

Workshop: Fælles indsats mod stress og omsorgstræthed

Indhold

Hvordan forebygger vi stress og omsorgstræthed i brancher med høj følelsesmæssig belastning? Hvordan finder vi balancen mellem at brænde for sit arbejde og ikke brænde ud, når arbejdet involverer mange vanskelige interaktioner, der stiller store krav til vores rummelighed og robusthed? At styrke vores evne til at forstå og rumme egne og andres ubehagelige følelser, samt at dyrke sunde fællesskaber på arbejdspladsen, hvor vi tager fælles ansvar for den mentale sundhed, er et godt sted at starte.

I workshoppen får deltagerne en oplevelsesbaseret mulighed for stifte bekendtskab med forskningsbaserede metoder til at forebygge stress og omsorgstræthed, og afprøve nogle af disse, gennem guidede meditative øvelser. Deltagerne inviteres også til at reflektere over konkrete temaer relateret til følelsesmæssigbelastninger i arbejdet, med fokus på vanskelige interaktioner. Workshoppens indhold faciliteres med henblik på at deltagerne kan koble den nye viden og inspiration til eget arbejdsliv.

Metoderne som præsenteres på workshoppen stammer fra et nyt stort trivselsprojekt med titlen Fælles indsats mod stress og omsorgstræthed, som ORIS Tandlægerne i Kolding igangsatte med støtte fra Velliv Foreningen.

Baggrunden var, at tandlægebranchen er udfordret af stress, sygemeldinger, og problemer med fastholdelse af kompetente medarbejdere. Den kliniske hverdag er præget af højt arbejdstempo, mange akutte situationer og vanskelige interaktioner med patienter, der udfordrer medarbejdere og ledere følelsesmæssigt, med betydelige negative konsekvenser i form af mistroivsel, og risiko for udvikling af stress og omsorgstræthed – og som i sidste ende også har betydning for fagligheden og patienterne.

I projektet udviklede Center for Mental Robusthed et målrettet mentaltræningsprogram som alle i klinikken gennemførte, i løbet af foråret 2024.

Medarbejderne gennemførte 3 moduler med fokus på "Det gode klinikliv – hvad skal der til", hvor de stiftede bekendtskab med:

- Metoder til at perspektivere og undgå mentale kortslutninger
- Teknikker til at skabe følelsesmæssig balance og holde fokus på det der fungerer
- Egne og andres psykologiske styrker og hvordan de understøtter mening og trivsel
- Redskaber til at dyrke gode relationer på arbejdspladsen, der er en buffer mod stress
- En lang række metoder til mini mind breaks i hverdagen, der styrker evnen til selvregulering og at kunne rumme egne og andres ubehagelige følelser

Lederne gennemførte sideløbende 2 moduler, med fokus på såvel medarbejdernes som lederens egen mentale sundhed. Herunder hvordan lederne bidrager til at sikre sunde og energigivende rammer for arbejdet, der hjælper til at fastholde medarbejdernes trivsel og robusthed, samt hvordan de selv undgår stress og omsorgstræthed i ledelsesarbejdet.

Fastholdelse af den nye fælles viden og metoder, blev sikret gennem buddyordning mellem medarbejderne, løbende ledelsesmæssig opfølgning, nye initiativer i hverdagen, og individuel mentaltræning understøttet af en smartphone app med ressourcer.

Udbyttet af workshoppen

Workshoppen vil give inspiration til, hvordan man i praksis kan arbejde med forebyggelse af stress og omsorgstræthed på arbejdspladsen.

Målgruppe

Medarbejdere, ledere og arbejdsmiljørepræsentanter der er nysgerrige på at afprøve nye metoder til at forebygge stress og mistrivsel, særligt i jobs med høje følelsesmæssige belastninger.

Om underviseren

Ida Rahbek-Hertz er Director, Center for Mental Robusthed, som er et videncenter der formidler viden om og metoder til styrkelse af mental sundhed. Center for Mental Robusthed har siden 2011 været de førende i Danmark indenfor evidensbaseret robusthedstræning. Ida har de seneste 12 år arbejdet med udvikler psyko-edukative programmer og træning af mental robusthed, styrkelse af trivsel, mental sundhedsfremme og forebyggelse af stress i offentlige og private virksomheder, med afsæt i neurovidenskab, kognitiv- og positiv psykologi.

Ida er specialiseret i udvikling af mentalt robuste medarbejdere og ledere, med særligt fokus høj følelsesmæssig belastning, relationers betydning, samt de dilemmaer som opstår i samspil mellem mennesker og teknologi, always-on problematikker og grænseløshed i arbejdslivet. Hun har selv mediteret regelmæssigt i mere end 15 år og underviser desuden i korte og længerevarende meditationsforløb.