Professionel og bæredygtig omsorg

Pas på jer selv og hinanden, så I kan passe på andre
Forebyggelse af omsorgstræthed

Anne-Mette Sohn Jensen, Cand. pæd. i pædagogisk psykologi

Kort præsentation

Anne-Mette Sohn Jensen



Tre pointer

Omsorgstræthed

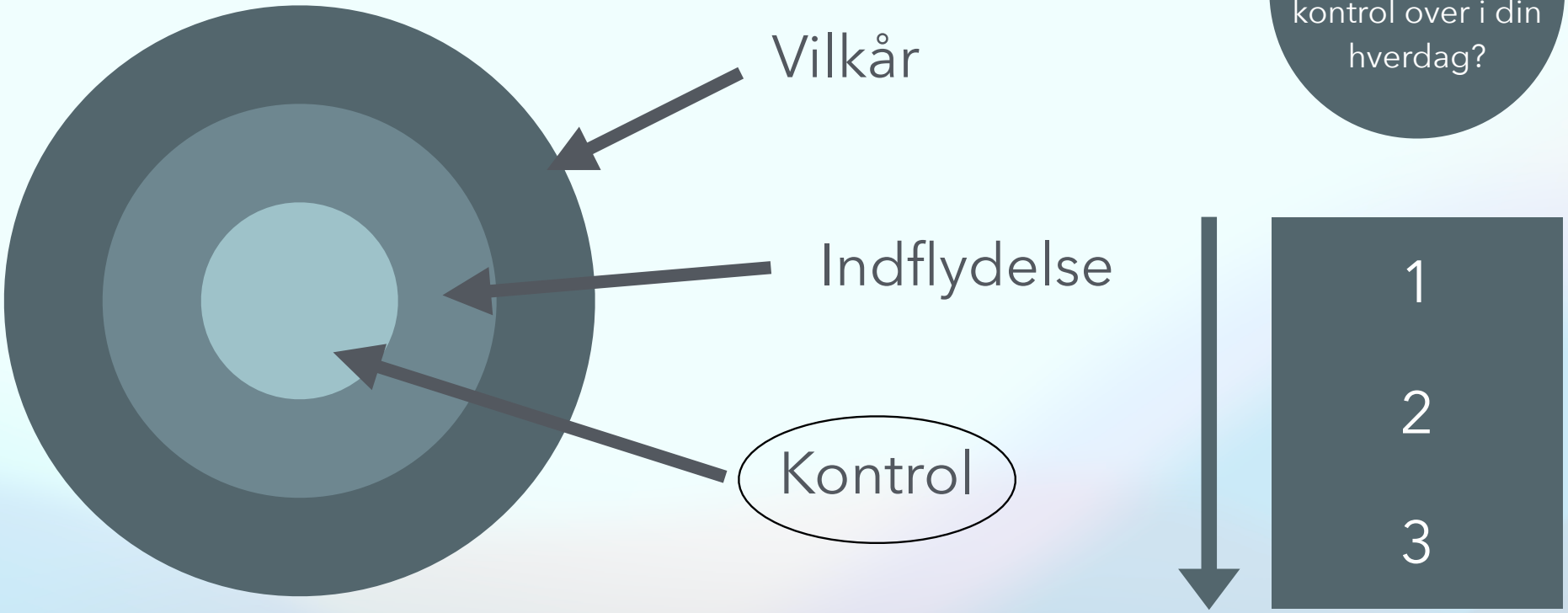
Følelser på arbejde

Compassion

Copyright: Anne-Mette Sohn

Men først... VIK modellen

Refleksion:
Hvad har du kontrol over i din hverdag?



Copyright: Anne-Mette Sohn

Den første pointe

Omsorgstræthed

2 Følelser på arbejde

3 Compassion

Copyright: Anne-Mette Sohn

"Omsorgstræthed er en særlig form for følelsesmæssig og empatisk udbrændthed, der skyldes arbejde over tid med mennesker i lidelse."

Anne-Mette Sohn Jensen, 2022

Copyright: Anne-Mette Sohn

Risikofaktorer for omsorgstræthed

Udvalgte faktorer

- Høje følelsesmæssige krav i arbejdet.
- … som vi ikke kan tale om.
- Uklarheder om rollefordeling, rammer, vilkår og retning.
- Ubalance mellem opgaver og ressourcer.
- Højt arbejdstempo, stressende situationer og stort ansvar.
- Høje følelsesmæssige krav i samarbejdet med kolleger.
- … og måske også det private liv.

Copyright: Anne-Mette Sohn

Forebyggende tiltag

Mulige metoder og redskaber

- Arbejd med rolleafklaring og en høj grad af gennemsigtighed og forudsigelighed.
- Forhold dig til og forstå betydningen af egen følelsesmæssige bagage.
- Forstå, hvor følelser hører til.
- Hav fokus på fagligheden og opgaven.
- Vær en god kollega.
- Vær opmærksom på egne og andres grænser.
- Compassion overfor andre - og dig selv.

Copyright: Anne-Mette Sohn

Individ
Gruppe
Ledelse
Organisation



Den anden pointe

1 Omsorgstræthed

Følelser på arbejde

3 Compassion

Copyright: Anne-Mette Sohn

Vis sidemanden med en emoji, hvordan du har det lige nu.

Copyright: Anne-Mette Sohn

Følelser for ingeniører og deslige...



Glæde



Tristhed



Overraskelse



Vrede



Frustration



Overvældelse



Afmagt



Projektet er slut

Copyright: Anne-Mette Sohn

For at kommunikere og udtrykke følelser, har vi brug for ord.

Jo flere, jo bedre...

Copyright: Anne-Mette Sohn

上げ劣り

Age-otori (japansk)

Copyright: Anne-Mette Sohn

Følelser er ikke gode eller dårlige, postive eller negative. De er bare...

Copyright: Anne-Mette Sohn

Den tredje og sidste pointe

1 Omsorgstræthed

2 Følelser på arbejde

At føle med

Copyright: Anne-Mette Sohn

“Compassion er anerkendelse af og sensitivitet overfor lidelse hos os selv og andre med et dybt ønske om at lindre smerten."

Dalai Lama, Stanford University

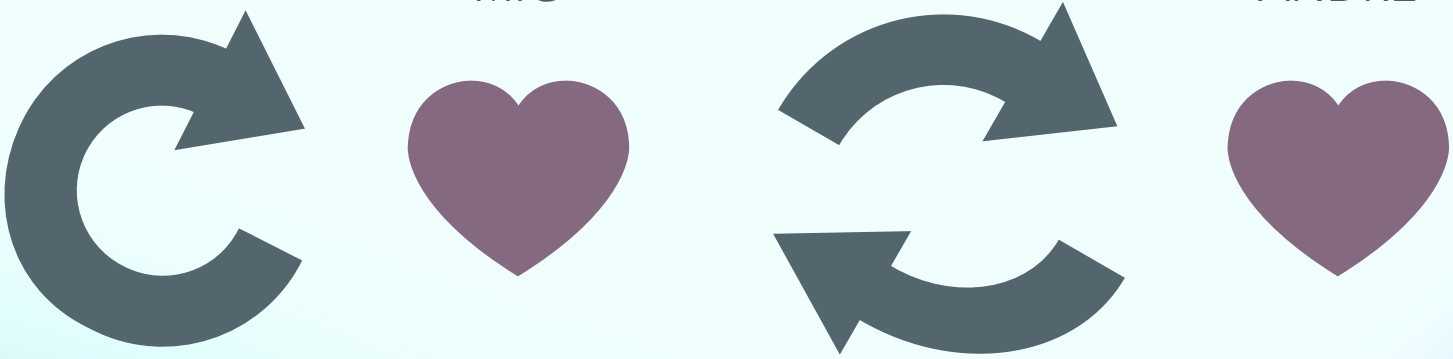
Copyright: Anne-Mette Sohn

Aktuel forskning i compassion viser:

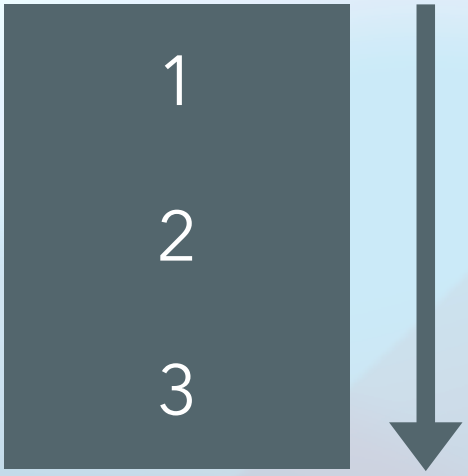
- Review fra 2023: "The Role of Compassionate Care in Medicine…":
  - Patienter oplever større empati.
  - Reducerer omkostninger på sundhedsydelser.
  - Reducerer omsorgstræthed.
- Review fra 2024: ""What is the state of Compassion-Based Interventions…"
  - Bedre interpersonelle relationer mellem kolleger.
  - Følelse af fællesskab gennem delte erfaringer.
  - Mulig beskyttende faktor for trivsel.
- Review fra 2023: "Patient's view of empathic and compassionate…"
  - Bedre kommunikationsfærdig-heder som aktiv lytning, berøring, øjenkontakt.
  - Mere hjælpsom adfærd og venlige handlinger ud over rutinemæssig pleje.

Copyright: Anne-Mette Sohn

Compassion flow



Refleksion:
Hvor god er du til at tage imod fra andre og dig selv?



Copyright: Anne-Mette Sohn

Compassion vs. empati

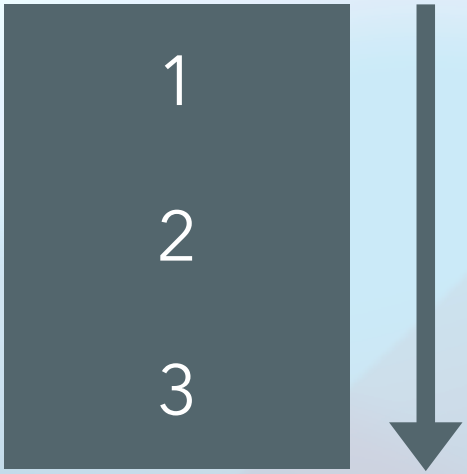


Copyright: Anne-Mette Sohn

Compassion blandt og sammen med kolleger

- Venlig og omsorgsfuld tone overfor sine medmennesker.
- Fair fordeling af de sværeste opgaver.
- Ventileringsmakkere og fiskerbænke.
- Brug hulahopring - også overfor hinanden.
- Debriefing og supervision.
- At holde fast i faglighed. I er på arbejde.
- Giv plads til følelser - overvej hvor og hvornår og hvordan.
- Pas godt på dig selv…

Refleksion:
Hvilke metoder tænker du vil være gode for jer?



Copyright: Anne-Mette Sohn

Forskning af Kristin Neff



Copyright: Anne-Mette Sohn

Kærlig venlighed mod dig selv

Skrive/refleksionsøvelse, du kan tage med hjem

1. Tænk på en rigtig nær ven, som har det svært lige nu. Skriv, hvad du vil gøre og sige til denne ven? Hvilke ord vil du bruge og hvordan vil du sige det? Hvilken gestus vil du måske gøre (kram, lytte, række ud)?

2. Tænk nu på en situation, hvor du selv har haft det svært. Hvordan forholder du dig typisk til dig selv i sådan en situation?

3. Er der forskel? Hvorfor? Hvilke faktorer gør, at du behandler dig selv anderledes end en nær ven?

4. Hvad tror du vil forandre sig, hvis du behandler dig selv, som du vil behandle din nære ven?

Copyright: Anne-Mette Sohn

Forebyggelseslisten

Forslag til måder, du kan passe på dig selv

- Pas på kroppen med mad, søvn, motion.
- Bevidsthed om overgange.
- Hold al din ferie, brug al din afspadsering.
- Vær en god kollega.
- Hold dine pauser.
- Træn compassion.
- Brug naturen til restitution.
- Grin og fokuser på det lette og det sjove.
- Bed nogen om at lytte.
- Personlige ventiler.
- Træk vejret.
- Skriv dagbog.
- Det er "bare" et arbejde. Du kan erstattes.
- Tænk langsigtet.
- Få en massage og køb noget praktisk hjælp.
- Tænk, at du har ét liv. Brug det med omtanke.
- Husk at sige TAK!

Copyright: Anne-Mette Sohn

“Hvis du ikke har noget at være taknemmelig for, så led lidt mere.”

Michael J. Fox

Copyright: Anne-Mette Sohn

Vær professionelt omsorgsfulde.
Pas godt på hinanden!

Copyright: Anne-Mette Sohn