

# **Att hantera det obehagliga och känslomässigt utmanande:**

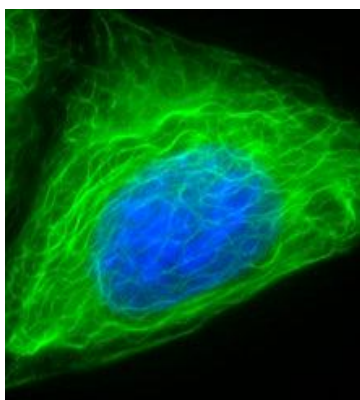
Forskning om studenter  
erfarenheter och  
upplevelser

**Maria Weurlander**

Docent, lektor

Institutionen för pedagogik och didaktik

Cellbiolog



Gymnasielärare



Pedagogisk utvecklare



Forskare



# 10 års forskning om läkar-, sjuksköterske- och lärarstudenters samt handledares erfarenheter

Annika Wernerson, Annalena Lönn & Astrid Seeberger, KI

Linda Barman & Maria Weurlander, SU

Henrik Lindqvist, Håkan Hult, Linda Wänström & Robert Thornberg, LiU



Karolinska  
Institutet



Stockholms  
universitet

# Challenging Emotions in Medical and Teacher Education CEMTE, KI

Studenters upplevelser

Handledares erfarenheter

Longitudinell studie – professionell självtillit

# Den kliniska miljön är komplex och oförutsägbar



# Vårdyrken innebär en hög psykisk och emotionell belastning

**”Stressjukdomar ökar bland  
sjuksköterskor och läkare”**

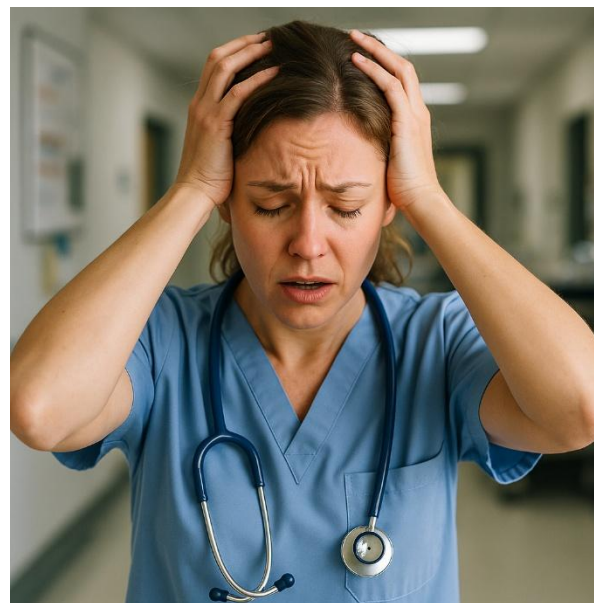
*Vårdfokus 2017-02-16*

**”Sjukskrivningarna bland kvinnliga  
läkare ökar”**

*Läkartidningen 2017-02-24*

**”Rekordmånga sjukskrivningar på  
grund av stress”**

*Försäkringskassans lägesrapport 2023-10-17*



# Arbetsmiljön största problemet på vfu:n: ”Studenterna vittnar om hög belastning”



DELA

1 av 3 studenter har känt ohälsosam stress under praktiken.

2 av 3 uppger att deras psykiska mående påverkats negativt.

En man satte i en bullbit i halsen, som blockerade luftvägarna. I samband med detta fick han även en hjärtinfarkt. Det var oerhört otäckt att se paniken i hans ögon och hur han blev allt mer blå i ansiktet. En bild jag sent kommer att glömma. Stod som förstenad långt efter att ambulansen åkt iväg med honom. Trodde att han bara skulle kvävas mitt framför ögonen på mig. Handledaren ringde ambulansen. Sedan väntade hon in att mannen skulle hämtas, för att sedan titta på klockan och konstatera att hon slutat jobba. Sen sa hon bara 'hej då' och gick. Jag stod kvar chockad och fick ej tillfälle att samtala om detta.

*ssk, kvinna, t5*

Mötte tidigt under VFU:n en patient på hematologen som hade dåliga utsikter. Han var inte 'min' patient, men jag blev inknuffad till honom för att han hade intressant status: mekanisk ileus med metalliska tarmljud. Det kändes väldigt jobbigt och falskt att gå in till denna patient, som stirrade tomt in i väggen och var tydligt deprimerad, bara för att vidga mina referensramar. Särskild svårt blev det kanske ... att inte ha den psykiatriska basen. Jag försökte lyssna på patienten och vad han kände, men det var svårt att nå fram. Jag tror tyvärr inte att jag tog upp mina tankar kring detta med handledaren.

*läk, man, t11*

Vid ett flertal tillfällen under VFU-perioderna har jag känt att patienternas röster inte alltid gör sig hörda bland vårdpersonalen. Det finns också tillfällen då patienterna inte kunnat uttrycka sin önskan/vilja vilket ibland gett känslan av att det är 'rätt' att som vårdpersonal göra [det] som är enkelt för en själv. [...]

Jag har inte känt att jag fått stöd av handledarna, då det har varit svårt att framföra sin kritik på ett bra sätt. Självklart har jag ifrågasatt vissa situationer men man 'märker' när man ska sluta fråga. Dessa situationer har känts oetiska och gett känslan av att man som student är 'medskyldig'.

*ssk, kvinna, t5*

## Studenters upplevelser av känslomässigt obehagliga situationer

- Hantera sjukdom och död
- Oprofessionellt beteende av yrkesverksamma
- Dilemman angående behandling/ hantering
- Relaterar till patienten som människa
- Använda patienter för eget lärande

(Weurlander et al., 2018)

Känslomässigt  
påfrestande  
situationer



Osäkerhet och  
otillräcklighet

Otillräckliga  
kunskaper

Kamp att hantera  
känslor

Upplevd negativ  
kultur

Ingen självklar plats  
i teamet

Har jag det som krävs?

Vill jag vara en del av denna  
yrkeskultur?

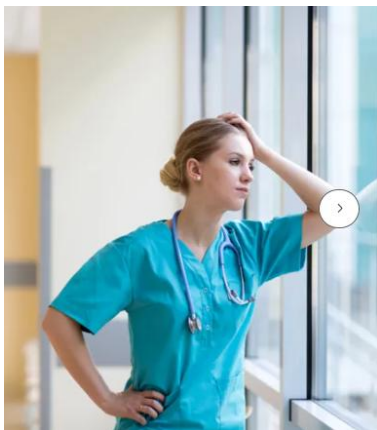


(Weurlander et al., 2019)

## Vad karaktäriserar de utmaningar studenter behöver hantera?

- De egna reaktionerna – emotionella och fysiska
- Balansen mellan emotionellt och akademiskt engagemang
- Professionella utmaningar
- Existentiella reflektioner

(Weurlander, 2024)



## Läkarstudenter upplever bristande stöd i att hantera emotionella påfrestningar under VFU

(Barman et al. 2023; Weurlander et al. 2019; Vries-Erich et al. 2016)

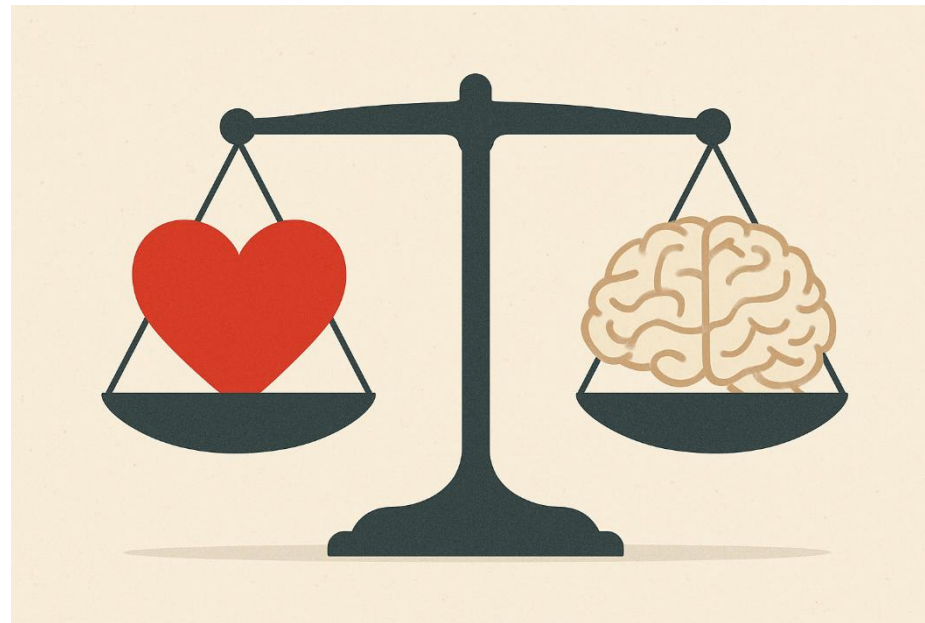
”Det kan lätt bli nåt skamfyllt, typ som att man är en vekling eller nåt.” (läkarstudent)

**Hårdhetskultur**

# Att finna sitt sätt....

... att hantera balansen mellan **närhet och distans**

... för att upprätthålla ett **professionellt förhållningssätt**



## En student observerar en handledare lämna ett svårt besked

Jag minns hur jag satt på en liten stol bredvid läkaren medan patienten låg på britsen och skrek och grät. Jag försökte hålla tillbaka mina tårar... Jag menar inte att läkare är förbjudna att gråta, men jag kände att jag hade förlorat fattningen och allt fokus.

*läk, kvinna, t11*

(Lönn et al., 2023)

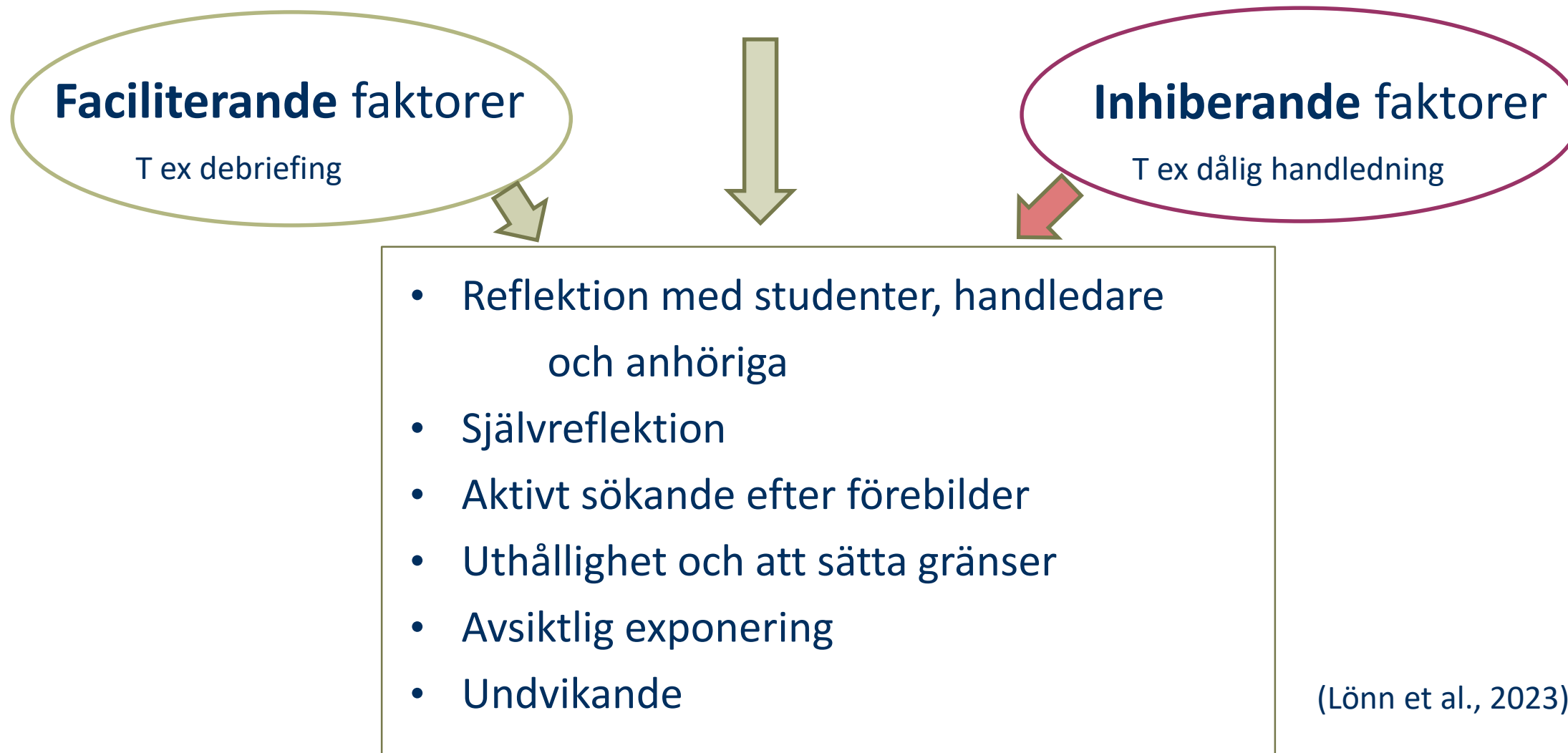
## En student reagerar efteråt

Allting gick bra; ändå kändes hela situationen konstig, och jag reagerade väldigt starkt efteråt, genom att skaka, svettas och känna ångest några timmar senare, när jag var ensam hemma.

*läk, man, t11*

(Lönn et al., 2023)

# Sätt att hantera ”kampen” och utveckla ett professionellt förhållningssätt



(Lönn et al., 2023)

# Ska studenterna skyddas från känslomässiga utmaningar?



Nej, inte nödvändigtvis

De behöver kunna hantera  
professionella utmaningar

De behöver lära sig att hantera  
egna och andras känslor

“Inte mitt ansvar”

**Handledare** stöttar eller skyddar  
studenter från emotionella  
påfrestningar under VFU

“Stöd ges  
oftast ad-hoc”

“Jag hoppas att någon  
annan tar hand om detta”

“Vi försöker se till så att  
dom bara får träffa lätta  
patienter”

## Känslomässiga utmaningar är tillfällen till lärande

Bli medvetenhet om:

- de egna reaktionerna
- de egna behoven
- vad man behöver förbättra
- risken för likgiltighet

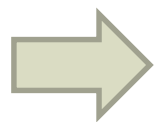
*Om jag får möjlighet att diskutera med kollegor och gå igenom händelsen behöver situationen inte påverka mig negativt. Å andra sidan, om jag försöker lägga ett lock på den och hålla mina känslor åt sidan och bara gå vidare, skapar det stora problem för mig. Händelsen känns oavslutad och oroar mig länge.*

(Lonn et al., 2023)

# Känslomässiga utmaningar är tillfällen till lärande

MEN...

Om man undviker situationer eller  
förtränger sina känslor



**Påverkar måendet och lärandet negativt**

(Lönn et al., 2023)

## Studenterna upplever oro

Förlora sin empati

Skada/förlänga lidande för patient

Bli utbränd

Kvinnor i högre grad än män

**Studenter med hög tilltro (*self-efficacy*) till sin medicinska kompetens  
har lägre grad av oro**

(Weurlander et al., manuskript)

## Copingstrategier och självtillit

**Aktiva** copingstrategier korrelerar med **hög självtillit**

**Undvikande** och **självkritik** korrelerar med **låg självtillit**

**Låg självtillit** är kopplat till högre risk för **psykisk ohälsa**

(Steiner-Hofbauer & Holzinger, 2020; Weurlander et al., inskickat 2025)

# Att socialiseras in i ett yrke

Teoretiska **kunskaper** och praktiska **färdigheter**

Professionellt **omdöme** och förhållningssätt

**Social process** – sker i interaktion med yrkesverksamma  
i en given miljö

Lära sig **hantera känslomässiga** aspekter

(Scanlon, 2011; Wenger, 1998)

## Vikten av stöd från handledare

- **Uppmärksamma** studenter – finns tecken på reaktion?
- **Bekräfta** – jag ser att du reagerar
- **Normalisera** känslor
- **Erbjuda stöd**
- **Reflektera** tillsammans – hur lär man sig hantera balansen närhet och distans
- Behöver VFU-ansvarig/amanuens informeras?

# Handledarutbildning KI

Lagt in modul om studenters upplevelser av känslomässiga utmaningar

Vinjetter som beskriver situationer

Diskussioner i grupper

Artikelseminarium – en av våra artiklar diskuteras

# Tack!

Maria Weurlander

[maria.weurlander@edu.su.se](mailto:maria.weurlander@edu.su.se)

CEMTE