

Kære alle

Mange tak for sidst. Jeg håber, at I alle fik inspiration med hjem. Som aftalt sender jeg lidt mere inspiration her:

- [Tre små film](#), der handler om **Faresignaler**, **Hjælp til selvhjælp** og **Buddyordninger/social støtte**. Filmene er lavet i samarbejde med Dagens Medicin og med udgangspunkt i covid-19, men rådene deri er universelle. Find dem nederst på siden, når du har trykket dig ind på linket.
- [Rikke Høgsted og Dorthe Birkmoses samtale i Brinkmanns Briks](#) om omsorgstræthed og forråelse – **Bliver man ond af at være sød?**
- [Podcast med Rikke Høgsted om psykologisk tryghed fra et belastningspsykologisk ståsted](#)
- Lyt til fortællingen om [Julefreden ved Vestfronten](#) og læs om metoden ["Fiskerbænken"](#), som er en god måde at yde hinanden **følelsesmæssig støtte** på.
- [Podcast med Rikke Sørensen om gode råd til at håndtere vold på jobbet](#)
- [Rikke Høgsted i samtale med Morten Münster om mental slitage](#) – **Sådan passer vi på dem, der passer på os**

Vil du gerne dele din nye viden med din leder, dine kolleger eller medarbejdere, så er **FOREBYGGELSESHUSET** måske værd at kigge nærmere på? **FOREBYGGELSESHUSET** er et sammenhængende system af digitale gruppekurser til fagfolk med psykisk krævende arbejde. Det består af fire digitale gør-det-selv-kurser:



**Psykologisk tryghed** så værktøjer og metoder vil virke i praksis og ikke blot være flotte ord i diverse politikker og beredskabsplaner.

**Belastningspsykologi** til en helhedsorienteret håndtering af hverdagens høje følelsesmæssige krav og traumeeksponering. *Kurset vandt Arbejds miljørådets pris for bedste psykiske arbejdsmiljø i 2022.*

**Psykisk Førstehjælp** til en kollektiv krisehåndtering, når uheldet er ude, og man som gruppe skal håndtere en ekstraordinær psykisk belastning.

**Psykosocial Forebyggelse** til at skabe en fælles forståelse af, hvad en proaktiv, kollektiv forebyggelse vil sige i praksis.

Hvis du vil smugkigge på et eller flere af kurserne, kan du tilgå en demoversion via dette link:

<https://belastningspsykologi.dk/index.php/demo-forebyggelsehuset/>. Password til videoklippene er **DEMO**.

Hvis du er interesseret i den **blå pixibog** om psykisk førstehjælp, den **røde pixibog** om belastningspsykologi og / eller den **grønne pixibog** om Psykologisk Tryghed, så [klik her](#).

Vil du vide mere? Læs eller lyt til [Grundbog i Belastningspsykologi](#), skriv dig op til vores [nyhedsbrev](#) eller besøg vores [Facebookside](#) eller [LinkedIn](#)

Du er selvfølgelig også meget velkommen til at connecte med mig på [LinkedIn](#).

Bedste hilsner,  
Susanne