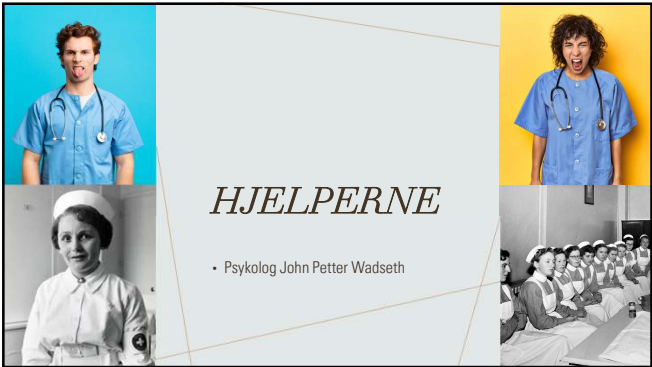




1



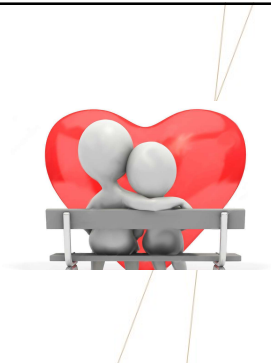
2



3

DAG 2

-når er nok, nok
- Åndelig omsorg.....
- Tillitsskapende arbeid i eldreomsorgen
- Lunsj
- **Hvordan ta vare på hverandre som helsepersonell?**
- Aktivt pusterom - Omsorg og mestring gjennom aktivitet



4

BUFFERKURS FOR
GERIATRI- OG
DEMENS/SYKEPLEIERE



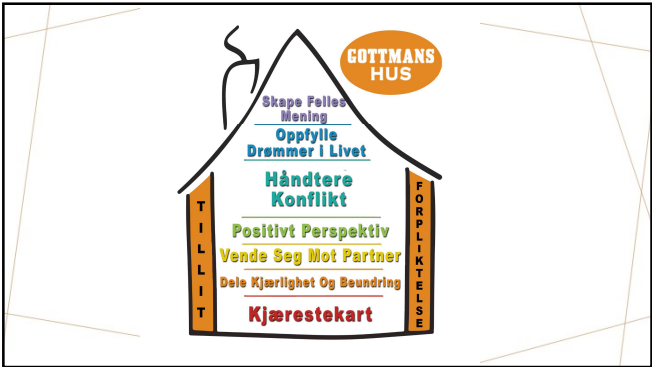
5

BUFFERKURS

- Samlivskurs beregnet på par som har vært sammen lenge nok til å ha opplevd at **de samme konfliktene har en tendens til å gjenta seg.**
 - Dette er en **normal utvikling**, fordi alle par består av to ulike individer, som vil ha personlighetsforskjeller og andre forskjeller som i liten grad forandrer seg.
 - Dette fører i neste omgang til **en viss andel konflikter eller utfordringer som ikke forandrer seg**, og som ikke kan løses, slik en del enkeltstående konflikter kan.
 - Forskning på par tyder på at faktisk **de aller fleste av utfordringene i samlivet er av den uleselige typen.**
- Og hva gjør vi da?



6



7

*SAMSPILL (SEKSUALITET) I
VARIGE ARBEIDSFORHOLD*

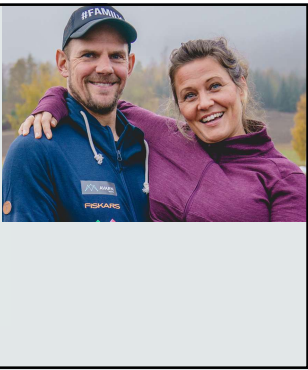
- Kan være fantastisk og fint
- Tidvis også vanskelig og sår
- Kanskje må vi utvide vår forståelse av hva et godt arbeidsforhold (sex) er?



8

TUFTE

- Tid
- Utforske
- Forståelig
- Tålmodig
- Empati



9

Å TA VARE PÅ «HVERANDRE»

- En viktig oppgave for oss som omsorgsgivere
- Kjennskap til tema som **rollekonflikt**, **utbrenthet**, **omsorgstretthet** og **overføring/motoverføring** gjør det lettere for oss å ivareta oss selv og andre.
- Det gir oss et språk som kan beskrive dynamikken mellom oss hjelpere og mellom hjelpere og hjelpetrequende og hvordan vi kan begrense de vansker som kan oppstå.

10

EMPATI

Kan være utgangspunktet for å ønske å gi hjelp.

Hjelper oss til å kalibrere omsorga vår og motiverer oss for å møte mennesker som har det vanskelig.

Men kan også påføre oss den største emosjonelle belastninga.

11

ROLLEKONFLIKTER

- Hvem er jeg og hva forventes?
- Er det trygt å be om hjelp, er jeg god nok?
- Å prøve å gjøre det umulige og kontrollere det ukontrollerbare fører til en opplevelse av å ikke strekke til.

12



UTBRENTHET

- Emosjonell og mental utslitthet, likegyldighet og lav motivasjon.
- Sluttprodukt av høy arbeidsbelastning og stress.
- Ofte i situasjoner med emosjonelle krav (situasjoner ladet med følelser som sinne, frykt og fortvilelse).
- Vanskeligere med tidspress og begrenset kunnskap / opplæring

13



OMSORGSTRETT

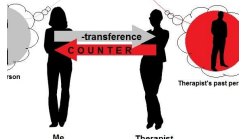
- Omsorgstretthet fører til at vår kapasitet til å hjelpe, eller vårt ønske om å hjelpe, blir redusert.
- **Reaksjoner på sekundært traumatisk stress.** Det stressest som en selv opplever når en hjelper eller ønsker å hjelpe den andre.
- Kan beskrives som en spenningstilstand som kan innebære overopptatthet av den traumatiserte lidelse og derigjennom **unngåelse av påminnere** assosiert med den hjelpesøkendes vansker.

14



MOTOVERFØRING

- Motoverføring er en emosjonell reaksjon på «brukeren» hos hjelperen, og har i mindre grad med hva brukeren har opplevd og mer med hjelperens egne relasjonelle utfordringer
- Det kan være både positivt og negativt og kan påvirke kontakten på ulike måter.
- Når vi ubevisst lar egne følelser, erfaringer eller uforløste konflikter påvirke samspillet med den vi skal hjelpe.



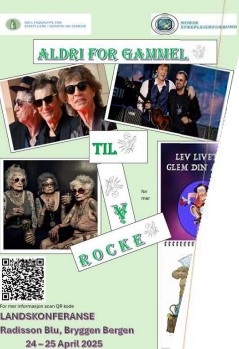
15

RISIKOFAKTORER FOR HELSEPERSONELL

- Lite fokus på å ivareta seg selv
- Manglende bevissthet rundt egne uløste konflikter/ traumer
- Liten evne til eller ønske om å kontrollere stressorer
- Opplevelse av liten tilfredsstillelse i arbeidet.



16



CODE TILTAK

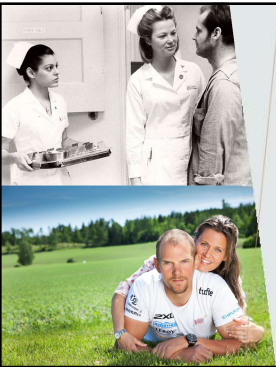
- Kollegastøtte og tverrfaglig samarbeid
- Lav terskel for å snakke om vanskelige opplevelser
- Rom for å sette grenser
- Tilrettelegging for pauser og restitusjon
- Sosiale tiltak og fellesskapsbygging

17

BUFFERKURS FOR GERIATRI- OG DEMENSSEKLEIERE



18



VÅR TUFTE

Tid: Tid til å gjøre vår jobben og tid til egenomsorg

Utforske: Hvoran gjør gjør vi det? Hva skal vi være enige om.

Forståelig: God kommunikasjon

Tålmodig: Aksept for forskjellighet og at arbeidet tar tid.

Empati: Vis omtanke for andres perspektiv.

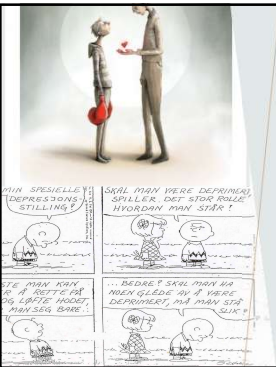
19



FAGGRUPPENS HUS

- Skap felles mening
- Håndter konflikt
- Sats på positive perspektiv
- Vend deg mot din samarbeidspart
- Del god måloppnåelse
- God rolleforståelse

20



OPPSUMMERING

- Utbrenthet og omsorgstretthet er en reell risiko
- Forebygging krever både individuelle og organisatoriske tiltak
- Egenomsorg, støtte og tilrettelegging gjør en forskjell

21
