

Hvordan passe vi på os selv i arbejdet med traumatiserede mennesker

Marie Høgh Thøgersen Ph.D.
Klinisk psykolog
Email: mht@dignityinstitute.dk

Plan for oplæg

- Introduktion
- At kunne rumme magtesløshed
- Magt, ansvar, skyld og skam
- Over og under involvering
- Personlige coping strategier
- Hvad er god ledelse i det her felt?

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR


Hvorfor påvirkes vi af andre menneskers lidelse?

Spejl neuroner

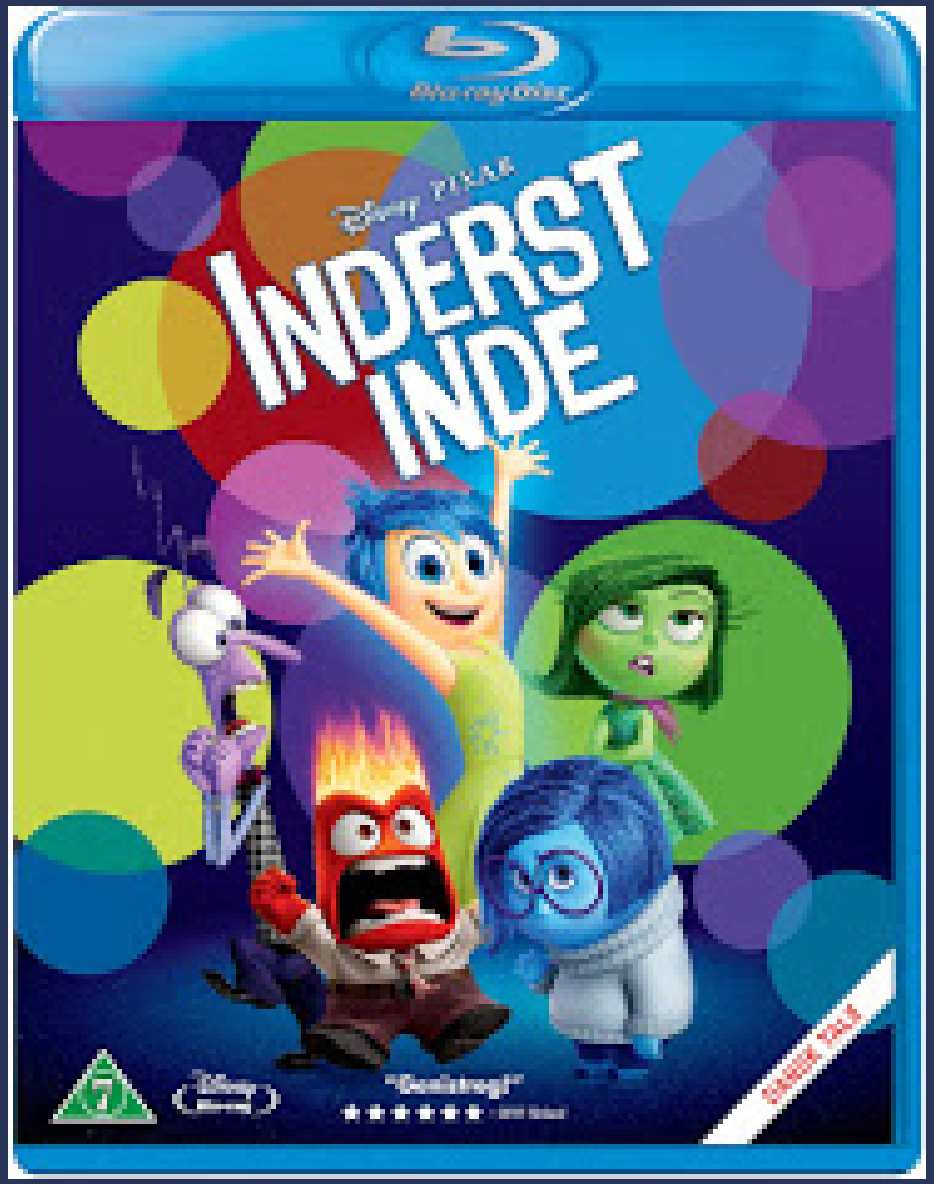


Det gør det muligt at være indlevende og empatisk

Man kan blive fuldstændig overvældet af smertefulde følelser som kan kortslutte kontakten til den person man ellers skal hjælpe og ødelægge ens evne til at tænke og være løsningsorienteret

- Det er på ingen måde en skam at lade sig påvirke følelsesmæssigt. Tværtimod alternativet er at stivne, uden kontakt til sin egne eller andres følelser

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR


Blu-ray Disc
Disney PIXAR
INDERST
INDE
7
"Genistrup"


Myten om den usårlige hjælper
Og den almægtige leder
• Vi forveksler den med sandheden
• Alle har et ”breaking point”

At være ansat i et psykisk krævende job fordre, at man som menneske:

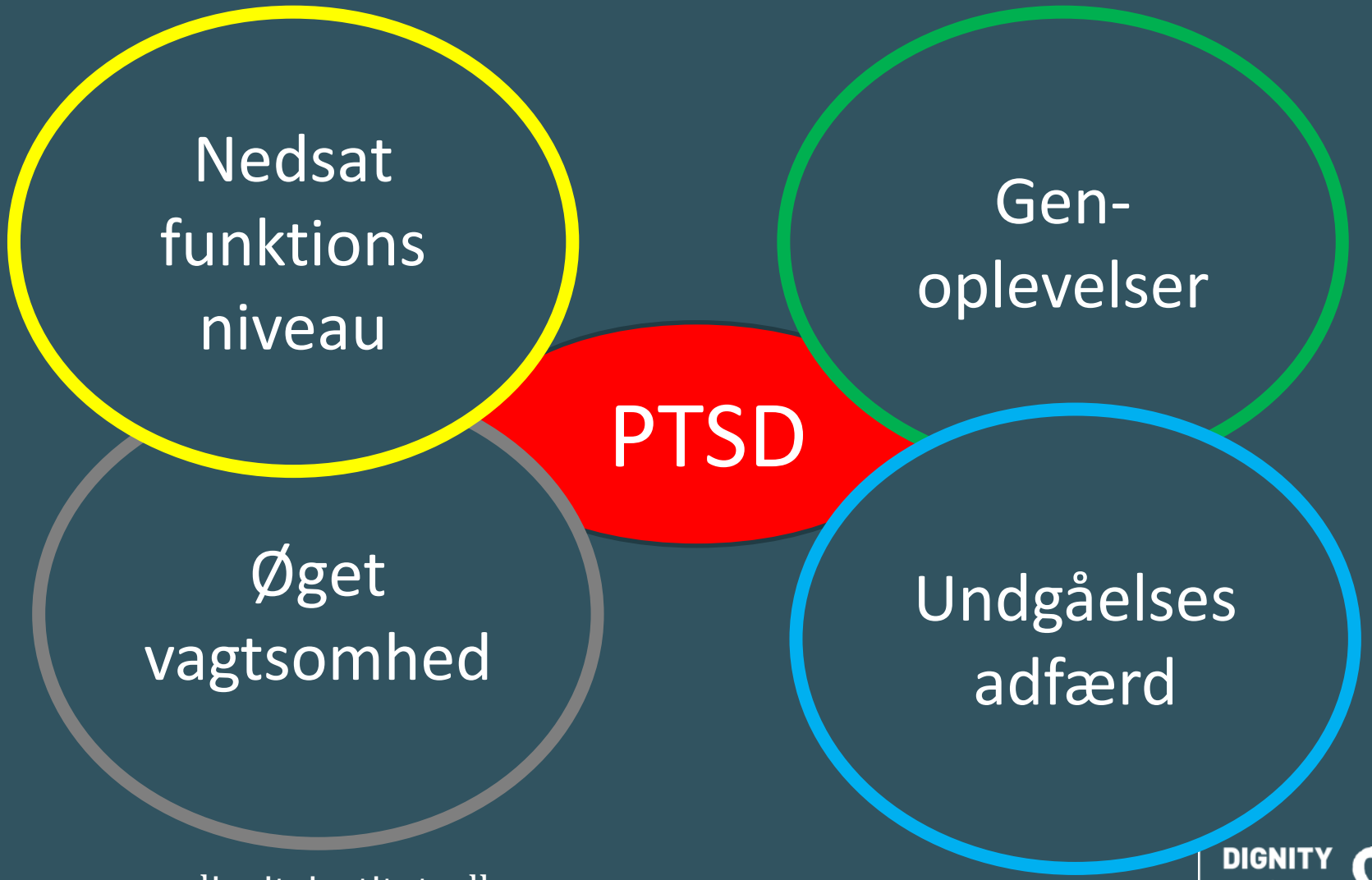
1. kan rumme at være afmægtig
2. kender sig selv
3. kan bearbejde stærke oplevelser

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Traumereaktioner

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Grundsymptomerne

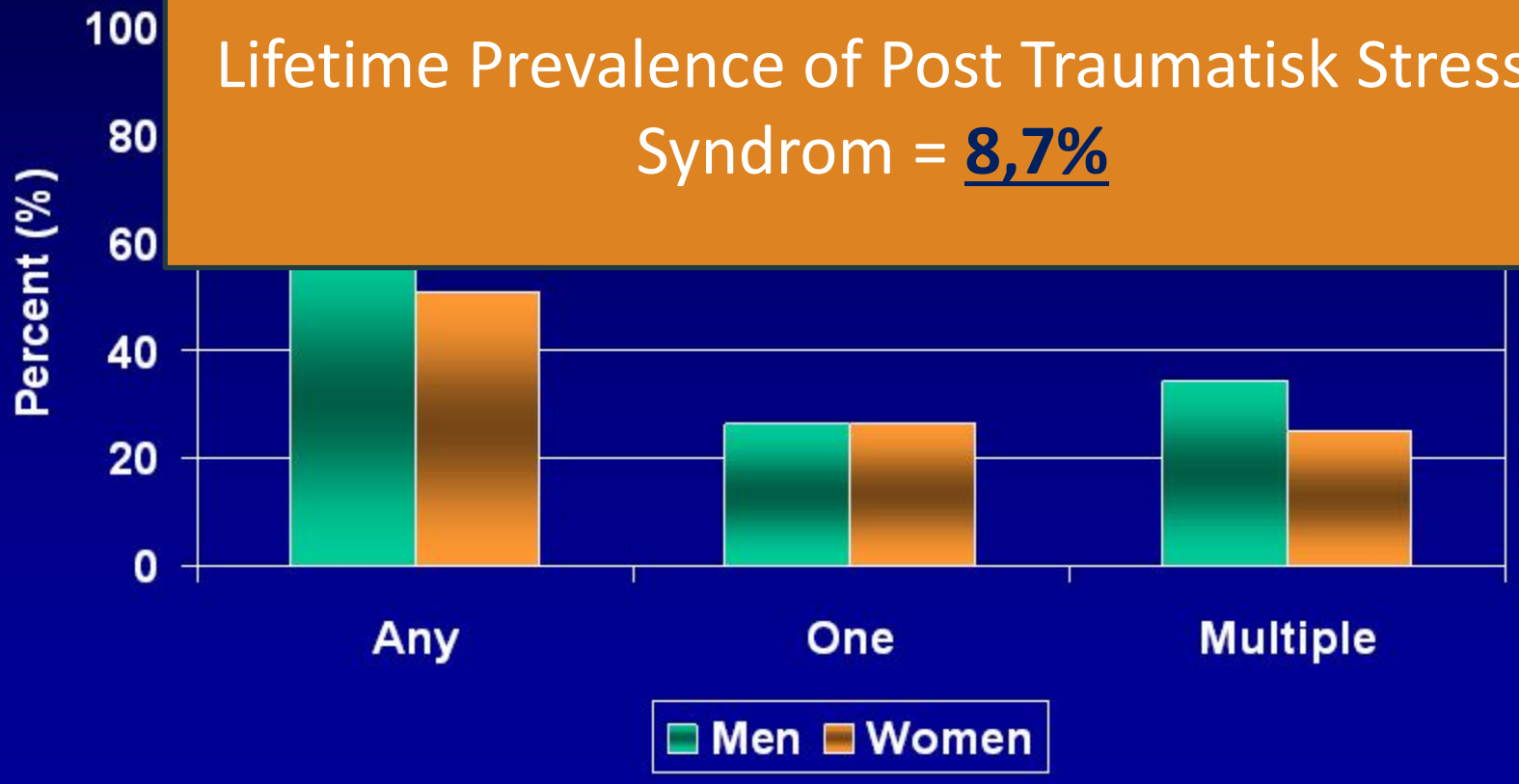


www.dignityinstitute.dk

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Lifetime Prevalence Of Trauma

Lifetime Prevalence of Post Traumatisk Stress Syndrom = **8,7%**



Kessler et al., 1995



Danger Opportunity

Wie jie

Lifetime Prevalence Of Trauma



Kvinder har støre risiko for at udvikle PTSD

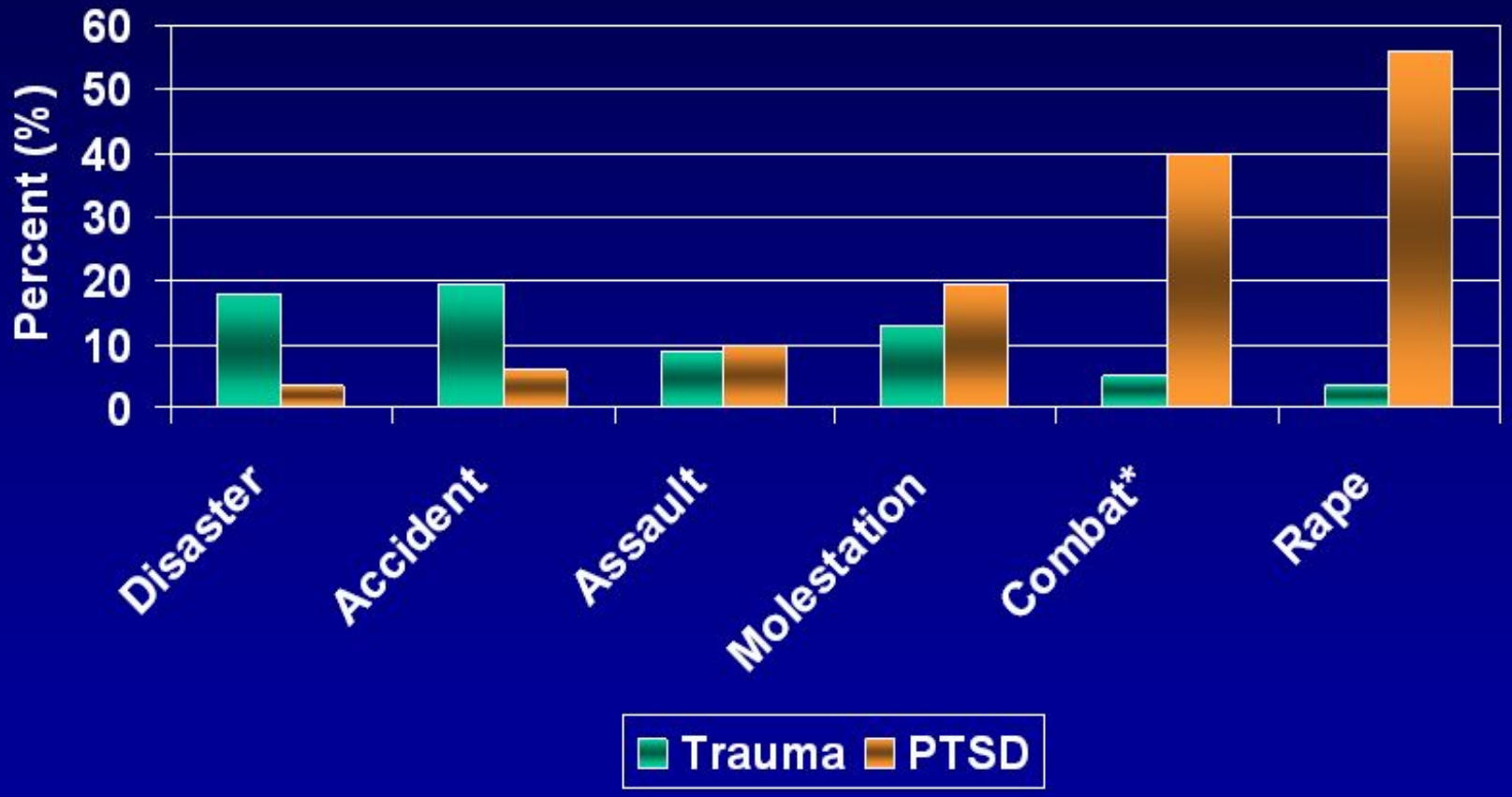
Hvorfor?

Kessler et al., 1995

Traumets karakter og omstændighederne omkring traumet

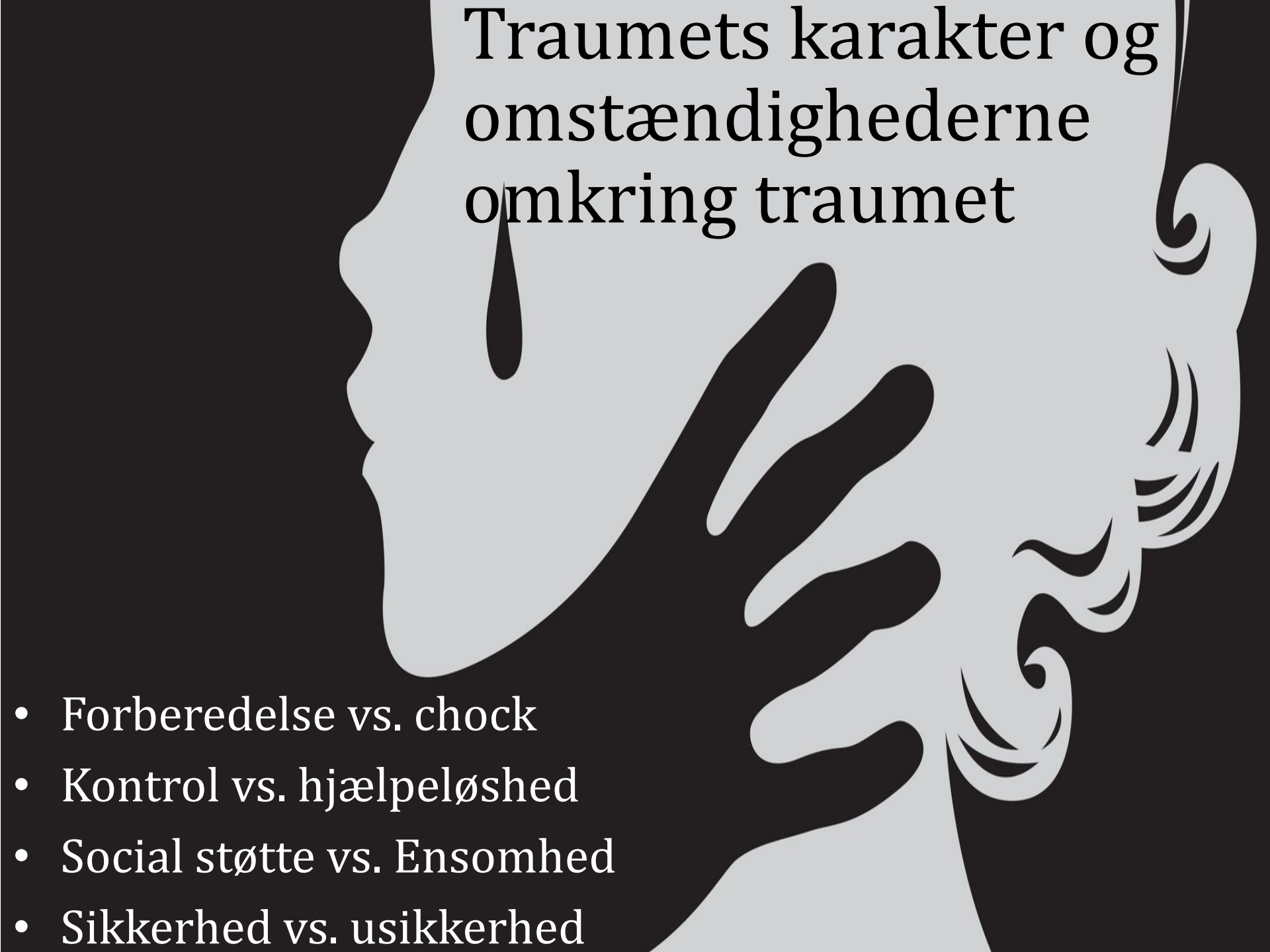


Rate of PTSD is Influenced by the Nature of the Trauma



Kessler et al., 1995

Traumets karakter og omstændighederne omkring traumet



- Forberedelse vs. chock
- Kontrol vs. hjælpeløshed
- Social støtte vs. Ensomhed
- Sikkerhed vs. usikkerhed

Andre betydningsfulde faktorer

- Tidligere traumer?
- Andre psykiatriske lidelser?
- Netværk?
- Copingsstrategier (intelligens)?
- Uddannelse?

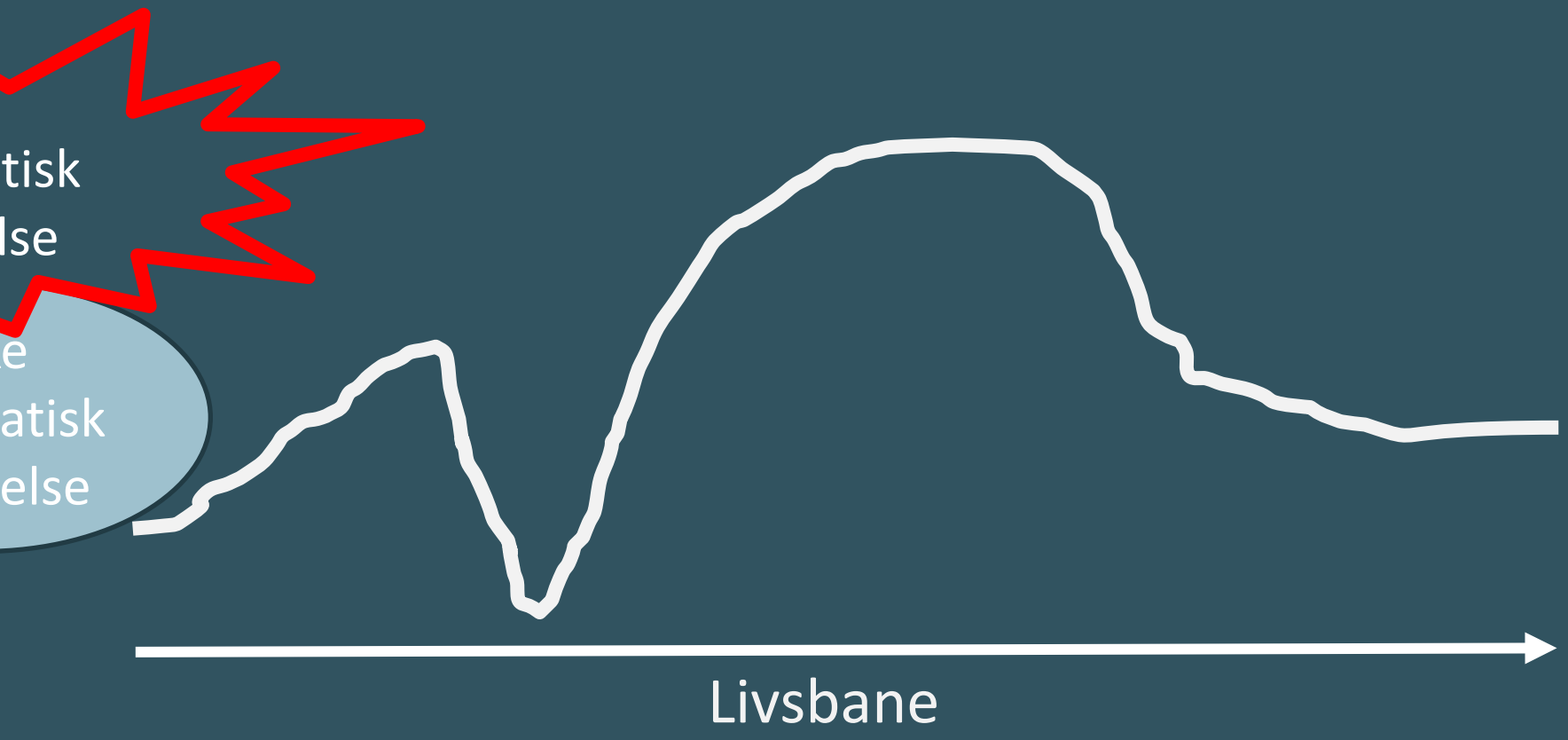
DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Traumatiske minder :



DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Hvordan adskiller traumatiske oplevelser fra ikke traumatiske oplevelser?



DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Afmagten



Afmagt er både det sværeste og den vigtigste følelse for hjælperen at kunne rumme

skylden

- Når vi som ansatte er magtesløse, men ikke tør indrømme det, vil skyld og skamfølelse ofte ødelægge vores evne til at være i en nærværende kontakt med det menneske vi går på arbejde for at hjælpe

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Tænk på en vanskelig arbejdsmæssig situation du har været i for nylig hvor du følte dig magtesløs? Tog du ansvar – (og dermed skylden og skammen) for noget som ikke var dit ansvar?

Hvilke arbejdsopgaver er forbundet med størst risiko?

- De uventede
- De uforudsigelige
- Opgaver hvor man står alene
- Hvor der udspiller sig stærke følelsesmæssige reaktionerne?
- Hvor graden af identifikation er høj

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Hvilke situationer er særlig vanskelige i dit arbejde? I hvilke situationer er risikoen for at opleve magtesløshed størst?

Underinvolvering vs. Over involvering



Balancen mellem at være over- eller underinvolveret?

- Kontakt med både tanker og følelser
- Kognitive og følelsesmæssig evne til at skelne sig selv fra andre
- ”at man kan ”mærke sig selv” bevare kontakten med sine kropsfornemmelse og fornemmelsen af, hvem man selv er, og hvad men selv tænker og føler, på trods af den kraftige påvirkning fra den anden.

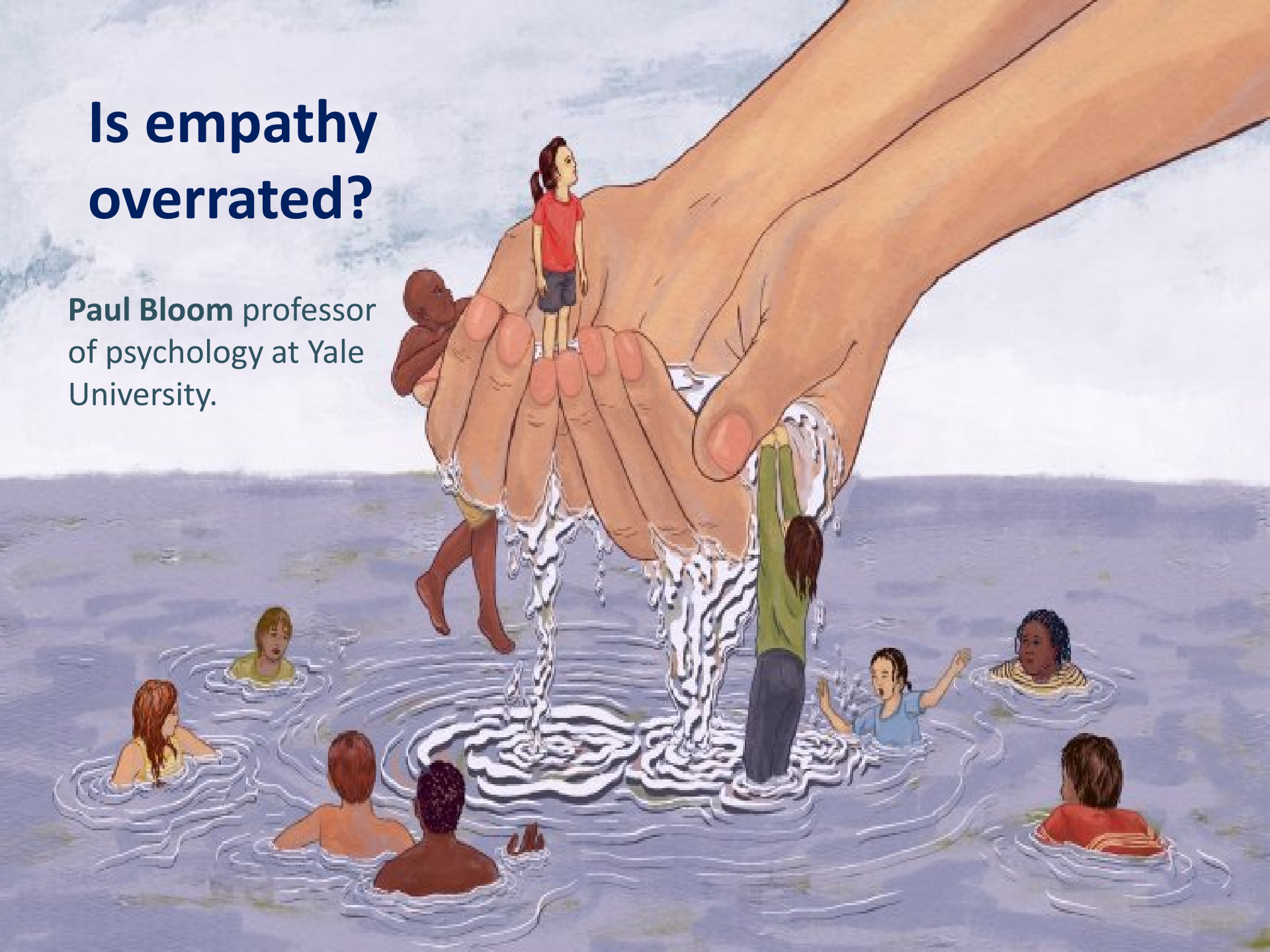
Tænk tilbage på nogle vanskelige arbejdsmæssige situationer. Kan du genkalde situationer, hvor du har været over- eller under involveret?

Empati

- Kognitiv empati
- Følelsesmæssig empati
- *Clinical empathy: blancing empathy with professional distance*

Is empathy overrated?

Paul Bloom professor of psychology at Yale University.



Mening

- Ansætte som er glade for deres arbejde med at hjælpe andre mennesker, og oplever, at de har succes med opgaverne, har en mindre risiko for at udvikle mental arbejdsskader end dem som har mindre tilfredshed.

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Dit arbejdsmæssige hvorfor

- ”Den som ved *hvorfor* han lever, kan tåle et hvilket som helst *hvordan* ” Nietzche
- ”Den, der ved, hvorfor han eller hun arbejder, kan tåle et næsten hvilket som helst hvordan?

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Dit arbejdsmæssige hvorfor?

- At huske sig selv og hinanden på hvorfor man har valgt sit fag, er en effektive måde at forbinde sig med den overordnede glæde, taknemmelighed og stolthed ved sit arbejde

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Hvad er dit arbejdsmæssige hvorfor?

Dit private hvorfor?

Det er vigtigt at have et privat hvorfor, og sørge for at arbejdet ikke bliver det vigtigste i ens liv.

- *"Jeg har i virkeligheden tænkt at der ikke er noget farligere end at have et meningsfuldt job, For det kan undskylde og begrunde mange vigtige fravalg i ens liv. Hvordan kan noget være vigtigere end at passe på et alvorligt sygt barn? Eller end døende patient? Så kan familien og privatlivet blive nødsaget til at vente, fordi funktionen og tilstedeværelsen på jobbet er så meningsfuld og medmenneskelig vigtigt. Netop fordi arbejdet er så meningsfuldt, er det særligt svært at lægge det fra sig og prioritere sine egne behov og sin egen personlige vækst.* ***Behov som skal opfyldes for at man fortsat kan fungere som hjælper"***

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Sammenhold- betydningen af at stå sammen

- Man kan kun holde til et psykisk krævende job i længden, hvis ikke de andre på arbejdspladsen er med på den og tager medansvar.
- At forbygge mentale skader er en holdsport.
- It takes a whole organisation to prevent a trauma

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Sekundær traumatisering og udbrændthed

- Nedsat funktionsniveau
- Manglende empati (over involvering under involvering)
- Fysisk og psykisk udbændthed,
- Lav selv tillid
- Koncentrationsbesvær
- Social tilbagetrækning.
- Fravær
- Nedgang i produktivitet

Risko faktorer- Hvem er i særlig risko for at bliver udbrændt?

- Traume historie
- Arbejdserfaring
- Arbejdsbyrde og rutine
- Kognitive og følelsesmæssig evne til at skelne sig selv fra andre
- copingstrategier

Coping strategier

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Coping stil

Positive Strategier

Self-distraction
Active coping
Use of emotional support
Positive reframing,
Planning
Humor
Acceptance
Religion

Negative strategier

- Denial
  Substance use
  Behavioral disengagement
  Venting
  Self-blame

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Coping styles Cope

- Self-distraction, items 1 and 19
  Active coping, items 2 and 7
  Denial, items 3 and 8
  Substance use, items 4 and 11
  Use of emotional support, items 5 and 15
  Use of instrumental support, items 10 and 23
  Behavioral disengagement, items 6 and 16
  Venting, items 9 and 21
  Positive reframing, items 12 and 17
  Planning, items 14 and 25
  Humor, items 18 and 28
  Acceptance, items 20 and 24
  Religion, items 22 and 27
  Self-blame, items 13 and 26

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Refleksion over personlig copingstrategier

- *Hvilke positive coping strategier vil du gerne blive bedre til at bruge bedre*
- *Hvilke "dårlige" strategier, skal du være opmærksom på du kan komme til at bruge*

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Ledelse – betydning af god ledelse

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Faglig ledelse er vigtig

- En vigtig del af ledelsen ansvar er den faglige ledelse
- Har lederen ikke selv faglig relevant baggrund, skal det være tydeligt for alle, hvem der i stedet har det faglige ansvar
- Man skal vide hvor man kan gå hen hvis man har faglige tvivlsspørgsmål
- En fagperson, som har mistet balancen og er begyndt at enten over- eller underinvolvere sig, har brug for faglig sparring til at komme tilbage til opgaven og sit professionelle jeg.

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Krav til ledelsen

- Der skal være en strategi for hvordan man forbygger sekundær traumatisering, og arbejdet skal starte allerede ved ansættelsen.
- Det er ledelsen opgave at sikre den fysiske sikkerhed og ordentlige ansættelsesvilkår
- Rammerne skal understøtte sammenhold
- Oplevelsen om hvordan man dels, sætter klarer rammer og dels, møder den ansatte med tillid og giver ansvar, kan oplevelse som et paradoks, men er i bund og grund det, meget ledelse handler om.
- Det er den øverste leders ansvar og rolle netop at være en god rollemodel og aktivt tage ansvar for egen og øvrige leders trivsel.

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Høgsteds seks principper som har betydning for hvor påvirket man risikere at blive af arbejdet

1. Princippet om teams
2. Princippet om, at de sværeste opgaver per definition er teamets
3. Princippet om variation
4. Princippet om bevidst opgavedeling
5. Princippet om at bruge den bedste del af arbejdstiden på den sværeste opgave
6. Princippet om bevidst transit.

DIGNITY
DANSK
INSTITUT
MOD TORTUR

Hvilke rammer på din arbejdsplads oplever du, støtter dit arbejde?

Hvilke rammer, eller mangel derpå, er mindre støttende?

Spørgsmål?

Tak for opmærksomheden!

