VÅRDFÖRBUNDET

Checklista för Ny i yrket

De viktigaste punkterna för dig som är ny i yrket – från första dagen till ett hållbart arbetsliv.

1 Trygg start

2 Stark i din yrkesroll

3 Hantera impostorkänslor

4 Speak up – säg nej professionellt

5 Tillbud, avvikelse och arbetsskada

6 Koll på dina villkor

7 Du behöver inte lösa det själv

1 Trygg start

Fem faktorer avgör om den första tiden i yrket blir hållbar. Kontrollera att de finns på din arbetsplats.

- [ ] Introduktion om rutiner på arbetsplatsen och stöttning under första tiden
- [ ] Kontinuerliga avstämningar med en närvarande chef
- [ ] En kultur där du vågar fråga om hjälp
- [ ] Rimlig arbetsbelastning och ett schema med tid för reflektion
- [ ] Utrymme att utvecklas: mentorsträffar, interna utbildningar och erfarna kollegor som delar sin kunskap
- [ ] Hälsa och balans – när du är ledig är du ledig

Kom ihåg: säg till om något inte fungerar. Ingen är fullärd – inte heller dina kollegor.

2 Stark i din yrkesroll

Fem förmågor bygger din professionsidentitet.

- [ ] **Reflektion** – ger självinsikt, trygghet och lärande
- [ ] **Kommunikation** – bättre samarbete, mindre stress och patientens tillit
- [ ] **Prioriteringar** – fokus på det viktigaste, ökad patientsäkerhet och stöd i svåra beslut
- [ ] **Återhämtning** – du orkar tänka klart, fatta beslut och arbeta hållbart
- [ ] **Professionellt nej** – värnar patientsäkerhet, kompetens och dina villkor

3 Hantera impostorkänslor

Känslan av att inte räcka till är vanlig som ny. Tio sätt att hantera den:

- [ ] **Normalisera känslan.** Känsla och kompetens är inte samma sak. Det här är en känsla, inte sanningen.
- [ ] **Du är ny – inte kass.** Ingen känner sig trygg direkt i ett nytt jobb. Jämför dig inte med kollegor som arbetat i tio år.
- [ ] **Att ställa frågor är ansvarstagande.** En extra fråga visar omdöme, inte osäkerhet.
- [ ] **Fokusera på det du kan.** Erfarenhet och ny kunskap ger det bästa teamet.
- [ ] **Tillräckligt bra räcker.** Fråga dig: vad är tillräckligt bra här och nu?
- [ ] **Rutiner ger trygghet.** Checklistor, mallar och fasta startrutiner sparar energi.
- [ ] **Skriv ner det som gick bra.** Ha en enkel lista med små vinster och läs den på tunga dagar.
- [ ] **Ta emot beröm utan att bortförklara.** Träna på att bara säga tack.
- [ ] **Prata med andra som är nya.** Kollegor i samma fas ger igenkänning och lugn.
- [ ] **Livet utanför jobbet spelar roll.** Sömn, mat, rörelse och pauser från jobbsnack är grunden, inte lyx.

Kom ihåg: små handlingar ger stort värde.

4 Speak up – säg nej professionellt

Ett professionellt nej kan vara motiverat när du inte har förutsättningarna för att utföra arbetsuppgifterna inom ditt legitimationsansvar.

Förklara vad du inte kan göra, varför, och vad du behöver för att utföra/klara det. Se helheten, inte bara din roll.

- [ ] Har du förutsättningar att ta ditt legitimationsansvar?
- [ ] Kan du utföra uppgiften på ett patientsäkert sätt?
- [ ] Har du rätt förutsättningar för att ta ansvar för dina arbetsuppgifter?

När förutsättningarna brister, säg ifrån. **Speak up** när något påverkar din möjlighet att utöva professionen säkert. Ditt ansvar kräver rätt förutsättningar.

5 Tillbud, avvikelse och arbetsskada

Sätt på din egen syrgasmask först. Din arbetsmiljö är en förutsättning för patientsäkerheten – båda systemen behövs.

Tillbud

Något kunde ha orsakat skada för dig som medarbetare, men gjorde det inte.

Skyddar dig och dina kollegor.

Avvikelse

Något gick inte som planerat i vården, eller riskerade att bli fel.

Skyddar patienterna.

Anmäl arbetsskada vid

- [ ] Olycka eller skada
- [ ] Stress eller psykisk ohälsa kopplad till arbetet
- [ ] Smitta eller exponering för farliga ämnen
- [ ] Hot, våld eller stickskador
- [ ] Belastningsskador
- [ ] Färdolycksfall till eller från arbetet

6 Koll på dina villkor

Ta reda på vad som gäller på din arbetsplats.

- [ ] Rast
- [ ] Paus
- [ ] Måltidsuppehåll
- [ ] Övertid
- [ ] Extrapass
- [ ] Flextid
- [ ] Semester
- [ ] A-kassa

Osäker på vad som gäller? Ring Vårdförbundet på 0771-420 420.

7 Du behöver inte lösa det själv

Rätt svar finns inom räckhåll. Kontakta Vårdförbundets rådgivning på vardforbundet.se/radgivningen eller 0771-420 420.

Uppdatera dina kontaktuppgifter på Mina sidor när du börjar arbeta.

Här växer du och din profession.

VÅRDFÖRBUNDET