



Ivaretagelse av hjelpere

Hvordan ruste deg til å støtte familiene
på best mulig måte

Psykologspesialist Tonje Elgsås

Hvorfor snakke om ivaretakelse?

- Familiene er i behov av trygge, stabile hjelpere som står i løpene med dem over tid!
- Barna som ikke alltid kan uttrykke seg, trenger hjelpere som kjenner dem godt.



Arbeid med barn med sjeldne, sammensatte medisinske tilstander

- Sjeldne diagnoser = lite kunnskap og litteratur.
- Stor kompleksitet.
- Større grad av uforutsigbarhet.
- Fleksibilitet i arbeidsoppgaver

Ivaretagelse er viktig for:

- Hver enkelt arbeidstaker
- Familiene/pasientene
- Bedriften økonomisk

→ Nødvendig for god faglig yrkesutøvelse!



Ivaretagelse

MEN blir ofte nedprioritert i en travel hverdag...

Så hvordan skal vi få det til i praksis?



Flinkhetskultur

- «Flinke piker og gutter»
- En forventning om at vi skal være flinke til å ta vare på oss selv.
- Når virkeligheten er at vi ofte er flinke til å sette andre foran oss selv.....





Godhetskultur

- Ikke «lov» å kjenne på irritasjon, kynisme, å være lei.

Tøffhetskultur



- «Hvordan orker du den tøffe jobben?!?»
- Vi har valgt dette yrket selv
- «Det er ikke for alle»

Holdninger

«Man må ikke ta med seg jobben hjem»

*"Forventningen om at vi
skal kunne
oversvømmes av lidelse
og tap på en daglig
basis uten å bli berørt
av det er like urealistisk
som at man kan vasse
uten å bli våt "*

Rachel Ramen



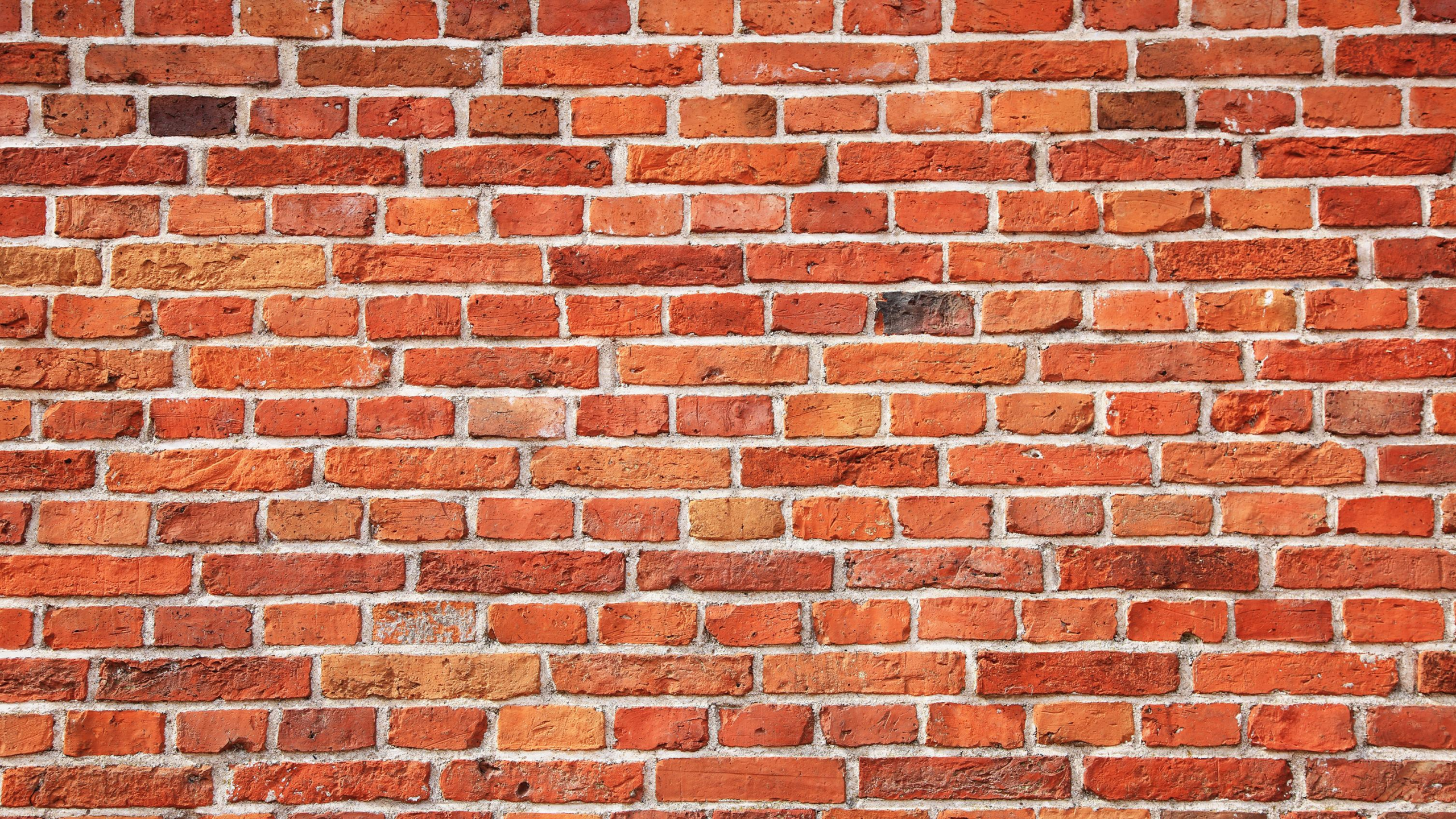


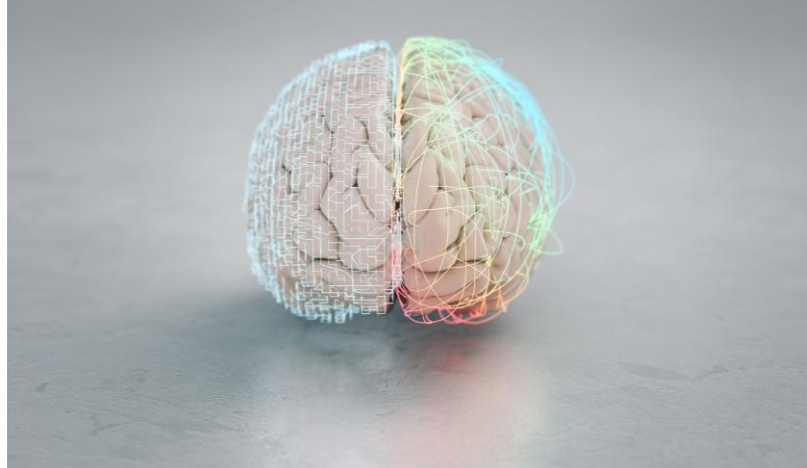
Ivaretakelse i praksis

Ivaretagelse

«Det er tiltak på
organisasjonsnivå som gir best
effekt»

(Statens arbeidsmiljøinstitutt, 2018)





Faget ivaretakelse
handler ikke bare om
selvivaretakelse!

**Ivaretagelse må
jobbes med
på systemnivå og
ledelsesforankret!**



Tre ansvar



ARBEIDSGIVER



KOLLEGA ANSVAR



EGET ANSVAR

Arbeidsgiver

- *"Lovens formål er å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon, som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger..."*

Arbeidsgiver

- Kurs/videreutdanning/tid til å lese seg opp.
- Tid til møtevirksomhet og erfaringsutveksling.
- Lage interne rutiner (lik praksis).
- Fast veiledning- gjerne kollegaveiledning!



Tre ansvar



ARBEIDSGIVER

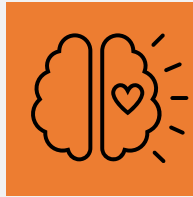


KOLLEGA ANSVAR

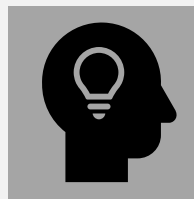


EGET ANSVAR

Selvivaretakelse



Ikke OM, men HVA gjør dette med meg?



Vi kan kjenne til risikofaktorer, symptomer og sette inn forebyggende tiltak

Jobbe med holdninger og kultur!

- Dine personlige holdninger, forventninger til deg selv og den familiekulturen du kommer fra.
- Men ikke minst like viktig er at vi jobber med kulturen på arbeidsstedet.





Holdninger til utbrenthet

- Utbrenthet er en psykisk skadevirkning som handler om *arbeidets natur*.
- Det er ikke mulig å jobbe med dette, uten å la seg bli påvirket- noen mye, noen mindre.
- Og ikke at *personen* ikke tåler/håndterer arbeidet.
- Ofte er det de mest engasjerte og driftige ansatte som blir utbrent...

Råd

- Lær om ivaretakelse
- Bli bevisst egne reaksjoner.
- Få hjelp av andre til å bli bevisst egne reaksjoner.
- Lag deg en konkret plan for hvordan ivareta deg selv.
- Gi konkret tilbakemelding til de rundt om hva du trenger fra dem.

Selvhjelpsplan

- Mine varseltegn
- Hva kan jeg gjøre selv?
- Hva merker andre?
- Hva kan andre gjøre?
- Når trenger jeg hjelp utenfra?



Selvhjelpsplan

Mine varselsignaler

- Dårlig søvn/grubler.
- Orker ikke lage middag.
- Orker ikke være med venner eller familie.
- Tenker mye på jobben på fritiden.

Hva kan jeg gjøre selv

- Si ifra til familie.
- Si ifra til nærmeste leder.
- Mindfulness.
- Trening
- Sørge for påfyll av gode opplevelser.
- Be om kollegastøtte

Selvhjelpsplan

Mine varselsignaler

- Dårlig søvn/grubler.
- Orker ikke lage middag.
- Orker ikke være med venner eller familie.
- Tenker mye på jobben på fritiden.

Hva kan jeg gjøre selv

GJØRE INGENTING!!!!

Selvhjelps plan

Hva kan andre legge merke til?

- Har ikke tid til å spise lunsj.
- Er ikke forberedt godt nok til møter/avtaler.
- Mentalt fraværende i møter.
- Lettere irritabel.

Hva kan andre gjøre?

- Hjelp til å prioritere oppgaver sammen med leder/kollega.
- Gi 24 timers karantene tid før man sier ja til oppgaver.
- Faste debrief avtaler.

Selvhjelpsplan

Når trenger jeg hjelp utenfra:

- Mindre enn X antall timer søvn per natt.
- Gruer meg til å gå på jobb.
- Klarer ikke å føle på empati.
- Klarer ikke å følge opp oppgaver på en forsvarlig måte.
- Går utover familie.

Selvhjelpsplan

Å skrive kan ha mange av de samme funksjonene som terapi:

- Bevisstgjørende.
- Man blir mer tydelig ovenfor seg selv og andre.
- Å «skrive ting høyt».
- Sortere.
- Reflektere.
- Gi en opplevelse av å vare på seg selv.



Tre ansvar



ARBEIDSGIVER



KOLLEGA ANSVAR

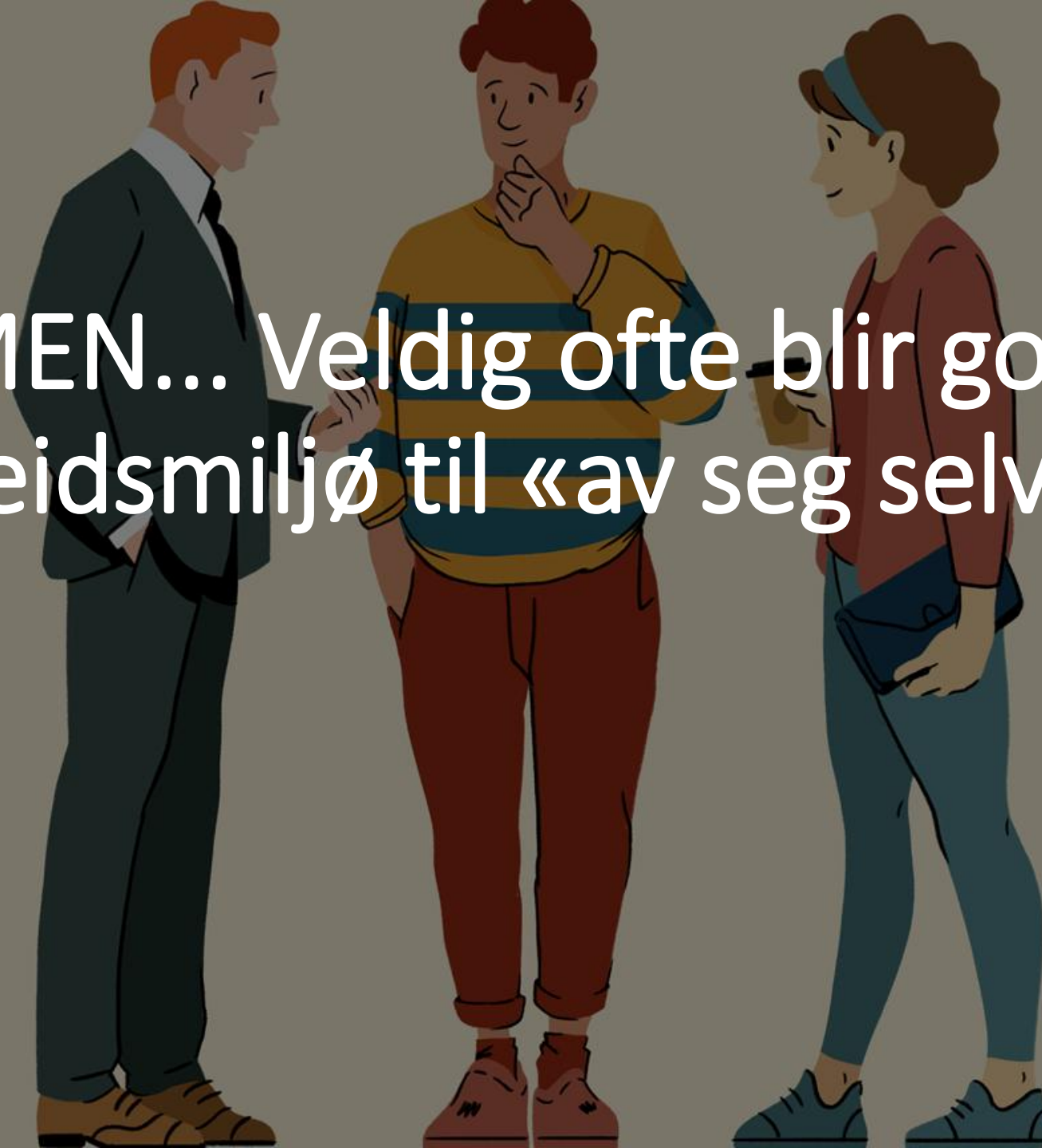


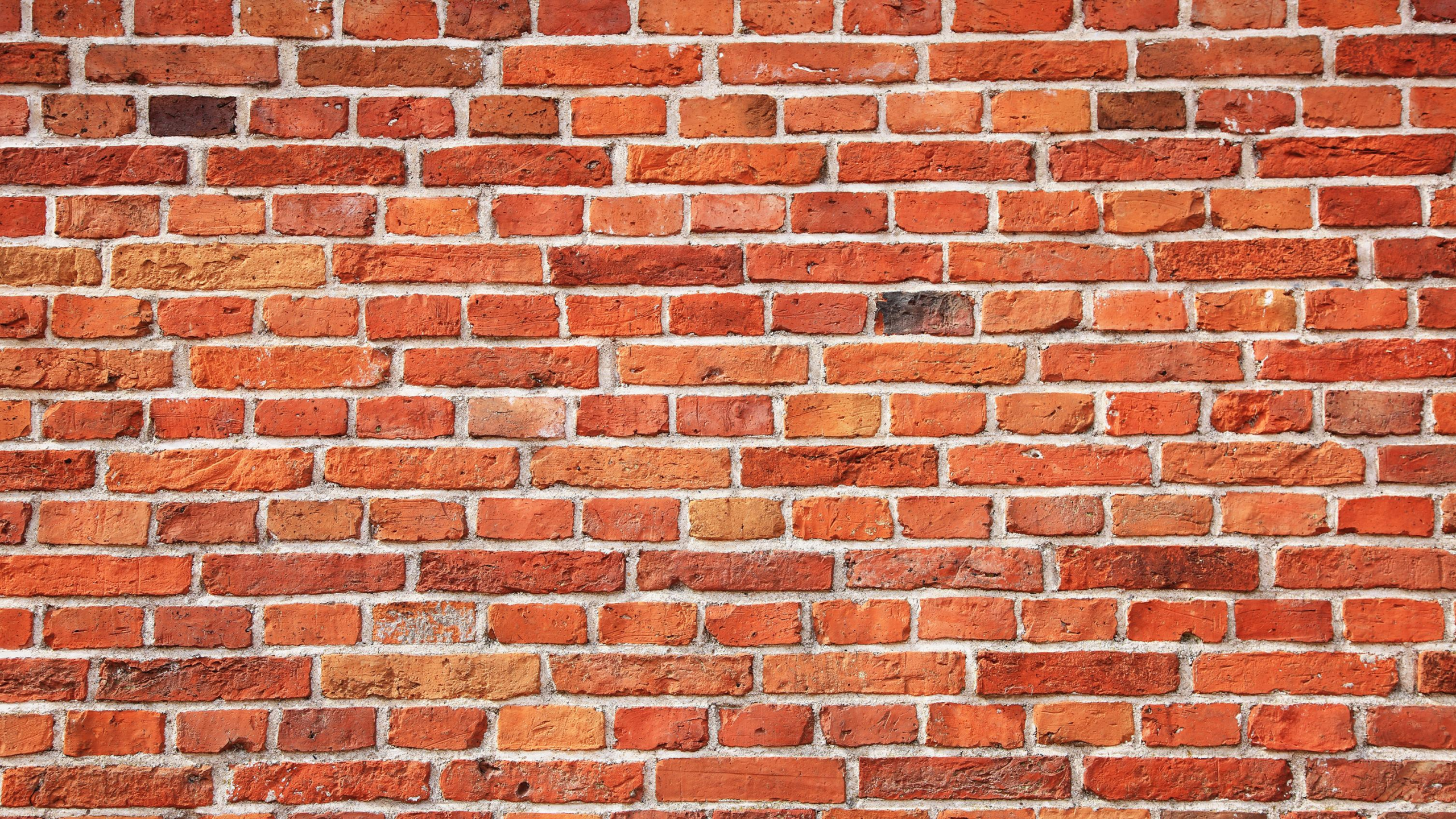
EGET ANSVAR

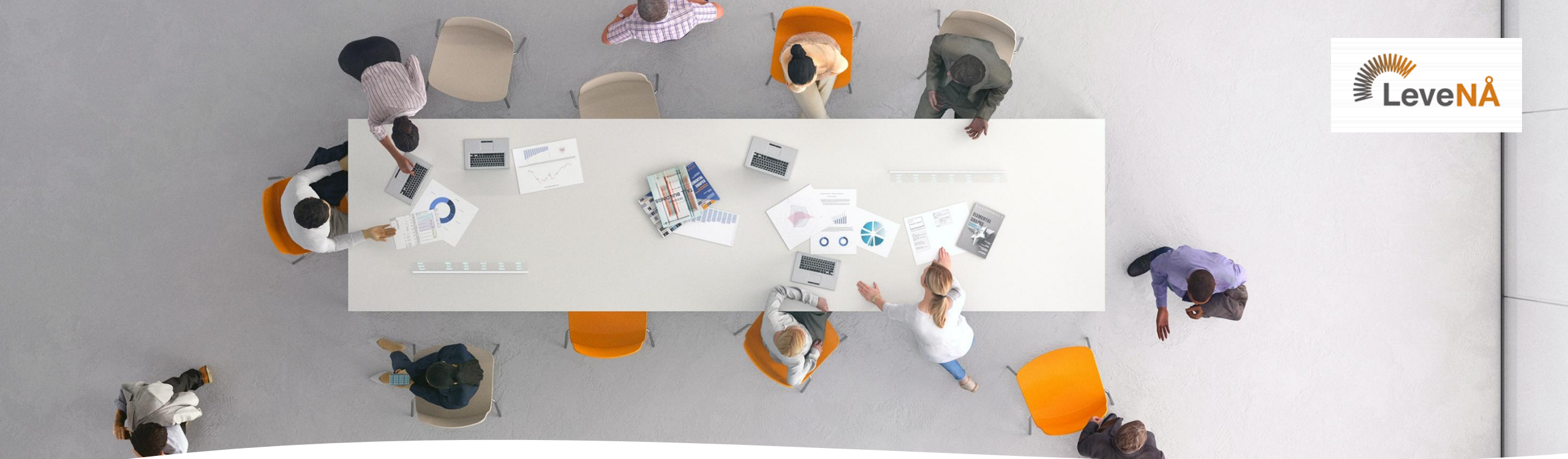
HVORFOR SNAKKE OM KOLLEGA ANSVAR?

Arbeidsmiljø og gode kollegaer blir svært ofte trukket frem som en årsak til at man trives i jobben

MEN... Veldig ofte blir gode arbeidsmiljø til «av seg selv»....?



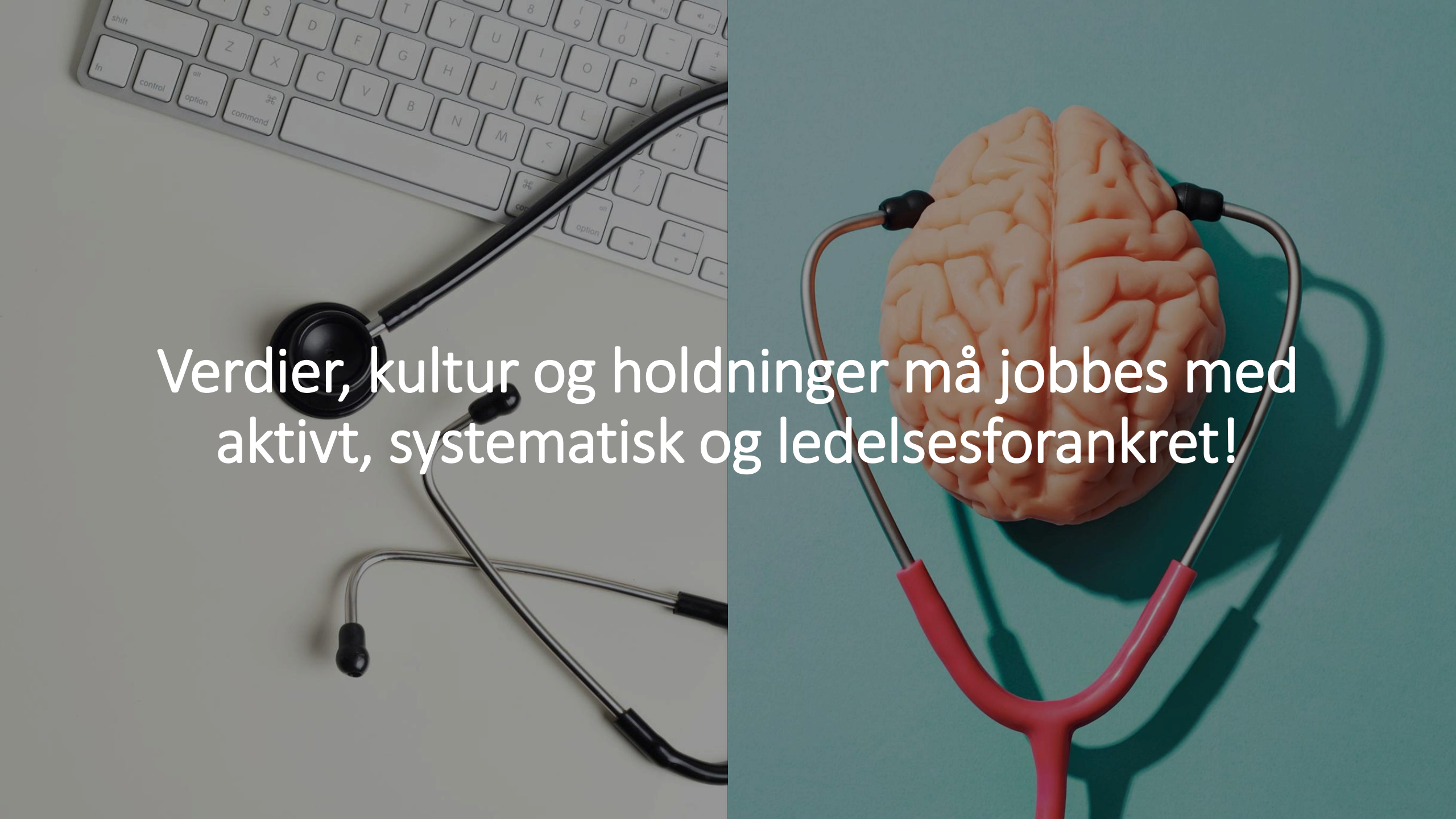




Kollegafellesskap

Gode kollegaferdigheter bør være
en del av hjelperes profesjonelle kompetanse!

Må jobbes med aktivt.

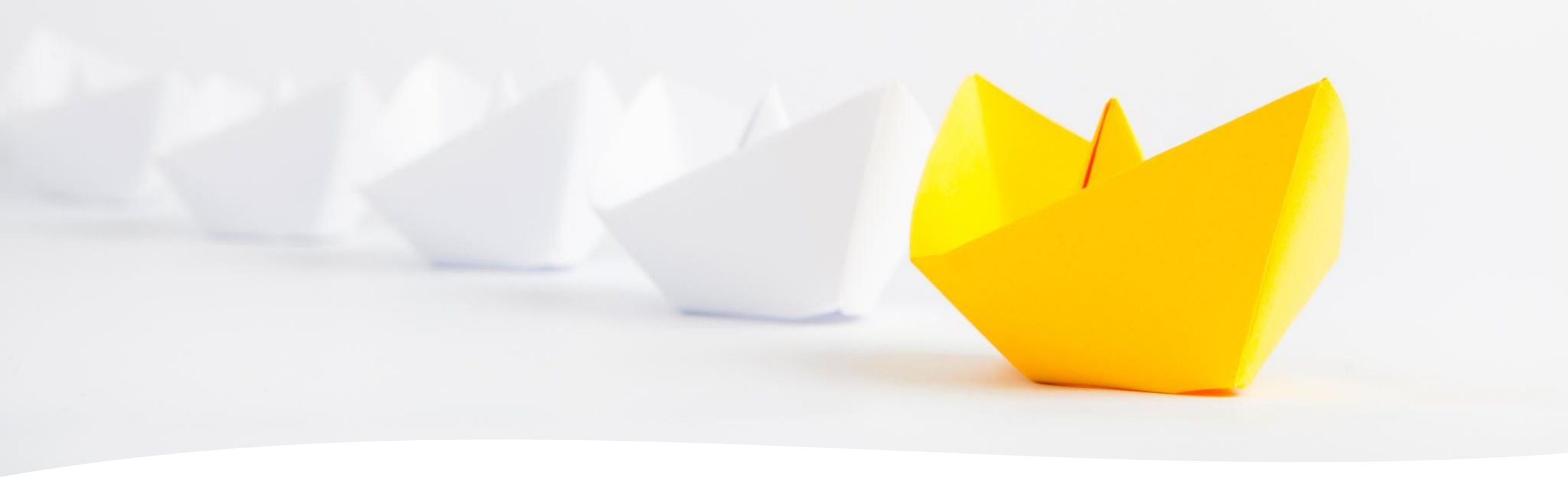


Verdier, kultur og holdninger må jobbes med
aktivt, systematisk og ledelsesforankret!

Kollegafellesskap

- Vær bevisst at man kan bli vant til det ekstreme.
- Åpenhetskultur med rom for følelser.
- Lufte følelser der det hører hjemme, og at vi ikke omsetter følelser i atferd ovenfor brukere.
- Å aktivt fremheve ressurser hos hverandre.

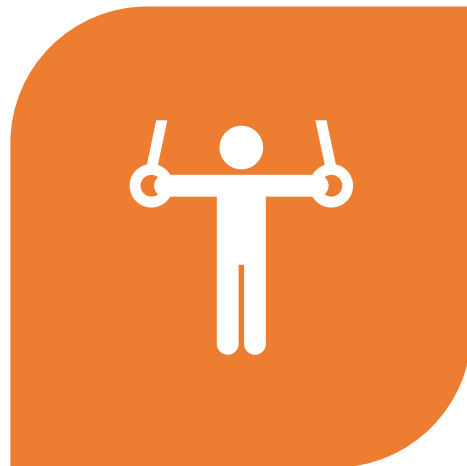




Gode rollemodeller

- Ledere
- De som har vært ansatt lenge

Kollegafellesskap



**UTARBEIDE KJØREREGLER OG RUTINER
FOR HVORDAN STYRKE HVERANDRE.**

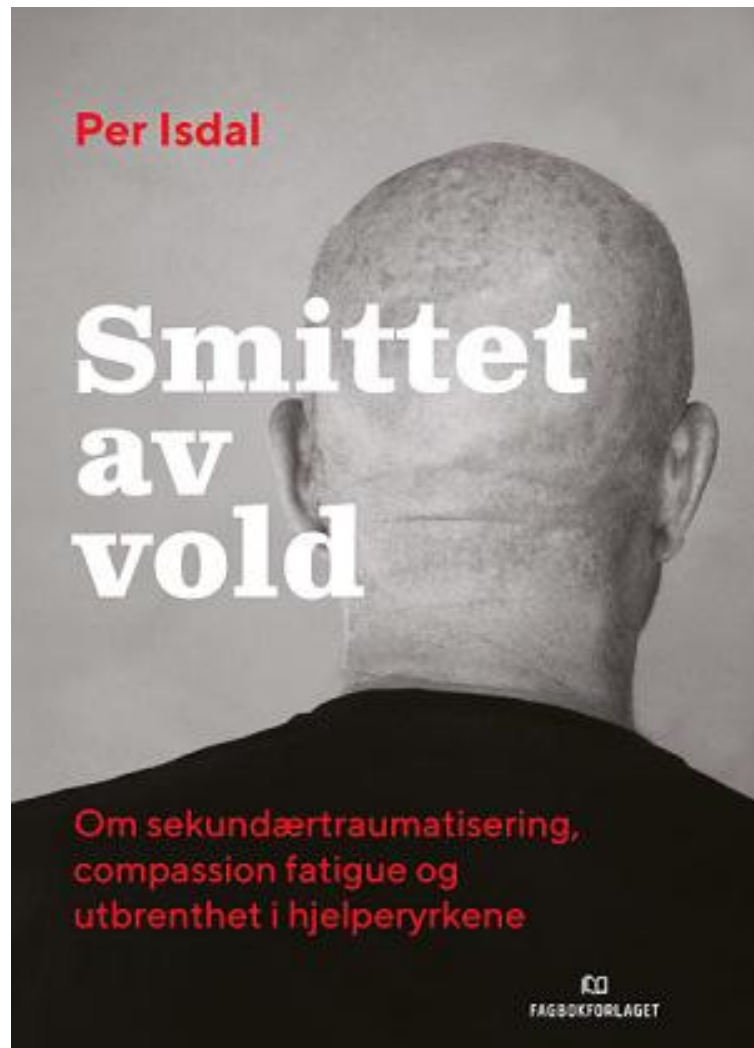


LEDELSEN MÅ SETTE AV TID, MEN DET
ER TEAMET SOM MÅ KOMME FRAM TIL
DE KONKRETE STRATEGIENE

Take home

- Ikke OM, men HVA gjør jobben med oss.
- Avgjørende for profesjonalitet- av hensyn til oss OG de vi skal hjelpe.
- Ivaretakelse må gjøres systematisk og formaliseres!
- Tre ansvar: arbeidsgiver, kollega og eget ansvar.

Litteratur/ressurser



Litteratur/lenker

- Per Isdal gratis videoforelesning:

[https://www.napha.no/per isdal smittet av vold](https://www.napha.no/per_isdal_smittet_av_vold)