

## Mestring av stress i arbeidslivet Hvordan gi profesjonell kollegastøtte?

Nafo-Seminaret 2008  
Anne Gro Innstrand  
Privatpraktiserende psykolog, Bergen

Psykolog Anne Gro Innstrand [grinnst@online.no](mailto:grinnst@online.no)

## Hvordan forebygge stress og utbrenthet

- Hva gjør det med oss å jobbe med mennesker med store atferdsavvik over tid?
- Lavfrekvent atferdsavvik
- Høyfrekvent atferdsavvik
- Selvskading
- Almennelige stressvariabler: manglende samsvar mellom hva som forventes av oss på jobb og hva vi er i stand til å mestre

Psykolog Anne Gro Innstrand [grinnst@online.no](mailto:grinnst@online.no)

## Mestring av akutt stress i arbeidslivet

- Forberedelse gjennom trening og øvelse
- Realistiske forventninger til egen innsats
- Mental forberedelse
- Klima som aksepterer reaksjoner
- Mulighet for individuell oppfølging
- Råd om mestrings-strategier
- Psykologisk debrifing

Kilde: Atle Dyregrov

Psykolog Anne Gro Innstrand [grinnst@online.no](mailto:grinnst@online.no)

## Akutte reaksjoner

- Emosjonell utkobling
  - Uvirkelighet
  - Undertrykking
  - Distansering
  - Humor
  - Frustrasjon, sinne
  - Frykt, angst
- Fokus på handling
  - Aktivitet
  - Tar avgjørelser
  - Bliir perseptuelt begrenset

Kilde: Atle Dyregrov

Psykolog Anne Gro Innstrand [grinnst@online.no](mailto:grinnst@online.no)

## Ettervirkninger

- Økt sårbarhet
- Påtrengende tanker og minner
- Selvbredelser
- Irritabilitet, sinne
- Tristhet
- Søvnvansker
- Konsentrasjonsvansker
- Verdiendringer
- Somatisk reaksjoner
- Tidligere traumer vekkes til live
- Vansker i kontakten med andre

Kilde: Atle Dyregrov

Psykolog Anne Gro Innstrand [grinnst@online.no](mailto:grinnst@online.no)

## Personal-gruppereaksjoner

- Splitting i gruppen
- A-lag og B-lag
- Vanskelig å lede gruppen, ta beslutninger
- Kan føre til uformelle ledere
- Akutte løsninger
- Behov for å "ta kontroll" over situasjonen ved å "ta kontroll over" klienten
- Den sterkestes rett

Psykolog Anne Gro Innstrand [grinnst@online.no](mailto:grinnst@online.no)

## Hva er psykologisk debrifing?

Psykologisk debrifing er en systematisk bearbeiding av tanker, inntrykk og reaksjoner forårsaket av en ekstraordinær hendelse.

Gjennomgangen skjer vanligvis i grupper, men kan også skje individuelt.

Kilde: Atle Dyregrov

Psykolog Anne Gro Innstrand grinnst@online.no

## Kollegastøttesamtaler og debrifing

- Første utsnakking – samme dag
  - Individuelt og i gruppe
- Psykologisk debrifing – i løpet av uken
  - Gruppe (alle berørte)
- Oppfølgingsdebrifing – 3-5 uker etterpå
  - Gruppe (alle berørte)
  
- Ved langvarig stress og belastning benyttes daglig oppsummering. Kilde: Atle Dyregrov

Psykolog Anne Gro Innstrand grinnst@online.no

## Kollegastøttesamtalen

- Sett en ramme for samtalen
- Gå gjennom hendelsen fra begynnelse til slutt
- Ikke ta notater
- Ikke snakk om egne reaksjoner eller andre hendelser
- Husk alle sansene: hva hørte du, hva kjente du, hva tenkte du, hva følte du, lukt...
- Normaliser reaksjoner
- Bekreft det du hører / historien / følelsene
- Ikke kom med forslag eller diskusjon om hva som kunne vært gjort
  - (eks: det høres lurt ut, men det snakker vi om en annen gang)
- Vær tydelig på råd om å følge rutiner etter alvorlig hendelse
- Tilby hjelp til å følge på legevakt el.
- Tilby hjelp til å informere familie, pårørende

Psykolog Anne Gro Innstrand grinnst@online.no

## Samtale med pårørende

- Informer kort om hva som har skjedd
- Forhold vedr. taushetsplikt bør på dette tidspunktet allerede ha vært avklart med ledelsen
- Si noe om hva din kollega trenger, for eksempel ikke bebreidelse, eller opphisselse men bekreftelse og støtte.
- Si noe om normale reaksjoner

Psykolog Anne Gro Innstrand grinnst@online.no

## Neste dags telefonsamtale

- Åpne opp for en gjennomgang av hva som skjedde en gang til
- Lytt til reaksjoner, følelser og tanker
- Ikke ring for å fortelle hva som har skjedd med klienten
- Normaliser reaksjoner
- Spør om søvn, matlyst, alminnelige ting
- Spør om hvordan det har vært i forhold til pårørende / familie
- Ikke diskuter mulige løsninger / endringer i miljøarbeidet
- Spør om din kollega trenger hjelp til noe
- Vurder behov for oppfølging

Psykolog Anne Gro Innstrand grinnst@online.no

## Psykologisk debrifing

- En psykologisk debrifing er en planlagt strukturert gruppeaktivitet som er organisert fo å gå gjennom i detalj hva som skjedde, samt de tanker, inntrykk og reaksjoner som følger av en kritisk hendelse.
  - Klar ramme for tid, sted, ledelse
  - Ikke notater
  
- Målet er å forebygge etter-reaksjoner. Kilde: Atle Dyregrov

Psykolog Anne Gro Innstrand grinnst@online.no

## Hvordan forebygge utbrenthet avslutningsvis

- Hva er egne reaksjoner på stress?
- Hva er gruppas reaksjoner på stress?
- Finne temperaturmålere, egne og på gruppenivå
- Hva er gode resultater?
- Hva er gode rammebetingelser?
- Skriftliggjør, pugg og tren på kvalitetssikring
- Hvordan samarbeide med HMS? Hvordan være åpen for innsyn?
- Hvordan bruke arbeidstilsynet; kartlegge stressvariabler
- Fremfor alt: sats på kunnskap!

Psykolog Anne Gro Innstrand [grinnst@online.no](mailto:grinnst@online.no)