



Omsorgstretthet

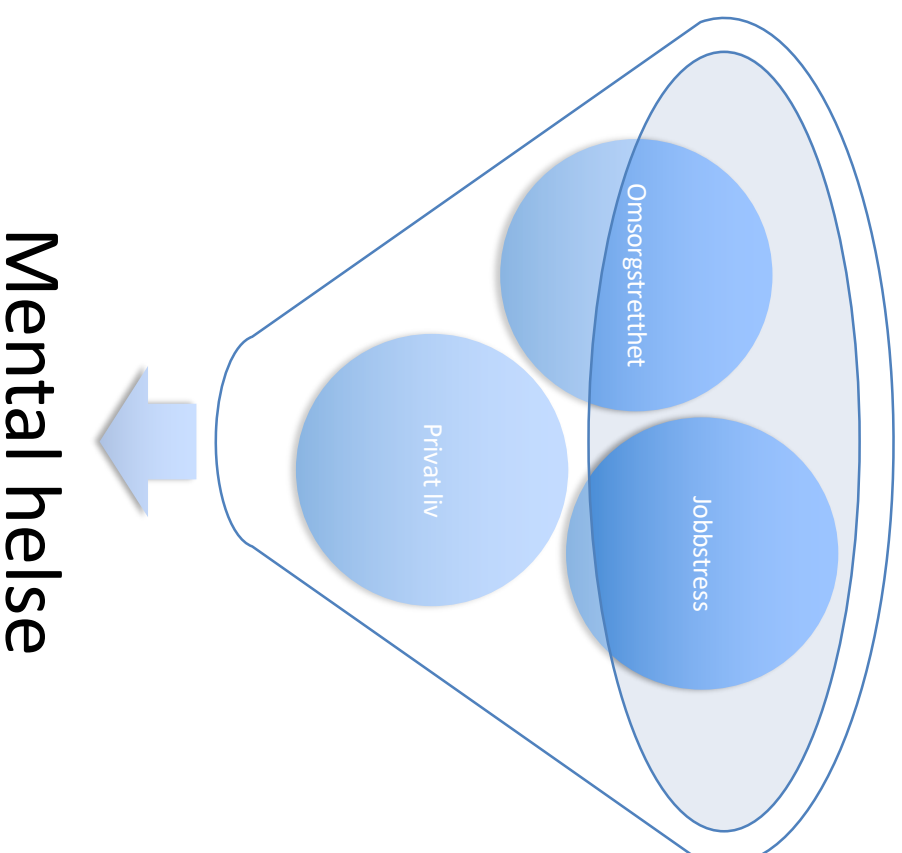
- Gradvis og **kumulativ prosess**, med tiltakende reaksjoner når en gang på gang kommer i kontakt med menneskers taps – og krenkelseshistorier. Eller tilsvarende når en kommer tett på folks opplevelse av avmakt.
- Forstås som en **depressiv** reaksjon med symptomer innen atferd, fysiologi, emosjon, kognisjon og relasjoner
- Beslektet med **belastningslidelsene** da sekundær traumatisering omfattes av begrepet

Hvordan kan jeg utvikle

omsorgstretthet på jobben om jeg ikke er dette bevisst?

- For mange, for mye og **for ofte kontakt** med menneskers lidelser
- Komme **tett innpå** mennesker som minner om meg selv, min familie eller min historie
- Når det handler om **barn og ungdom** på samme alder som mine eller minner om noe i min historie.
- Når de kommer fra en **kultur** jeg kjenner spesielt godt til
- Når jeg er **sliten** og har forsvaret nede

Flere kilder til belastning, tunggen rett i munnen



Tegn

- Jeg er blitt et alvorligere menneske
- Jeg er blitt et sintere menneske
- Jeg har ikke like god kontakt med følelsene mine
- Jeg gråter lettere

Er det alderen?

Er det mitt egentlige jeg som kommer frem?

Er det arbeidsoppgaven?

Hvordan er jobben din berikende?

Mine antagelser:

- Jeg gjør noe godt og viktig for barn og ungdom
- Jeg hjelper de som har det vanskelig
- De jeg hjelper blir noen ganger glade i meg
- Jeg får lære mye nytt og utvikler meg
- Jeg får oppleve mestring og ofte sammen med noen
- Det er aldri kjedelig
- Jeg føler jeg blir et rikere menneske emosjonelt og intellektuelt
- Jeg syns kollegaene mine er en fantastiske

Våre reaksjoner

- Underfølsomhet
- Overfølsomhet



Kompleks PTSD i barndom og mulige senere personlighetsvansker



Motoverføring

- En terapeut som ser på seg selv som varm og engasjert, kan bli opprevet ved å kjenne sterkt sinne rettet mot pasienten.
- En terapeut som ser på seg selv som optimist, kan frykte å ta inn over seg pasientens håpløshetsfølelse.
- Slike følelser kan være så uakseptable at terapeuten prøver å undertrykke dem.

Gruppeoppgaver

1. Hva syns du at du får til best som hjelper?
2. Hva syns du at du ikke får til så godt?
3. Hva gjør sterkeste inntrykk på deg på godt og vondt?
4. Når du tenker på oppgavene dine, hvordan har du det? Hva tenker du mest på for tiden? Hvis du skulle utviklet omsorgstretthet, hva ville det skyldes? Hvordan ville omsorgstretthet kommet til uttrykk i ditt liv?
5. Hva trenger du for å unngå omsorgstretthet eller komme over det? Hva er ditt forhold til egenomsorg? Hva er forskjellen på selvivaretagelse, selvtøst og selvrespekt for deg?
6. Hvilke vaner har dere på jobb i dag i forhold til å forebygge og reparere omsorgstretthet?
7. Hva mener du bør bli gode vaner på jobb for å forebygge og reparere omsorgstretthet?

Mestring

- Fagutvikling
- Bearbeiding: samtale, veiledning, kunne reagere, skape mening, forstå.
- Evnen til å være tilstede her og nå, gode opplevelser, avkoblingsteknikker.
- Gjenkjenne reaksjoner tidlig og justere
- Kunnskap om psykologi ved belastning og egne reaksjoner
- God og jevnlig kontakt med støttende relasjoner.
- Gode rolleavgrensinger: Hva er mitt mandat? Sette grenser for profesjonsutøvelse
- Selvspekt, selvtro, selvironering

**Det beste rådet når det gjelder
privatlivet.....**

Er å ha et 😊

Omsorgstretthet

- Emosjonelt
- Kognitivt
- Atferdsmessig
- Sosialt
- Fysisk

Omsorgstretthet-Emosjonelt

- Distanse, avkobling
- Oversensitiv
- Affektavflating
- Sinne
- Avmakt
- Tap av glede og interesse
- Oppleve skyld, skam og selvtvil
- Trist
- Urolig

Omsorgstretthet-Kognitivt

- Hukommelsesvansker
- Redusert evne til problemløsning
- Mental fleksibilitet og utholdenhet reduseres
- Invaderende forestiller
- Konsentrasjon, planlegging, organisering
- Tanker om egen inkompetanse
- Endrer grunnleggende antagelser om trygghet
- Endrer grunnleggende antagelser om menneskets natur

Omsorgstretthet-Atferdsmessig og sosialt

- Tilbaketrekking
- Isolasjon
- Bli dårligere lytter
- Repetere enkle forsvarsstrategier
- Lite engasjert i fagutvikling og rolle
- Overaktivitet/underaktivitet

Unggåelse

Privat

- Temaer
- Ubehagelige stimuli
- Steder
- Folk med vansker
- Nyhetssendinger
- Komplisert informasjon
- Andres smerte
- Andre mennesker

På jobb

- Møter
- Veiledning
- Konflikter
- Private samtaler
- Tilgjengelighet
- Ladete temaer
- Historier om tap og lidelse
- Øke tempo i arbeidet og unngå affekt

Omsorgstretthet-Fysisk

- Anspent
- Muskel – og skjelettsmerter
- Hodepine
- Stress
- Mage-fordøyelsesvansker
- Dårlig søvn
- Endret appetitt
- Agitasjon, nummenhet