

Brænd for jeres fag uden at brænde ud

OMSORG & MEDFØLELSE –
OGSÅ MED OS SELV

ACT I
RUSMIDDELBEHANDLING
KØBENHAVN

TIRSDAG D. 10.12.24

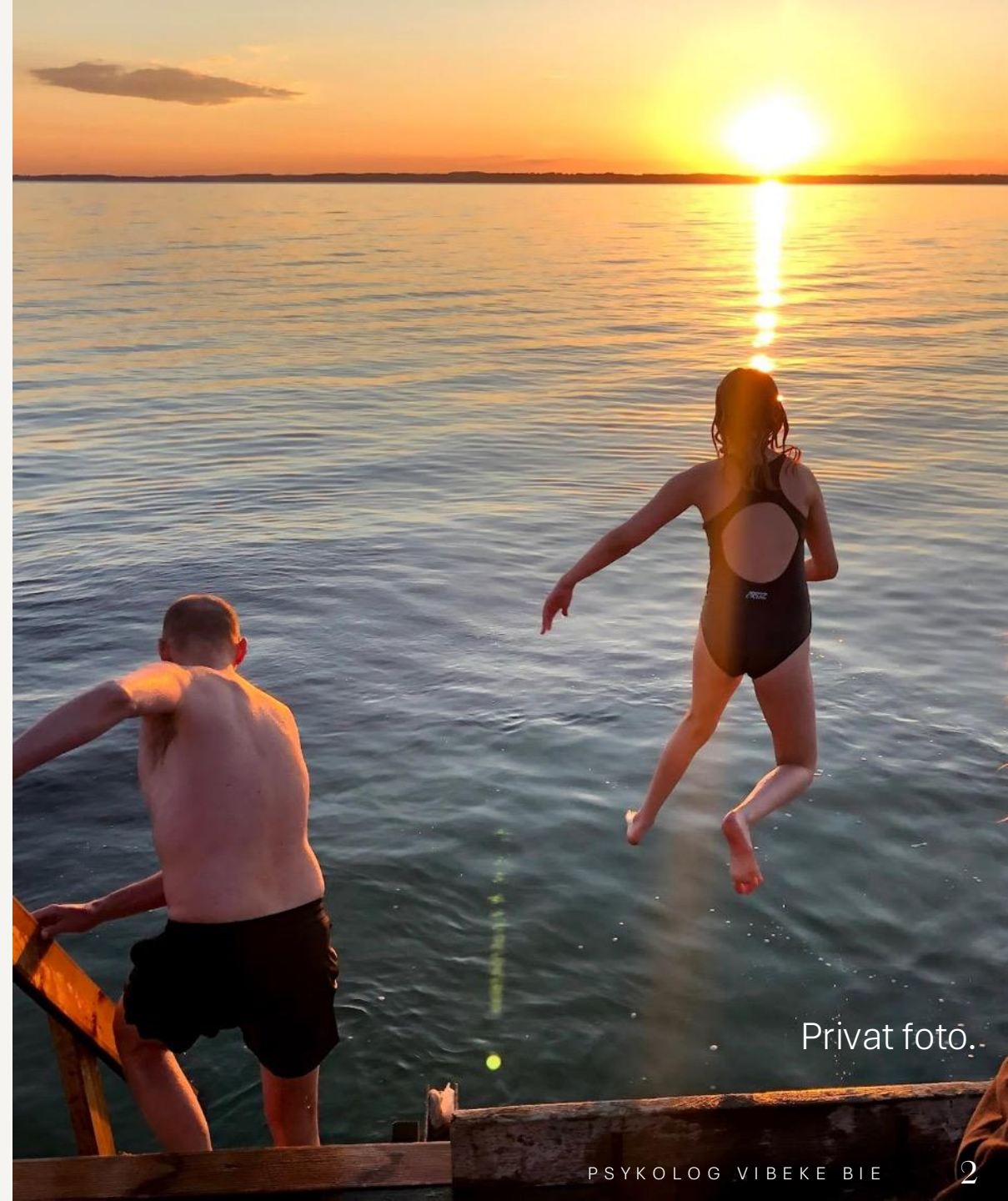


V/ PSYKOLOG VIBEKE BIE
Cand. psych. aut.
Specialist og supervisor i
psykoterapi med voksne

Dagens holdepunkter

- Vi starter kl. 9.00.
- Vi tager de små pauser efter behov.
- Frokostpause kl. 12.00-13.00
- Kaffe og kage kl. 15.00-15.30
- Vi slutter kl. 16.30, hvor I fortsætter til julefrokost.

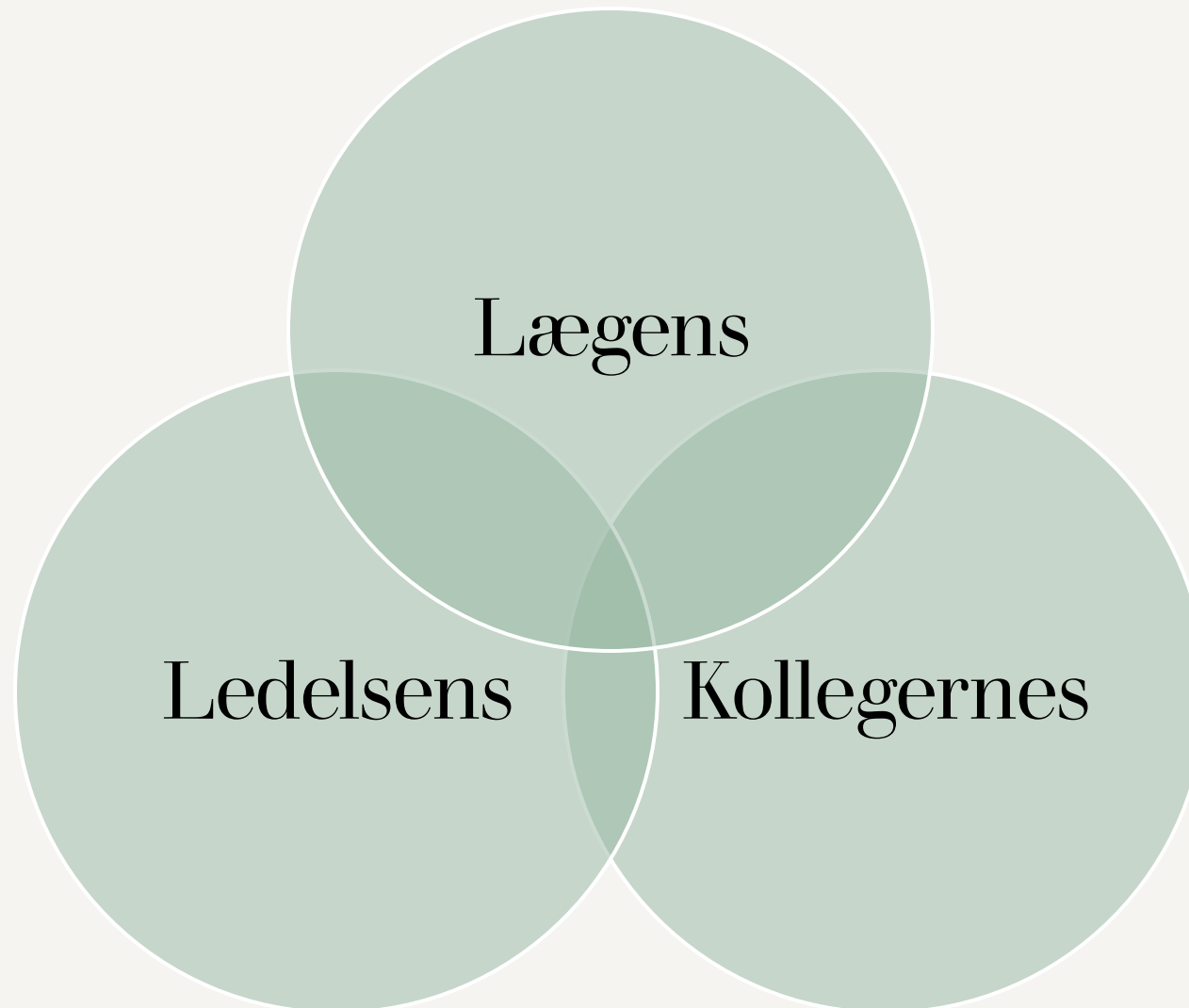
- Giv plads til forskellighed i løbet af dagen.
- Vi gør det bedst sammen.



Privat foto.

HVORFOR?

HVIS PROBLEM ER DET?



UNDGÅ INDIVIDUALISERING AF PROBLEMET



ALLE MÅ GØRE NOGET

INGEN KAN GØRE ALT

DAGENS FOKUS:

HVAD KAN I (BL.A.) GØRE?

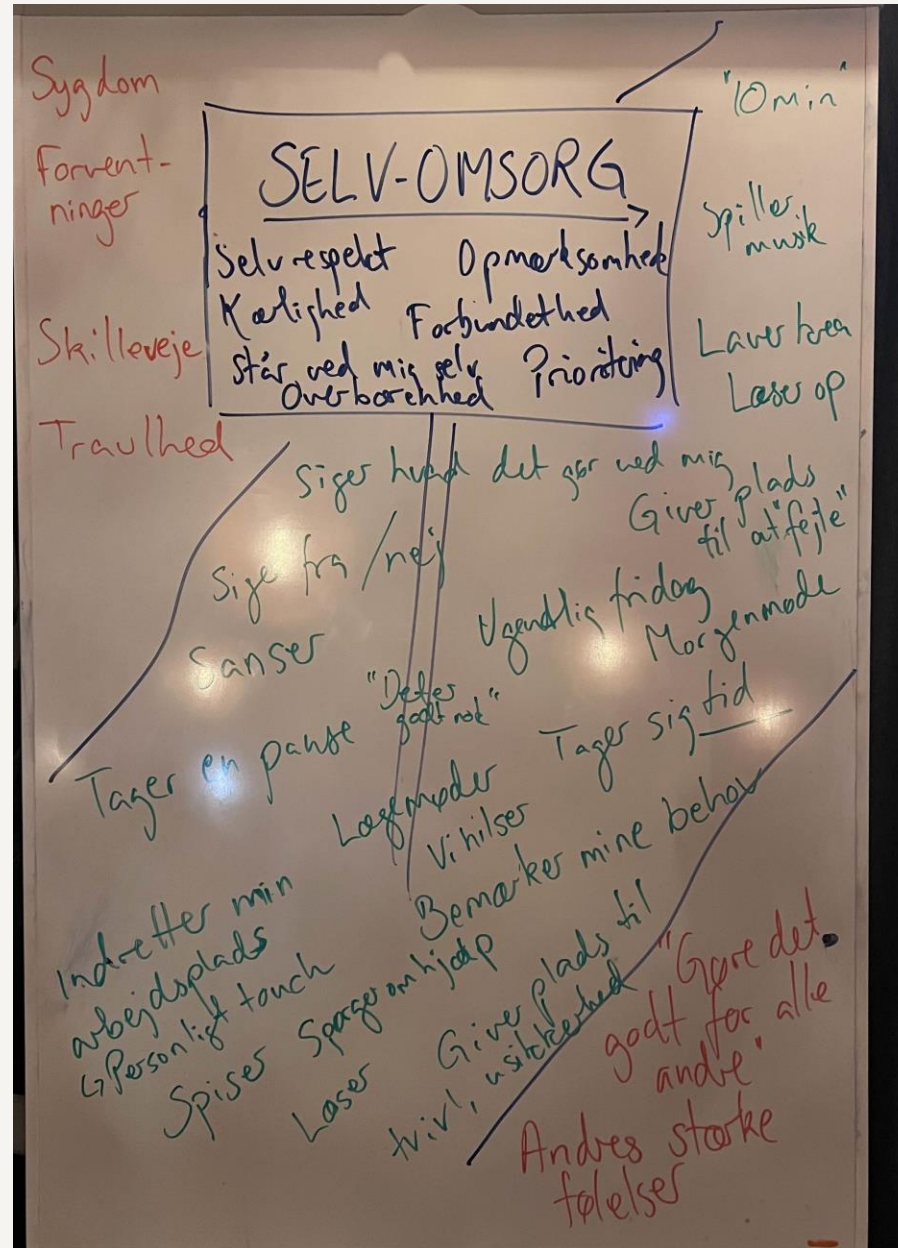
Før alt andet: Træk blot vejret et øjeblik



HVAD ER SELV-OMSORG FOR JER?

Hvad er selv-omsorg for jer?

Drøft 2-2 hvilke værdier og handlinger selv-omsorg dækker over for jer.



HVAD I JERES ARBEJDE KALDER
PÅ SELV-OMSORG?

Sæt ord på det, der kan opleves svært og sårbart



Har du 10 minutter? 2 og 2

- Giv din makker din fulde opmærksomhed og brug 10 minutter til sammen at undersøge, hvad din makker oplever som svært eller sårbart i jobbet. Du støtter din makker ved at spørge ind, være nysgerrig og forstående uden at kuppe historien eller begynde at problemløse.
- Efter de 10 min. Laver I en lille udveksling, hvor I deler hvordan det var hhv. at fortælle og lytte til det der var svært & hvad du gjorde som var hjælpsomt for din makker.
- Bagefter bytter I roller og gentager øvelsen.



HVORNÅR OG HVORDAN KOMMER SELV-OMSORGEN TIL UDTRYK?

Tag din makker med på arbejde – 2 og 2

Gå en lille tur 2 og 2 (bliv i nærheden af vores lokale).

Forestil jer, at du har taget din makker med på et besøg i din afdeling på en helt almindelig hverdag.

Gå ind ad døren, vis rundt og fortæl i nutid:

- Hvad kan I se, høre, lugte, mærke?
- Hvem er der? Hilser de på jer? Hvordan ser de ud?
- Hvordan tales der omkring jer? Hvordan er stemningen?

Beskriv det du oplever - lad være med at forklare dig, fortolke eller analysere.

Din makker må gerne spørge til det, du fortæller, for at udbygge oplevelsen.



Tag din makker med på arbejde – fortsat

Vend tilbage sammen med din makker og sæt nu ord på det, du lagde mærke til undervejs. I kan lade jer inspirere af følgende spørgsmål:

- Hvad og hvem har I prioriteret i din afdeling?
- Har I også prioriteret jer selv? Hvor og hvordan?
- Har du også prioriteret dig selv? Hvor og hvordan?
- Hvad siger det om, hvordan I behandler jer selv og hinanden?
- Hvad siger det om, hvordan du behandler dig selv? Er det sådan, du gerne vil behandle dig selv?
- Hvad er du tilfreds og stolt over, at du eller din afdeling prioriterer?
- Hvad savner eller længes du efter, som ikke kommer (ligeså godt) til udtryk endnu?



Vi kan komme ud af kurs – det vigtige er at opdage det



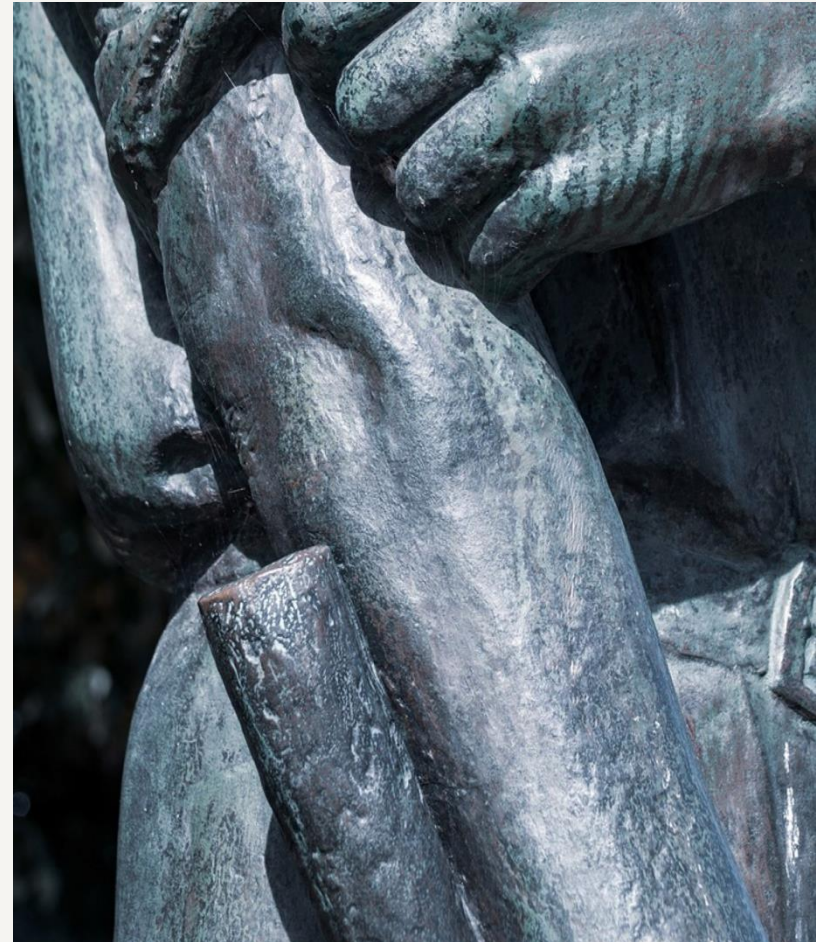
Hvordan ser det ud? Hvordan lyder det? 2-2

OFFENTLIG (SYNLIG) ADFÆRD

Kom med eksempler på synlige handlinger – noget man kan se jer gøre – som I hver især ved er udtryk for, at I er kommet ud af kurs.

- Dropper at spise og gå på toilettet
- Bliver mere hård i tonen
- Siger ikke fra
- ...

Vi samler op i plenum.



Hvordan ser det ud? Hvordan lyder det? 2-2

PRIVAT (IKKE-SYNLIG) ADFÆRD

Hvilke følelser og tanker kæmper du med eller dvæler ved, når du ikke møder dig selv med omsorg?

- Katastrofetanker og frygt
- Skuffelse og selvbebrejdelse
- Skamfuldhed, hårde, dømmende tanker
- Fornægtende tanker
- Selvmedlidenhed
- ...

Vi samler op i plenum.



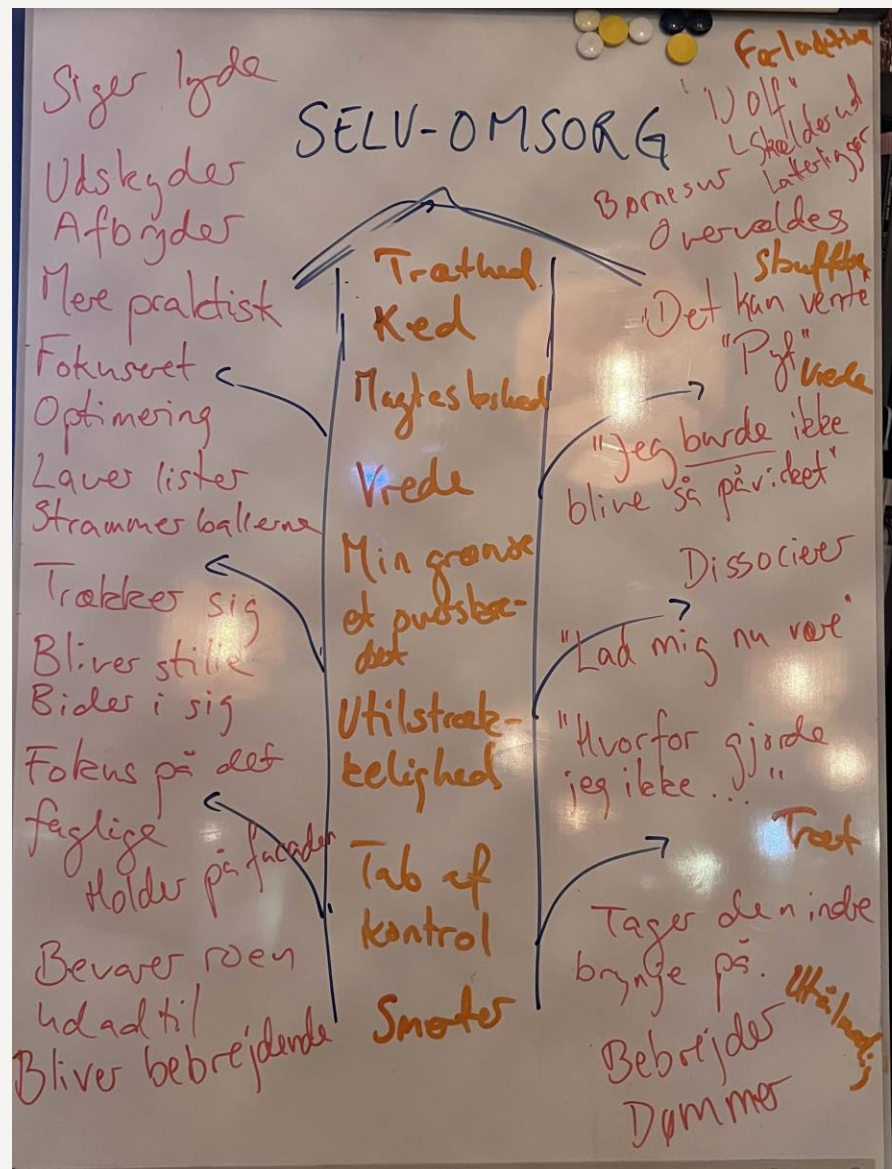
Hvordan virker det? Hvad koster det?

Hvad er den umiddelbare belønning – hvad får vi kortvarigt ud af gøre det vi gør, når vi er under pres og forlader den omsorgsfulde kurs.

Hvad er de utilsigtede konsekvenser?

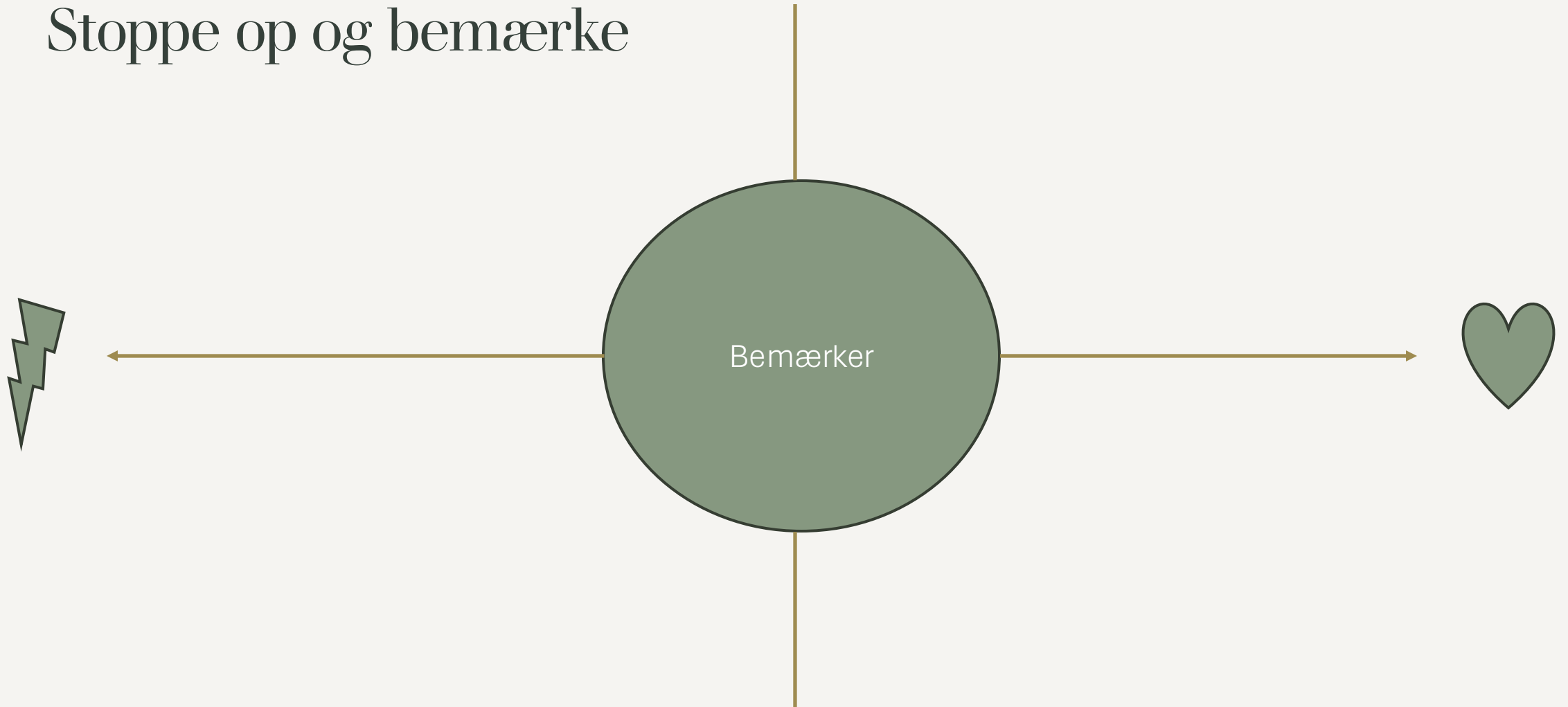
Hvad får vi ikke forholdt os til, når vi træder væk fra stien?

Se på dine egne og dine kollegers handlinger med "milde øjne" (venligt og ikke-dømmende), så I ikke lader jer føre endnu længere væk fra sporet.



HVAD KAN I GØRE SOM BRINGER
JER TILBAGE PÅ SPORET?

Stoppe op og bemærke



I stedet for at ignorere, fornægte eller kæmpe med?
Øve at sidde nænsomt med det, der føles sårbart



Inspiration: Træne ligevægt for omsorgspersoner
v/ Kristin Neff (se <https://self-compassion.org/>)



TAGE HANDLING SAMMEN!



INSPIRATION: 10% REGLER V/RIKKE HØGSTED

FRA BOGEN: "HÅNDBOG I PSYKOLOGISK TRYGHED"

– KAN VARMT ANBEFALES!

TIL INSPIRATION: PODCAST OM BETYDNINGEN AF LÆGENS TRIVSEL FOR PATIENTENS BEHANDLING

”Månedens Forsker #11 2024:

Sundhedsøkonom Anne Sophie Oxholm forsker i, hvordan læger trives. Det er nemlig ikke helt irrelevant for den behandling, man som patient bliver tilbudt, når man opsøger lægen.

Studier fra England viser eksempelvis, at stressede læger udskriver mere bredspektret antibiotika end læger, der trives i deres arbejde. Også andre faktorer som nye politiske tiltag, nye kliniske retningslinjer og indretningen af de afregningssystemer, som lægerne aflønnes efter, kan påvirke deres måde at udøve lægegerningen på.

I WELLCARE-projektet undersøger Anne Sophie Oxholm konkret, hvordan lægers trivsel påvirker de behandlinger, som de tilbyder deres patienter.

Vært er Nynne Bjerre Christensen”

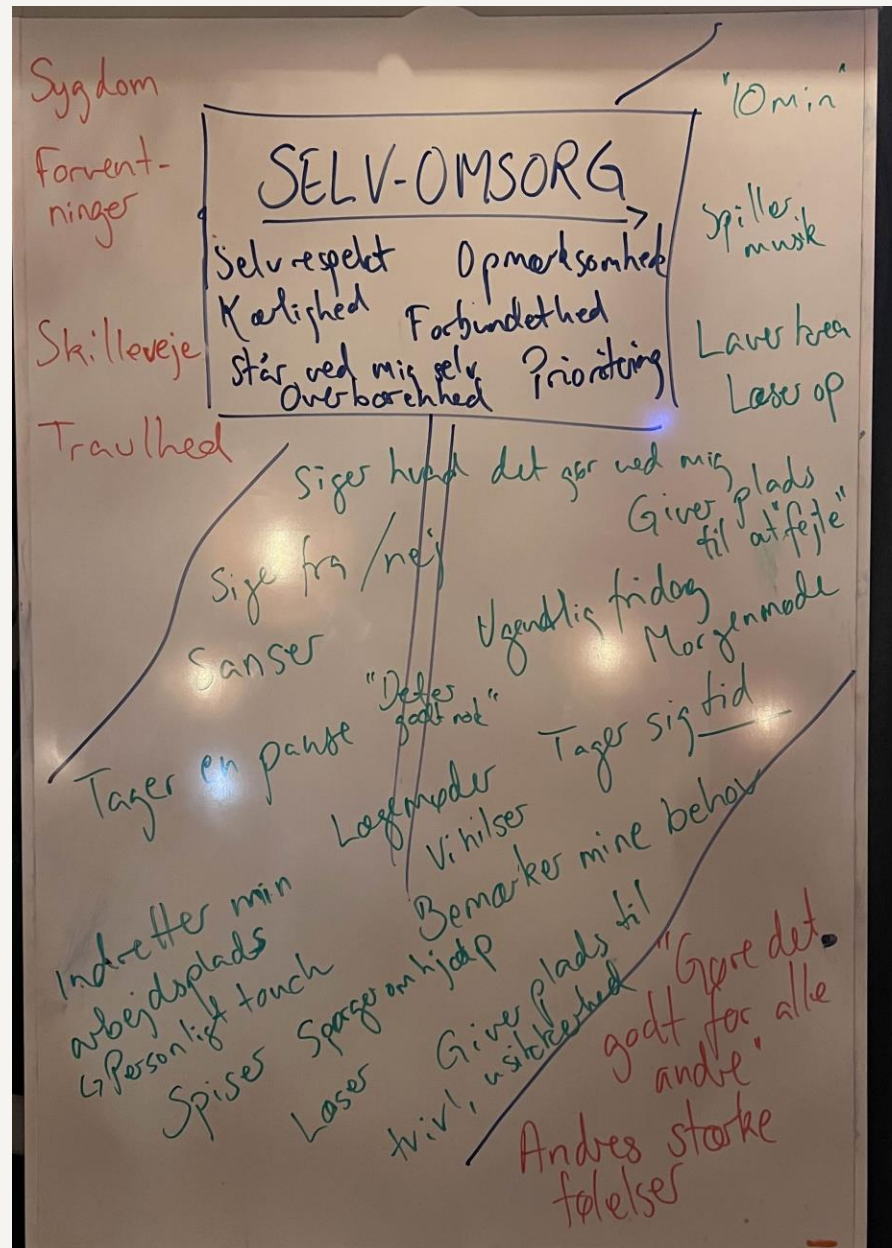


27. november · 26 min. tilbage

Hvad betyder lægens trivsel for din behandling?

Carlsbergfondets Podcast >

Husk på det I allerede har været omkring 😊



Hvad vil I gå videre med? (Brug evt. matrixen)

Gå sammen i jeres afdelings-grupper.

Drøft med hinanden:

- Hvad har I hver især bemærket har været vigtigt i dag?
- Hvis I vil styrke omsorgen, kollegialt og personligt, hvordan kan I så gøre det?
- Hvad vil I vælge at gøre eller afprøve som det første? (Drop "burde" – gå efter det rene valg).
- Hvad kan dukke op og stå i vejen? Også indeni af tanker og følelser?
- Hvad kan man se jer gøre, hvis I er kommet ud af kurs?
- Hvad kan I gøre for at støtte hinanden og sammen finde tilbage igen?
- Vælg gerne meget konkrete måder at øve jer på.



Tak for i dag!

SLIDES FINDES PÅ
WWW.VIBEKEBIE.DK/KURSER

RUSMIDDELBEHANDLING
KØBENHAVN

