



# Textning av filmklipp

FILM: [https://youtu.be/P0lXk\\_s\\_LFo?si=pFZpa9uPDzi98OyH](https://youtu.be/P0lXk_s_LFo?si=pFZpa9uPDzi98OyH)

SPRÅK: Svenska

TEXTNING: Svenska

VERSION: 1.0

DATUM: 2026-05-08

## **Text:**

Det är alltid jättenerväst att komma första dagen till en ny plats när man inte vet vart man ska någonstans och hur den arbetsplatsen fungerar och vilka som jobbar där.

Så det är nervöst.

Det är väldigt lätt att känna sig helt överbelastad av all information.

Även om man har gått en utbildning och kanske varit ute på kliniska studier eller ute på verksamhetsförlagd utbildning så blir det något helt annat när man landar på arbetsplatsen.

Och jag tror att det är ganska lätt att vi som är etablerade på en arbetsplats vi tar så för givet att vi har uppritade kartor om hur allt hänger ihop och allting finns. Vilka personer som har ansvar för vad och så vidare.

Det är så självklart för oss när vi har varit där ett tag.

Men för en ny är allt detta en gåta. Och är man ny på en ny arbetsplats, då kan man inte alltid rutinerna där och det är också nya ämnen man kanske inte är van vid.

Den andra aspekten av hur det känns att vara ny är väl också att man ganska mycket känner sig inkompetent eller väldigt osäker på sin kompetens.

Man kanske har kommit med föreställningar att det skulle vara lättare än vad man trodde. Kanske fastnar i det lite och inte ser det som att det här är en självklar process. Det jag har kommit med, den erfarenheten, jag har den kunskapen den ska kontextualiseras och utvecklas här. Den går inte bara att agera från dag ett.

Att vara ny på jobbet har de flesta av oss blandade erfarenheter av.

Petter och hans kollegor har forskat på de faktorer som avgör om introduktionen till en ny arbetsplats blir framgångsrik eller inte. De har studerat yrken med höga emotionella krav som lärare, socionomer och läkare.

Och de har haft särskilt fokus på nyutexaminerade.

När man har varit runt som AT-läkare och underläkare så har man ju mött på olika typer av medarbetare.

Och man minns ju både de som har varit väldigt varma och välkomnande.

Men sen minns man ju också de som inte har haft den sidan och hur det har påverkat en och hur man har mått av det. För ungefär ett år sedan kom AT-läkaren Mina Ivhed för första gången till Vadstena vårdcentral för att göra sin allmäntjänstgöring. Och hon fick Malin som handledare. Hon var ett stöd under hela allmäntjänstgöringen. Och jag kände att jag kunde berätta både vad som gick bra och vad som gick dåligt. Jag gick såklart och identifierat hur jag skulle vilja att andra blir bemötta här hos oss.

Och vad som är viktigt.

Och då tänker jag framförallt på det här med att man ska känna sig trygg.

Och att det finns inga dumma frågor. Utan kom och fråga om allt. Och vi finns till för dig och vi vill hjälpa dig. Men jag tänker att det som gör att man kommer vidare är att man får stöd från andra i gruppen.

Att man vet vem man kan fråga.

Man lär sig det och att andra är öppna för att man inte kan allt från början och är villiga att hjälpa till.

Vilka insatser säger då forskningen är de som råder bot på den stress och utsatthet som man kan känna när man är ny på jobbet? Sänka arbetsbelastningen så att man kanske får enklare arbetsuppgifter eller man får göra dem väldigt tydligt en sak i taget eller man får göra dem mindre komplexa eller man får gå bredvid någon annan som utför dem.

Det är en typ av insatser.

Man kan ha träffar på arbetsplatsen som enbart går ut på att man ska lära känna varandra. En tredje typ av insatser är sådana som är mer inriktade på rollen.

Att man ska förstå sin roll och få hjälp att ta perspektiv på olika saker som händer och kanske få reflektera över sin yrkesroll. Vad ingår i den, vad ingår inte i den och var ska man sätta gränser? Mer en slags mentorskapsinriktade insatser.

Den fjärde typen av insatser är sådana som är placerade mer i det vardagliga arbetet här och nu med att man får hjälp med att planera sitt arbete man får hjälp att prioritera sina arbetsuppgifter. och man kanske har någon att spegla tillbaka på som kan ge tips. Att försöka vara en god förebild utan att vara någon utopisk supermänniska utan att man också har sina dagar och så men ändå kunna ge dem att det går väldigt bra att vara allmänmedicinare och må bra i det och ha väldigt kul på arbetet.

Malins empatiska och engagerade arbetssätt har betytt så mycket för Mina

så att hon nominerade henne till priset Årets AT-handledare. Och Minas formulering gav Malin priset. Jag hoppas att jag kommer komma ihåg det och ta med mig det vidare när jag är i den positionen att jag ska ta emot andra. att jag kan föra det vidare.