



Stå stødig i en krevende jobb

Stå stødig i en krevende jobb

- For å kunne stå stødig i en krevende jobb i en krisesituasjon er det nødvendig å ha kunnskap, trening, godt arbeidsmiljø og sosial støtte både fra ledere og kolleger.
- Det er også viktig at jobben har et godt system for ivaretagelse før, under og etter oppdrag.
- Et godt arbeidsmiljø med kompetente medarbeidere er grunnmuren for at den enkelte skal oppleve en god psykososial mestring under høyt stressnivå og krevende arbeidsoppgaver.

God mestring

- God mestring henger sammen med:
 - Egne stressmestringsferdigheter (den enkelte kjenner til egne ressurser og begrensninger, og har stressmestringsstrategier som fungerer godt for seg selv)
 - Organisasjonens rutiner for oppfølging (man har gode rutiner for ivaretagelse av gruppen og enkeltindivider, og tilbud til medarbeidere som kan trenge ekstra oppfølging)
 - Type oppdrag, omfang belastninger (medarbeidernes trening og kompetanse, og menneskelige ressurser i teamet, er tilpasset for å kunne håndtere de oppgavene som skal løses)

Hva kan gjøres på forhånd?

- Seleksjon
- Utdanning
- Videreutdanning
- Erfaring
- Åpent og støttende psykososialt miljø på jobben
- Kjenne sine egne grenser og reaksjoner
- Gode stressmestringsrutiner
- Kjenne til regler og prosedyrer

Forebygging

- **Tips til forebygging for den enkelte:**
- Fysisk trening: Øker motstandskraften
- Stressmestring: Gjør trening og øvelser til en del av den daglige rutinen
- Hvile og restitusjon: Spis, drikk og hvil regelmessig
- Arbeidsmiljø: Bruk krefter på å skape et sunt arbeidsmiljø preget av åpenhet
- Mening: Svært viktig jobb som skal gjøres

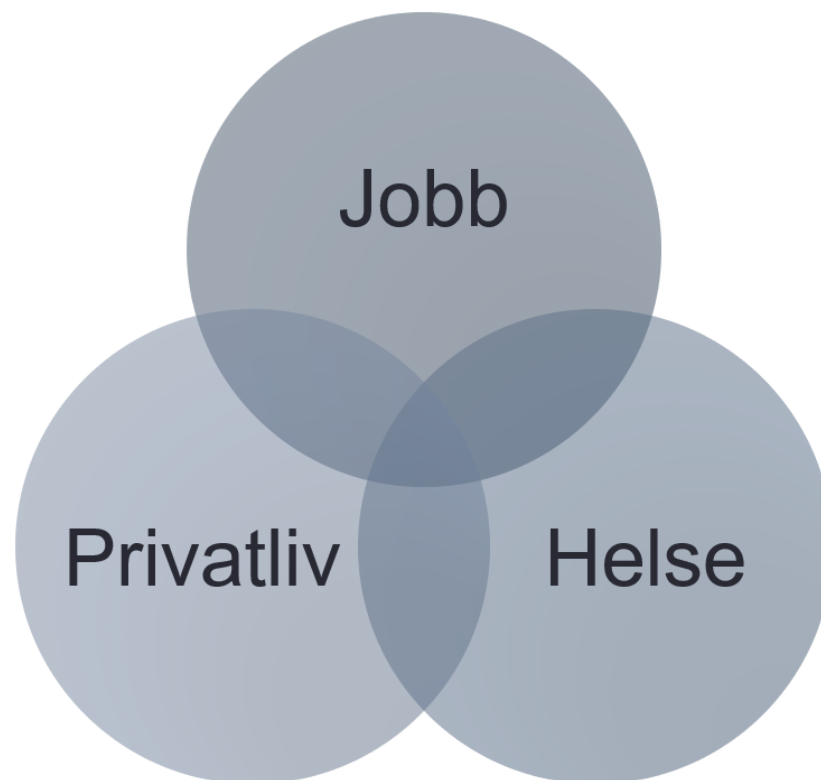
Sosial støtte

- Sosial støtte er en viktig faktor for å forebygge mestring av krevende og potensielt traumatiserende opplevelser for personer som arbeider i en krisesituasjon.
- Har man etablert en god og ivaretakende ledelse, systemer for kollegastøtte og et generelt godt arbeidsmiljø, vil dette være med på å fremme god mestring og kunne være med på å redusere stressbelastningen.
- Det vil også hjelpe både den enkelte og teamet til en god mestring før, under og etter.

Avlastningssamtaler

- Gode rutiner for ulike typer avlastningssamtaler og "defusing" er med på å gi trygghet, og kan være med på å fange opp de som kan trenge ekstra hjelp til mestring av eventuelle krisereaksjoner i ettertid.

Hvordan vi påvirkes positivt og negativt



Jobb – helse – privatliv

- Vi er hele mennesker som påvirkes av våre omgivelser.
- Enkelt kan man si at det som skjer på jobben, i privatlivet og ens helsesituasjon kan være med å påvirke hverandre positivt (for eksempel vil en god privatsituasjon påvirke arbeidssituasjonen positivt) – eller negativt (dårlig arbeidsmiljø kan gjøre at man mistrives, det går ut over både helse og privatsituasjon).
- Målet er at man skal fungere mest mulig optimalt og positivt på alle disse tre livsarenaene.

Regler for ”psykisk helsehjelp”

- En arm rundt skulderen – om det passer
- Lytt til ordene
- Lytt til følelsene – hold egne følelser utenfor
- Aksepter symptomene
- Vis medfølelse og få frem de gode kreftene
- Unngå kritikk og at noen blir syndebukker
- Send aldri et menneske hjem alene eller til tomt hus
- Sørg for at den som har opplevd vold og trusler, føler trygghet på veien hjem
- Sørg for nødvendig, praktisk hjelp

Hva reduserer krisereaksjoner i etterkant?

- Emosjonell førstehjelp
- "Defusing"/avlastningssamtale
- Støtte fra venner, familie og kolleger
- Kollegastøtte
- Kunne åpent diskutere hva som gikk bra og ikke bra
- Kunne få og gi konstruktiv kritikk
- Lære av det som har skjedd
- Tørre å innrømme feil
- Trene på lignende situasjoner

Læring i etterkant

- Gjennomgang etter 4–6 uker
- Både av ting som gikk bra og mindre bra
- Kontinuerlig forbedring
- Vurdere rutiner
- Trene på konkrete situasjoner (fast rutine)