

# HOLD BALANCEN OG UNDGÅ OVER- OG UNDERENGAGEMENT

**Målgruppe:** Individ og arbejdsgruppen

**Formål:** At gøre de høje følelsesmæssige krav til en fælles opgave

## Instruktion – dialog i gruppen:

1. I hvilke arbejdssituationer er der risiko for overengagement hos os?
2. I hvilke arbejdssituationer er der risiko for underengagement hos os?
3. Hvordan kan I hjælpe hinanden med at holde balancen?

Når vi er i balance, er vi i stand til at tænke professionelt og at have empati. Det er her, vi både kan mærke og tænke, balancere dilemmaer og stille de relevante faglige spørgsmål.

## Opgave 5

### Påvirkninger og reaktioner i arbejdet med mennesker

#### REAKTIONER

##### Underengageret

– Følelser er slukket:

Følelser benægtes og undertrykkes både indadtil og udadtil, følelse af apati og tomhed. Handler uprofessionelt og uempatisk (forråelse).

Risiko for

- Kontakttræthed
- Forråelse
- Udbrændthed

##### Balanceret

– Følelser er i ro:

Følelser kan undersøges og professionalisme fastholdes.

##### Overengageret

– Følelser er stærke:

Kontakt til følelser, overvældelse og uro. det personlige/private blander sig i det professionelle arbejde. Går (for) langt for at hjælpe.

Risiko for

- Kontakttræthed
- Forråelse
- Udbrændthed



#### PÅVIRKNINGER

Meningsfuld  
kontakt

##### Indirekte påvirkning:

Overvære eller høre  
fortællinger  
om voldsomme  
oplevelser

##### Direkte påvirkninger:

Opleve voldsomme  
hændelser

#### Høje følelsesmæssige krav

Moralsk  
stress

Krydspres