

JOBSETS MENTALE SLAGSIDE

- HVAD GØR JOBBET VED OS OG HVORDAN PASSER VI PÅ OS
SELV OG HINANDEN?

v. Cand.Psych. Aut. & Specialist i Psykoterapi
Karina Damsgaard Nørby

JOBETS MENTALE SLAGSIDE

Formål:

- At sætte fokus på belastende faktorer i jobbet, samt deraf afledte reaktioner.
- Give inspiration til hvordan man bedst muligt kan passe på sig selv og hinanden.

ERKENDELSE OG ÅBENHED



ALLE HAR ET BREAKINGPOINT!



**DET EKSTREME LÆGGER VI MÆRKE TIL
DET DAGLIGE VÆNNER VI OS TIL!**



FORSKELLIGE FORMER FOR BELASTNING

- **DIREKTE BELASTNINGER;** hændelser og handlinger en medarbejder kan blive direkte udsat for
- **INDIREKTE BELASTNINGER;** det, medarbejderen oplever, konfronteres med og påvirkes af i mødet med patienter og pårørende
- **STRUKTURELLE BELASTNINGER;** karakteriseret ved u optimale arbejdsbetingelser, der påvirker medarbejderne i negativ retning

**DIREKTE BELASTNING;
VIDNE TIL ULYKKER, TRAUMER OG DØD**

DIREKTE BELASTNINGER;

TRUSLER

VOLD

CHIKANE

KRÆNKELSER

GRÆNSEOVERSKRIDENDE ADFÆRD

INDIREKTE BELASTNINGER;

**MØDET MED
ANDRES AFMAGT,
ANGST,
SMERTE OG
PROBLEMER**



INDIREKTE BELASTNINGER; DET, DER BERØRER OS PERSONLIGT

"DET KUNNE HAVE VÆRET MIG!"



INDIREKTE BELASTNINGER;

FRYG TEN FOR AT
BEGÅ FEJL!



STRUKTURELLE BELASTNINGER;

U OPTIMALE ARBEJDSVILKÅR...

NÅR BELASTNINGER BLIVER TIL BELASTNINGSSYMTOMER....

- Trist
- Social tilbagetrækning
- Mindre initiativ
- Mindre humor

- Kortere lunte
- Opfarende
- Irritable
- Anspændt



- Træt, udmattet & nedsat energi
- Søvnbesvær

- Koncentrations- og hukommelsesvanskeligheder

focus n. (pl.

centre of in

- Manglende motivation
- Lettere stressbar
- Øget sygefravær

- 
- Problemer med følelsesregulering — følelserne svinger
 - Grådlabil
 - Nærtagende
 - Hudløs
 - Præget af selvbebrejdelse
 - Tvivl på egen evner
 - Søgen efter mening
 - Øget risiko for defensiv praksis
- => forråelse

- Hovedpine
- Muskelspændinger og smerte (ryg, nakke, skuldre)
- Forhøjet blodtryk
- Fordøjelsesproblemer
- Manglende sexlyst

NÅR BELASTNINGSSYMTOMER UDVIKLER SIG TIL SYGDOM...

- **Omsorgstræthed/Compassion fatigue:**

“...a type of emotional stress that is less dedicated to a particular, incident, instead, it is due to the general, fatigue, strain and stress that caring professionals may experience from dealing with trauma, illness and death in their day-to-day work”, (Rice and Warland, 2013, p1057).

- **Sekundær traumatisering**

”The natural consequent behaviours and emotions resulting from knowledge about a traumatizing event experienced by a significant other. This stress results from helping or wanting to help a traumatized or suffering person”, (Beck and Gable, 2012, p 747).

- **Stress/udbrændthed**

- **Depression og angst**



HVORDAN PASSER VI PÅ OS SELV OG HINANDEN?

ORGANISATIONEN	KOLLEGERNE	MEDARBEJDEREN
• Kendte procedure (fx defusing, debriefing, samtale med leder etc.) • Erkendelse og opbakning!	• Støttende relationer — det vi deler fylder mindre!	• Mental fleksibilitet • Emotionel selvregulering • Dekompression — den gode overgang

STØTTENDE KOLLEGIAL SAMTALE

The buddy study

– et kollegialt støtteprogram
for medarbejdere



Spørgsmålene kan bruges som inspiration for en buddy-samtale.
Listen er hverken udtømmende eller obligatorisk.

- Vil du fortælle mig om forløbet? (Vær aktivt lyttende)
- Hvordan har du det? (Hvordan er det at være dig lige nu? Hvad fylder for dig lige nu? Hvordan oplever du at være påvirket af forløbet?)
- Har du nogen eller noget som kan støtte dig lige nu? (Hvem deler du dine tanker med? Hvad foretager du dig, når du ikke er på arbejde?)
- Hvad tror du vil kunne hjælpe dig i din nuværende situation? (Hvad har hjulpet dig i andre svære perioder, du har været i?)
- Hvordan kan jeg som din buddy bedst være en støtte for dig? (Har du brug for faglig sparring omkring selve forløbet? Hvordan har du det med at være på arbejde? Hvornår skal vi tale sammen igen?)
- Har du brug for at tale med andre og kan jeg hjælpe dig med at tage kontakt? (Leder, psykolog, præst, andre kolleger. Hvem hjælper dig med at tage en samtale med patient/pårørende, såfremt der er behov for det?).



Støttende, kollegial samtale

Hvordan

Indhold

Afslutning

Udvalgte citater fra bogen og en samlet konklusion på, hvad der skal til for at sikre de rigtige udvalgte medarbejdere i Anders Kongsdal, Christy Kongsdal, Kongsdal

RIKKE HØGSTED

GRUNDBOG I

BELASTNINGS
PSYKOLOGI

2. REVIDERED E UDGAVE

Forebyggelse af primær og sekundær
traumatisering ved psykisk krævende arbejde

FORLAGET HJØR

Katastrofe- og Risikomanageruddannelsen
Beredskabspsykologi

Katastrofe- og Risikomanageruddannelsen
Beredskabspsykologi

BEREDSKABSTYRELSEN

Kollegastøtte

- når kollega hjælper kollega



Hjælp er den bedste?

Stærkere netværk er umiddelbart vigtigere end

Stærkere tilgang er helt afgørende

Stærkere rærende problem... kræver behandling

Stærkere har begrænsninger – både i forbindelse med
Stærkere age hjælp

Stærkere ser og jantelov er desværre
Stærkere alitet, når livet er svært

Stærkere nes!

Beredskabsstyrelsen, Center for Uddannelse, 2013

A background image featuring several colorful balloons in shades of red, yellow, green, and blue against a clear blue sky. The balloons are of various sizes and are slightly out of focus, creating a soft, festive atmosphere.

*Professionalisme handler ikke om
at lukke ned for sine følelser, men
om at håndtere sine følelser*

TAK FOR DIN OPMÆRKSOMHED

Karina Damsgaard Nørby
Cand.psych aut.
Specialist i Psykoterapi
Psykologfaglig uddannelseskonsulent

Mobil +45 23266537
karina.damsgaard.norby@rm.dk