

Følelser på job!

- *forebyggelse og håndtering af høje følelsesmæssige krav i arbejdet*

Wilhelm Hallum

Patricia Rose Marie Bladt

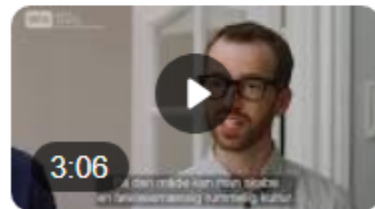
Arbejdsmiljøgen 43 kompetenceudvikling for arbejdsmiljøgrupper

Tidsplan for workshoppen

Kl. 09:00 – 09:20	Velkomst, indflyvning, læringsmål og Flip Flap
Kl. 09:20 – 09:50	Hvad er høje følelsesmæssige krav At-vejledning, video og spørgeguide
Kl. 09.50 – 10:10	Dialog med tegninger I – relationer til kolleger og ledelse
Kl. 10:10 – 10:25	Kaffe- og kagepause
Kl. 10:25 – 11:00	Dialog med tegninger II – relationer til borgere
Kl. 11:00 – 11:30	Forebyggelse og håndtering Læringsmål, BFA og spørgsmål

[www.youtube.com > watch](https://www.youtube.com/watch)

Viden om følelser på arbejdet



... man igennem længere tid bliver udsat for **høje følelsesmæssige krav**.
Læs mere om 'Følelser på job' på www.etsundtarbejdsliv.dk/følelser.

YouTube · Godt Arbejds miljø · 1. dec. 2021

Høje følelsesmæssige krav i arbejdet

Ved høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker forstås arbejde, som indebærer direkte eller indirekte kontakt med mennesker, herunder borgere og kunder, hvor kontakten stiller høje krav til at:

1. Sætte sig ind i, rumme eller håndtere disse menneskers tænkning, følelser eller adfærd
2. Håndtere eller skjule egne tanker eller følelser eller
3. Tilpasse kommunikationen eller adfærd til de mennesker, der arbejdes med.

Konsekvenser for sikkerhed og sundhed

Høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker kan øge risikoen for

- Langsygefravær og f.eks. mental og fysisk udmattelse, søvnproblemer, koncentrationsbesvær, langvarig stress, angst, depression og udbændthed
- Arbejdsulykker f.eks. hvis man er så belastet af høje følelsesmæssige krav, at man ikke er i stand til at følge sikkerhedsprocedurer og øger bl.a. risikoen for fysiske og psykiske voldsulykker

Ledelsesansvar og pligt

- Arbejdsgiver/leder har pligt til at sikre, at arbejdet planlægges, tilrettelægges og udføres, så det er sikkerheds- og sundhedsmæssigt fuldt forsvarligt i forhold til høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker
- De høje følelsesmæssige krav må ikke forringe de ansattes sikkerhed eller sundhed. Arbejdsgiver/leder skal iværksætte tiltag, så de ansatte ikke bliver syge eller kommer til skade på grund af høje følelsesmæssige krav i arbejdet

Case om to dage dag i Lises liv – DAG 1

Dialog med tegninger

- Relationer til kolleger og ledelse



Dialog omkring bordet

Tal om hvert billede – stil hinanden følgende spørgsmål:

Hvilke tanker og følelser ser I hos Lise?

Er der noget der kan overføres til jeres egen hverdag?

Bliv inspireret til karakteren af de høje følelsesmæssige krav via spørgeguiden (A5)

20 minutters drøftelse ved bordene

Kaffe- og kagepause



Case om to dage dag i Lises liv – DAG 2

Dialog med tegninger

- Relationer til borgere, pårørende, elever, forældre og andre



Dialog omkring bordet

Vælg på skift én af tegningerne, og drøft nedenstående spørgsmål:

Hvilke tanker og følelser har Lise på dag 2?
Hvad kan det betyde for relationen til borgeren?

20 minutters drøftelse ved bordene

Risikovurdér om der er balance



Tegn på problemer med høje følelses- mæssige krav i arbejdet

Mulige konsekvenser for arbejdspladsen

- Konflikter med de borgere, pårørende, elever eller forældre, som medarbejderne arbejder med - kritik og klager over det udførte arbejde fra dem
- Mangel på engagement i arbejdet
- Medarbejdere, som enten distancerer sig fra de mennesker, de arbejder med fx ved at have en kynisk tilgang til dem eller medarbejdere, som involverer sig for meget i de mennesker, de arbejder med
- Konflikter eller samarbejdsproblemer internt i virksomheden - fx kritik af medarbejdernes arbejde fra ledere eller kollegaer
- Højt sygefravær eller høj personaleomsætning

Tegn på problemer med høje følelsesmæssige krav i arbejdet

Mulige konsekvenser for medarbejderen

- Søvnproblemer og/eller fysisk eller mental udmattelse
- Let til tårer, nedsat humør eller øget irritabilitet
- I konstant alarmberedskab og svært ved at slippe tanker om arbejdet uden for arbejdet
- Hukommelsesproblemer eller koncentrationsbesvær
- Oplevelse af faglig utilstrækkelighed eller afmagt
- Tendens til at isolere sig socialt og ligegyldighed eller følelsesløshed
- Langvarig stress
- Angst, depression og udbændthed

Handling og forebyggelse – leder

Fire vigtige tiltag, leder kan iværksætte i samarbejde med medarbejderne for at forebygge problemer med høje følelsesmæssige krav:

- Afklar sammen med medarbejderne, hvordan I bedst hjælper de mennesker, I arbejder med, samtidig med, at I passer på jer selv. Det er vigtigt, I finder en fælles tilgang til, hvordan I går til opgaverne.
- Sørg for, at medarbejderne har de nødvendige kompetencer og tiden til at løse de opgaver, der kræver en særlig følelsesmæssig indsats.
- Skab rum til, at medarbejderne kan tale med dig og hinanden om de følelsesmæssige belastninger, som de oplever i hverdagen. Fx ved møder, supervision, overlap mellem vagter mm.
- Giv medarbejderne mulighed for at bruge deres faglig viden til at tilrettelægge arbejdet fx at bestemme, hvornår de tager en svær samtale.

Handling og forebyggelse – medarbejdere

Tre gode råd til, hvad du som medarbejder kan gøre for at bidrage til, at høje følelsesmæssige krav ikke bliver et problem for dig eller dine kollegaer:

- Hold øje med tegnene både i forhold til dig selv og til dine kollegaer
- Spørg og lyt til, hvordan dine kollegaer har det med deres arbejde. Er der fx nogen, der har behov for at tale om svære situationer i arbejdet med borgere, pårørende, elever eller forældre?
- Sig til, hvis du og/eller dine kollegaer har problemer med høje følelsesmæssige krav. Du kan tale med din leder eller din arbejdsmiljørepræsentant om, hvordan I kan få støtte og sparring til at håndtere de følelsesmæssige belastninger i arbejdet.

Hvordan kommer vi så videre?

- [bfa-4-haandterfoeelsemaessige krav web.pdf](#)
- [Høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker](#)
- [Følelser på job](#)



Afrunding