



Work self-efficacy

Emosjonelle belastninger i hjelperrollen

– Hvordan styrke mestringstroen
hos deg selv og kollegaer?

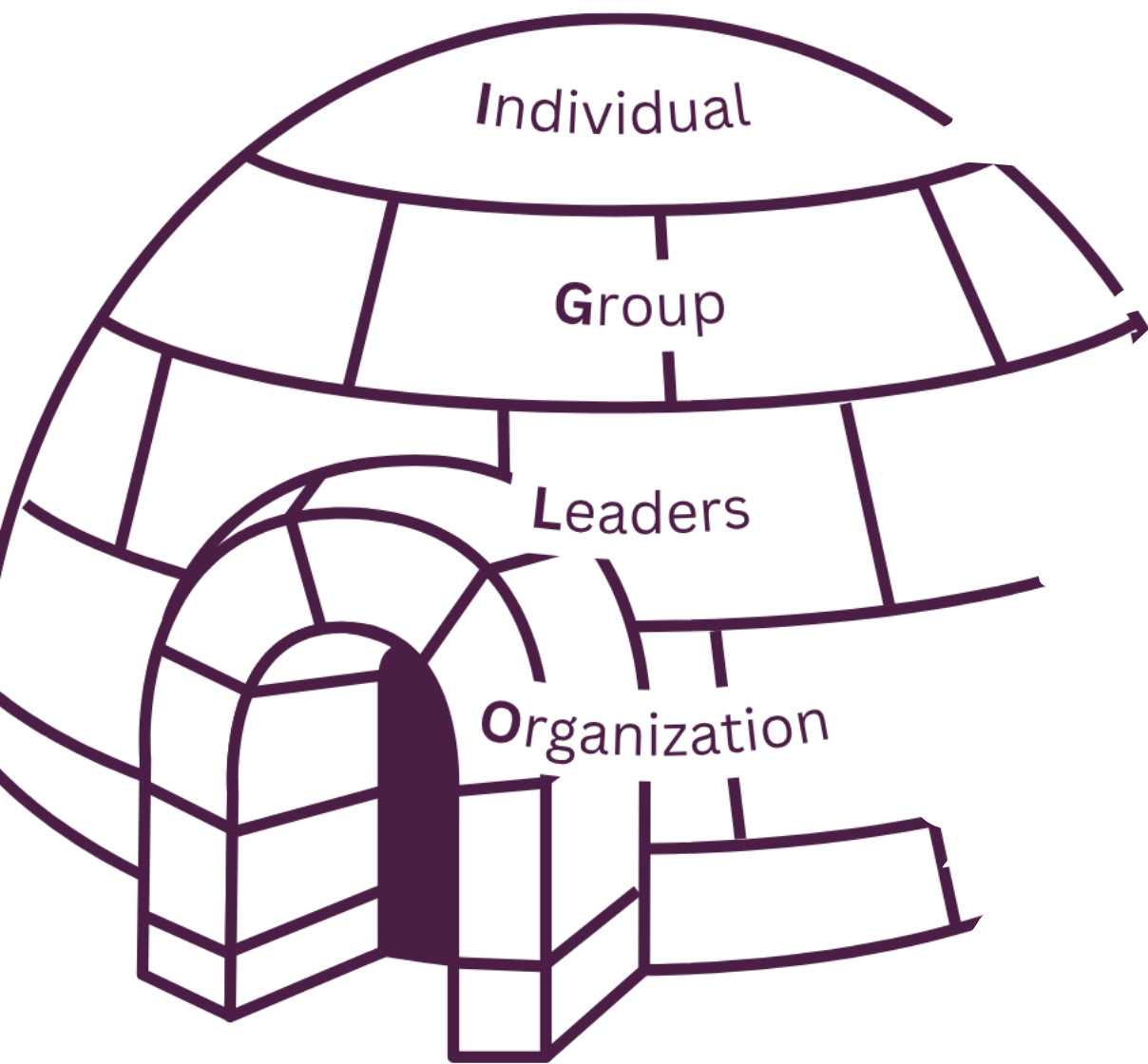
Webinar, Statsforvalteren i Innlandet 03.12.2025



Linda Vaagan, Psykologspesialist i Arbeidspsykologi, NAV Arbeidsrådgivning
Innlandet

- **Emosjonelle belastninger i hjelperollen** – hva er det, hvordan oppstår det og hvorfor kan det ramme alle profesjoner med et menneskemøte i kjernen
- **Kort innføring i relevant forskning og lovendringsforslag** – hva som er foreslått og hvordan dette retter søkelyset mot psykologisk arbeidsmiljø og emosjonelle krav
- **Mestringstro og psykologisk resiliens** – hvordan styrke troen på egen kompetanse -og evne til å stå i belastende situasjoner
- **Stressmestring og ivaretagelse** – konkrete strategier for å ta vare på seg selv og kollegaer i krevende arbeidshverdager





Håndtering av emosjonelle belastninger og stress

– et ansvar på ulike nivåer

IGLO-modellen er en helhetlig tilnærming til stressforebygging som ser på **stress & belastninger** som en **utfordring** som mest effektivt løses på flere nivåer:

- Individ
- Gruppe
- Ledelse
- Organisasjon.

Selv om ivaretagelse av hjelpere er mest effektivt på systemnivå, så må man gå det siste stykket selv.

Det er viktig med kunnskap og ferdigheter i hvordan man tar vare på seg selv og bruke sitt **personlige verneutstyr**.

«Den følelsesmessige påkjenningen over tid som kan oppstå når vi møter mennesker som står ovenfor utfordringer eller vanskeligheter i livet sitt»

Dette er et vanlig fenomen i yrker som innebærer direkte kontakt med bl.a.pasienter, klienter, i skole og barnehage

HVA ER EMOSJONELLE BELASTNINGER?

*Som **hjelper** står man i frontlinjen; Man forholder seg til sterke historier og vanskelige livssituasjoner – som gir inntrykk og setter avtrykk.*

*Mye av dette kan skape emosjonell belastning over tid som ikke nødvendigvis er synlig, men som er høyst reelt. Derfor er det viktig å jobbe med **hjelperens psykologiske verneutstyr***



Tre former for emosjonell belastning

- Emosjonell dissonans
- Empatitretthet
- Rollekonflikter

HVORFOR EMOSJONELLE BELASTNINGER ER VIKTIG?

- Ikke et tegn på svakhet – det viser at vi bryr oss og tar mennesker på alvor
- Hvis vi ikke setter det i system, kan konsekvensene bli store
- Arbeidsgevinster



SINTEF Digital
Postadresse:
Postboks 4760 Torgarden
7465 Trondheim
Sentralbord: 40005100
info@sintef.no

Foretaksregister:
NO 919 303 808 MVA

Kunnskapsoppsummering

"Emosjonelle krav og belastninger i yrker som jobber for og med mennesker"

VERSJON	DATO
Endelig	2023-05-30
FORFATTER(E)	
Marte Pettersen Buvik	
Sylvi Thun	
OPPDRAAGSGIVER	OPPDRAAGSGIVERS REFERANSE
Unio	Henrik Dahle
PROSJEKTNUMMER	ANTALL SIDER OG VEDLEGG:
102028665	50 sider

Sammendrag

Unio og SINTEF har inngått et forskningsprosjekt om emosjonelle krav og belastninger i yrker som jobber for og med mennesker. Dette notatet som består av en kunnskapsoppsummering av eksisterende forskning de ti siste årene på temaet, er en delleveranse i prosjektet. Vi har i hovedsak tatt utgangspunkt i den nordiske forskningslitteraturen på feltet (fra 2012-2023) og fant 81 forskningsartikler som tilfredsstilte seleksjonskriteriene. Artiklene innbefattet både kvalitative og kvantitative studier, med hovedvekt på kvantitative. Gjennomgangen av artiklene presenteres rundt fire temaområder; «Emosjonelle krav, emosjonelt arbeid og håndtering», «Konsekvenser og utfall av høye emosjonelle krav i arbeidet», «Buffere og moderatorer» og «Nyanser og kontekst». Generelt kan vi si at gjennomgangen av litteraturen tyder på en økende interesse for forskning på emosjonelle krav, og da spesielt i Danmark der det er gjennomført store populasjonsstudier med fokus på temaet. Funnene viser samlet sett at høye emosjonelle krav ser ut til å påvirke risikoen for langtidssykefravær, utbrenthet og psykiske plager. Funnene gir også gode indikasjoner på at emosjonelle krav er en av de viktigste faktorene som forklarer den økte risikoen for sykefravær for de som jobber innenfor helse- og omsorgsykker sammenlignet med andre yrker.



SINTEF Digital
Postadresse:
Postboks 4760 Torgarden
7465 Trondheim
Sentralbord: 40005100
info@sintef.no

Foretaksregister:
NO 919 303 808 MVA

Kunnskapsoppsummering

"Emosjonelle krav og belastninger i yrker
som jobber for og med mennesker"

VERSJON
Endelig

DATO
2023-05-30

FORFATTER(E)
Marte Pettersen Buvik
Sylvi Thun

OPPDRAUGSGIVER
Unio

OPPDRAUGSGIVERS REFERANSE
Henrik Dahle

PROSJEKTNUMMER
102028665

ANTALL SIDER OG VEDLEGG:
50 sider

Sammendrag

Unio og SINTEF har inngått et forskningsprosjekt om emosjonelle krav og belastninger i yrker som jobber for og med mennesker. Dette notatet som består av en kunnskapsoppsummering av eksisterende forskning de ti siste årene på temaet, er en delleveranse i prosjektet. Vi har i hovedsak tatt utgangspunkt i den nordiske forskningslitteraturen på feltet (fra 2012-2023) og fant 81 forskningsartikler som tilfredstilte seleksjonskriteriene. Artikkene innbefattet både kvalitative og kvantitative studier, med hovedvekt på kvantitative. Gjennomgangen av artiklene presenteres rundt fire temaområder; «Emosjonelle krav, emosjonelt arbeid og håndtering», «Konsekvenser og utfall av høye emosjonelle krav i arbeidet», «Buffere og moderatorer» og «Nyanser og kontekst». Generelt kan vi si at gjennomgangen av litteraturen tyder på en økende interesse for forskning på emosjonelle krav, og da spesielt i Danmark der det er gjennomført store populasjonsstudier med fokus på temaet. Funnene viser samlet sett at høye emosjonelle krav ser ut til å påvirke risikoen for langtidssykefravær, utbrenthet og psykiske plager. Funnene gir også gode indikasjoner på at emosjonelle krav er en av de viktigste faktorene som forklarer den økte risikoen for sykefravær for de som jobber innenfor helse- og omsorgsykker sammenlignet med andre yrker.

UTARBEIDET AV
Marte Pettersen Buvik

Copyright © 2025 Linda Vaagan. Alle rettigheter reservert
Marte Pettersen Buvik (Jun 7, 2023 14:10 GMT+2)

Økt risiko for sykefravær

Forsømt område

«Noe» som er frakoblet
oppgavene

Tabubelag

Kamouflert

Høy yrkesstolthet
og jobb-
engasjement

A close-up photograph of two hands, one from the left and one from the right, gently cupping a bright red, glossy heart. The hands are light-skinned, and the background is a soft, out-of-focus light blue and white. The heart is the central focus, symbolizing love, care, and compassion.

Arbeidsgevinster

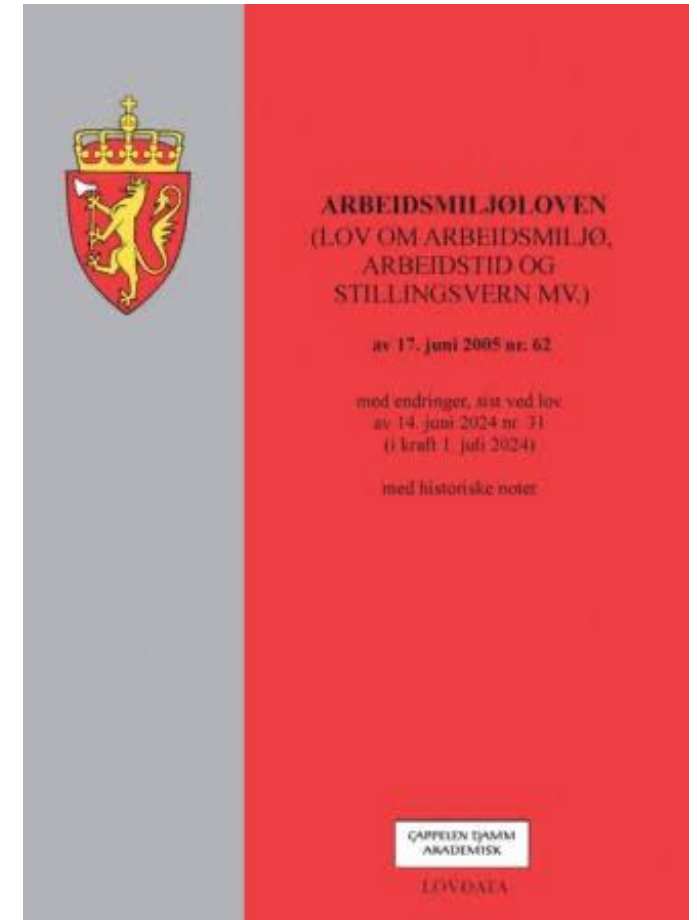
- Jobben gir mening!

- **Være til nytte** for andre og hjelpe andre som står i en vanskelig situasjon
- **Mer medfølende og aksepterende** ovenfor andre mennesker, og oppleve glede og stolthet over yrkesvalg
- **Glede seg over ting i sitt eget liv** ved å bli oppmerksom på viktige verdier og sette større pris på familie og sosiale relasjoner
- En glede og **meningsfullhet** av det å kunne vise omsorg, å hjelpe – og samtidig se at det gir resultater - «*Compassion satisfaction*»
- «*Vikarierende resiliens*» – Den positive påvirkningen og personlige veksten som oppstår hos hjelpere blir eksponert for **andre personers motstandskraft** i møte med vanskeligheter

Hovedendringer fra 1.januar 2026

Arbeidsmiljøloven § 4-3

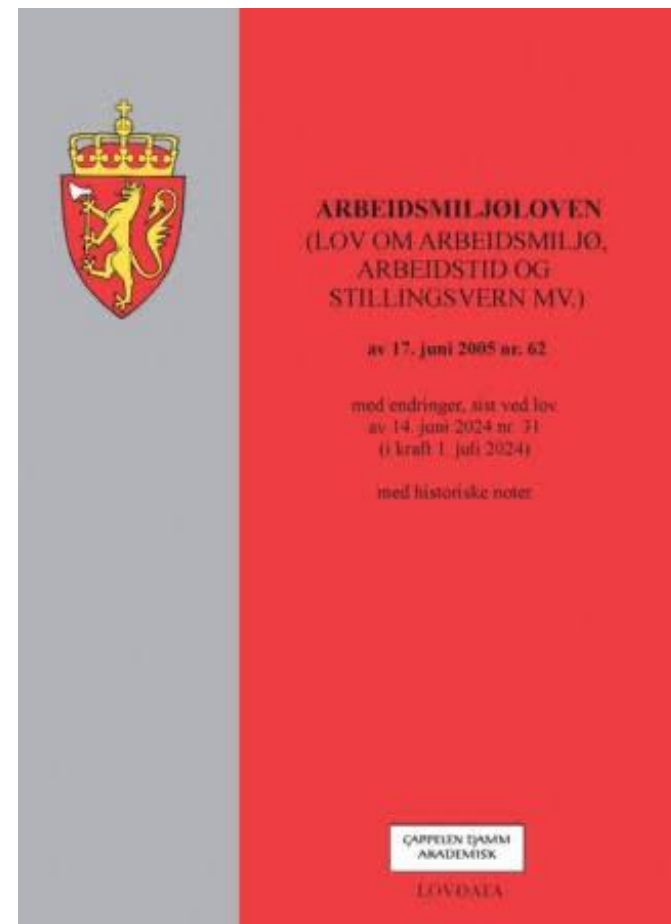
- **Tydeliggjorte krav:** Det presiserer at kravet om «fullt forsvarlig» arbeidsmiljø også gjelder for det psykososiale aspektet – side om side med det fysiske
- **Emosjonelle belastninger som risikofaktor:** Loven anerkjenner nå eksplisitt emosjonelle krav og belastninger som en selvstendig faktor som arbeidsgivere må vurdere og forebygge i sitt systematiske HMS-arbeid.
- **Eksempler på faktorer:** Loven gir nå konkrete eksempler på psykososiale faktorer som arbeidsgiver må ta hensyn til, som:
 - Uklare og motstridende krav og forventninger
 - Emosjonelle krav og forventninger (i bl.a. arbeid med mennesker)
 - Arbeidsmengde og tidspress
 - Behov for støtte og hjelp i arbeidet
- **Fortsatt fokus på verdighet og beskyttelse:** Paragrafen understreker fortsatt at arbeidet skal ivareta arbeidstakers integritet og verdighet, og at man skal beskyttes mot trakassering, vold og trusler.



Hva betyr disse endringene?

Arbeidsmiljøloven § 4-3

- **Tydeliggjøring av ansvaret:** Endringene i arbeidsmiljøloven § 4-3 klargjør at arbeidsgivers ansvar for et fullt forsvarlig arbeidsmiljø også omfatter det psykososiale arbeidsmiljøet, inkludert emosjonelle belastninger. Selv om den nye lovteksten er mer konkret enn tidligere, så er ikke arbeidsgivers ansvar utvidet.
- **Systematisk arbeid:** Arbeidsgiver må arbeide systematisk for å forebygge og håndtere de psykososiale forholdene nevnt i loven
- **Økt bevissthet:** Formålet er å øke bevisstheten og gi bedre veiledning for virksomheter
- **Konsekvenser ved brudd:** Brudd på disse kravene kan føre til pålegg, tvangsmulkt eller straff fra Arbeidstilsynet



MESTRINGSTRO & EMOSJONELLE BELASTNINGER



Mestringstro handler om den ansattes **tro på og tillit til egen evne** til å håndtere utfordringer, løse oppgaver og nå mål. Den påvirkes sterkt av både indre faktorer (som tidligere erfaringer og personlighet) og ytre faktorer (som miljø, kultur og relasjoner).

En arbeidsplass som bevisst jobber med disse fire kildene over tid, legger grunnlaget for høyere engasjement, større læringsvilje og bedre måloppnåelse



- Autentiske, gjentatte, jobbrelaterte mestringsopplevelser
- Observere andres suksess på jobb
- Tilbakemelding fra `viktige andre` - kollegaer og leder på jobb
- Håndtere og mestre fysiologiske og mentale tilstander som stress og emosjonelle belastninger i jobbsituasjoner

Jobbrelatert Mestringstro





- Autentiske, gjentatte, jobbrelaterte mestringsopplevelser
- Observere andres suksess på jobb
- Tilbakemelding fra `viktige andre` - kollegaer og leder på jobb
- Håndtere og mestre fysiologiske og mentale tilstander som stress og emosjonelle belastninger i jobbsituasjoner

Jobbrelatert Mestringstro



Emosjonell belastning

- med en relasjonell
komponent

*«Den følelsesmessige
påkjenningen over tid som kan
oppstå når vi møter mennesker
som står ovenfor utfordringer
eller vanskeligheter i livet sitt»*





Hva kan gjøre oss stresset og emosjonelt
overbelastet?

På jobb

- Informasjon
- Mangel på kontroll
- Kryssroller/Rollekonflikter
- Mange å følge opp og tidspress
- For mye / for lite utfordring
- Psykologiske fenomener i menneskemøter
- Emosjonelle krav og emosjonell dissonans
- Personlige konflikter / mobbing



Utfordringer i privatliv

- Familieproblemer
- Rollekonflikter
- Økonomiske problemer
- Tap
- Livsskriser

Personlig

- Læringshistorie - Hvordan møter jeg utfordringer i livet generelt?
- Angst for ikke å mestre
- Lav mestringstro
- Dårlig helse (psykisk / fysisk)
- Annet?

Phubbing



Lisa Afsato

Denne pennen veier muligens 20 gram. Virker den tung?

Se for deg at du gjennom hele dagen skal bære rundt på pennen på rak arm i alt du gjør, uten å ta pause – da kan en penn på 20 gram bli tung å bære.



Refleksjonsspørsmål

Hva er din «penn» i hverdagen?

- i. Hva gjør du for å få pause/restitusjon og avstand til dette?
- ii. Hva slags psykologisk / emosjonell støtte kan du gi deg selv eller trenge fra andre (i vanskelige situasjoner)?





Kroppens balansesystem

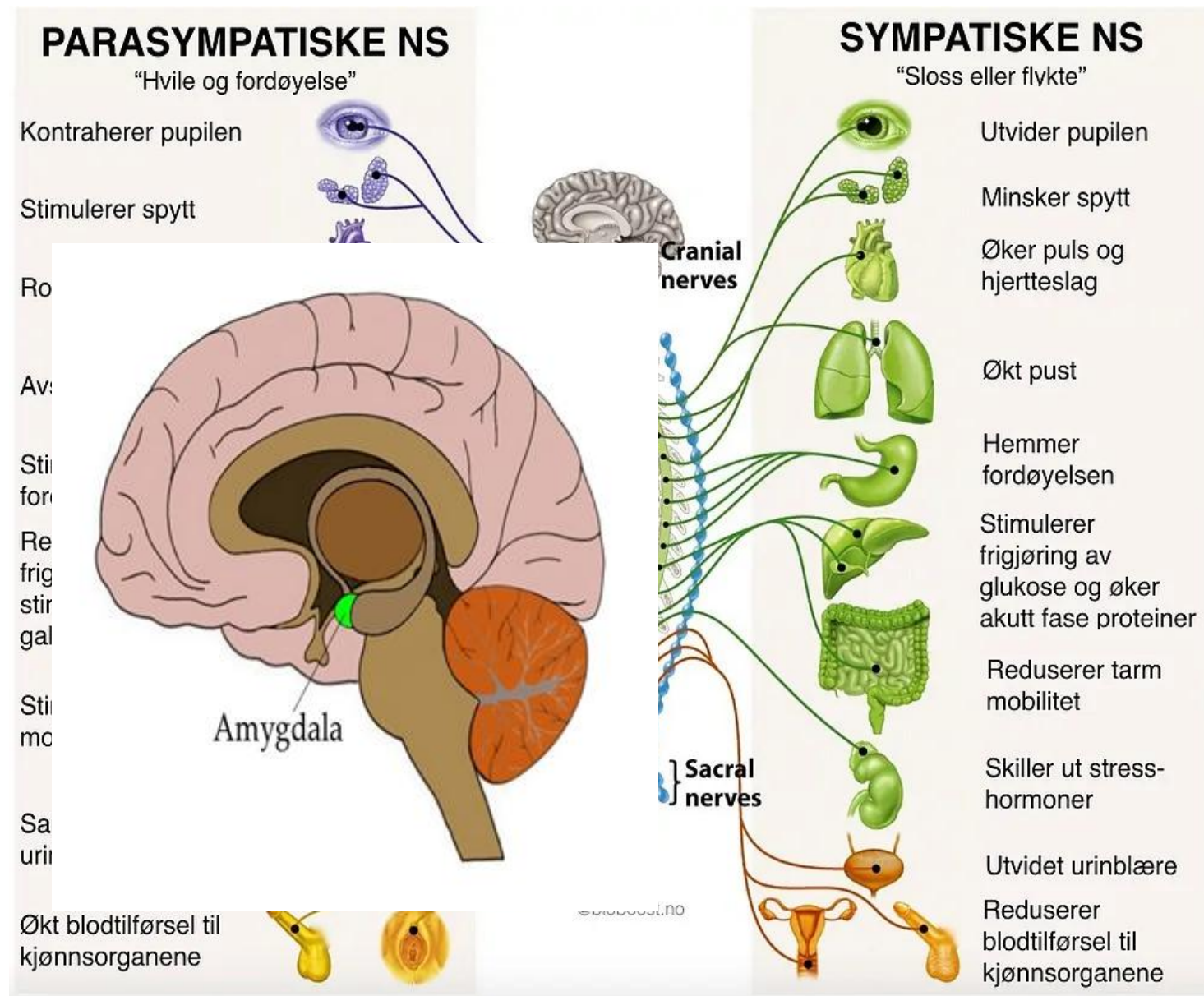
Når vi opplever stress/emosjonell belastning er vårt hodet som oftest i fortid eller fremtid. Vårt nervesystem er aktivert og «på alerten», som trenger hjelp til å reguleres

Hjernen har overlevelse som oppgave. Den er flink til å regulere seg selv, og stressresponsen spiller en viktig rolle i dette. Den hjelper oss når vi må prestere mer enn vanlig.

Fra menneskets opprinnelse har denne responsen vært avgjørende for overlevelse, og vi har derfor utviklet en evne til å legge merke til trusler og ubehag. Når hjernen vår oppfatter noe som farlig, aktiveres **amygdala**, og en rekke prosesser settes i gang for å hjelpe oss å overleve

I vår arbeidshverdag – og i livet for øvrig - vil det skje ting som utløser den **fysiologiske alarmreaksjonen** – sjelden for noen, ofte for andre.

Det er **store individuelle forskjeller** på hva man oppfatter som trigger til stress og belastninger, samt hvordan man responderer.





Vær bevisst på den “usynlige” slitasjen over tid!

Det er *store individuelle forskjeller* hvordan belastninger gir seg uttrykk for den enkelte....

Fysiologiske symptomer (STOP-signaler)

Fysiske

- Synsforstyrrelser
- Raskere pust, vanskeligere å puste
- Svimmelhet, uvirkelighetsfølelse
- Hjerteklapp
- Spenninger i nakke, skuldre, kjeve
- Spenningshodepine
- Vekslende varme/kuldetokter
- Unormal trøtthet
- Sårbarhet for infeksjoner
- Mageproblemer
- Søvnproblemer

Fysiologiske symptomer (STOP-signaler)

Fysiske

- Synsforstyrrelser
- Raskere pust, vanskeligere å puste
- Svimmelhet, uvirkelighetsfølelse
- Hjerteklapp
- **Spenninger i nakke, skuldre, kjever**
- **Spenningshodepine**
- Vekslede varme/kuldetokter
- **Unormal trøtthet**
- Sårbarhet for infeksjoner
- **Mageproblemer**
- **Søvnproblemer**

Kognitive symptomer (STOP-signaler)

- Nedsatt konsentrasjon
- Oppmerksomhets –og hukommelsesvansker
- Sort-Hvitt-tenkning
- Tankemylder
- Endret bevissthetstilstand



Emosjonelle symptomer (STOP-signaler)

- Frykt og uro
- Håpløshet og tristhet
- Skyld og bebreidelser
- Sinne og frustrasjon
- Nedsatt empati

Refleksjonsspørsmål

Hva er ditt STOPP-signal?

- i. Hva kan andre legge merke til?
- ii. Og hva kan du trenge fra en leder eller kollega?





Tre former for emosjonell belastning

- Emosjonell dissonans
- Empatitretthet (Omsorgstretthet)
- Rollekonflikter

Emosjonell dissonans



Foto: Unsplash

- En ubalanse mellom egne følelser og følelser som må vises utad
- Handler om hvor ofte man må
 - Opptre «nøytral» på utsiden
 - Vise andre følelser enn det man egentlig føler der og da

Omsorgstretthet

«En fysisk, emosjonell og mental utmattelse som oppstår fra kontinuerlig eksponering for andres smerte og lidelse»

Omsorgstretthet kan skyldes påkjenningen med å stadig være i omsorgssyklusen, igjen og igjen – uten å kunne restituere seg

- Opplevs ofte av omsorgspersoner og andre som befinner seg i hjelpperoller
- Vanlig medvirkende årsak til utbrenthet.

«Empatiens dilemma»





Helt avgjørende i mellommenneskelige relasjoner – og særlig i arbeidslivet der samarbeid, kommunikasjon og tillit danner grunnlaget for effektivt samspill – både blant kollegaer og ovenfor de vi skal hjelpe/bistå



Mentalisering

«Å se seg selv utenifra og se andre innenifra»

Speilnevroner

Giacomo Rizzolatti, 1990-tallet

- Spesielle celler i hjernebarken
- Kan fremkalle samme tilstand hos oss selv idet vi iaktar en annen
- Foregår lynraskt og effektivt
- Gir oss evnen til å «lese andre» og leve oss inn i andres gleder og sorger



Det at vi mennesker har **evnen til å mentalisere** og kan sette oss inn i hvordan andre mennesker har det, er nyttig for å få til en god relasjon og samtale.

Men det kan også føre til at vi gjenopplever den andres situasjon, og at vi kjenner linker til våre egne følelser som kan prege oss og gi en emosjonell slitasje. Etter slike møter kan man være i behov av psykologisk eller emosjonell støtte fra seg selv eller andre – for å gjenvinne sin menneskelighet.

Så hva kan være nyttig å gjøre etter å ha hatt en samtale med sterke følelsesuttrykk?



Dekomprimere

*Hjelpere er i behov for å **dekomprimere** det følelsesmessige trykket – riste av seg det de har kjent på – både kroppslig og følelsesmessig – slik at dette ikke blir med videre i en ny situasjon*



“Tanker lekker og
følelser smitter”

Motoverføring

Deler av Annes jobb består av å møte mennesker som har med seg en rekke sterke følelser inn og som kan prege hvordan hun responderer. I psykologien kalles dette **motoverføringer**.

Motoverføringer kan både være positive og negative. Et eksempel på en positiv motoverføring er hva som skjer i et møte med en glad person, der kan du kjenne at den andres glede smitter over på deg. Det motsatte, i møte med noe som er deprimert, kan du kjenne deg motløs, trist eller sint.

I tillegg til motoverføringer kan mer åpenbare og uttalte ting virke triggende for Anne - som klaging, unngåelse og ansvarsfraskrivelse. Dette kan farge møtet og bidra til at Annes fokus blir vendt mot følelsene som blir skapt og ikke på problemet som skal løses. Ofte vil det som trigger oss være noe som gir oss en følelse av utilstrekkelighet rundt noe man ikke umiddelbart kan løse slik at en selv eller andre blir fornøyd



Refleksjonsspørsmål

- i. Hva trigger deg negativt?
- ii. Hva kan du merke av tanker, følelser og kroppslige reaksjoner når du blir trigget?

COPYRIGHT 2025 LINDA VAAGAN.
ALLE RETTIGHETER RESERVERT



HVILKE GREP KAN JEG TA I MIN HVERDAG?

- PERSPEKTIV OG VERKTØY FOR Å FÅ EN BEDRE ARBEIDSHVERDAG



Stressreaksjon er en viktig del av vår overlevelse i hverdagen, men kroppen er bygget for en vekslings mellom aktivisering og hvile – hvilket ikke inntreffer automatisk i vår arbeidshverdag

Individuell stressmestring omhandler derfor primært å **øke bevisstheten rundt egen aktivisering og behovet for å balansere denne.**

Som hjelper trenger man altså noen **strategier og ferdigheter** til å påvirke sin egen følelsesmessige tilstand.

Stresstoleranse- vindu

(Dan Siegel, 1999)



- 
- A close-up photograph of two hands, one slightly above the other, gently cupping a vibrant red, glossy heart. The hands are light-skinned, and the heart has a smooth, reflective surface. The background is a soft, out-of-focus grey.
1. Det elementære / basale behov
 2. Pusten – vårt viktigste verktøy for å mestre stress og belastninger
 3. Vår organiseringsevne – tips & råd
 4. Overgangsritualer
 5. Verdikompasset

A close-up photograph of a pair of hands, likely belonging to a woman, gently cupping a bright red, glossy heart. The hands are positioned with fingers slightly curled, supporting the heart from below and sides. The background is a soft, out-of-focus grey. The overall mood is one of care, protection, and love.

1. Det elementære / basale behov

2. Pusten – vårt viktigste verktøy for å mestre stress og belastninger
3. Vår organiseringsevne – tips & råd
4. Overgangsritualer
5. Verdikompasset

Ivareta grunnleggende behov i form av nok:

- ✓ Søvn
- ✓ Regelmessige måltider og væskeinntak
- ✓ Pause/hvile
- ✓ Fysisk aktivitet / Trening

Stressmestring handler om grensesetting!



A close-up photograph of two hands, one slightly above the other, gently cupping a bright red, glossy heart. The hands are light-skinned, and the heart is the central focus, symbolizing care, love, and protection. The background is a soft, out-of-focus grey.

1. Det elementære / basale behov

2. Pusten

– vårt viktigste verktøy
for å mestre stress og belastninger

3. Vår organiseringsevne – tips & råd
4. Overgangsritualer
5. Verdikompasset

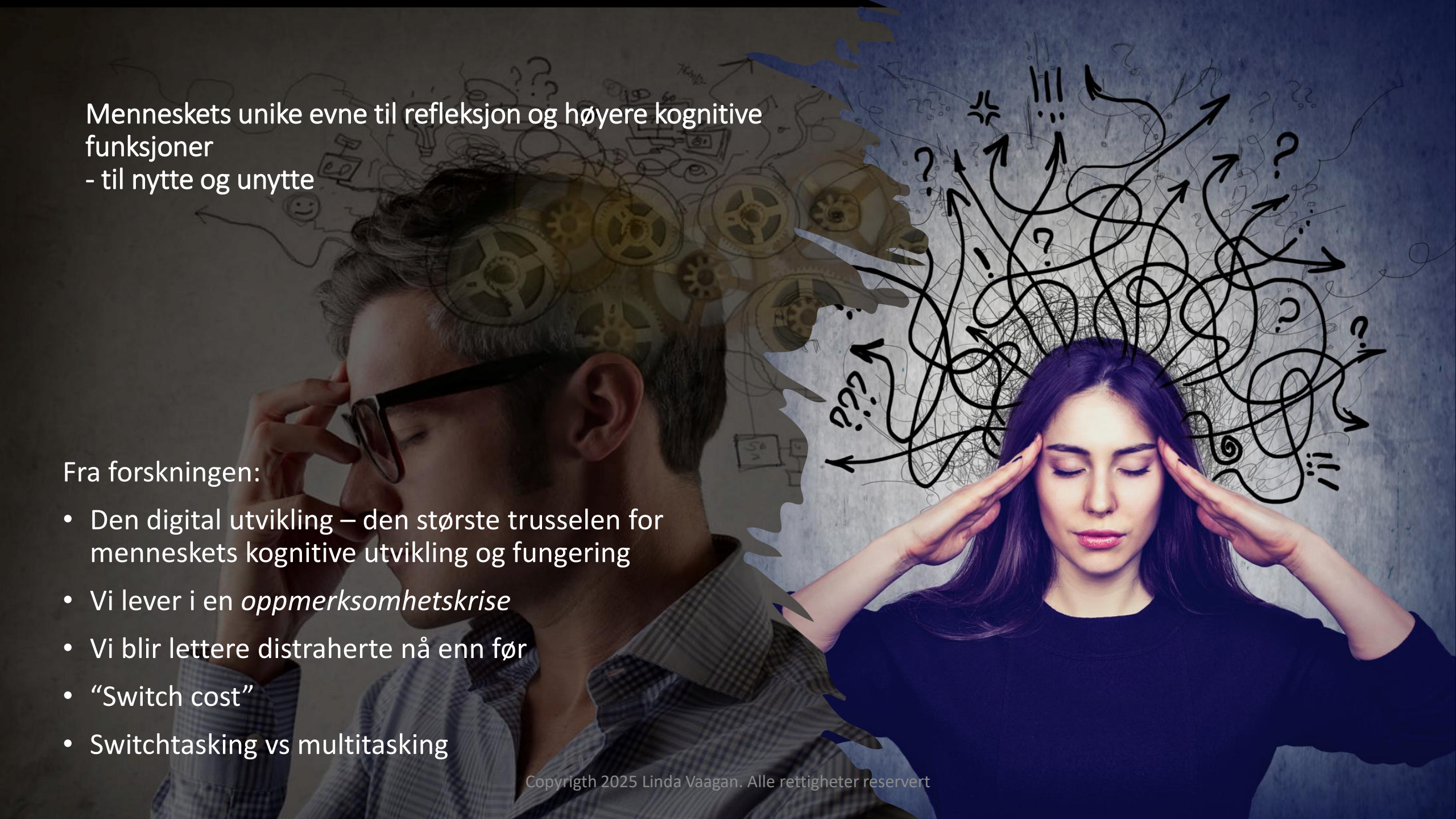


Økt bevissthet om hva som
skjer i deg – og rundt deg

Menneskets unike evne til refleksjon og høyere kognitive funksjoner - til nytte og unytte

Fra forskningen:

- Den digital utvikling – den største trusselen for menneskets kognitive utvikling og fungering
- Vi lever i en *oppmerksomhetskrise*
- Vi blir lettere distraherete nå enn før
- “Switch cost”
- Switchtasking vs multitasking



Oppmerksomhetstrening, selvutvikling og avspenning

“Pusteanker”/pust og bruk av sanser

Top-Down vs Bottom-Up



MINDFULNESS

SOAL – Stoppe opp, Observere, Akseptere og La gå

«Det å være oppmerksom på pusten hjelper oss til å være tilstede i øyeblikket. Pusten vår er magisk hvis vi vier den oppmerksomhet og bruker den klokt!»

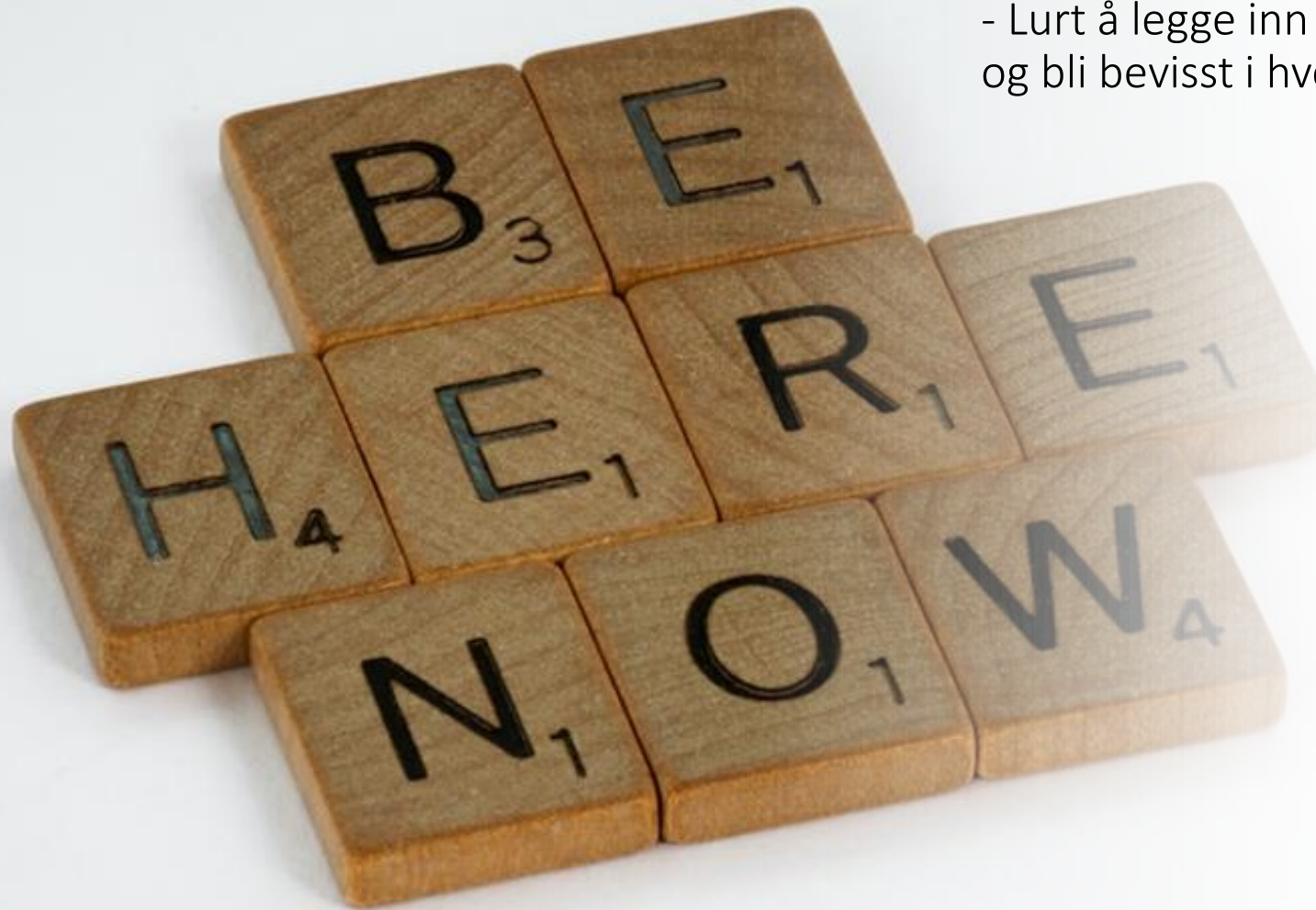
Oppmerksomt tilstedeværelse // Nærværsøvelser

- Pusteanker /Forankringsøvelse: Pust og bruk av sanser til forankring og tilstedeværelse
 - F.eks sete/stol, føtter/gulv, luftens temperatur når du puster inn/ut
 - Tyngdekraft-øvelse
 - Liggende / sittende bukpusting
- Kroppsscanning: Pust og bruk av selektiv oppmerksomhet
 - Spent / Avspent?
 - Sideforskjell?
 - Temperaturforskjeller?

ortid

Fr

Nåtid



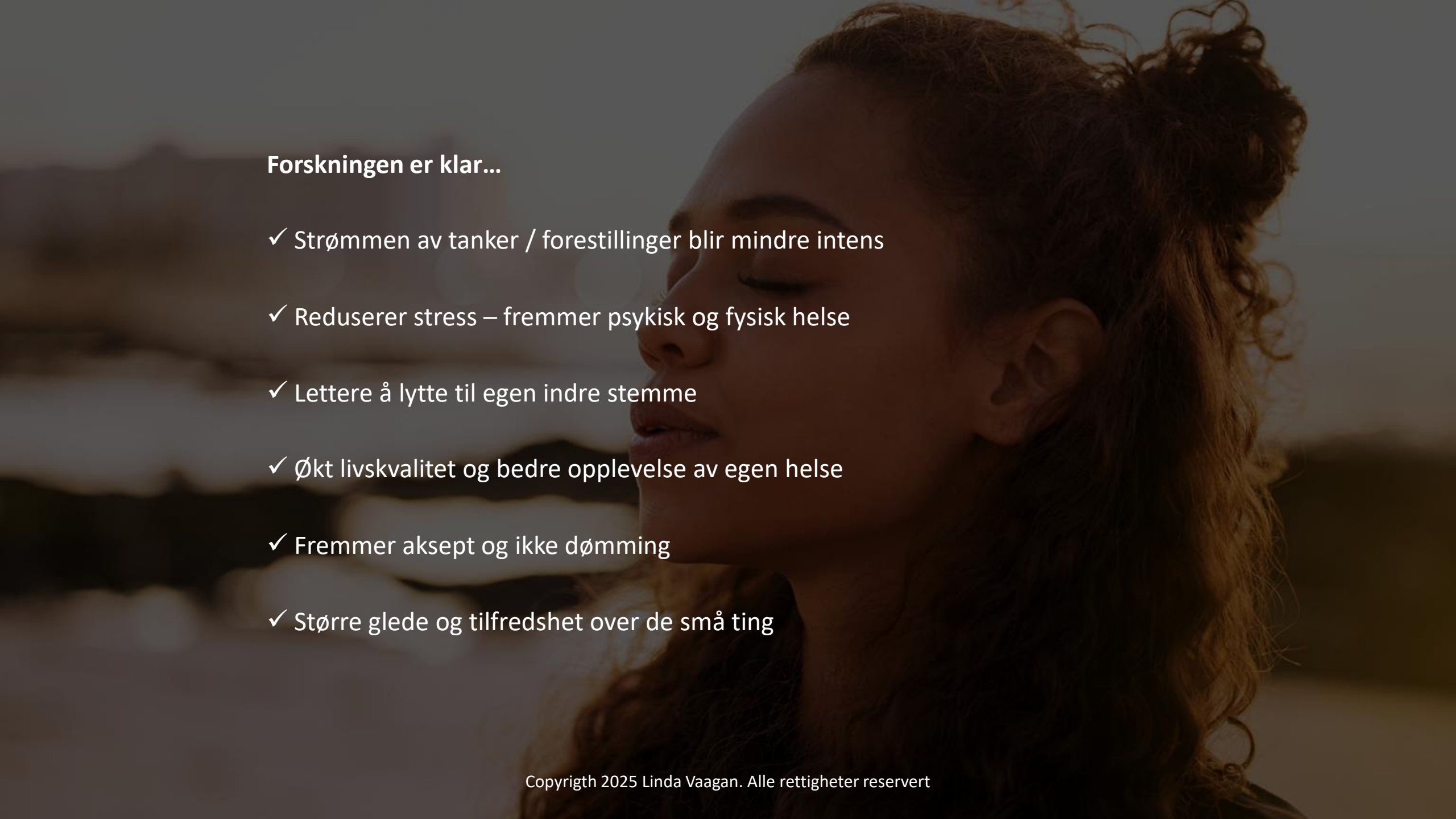
Oppmerksomhetsøvelser

- Lurt å legge inn faste påminnere om å stoppe opp og bli bevisst i hverdagen

En gylden anledning til å trene på oppmerksomt nærvær:

- ✓ Gå til jobb om morgenen
- ✓ I bilen
- ✓ Innlogging på PC
- ✓ Kaffemaskinen
- ✓ Vaske opp
- ✓ Pusse tenner
- ✓ I dusjen
- ✓ I møte med pasienter, brukere, klienter

- ✓ Andre påminnere i din hverdag?



Forskningen er klar...

- ✓ Strømmen av tanker / forestillinger blir mindre intens
- ✓ Reduserer stress – fremmer psykisk og fysisk helse
- ✓ Lettere å lytte til egen indre stemme
- ✓ Økt livskvalitet og bedre opplevelse av egen helse
- ✓ Fremmer aksept og ikke dømming
- ✓ Større glede og tilfredshet over de små ting

- 
- A close-up photograph of two hands, one from a darker-skinned person and one from a lighter-skinned person, gently cupping a bright red, glossy heart. The heart is the central focus, symbolizing love, care, and support. The background is a soft, out-of-focus grey.
1. Det elementære / basale behov
 2. Pusten – vårt viktigste verktøy for å mestre stress og belastninger

3. Vår organiseringsevne – tips & råd

4. Overgangsritualer
5. Verdikompasset



Ved lengre stressbelastning får vi
ofte utfordringer med å organisere
oss selv!

*Organiseringsevnen trenger hjelp og vi
må jobbe med selvledelse!*

Tips & råd

- Jobb med å være bevisst nærværende i det du gjør
- Skaff deg oversikt over hva du må gjøre og lag en prioriteringsliste.
- Fullfør og hold deg til en oppgave av gangen – unngå switchtasking!
- Slå av varsler som forstyrrer deg i selve oppgaven og sett av avsatt tid hver dag til å svare opp slike henvendelser – unngå Switch-cost
- Legg inn administrativ tid og pauser i kalenderen
- Lag deg kjøreregler for bruk av sosiale medier / nettbruk i arbeidstid - også på fritiden
- Om oppgavemengden oppleves overveldende; Be om hjelp, kollega/lederstøtte, eller hjelp til å prioritere

- 
- A close-up photograph of a pair of hands, likely belonging to a woman, gently cupping a bright red, glossy heart. The hands are positioned with fingers slightly curled, supporting the heart from below and sides. The background is a soft, out-of-focus grey.
1. Det elementære / basale behov
 2. Pusten – vårt viktigste verktøy for å mestre stress og belastninger
 3. Vår organiseringsevne – tips & råd

4. Overgangsritualer

5. Verdikompasset



Overgangene mellom jobb og privatliv

En arbeidshverdag trenger en begynnelse og en slutt

- 
- Hybrid arbeidshverdag og tilgjengelighet
 - “Ikke ta med deg jobben hjem!”

MEN – Hvordan legger man i fra seg jobben når arbeidsverktøyet er deg selv?





Overgangsritualer

- Lag et fysisk skille (eks.bytte klær ved hjemkomst, rydde vekk arbeid, slå av varsler etc..)
- Bruk reisetiden hjem til mentalt å skifte fokus (lytte til musikk eller en lydbok)
- Utføre handling eller ritualer
- Mantra:

“Jeg har gjort et godt stykke arbeid idag. Jeg skal fortsette å gjøre så godt jeg kan i morgen. Men nå får jeg ikke gjort noe mer!”

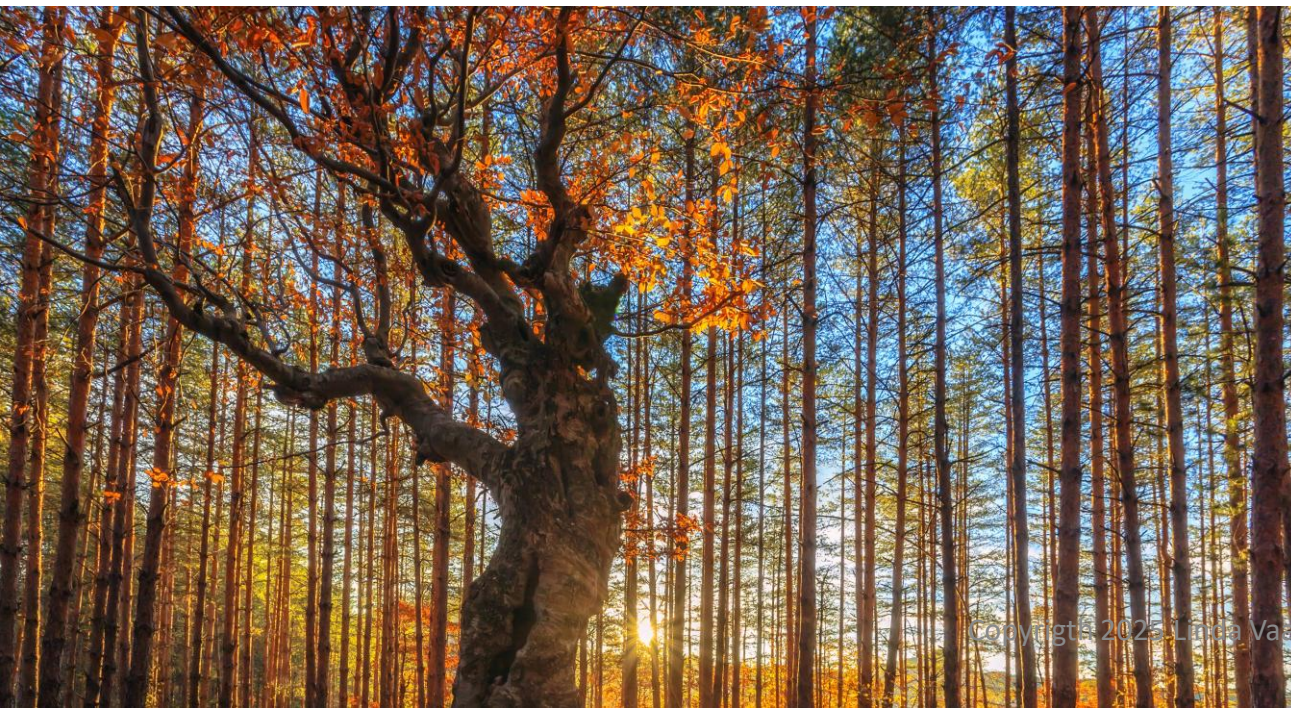


Overgansrituale

Se for deg din reiseveg fra jobb. Del så denne vegen i to. Finn et sted på vegen som er lett å huske, f.eks et stort tre, skilt eller bygning. Når du drar fra jobben kan tankene gå på hva som har skjedd på jobb den dagen fram til det avtalte stedet. Deretter «slipper» du jobbtankene, og vender fokuset over på hva du skal gjøre når du kommer hjem. Når du da er hjemme og tankene kanskje vandrer til jobb eller andre uløste oppgaver, skriv dem ned eller «send» dem til stoppestedet.

Når du står opp dagen etter, er det lett å starte dagen med å løse jobbrelaterte problemer i sengen, eller ved frokosten. Vent med dette til du kommer til ditt avtalte stoppested, ta så tak i problemet eller oppgaven, og planlegg dagen.

Det man ofte kan merke, er at problemet som føltes stort og vanskelig har fått mindre kraft når følelsene har fått mer avstand og du har restituert.



- 
- A close-up photograph of two hands, one slightly above the other, gently cupping a smooth, glossy red heart. The hands are light-skinned, and the heart is a vibrant red color. The background is a soft, out-of-focus grey.
1. Det elementære / basale behov
 2. Pusten – vårt viktigste verktøy for å mestre stress og belastninger
 3. Vår organiseringsevne – tips & råd
 4. Overgangsritualer

5. Verdikompasset

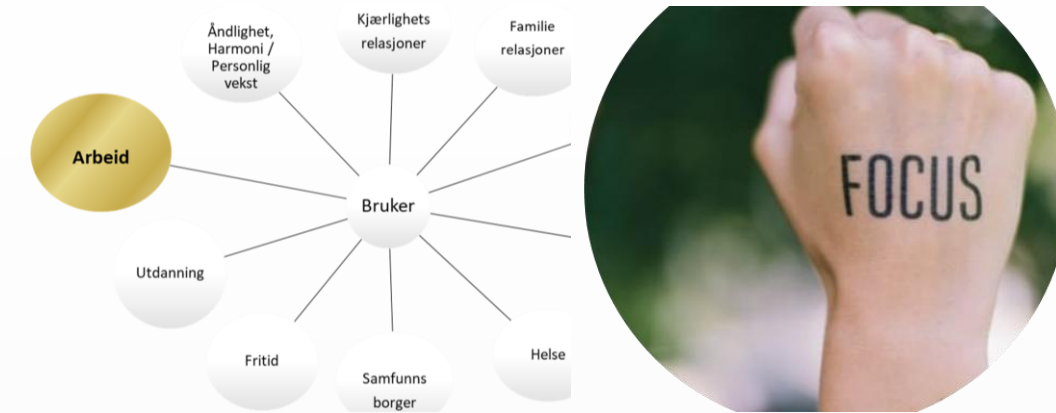
Restarte etter jobb

I tillegg til å restarte mellom jobb og privat, har kroppen behov for en viss balanse mellom hva som tærer og hva som nærer – for å restituere seg godt;

Anne kjenner seg igjen i dette. Når hun er stresset over jobb, kan hun glemme å gjøre det som gir kroppen næring i privatlivet. Som å lytte til musikk, lese bok eller trene.

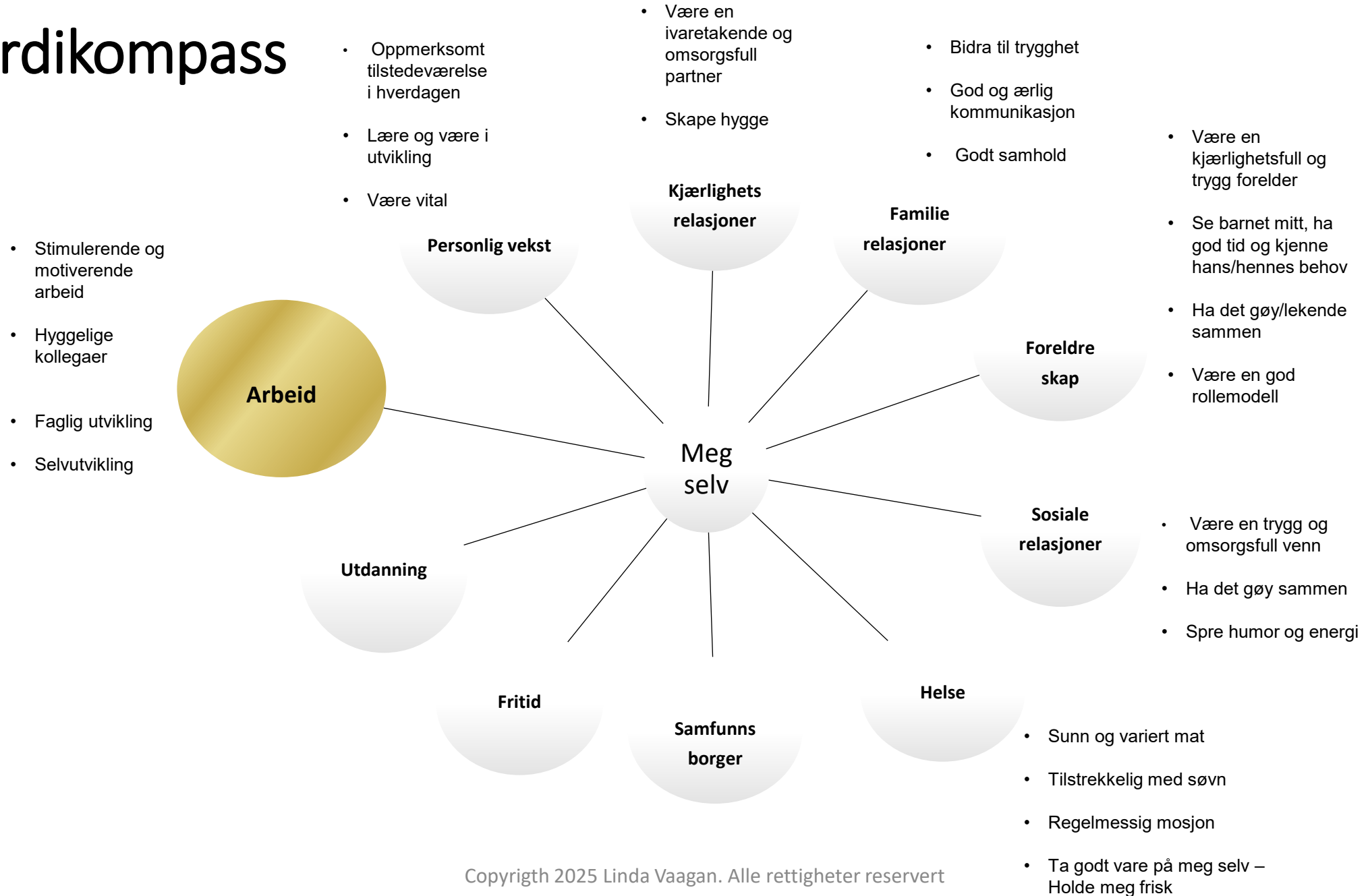
Siden dette er lett å glemme når stresset har tatt Annes fokus på hva hun trenger, har **hun laget en plan for hva hun kan trenge av energidrivende aktiviteter** ut fra hva hun gjør den dagen. Disse energigivende aktiviteter har hun hentet ut fra sitt livskompass





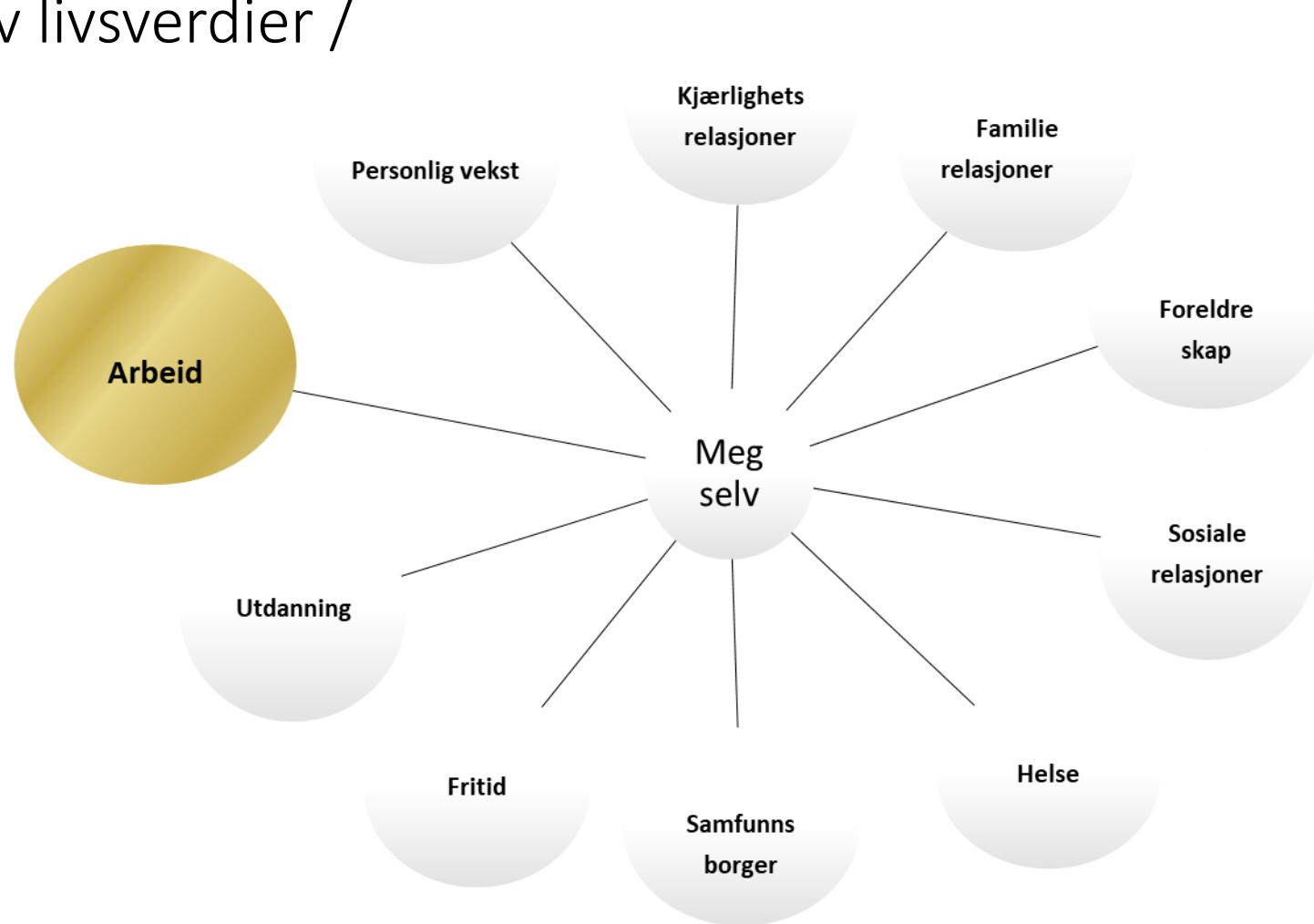
“Verdiene våre er knyttet til følelser – vi får energi og blir mer utholdende når vi får handle i tråd med verdiene våre”

Verdikompass



Eksempel på skalering av livsverdier / livsområder

- Skaler dine livsverdier -/områder fra 1-10, der 1 er av lite betydning og 10 er en livsverdi av stor betydning
- Velg ut noen verdier/områder som betyr mye for deg. Tenk igjennom hvor på skalaen du bør ligge for at du er fornøyd med hvert livsområde (Idèel verdi)
- Tenk igjennom hvor på skalaen du befinner deg nå (Aktuell verdi)
- Skriv ned forslag til hva som kan bidra til å nærme deg fra aktuell verdi til idèel verdi
- Lag en plan for hva du ønsker å jobbe med og hvordan



Forhold som er stressforebyggende blant kollegaer

- *Sosial støtte* er den viktigste faktoren for hverandreivaretakelse i hjelperyrket
- *Psykologisk trygghet*: Skap en kultur hvor det er rom for å be om støtte, dele usikkerhet og snakke om vanskelige temaer (forebygging)
- Tilstreb en kultur for å snakke om stressreaksjoner og emosjonelle belastninger
- Respekt for hverandres ulikheter i reaksjon på belastning og håndtering/mestring
- Jobb med takhøyden – dette er et kontinuerlig arbeid og “ferskvare”
- Et felles språk



Et samarbeidsprosjekt mellom Norsk psykologforening, Mental Helse Norge og NHO

BEKYMRET FOR EN ANSATT?

Slik kan du møte psykiske helseutfordringer hos en medarbeider.

1

INVITER TIL SAMTALE

Sett av tilstrekkelig tid, ha skjermede omgivelser, og vær tydelig på at du ønsker å støtte den ansatte.

2

LYTT FORDOMSFRI

Vær nysgjerrig på medarbeideres beskrivelse av sin situasjon.

3

SPØR, IKKE GRAV

Spør om hvordan den ansatte har det, og hvordan helseplagene påvirker arbeidet. Ikke grav i årsaksforhold og symptomer.

4

SE MULIGHETER

Undersøk hvordan den ansatte kan fortsette å jobbe helt eller delvis. Snakk sammen om oppgaver, tilpasninger og muligheter.

5

AVKLAR FORVENTNINGER

Still krav som er mulig å innfri for den ansatte med psykisk uhelse.

Referanser

NAV Arbeidslivssenter //Innlandet

- Tilbyr virksomheter prosessrettet bistand innen arbeidsmiljø, utvikling av HMS grupper og sykefraværarbeid.
- Virksomheter med høyt fravær i fht gjennomsnittet for deres bransje vil bli prioritert, og virksomheten forplikter seg til en prosess som varer i minst 6–18 måneder.
- Målet er å overføre læring for å gjøre virksomheten selvhjulpen, slik at arbeidet kan videreføres internt etter at prosessen er avsluttet.

<https://www.nav.no/no/lokalt/innlandet/nav-arbeidslivssenter-innlandet>

Øvrige nyttige linker til god hjelp:

- STAMI – www.stami.no
- Idebanken – www.idebanken.org
- Arbeidsmiljøportalen - www.arbeidsmiljoportalen.no

Dette er noen av nettstedene hvor det er utviklet verktøy, metoder og informasjon basert på forskning, som oppfordres til å brukes for at vi sammen tar ansvar for å få ned sykefraværet



Arbeidsmiljøportalen

- Reguleringsstrategier
- Arbeid med selvledelse og organisering av arbeidshverdagen
- Overgangsritualer
- Refleksjon og kollegial støtte
- Hverandreivaretakelse og psykologisk trygghet; hvordan skape en kultur med rom for å be om støtte, dele usikkerhet og snakke om vanskelige temaer
- Toleransevindu og perspektivtaking / mentalisering

Emosjonell robusthet, profesjonell tilstedeværelse og utholdenhet og økt mestringstro

OPPSUMMERT

Eventuelle
spørsmål?



Takk for meg og god jul!

linda.vaagan@nav.no / mob. 917 58958