



## Håndtér følelsesmæssige krav på arbejdet

### Vær en støtte for hinanden i de svære følelser på arbejdet

#### Formål:

Brug dette værktøj til at fremme trivsel og forebygge udbændthed via kollegial støtte, hvor man hjælpes ad med at bearbejde belastende følelser opstået i forbindelse med arbejdet.

#### Det kan I:

Med dette værktøj kan I arbejde systematisk med at dele jeres tanker om det, der er svært. I mødes om 'Lejrbålet', hvor I skal arbejde med at være sårbare for at kunne bevare jeres styrke.

Det kræver, at der er nogen, der lytter uden at give råd eller kommentere, omdefinere eller reducere følelserne.

#### Sådan gør I:

1. Sæt jer i en cirkel på stole (uden bord).
2. Reflektér så hver især på spørgsmålene på opgavearket
3. Derefter skal I skiftevis dele jeres tanker og følelser med gruppen.

I kan med fordel følge de gode råd til feedback nedenfor.

Lejrbålet er udviklet af Per Isdal. Læs mere om lejrbålet: Medfølelsens Pris, Per Isdal, Akademisk Forlag, 2017

#### Hvad er god feedback?

- Det var rigtig godt, du fortalte det
- Jeg kan godt forstå, du følte sådan
- Det lyder virkelig ikke rart
- Jeg kan godt identificere mig med det
- Jeg ville have følt det samme
- Det var så stærkt at lytte til dig

Kilde: Følelser på job, BFA, side 17.

#### Hvad er eksempler på følelser?

Lyst	Vrede	Ligegyldighed
Glæde	Sorg	Stolthed
Kærlighed	Angst	Afmagt
Engagement	Skam	Irritation

Kilde: Følelser på job, BFA, side 17.

**Brugssituation:** Til jer som udsættes for høje følelsesmæssige krav i en professionel sammenhæng og vil have hjælp til at arbejde fælles med dette.

**Tovholdere som driver processen:** Arbejdsmiljøgruppen.

**Målgruppe som inddrages i arbejdet:** Medarbejdere.

**Forberedelsestid:** 15 min.

**Arbejdstid:** 1 time.

#### Forberedelse



**Download pdf** og del med deltagerne.



#### Udførelse



**Tovholder introducerer** værktøjet.



Tovholder sikrer sig at **alle forstår** opgaven.



**Individuelt** laver hver deltager opgaven.




**I fællesskab** samler I op på det, I har talt om undervejs og diskuterer, hvad det betyder at have svære følelser i forbindelse med arbejdet.



**1.**

**Sid alle for jer selv i 2-5 minutter:** Tænk på den seneste uges arbejde og fokusér på én følelse, der er dukket op i dig i forbindelse med dit arbejde med borgere, patienter, børn. Fokuser på den følelse, der fylder mest. Hvilken følelse er det?



Hvor opstod følelsen, med hvem og i hvilken situation?



**Sådan giver I feedback**

Feedback skal fungere som et tegn på, at man er blevet hørt, og at de andre føler med en og støtter en. Derfor handler det ikke om at forsøge at mildne eller ændre følelsen.

Som inspiration kan man spørge sig selv: Hvad ville jeg selv opleve som støtte i denne situation? Eller blive inspireret af eksemplerne i boksen på opgavearket.

**Få inspiration i opgavearket.**

I kan eventuelt finde inspiration og hjælp fra listen over følelser på opgavearket.