

HAR DU/I ET FØLELSMÆSSIGT KRÆVENDE JOB?

Målgruppe: Drøftelse i AMO, eller som drøftelse i arbejdsgruppen.

Formål: At blive bevidst om belastning og forebyggelsesmuligheder.

I nogle brancher er høje følelsesmæssige krav en fast del af det daglige arbejde, f.eks. politi, ansatte i kriminalforsorgen og forsvaret. Her er det vigtigt at have en høj forebyggelse og en struktureret tilgang.

I andre brancher stilles også høje følelsesmæssige krav, men mængden og graden er mindre, f.eks. bedemænd, frisører, rengøringspersonale og ansatte i restaurationsbranchen. Også her er det vigtigt at forebygge.

Hvor høj er din/jeres belastning fra de følelsesmæssige krav?

For at blive klogere på jeres belastning, kan I lave en simpel risikovurdering ved at stille to spørgsmål:

1. Hvor mange timer arbejder I tæt på mennesker?
2. Hvor udfordrende er arbejdet, dvs. hvor høje følelsesmæssige krav er der i arbejdet?

Mængde af kontakt og graden af belastning har betydning. Belastningen skal dog også ses på den lange bane. Det er vigtigt, at vi også arbejder forebyggende ved mindre grader af belastning. En belastning kan slide over tid, medarbejderen mærker måske ikke forandringen, men pludselig ses effekten, hvor en mindre episode får bægeret til at flyde over med kontakt-træthed og udbændthed.

Opgave 1




Mængde af kontakt:			
Høj: Flere end 6 timer			
Middel: 3-6 timer			
Lav: 0-3 timer			
Grad af belastning:	Lav belastning	Middel belastning	Meget belastende

Step 1

Lav hver især jeres vurdering af belastning på jeres arbejde. Brug tre minutter alene: hvor vurderer du, at I ligger i skemaet?

Step 2

Tag en runde i gruppen og del, hvor i skemaet I hver især har placeret jer. Belastning kan opleves forskelligt og være forskellig i forhold til arbejdsopgave/funktion. Der er derfor ingen rigtige eller forkerte svar.

-  Er I grønne, er der mindre belastning, men vær alligevel opmærksom på langtidsbelastningen ved meget kontakt med mennesker.
-  Er I gule, skal I være opmærksomme og begynde at arbejde systematisk med at forebygge, f.eks. ved at tale om det til møder.
-  Er I røde, er det vigtigt at I kommer hurtigt i gang med en virksom fastlagt forebyggelse- og aflastningspraksis. Det kan være fast aftalt kollegial sparring, fast punkt på møder eller supervision.

Step 3

Drøft hvilke forebyggende og/eller aflastende tiltag I allerede har:

Tag noter med gode ideer til, hvad I kan gøre mere af evt. med inspiration fra gode råd på hjemmesiden.

1. Hvilke forebyggende metoder anvender vi allerede for at håndtere de høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker? (Kollegial støtte, viden om, møder/dialoger om emnet).
2. Hvilke metoder kan vi indføre for at blive endnu bedre til at forebygge belastning i forbindelse med høje følelsesmæssige krav?
3. Hvordan hjælper vi hinanden, hvis vi oplever, at nogle kollegaer ikke selv opdager/erkender belastning, men kollegaen har symptomer?
4. Hvad kan I selv gøre individuelt for at undgå belastninger fra høje følelsesmæssige krav?