



Referat af UAO og UKYL-møde d. 22. oktober 2019 **Gør hjernen til en medspiller i uddannelsesledelsen**

Dagsorden

1. Sandwich og netværk
2. Velkomst og information ved Susanne Nøhr
3. Foredrag, workshop og diskussion v. Anette Prehn
4. Netværk og diskussionspunkter
5. Opsamling, evaluering og afrunding

Velkomst og information v. Susanne Nøhr

Der er i øjeblikket en høring om, hvordan speciallægeuddannelsen skal dimensioneres fremover. Specialerne er blevet hørt i denne proces.

6 årsreglen er afskaffet, og der er dermed genindført en regel om, at man maksimalt må have 2 år på en afdeling, som man vil søge hoveduddannelse på.

Der har lige været KBU-valgrunde, og man kan nu ikke længere vælge et forløb med hospitalsansættelse i anden del. De fleste er overgået til almen praksis og derudover enkelte psykiatri-forløb.

Der har i Det Regionale Råd for Lægers Videreuddannelse (DRRLV) været en temadrøftelse om Evaluer.dk. Bl.a. har det været diskuteret, om man tør evaluere afdelingerne, som man faktisk oplever det, eller om er man bange for repressalier. SN opfordrer til, at afdelingerne tager en snak med de yngre læger, om at det er vigtigt med feedbacken, og at de efterspørger konstruktiv kritik undervejs.

3-timersmøderne 2019 er igangsat, og emnet er denne gang konferencernes læringsværdi.

Foredrag, workshop og diskussion v. Anette Prehn

Anette indledte med, at formålet er, at tage noget, som er meget kompliceret og gøre det mere brugbart i hverdagen. Se mere på <https://hjernesmart.dk/slidetekster-arbejdsmiljo/> og <https://hjernesmart.dk/slidetekster-hjernesmart-ledelse/>. Følgende er hovedpointer fra foredraget.

Hjernen er formbar, og de forbindelser, som vi bruger, er stærke, og dem vi ikke bruger, bliver svækket. Kan sammelignes med stjerne i skoven, hvor de der bruges meget, bliver bredere og mere motorvejsagtige. Kritiske færdigheder må gerne være brede og lettilgængelige.

Metaforer for elementer, der har indflydelse på, om læring hænger ved:

- "Hjerneklodset praksis" – det er ikke nok at få forevist noget; man skal også selv prøve det.
- "Rummets hukommelse" – hver gang vi lagrer noget, lagres det i det rum, det foregår i. Derfor frakobles det hurtigt. Dét udfordrer, at den læring, der sker til konferencer eller på kurser, konsolideres.

- "Vanestabling". I stedet for at starte alt for stort og ambitiøst, så handler det om, at man skal stable oven på det, der allerede fungerer. Finde en eksisterende vane, som man kan bygge oven på.
- En fuld palet kan hindre læring. Hvis skemaet eller tiden er helt fyldt op, kan det være svært at få plads til nye vaner.
- Læring kan både gro til og blive overskrevet.
- "Overlæring" - Læring kræver konstant vedligehold. Hvis færdigheden skal bevares, skal man blive ved og ved med at gøre brug af den. Op træning af en ny færdighed kan forstyrre brugen af andre færdigheder.
- Væk-fra-læring > < henimod-læring - I forhold til den formbare hjerne, er det vigtigt at have fokus på de stier, der skal trampes op i stedet for at se på, hvad man vil væk fra. Hvis du ikke vil dét – hvad vil du så i stedet?

Amygdala – vores trusselsrespons:

Amygdala-vippen i hjernen: Når trusselsrespons farer til vejrs, hindrer den adgangen til stierne i hjernen. Så det handler om at holde Amygdala i ro, så vi kan lære noget.

Eksempler på trusler, der kan trigge Amygdala og dermed hæmme muligheden for at bevare roen og adgang til pandelapperne:

- Statustrusler (fx sundhedsplatformen, "hvor er sekretæren")
- Fremtidsståge fx at man ikke ved, hvordan man skal overføre viden til praksis
- Fuld arbejdshukommelse – for travlt.
- Diktater. Vi kan ikke lide at blive dikteret, hvad vi skal gøre.

Hjernens lommelygte: Det er en præmis for os mennesker, at når vi lyser noget bestemt op, så er der meget andet, vi ikke ser. Vi har hele tiden et valg ift., hvad vi bringer ind i vores fokus.

Menneskers sidste frihed: At vælge vores indstilling til, hvordan vi ser tingene. Vi kan benytte os af:

- "Reframing"/perspektivskifte
- Posttraumatisk VÆKST: man vil ikke genleve det igen, men man er blevet styrket af det. Evnen til at finde gaven, der kommer ud af en situation.
- Flip: hvordan vi kan "flippe" hjernen og udfordre den måde, vi ser tingene på i hverdagen.
Øvelse: hvad er "gaven" ved den besværlige uddannelseslæge?

Netværk og diskussionspunkter

Efter oplægget diskuterede deltagerne i grupper, hvad de havde fået ud af det og kunne tage med hjem. Følgende input blev afleveret fra grupperne.

Hvad fik vi umiddelbart ud af oplægget om hjernen som medspiller?

- Amygdalavippen
- Viden om handle-mønstre og modstand
- Max 4-7 ting aktive i hovedet
- Træd nye stier aktivt frem for "at holde op med"
- Hvis man snakker om de dårlige stier, så lægges der fokus på dem i stedet for de positive
- Fokus på læring tager tid. Lave brede stier
- Gentagelse af gamle stier
- Hjernens kan være modspiller, vigtigt at kende sig selv. Obs på amygdala.
- Forvente bestemte reaktionsmønstre og evt. modarbejde disse
- Frygt som hindring (fuld arbejdshukommelse, statustrusler)
- OK at overspringshandle og organisere sin tid. OK at fokusere på enkelte opgaver ad gangen, da man ikke kan alt samtidig
- Vende ting på hovedet og se, hvad man potentielt kan lære

Hvilke perspektiver har det i relation til vores arbejde?

- Mindre feedback = ris. Mere debriefing/refleksion. Hvor vil jeg/vi hen
- Få omsat det, der læres på kursus – få det aktiveret i nyt rum, fx ved at YL præsentere bagefter
- Læringsmuligheder ved kurser – vide på forhånd, at man bliver afkrævet oplæg
- Indlæring skal gentages mange gange. Læring skal bruges – fx efter at have været på kursus

- Blive bedre til konstant at genopfriske gamle stier
- Læring skal anvendes for at have værdi
- Arbejdspres kan helt blokere for et godt råd
- Giv råd om at skrive ting ned, hvis mange bolde i luften
- Den uddannelsessøgende skal stilles spørgsmål/krav
- Emner skal gentages (både til ære for de nye og rutinerede læger)
- Overveje om YL er modtagelig for læring (er ikke modtagelig, hvis frygt er dominerende)

Hvilke 1-2 ting vil vi tage med tilbage og bruge i afdelingen?

- Synliggøre kurser mht. hvem der skal afsted, hvad de lærte, og hvordan det kan implementeres
- Sørge for at holde stierne åbne – således, at udbytte fra kursus udnyttes bedre. Fx fremlægge for afdelingen efter A-kurserne.
- Forberede undervisning af YL eller speciallæge, der har været på kursus eller kongres => omsætte deres læring.
- Forberede sig på et kommende kursus og fremlægge det efterfølgende.
- Mere fokus på yngre lægers kurser
- Man kan ikke rumme flere nye ting/gode råd, hvis harddisken er fyldt op.
- Vigtigt at se tingene fra forskellige sider/perspektiver
- Opfordre YL til at undervise i "svagt" emne (for at træde nye stier)
- Stille "banale" spørgsmål til YL for at gentage viden.
- Frem for kritik af noget, der ikke fungerer, se positivt på, hvor det fungerer og hvordan det evt. kan implementeres

Opsamling og afrunding i plenum

Til slut var der afrunding i plenum, hvor deltagerne fremhævede følgende fra deres diskussioner:

Vi vil få et bedre udbytte af kurser, hvis YL holder oplæg om det efterfølgende. Der var ide til en kalender, hvor kurser og kongresser er skrevet i, og hvor der så undervises ugen efter.

Arbejdshukommelsen kan blive overfyldt, så vi skal passe på, hvad der bliver stoppet ind. Maks. 4-7 ting i hjernen. Derfor er det okay, at man siger fra en gang i mellem, og man så kan aftale et senere tidspunkt.

"Den besværlige kollega" ift. forandringer eller undervisning, få undervisning i rul, så alle kommer på.

"Den besværlige kollega" viser de svage punkter i systemet. Dermed finder man ud af, hvor der skal sættes ind. Gav anledning til selvrefleksion. Ingen er besværlige med vilje – de er besværlige inde i os. Det er et udviklingspotentiale, hvordan vi bliver bedre til den problemstilling, de kommer med. Når tingene er nemme, er det ikke sjovt.

Tramp ikke rundt på de stier, man ikke vil gå på.

Se tingene fra forskellige vinkler.