

Øvelse 9

Svære følelser i arbejdet

FORMÅL At blive bevidst om, hvilke svære følelser der kommer på besøg når overlevelsessystemet bliver aktiveret i en situation med vold og trusler.

At normalisere svære følelser, så vi kan håndtere dem professionelt.

I denne øvelse skal vi arbejde med, hvordan vi undgår at blive ramt igen af situationer med vold og trusler.

MATERIALER Slides, kuglepenne, flipover, tusch

BAGGRUNDSVIDEN Berit Mus Christensen & Maja Nørgård Jacobsen (2018), Med mig selv som redskab – om at være professionel med følelser, Frydenlund

Sådan bruger I øvelsen på et personalemøde

Introduktion

- 1 Vis og forklar sliden "Når følelser bliver tabu" og sliden med de to figurer.
- 2 Vis og forklar slide med "Arbejdsark: Svære følelser i arbejdet" og slide med eksempler på svære følelser.

Individuel refleksion

- 3 Bed medarbejderne om – individuelt - at kigge på sliden med eksempler på svære følelser og reflektere over spørgsmålet: Hvilke svære følelser kan du opleve efter situationer med vold og trusler?
- 4 Bed medarbejderne om at skrive deres svar på arbejdsarket.

Erfaringsudveksling

- 5 Bed nu medarbejderne om at sætte sig sammen i små grupper på max 4 personer.
- 6 Bed grupperne dele og drøfte deres svar.

7

SIG TIL MEDARBEJDERNE:

"Tag nu en runde i gruppen, hvor I deler jeres svar om svære følelser i arbejdet. Drøft herefter hvordan I kan hjælpe hinanden, når de svære følelser kommer på besøg."

Opsamling

8

Inviter til fælles drøftelse. Hør forslag til, hvordan I kan hjælpe hinanden fra de forskellige grupper. Skriv forslagene på flipover.

Afrunding

9

Afslut øvelsen med at takke for deltagelsen. Fortæl gerne, at I tager input og forslag med til næste møde i AMG/TRIO og arbejder videre med opsamlingen.

Sådan kan I følge op i arbejdsmiljøgruppen eller Trio

Brug punkterne som en tjekliste for drøftelsen — I behøver ikke nå dem alle på én gang.

- **Kig** på flipover med forslag til, hvordan I kan hjælpe hinanden, når de svære følelser kommer på besøg.
- **Drøft** følgende spørgsmål:
 - Hvordan kan I støtte op om forslagene?
 - Har I andre forslag?
 - Hvordan kan I støtte op om, at det i jeres arbejdsfællesskab er muligt at have trygge dialoger om svære følelser i arbejdet?
 - Hvordan kan I arbejde videre med følelsesmæssig regulering som en naturlig del af jeres arbejde og et vigtigt værktøj i forebyggelsen og håndteringen af situationer med vold og trusler?
- **Del** jeres overvejelser, og drøft dem med medarbejderne på et personalemøde.