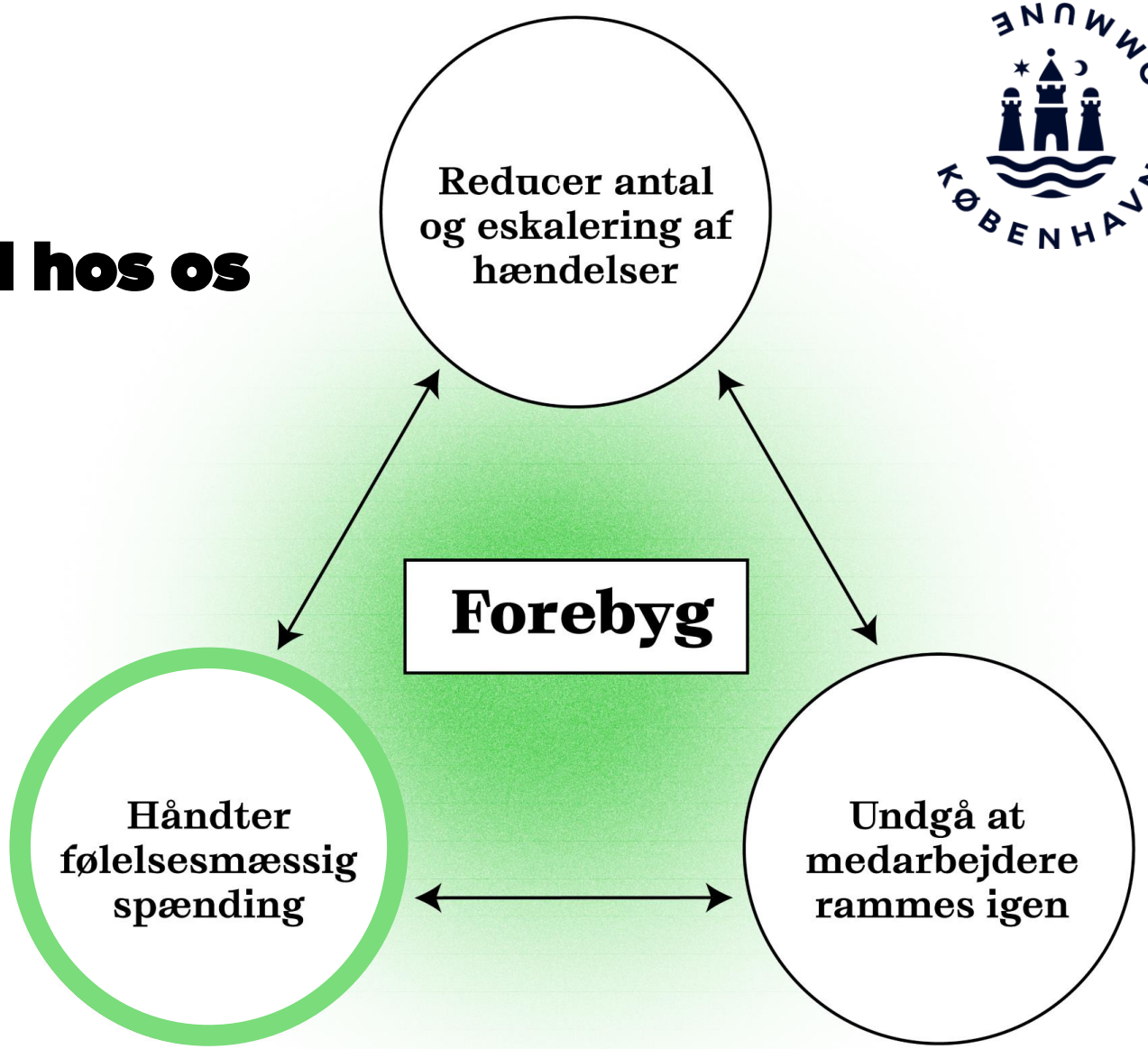
Øvelse 4

Tjek den mentale parathed hos os

Formål

At arbejde systematisk med en opmærksomhedsmodel for at styrke den mentale parathed, så medarbejderne føler sig mere parate og forberedt på at håndtere vold og trusler.



Baggrundsviden: Mental parathed

Opmærksomheds-modellen, der består af 3 faktorer, kan hjælpe jer I arbejdet med at styrke den mentale parathed.

Definition af mental parathed:

"Mental parathed forstås som: Fortløbende at regulere og tilpasse sin mentale tilstand til at modsvare de sikkerheds-mæssige krav der stilles".

Ibsen, F.B. (2021).Vold på arbejdet og mental parathed, Forlaget Trykværk, s.7

1. Nærvær og bevidsthed om at være i det rigtige opmærksomheds- og parathedsniveau

Du skal være nærværende, når du møder ind på arbejde. Fx ved at lægger en evt. dårlig start på dagen, eller andre ting der foregår i dit hoved bag dig

Du skal være i det rigtige opmærksomheds- og parathedsniveau – den tilpasse spænding - så du kan opfange signaler og fokuserer på risici i dit arbejde

Du skal være klar til at møde fare og kunne håndtere vold og trusler

2. Løbende risikovurdering

"Hvad kan der ske?" Du skal løbende vurdere om der er risiko for vold og trusler. Vurdér løbende:

- Borgerens adfærd
- Scoringer i risikovurderinger
- Den samlede borgergruppes adfærd og gruppedynamikker
- Situationen, ændringer i struktur og aftaler, besøg
- Fysisk miljø
- Mulighed for auditiv og visuel kollegakontakt – tekniske hjælpemidler
- Safe space – hvor kan du komme i sikkerhed
- Organisering og tilrettelæggelse af arbejdet
- Alene- natarbejde- gravid
- Dig selv – din egen arousal og adfærd

3. Løbende forholde sig til mulige scenarier og handlemuligheder

"Hvad gør jeg hvis…?" Du skal styrke din forberedelse på mulige scenarier:

- Når du møder ind, så gennemgå "Dagens voldsprocedure."
- Foretag en løbende forberedelse af handle-muligheder - "Hvis det her sker, gør jeg sådan .." og "hvis ikke det hjælper, gør jeg sådan her..", så du er klar og kan bevare roen i tilspidsede situationer, hvis de skulle opstå
- Træn løbende frigørelsesteknikker med kolleger.
- Kend jeres sikkerhedsinstruks.

Arbejdsark 4: Tjek den mentale parathed hos os

1. **Gennemgå** hver af faktorerne i opmærksomhedsmodel for mental parathed.
2. **Drøft** om der noget på vores arbejdsplads, vi kunne blive bedre til at gøre mere af ift.:

Nærvær og bevidsthed om at være i det rigtige opmærksomheds- og parathedsniveau/den tilpasse spænding

Notér dine forslag her:

Løbende risikovurdering

Notér dine forslag her:

Løbende forholde sig til mulige scenarier og handlemuligheder

Notér dine forslag her: