

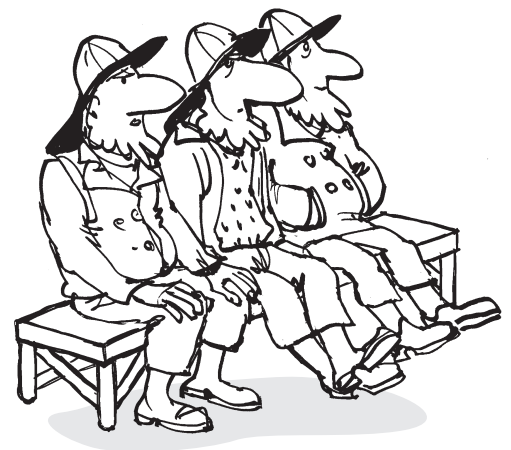
Fiskerbænken

– en metode til at forebygge udbændthed, omsorgstræthed og sekundær traumatisering knyttet til psykisk krævende arbejde

'Fiskerbænken' er en invitation til et eksistentielt møde med ens kolleger, hvor man sigter mod at *være frem for at gøre*.

Fiskeri er farligt og Danmark har dermed som fiskerination en lang tradition for højrisikoerhverv. Utallige fiskere er gennem historien omkommet på havet og har gjort mange kvinder til enker og store børneflokkes faderløse. Mange kan for deres indre blik se motivet af en lille gruppe fiskere siddende på en bænk op ad et fiskerskur. Stille, tænsomme og nu i sikkerhed. Fangsten er landet, fiskenettene røgtet og båden er gjort klar til næste tur på havet. Jeg forestiller mig, at de sidder der og fordøjer tanker og indtryk med hinanden.

Man kan som gruppe have glæde af en stund, hvor man mødes på fiskerbænken og deler det, der har gjort indtryk. Ikke for at reflektere, diskutere eller debattere faglige tvivlsspørgsmål og dilemmaer. Formålet med at mødes på fiskerbænken er alene at dele de stærke indtryk fra arbejdet og bare være med det for en stund.



"Man er jo fuld af gode actionhistorier fra arbejdet, så man risikerer nogle gange at skøjte henover alle følelserne, hvis man ikke lige sætter tempoet ned en gang imellem og stopper op."

Fiskerbænken er et supplement til supervision eller anden form for faglig vejledning og kan ikke erstatte disse fora. Man kan aftale at mødes på fiskerbænken fast en gang om ugen eller måneden eller efter behov.

"Vi er hos os ret gode til alt det med defusing og debriefing. Men vi er måske ikke så gode til at give os selv lov til bare at være i den fase, hvor man er træt og ked af det."

Man kan både sidde på fiskerbænken med ens faste kollegaer og med fagfolk på tværs af organisationer. Fiskerbænken er tænkt som en stille kollektiv væren med det svære, det triste, det forfærdelige og det hårde ved jobbet. Det handler ikke om at prøve at fjerne det, men om at dele det med hinanden.

At arbejde med folk i nød gør indtryk, og det sætter aftryk i de professionelle, om man vil det eller ej. Fiskerbænken skaber et rum og en stund, hvor man kan prøve at finde ord og give de stærke indtryk et udtryk. Man kan også bruge fiskerbænken til at dele tidligere hårde opgaver. Nogle opgaver gør bare et særligt indtryk på en.

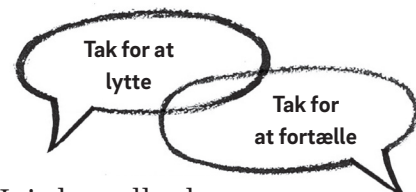
"Nogle sager sidder bare i kroppen og kommer ind imellem tilbage. Så får man det sådan 'Åh nej – det var så forfærdeligt'. Efter lidt tid klinger det af igen".

Fiskerbænken – sådan gør I

Find et roligt sted enten indenfor eller udenfor, hvor I kan sidde på en bænk eller på en række stole, der står ved siden af hinanden. Vælg et sted med udsigt, hvis det er muligt, så øjnene kan vandre lidt. Sørg for at I ser i samme retning. Øjenkontakt er fint, når man er i dialog, men kan virke forstyrrende, når man ønsker at se indad.

Begynd med et par dybe vejtrækninger. Rolige kroppe smitter helt ligesom urolige og anspændte kroppe gør. Når roen er faldet på jer, begynder den første på bænken at fortælle om en oplevelse, han eller hun har haft, som har gjort indtryk. Nogle fortællinger er helt korte, andre længere. Gruppens opgave er at lytte åbent og uden at tage stilling til det sagte. Som når man lytter til et stykke musik.

Når fortællingen er slut, skal fortælleren takke gruppen for at de lyttede, og gruppen skal takke personen for at dele sine oplevelser med gruppen. Når den første person på bænken har talt, går ordet videre til den næste. Hvis han eller hun ikke har noget på hjerte, siger vedkommende bare "pas" og giver ordet videre. Man har ikke 'talepligt' på en fiskerbænk – kun tavshedspligt. Hvad der bliver sagt på bænken, bliver på bænken.



Aftal inden start hvor lang tid ugens eller månedens fiskerbænk skal vare. Aftal også hvem der er dagens 'skipper' der holder øje med tiden og siger til, når den er ved at være gået og gruppen skal til at slutte af.



Læs om flere metoder til forebyggelse af udbrændthed, omsorgstræthed og sekundær traumatisering i *Grundbog i Belastningspsykologi* af Rikke Høgsted, Forlaget Ictus, 2019.



LÆS HELE BOGEN

Denne bog er skrevet til dig, der arbejder i et mentalt højrisikjob – det vil sige et job, hvor man bliver konfronteret med ulykker, trusler, traumer, overgreb, død eller andre voldsomme begivenheder gennem sit møde med kriseramte eller traumatiserede mennesker eller et job, som på en anden måde stiller store krav om indlevelse og om at håndtere smertefulde følelser.

»En lettilgængelig og relevant grundbog.«

Berith Bro, Formand for Selskab for Psykotraumatologi under Dansk Psykolog Forening

»Denne bog er som et udsigts-tårn ... og også en lyttepost.«

Christian Busch, Hospitalspræst, Rigshospitalet

GRUNDBOG I BELASTNINGSPSYKOLOGI retter sig således mod læger og sygeplejersker, psykologer og præster, jordemødre og social- og sundhedsassistenter, pædagoger, politi og jurister, soldater og fængselsbetjente, socialrådgivere og sagsbehandlere, krigskorrespondenter og -fotografer, nødhjælpsarbejdere og klimafolk og andre faggrupper, der arbejder i et mentalt højrisikjob. Bogen kan med fordel også læses af ansatte i andet risikobetonet arbejde som for eksempel arbejdet til søs eller som ingeniør i et højrisikoområde.

Grundbog i Belastningspsykologi af Rikke Høgsted, Forlaget Ictus. www.forlagetictus.dk



RIKKE HØGSTED Krisepsykolog, forfatter og organisationskonsulent med en lang og bred erfaring med belastningspsykologien fra arbejde som konsulent i Dansk Røde Kors, rådgiver i Kræftens Bekæmpelse, militærpsykolog i det Danske Forsvar, chefpsykolog i Falck Healthcare og udviklingschef i Region Hovedstadens Psykiatri. Rikke har blandt andet løst krisepsykologiske opgaver i Irak og Afghanistan og ydet danske rederier akut bistand i forbindelse med ulykker, gidseltagning og andre kritiske hændelser rundt om i verden.

FOREDRAG, WORKSHOPS OG TEMADAGE OM BELASTNINGSPSYKOLOGI

Rikke Høgsted underviser, holder foredrag, workshops og temadage for store og små organisationer og arbejdspladser, der løser mentalt krævende opgaver. Rikke er en erfaren underviser, kursusleder og foredragsholder og formidler vigtige emner på en engageret og nærværende måde.

Læs mere på www.rikkehoegsted.dk og tag kontakt for at høre mere om en løsning for din arbejdsplads, organisation eller uddannelse.

»Rikkes evne til at formidle et kompliceret, krævende men også meget inspirerende stof på en tilgængelig og brugbar måde er enestående. Hun evnede i unik grad at forstå vores konkrete opgaveløsning som myndighed og at sætte disse forudsætninger i spil. Tak for et par helt igennem fantastiske dage.«

Mette Adolph Huld, Tilsynschef, Tilsynscenter Øst, Arbejdstilsynet

FÅ NYHEDER OG
RELEVANT VIDEN

 Følg emnet på LinkedIn
[belastningspsykologi](#)

 Følg emnet på Facebook
[belastningspsykologi](#)