

Anmeldelse:

Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi



I dette nummer af *Social Udvikling* har vi i redaktionen valgt at bede to forskellige fagfolk om at anmelde *Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi*, der er udviklet og formidlet af psykolog Rikke Høgsted. *Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi* er baseret på "*Grundbog i Belastningspsykologi*" og er et "gør-det-selv" online kursus til fagfolk med et psykisk krævende job.

Det overordnede formål med kurset er at skabe et godt psykosocialt arbejdsmiljø, så man, til trods for arbejdets indbyggede psykiske krav og potentielle belastninger, kan udføre et godt og sikkert arbejde og samtidig selv være i trivsel. *Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi* henvender sig til både studerende, ansatte, ledere, arbejdsmiljøkonsulenter og andre, der arbejder med at skabe et godt og bæredygtigt arbejdsmiljø.



■ **Ny online-løsning kan gøre trivsel og forebyggelse på arbejdspladser til en holdsport**

Nyt digitalt kursus i belastningspsykologi lærer både medarbejdere og ledere at tage kollektivt ansvar for trivsel og forebyggelse ved psykisk krævende arbejde og mentale højrisikojobs. På fagområder, hvor ansatte alt for ofte står alene med håndtering af høje følelsesmæssige krav, tilbyder e-kurset – som er udviklet af krisepsykolog og forfatter Rikke Høgsted – både viden, evidens og nye værktøjer til de organisationer, som ønsker at stå sammen om et bæredygtigt arbejdsmiljø.



Af Louise Dinesen, Chefspsykolog i Hartmanns A/S, autoriseret arbejdsmiljørådgiver på det psykosociale område

Hvordan undgår vi, at mennesker i psykisk krævende jobs bliver omsorgstrætte, udbrændte eller ligefrem traumatiserede? Og hvordan etablerer organisationer en forebyggende indsats, hvor det bliver en fælles opgave at fremme trivsel og håndtere psykiske belastninger på arbejdspladsen? Kurset 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi', som er udviklet af krise- og militærpsykolog og leder på Institut for belastningspsykologi Rikke Høgsted, giver nyt håb til området for bæredygtigt arbejdsmiljø i Danmark. Kurset gør op med myten om den udødelige og stærke hjælper, den immune medarbejder eller lederen som supermand. På kurset vises vi nye veje til det at gøre trivsel og forebyggelse til en kollektiv holdsport på arbejdspladsen.

Kurset lander i en tid, hvor vi som autoriserede arbejdsmiljørådgivere oplever et stadigt stigende behov for at fremme fælles viden og metoder på området for forebyggelse af belastninger. På trods af, at den danske arbejdsmiljølovgivning er entydig, når det kommer til arbejdsgiverens ansvar for det at skabe sunde betingelser i det psykiske arbejdsmiljø, møder

vi en svigende praksis på området for forebyggelse. Det gælder generelt, og det gælder i særdeleshed på området for mentale højrisikojobs, som kræver særlige forebyggelsesstrategier f.eks. inden for faggrupper som læger, sygeplejersker, jordemødre, social- og sundhedsassistenter, pædagoger, politi, jurister, soldater, fængselsbetjente, socialrådgivere mv.

Ofte handler den manglende forebyggelse om, at organisationer ikke har formået at skabe et fælles sprog og et kollektivt ansvar for det psykiske arbejdsmiljøarbejde. Det er ganske enkelt uklart, hvad medarbejdere og ledere skal vide og gøre i mødet med høje følelsesmæssige krav i arbejdet, vold & trusler eller belastninger.

Nem adgang til evidens, viden og metoder

Det er på baggrund af Høgstedes bog 'Grundbog i Belastningspsykologi – forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde', at vi nu igennem 8 digitale grundmoduler og 2 overbygningsmoduler med overskuelige film og relevante refleksionsøvelser – får nemmere adgang til den evidens, viden og de metoder, som kan skabe trivsel og kollektiv forebyggelse. Kurset 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi' løser et meget væsentligt problem på området for de psykiske arbejdsmiljøindsatser i Danmark. Nemlig at det i organisationer kan være ganske vanskeligt at få mange parter og niveauer i organisationen til at spille sammen om en fælles forebyggende indsats. Kurset er designet til at kunne implementeres på alle niveauer i organisationen og indeholder i en let tilgængelig form nyeste viden og værktøjer på feltet for forebyggelse af mentale højrisikojobs. Med de overskuelige film, som også indeholder fine og sjove tegninger og visualiseringer af arbejdslivet, er der med kurset nye veje til, at flere i organisationen kan træde sammen om det at fremme trivsel.

Selvom træerne i et online-kursus ikke vokser ind i himmelen og altså ikke kan stå alene, så gør det nye online-kursus det muligt, at mange

kan være med. På området for psykisk arbejdsmiljø er dette tiltrængt, og arbejdsgivere kan nu hurtigt og mere enkelt signalere, at det psykiske arbejdsmiljø skal tages alvorligt af alle i organisationen. Kurset viser med afsæt i kvalificeret viden og nemme værktøjer og via moduler med film, hvordan medarbejdere, grupper, ledere og organisationer på forskellige måder kan og bør tage ansvar.

De svære spørgsmål

Kurset 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi' besvarer de svære spørgsmål i forebyggelsesarbejdet som f.eks. "Hvad er medarbejderens ansvar for egen og andres trivsel"? "Hvad er især belastende, og hvad er vigtige faresignaler"? "Hvad kan føre til mistrivsel, sygefravær og traumatisering, og hvad kan især beskytte os i arbejdet"? "Hvori findes ledelsens og organisationens særlige ansvar, og hvilke metoder kan især anvendes i forebyggelsen af udbrændthed, omsorgstræthed eller traumatisering"?

Det overordnede formål med kurset er at skabe et godt psykosocialt arbejdsmiljø for samtlige af organisationens medlemmer, så man sammen, trods arbejdets indbyggede psykiske belastninger, kan skabe værdi for dem, man er sat i verden for at hjælpe, og samtidig selv trives. Kurset består af modul 1-8, som er for alle i organisationen, og modulerne 9 og 10 som er en overbygning for ledere. Disse moduler handler om ledelsens, organisationens og uddannelsesstedernes rolle, ansvar og handlemuligheder.

Kurset består altså af i alt 10 overskuelige moduler, og selvom kurset sagtens kan gennemføres som selvstudie, så er kurset oplagt for organisationer, som ønsker at træde sammen om viden og metoder til forebyggelse i arbejdet omkring højrisikjob. De 10 moduler og film kan ses sammen, og refleksions-øvelser kan drøftes i fællesskab. I små eller større grupper. Kurset kan gøres obligatorisk for TRIO-grupper og ved on-boarding af nye medarbejdere og ledere og kan generelt være vigtig viden for enhver med interesse i psykisk arbejdsmiljø.

I en tid hvor vi er blevet fortrolige med digitale løsninger, lander 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi' på et tørt sted for de kollektive forebyggelsestiltag i det psykiske arbejdsmiljø. Og selvom et digitalt kursus med en rolig stemme, gode visualiseringer og relevante refleksionsøvelser aldrig kan stå alene, så er kurset et stærkt sted at starte en overskuelig proces i forebyggelsesarbejdet som en holdsport.

Praktisk anvendelse i Brønderslev Kommune fra testperioden af kurset 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi'

Af Arbejdsmiljøkonsulent Mia Pilgaard, Brønderslev Kommune.



Brønderslev Kommune var så heldige at få lov til at teste 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi' i juni måned. Vi valgte 2 afdelinger ud. En afdeling med pædagoger og socialrådgivere, der arbejder med børnesager samt vores HR-afdeling. Vores sigte var at ramme bredt og teste det digitale grundkursus hos ledere og medarbejdere både i primære og sekundære arbejdsfunktioner. Gruppen af socialrådgivere og pædagoger er grundet ekstra svære sager belastet af høje følelsesmæssige krav i arbejdet. De var meget åbne for at teste Grundkurset. I første omgang gennemførte leder og AMR 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi' ud fra selvstudiemodelen. Personalegruppen blev herefter indkaldt til personalemøde. Leder var tovholder og Grundkurset blev gennemført ud fra gruppemodellen med masser af fælles drøftelser ud fra reflektionsarkene. Resultatet var en succes, og det gav god mening for medarbejderne i arbejdet med de følelsesmæssige krav med børnesagerne. 6 HR-konsulenter samt leder gennemførte 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi'. Formålet var dels at få viden om 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi', så vi som HR-funktion blev bedre klædt på til at formidle emnet videre ud i organisationen og dels at tage grundkurset som personalegruppe. Grundkurset levede til fulde op

til den ønskede effekt. Især Rød, Grøn, Blå modellen blev drøftet og gav os en bredere forståelse af vores egne og kollegaers handlemønstre og ikke mindst refleksioner, når vi håndterer svære udfordringer hos kommunens medarbejdere.

Jeg er meget begejstret for 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi'. Vi har de sidste par år i Brønderslev Kommune haft fokus på følelsesmæssige krav i arbejdet. Det digitale grundkursus giver os et super godt udgangspunkt for at skabe en fælles dialog og referenceramme omkring emnet. Grundkurset giver mening for medarbejdergrupperne og ikke mindst også for deres ledere. Jeg har delt min begejstring op i 3 områder:

Formidling: Super gode illustrationer, spændende og flotte fortællinger, som er nemme at forholde sig til. Det er fortalt på en måde, hvorpå man tydeligt fornemmer den "røde tråd" gennem de forskellige film. Rikke Høgsted har en fantastisk fortællerstemme. Jeg tror, de fleste, efter at have set filmene, sidder tilbage med en god portion aha-oplevelser og refleksioner over egne erfaringer.

Indhold: Meget relevant emne. Måden, filmene er bygget op på, ligesom de 3 dele i bogen med påvirkningerne, reaktionerne og strategierne, fungerer super godt. At Rikke Høgsted også har inddraget ledelses- og organisationsansvaret er utrolig effektivt. Det er et højaktuelt emne. Hun formår tydeligt at italesætte de høje følelsesmæssige krav på en måde, som både medarbejdere og ledelsen kan forstå, tale sammen om og ikke mindst skabe en fælles strategi omkring i deres forebyggende arbejde.

Anvendelse: Filmene er utroligt fleksibelt bygget op, således de kan ses både alene, sammen med en kollega eller i hele personalegrupper. Jeg ser mange muligheder for anvendelse i Brønderslev Kommune. Det, at man så og sige kan tage filmene i små bidder, er meget praktisk og en metode, hvorpå jeg tror, vi får mange flere til at se og få udbytte af filmene. Samtidig kan de

arbejdsmiljøgrupper, der ønsker mere viden om emnet, nemt gå i gang med bogen om belastningspsykologi.

Hvordan, jeg mener, kurset kan anvendes hos os (og hos andre) fremover: Som Arbejdsmiljøkonsulent ser jeg rigtig mange langsigtede muligheder i forhold til 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi', især inden for forebyggelse og ikke mindst håndtering samt forståelse af de følelsesmæssige krav i arbejdet. Samtidig vurderer jeg, at dette fokus vil smitte positivt af på vores sygefravær. Jeg vurderer også, det vil være en stor gevinst i forhold til rekruttering og oplæring af nye medarbejdere i højrisiko jobs. I Brønderslev Kommune har vi foreløbig planlagt en model, hvor vores HR-afdeling, som består af 7 HR-konsulenter (bestående af arbejdsmiljøkonsulenter, personalejurister og udviklingskonsulenter) og 1 HR Chef, gennemfører tovholderkurset sammen med Rikke Høgsted. Vores sigte er, at vi får en grundlæggende viden om de forskellige grundprincipper indenfor belastningspsykologien og ikke mindst 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi'. Således vi kan hjælpe vores arbejdsmiljøgrupper i gang med selv at gennemføre kurset 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi' i de forskellige afdelinger i kommunen. For at understøtte det digitale grundkursus i belastningspsykologi har vi planlagt flere tiltag herunder:

- Rikke Høgsted holdt sidste år oplæg omkring belastningspsykologi på vores årlige arbejdsmiljødage, som er Brønderslev, Hjørring og Frederikshavn Kommuners tilbud om supplerende efteruddannelse til AMR, TR og ledere.
- Vores psykiske APV indeholder i år spørgsmål omkring høje følelsesmæssige krav, både vedrørende krav og påvirkninger i arbejdet. HR-konsulenter er tilknyttet de enkelte enheder til sparring i hele processen.
- Vores hjemmeside www.ansatibrønderslev.dk bliver opdateret med information om høje følelsesmæssige krav herunder information om 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi'.
- Vi har planlagt fyraftensmøder omkring høje følelsesmæssige krav, hvor også 'Digitalt Grundkursus i Belastningspsykologi' præsenteres.