

Undgå udbrændthed, medfølelsestræthed og traumer ved psykisk krævende arbejde

- om strategisk forebyggelse af mental slitage



Arbejdet med at beskytte, behandle, hjælpe og passe andre mennesker er både berigende og meningsfuldt. Der vil ofte være tale om et vigtigt øjeblik, eller en vigtig periode, i det andet menneskes liv, som man som professionel vil kunne bidrage til på en fagligt god og omsorgsfuld måde.

For at forblive både professionel og omsorgsfuld er det imidlertid vigtigt, at man har blik for den mentale påvirkning og for egne reaktioner, så man ikke selv får mental slagside i form af f.eks. stress, udbrændthed, omsorgstræthed eller traumatisering. Man skal som fagperson igen og igen kunne skabe en nærværende, tillidsfuld og rolig kontakt til det andet menneske, og samtidig holde balancen og ikke blive overinvolveret, med risiko for at blive tyndhudet eller modsat underinvolveret og dermed tykhudet. Balancen er ikke altid let at finde.

Gennem oplæg, øvelser, fortællinger fra Rikkes arbejdsliv og film og musik, kan du gå fra mødet med:

- indblik i belastningspsykologien i form af viden om, hvad der gør særligt indtryk og dermed potentielt belaster og i værste fald vil kunne føre til en psykisk arbejdsskade
- blik for både egne, kollegers eller medarbejderes faresignaler
- ideer til forebyggelse på både individ-, gruppe-, leder- og organisationsniveau
- tid til at udveksle egne erfaringer – fortælle og lytte
- og endelig og nærmest vigtigst: et fælles sprog, der gør det lettere at arbejde videre med emnet

RIKKE HØGSTED Leder af Institut for Belastningspsykologi



Krisepsykolog, forfatter og foredragsholder med mere end 20 års erfaring med belastningspsykologien fra arbejde som blandt andet konsulent i Dansk Røde Kors, rådgiver i Kræftens Bekæmpelse, militærpsykolog i det Danske Forsvar, chefspsykolog i Falck Healthcare og udviklingschef i Region Hovedstadens Psykiatri.

Rikke har tidligere hjulpet utallige kriseramte mennesker, løst opgaver i Irak og Afghanistan samt ydet danske rederier bistand ved ulykker, gidseltagning og andre kritiske hændelser rundt om i verden. De sidste par år har hun undervist tusindvis af ledere og medarbejdere fra social- og sundhedsvæsenet, beredskabs- og retsvæsenet, institutions- og undervisningsverdenen samt medieverdenen.

Rikke udgav i 2018 "Grundbog i Belastningspsykologi – forebyggelse af primær og sekundær traumatisering" og i 2020 onlinekurset "Digitalt grundkursus i belastningspsykologi". Se mere på www.belastningspsykologi.dk



Forebyggelse er en holdsport, som lykkes, når alle i organisationen forstår hver deres rolle og ansvar og løfter i flok!