



SUNDHEDSSTYRELSEN

Videnscenter for værdig ældrepleje

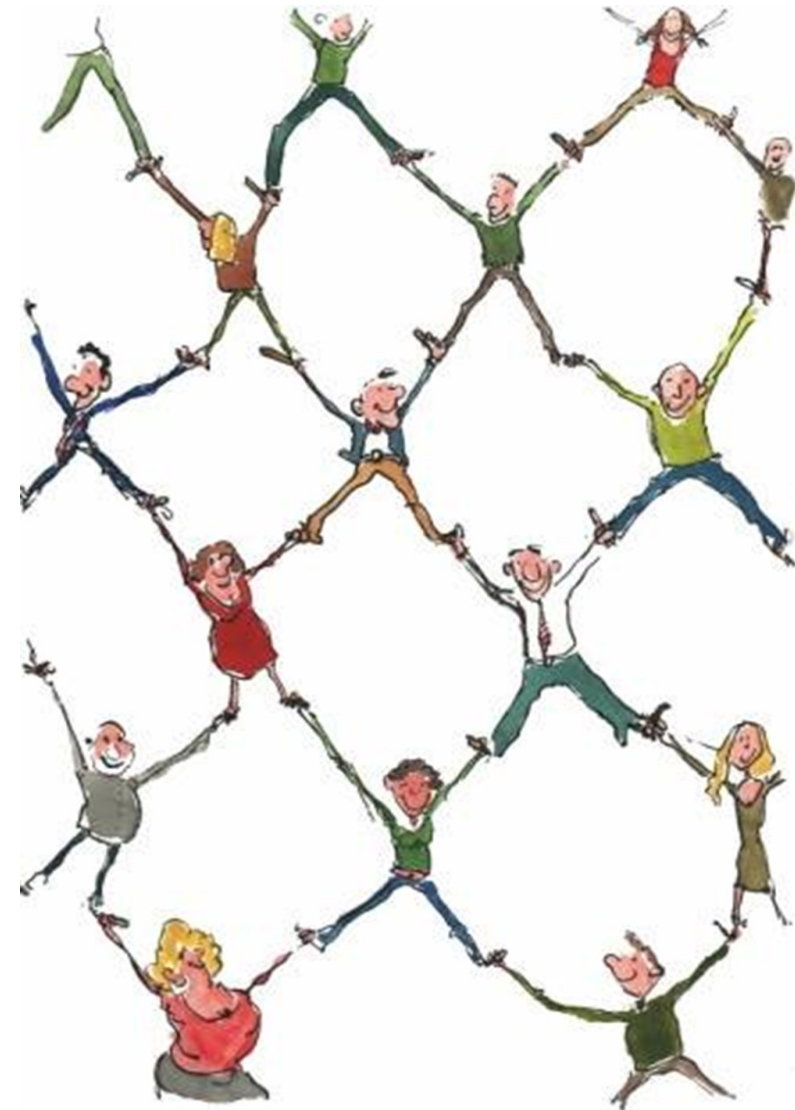
Hvordan kan man konkret afhjælpe og håndtere omsorgstræthed og forråelse på ældreområdet?



Specialkonsulent fra Sundhedsstyrelsen – Videncenter for værdig ældrepleje Line G. Jakobsen og
Konsulent fra Sundhedsstyrelsens værdighedsrejsehold Susanne Sondrup Eriksen

Program 9.30-15.30

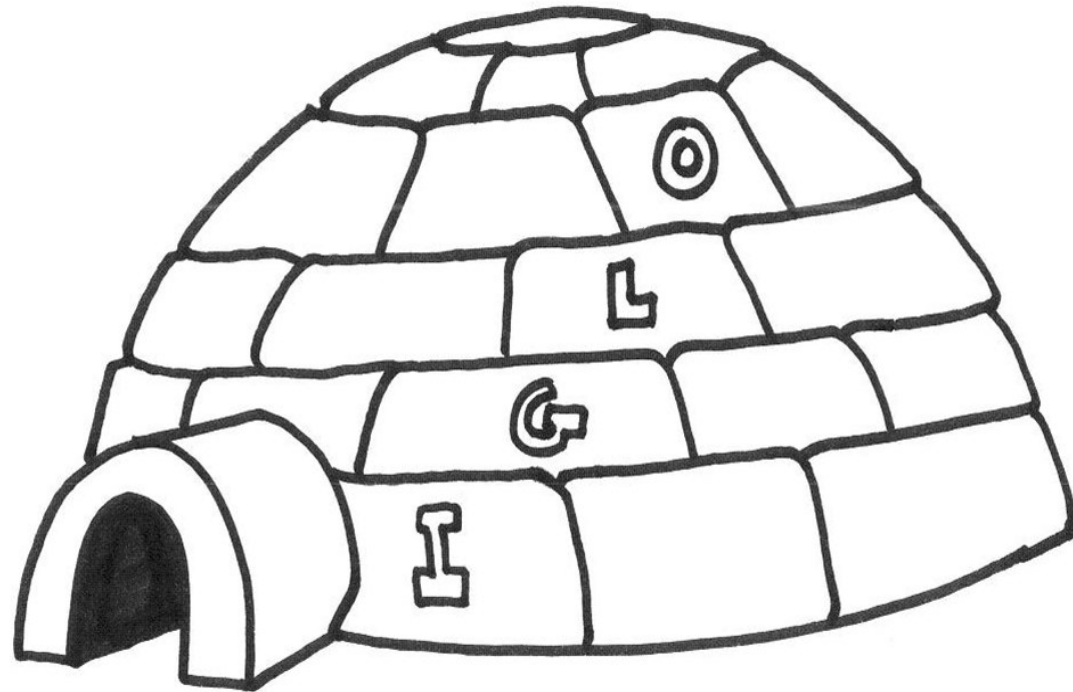
- 09.30 Rammesætning og præsentation
- 09.40 Særlige vilkår i ældreplejen, hvad gør det ved os?
- 10.00 Omsorgstræthed og forråelse
Hvor stort er problemet og hvorfor opstår det?
- 10.45 Pause
- 11.00 Hvordan kan vi minimere omsorgstræthed og
forråelse på det kollegiale niveau?
- 12.30 Frokost
- 13.30 Hvordan kan minimere omsorgstræthed og
forråelse på det individuelle niveau?
- 14.00 Pause
- 14.20 Hvordan kan minimere omsorgstræthed og
forråelse på det ledelsesmæssige og
organisatoriske niveau?
- 15.00 Opsamling - Tiltag, strategier og redskaber
- 15.30 Tak for i dag



Hvilke niveau taler vi om?

Hvor ligger ansvaret for at sikre værdig ældrepleje, modvirke omsorgstræthed og forråelse?

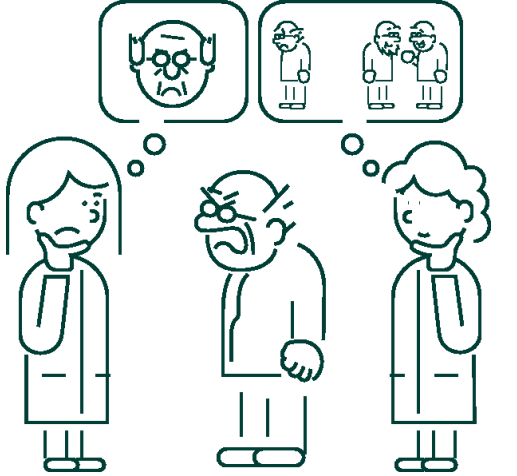
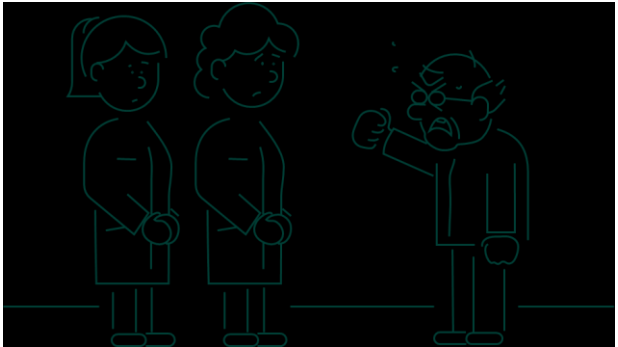
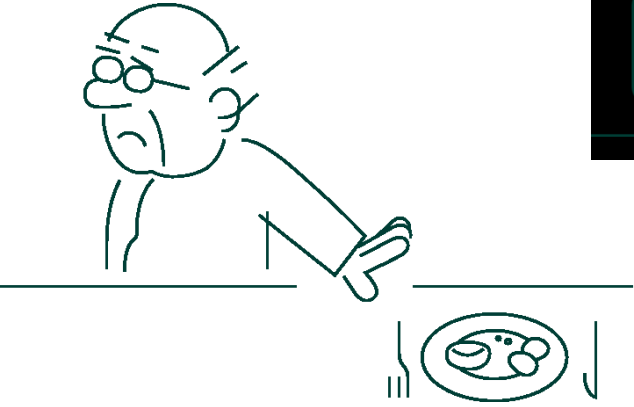
- Organisationen
- Leder
- Gruppe
- Individ
- **Uddannelse**



Særlige vilkår i ældreplejen



Høj kompleksitet i ældreplejen, hvad gør det ved os?



Hvor stort er problemet på din arbejdsplads. Hvilke tegn ser du? Kan du genkende handlinger/sprog? Del med sidemand (3 min)-----Del med os andre

Handlinger man kan lægge mærke til:

- Mistro
- Ignoreringer og afvisninger, fx Afvisning af en borger
- Resignation og ligegyldighed, fx gør sig selv ligeglads, bliver kynisk, hårdhudet og distanceret
- Tankeløshed
- Tavshed og selvcensur
- Manglende nysgerrighed

Sprog man kan lægge mærke til:

- Irritation
- Nedgørende humor, fx latterliggøre
- Skæld ud
- Straf eller trusler om straf
- Dem-og-os retorik
- Negativt sprogbrug om andres handlinger
- Positivt sprogbrug om egne handlinger
- Bagtale



SUNDHEDSSTYRELSEN

Videnscenter for værdig ældrepleje

Hvordan kan man konkret afhjælpe og håndtere omsorgstræthed og forråelse på ældreområdet?



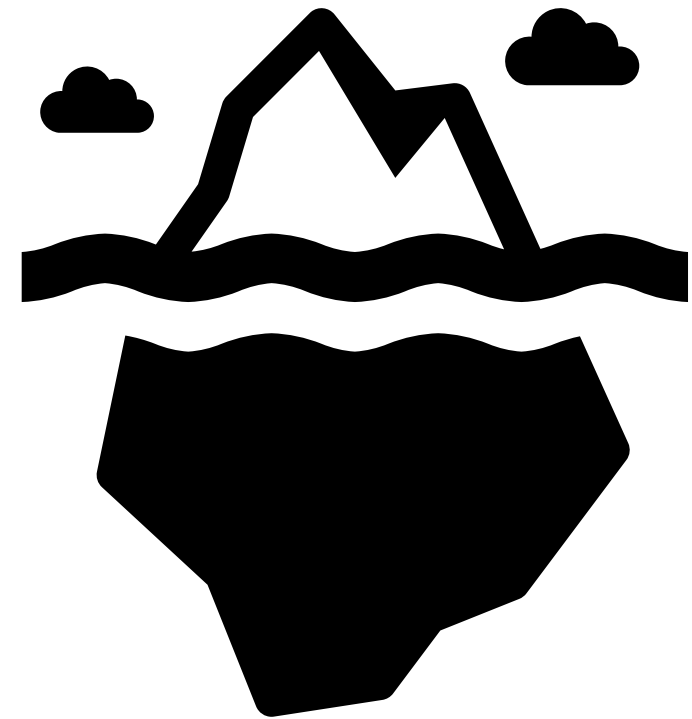
Specialkonsulent fra Sundhedsstyrelsen – Videncenter for værdig ældrepleje Line G. Jakobsen og
Konsulent fra Sundhedsstyrelsens værdighedsrejsehold Susanne Sondrup Eriksen

Omsorgstræthed og forråelse

- hvorfor opstår det?

**Forstå det
bagvedliggende**

**Omsorgstræthed og forråelse
bør medføre nysgerrighed**



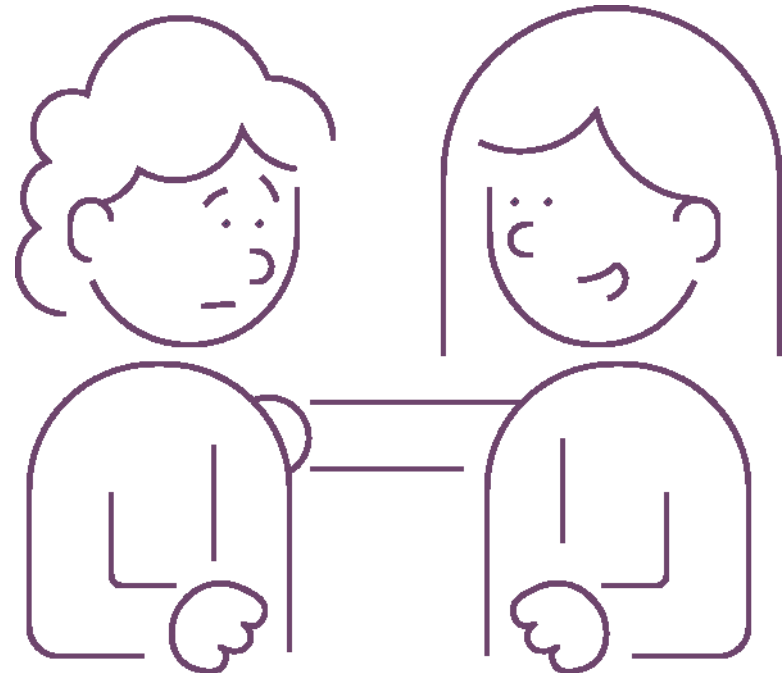
Hvordan opstår afmagt?



*"Ingen mennesker kan holde til hvad som helst. Alle har et "breaking point"
– et punkt, hvor man ikke kan holde til mere" (Rikke Høgsted)*

Afmagt - Vi har prøvet ALT!

- Kender I det?
- Prøv at tænke på et eksempel fra jeres hverdag
- Hvad gør det ved dig / jer?



Hvordan kan vi håndtere afmagt?

- At vende afmagten indad
Det er min egen skyld
- At vende afmagten udad
Det er andres skyld
- At forholde sig fagligt
Faglig refleksion



Forråelse

Forråelse er et forsøg på at dæmpe ens egne ubehagelige følelser af afmagt og udmattelse ved at gøre sig mindre empatisk, mere hård og mere ligeglad

(Dorthe Birkmose "Mennesket er motiveret" Syddansk universitetsforlag 2021)

Mennesker der arbejder med mennesker, kan med tiden tage blyforklæde på, så de ikke mærker så meget – en mestringsstrategi

(Hanne Reintoft)

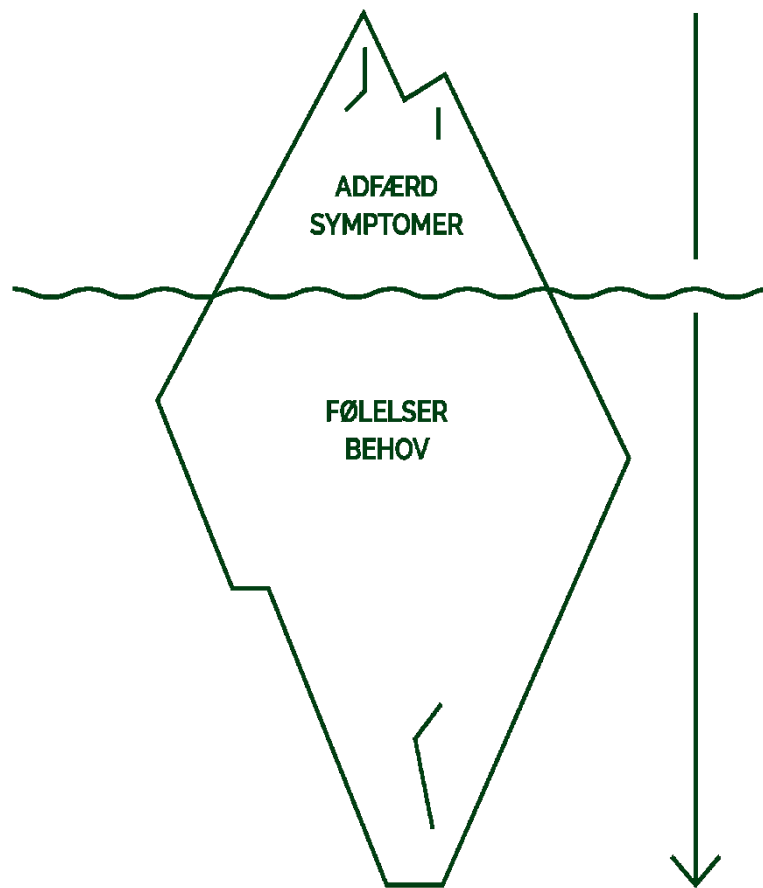
Medfølelse har en pris, den kan gøre os sårbare. Vi kan derfor blive ufølsomme overfor medfølelse, for at beskytte os selv

(Falch og Bøgeskov, Etik i sygeplejen, FADL 2022 kap. 13)



Forstå frem for at dømmе og give skyld

Forråelse er ikke
en undskyldning,
men en forklaring



Forråelse kan være
et tegn på, at der er
noget der svært og
der er brug for hjælp

Pause



Hvordan kan vi minimere omsorgstræthed og forråelse

Individuelt

Kollegialt

Ledelsesmæssigt og organisatorisk

Faresignaler fra grupper

Høje følelsesmæssige krav kan se meget forskellige ud og kan komme til udtryk ved fx:

- Tab af motivation
- Klikedannelse/konflikter
- Dårligt forhold til samarbejdspartnere
- Vrede/utilfredshed
- Destruktiv humor
- Dårlig/nedladende tone

Kan I genkende?

Konfliktskyhedstrappen



5. Intet er mere muligt

4. Man bagtaler

3. Man trækker sig

2. Indre billeder

1. Uoverensstemmelse

Mindske og forebygge forråelse kollegialt

Faglig sparring / faglige møder
Undersøg frem for at dømme

Tal med og ikke om
Ryd op i jeres relationer

Trivselskarret –
brugt på dig selv og
dine kolleger

Hjælp
Tilbyd og bed om

Spil hinanden gode

Perspektivskifte

Pause



Hvordan kan vi minimere omsorgstræthed og forråelse

Individuelt

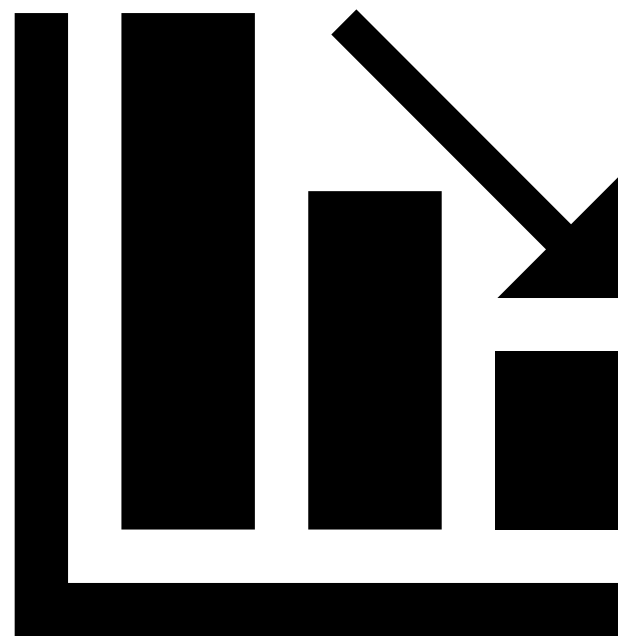
Kollegialt

**Ledelsesmæssigt og
organisatorisk**

**Kassekreditten er
i bund**

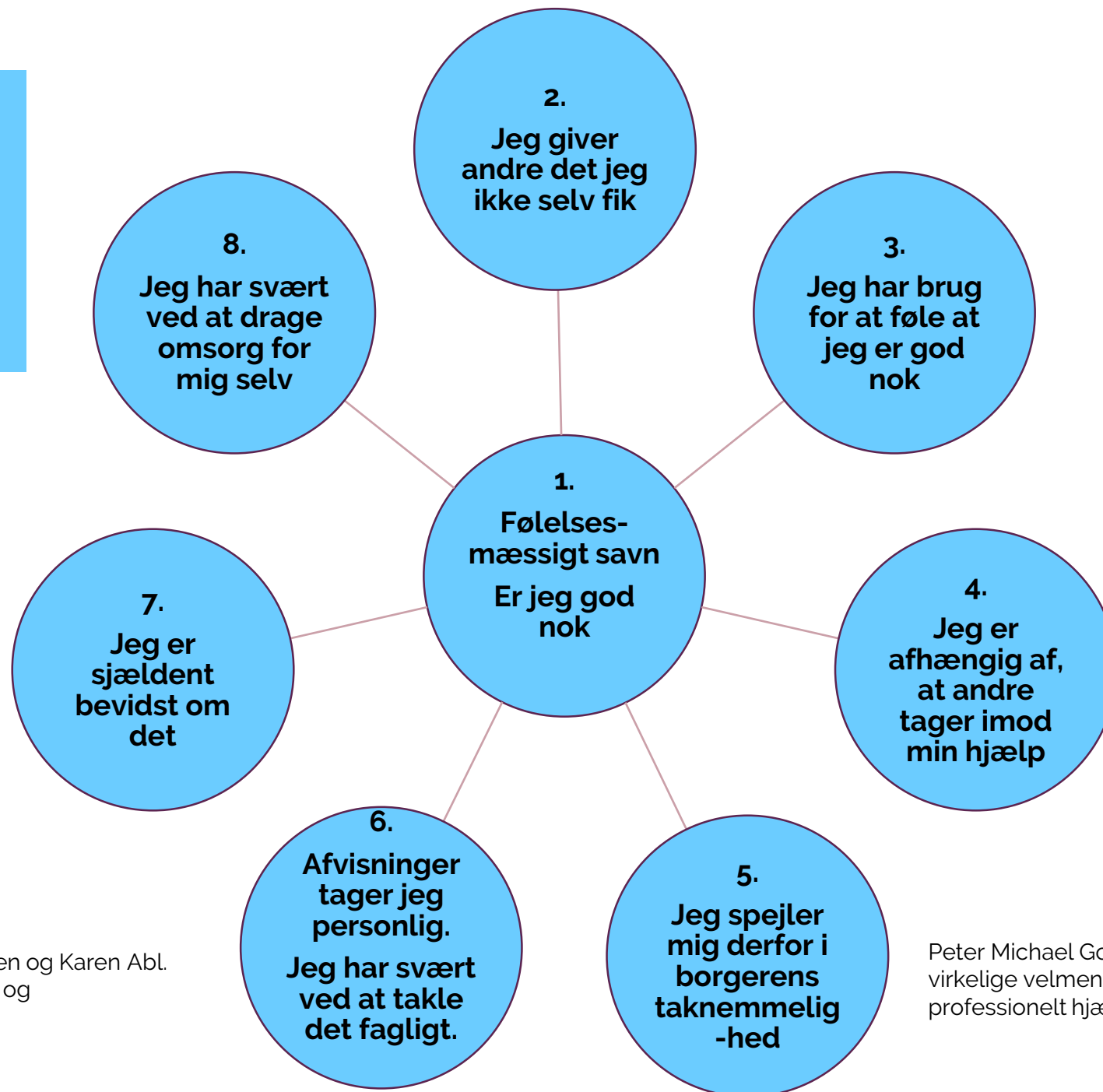
**Banken er ved at
lukke kontoen**

**Hvordan er din "langtids-
økonomien" ?**



God til at drage omsorg for andre

Svært ved at drage omsorg for mig selv.

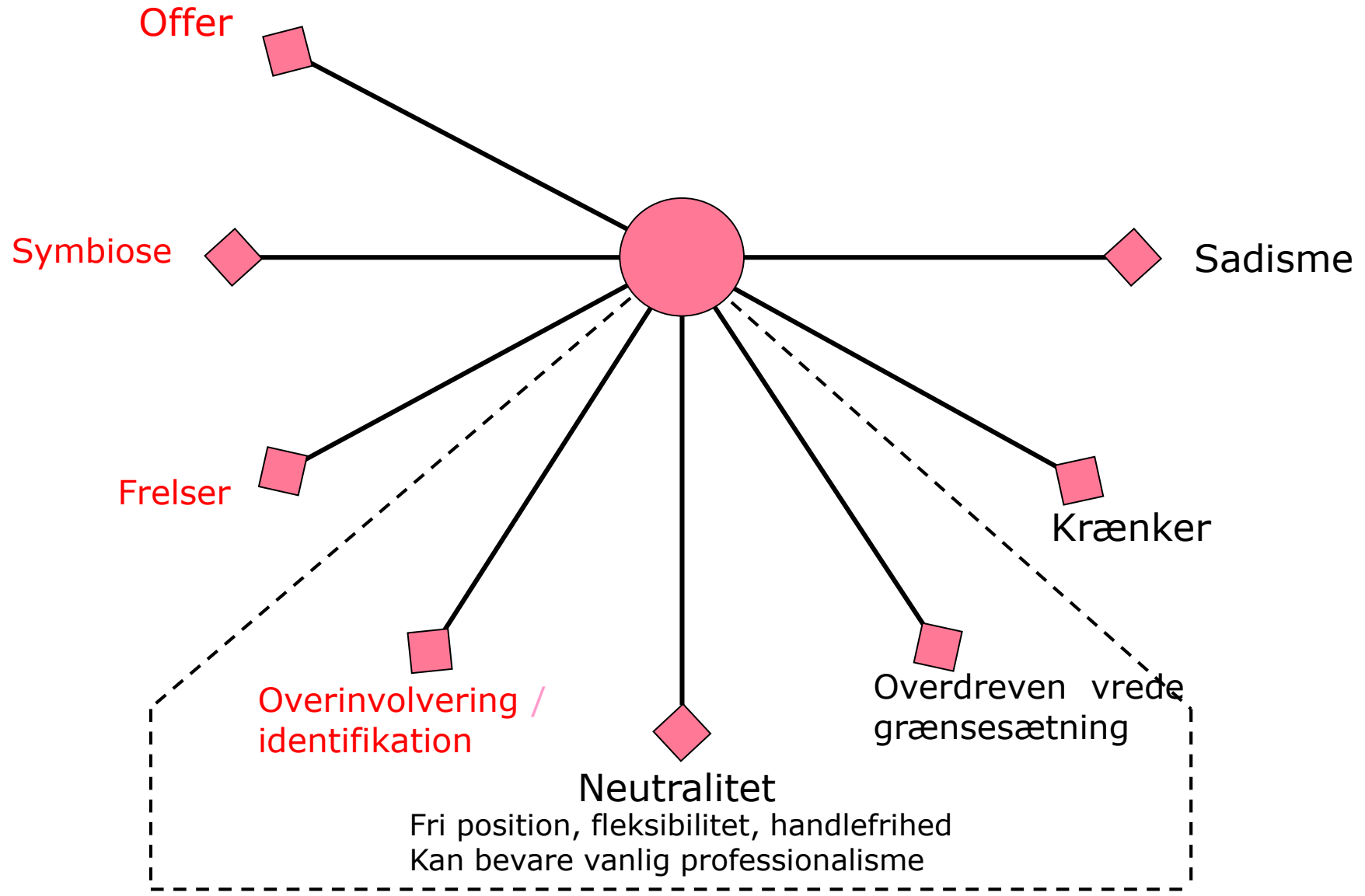


Psykologerne Karen Marie Diedrichsen og Karen Abl. undersøgelse indenfor dele af pleje- og omsorgssektoren i Århus Kommune

Peter Michael Goetz: Den gode, den onde og den virkelige velmenende hjælper – om at sætte grænser i professionelt hjælpearbejde

Rød – Grøn – Blå modellen (Rikke Høgssted)





Eva
Hildebrandt

Mindske og forebygge forråelse Individuelt

Bevidst om egen berørthed
Har du overskud / penge på kontoen

Egenomsorg / iltmasken

Reflekterende
praktiker

Følelser smitter

Hjerne pause

Omsorg i balance

Pause



Hvordan kan vi minimere omsorgstræthed og forråelse

Individuelt

Kollegialt

Ledelsesmæssigt og
organisatorisk

Arbejd med det relationelle samspil mellem tryghed og synergi (Hornstrup og Madsen)

Tryghed

1. Vi tør sige vores mening og vi tør fejle
2. Vi tør tale om de udfordringer/risici vi møder i det daglige arbejde
3. Vi er trygge ved at vores kollegaer og ledere vil os det bedste

Edmondson: Psykologisk tryghed

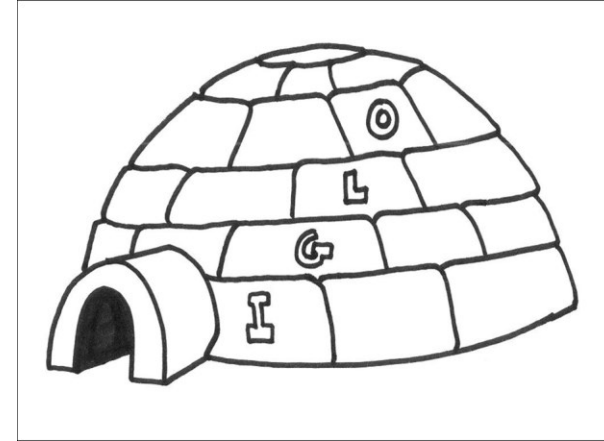
Synergi

1. Det er let at bede om hjælp
2. De andre handler på en måde der understøtter min indsats
3. De andre sætter pris på og udnytter mine særlige kompetencer og erfaringer

Gittell: Relationel koordinering

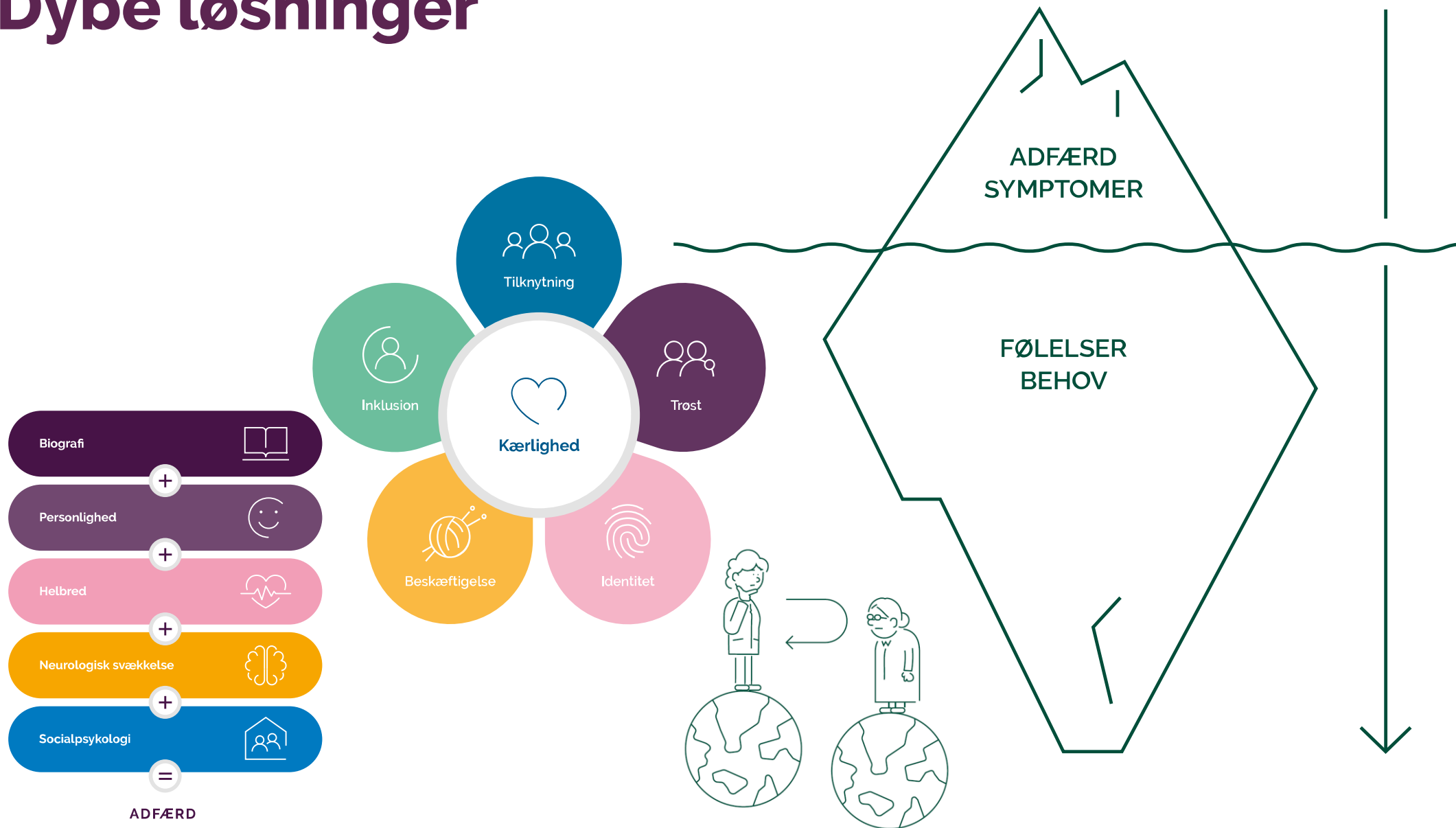
5 skridt til at undgå forråelse kollegialt/ledelse

- Erkend og tal om, at forråelse er en risiko
- Opdag faresignalerne
- Brug den nuancerede samtale i psykologisk tryghed
- Undersøg de afmagtssituationer og afmagtsfølelser, der har gjort forråelsen nødvendig
- Find faglige alternativer til at dæmpe afmagtsfølelserne



Kilde: Dorte Birkmose

Dybe løsninger



Mindske og forebygge forråelse ledelsesmæssigt og organisatorisk

Faglig ledelse – vær praksisnær
undersøg afmagtssituationer

Tryghed og Synergi

Opgaverotation

Nuancerede
samtaler

Loyalitet

Anerkendelse

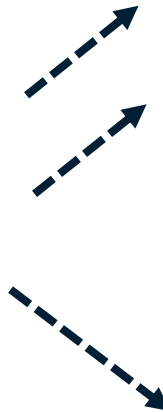
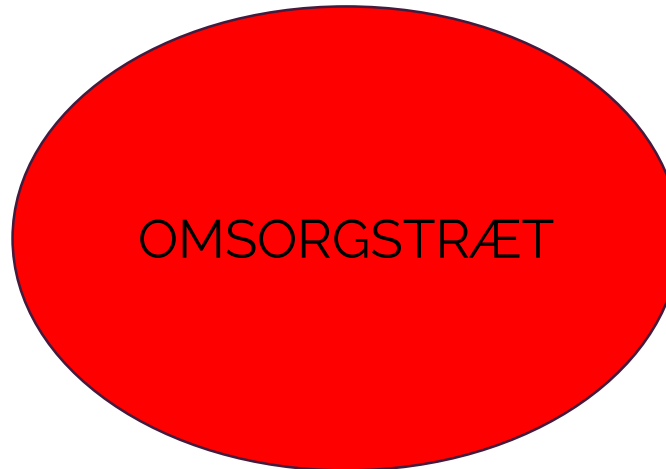
Opsamling

Udløsende faktorer

Organisering og arbejdsvilkår (normering, belastning, stress, ledelse)

Udmattende relationer (borgere/pårørende)

Individuelle karakteristika (fx små børn, nyuddannet, personlig 'bagage' og handlemønstre)



Håndtering/buffer

Individuel håndtering: selvindsigt, selvomsorg, følelsesmæssig regulering, afstemt involvering

Organisatorisk håndtering faglig opkvalificering, kollegial støtte, faglig ledelse, meningsfulde faglig møder, supervision, variation, forudsigelighed og involvering. Pauser

12. Aftaler / tovholder

11. Brainstorming

10.



1. Fortælling + kvittering
2. Fortælling + kvittering

3. Hvad vil vi gerne blive klogere på?

4.



Navn:

.....

9. Perspektivskifte



8. Social-psykologisk miljø

Tips/Triggere

7. Kognitive funktioner



5. Livshistorie og personlighed

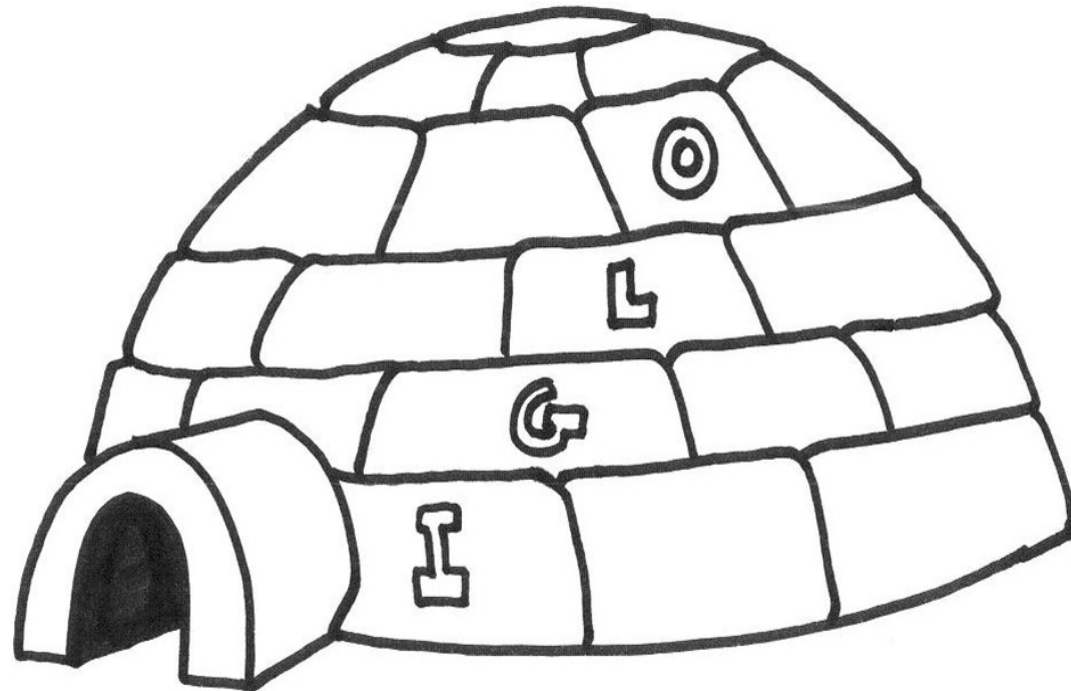
6. Helbred



Hvilke niveau taler vi om?

Hvor ligger ansvaret for at sikre værdig ældrepleje, modvirke omsorgstræthed og forråelse?

- Organisationen
- Leder
- Gruppe
- Individ
- **Uddannelse**



Afsluttende refleksioner

Sum for dig selv og tænk over følgende:

- Hvad er jeg blevet særligt optaget af i dag?
- Hvilke nye tanker har dagen givet anledning til?
- Hvad vil du fremover være opmærksom på/gøre en lille smule anderledes i din hverdag?

Bliv opdateret her:



sst.dk/da/vaerdighed



facebook.com/vaerdighed/



linkedin.com/company/vaerdighed/

Husk vi tilbyder GRATIS:

- Temadage og webinarer
- Workshops
- Korte konsultationer
- Diplommodul
- Netværk
- E-læring (laeringomvaerdighed.dk)
- mv.





Læs inspirationsmaterialet: [Forebyggelse af omsorgstræthed og forråelse inspirationsmateriale - Sundhedsstyrelsen](#)

Pulje til forebyggelse af omsorgstræthed og forråelse i ældreplejen

Formål: At udvikle og afprøve modeller og/eller metoder til systematisk faglig sparring, supervision eller lignende til medarbejdere og ledere, som arbejder i ældreplejen med mennesker med kognitive svækkelser.

Sundhedsstyrelsen har i den forbindelse udgivet et inspirationsmateriale med et fagligt grundlag, som man kan lade sig inspirere af.

Ansøgerkreds: Kommuner og private leverandører på ældreområdet, herunder selvejende institutioner, friplejeboligleverandører og andre, der ejer eller driver plejeeenheder.

Ansøgningsfrist: 24. oktober 2023 kl. 12.00

Læs mere om puljen: [Forebyggelse af omsorgstræthed og forråelse i ældreplejen - Sundhedsstyrelsen](#)

Tak for i dag!

Husk at aflever evalueringen

- Kontaktoplysninger:
 - Navn: Line Gyldendal Jakobsen
 - Telefon: 24491654
 - Mailadresse: LGYJ@SST.dk

- Navn: Susanne Sondrup Eriksen
- Telefon: 23848342
- Mailadresse: Eks_suer@SST.dk / Kontakt@susannesondrup.dk

Tak for i
dag 😊





Inspiration



Inspiration til litteratur

- Birkmose, Dorthe: A. Når gode mennesker handler ondt – tabuet om forråelse. Syddansk universitetsforlag 2013. B. Mennesket er motiveret – derfor er vores arbejde så meget mere end styring. Syddansk universitetsforlag 2021
- Daniel, Sarah: Tilknytning og omsorgsarbejde – personlige rødder og faglig praksis. Arboreta 2021
- Edmondson, Amy: Den frygtløse organisation. Djøf forlag 2020
- Exner, Benedikte: Omsorg for dig der arbejde med omsorg for andre. Dansk psykologisk forlag 2011
- Falch og Bøgeskov, Etik i sygeplejen, FADL 2022 kap. 13
- Goetz, Peter Michael: Den gode, den onde og den virkelig velmenende hjælper. Om at sætte grænser i professionelt hjælpearbejde. Samfundslitteratur 2020.
- Hornstrup, Carsten og Mikkel Pilgaard Madsen. Ledelse af relationel koordinering – i offentlige organisationer. Turbine business 2015.
- Høgsted, Rikke: Grundbog i belastningspsykologi. Forlaget ICTUS 2021.
- Isdal, Per: Medfølelsens pris – når professionelle hjælpere har brug for hjælp. Akademisk forlag 2018
- Jensen, Birgitte Dam: Bevar dig selv. Gyldendal Business 2017
- Nielsen, Katja Balslev: Skam i professionelle relationer. Samfundslitteratur 2022.

Videnscenter for værdig ældrepleje

HJEMMESIDE

Her kan du finde:

- Gode cases om værdighed i praksis også med film
- Webinarer
- Diverse redskaber fx refleksionskortene til print eller brug i oplæg
- Undersøgelser, viden mv.
- Viden, inspiration og redskaber knyttet til de 7 temaer i værdighedspolitikken
- Og meget mere

<https://www.sst.dk/da/Vaerdighed>

E-læring

Formålet med e-læringen er at bidrage til faglig refleksion og dialog blandt ledere og medarbejdere.

Kurserne understøtter praksisnær læring og systematisk arbejde for en værdig ældrepleje

www.laeringomvaerdighed.dk

Håndbøger

Sundhedsstyrelsens demenshåndbøger, der langt fra kun kan bruges i forhold til undervisning i demens kan du finde her:

<https://sundhedsstyrelsen.dk/da/Udgivelser>

(skriv demens håndbøger i søgefeltet, så får du dem alle frem)

Litteratur

Perspektivskifte (kort): 'Hvis du var i Karinas sted' af Iben Ljungmann:

<https://socialpaedagogen.sl.dk/arkiv/2017/11/hvis-du-var-i-karinas-sted/>

Perspektivskifte (længere): 'Perspektivskifte som metode' Side 10-23 i Systemisk narrativ forum

<https://dorthebirkmose.dk/wp-content/uploads/2018/11/Ljungmann-Perspektivskifte-som-metode.pdf>