

Vi forebygger sammen

Forebyggelse er en holdsport

Hvis vi kender til påvirkninger, kan vi forstå reaktionerne på dem. Og så kan vi sammen finde gode strategier.



Kilde: Grundbog i Belastningspsykologi - forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde, af Rikke Høgsted

Psykologisk tryghed

Et samarbejdsklima, hvor alle føler sig trygge ved at dele deres bekymringer, tvivl, fejl, spørgsmål og idéer, fordi man ikke behøver frygte negative personlige konsekvenser...

Omsorgstræthed

Følelsesmæssig og empatisk udbrændthed, der kan opstå over tid hos faggrupper, som arbejder med mennesker – især mennesker i udsatte positioner...

Forråelse

Den psykologiske overlevelsesstrategi, hvor man reagerer på sin følelse af afmagt og utilstrækkelighed ved at tænke negativt om andre, fx den borger man gerne vil og skulle hjælpe...

Sprog og italesættelse

- Vi skal have øre for hvad der sker i sproget
- Med sproget skaber vi virkelighed
- Alt adfærd er kommunikation

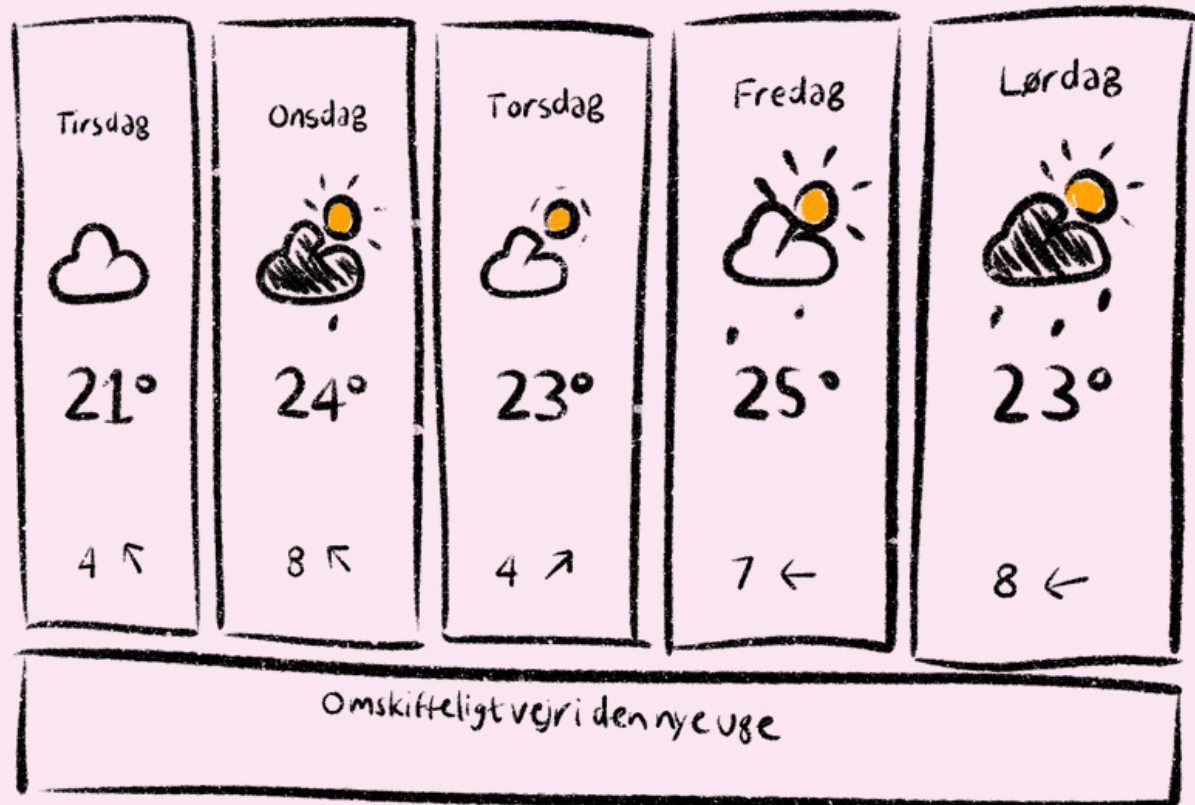


Påvirkninger

i Vi påvirkes forskelligt og af forskellige ting og vi skal have blik for, hvordan andres følelser kan påvirke os.

Vejrudsigt

Hvordan er min vejrudsigt? Hvad kommer jeg med? Hvordan er vejret i teamet/afdelingen?



Kilde: Lotte Lykkegaard Laursen, Mobilize

Vi påvirker hinanden

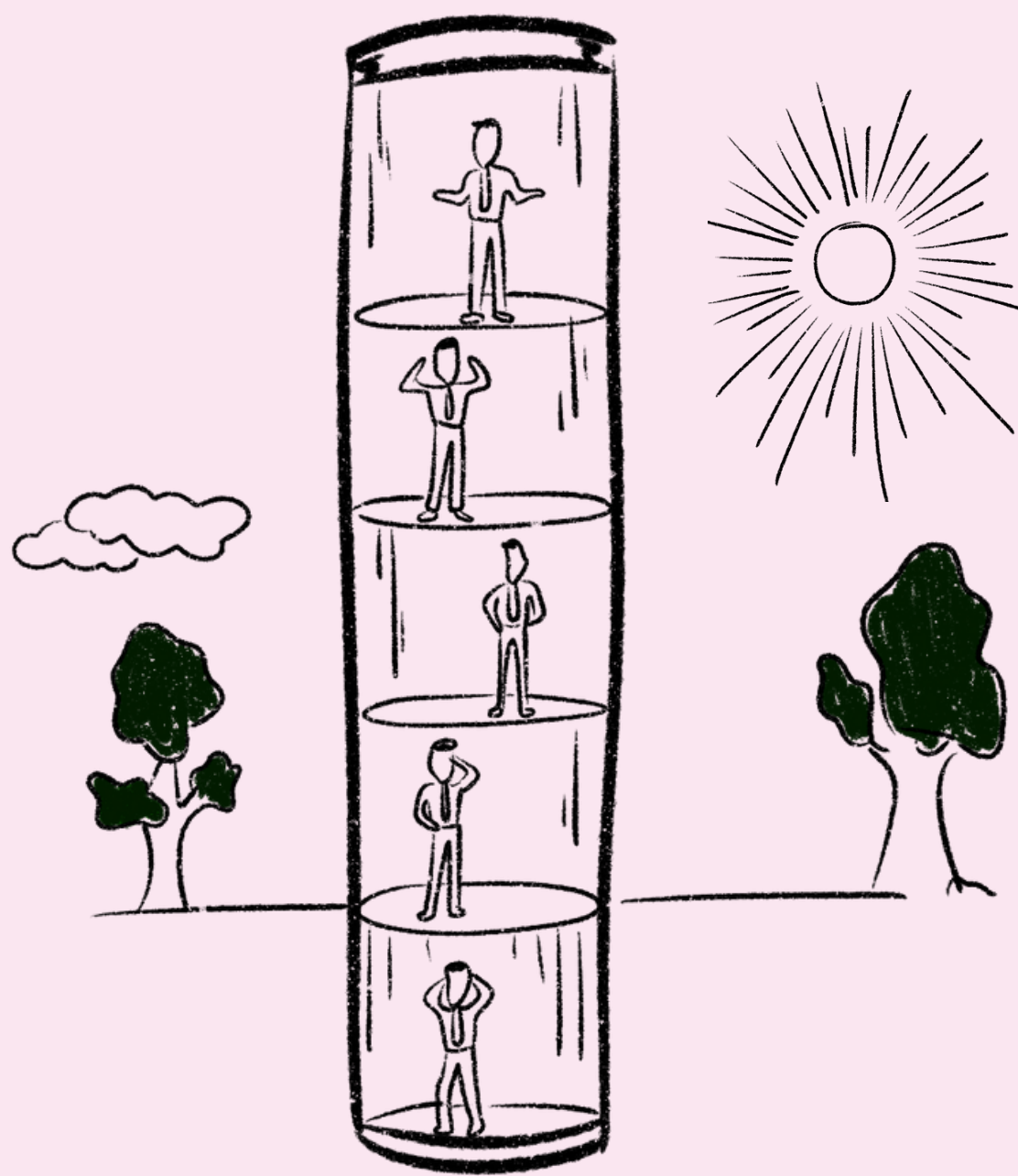
Bevidsthed om hvilken energi du bringer ind i gruppen.



Den mentale elevator

Den mentale elevator illustrer, hvordan vi som mennesker hele tiden kan veksle i niveau/etage i forhold til hvor meget energi, overskud og overblik vi har.

Vi skal være opmærksomme og nysgerrige på, hvad det er der får vores egen og vores kollegaers elevator til at køre op og ned. Det kan være små og store ting, og elevatoren kan hurtigt skifte etage.



i Vi påvirkes ofte i komplekse og problematiske praksissituationer, hvis vi oplever utilstrækkelighed og afmagt

i Problemskabende adfærd kan påvirke og skabe afmagt

- Udadreagerende adfærd
- Indadvendthed
- Seksualiserende adfærd
- Gentagende adfærd

i Vi har selv magten over om vi hopper på toget og lader os smitte af følelsesforureningen eller vi bliver på perron og lader toget køre forbi

Følelsesforurening er en naturlig mekanisme, vi kan ikke undgå at påvirke hinanden

Reaktioner

i Vi reagerer forskelligt i forskellige situationer

Rød-Grøn-Blå modellen

Forebyggelse af omsorgstræthed i arbejdet. Modellen giver os et fælles sprog til at forstå vores følelsesmæssige reaktioner i krævende arbejdsituationer. Modellen hjælper os med at identificere, om vi som professionelle befinder os i en tilstand af:

Reaktionsmønstre

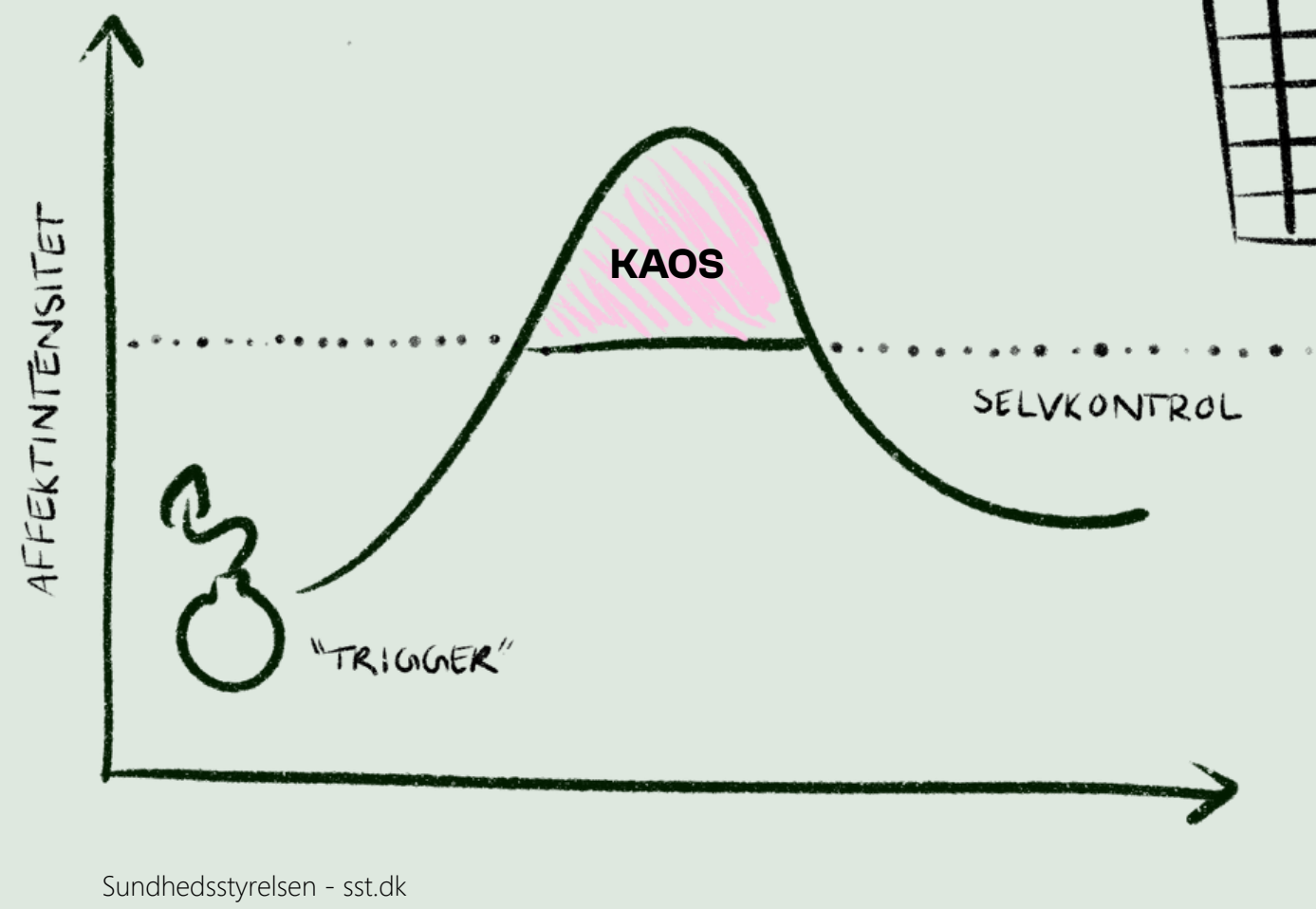


Kilde: Grundbog i Belastningspsykologi - forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde, af Rikke Høgsted

Affektudbrudsmodellen

Hvordan reagerer mennesker, når de mister kontrol og kommer i affekt, og hvordan i kan forholde jer til det?

- Affekt betyder **intens følelse** eller sindsstemning, der kan føre til uforståelige handlinger.
- Før kaos opstår hos et menneske, er der noget, der **'trigget'** en heftig reaktion og får affekten til at stige.
- Vi kan øve os i at **aflæse tegn på at affekten stiger** hos borgeren eller den pårørende - og lære af hinanden

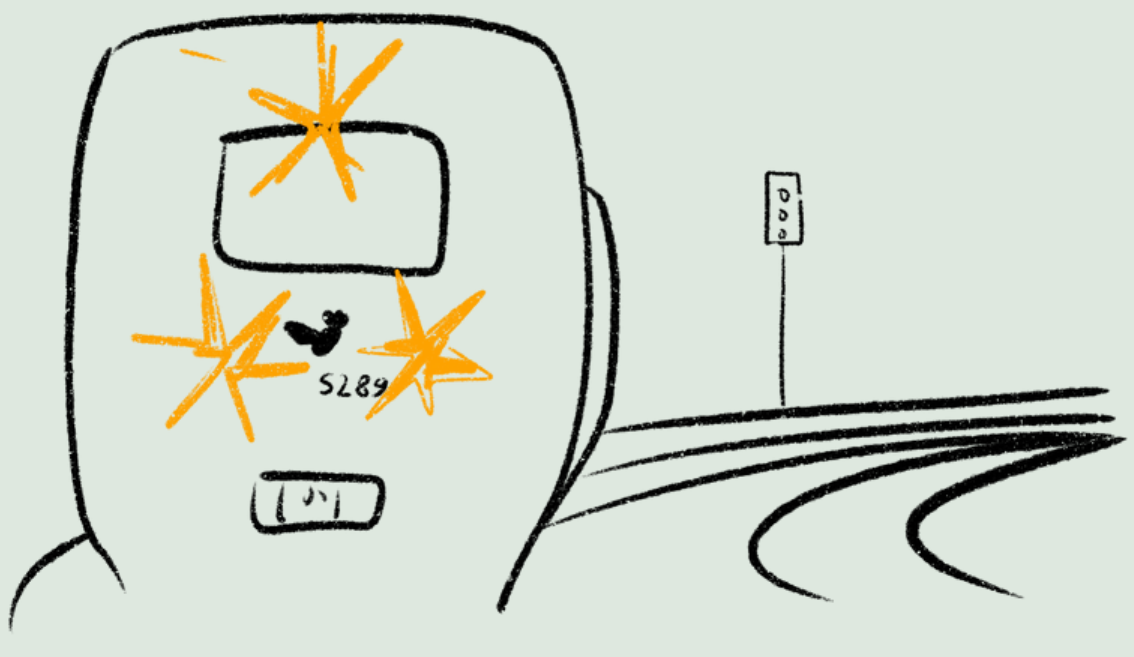


Sundhedsstyrelsen - sst.dk

Følelsesøkonomi

En konto for energi og overskud

Vores egen følelsesøkonomi har indflydelse på, hvordan vi reagerer når vi oplever påvirkninger i praksis.



Kilde: Rikke Østergaard (2021) Vi havde en fest på arbejdet men så kom Preben ...

At Åbne fortællingen

En metode til at åbne op for flere perspektiver på en praksissituation. Flere og nye perspektiver kan åbne op for nye handlemuligheder

Vi kan åbne fortællinger ved at stille åbne og nysgerrige spørgsmål, så fortællingen åbnes – frem for at være fastlåst og "færdig-fortalt" – udfoldes og gøres til genstand for nysgerrighed og refleksion.

Hjælpe spørgsmål:

Sig lidt mere, hvad giver dig fornemmelsen af at ...?
Hvad gør borgeren i situationen, hvad sker der når det opstår?
Fortæl lidt om nogle af de episoder, du har oplevet, som får dig til at tænke det.

Kilde: Iben Ljungmann (2024) Faglig ledelse i ældreplejen

10% reglen

Vi skal være fælles om de 10% sværest og mest krævende opgaver.

En metode der hjælper med, at gruppen i fællesskab tager ansvar for de sværeste og mest krævende opgaver.

Kilde: Rikke Høgsted (2024) Håndbog i Psykologisk Tryghed

Styrkespotting

En metode der hjælper os til at få blik for, hvilke styrker vores kolleger trækker på i forskellige praksissituationer.

Fortæl din kollega, hvilke styrke du ser hos vedkommende.

Kilde: Dansk Center for Positiv Psykologi (2023), Styrker og styrkespotting i praksis.

Humor

Humor kan være et hjælpsomt redskab til at kunne holde ud at være i noget, der er svært.

Humor kan også ekskludere, nedlade og legitimere et værdisked i forhold til hvordan vi må tale og tænke om andre.

Kilde: SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed (2020).

Strategier og metoder

Kollegial sparring og to

De tre spørgsmål

En kollega, der har brug for sparring fortæller kort om sin problemstilling. Herefter er problemejeren tavs og den lyttende kollega stiller så mindst tre spørgsmål til det vedkommende har hørt. Problemejeren skal ikke svare.

Det store øre

En kollega, der har brug for sparring, får lov til at fortælle, hvad der er svært uden afbrydelser. Kollegaen skal kun være øre og ikke hverken hjælpe eller udspørge. Når der er gået 5 minutter, er seancen overstået. Ved at få mulighed for at sige sit problem højt og fortælle om det, kan man ofte selv finde ud af, hvad man skal gøre.

Kilde: BrancheFællesskabet for Arbejdsmiljø for Velfærd og Offentlig administration (2020), Det faglige fællesskab – Tre dialogværktøjer.



Vi kan hjælpe og støtte hinanden

- Følelsesmæssig støtte – der er forskel på ventiler og brok
- Feedbackorienteret støtte
- Rådgivende/faglig støtte
- Praktisk støtte

Kollegial supervision & Gruppesupervision

Kollegial supervision er en arbejdsproces der handler om arbejdsproblemer. Hvor vi lærer af og støtter hinanden i arbejdsproblemer.



Perspektivskiftet at sætte sig i den andens sted

En metode til at åbne op for den andens perspektiv.

Borgerens tænkning, følelser og meningsskabelse

- Gad vide, hvordan borgeren oplever situationen?
- Hvorfor gør borgeren mon, som han/hun gør?
- Hvad prøver borgeren at fortælle os?
- Hvad er mon vigtigt for borgeren?
- Hvad håber borgeren at opnå med det, han/hun siger eller gør?
- Hvad ville borgeren selv sige om situationen?
- Hvad kunne borgeren tænke sig, at vi gjorde eller sagde?

Borgerens relation til de professionelle

- Hvad mon hun gerne vil fortælle os?
- Hvordan ville hun mon ønske, at vi responderede?
- Og hvad mon hun tænker om det, vi gør?

Kilde: Ljungmann, Iben (2018): En enkel bevægelse med stor effekt – perspektivskifte som metode. Systemisk Narrativt Forum, nr. 4.