

SÅRBARHED I SUNDHEDSSEKTOREN -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.
- Dialog om 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;



ETISKE DILEMMAER

STRUKTURELLE BELASTNINGER;

U OPTIMALE ARBEJDSVILKÅR...

STRUKTURELLE BELASTNINGER;

FRYGTEN FOR AT
BEGÅ FEJL!



- KAN I GENKENDE DISSE BELASTNINGER?
- HVAD OPLEVER I SOM SÆRLIGT BELASTENDE?

NÅR BELASTNINGER BLIVER TIL BELASTNINGSSYMPTOMER....

- **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 BELASTNINGSSYMPTOMER 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?

Hvad gør I hos Jer?

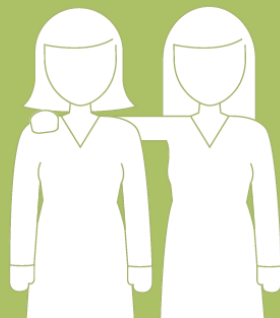
- Hvad fungerer godt?
- Hvad kan I gøre mere af?

ORGANISATIONEN	KOLLEGERNE	MEDARBEJDEREN
<ul style="list-style-type: none"> • Kendte procedure (fx defusing, debriefing, samtale med leder etc.) • Erkendelse og opbakning! 	<ul style="list-style-type: none"> • Støttende relationer — det vi deler fylder mindre! 	<ul style="list-style-type: none"> • Mental fleksibilitet • Emotionel selvregulering • Dekompression — den gode overgang

STØTTENDE KOLLEGIAL SAMTALE

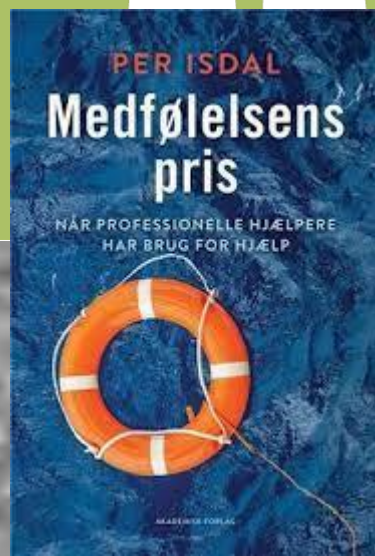
The buddy study

– 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?)



Hjælp er den bedste?

Et stærkt netværk er umiddelbart vigtigere end en god tilgang er helt afgørende for at løse et nærende problem... kræver behandling har begrænsninger – både i forbindelse med at søge hjælp. Smerter og jantelov er desværre realitet, når livet er svært.

Beredskabsstyrelsen, Center for Uddannelse, 2013

*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