



Psykiske arbejdsbelastninger over tid – hvordan bliver man langtidsholdbar?

Oplægsholder: Ronny Højgaard Larsen – Pædagogisk Praksis

Præsentationsportræt

Privat

- Bor i Roskilde
- Gift med Janni
- Far til to voksne børn+bonussøn

Uddannelsesbaggrund:

- Socialpædagog
- Master i Læring
- Projektleder
- Masterinstruktør i Psykisk Førstehjælp

Hvorfor et arbejde som socialarbejder?

Erhvervs erfaring:

- Gadeplansmedarbejder
- Misbrugskonsulent
- Plejefamilie
- Støttekontaktperson
- Mentor
- Projektleder
- Ungerådgiver
- Underviser
- Selvstændig konsulent

Beredskabet og meningsfuldhed for dig..?

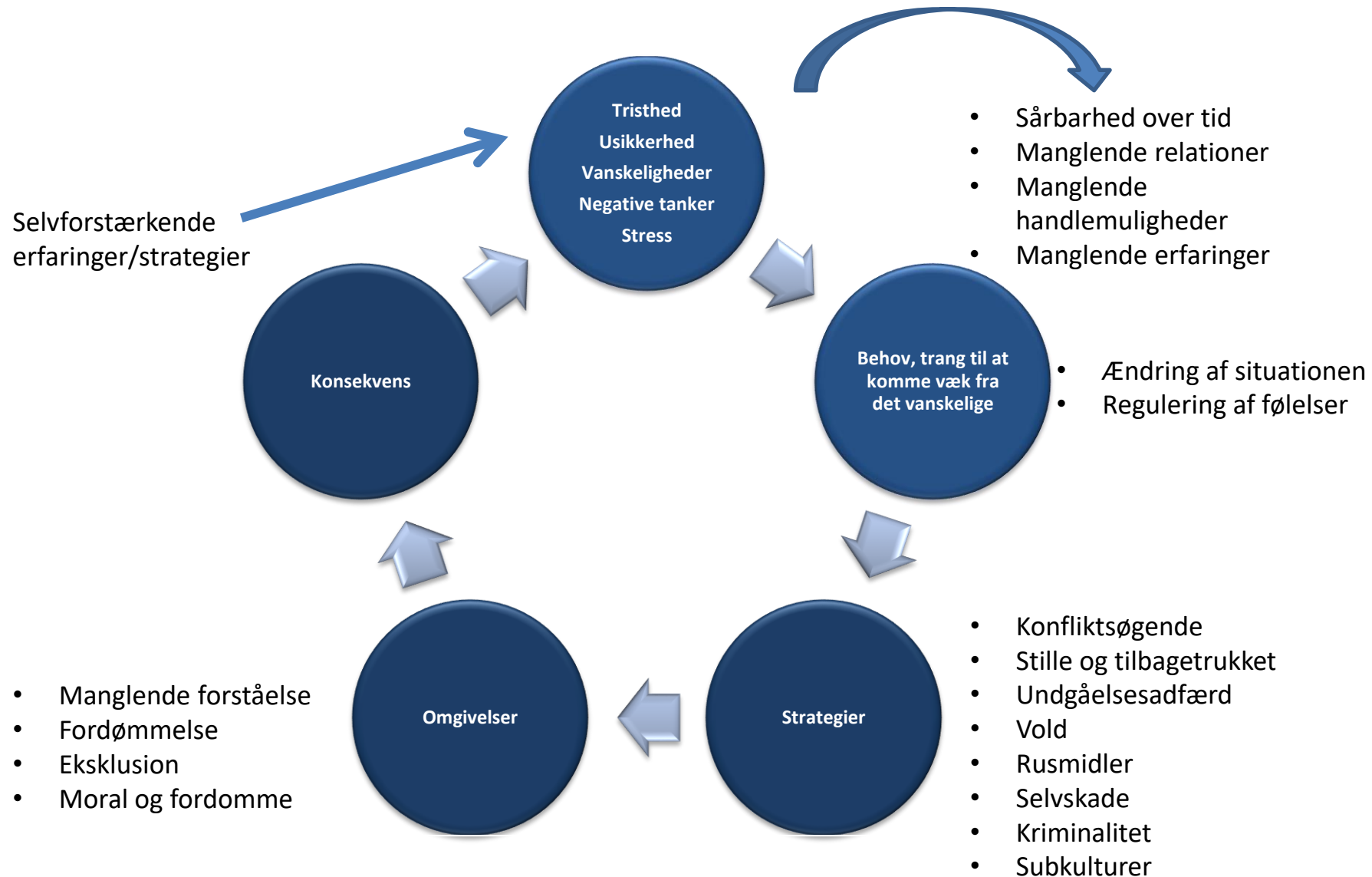
Hvorfor har du valgt at være en del af beredskabet?



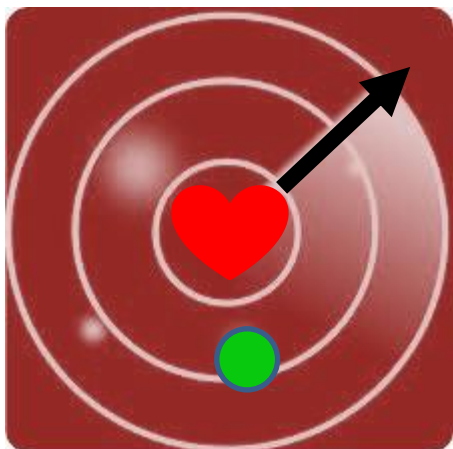


Når psykisk
sårbarhed og
udfordringer sætter
rammerne for ens
liv.

Sårbarhed og mestringstrategier

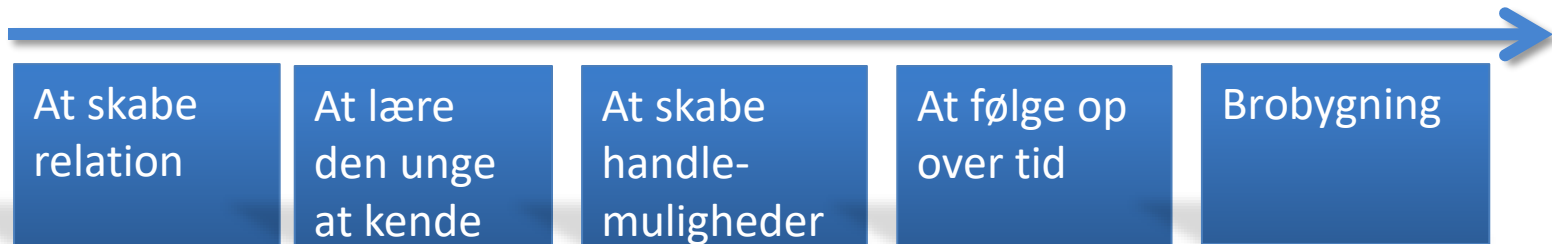


At skabe en relation med en på relationel `flugt`...

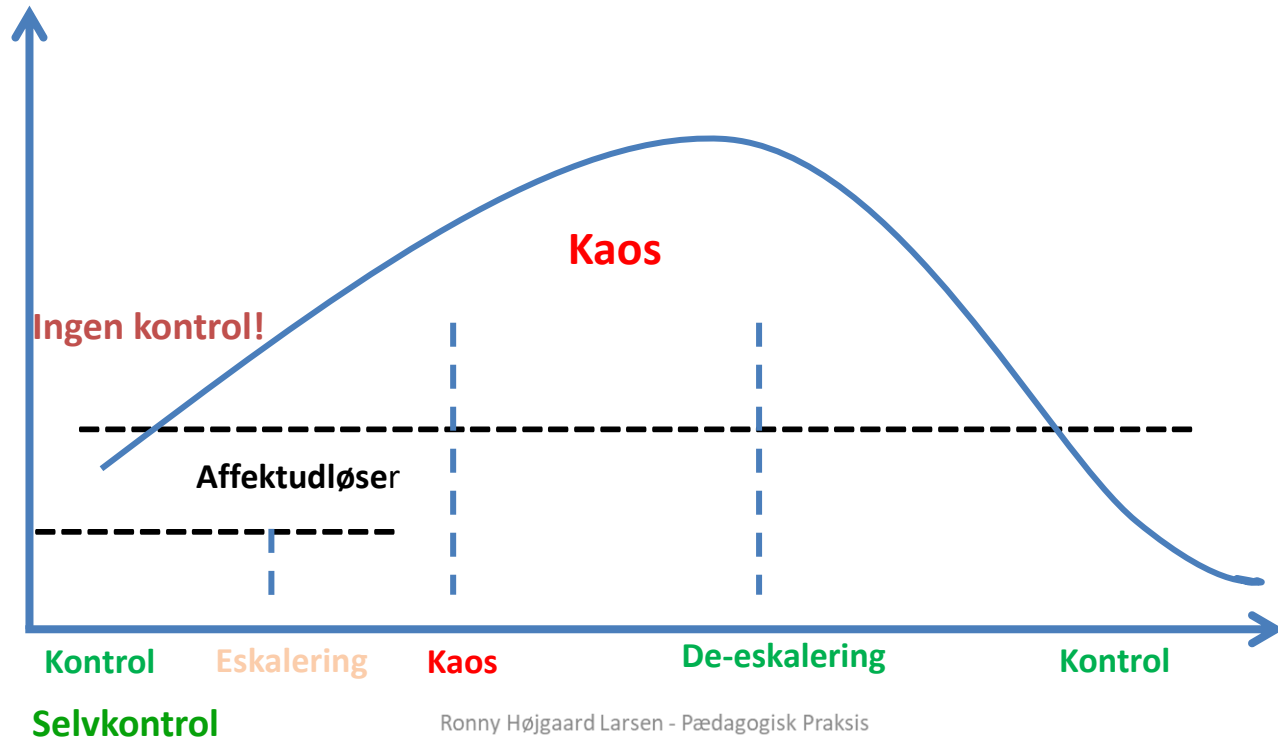


Det pædagogiske arbejde over tid

Modstand i relationen/”tilbage til start”



Affektudbruds-model



Kilde: Bo Hejlskov Elvén

Ronny Højgaard Larsen - Pædagogisk Praksis

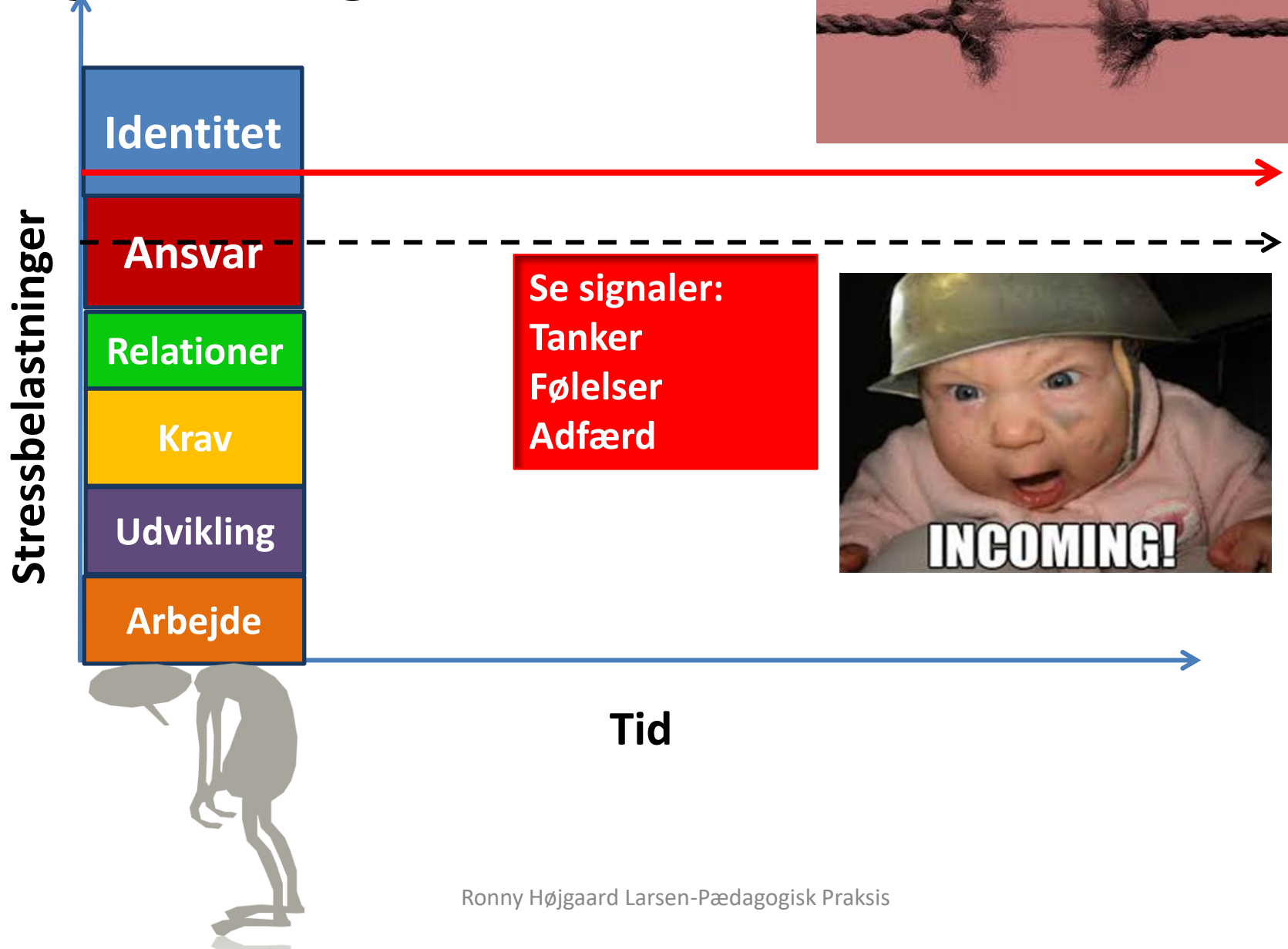
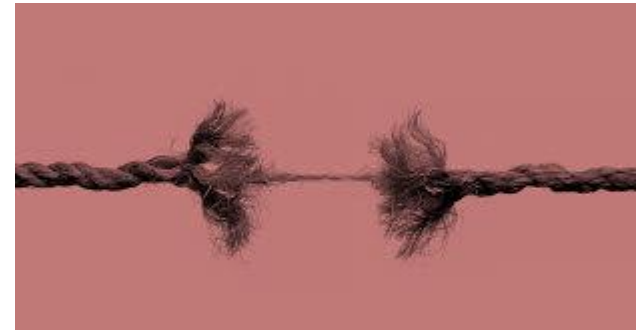
”Det er ikke gratis at have et job, hvor man arbejder med mennesker i krise. Prisen er at man risikere at blive psykisk påvirket af at bruge sig selv”

Rikke Høgsted, Krisepsykolog

Belastninger i socialt arbejde

- Traumer og kriser vs. vidne til andres ulykke
 - Relationer vs. mestringsstrategier
 - Identitet – følelser og værdier vs. muligheder
 - Formelle krav vs. muligheder
 - Ressourcer (tid), rolle og opgaver vs. muligheder
 - Komplexitet vs. flere forskellige arenaer
- = sekundær og primær eksponering

Jeg har brug for et break!



Hokus pokus jeg kan ikke finde mit fokus...

BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul

BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul

BlåGrønRødSortGulBlåGrønRødSortGul



Stress



Fat pen og papir!

Tegn stressbelastninger i dit job!

Hvad er dine signaler på begyndende belastningsreaktion?

”At blive langtidsholdbar” - erfaringsbaseret anbefalinger fra egen praksis

- Debriefing – her og nu
- Supervision – den lange bane
- Faglig løsningsfokuseret vs. personligt engagement
- Netværk – fra jeg til `vi`
- Åndehuller – cirkel om mig selv
- Mental scanning – mærk efter
- Reager på signaler (”Menneskemæt”, stilhed, tankemylder, søvn, affektudbrud, manglende energi)
- Fundamentet skal passes – grundlaget får tid
- Det er ok at sige nej!
- Tag det ikke personligt!
- 75 % er ok!



Anbefalinger fra eksperterne

- Social støtte, feedback, samtaler og fælles fokus på oplevelser
- 10 % reglen! De sværeste opgaver tilhører teamet – og ikke den enkelte
- Del med andre – opgaver, viden og oplevelser om det der belaster
- Sæt punktum....
- Få nye kollegaer med ombord



Dine erfaringer med beskyttende og forebyggende faktorer der gør dig `langtidsholdbar`!

Hvilke råd og anbefalinger ville du give til en ny kollega i jeres branche?



Hvad er trivsel på arbejdspladsen?

*”Trivsel på arbejdet er, når vi oplever velvære og **balance** mellem de krav, vi stilles overfor, og vores behov, kompetencer og ressourcer”*

*”Graden af trivsel, afhænger af, hvor stor balance den enkelte medarbejder har mellem egne **ønsker og behov** vs. de **krav og muligheder** der følger med jobbet”*

***Trivselsfaktorer:** Ledelse, arbejdsvilkår, sociale relationer, samarbejde, udviklingsmuligheder, den enkelte forventninger og evne til at håndtere udfordringer*

Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø

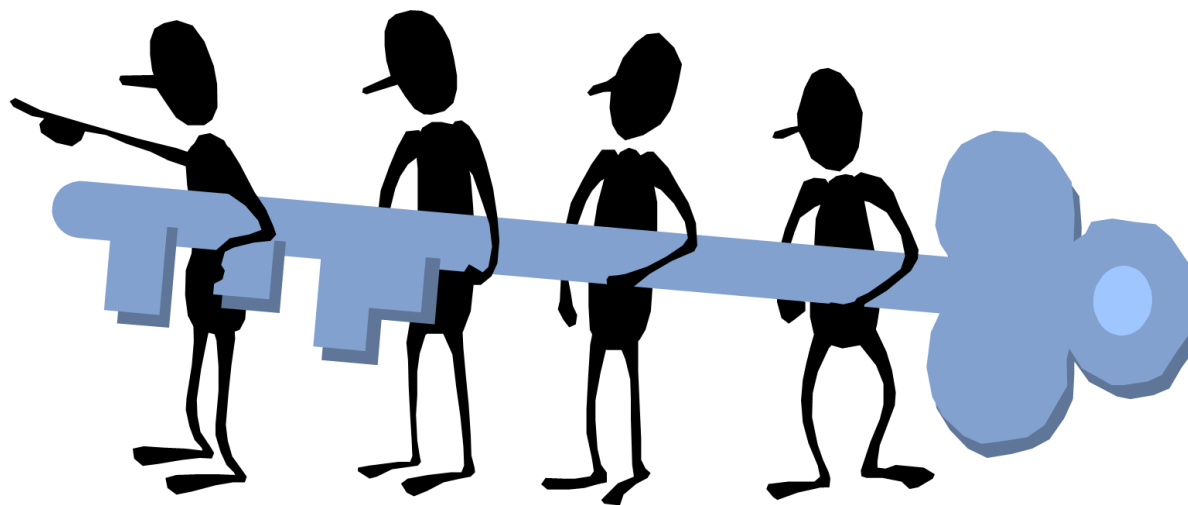
Trivsel er et fælles ansvar!

I

G

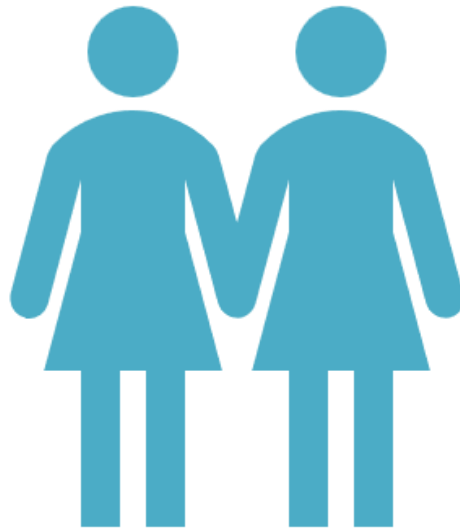
L

O



Kilde: Videncenter for Arbejdsmiljø





”To ind – to ud”



Når man miljø skader sine børn..



Beredskabets Kodeks

-  *Man hilser tydeligt med hånd-og øjenkontakt, så man derved viser at man er klar til dagens opgaver*
-  *Man viser engagement i opgaverne ved at være aktivt deltagende, f.eks. ved at lytte, spørge og på anden vis vise interesse*
-  *Man udfører den givne opgave på anvisning eller ordre*
-  *Man udviser teamhandlinger i form af være hjælpsom, venlig, bidragende og støttende overfor de øvrige deltagende*

Tak for opmærksomheden...

Ronny Højgaard Larsen – Pædagogisk Praksis

- ✓ *Pædagogisk konsulent*
- ✓ *Underviser*
- ✓ *Social innovatør*
- ✓ *Projektmager*

Mobil: 40 94 19 22

Mail: rhl@live.dk