ARBEJDSARK

til Digitalt Grundkursus i Psykosocial Forebyggelse

REFLEKSIONSØVELSE 1

Om belastninger

Tænk lidt over, hvilke mentale belastninger, der er særligt aktuelle på jeres arbejdsplads? Gør et par noter om det:



Tal derefter sammen i små grupper om, hvilke mentale belastninger I hver især kom i tanke om.



REFLEKSIONSØVELSE 2

Om forebyggelse

Hvad blev du undervejs i modulet særlig opmærksom på ift. jeres primære, sekundære og tertiære forebyggelse? Gør et par noter om det:

Proaktiv tilgang — **Re**aktiv tilgang

Kollektiv forebyggelse

Individuel forebyggelse

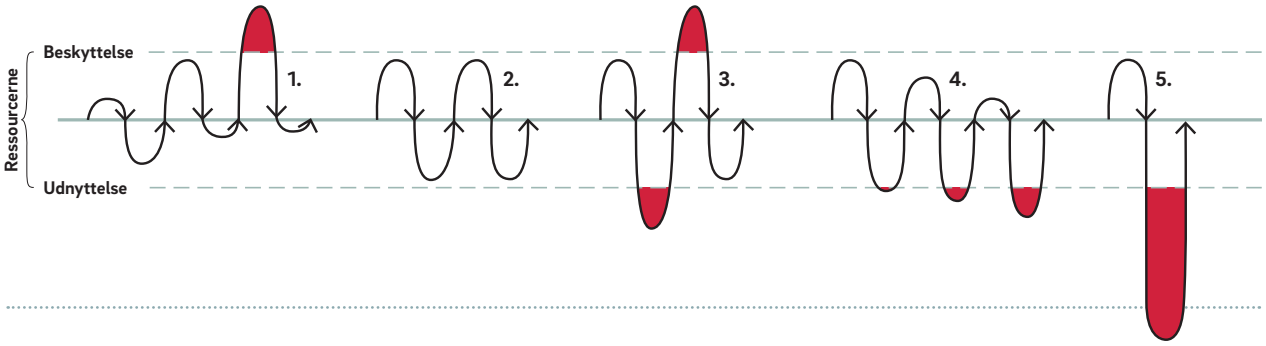
Tal derefter sammen i små grupper om jeres nuværende forebyggelse.



REFLEKSIONSØVELSE 3

Om Bæredygtighedsmodellen

Tænk et øjeblik over egne erfaringer med kumulativ belastning – kurve 4 i Bæredygtigheds-modellen – og traumatisk belastning – kurve 5. Både særskilt og måske i kombination med hinanden. Gør et par noter om det:



Tal derefter sammen i små grupper om jeres erfaringer med henholdsvis kumulativ og traumatisk belastning.



REFLEKSIONSØVELSE 4

Om subjektiv sårbarhed

Tænk et øjeblik over egne erfaringer med subjektiv sårbarhed. Handlede sårbarheden om noget fra fortiden, der blev aktiveret, krav i nutiden, identifikation med forhold knyttet til sagen eller om et personligt kendskab til nogen af de involverede?
Gør et par noter om det:

Subjektiv sårbarhed kan opstå på grund af:



Oplevelser i **fortiden**, der kan være blevet trigget?



Øvrige krav i **nutiden**, der kan virke akkumulerende?



Identifikation med de involverede



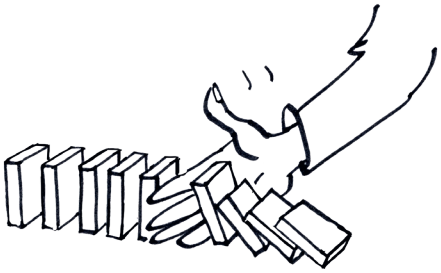
Personligt **kendskab** til den, der skal hjælpes?

Tal derefter sammen i små grupper om jeres erfaringer med subjektiv sårbarhed.



REFLEKSIONSØVELSE 5

Om de næste trin på vejen



Tænk et øjeblik over, hvilke nye skridt I som arbejdsplads kan tage for at højne jeres forebyggelse?
Gør et par noter om det:

Tal derefter sammen i små grupper om jeres ideer til, hvad der kan være de næste skridt, I skal tage sammen.





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

© FORLAGET ICTUS



Se også forbi www.belastningspsykologi.dk og læs mere om Institut for Belastningspsykologis andre digitale kurser

WWW.BELASTNINGSPSYKOLOGI.DK