

Reflekterande skrivande och personligt samtal i läkarutbildningen

Nya moment i psykologikurs bidrog till ökad självkänedom

ELISABET SUNDBOM, professor i medicinsk psykologi, leg psykolog/psykoterapeut, institutionen för klinisk vetenskap, enheten för psykiatri och medicinsk psykologi
elisabet.sundbom@psychiat.umu.se

SVEN-OLOF ANDERSSON, med dr, specialist i allmänmedicin, psykoterapeut, institutionen för

folkhälsa och klinisk medicin, enheten för tillämpad medicin
OLOF SEMB, med dr, leg psykolog, universitetslektor, institutionen för klinisk vetenskap, enheten för psykiatri och medicinsk psykologi

NICLAS KAISER, med dr, leg psykolog, universitetslektor, institutionen för psykologi; samtliga Umeå universitet

Reflektionsmoment är en viktig del i läkarutbildningen. Sådana moment hjälper studenterna att utveckla förhållningssätt och värdegrund, hantera starka känslor och lösa konflikter. Nära förknippat med begreppet reflektion är självkänedom, som är en väsentlig ingrediens i läkarens professionalitet för att kunna förstå, tolka och bedöma det som framkommer i kontakten med patienten [1-3]. Självkänedom är dock ett svårfångat begrepp som inte så lätt låter sig läras ut eller examineras. Självkänedom handlar om att ha kunskap om och förståelse för sina egna mentala tillstånd och deras bakgrund samt kompetens i relation till andra människor. Kunskaper om grundläggande psykologiska teorier och begrepp kan stimulera ökad självkänedom och är en parallell till den betydelse kunskaper i anatomi och fysiologi har för begreppet kroppskänedom. För att nå ökad självkänedom krävs både självreflektion och synpunkter från andra [4].

Under en läkares yrkesliv med hundratusentals unika patientmöten och andra kontakter är sådana förmågor och kunskaper själva förutsättningen för professionell vård. Kunskap om människan och mänskligt beteende ur olika perspektiv och en förtrogenhet med patient-läkarmötets förutsättningar och struktur är väsentliga i sammanhanget [5, 6]. Hur dessa kunskaper och förmågor ska utvecklas och förmedlas under läkarutbildningen har på senare år rönt ett allt större intresse [7-9]. I Sverige har kurser inom ramen för professionell utveckling fått en ökad betydelse i läkarutbildningen vilket nyligen manifesterats i form av den första läroboken i ämnet [10].

För att dessa inslag i utbildningen ska komma till sin rätt krävs emellertid att studenten har grundläggande teoretiska kunskaper om människan som psykologisk varelse, som gör ens eget och andras beteende begripligt, liksom förståelse för betydelsen av reflekterande förmåga samt att det förekommer moment som ger stimulans till ökad självkänedom [9, 11]. I läkarutbildningen har kunskaper med normalpsykologiska perspektiv ofta fått stå tillbaka till förmån för utbildning i psykopatologi [11]. En del läkarstudenter har inte heller läst psykologi på gymnasienivå.

Det finns omfattande litteratur om hur läkarstudenter påverkas av studierna när det gäller t ex förmågan att hantera stress och bevara hälsa samt risken att trubbas av känslomässigt och förlora det fokus på patienten som de haft med sig från början [12-13]. Till sådana reaktioner bidrar en utbildning som inte tillräckligt betonar betydelsen av läkaren som person, inte främjar sammanhang med förebilder som är patientcentrerade och inte heller bidrar till ökad självkänedom

[14]. Mot denna bakgrund är moment som stödjer studenternas professionella och personliga utveckling väsentliga.

Olika metoder har använts för att stödja utvecklingen av självinsikt och reflekterande förmåga under studietiden, bl a olika former av skrivande [9, 15]. När sådana moment har kombinerats med återkoppling från lärare tycks det vara av särskilt stor betydelse [8]. Självkänedom är ett nationellt mål för läkarexamen i Sverige (Utbildningsplan U2007, reviderad 2011). Hur självkänedom som mål ska examineras och läras ut i läkarutbildningen är dock föga diskuterat. Som jämförelse kan nämnas att det i utbildningen till psykolog, en med läkarutbildningen jämförbart lång utbildning, ingår krav på genomgången terapi med fokus på ökad självkänedom i form av ca 50 timmar individualterapi eller ca 120 timmar gruppterapi.

Vi vill lyfta fram betydelsen av självreflektion och självkänedom i läkarutbildningen genom att redogöra för två nya moment – veckobrev och personliga samtal – på läkarprogrammet i Umeå inom kursen medicinsk psykologi. Här redovisas resultat av kursutvärderingar och lärarnas erfarenheter från kurser där dessa moment ingått. Momenten växte fram som ett svar på studenters reaktioner och frågor om normalpsykologiska begrepp/fenomen på individ- och gruppnivå i samband med undervisningen.

MATERIAL OCH METOD

Medicinsk psykologi på de nationella läkarprogrammen har ingen enhetlig utformning. I Umeå omfattar kursen tre veckor (5,3 högskolepoäng). Kursen ges för halvklass, ca 50 studenter, två gånger per termin på termin 5, vilket är terminen efter kursen i patologi och innan de kliniska momenten börjar. Ämnet är en basvetenskap och utgör en vetenskapsteoretisk grund för många delar inom professionell utveckling och har tillämpningar i mötet med patienten oavsett specialitet. Kursen förmedlar olika perspektiv på människan på individ- och gruppnivå, krisens psykologi och praktisk psykosomatik i form av föreläsningar, gruppdiskussioner och redovisningar av fall.

Målet med kursen är att göra mänskligt beteende begripligt och förmedla förståelse och respekt för det unika hos varje individ för att studenterna ska kunna identifiera och förstå de psykologiska fenomenens betydelse i vårdssituationen. Med

SAMMANFATTAT

Självkänedom är ett nationellt mål för läkarexamen. Hur självkänedom som mål ska läras ut och examineras är dock föga diskuterat.

Här presenteras två nya moment inom kursen Medicinsk psykologi, vars syfte varit att stimulera självreflektion och självkänedom. Studenternas kursutvärderingar och lärarnas erfarenheter av dessa moment – veckobrev och personligt samtal – redovisas.

Kursutvärderingarna med kommentarer stödjer uppfattningen

att de nya momenten bidrar till ökad självkänedom.

En gemensam erfarenhet hos lärarna har varit att den motivation, tillit och öppenhet som de flesta studenter visat i sina brev och i samtalen ger stimulans till och är en viktig utgångspunkt för ökad självreflektion och självkänedom.

Det personliga samtalet har haft en viktig psykosocial funktion för många studenter. Personer i behov av stöd har kunnat fångas upp och vid behov har olika kontakter förmedlats.

FAKTA 1. Studenternas kommentarer till de sju frågorna/påståendena

1. Kursen har gett mig en generell ökad självinsikt, vilket innebär att jag t ex bättre än tidigare förstår svårigheter, deras bakgrund och mening.

I kommentarerna återkommer ord som »absolut«, »aha-upplevelse«, »kunnat sätta ord på upplevelser«, »gett mig verktyg« och »utöka kursen«.

2: Kursen har inneburit att jag känner mig mer nyfiken på mig själv och funderar mer över mig själv.

Flera kommentarer handlar om att studenterna fått »mer energi och kraft« att fundera över sig själva, inte minst av det personliga samtalet. Andra kommentarer är att det var »jobbigt« men också att de fått teoretiska redskap för detta.

3. Kursen har bidragit med ökad självinsikt, som kan vara till gagn i själva mötet med patienten och i arbetsrelationer.

Nästan alla instämmer helt eller delvis i påståendet men önskar mer. Kursen är kort och mer

konkret handledning efterfrågas. Studenter uppger att de genom kursen fått en ökad förståelse för begrepp som »kris«, »försvar«, »att hårbärgera« och ett ökat intresse för området.

4. Tycker du att skrivande i veckobreven har bidragit till ökad självkänedom?

Nästan alla instämmer helt eller delvis i detta. En del understryker värdet av kombinationen med samtalet. En del fick lite obehagligt att reflektera över sig själv samtidigt som andra tyckte det var bra att man faktiskt tvingades göra det. En del fick begrepp och språk för personliga upplevelser och hjälp att börja nysta i sig själva.

»Det kändes jätteskönt att skriva till någon till skillnad från att skriva dagbok för egen del. Att förklara sig så att någon annan förstår, det var nyttigt.«

»Det gav mig verktyg att sätta ord på saker och hjälpt mig att börja nysta i det trassel som är jag.«

5. Tycker du att det personliga samtalet gett dig större förståelse för något du funderat över?

I kommentarerna återkommer ord som »bekräftat«, »konfirmerat«, »jättebra«, »utvecklande« och »knytta igen säcken«.

6. Kan du se något värde med det personliga samtalet i förhållandet till studierna, aktuell social situation, tidigare personliga erfarenheter, framtida yrkesroll eller dylikt?

De flesta instämmer och flera önskar återkommande samtal och kontakt.

»Detta är något helt annat än vad vi någonsin fått göra på utbildningen tidigare och det har verkligen varit något som fattats.«

»Jättebra att man får prata om sådant som väcker mycket tankar och känslor. Viktigt att kunna reflektera över sig själv och andra för att bli en 'bra' läkare.«

7. Tycker du att personliga samtal/mentorskap i någon form skulle vara värdefullt under

längre tid på utbildningen?

Många kommentarer som »Absolut!«, »JA«, »Verkligen« etc tyder på att återkommande personliga samtal och mentorskap är ett starkt önskemål hos många. Alla känner dock inte behov av det och några betonar frivilligheten.

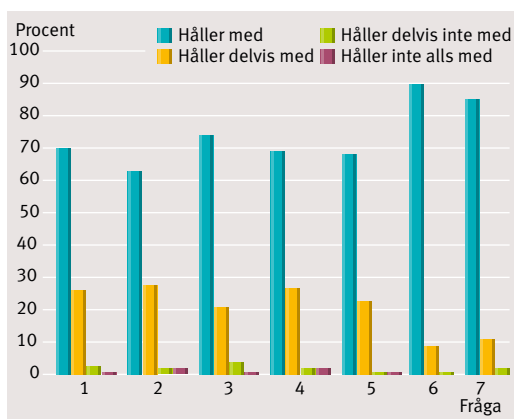
Hur var det att möta en lärare i denna situation?

De flesta har skrivit positiva kommentarer som »bra«, »bättre än förväntat«, »inte konstigt alls«, »jämfällt«, »bra med feedback«, »spännande«, »pirrigt«. Ingen kommentar var negativ.

»Det var litet speciellt eftersom ämnet som skulle avhandlas var 'jag'. Det är ju skilt från mig som en sjukdom eller metod som man pratar med läraren om.«

»Avslappnat, oproblemiskt, lärorikt.«

»Samtalet kändes väldigt genomtänkt att ha med på kursen.«



Figur 1. Fördelning av studenternas svar på olika svarsalternativ för samtliga sju frågor.

hjälp av grundläggande psykologiska begrepp och fenomen förmedlas kunskaper om de komplexa samband som råder mellan ens eget och andras beteenden i möten och samtal. Väsentliga begrepp illustreras med hjälp av filmer, och studenterna får identifiera och i grupp diskutera hur begreppen kommer till uttryck hos karaktärerna i filmerna. Det reflekterande tänkandet kring den egna klassens gruppdynamik aktualiseras genom den undervisning som ges i grupp psykologi. För att minska eventuella hämmande processer i den egna klassen avslutas grupp psykologimomentet med ett »reflekterande team«, en kliniskt väl beprövad metod för fördröjd reflektion, som är obligatoriskt och där den egna klassen är i fokus [16]. Detta ger möjlighet till utveckling av klassklimatet och till ökad insikt för den enskilde studenten kring sig själv som gruppvarare.

Veckobrev och personligt samtal

Vid slutet av varje kursvecka ska alla studenter skriva ett brev till en av lärarna där de sätter sina egna personliga erfarenheter i relation till det stoff som presenterats utifrån veckans huvudtema. Detta moment, som är obligatoriskt, kräver att studenten varit närvarande eller på annat sätt tagit del i det som presenterats på kursen. Även om föreläsningarna inte är obligatoriska

har en ökande medvetenhet om värdet av föreläsningarna spridit sig bland studenterna, och närvaron är hög.

Under de sista dagarna av kursen möts studenten och den lärare som tagit emot studentens brev för ett personligt samtal, som också är obligatoriskt. Samtalet ingår inte i någon sjukvård och det förs inga journaler eller anteckningar. I kontakten med studenterna understryks att såväl brev som samtal hanteras med stor sekretess. Brev förstörs efter samtalet, som pågår i maximalt 45 minuter. Vid varje kurstillfälle har fem lärare (fyra psykologer med klinisk erfarenhet och en läkare med psykoterapiutbildning) vardera träffat 10–15 studenter som fördelats slumpmässigt av kursledaren.

Utvärdering av kursmoment

Ett utvärderingsformulär delades ut till samtliga studenter efter kursens slut och efter att det personliga samtalet genomförts. I Figur 1 redovisas de kursutvärderingar som gjorts under tre terminer, ht 2010–ht 2011. 259 av de 275 studenter som gått kursen under denna tidsperiod besvarade utvärderingen (94 procent). Formuläret bestod av sju semistrukturerade frågor eller påståenden med fasta svarsalternativ på en fyrgradig skala, från »1 = håller med« till »4 = håller inte alls med«, samt alternativet »Vet ej«, som studenterna skulle ta ställning till. Alternativet »Vet ej« kryssades mycket sparsamt och har därför utelämnats i redovisningen. Varje fråga/påstående hade utrymme för kommentarer vilket ofta användes. Formuläret innehöll även en öppen fråga. Efter avslutad kurs samlades lärarna för reflektion och sammanställning av studenternas kommentarer. I resultatet redovisas även några erfarenheter från lärarna.

RESULTAT

Studenternas kommentarer

Studenternas kommentarer till frågorna/påståendena har genomgående varit positiva och kraftfulla. Endast enstaka negativa kommentarer har förekommit, t ex »Fick inget sagt, sa inget, hörde inget som var intressant«. Resultaten presenteras i Fakta 1. Sammanfattat visar kursutvärderingarna att en stor majoritet av studenterna tycker att momenten har bidragit till ökad själv-

KLINIK & VETENSKAP ORIGINALSTUDIE

insikt. De enstaka negativa kommentarerna har handlat om motstånd mot att låta sig involveras personligen. Vårt förhållningssätt till detta har varit accepterande och stödjande.

Lärarnas erfarenheter och reflektioner

Samtalen har ställt höga krav på pedagogisk och psykotera-
peutisk kompetens utifrån kursens breda syfte och därmed
lärarnas komplexa roller. Det krävs flexibilitet för att arbeta
med individuell insikt i en pedagogisk miljö, och att med god
etik arbeta med såväl individuellt stöd som personlig utveck-
ling. Ramen är begränsad: tre brev och ett enda samtal, lokal i
akademisk miljö på klinisk institution i ett möte mellan stu-
dent/blivande läkare och lärare.

En reflektion har varit glädjen över den motivation, tillit
och öppenhet som de flesta studenter visat i sina brev och i sam-
talen. De har varit intresserade och visat ett ökat intresse för sig
själva och andra. Skrivandet i sig har ibland varit klagande
och hjälpt dem till nya insikter. Många studenter har noterat
hur stämningen på kursen har förändrats under kursens gång
och blivit alltmer öppen. Lärarna har inte varit anonyma för
studenterna medan brevskrivarna oftast varit anonyma för lä-
rarna före samtalet. Brev och samtalen har upplevts vara au-
tentiska. Studenterna har strävat efter att få ihop sin livsberät-
telse. Lärarna har fått vara en del av den processen, vilket har
krävt varsamhet och lyhördhet. Eftersom breven och samtalen
varit obligatoriska och därmed examinerande har det hänt att
studenter har fått göra kompletterande uppgifter.

DISKUSSION

Även om utvärderingsformuläret som använts är mycket en-
kelt ger studenternas svar på kursvärderingen och deras kom-
mentarer stöd åt uppfattningen att de nya momenten bidrar
till ökad självkänedom. Man kan tänka sig att olika personer
utvecklar olika nivåer av självkänedom. Alla positiva svar är
kanske inte relaterade till ökad självkänedom utan kan ock-
så spegla positiva erfarenheter från kursen som helhet. Men
brev vittnar i stor utsträckning om hur studenterna har re-
laterat sina livserfarenheter till psykologiska begrepp och fått
en fördjupad förståelse för sig själva och andra.

Skälet till att dessa moment infördes var att undervisning-
en i medicinsk psykologi väckte många tankar hos studenterna
kring vem man är, hur man haft det, vad som är normalt
osv. Detta är en parallell till andra kurser där studenter får
symtom eller reagerar negativt på mötet med lidande och död
och där reflekterande moment inklusive handledning visat
sig vara av betydelse [7, 17]. Sådana reaktioner kan inte hanteras
i en stor klass där hög prestation premieras och inte heller
alltid i mindre grupper. Av dessa skäl och på grund av ökat stu-
dentantal ändrades helklassundervisning till halvklassun-
dervisning. De nya momenten med brevskrivning och det per-
sonliga samtalet understryker betydelsen av varje students
utveckling och individuella erfarenheter.

Kunskapsinhämtning och reflektion har synergieffekter [7].
När studenterna på detta sätt uppmanas att reflektera över ett
presenterat stoff och relatera det till egna erfarenheter ökar
möjligheten till större hägkomst och mer levande kunskap än
om de endast läst in det och tenterat. Teman som återkommit i
studenternas veckobrev har varit reflektioner kring anknyt-
ningsmönster, föräldra- och partnerrelationer, traumatiska
upplevelser samt den egna klassens gruppdynamik. Komman-
de yrkesrelaterade relationer och oklarheter rörande undervis-
ningsstoffet har haft en mer undanskymd plats i breven.

Det personliga samtalet har gett studenterna möjlighet att ta
upp det som de funnit angeläget. Frihet att utnyttja samtalstid-
en efter egna behov har varit utgångspunkten. I mötet med
studenten, både vad gäller brevskrivandet och det personliga
samtalet, har sekretess starkt betonats. Respekt, acceptans och
stöd har genomsyrat den pedagogiska processen. Det personli-

ga samtalet har visat sig ha en viktig psykosocial funktion för
många studenter. Personer i behov av stöd har kunnat fångas
upp och vid behov har olika kontakter förmedlats.

Många studenter har kommenterat att lärare-studentrela-
tionen genom breven och det personliga samtalet förvandlades
till att mer likna ett möte mellan en professionell behandlare
och en klient. Mötet gav därmed en erfarenhet, ett inlärnings-
tillfälle, av hur en patient kan känna sig inför ett läkarbesök.

Det är inte självklart hur självinsikt och självkänedom ska
examineras. Vi har valt att göra momenten obligatoriska, ett
steg i den riktning som egen terapi inom psykologprogram-
men vanligen har, men här finns behov av fortsatt diskussion,
forskning och utveckling. Ett nästa steg för oss är att utvärde-
ra studenternas behållning av erfarenheterna från kursen
längre fram på utbildningen, dvs om och hur studenterna till-
lämpar dessa kunskaper i den kliniska vardagen. Studenterna
har t ex uttryckt önskemål om mentorskap.

Samtliga artikelförfattare har undervisat på kursen. Vår
bedömning är att kompetens som klinisk psykolog eller läkare
med psykoterapeutisk kompetens behövs för genomförande
av dessa nya moment. Den humanistiska medicinen innefattar
både naturvetenskapliga förklaringsmodeller och human-
vetenskaplig förståelsekunskap [5, 6]. Även om tyngdpunkten
av dessa två kunskapsområden kan variera beroende på medi-
cinsk specialitet kräver båda sin egen uppmärksamhet [6].
Trots att kursen i medicinsk psykologi är en mycket liten del
av läkarutbildningen visar studenternas gensvar att inslagen
– veckobrev och personliga samtal – hjälper studenterna att
integrera båda dessa kunskapsområden. Vår förhoppning är
att framtida forskning kring utveckling av läkarstudenternas
reflekterande förmåga och självkänedom kommer att visa
vägen för hur läkarutbildningen kan vidareutvecklas när det
gäller detta relationella kunskapsområde.

■ *Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.*

REFERENSER

- Rogers W, Ballantyne A. Towards a practical definition of professional behaviour. *J Med Ethics*. 2010;36(4):250-4.
- Adams CL, Nestel D, Wolf P. Reflection: a critical proficiency essential to the effective development of a high competence in communication. *J Vet Med Educ*. 2006;33(1):58-64.
- Novack DH, Suchman AL, Clark W, et al. Calibrating the physician. Personal awareness and effective patient care. Working Group on Promoting Physician Personal Awareness, American Academy on Physician and Patient. *JAMA*. 1997;278(6):502-9.
- Vazire S, Carlson E. Others sometimes know us better than we know ourselves. *Curr Dir Psychol Sci*. 2011;20(2):104-8.
- Nordström K. Att möta, att läka. Betydelsen av mötet och relationen mellan läkare och patient. Uppsala: Institutionen för folkhäl-
sa och värdvetenskap, Centrum för forsknings- och bioetik; 2010.
- Rudebeck CE. Kropp och ord i en allmänläkares rum. Lund: Studentlitteratur; 2012.
- Kanthan R, Senger JL. An appraisal of students' awareness of »self-reflection« in a first-year pathology course of undergraduate medical/dental education. *BMC Med Educ*. 2011;11:67.
- Wald HS, Davis SW, Reis SP, et al. Reflecting on reflections: enhancement of medical education curriculum with structured field notes and guided feedback. *Acad Med*. 2009;84(7):830-7.
- Wear D, Zarconi J, Garden R, et al. Reflection in/and writing: Pedagogy and practice in medical education. *Acad Med*. 2012;87(5):603-9.
- Andersson SO, Björkregren K, Foldevi M, et al. Professionell utveckling inom läkaryrket. Stockholm: Liber; 2012.
- Flowers LK. The missing curriculum: experience with emotional competence education and training for premedical and medical students. *J Natl Med Assoc*. 2005;97(9):1280-7.
- Wolf TM. Stress, coping and health: enhancing well-being during medical school. *Med Educ*. 1994;28(1):8-17; discussion 55-7.
- Bombeke K, Symons L, Debaene L, et al. Help, I'm losing patient-centredness! Experiences of medical students and their teachers. *Med Educ*. 2010;44(7):662-73.
- Lamiani G, Leone D, Meyer EC, et al. How Italian students learn to become physicians: a qualitative study of the hidden curriculum. *Med Teach*. 2011;33(12):989-96.
- Pennebaker JW. Telling stories: the health benefits of narrative. *Lit Med*. 2000;19(1):3-18.
- Andersen T. Reflekterande processer. Stockholm: Mareld; 2003.
- Rosenfield PJ, Jones L. Striking a balance: training medical students to provide empathetic care. *Med Educ*. 2004;38(9):927-33.

■ **SUMMARY. Reflective writing and personal talks in medical education: New segments in the Medical Psychology course helped to increase self-awareness**

There is a national goal for medical students to gain self-awareness during their training. However, teaching methods and examination procedures supporting this goal are rarely discussed. Two new course segments – weekly newsletters and personal talks – aimed at stimulating self-reflection and self-awareness during the Medical Psychology course are presented, along with a student evaluation and the teachers' experiences of the segments.

The course evaluations and teachers' comments support the perception that the new segments help to increase self-awareness. The teachers share the experience that the motivation, trust and openness shown by most of the students in their letters and talks are an impetus and important basis for increased self-reflection and self-awareness.

For many students, personal talks have been important from a psychosocial point of view. It was possible to capture those in need of support and mediate further contacts when necessary.