



SUNDHEDSSTYRELSEN

Videnscenter for værdig ældrepleje

# Følelsesmæssig påvirkning i relationsarbejdet



Februar 2024

Anneke Dapper-Skaaning og Susanne Sondrup Eriksen

Konsulenter på VVÆ's rejsehold

# Program for temadagen

Fra kl. 8:30 er der kaffe/te og morgenbrød

9:00 Velkomst og introduktion

9:15 Betydning af den faglige relation

10:15 Pause

10:30 Mine følelsesmæssige påvirkninger

12:00 Frokost

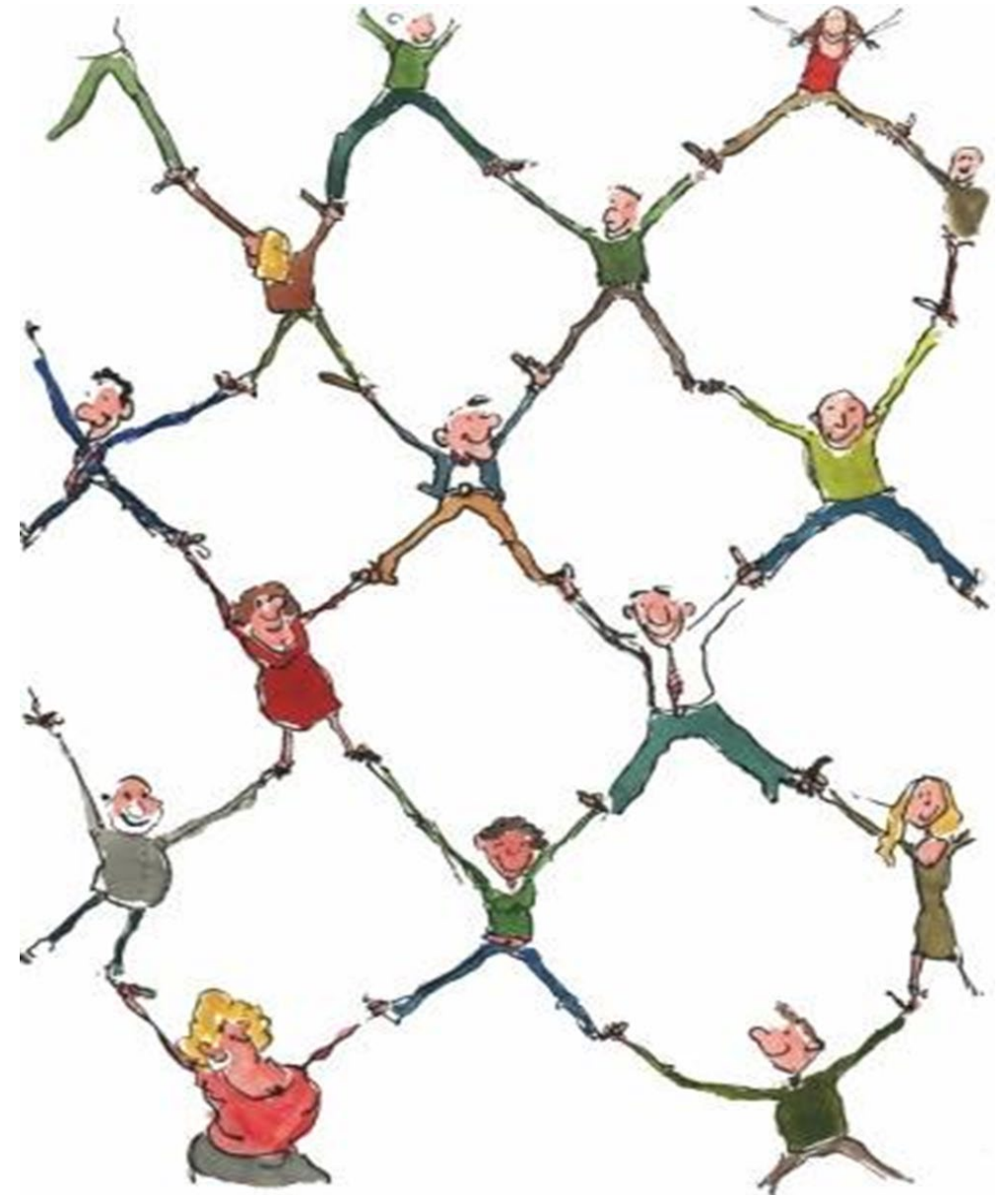
12:45 Metoder og modeller

14:00 Kaffe

14:15 Hvordan kan jeg arbejde med det her på min arbejdsplads?

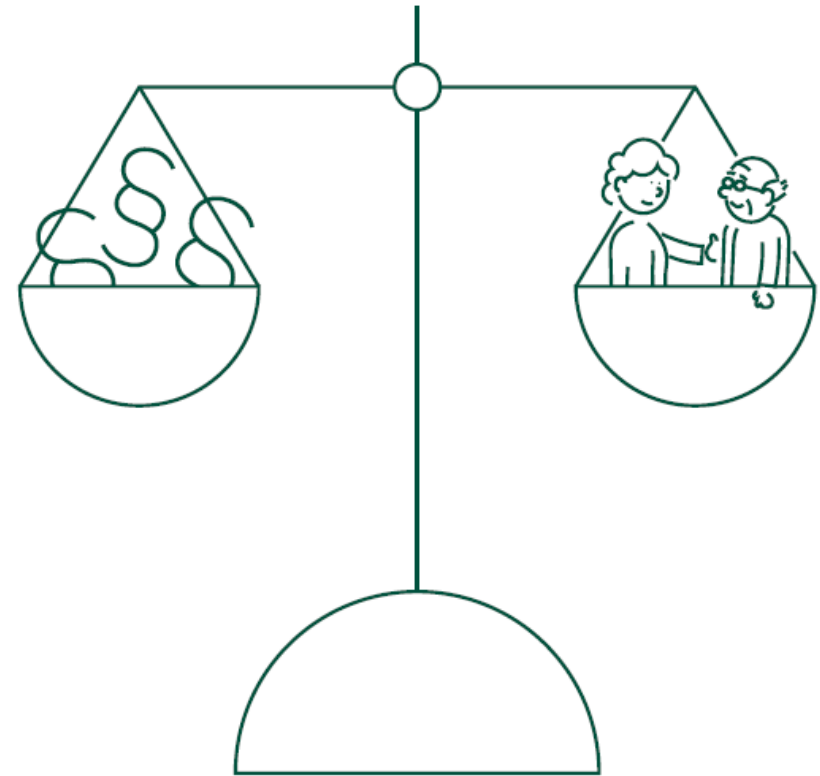
15:00 Evaluering – og afslutning på dagen

15:30 Tak for i dag.

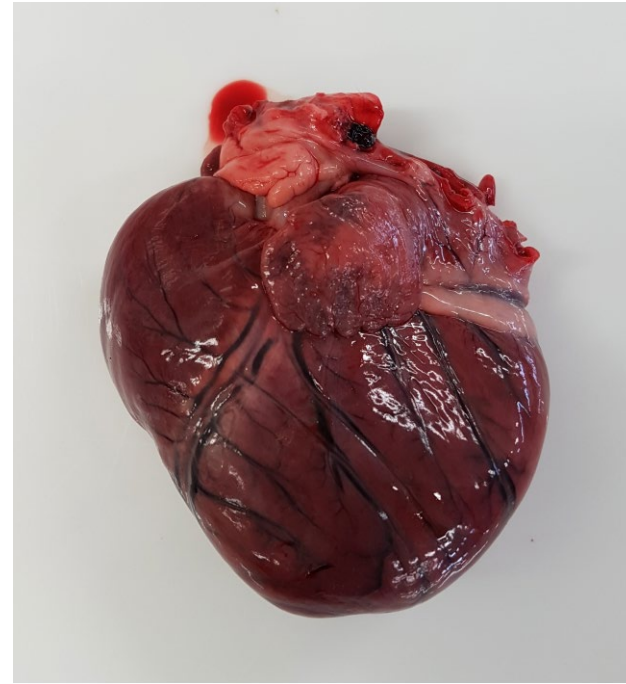


# At skabe mest mulig trivsel

... for det enkelte menneske



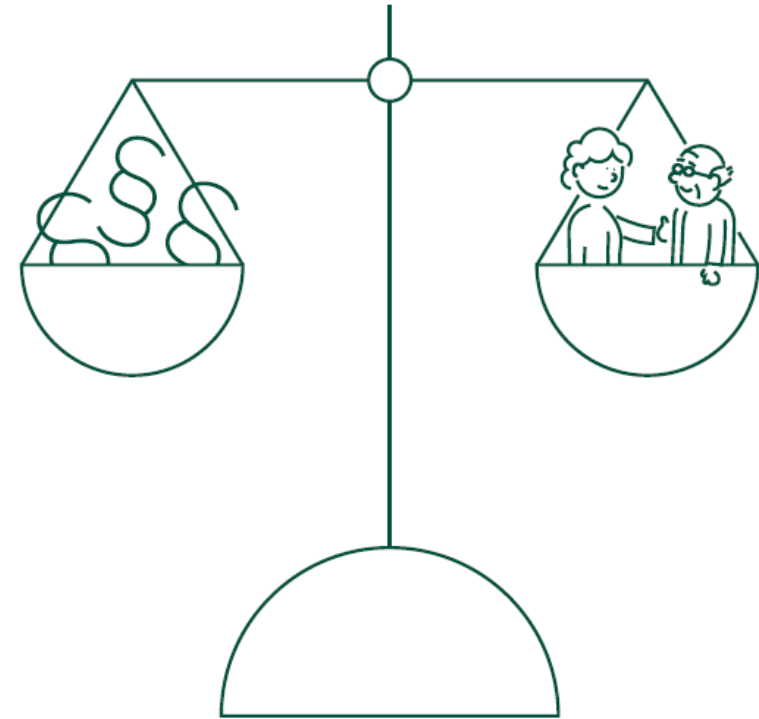
# Faglighed eller varme hænder og store hjerter?



## Obs! Faldgrube

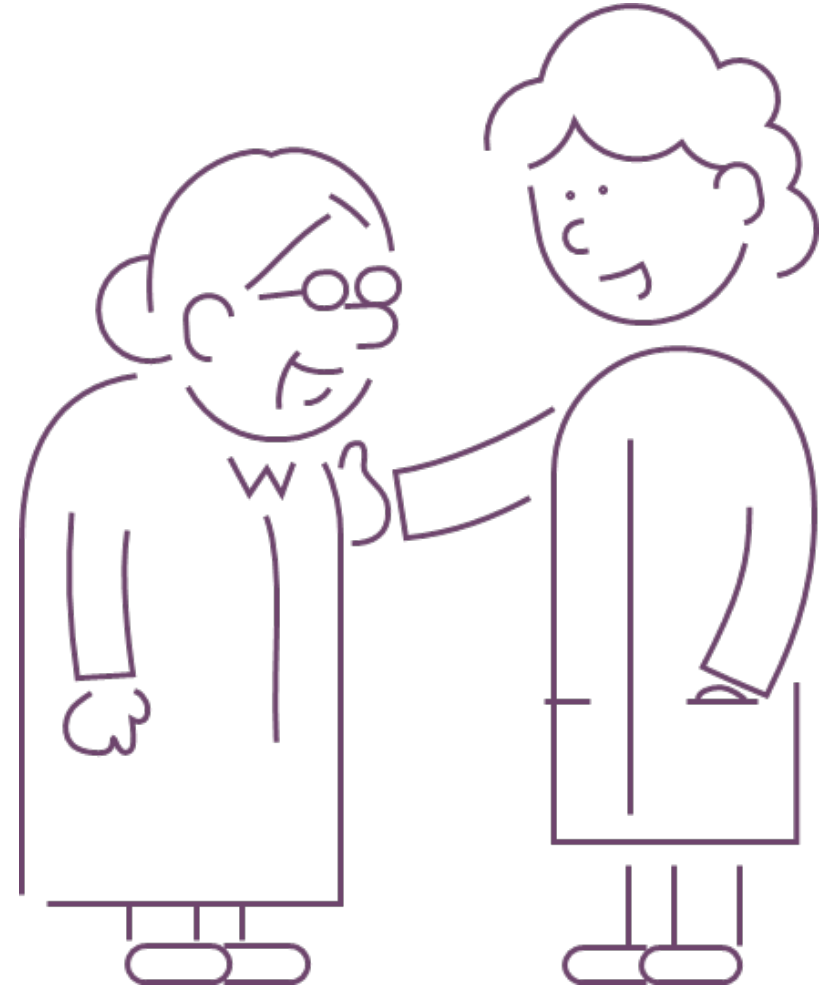
Når vi ikke kender til en faglig måde at arbejde med og tale om relationer, kommer vi til at falde tilbage til det, vi kender, dvs. til relationer i vores privatliv.

At gøre sig  
fortjent til  
at få lov til

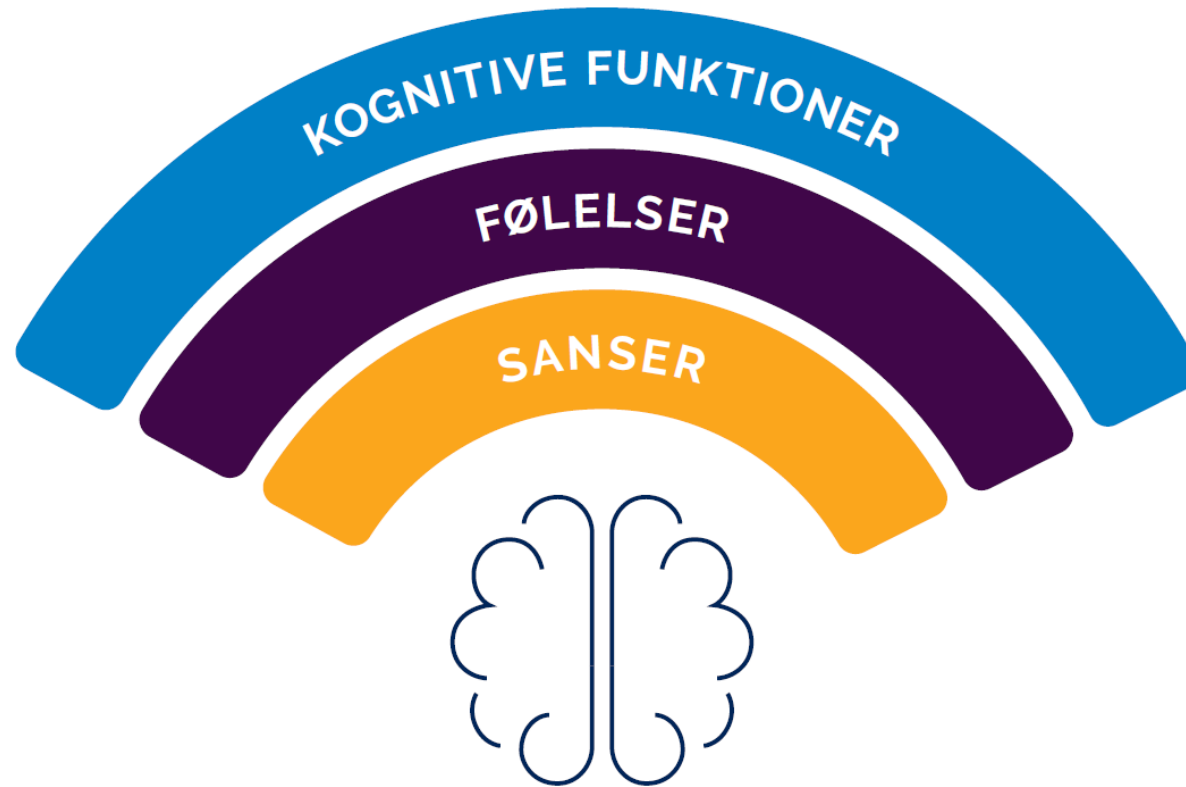


# Relationsarbejde som fundament

- Faglig forpligtigelse
- At arbejde med mennesket og menneskets ressourcer
- Finde balance mellem praktiske og relationelle opgaver
- Den professionelle omsorg og relation
- At yde omsorg fremfor at give omsorg



# Relationer dannes i følelseslaget

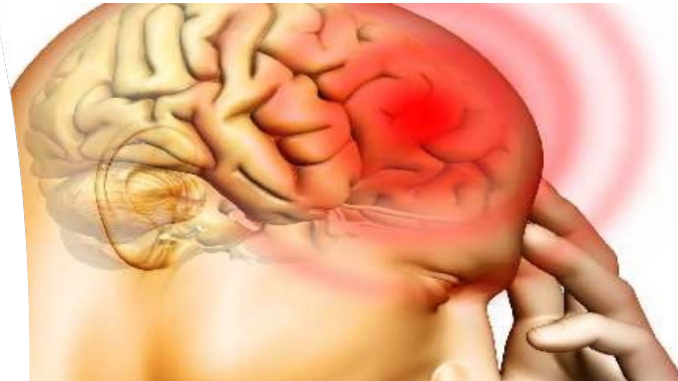




# Dobbeltperspektiv som udgangspunkt i relationsarbejdet



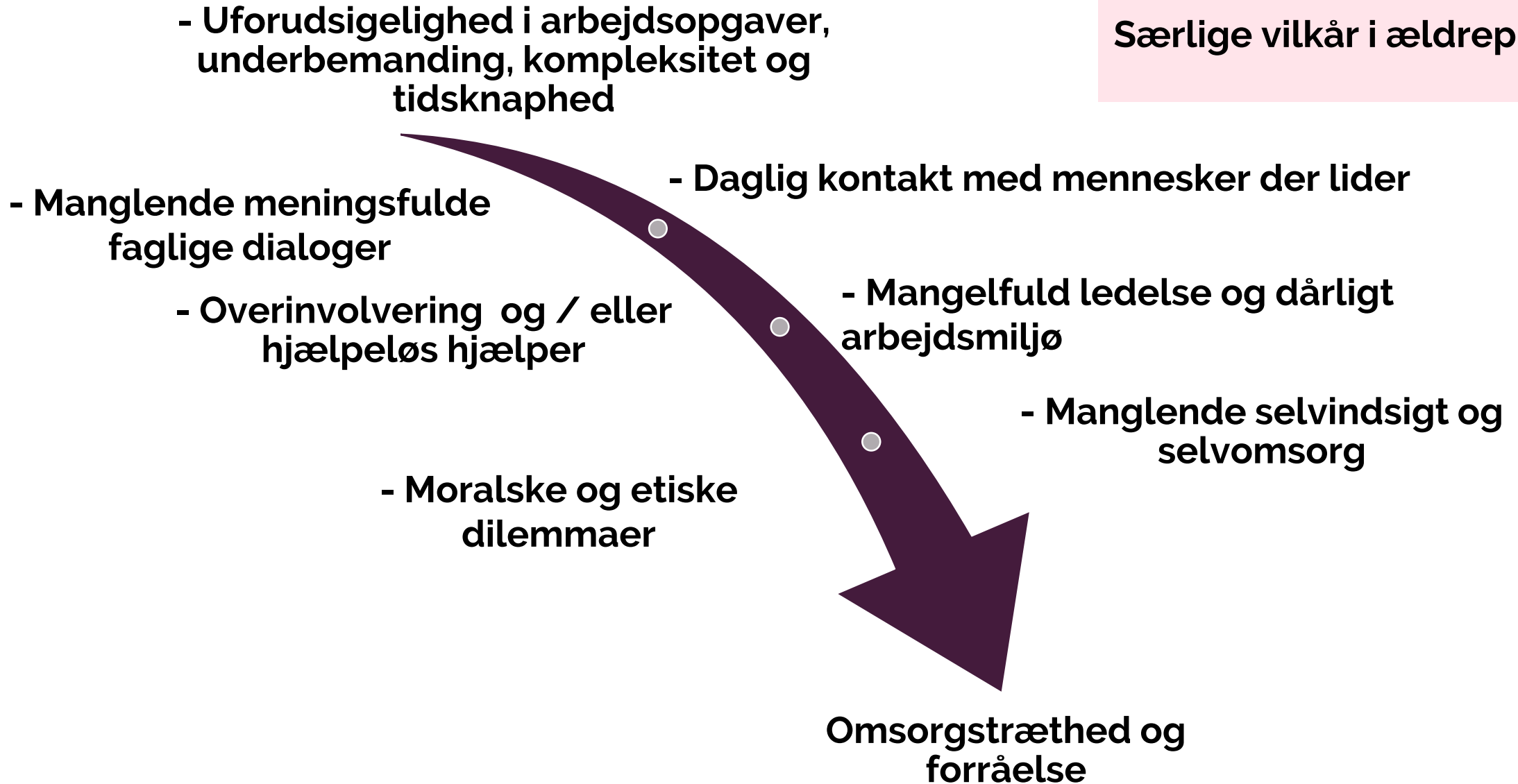
**Først når jeg føler mig forstået, kan jeg flytte mig!**



**I er jeres redskab og redskabet skal passes og plejes, smøres og vedligeholdes**



## Særlige vilkår i ældreplejen



# Men hvad er professionalitet egentlig?

- Jeg kan genkende, at jeg bliver påvirket - og gør noget ved det
- Jeg laver relationer med dem, jeg normalt ikke vil lave relationer med
- Jeg bruger det personlige professionelt
- Mere end bare at rumme

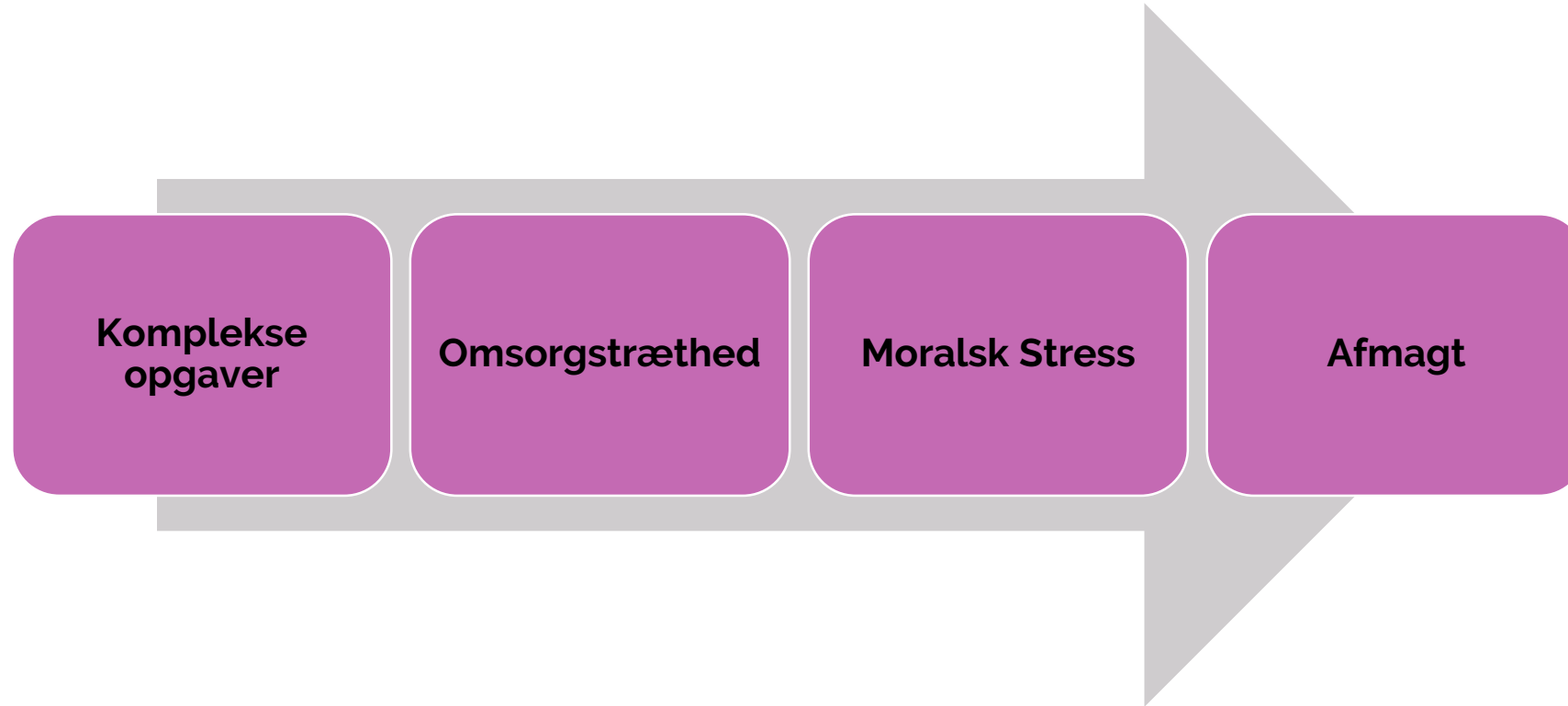


## Det er undervurderet, hvor svært det er

*Vi skal tale højt og åbent om, at det er en kompleks verden, hvor man føler sig utilstrækkelig. Det er undervurderet, hvor svært det er (leder, plejehjem).*

Kilde: Rapport fra VIVE: Når arbejdet udmatter, 2023.

# Hvordan opstår afmagt?



*"Ingen mennesker kan holde til hvad som helst. Alle har et "breaking point" – et punkt, hvor man ikke kan holde til mere"* (Rikke Høgsted, belastningspsykologi.dk)

# Moralsk stress - og etik i sygeplejen

- Følelse af svigt relateret til ens egne faglige krav
- Undgåelsesadfærd / galopimage / mestringsstrategi
- Når man deltager i noget der opfattes forkert
- Interne forhindringer (omsorgstræthed)
- Eksterne forhindringer (vilkår)
- Skyld, skam, afmægtighed – medfører følelse af faldende selvværd

Kilde: Benjamin Bøgeskov mfl.: Etik i sygeplejen, 2022.

# Hvordan kan vi håndtere afmagt?

- At vende afmagten indad  
*Det er min egen skyld*
- At vende afmagten udad  
*Det er andres skyld*
- At forholde sig fagligt  
*Faglig refleksion*

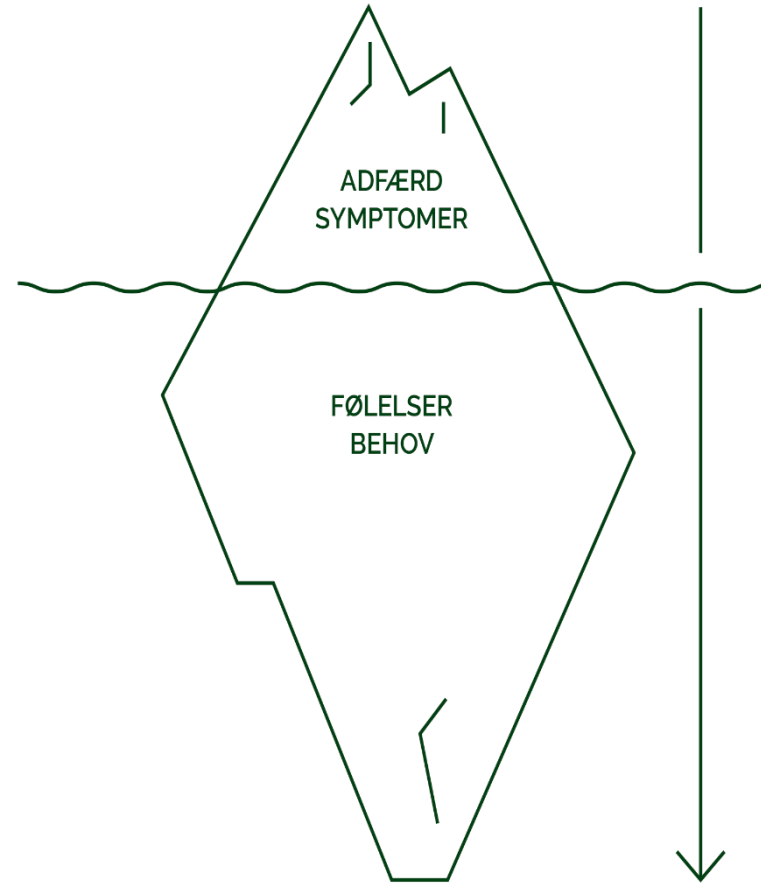




**Forråelse er et tegn på, at der er noget, der er svært - og der er brug for hjælp**

# Forstå frem for at dømmе og give skyld

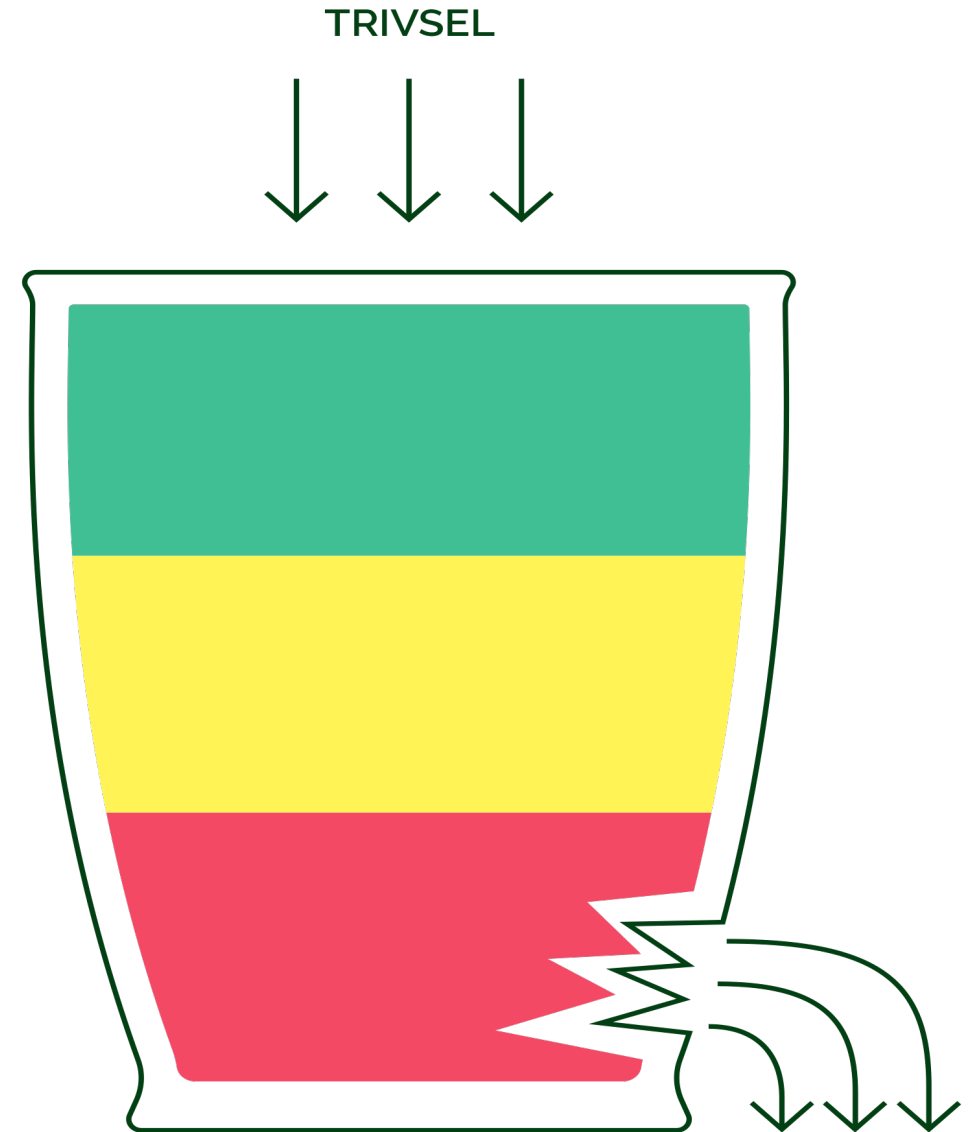
Forråelse er ikke en undskyldning, men en forklaring



Forråelse kan være et tegn på, at der er noget der er svært - og der er brug for hjælp

# Vores egen kognitive reduktion

- Knaphedens psykologi
- Hvordan vi som professionelle kan blive påvirkede af ikke at trives i vores arbejde



# Reaktionsmønstre – balance og udsving

**Reaktioner på  
psykologisk ubalance**

At være tykhudet, eller  
underinvolveret

**Når kravene overstiger  
ressourcerne**

At være tyndhudet, eller  
overinvolveret

Inspiration fra Rikke Høgsted

At være afstemt, her er  
der balance

# Eksempler på overinvolvering, afstemt og underinvolveret

## –Overinvolvering:

- Familiaer
- Utryghed
- Tyndhudet
- Vred
- Frustreret
- Sorg
- Offer
- Omklamrer
- Håbløshed

## –Afstemt

- Håb
- Sympati
- Rolig
- Engagerer
- Nysgerrig
- Undersøgende
- Hypoteser
- Faglighed
- Medfølelse

## –Underinvolvering

- Forråelse
- Benægtelse
- Numbing
- Tykhudet
- Autoritet
- Ligegyldighed
- Følelseskold
- Bagatelliserer
- Ignorerer

# Faresignaler fra grupper

Høje følelsesmæssige krav kan se meget forskellige ud og kan komme til udtryk ved fx:

- Tab af motivation
- Klikedannelse/konflikter
- Dårligt forhold til samarbejdspartnere
- Vrede/utilfredshed
- Destruktiv humor
- Dårlig/nedladende tone

**Kan I genkende?**

# Konfliktskyhedstrappen



5. Intet er mere muligt

4. Man bagtaler

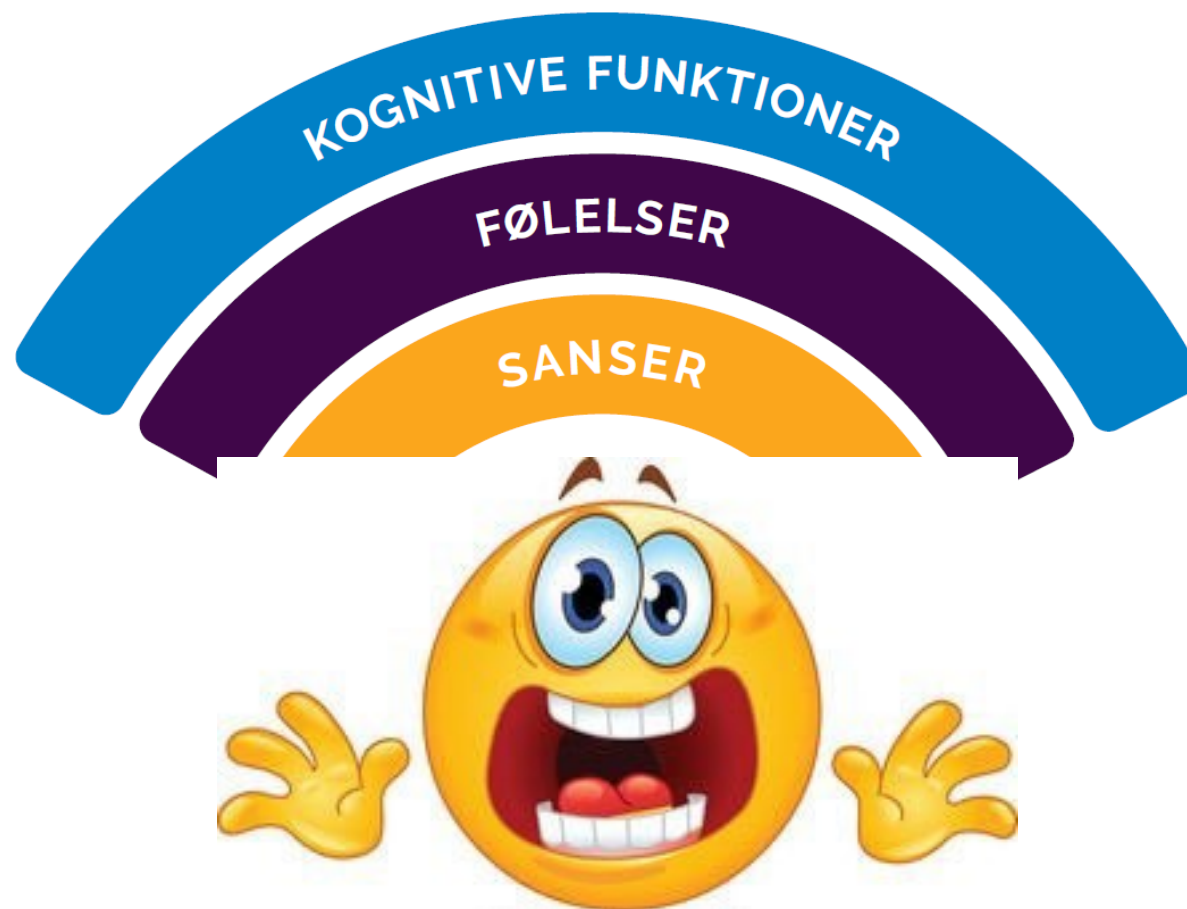
3. Man trækker sig

2. Indre billeder

1. Uoverensstemmelse

# Følelser smitter, sekundair følelsesmæssig påvirkning

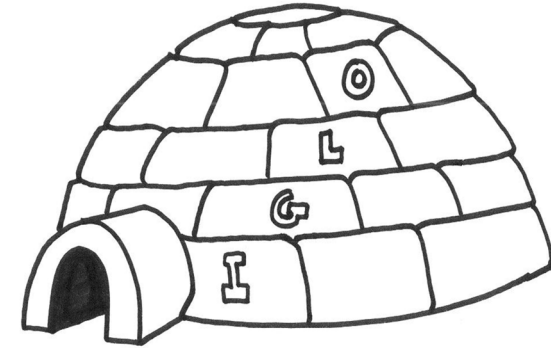
## Ansvar og Alarmberedskab



## 5 skridt til at undgå forråelse kollegialt/ledelse

- Erkend og tal om, at forråelse er en risiko
- Opdag faresignalerne
- Brug den nuancerede samtale i psykologisk tryghed
- Undersøg de afmagtssituationer og afmagtsfølelser, der har gjort forråelsen nødvendig
- Find faglige alternativer til at dæmpe afmagtsfølelserne

*Kilde: Dorte Birkmose*





## Din arbejdsplads

- Hvordan taler I om din arbejdsplads om følelsesmæssige påvirkninger eller det der er svært som påvirker?
- Hvad har I fået af ideer i dag, som I kunne bruge i på jeres arbejdsplads

# Opsamling

# Tak for i dag - og følg os gerne!



[sst.dk/da/vaerdighed](https://sst.dk/da/vaerdighed)



[facebook.com/vaerdighed/](https://facebook.com/vaerdighed/)



[linkedin.com/company/vaerdighed/](https://linkedin.com/company/vaerdighed/)

## Husk vores GRATIS:

- E-læring - [laeringomvaerdighed.dk](https://laeringomvaerdighed.dk)
- Webinarer
- Fra praksis til praksis (film og cases)
- Analyser mv.

Se mere på hjemmesiden:

[Vi tilbyder - Videnscenter for værdig ældrepleje - Sundhedsstyrelsen](#)



# Vil du vide mere, så her forslag til at læse

## Bøger

- *Belastningspsykologi* af Rikke Høgsted
- *Ida er pisseprovokerende* af Rikke Smedegaard Hansen
- *Mennesket er motiveret* af Dorthe Birkmose
- *Når gode mennesker handler ondt* af Dorthe Birkmose
- *Tilknytning og omsorgsarbejdet* af Sarah Daniel

## Rapporter (hent via link)

- ["Uden relationer kommer vi ingen vegne" - og](#)
- ["Når arbejdet udmatter" - VIVE analyse for Videnscenter for værdig ældrepleje \(sst.dk\)](#)

## Sundhedsstyrelsens demenshåndbøger:

<https://www.sst.dk/da/viden/demens/anbefalinger-og-haandboeger/haandboeger>

# Læs særligt om perspektivskifte

Hvis du har lidt tid til at læse:

*Hvis du var i Karinas sted* af Iben Ljungmann:

<https://socialpaedagogen.sl.dk/arkiv/2017/11/hvis-du-var-i-karinas-sted/>

Hvis du har lidt længere tid til at fordybe dig:

*Perspektivskifte som metode* af Iben Ljungmann, side 10-23

- i medlemsbladet: Systemisk Narrativt Forum, nr. 11, 2018:

<https://dorthebirkmose.dk/wp-content/uploads/2018/11/Ljungmann-Perspektivskifte-som-metode.pdf>

# Links – direkte til mere på flere kanaler

## Videnscenter for værdig ældreplejes hjemmeside

- Inspirationsmateriale, 2023: [Forebyggelse af omsorgstræthed og forråelse inspirationsmateriale - Sundhedsstyrelsen](#)
- Når arbejdet udmatter. VIVE, 2023 - [Analyse om omsorgstræthed - Sundhedsstyrelsen](#)
- Faglig ledelse, analyse fra 2023 - [Analyse af faglig ledelse i ældreplejen - Sundhedsstyrelsen](#)
- Tema: Ledelse og organisering – om faste teams: [Organisering i teams - Sundhedsstyrelsen](#)
- VVÆ's metoder og redskaber, herunder refleksionskort: [Redskaber - Videnscenter for værdig ældrepleje - Sundhedsstyrelsen](#)

## Video og korte film (evt. omtalt på temadag)

- Dorthe Birkmose: Når afmagt bliver til forråelse - [https://www.youtube.com/watch?v=IV\\_o-KC-pml](https://www.youtube.com/watch?v=IV_o-KC-pml)
- Dorthe Birkmose om knaphedens psykologi - <https://www.youtube.com/watch?v=hrnNxvJQ33s>
- FOA's kampagne "Sig det højt – gør det fagligt", 2021 - flere videoer med Dorthe Birkmose, fx <https://www.youtube.com/watch?v=VTsdLizAZg4>
- Fra webinar med Rikke Høgsted, 2022 - [Film: Mellem begejstring og belastning i ældreplejen - uddrag af webinar - Sundhedsstyrelsen](#) – herunder om "Fiskerbænken"

## Podcast

- [Brinkmanns briks | Bliver man ond af at være sød? | DR LYD](#) – med [Dorthe Birkmose](#), psykolog og foredragsholder, og Rikke Høgsted, psykolog og stifter af [Institut for belastningspsykologi](#)

# Andre udgivelser – og andet relevant som omtalt

## Fund på nettet

- Anneke Dapper-Skaaning: Demenssprog, 2023. Forlaget Frydenlund. URL: [https://www.williamdam.dk/demenssprog\\_\\_3560076](https://www.williamdam.dk/demenssprog__3560076)
- BFA – Branche, Fællesskab, Arbejds miljø: [bfa-redskaber-kollektive-og-individuelle\\_web.pdf \(godtarbejds miljo.dk\)](#) – herunder fx om 'lejrbalet'
- Helle Hein: En giftig stresscocktail (om moralsk stress, se kapitel 8 - [https://youtu.be/a\\_UDHJuonWk](https://youtu.be/a_UDHJuonWk)). Udkommer den 27. marts 2023 – se [\(25\) Post | LinkedIn](#)
- Michelle Obama: Lyset i os alle. Politikens Forlag, 2022. URL: [https://www.saxo.com/dk/lyset-i-os-alle\\_bog\\_9788740080155](https://www.saxo.com/dk/lyset-i-os-alle_bog_9788740080155) (anbefalet af deltager Elena C.)

## Begrebsdefinitioner

- Mentalisering - [Hvad er mentalisering? | Center for Mentalisering](#)
- Moralsk stress - fx <https://dorthebirkmose.dk/naar-det-faglige-raaderum-bliver-for-lille-opstaar-den-moralske-stress/>
- Triage - [triagering - Nye Ord i Dansk - DSN](#)

# Tak for denne gang – kontakt os

Navn: Anneke Dapper-Skaaning

Telefon: 2711 5838

Mailadresse: [xands@sst.dk](mailto:xands@sst.dk) / [anneke@demens-psykolog.dk](mailto:anneke@demens-psykolog.dk)

Navn: Susanne Sondrup Eriksen

Telefon: 2384 8342

Mailadresse: [eks\\_suer@SST.dk](mailto:eks_suer@SST.dk) / [kontakt@susannesondrup.dk](mailto:kontakt@susannesondrup.dk)



