

Flutti á Blönduós og stökk beint út í djúpu laugina

Helga Margrét, yfirhjúkrunarfræðingur svæðis á HSN á Blönduósi

Viðtal: Sigríður Elín Ásmundsdóttir | **Myndir:** Úr einkasafni

Helga Margrét Jóhannesdóttir er yfirhjúkrunarfræðingur svæðis á HSN á Blönduósi. Hún útskrifaðist úr hjúkrunarfræði frá HA vorið 2019 og í kjölfarið má segja að líf hennar hafi tekið algjörum stakkaskiptum; frá því að vera einhleyp og barnlaus háskólamaer á stúdentagörðunum yfir í að gegna ábyrgðarfullu yfirmannsstarfi, eiga börn, bónda, hund og takast á við alvöru lífsins. Helga Margrét giftist æskuvini sínum Helga Garðari Helgasyni, þau hafa síðan eignast tvö börn saman og búa í einbýli á Blönduósi. Hún segist aldrei hafa komið á Blönduós þegar hún flutti þangað með skömmum fyrirvara fyrir ári síðan. Þetta er kona sem lætur ekki tækifærin renna sér úr greipum, hún lætur vaða og segist ekki sjá ekki eftir neinu. Ritstýran heyrði í spjall um lífið og tilveruna.

Helga Margrét fyrir utan HSN á Blönduósi.



Aðspurð um uppvaxtarárin segist Helga Margrét hafa alist upp í Eyjafjarðarsveit fyrstu æviárin þar sem foreldrar hennar voru bændur. „Mér fannst frábært að búa í sveit, frelsið var svo mikið. Ég hef alltaf verið einstaklega félagslynd og bauð íðulega þeim sem komu að bænum inn í kaffi; mjólkurbílstjóranum, trúboðum og bara öllum,“ segir hún brosandi. Hún segist líka vera hvatvís að eðlilsfari og stökkvi á flest tækifæri sem henni bjóðist en það sé að hluta til ástæðan fyrir því að hún sé þar sem hún er í dag: „Ég þarf yfirleitt ekki langan tíma til að taka ákvarðanir. Ég læt bara vaða því reynslan hefur kennt mér að ef ég segi já við spennandi tækifærum opnast yfirleitt dyr að fleiri tækifærum í kjölfarið.“

Fékk sjokk eftir fyrsta daginn

Helga Margrét segist aðspurð ekki hafa átt sér þann draum að læra hjúkrun: „Ég endaði eiginlega óvart í hjúkrun. Þegar ég var 18 ára var mér boðið starf á hjúkrunarheimilinu Hlíð á Akureyri. Ég gerði mér engan veginn grein fyrir því í hverju starfið fólst, hélt að eingöngu fagmenntað fólk sinnti umönnun og ég væri ég komin á Hlíð til að spila og spjalla við gamla fólkið,“ segir hún og brosir. „Annað kom á daginn, ég fékk algjört sjokk eftir fyrstu vaktina, hringdi í mömmu og sagðist ætla að hætta. Hún ráðlagði mér að gefa þessu tvær vikur og sem betur fer hlustaði ég á hana því ég var ekki lengi að finna að þetta væri starfsvettvangur sem hentaði mér. Starfið á hjúkrunarheimilinu varð til þess að ég skráði mig í sjúkraliðanám og útskrifaðist vorið 2014 af tveimur brautum; náttúrufraeðibraut og sjúkraliðabraut. Ég hóf svo nám í hjúkrunarfræði strax um haustið sama ár. Háskólaárin voru ákveðin tímamót í mínu lífi. Ég fylltist einhverjum ofurmetnaði á þessum tíma, ég lagði hart að mér og tók að mér mörg verkefni. Með hverju verkefninu buðust sífellt fleiri tækifæri og ég



Langþráður draumur sem varð að veruleika í Belgíu.

„Á sama tíma og mér var stöðugt hrósað fyrir metnað og dugnað leið mér alltaf eins og ég væri ekki að gera neitt nógu vel og ætti ekki hrós skilið. Ég var farin að finna fyrir svo mikilli streitu að ég var með stöðugan hausverk og sjóntruflanir.“

vildi ekki hafna neinu. Ég fékk að gera margt skemmtilegt eins og að ferðast um landið og kynna háskólann, fara í margar ferðir erlendis og sinna nefndarstörfum. Í gegnum þetta kynntist ég ótrúlega flottu fólki og eignaðist vini fyrir lífstíð,“ segir hún þakklát en langtímaálagið hafði ekki góð áhrif á hana.

Keyrði á vegg og lagði öll spilin á borðið

„Þegar fór að líða á námið fór þessi tilhneiging mín til að segja já við öllu að kosta sitt. Þá var ég orðin formaður Stúdentaráðs og Félags stúdenta við Háskólann á Akureyri, sat í stjórn Félags heilbrigðisnema, var í níu nefndum og ráðum, auk þess að vera í 100% námi og 75% vinnu. Það þarf engan snilling til að sjá að svona dæmi gengur ekki upp til lengdar. Á sama tíma og mér var stöðugt hrósað fyrir metnað og dugnað leið mér alltaf eins og ég væri ekki að gera neitt nógu vel og ætti ekki hrós skilið. Ég var farin að finna fyrir svo mikilli streitu að ég var með stöðugan hausverk og sjóntruflanir. Mér fannst ég svo ómissandi alls staðar og upplifði að ef ég gæti ekki sinnt öllu þá væri mér á einhvern hátt að mistakast. Svo kom að því sumarið 2017 að ég keyrði algjörlega á vegg, þá fann ég að ég var að byrja að missa andlega heilsu verulega og það hræddi mig. Ég lagði öll spilin á borðið og fór í starfsendurhæfingu hjá VIRK. Ég tók bara tvo áfanga samhliða endurhæfingunni og frestaði útskriftinni minni um eitt ár sem mér fannst mjög erfið ákvörðun að taka en ég var að sama skapi fegin þegar ég var búin að taka þá ákvörðun.

Hjá VIRK náði ég að byggja mig upp og ég lærði að segja nei. Í dag grip ég bara tækifærin ef mig langar til þess en áður greip ég öll tækifæri. Ég veit núna að það gengur aldrei upp, það eru bara 24 klukkustundir í sólarhringnum,“ segir hún og bætir við að reynslan hafi kennt sér hvar hennar mörk liggja. „Ég mun alltaf vera með marga bolta á lofti í einu því að þannig fúnkera ég best en ég legg mig alla fram um að hafa verkefni ekki of mörg, sérstaklega eftir að börnin mín fæddust. Nú eru þau í forgangi og ég vil hafa góðan tíma til að sinna þeim. Ég þurfti samt að krassa til að sjá hvað það er sem skiptir mig raunverulega máli í lífinu. Við það myndaðist líka svigrúm til að gera hluti sem mig hafði alltaf langað til að gera eins og að ferðast. Ég er með mjög langan „bucket“-lista yfir það sem mig langar að gera og er alltaf að bæta á hann en ég náði að höggva duglega á hann þegar ég fór að hafa meiri tíma.“

gömlum skærum og það var ekki einu sinni verið að hafa fyrir því að fara með hann inn á skurðstofu. Ég aðstoðaði líka við nokkrar aðgerðir þarna og svæfingalæknirinn sat oftast á gólfinu í símanum sínum á milli þess sem hann var að taka sjálfmyndir af okkur að vinna.“ Helga Margrét segir að reynsla í Kambódíu hafi kennt henni að meta heilbrigðiskerfið á Íslandi betur. „Það er langt frá því að vera fullkomið hér á landi en það er margt sem við tökum sem sjálfsögðum hlut sem er alls ekki sjálfsgengt annars staðar í heiminum.“

Hún fór líka til Balí í brimbrettaskóla: „Það var gamall draumur sem rættist og nú er draumurinn að læra betur á brimbretti svo ég geti stundað það hérna heima. Ég fór til Belgíu og prófaði fallhlífarsökk og til Tailands þar sem ég annaðist fila og varði tíma með litlum ættbálki og svaf í bambuskofa sem var

„Ég lenti í því að aðstoða við að fjarlægja hálfan fingur af manni með gömlum skærum og það var ekki einu sinni verið að hafa fyrir því að fara með hann inn á skurðstofu.“



Í Kambódíu fór Helga Margrét á milli grunnskóla og kenndi nemendum heilbrigðisfræðslu.

Var sjálfbóðaliði í Kambódíu

Helga Margrét hefur verið dugleg að flakka um heiminn og fór meðal annars til Kambódíu árið 2017 þar sem hún starfaði sem sjálfbóðaliði á sjúkrahúsi fyrir fátækt fólk. „Það er lífsreynsla sem gleymist aldrei. Ég varð eftir þann tíma sáttari við líf mitt, dauðir hlutir skiptu mig minna máli og hugsunarháttur minn breyttist. Ég upplifði svo mikla innri ró í Kambódíu að ég var næstum því flutt þangað.“

Hún segir að allir hjúkrunarfræðingar hefðu gott af því fara út fyrir landsteinana í sjálfbóðaliðavinnu. „Ég öðlaðist reynslu sem ég mun aldrei fá í störfum mínum á Íslandi. Það sem stóð upp úr var að ég fékk að taka á móti sjö börnum, einfaldlega vegna þess að mæðurnar töldu það heillamerki fyrir barnið ef hvít, ljóshærð kona tæki á móti börnunum þeirra. Ég lenti líka stundum í því þarna úti að fólk rétti mér börnin sín og bað mig um að kyssa þau,“ segir hún og brosir.

Brimbrettaskóli og fallhlífarsökk

Helga Margrét segir aðbúnaðinn á sjúkrahúsinu í Kambódíu hafa verið slæman: „Þarna voru ekki öll þau tæki og tól sem okkur heima á Íslandi finnst sjálfsgengt að séu til staðar. Sjúkrahúsið var skitugt og sóttvarnir voru ekki nógu góðar. Ég lenti í því að aðstoða við að fjarlægja hálfan fingur af manni með

yfir fallegum læk. Það var einstakt og ég mun aldrei gleyma tilfinningunni að vakna í alveg fersku lofti, við lækjarnið og ganga berfætt út þar sem var verið að hita kaffi yfir opnum eldi. Ég tók gott tímabil þar sem ég gerði bara það sem mig langaði til að gera, lét drauma rætast og naut lífsins.“

Tvö börn, brúðkaup og Blönduós

Aftur til Íslands, Helga Margrét útskrifaðist úr hjúkrun vorið 2019 og var þá orðin ófrísk að dóttur sinni sem fæddist í lok þess sama árs. „Ég varð svo aftur ólétt þegar hún var sex mánaða og haustið 2020 byrjaði ég í masters-náminu, þá ólétt að syni mínum.“ Eiginmaður Helgu er Helgi Garðar Helgason en hann er frá Grímsey. „Við byrjuðum saman í byrjun árs 2019 en vorum æskuvinir, kynntumst á Akureyri þegar ég flutti þangað 12 ára. Þegar við fórum að vera saman gerðust hlutirnir hratt því við giftum okkur árið 2020 og eignuðumst tvö börn á fimmtán mánuðum. Ég á líka stjúp dóttur sem er að verða 18 ára og kemur reglulega til okkar sem er yndislegt. Við fórum hratt í allan pakkann og erum núna hætt barneignum en ég var svo tilbúin í þetta. Þegar ég varð mamma var ég búin að ferðast og upplifa mjög mikið og fannst ég ekki vera að missa af neinu. Það var komið að þessum kafla í lífinu og það var fullkomið hvað allt gerðist hratt því það er svolítið tempóið sem ég kann best við,“ segir hún brosandí.



Helga Margrét með manni sínum og börnum.

Ætlaði í doktorsnám en endaði sem yfirhjúkrunarfræðingur

Það liggur þá beinast við að spyrja Helgu Margréti hvernig það kom til að hún endaði sem yfirhjúkrunarfræðingur á Blönduósi, var það hvatvís skyndiákvörðun eða vandlega íhuguð ákvörðun? „Ég var mjög heppin, fékk símtal þar sem mér var sagt að þessi staða á Blönduósi væri laus og var hvött til að sækja um hana en á þessum tíma var ég að skrifa masters-ritgerðina. Ég og maðurinn minn vorum úti að borða saman þegar ég fékk símtalið. Ég hafði hugsað mér að fara beint í doktorsnám eftir masters-námið og flutningar á Blönduós voru ekki alveg á dagskrá hjá okkur hjónunum. Þegar ég sagði manninum mínum frá þessu spurði hann strax: „Hvenær förum við?“ Hann hvatti mig til að sækja um sem ég gerði þetta sama kvöld og ég fékk starfið. Það má því alveg segja að þetta hafi verið frekar hvatvís ákvörðun.“

Hún segist ekki hafa vitað hvað hún var að fara út í þegar hún sótti um stöðuna. „Ég sótti um í nóvember 2021 og í janúar 2022 fluttum við á Blönduós. Við höfðum enga tenginu við staðinn og þekktum engan þegar við fluttum hingað. Mér fannst mikill heiður að fá stöðuna en þetta var án efa stökk beint út í djúpu laugina. Ég var komin með mannaforráð, rúmlega 80 manns en ég var ekki útskrifuð úr masters-náminu þegar ég tók við sem yfirhjúkrunarfræðingur hérna,“ útskýrir hún hress í bragði. Örfáum mánuðum seinna eða á vormánuðum síðasta árs, fagnaði hún útskrift úr masters-námi í heilbrigðisvísindum með áherslu á stjórnun í heilbrigðisþjónustu. Helga Margrét hafði aldrei komið á vinnustaðinn þegar hún mætti fyrsta

daginn. „Það kom mér á óvart hvað allir tóku mér vel og voru hjálplegir að koma mér inn í starfið. Sú sem ég tók við af er núna deildarstjóri á heilsugæslunni hérna. Ég get alltaf leitað til hennar sem er frábært. Framkvæmdastjórnin býr um allt Norðurland en ég get alltaf hringt ef mig vantar ráðleggingar eða aðstoð.“

Heillandi að starfa á fámennum stöðum

Hvernig er þín upplifun af starfinu eftir ár í starfi? „Ég er mjög ánægð í þessu starfi. Ég er farin að finna meira öryggi og þarf ekki lengur að spyrja að öllu. Starfið heldur mér alltaf á tánum og ég veit aldrei hvað dagurinn ber í skauti sér sem mér finnst spennandi. Með mér starfar mjög vandað fólk sem ég kynnist æ betur og ég hlakka alltaf til að mæta í vinnuna. Ég læri daglega eitthvað nýtt og hér líður mér eins og ég skipti máli sem er dýrmætt,“ svarar hún einlæg.

Helga Margrét segir að störf á heilbrigðisstofnunum á fámennum stöðum höfði meira til sín. „Það heillar mig að fara á litla staði og vinna því þar öðlast maður oft breiðari reynslu og lærir svolítið að redda sér. Ég reyndi til að mynda oftast að taka verknámið mitt á fámennum stöðum. Eitt sumarið fór ég til að mynda til Vestmannaeyja og starfaði á Heilsugæslustöðinni þar sem mér líkaði mjög vel. Ég skil ekki hvers vegna ungir hjúkrunarfræðingar fara ekki meira út á land að vinna því að fyrir utan að öðlast mikla reynslu geta hjúkrunarfræðingar oft fengið húsnaði þegar þeir ráða sig út á land, þá er bara hægt vinna og spara.“

Manneklan mesta áskorunin

Helga Margrét segir að mönnunarvandi sé á HSN á Blönduósi. „Það er vöntun á hjúkrunarfræðingum hér eins og annars staðar og við reynum að hvetja þá til að koma með því að skaffa húsnaði. Ég get heilshugar mælt með HSN sem vinnustað og ég tek fagnandi á móti þeim sem vilja koma hingað að vinna.“ Þá liggur beint við að spyrja hvort hún sé þá alltaf á vakt eða bakvakt á Blönduósi? „Nei, ég reyni

„Við höfðum enga tenginu við staðinn og þekktum engan þegar við fluttum hingað. Mér fannst mikill heiður að fá stöðuna en þetta var án efa stökk beint út í djúpu laugina.“

að stimpla mig út klukkan fjögur á daginn en ef það fæst ekki hjúkrunarfræðingur á til dæmis kvöldvakt tek ég vaktina. Okkur vantar hjúkrunarfræðinga og erum því miður að ganga hart á þá sem eru starfandi hérna. Deildastjórinn á sjúkradeildinni sér að mestu sjálf um morgunvaktirnar og ég tek svo reglulega morgunvaktir líka því við nýtum mannskapinn betur þannig.“ Hvað eru margir hjúkrunarfræðingar starfandi á Blönduósi? Á fyrstu hæðinni er heilsgæslan en þar er deildarstjóri ásamt þremur öðrum hjúkrunarfræðingum. Einn þeirra starfar líka á HSN á Skagaströnd sem er undir okkar hatti. Við erum svo með blandaða deild þar sem eru þrjú sjúkrarými, níu dvalarrými og 22 hjúkrunarrými og erum við yfirleitt með einn hjúkrunarfræðing á vakt hverju sinni eins og staðan er í dag. Næturvaktirnar þurfum við því miður of oft að manna með bakvöktum sem ég vona að breytist sem fyrst. Á þeirri deild starfa þrír hjúkrunarfræðingar sem eru búsettir á Blönduósi, ásamt deildastjóra, auk þess eru tveir hjúkrunarfræðingar sem koma að norðan og taka helgar einu sinni í mánuði.“ Hverjar myndir þú segja að væru helstu áskoranir þínar í þessu starfi? „Manneklan er mikil áskorun og það sem er mest krefjandi við starfið. Þetta reddast viðhorfið er samt svo ríkjandi, starfsfólkið hjálpast að og allir leggjast á eitt við að láta starfsemina ganga en það væri óskandi að það kæmu fleiri til starfa hjá HSN, tímabundið eða til lengri tíma,“ svarar hún af hreinskilni og ljóst að mönnunarvandinn er víða.

Loksins komin með yfirsýn til að þróa betra verklag

Helga Margrét kann vel við sig í tæplega þúsund manna bæjarfélaginu. Hún segir að reynslan hafi sýnt sér að sem hjúkrunarfræðingur á minni stað fái hún fjölbreyttari verkefni en á stöðum þar sem deildir eru sérhæfðari og það finnst henni frábært. „Á minni stað eru alls konar áskoranir, ef okkur vantar til dæmis blóð þurfum við að panta það að norðan eða sunnan og það kemur jafnvel til okkar með strætó. Við getum ekki planað blóðgjafir samdægurs og öll sýni eru send annað í rannsóknir, eins er með röntgenmyndir. Starfsfólkið þarf því að vera úrræðagott því verkefni eru svo fjölbreytt og alls konar.“ En hvernig er hægt að gera starfsumhverfið á landsbyggðinni meira aðlaðandi fyrir hjúkrunarfræðinga? „Mér finnst nú þegar aðlaðandi að vinna úti á landi, það er ákveðin stemning og dýrmæt reynsla. Ég held við þurfum að koma því í umræðuna hversu aðlaðandi og auðvelt það í rauninni er. Þetta er minna mál en margir halda og það er líka reynt að laða fólk að með því að gera flutninginn auðveldari, t.d með því að redda húsnæði og leikskólaplássi,“ segir hún hress í bragði.

Eftir um það bil ár í starfi yfirhjúkrunarfræðings er ekki úr vegi að spyrja Helgu Margréti hvort hún hafi komið með nýjar áherslur og breytt verklag? „Ég heyrir það frá samstarfsfólki mínu að ég sé mjög



fræðileg, ég nýti fræðin til dæmis í starfsmannahaldi og skipulagningu. Ég hef nýtt tímann síðan ég tók við til að komast inn í allt hérna og mér finnst ég loksins vera komin með þá yfirsýn sem ég þarf til að vinna að betra verklagi. Nú er ég til dæmis að vinna að skýrari verkferlum og að því að straumlínulaga starfsemina og nýti mér þekkingu sem ég öðlaðist í náminu til þess.“

Aðspurð um framtíðarplönin, hvort hún stefni á frekara nám segist hún telja það nokkuð öruggt að hún muni mennta sig svo lengi sem hún lifir. „Ég er háð því að læra nýja hluti. Núna er planið hjá mér að sækja um hagnýtt diplómanám í rekstrarfræði í Háskólanum í Reykjavík því það nám mun nýtast mér vel í starfi. Eftir það langar mig að byrja í doktorsnámi,“ svarar hún og nokkuð ljóst að yfirhjúkrunarfræðingurinn á Blönduósi ætla ekki að sitja auðum höndum á næstu árum. Þá að lokum verðum við að vita hvernig ung kona í krefjandi starfi, með marga bolta á lofti í lífinu slakar á og nærir andann? „Ég fæ mikið út úr því að dunda með börnunum mínum þegar ég kem heim úr vinnunni á daginn, kubba eða skreppa út í ferska loftið að róla. Svo erum við hjónin mjög meðvituð um að forgangsraða tíma fyrir okkur sjálf og svo tíma fyrir hvort annað. Ég reyni að hreyfa mig reglulega og tek gjarnan teygjur og núvitund í gufu og fer svo í heitan pott á eftir. Svo finnst mér gæðastundir með fólkinu í lífinu mínu algjört vítamín fyrir sálina. Sameiginlegt áhugamál hjá okkur hjónunum er að fara á rokktonleika og við reynum að gera það eins oft og við getum,“ segir Helga Margrét og við kveðjumst enda búnar að eiga gott spjall.

Helga Margrét og Hildur Ósk Rúnarsdóttir, hjúkrunarfræðingar hjá HSN. Með þeim er Helga Margrét Jóhannesdóttir, amma Helgu, sem býr á hjúkrunardeildinni á HSN á Blönduósi. Hún er 100 ára gömul en Helga Margrét fékk hana til að flytja á Blönduós á síðasta ári en hún hafði búið heima hjá sér á Akureyri fram að því.