

Øvelse 9

Øvelse 9

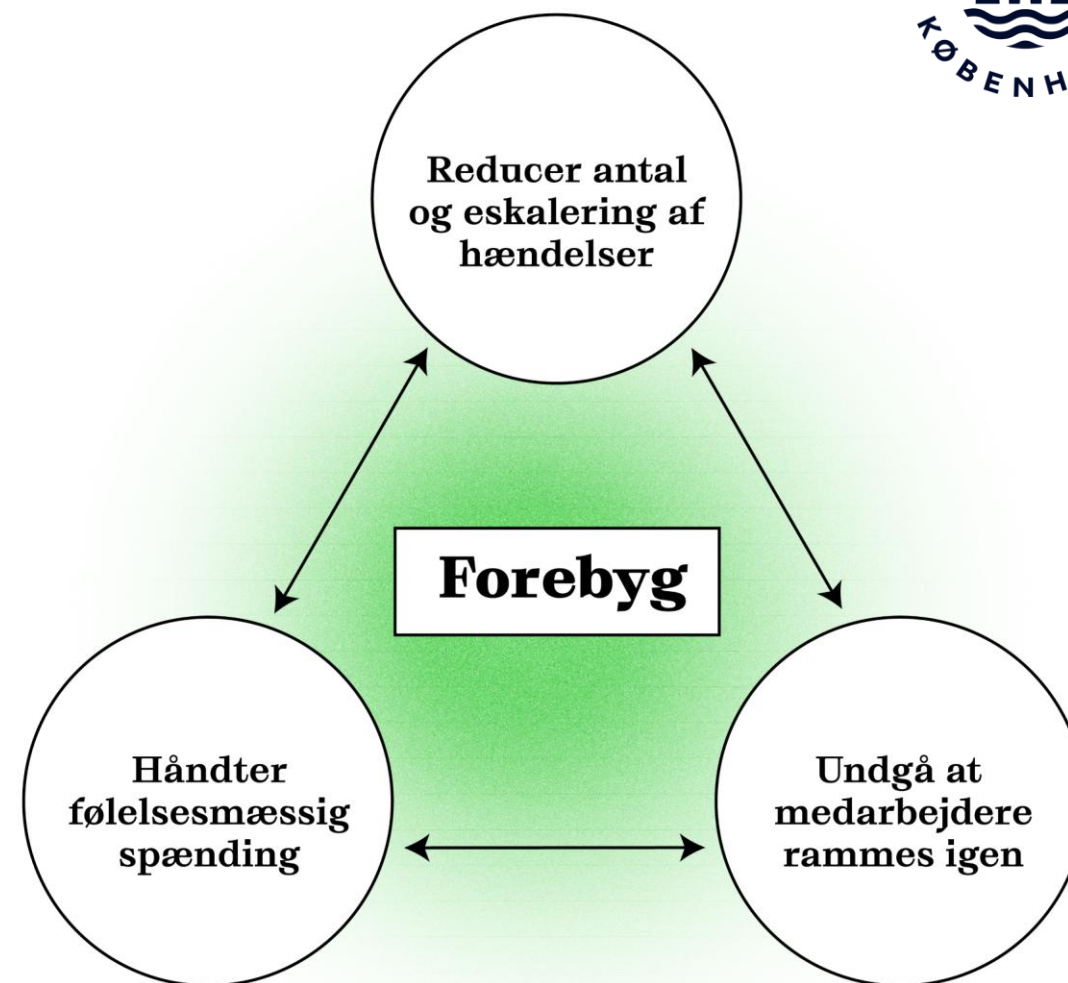
Svære følelser i arbejdet

FORMÅL

Vi bliver mere bevidste om, hvilke svære følelser, der kan komme på besøg, når overlevelsessystemet bliver aktiveret i en situation med vold og trusler.

Vi hjælper hinanden med at normalisere svære følelser i arbejdet, så vi kan håndtere dem professionelt.

Modellen til højre viser, hvordan vi arbejder med forebyggelse i tre trin. I denne øvelse skal vi arbejde med, hvordan vi kan falde godt på plads efter hændelser med vold og trusler og undgå at blive ramt igen følelsesmæssigt.



Når følelser bliver tabu

Når vi har stået i situationer med vold og trusler kan situationen komme til at ramme os igen og igen — også længe efter, at situationen er overstået.

Svære følelser som fx vrede, afmagt, frustration og ængstelse kan melde sig og vores følelsesmæssige spænding stiger. Vi kan komme til at føle os **"følelsesmæssigt slidt."**

Her er der en risiko for, at vi fejltolker vores egne reaktioner — at vi tænker, det skyldes manglende faglighed eller robusthed, i stedet for at se de følelsesmæssige reaktioner som en konsekvens af de høje følelsesmæssige krav vi har måtte håndtere.

Vi kan komme til at vende den følelsesmæssige spænding indad og stå tilbage med en følelse af ikke at være god nok.

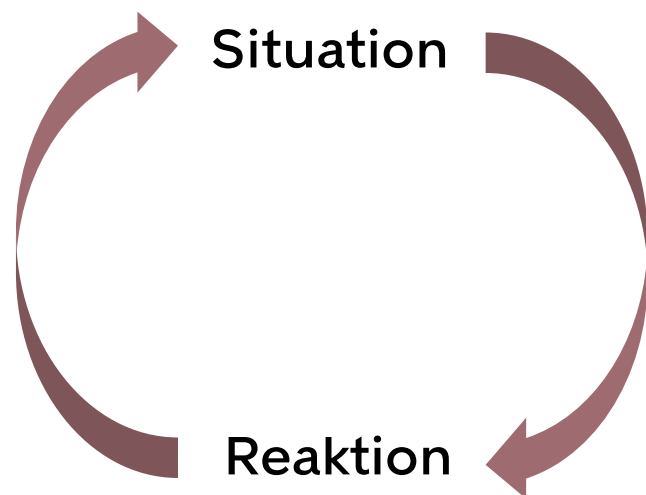
"Visse følelser synes at være mere tabubelagte end andre, hvis man skal være "rigtig" professionel i arbejdet med mennesker. Vi kan således få en oplevelse af at være uprofessionelle eller endda utilstrækkelige som mennesker, når bestemte følelser opstår".

Christensen, M.B(2018) Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser, Frydenlund, s. 11

"De [tabubelagte følelser] skal i fokus, så vi kan tale åbent om dem. Som normale udfordringer, vi alle støder på og som ikke i sig selv er tegn på personlige eller professionelle brister".

Christensen, M.B(2018) Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser, Frydenlund, s. 12

Figur 1 og figur 2



Figur 1. Ramt igen

Når vi ikke tager hånd om evt. reaktioner efter situationer med vold og trusler kan vi risikere at tage reaktionerne med videre til den næste situation. Den følelsesmæssige spænding stiger.



Figur 2. En positiv spiral

Når vi kan tale åbent og trygt om følelsesmæssige reaktioner efter situationer med vold og trusler kan vi modtage hjælp og støtte til at bearbejde reaktionerne. Dermed kan vi forebygge fejlfortolkninger af situationen og undgå, at den følelsesmæssige spænding kommer med videre til den næste situation.

Oversigt over mulige følelser



Vrede

Frygt

Sorg

Skam

Skyld

Jalousi

Misundelse

Ensomhed

Afmagt

Frustration

Skuffelse

Bekymring

Angst

Bitterhed

Fortvivlelse

Håbløshed

Tristhed

Irritation

Forvirring

Andre...?

Arbejdsark: Svære følelser i arbejdet

1. Overvej hvilke svære følelser du kan opleve efter situationer med vold og trusler?

Notér her:

2. Tag en runde i gruppen, hvor I deler jeres svar om svære følelser.

3. Drøft hvordan I kan hjælpe hinanden og tale åbent om det når svære følelser kommer på besøg.

Notér dine forslag her: