

## Øvelse 5: Min følelsesmæssige spænding på arbejdet

# Øvelse 5

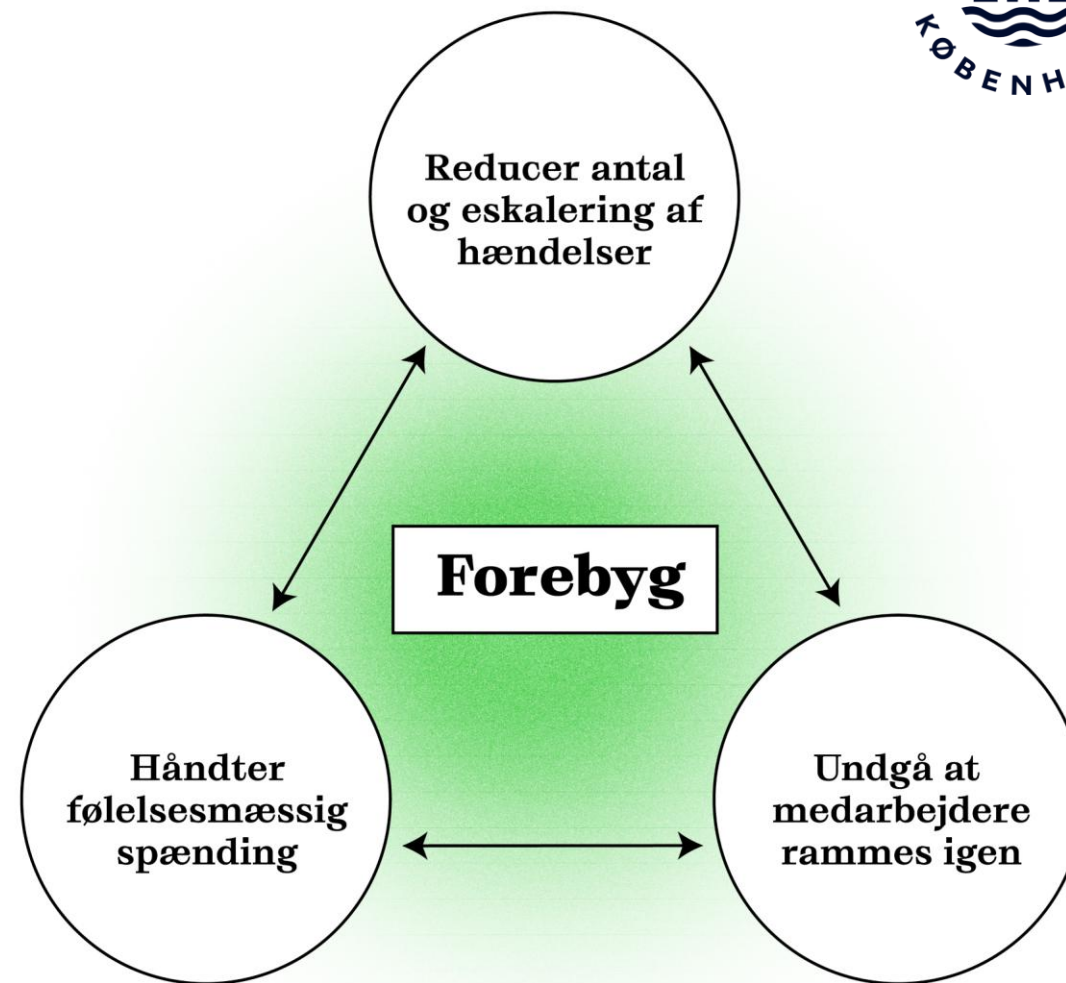
## Min følelsesmæssige spænding på arbejdet

### FORMÅL

Vi træner risikovurderingen af os selv ved at reflektere over egne tegn på for høj, tilpas eller for lav følelsesmæssig spænding.

Vi øger kendskabet til teknikker til at regulere nervesystemet, så vi kan hjælpe os selv og hinanden tilbage i tilpas følelsesmæssig spænding.

Modellen til højre viser, hvordan vi arbejder med forebyggelse i tre trin. I denne øvelse skal vi arbejde med at håndtere vores egen og gruppens følelsesmæssige spænding.



# Følelsesmæssig spænding

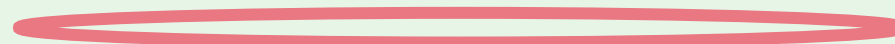
**Hvis vi er for overspændte** er vi ikke i stand til at "holde hovedet koldt" – vi mister selvkontrollen og faglige analyser og vurderinger bliver overtaget af følelser og impulsstyrede handlinger. Det kan være svært at styre, hvordan vi reagerer og vi kan miste empati for andre. Vi er i for højt gear.

**Hvis vi er tilpas spændte** kan vi opfange risiko for fare. Vi kan også hurtigt skærpe og fokusere opmærksomheden, vurdere en opstået faresituation, samt gøre os parate til at møde og håndtere vold og trusler på faglige måder. Vi er i passende gear til situationen.

**Hvis vi er for underspændte** er vi for afslappede eller ikke tilstedeværende nok til at være "på vagt" overfor stimuli, der signalerer fare. Vi er i for lavt gear.

*Inspireret af Ibsen, F.B. (2021). Vold på arbejdet og mental parathed, Forlaget Trykværk og psykolog Rikke Sørensen*

**Overspændt** – for højt gear



**Tilpas spændt** – passende gear



**Underspændt** – for lavt gear



Spændings-  
niveau



# Teknikker til at komme i tilpas følelsesmæssig spænding

VI KAN ARBEJDE MED AT REGULERE VORES NERVESYSTEM OG KOMME I TILPAS SPÆNDING FX VED:

- **Vejtrækningsøvelser**
- **Slap af** i kroppen og **stræk** dig langsomt eller **ryst** dig.
- **Grounding**: Flyt dit fokus ned i fødderne, tænk dig tung, forestil dig at du har store fødder, der står solidt plantet i jorden med god jordforbindelse eller stamp med fødderne.
- **Klem, ae eller hold** dig kærligt på din arm eller hånd eller **klap** dig på kroppen
- Find din egen **hjælpesætning**, så du kan tale dig selv til ro, fx "Ro på nu" eller Jeg finder ro" eller "Må roen komme til mig"
- Brug din arbejdshukommelse – **tæl ned** bagfra fra 10
- Tænk på **et særligt sted**, som har en beroligende effekt på dig og fylder dig med ro og harmoni fx et sted ved havet, skoven, sommerhuset eller en særlig person eller ting som har den samme effekt på dig
- Lav **samregulering** med dine kollegaer – find ro ved at tale eller bare være sammen med en god tryk kollega
- **Kropsscanningøvelse**
- Lav øvelser med **mindfulness**, **yoga** eller **compassion**. Se fx: <https://mindfulness.au.dk/kom-godt-i-gang/oevelser>
- Hør afslappende **musik**
- **Syng** eller **nynne**

# Arbejdsark: Tilpas følelsesmæssig spænding på arbejde

|                                                                       |                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mine tegn, når jeg er for <b>overspændt</b> - i for højt gear</p>  | <p>Mine teknikker til at komme ned i tilpas gear</p> <p>Hvordan kan mine kolleger hjælpe mig tilbage i tilpas gear?</p> |
| <p>Mine tegn, når jeg er i <b>tilpas spænding</b> - tilpas gear</p>   | <p>Mine teknikker til forblive i tilpas gear</p>                                                                        |
| <p>Mine tegn, når jeg er for <b>underspændt</b> - i for lavt gear</p> | <p>Mine teknikker til at komme op i tilpas gear</p> <p>Hvordan kan mine kolleger hjælpe mig tilbage i tilpas gear?</p>  |