



BRAND OG REDNINGSKONFERENCE 2022

MENTAL TRIVSEL I BEREDSKABET

KONFERENCERAPPORT



BRAND- OG REDNINGSKONFERENCE 2022 MENTAL TRIVSEL I BEREDSKABET

Tirsdag d. 17. april 2022. Kl. 9.00-16.30. Hotel Comwell i Middelfart.



Brand- og redningskonferencen blev afholdt som et samarbejde mellem Danske Beredskaber og Brancheudvalget for Brand og Redning som et led i at sætte fokus på det psykiske arbejdsmiljø/den mentale trivsel i beredskabet – og som en opfølgning på sidste års konference om mental trivsel. Målgruppen for konferencen var ledere i alle ledelseslag, herunder beredskabsdirektører og -chefer, områdeledere, stationsledere, indsatsledere, holdledere, administrative ledere samt arbejdsmiljørepræsentanter i alle danske redningsberedskaber og relaterede brancher under Brancheudvalget for Brand og Redning.

INTRODUKTION

Brand og redningsfolk (redningsberedskabet og præhospitale indsatser) rykker ud når andre har brug for hjælp. Her kan de komme ud til voldsomme situationer på en almindelig arbejdsdag. Oplevelserne kan gøre dybt indtryk og være svære at bearbejde på egen hånd. Det er derfor særligt vigtigt at arbejde aktivt med at fremme den mentale trivsel for denne målgruppe, eksempelvis ved at ledere og med-arbejdere bliver klædt på til en sund arbejdspladskultur – en kultur der har fokus på mental trivsel, forebyggelse og socialt sammenhold.

170 deltagere fra hele landet mødte op til den nationale konference, hvor mental trivsel var sat på dagsordenen. Her blev ledere og arbejdsmiljørepræsentanter klædt på med viden, værktøjer og inspiration til at arbejde forebyggende med mental trivsel. Konferencen bestod af en blanding mellem oplæg og workshop, om forskellige aspekter inden for mental trivsel og mistrivsel.

Mental trivsel blev italesat som en fælles opgave at løfte. Derudover blev der sat fokus på, at kollega- og ledelsesstøtte har en stor betydning for når hverdagen og arbejdslivet er svært, og ikke mindst blev det slået fast, hvor vigtig mental sundhed og humor er for et godt (arbejds)liv.

VELKOMMEN

Formanden for Danske Beredskaber Jarl Vagn Hansen bød velkommen til deltagerne med budskabet om, hvor vigtigt det er at sætte fokus på mental trivsel, hvilket den store interesse for konferencen også vidnede om.

EN PERSONLIG BERETNING FRA BEREDSKABET

Dagens første oplæg var ved Johnny Ochwat, holdleder og viceberedskabsinspektør hos Frederiksborg Brand og Redning. Johnny delte sin oplevelse om at have påkørt et ældre ægtepar under udrykning til brand og de efterfølgende psykiske konsekvenser.



Johnny beskrev følelsen som "krop og hjerne, der går i sort", og hvordan kroppen i bogstaveligste forstand havde lyst til at flygte ud af brandbilen, når han satte sig ind i den.

Ægteparret overlevede, men tiden efter var for ham præget af skyldfølelse, stress, søvnløshed, gråd og angst.

KOLLEGA- OG LEDELSESSTØTTE ER AFGØRENDE I KRISESITUATIONER

Støtten fra kollegaer var med til at overvinde angsten for at køre udrykning igen og samtidig skåne ledelsen i de efterfølgende år Johnny for at komme ud til voldsomme hændelser. Samlet set en støtte der har medvirket til, at Johnny stadig arbejder som brandmand.

Johnnys fortælling var med til at vise, hvor essentiel kollegial og ledelsesmæssig støtte er i svære situationer. Efter oplægget delte deltagerne forskellige oplevelser af hvor betydningsfuldt det er 'at blive grebet af en anden' i en svær arbejdssituation - altså oplevelsen af, at en anden redder én. Deltagernes fortællinger bekræftede, hvor afgørende kollegasammenhold og ledelsesstøtte er i et erhverv, hvor arbejdet af og til kan slide på det mentale og være voldsomt at stå med alene.

“Engang var der ingen der sagde noget til hinanden og lederne spurgte ikke ind til noget. Oplevelserne blev bare lukket inde i skabet med branddragten.”

- Søren Andersen,
Trekantsområdet

“I dag er det blevet lovligt at tale sammen og det er de her arrangementer jo med til at skubbe på. Man forstår hvor vigtigt det er at være opmærksom på egen og andres trivsel - hvor galt det kan gå hvis man holder inde med tingene.”

- Lars Nissen,
Vejle Brand





MENTAL TRIVSEL ER EN HOLDSPORT

Oplægsholder Rikke Hahn, sundheds- og organisationspsykolog ved Institut for Belastningspsykologi satte fokus på belastningspsykologien i højrisikjob og forebyggelse af mental slitage. Det er menneskeligt, at man bliver mærket af de voldsomme hændelser man kan komme ud for i et højrisiko erhverv som brand- og redning. Man kan dog have brug for hjælp udefra, hvis oplevelserne over længere tid hober sig op, uden at man får støtte og redskaber til at håndtere dem. Omdrejningspunktet i forebyggelse af mental slitage handler derfor om at anskue det som en holdsport. Her kender alle sin plads, sin rolle i det fælles og sit ansvar, og man er gensidigt støttende og opmærksomme på hinanden. Symptomer på mistrivsel kan være mange og variere meget fra person til person. Deltagerne blev derfor introduceret til forskellige fysiske og psykiske symptomer på psykisk mistrivsel.

“ Det er da tankevækkende. Jeg kunne i hvert fald sætte kryds ved mange symptomer som jeg har haft i perioder uden helt at vide hvad der var galt. ”

- Anonym,
Ambulanceredder

MENING SKABER ARBEJDSGLÆDE

At man kan se mening med jobbet er det, der kan holde skibet oven vande. At føle mening med sit arbejde skaber arbejdsglæde for uden mening slider arbejdet på den mentale trivsel. Deltagerne blev derfor bedt om at sparre med hinanden, i forhold til hvad det er, der giver dem mening i netop deres arbejde.

“ Det er jo ikke den brændende bygning der gør det for mig. Det er kollegasammenholdet og de ligeværdige relationer. Det er derfor at det bare skal fungere, for arbejdsglæden er at vi har det godt socialt - og derfor skal vi også kunne se det på hinanden eller kunne komme til hinanden, hvis der er noget der tynger os. ”

- Lars Strøm Sørensen
Overbrandmester, Hovedstadens
Beredskab



ALLE HAR ET BREAKING POINT

Når det handler om det psykiske arbejdsmiljø kan tegnene på mistroivsel være svære at få øje på. Man kan over en rum tid vænne sig til betingelserne, men pludseligt og uden varsel kan bægeret flyde over. Derfor er det netop så vigtigt at tænke forebyggende og styrke den interne trivsel gennem eksempelvis kollegastøtteordninger, de-briefings, tydelig rolle- og arbejdsfordeling samt tydelig og anerkendende ledelse.

“ Det, Rikke fortæller, kan jeg ikke kun identificere i mit job som deltidsbrandmand, men også i mit normale job. Reaktionsmønstre med at trække mig, blive stille. Jeg tror, hun kaldte det skamkontakt. ”

- Anonym,
Deltidsbrandmand



Rikke Hahn havde taget et særligt redskab med: En rød/grøn/blå-model, der skitserede forskellige måder at reagere på i belastende situationer. Modellen viste, at det at være ude af balance kan komme til udtryk på mange forskellige måder. Det kan fx være ved distanceret adfærd, smarte bemærkninger eller indelukthed. Ligeledes kan det udmønte sig i følelsesmæssig over eller underinvolvering.

Ud fra modellen skulle deltagerne reflektere over deres egne, men også kollegaers reaktionsmønstre og sparre med hinanden. Det bidrog til en forståelse af yderpunkterne i de mangeartede måder, man som person kan reagere på i belastende og kritiske situationer, og hvordan man som kollega eller leder kan misfortolke eller overse andres signaler og handlingsmønstre.

“ Det gør jo at man lige tænker over om ham, der virker allermest afklaret og ligeglad med den grimme situation man har været ude ved, måske er det ham der har mest brug for en snak bagefter. ”

- Anonym,
Holdleder



EN HISTORIE OM AT GÅ NED MED FLAGET

Frederik Lihme, deltidsbrandmand kom og delte sine oplevelser af, at være gået ned med stress og angst som deltidsbrandmand. Som ung deltidsbrandmand med et fuldtidsjob ved siden af, oplevede Frederik på et tidspunkt, at der ikke var nok timer i døgnet til at leve op til sine egne forventninger. Det store engagement for brandposten betød, at han ikke kunne gå nogen steder uden sin pager. Følelsen af at være uundværlig for både kollegaer og lokalsamfund betød i sidste ende, at Frederik efter en krævende indsats måtte sygemelde sig for at få hjælp til at håndtere sin stress og angst.

Frederiks fortælling satte fokus på, at selv de mest dedikerede brandfolk kan have gavn af at nedjustere forventningerne til sig selv, og se sig selv som en del af et hold, frem for en solospiller.

“ Frederiks historie sætter tanker i gang. Der er jo altid de der to-tre stykker, der altid kommer på vagt og er ekstremt pligttopfyldende. Har man også selv udnyttet det som leder? ”

- Anonym,
Leder

Man har brug for pauser i hverdagen, for at være en god medarbejder og kollega.

Den personlige fortælling satte fokus på overdreven ansvarsfølelse som en stressfaktor, og vigtigheden af at forstå at alle kan brænde ud, hvis ikke kroppens signaler tages alvorligt i tide. Det er derfor klogt at skrue tempoet ned og mærke efter hvordan man har det og hvilke arbejdsopgaver man derfor skal sige ja eller nej til, før man har nået sit bristepunkt.

“ Jeg kan genkende mig selv i den unge mands historie – da jeg var yngre havde jeg altid pageren på mig og jeg kunne føle mig helt nøgen uden. Man tager tilløb til at efterlade den derhjemme og så ligger det i baghovedet konstant. Det er jo ikke sundt, især ikke for familien. ”

- Leder og tidligere
Deltidsbrand



STRESS AF MED TV-LÆGEN

Tv-læge og journalist Peter Qvortrup Geisling holdt et oplæg, der med et glimt i øjet og varme satte fokus på, hvor overset mental sundhed er i den mere gængse opfattelse af sundhed, sammenlignet med fysisk sundhed. Tv-lægen startede sit oplæg med en kort samtale med Frederik Lihme hvor han demonstrerede, hvordan en overdreven ansvarsfølelse, som netop rigtig mange unge bærer rundt på, kan være udslagsgivende for den mentale sundheds overlevelse. Netop dette blev et af TV-lægens budskaber: Skru ned for forventningerne, det skal nok gå.

Tv-lægen satte også fokus på en anden overraskende overdrevenhed: mediernes fokus på den kostmæssige sundhed, og hvordan dette ikke stemmer overens med forskning på området. Ud fra en række grafer for sammenhængen mellem årsagsrisikofaktorer og mistede levevilkår blev deltagerne gjort opmærksomme på, hvordan eksempelvis stress og tristhed forkorter levetiden markant mere end overvægt og 'sparsomt med frugt og grønt i kosten'.

NATUREN SOM GENOPLADNING I EN TRAVL HVERDAG

Tv-lægen lagde vægt på, at mental forebyggelse, prioritering og egen kalenderstyring er essentielt, når det kommer til at passe på det mentale helbred.

Naturen er for eksempel et oplagt sted at sætte tempoet ned og tanke op i en hektisk hverdag med eksempelvis udrykning, akutte situationer og krisehåndtering. I forebyggelsen af mental slitage og stress har naturen mange helbredsmæssige effekter, som alle kan have gavn af.

Tv-lægen lagde vægt på, at forebyggelse og prioritering er essentielt, når det kommer til at passe på det mentale helbred.

Oplægget var derudover en opfordring til at huske at prioritere og tage sig tid til de ting der giver mening, latter og socialt samvær. Det positive kan opveje det tunge i livet, og her er godt humør særligt vigtigt, som et led i at forebygge stress og tristhed. Dette blev illustreret med mange anderledes og underholdende citater fra patientjournaler fra hele landet, som TV-lægen havde indsamlet.



TV-lægens fem råd til forebyggelse af stress

- OVERVEJ OM DU ER FOR AMBITIØS
- DYRK MOTION
- HUSK DE SOCIALE SIDER AF LIVET
- AT FØLE MENING ER SUNDT
- GØR TING, DER GØR DIG GLAD



ET MENTALT SERVICEEFTERSYN

Ronny Højgaard Larsen, pædagogisk konsulent stod for en workshop om mental trivsel. Deltagerne blev blandt andet introduceret til IGLO-modellen - Individ, Gruppe, Ledelse, Organisation. Det er et værktøj fra Arbejdstilsynet, der viser, at forandringer i det psykiske arbejdsmiljø lykkedes bedst, når alle fire niveauer inddrages i arbejdet. Deltagerne blev herefter sendt ud på en sparringsøvelse i grupper. Her skulle de i sparringen finde frem til de tre vigtigste kriterier, der sammen bidrager til god mental trivsel på arbejdspladsen. Til slut blev de tre ord noteret på sedler, som blev hængt op i salen så deltagerne kunne gå rundt og se de mange kernekriterier for mental trivsel.

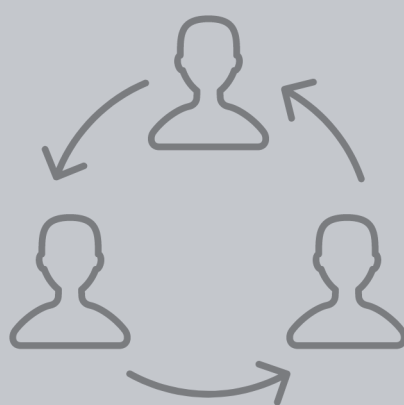
HUMOR SOM VÆRKTØJ TIL ARBEJDSGLÆDE, KAREN- MARIE LILLELUND

Dagens sidste oplæg var ved foredragsholder Karen-Marie Lillelund, som sluttede dagen af med et brag af en latterbombe blandt publikum. Karen-Marie satte på humoristisk vis fokus på, hvor vigtig humoren er og i særdeleshed i de erhvervsbrancher, hvor hverdagen kan byde på barske og tungsindige oplevelser.

“Humoren er undervurderet. Humoren er intelligensen der leger og den fungerer samtidigt som en måde at komme op efter luft i svære situationer.”

- Karen-Marie Lillelund

Hvad vurderede deltagerne som afgørende for den mentale trivsel på arbejdspladsen?



- ANERKENDELSE
- TYDELIG ROLLEFORDELING
- KLARE MÅL
- FØLELSE AF MENING MED JOBBET
- GOD KOMMUNIKATION
- STÆRKT SAMMENHOLD
- GENSIDIG RESPEKT
- MEDINDFLYDELSE

Karen-Marie slog et slag for latterens betydning for den mentale trivsel. Hun opfordrede til at glæde, smil, og jokes på arbejdspladsen prioriteres. Man skal tage ansvar ved selv at bidrage aktivt til en god stemning og lave masser af spas med hinanden - dog altid "den varme slags, hvor ingen fryser". En sund og fællesskabende humor, der ikke er på bekostning af enkelte personer, kan altså gavne både arbejdsglæden, arbejdskulturen og arbejdsmiljøet.

Effekten af at grine sammen lod det til, at hele salen kunne mærke, da deltagerne forlod dagens konference på opløftet vis.

BRAND- OG REDNINGSKONFERENCE 2022


MENTAL TRIVSEL I BEREDSKABET



Et par nedslag fra evalueringen af konferencen

 Forebyggelse af mental slitage er en holdsport v/ erhvervs- og organisationspsykolog Rikke Hahn
78 % oplevede at det faglige niveau i oplægget var godt eller meget godt

 "Stress af med Tv-lægen" ved læge og journalist Peter Qvortrup Geisling
91 % oplevede i høj eller meget høj grad, at oplægget gav dem ny viden om sundhed

 "Humor som værktøj til arbejdsglæde" v/ forfatter og foredragsholder Karen-Marie Lillelund
91 % oplevede i høj eller meget høj grad, hvordan de selv kunne bruge humor som et redskab til bedre mental trivsel

KONFERENCEN SAMLET SET

 86% oplevede, at konferencen i høj eller meget høj grad levede op til deres forventninger

 79% oplevede, at de i høj eller meget høj grad fik mere viden om mental trivsel

 79% oplevede, at de i høj eller meget høj grad fik fornyet inspiration til arbejdet med mental trivsel

 62% oplevede, at de i høj eller meget høj grad fik nye redskaber til arbejdet med mental trivsel

ØNSKER TIL NÆSTE GANG...

 Flere værktøjer, som kan bruges/overføres til arbejdspladsen
Mere tid til sparring med andre
Flere oplæg fra praksis og/eller mere tid til de personlige beretninger

”Jeg synes, at dagen gav nogle AHA oplevelser på det personlige plan. Jeg blev i hvert fald klogere på, at jeg og nogle andre skal begynde at passe bedre på os selv. Jeg fandt nogle faresignaler, som man ikke må overse. Nu skal de bare huskes. Tak for en god og lærerig dag.”

”Veltilrettelagt program og rigtig dygtige og inspirerende oplægsholdere. God balance mellem seriøsitet og humor. Stor ros for det.”

”Super godt sammensat. Gode budskaber og gode værktøjer at tage med hjem.”