# MENTAL SUNDHED FOR SUNDHEDSPROFESSIONELLE – SET I ORGANISATORISK OG INDIVIDUELT PERSPEKTIV

Hvordan passer vi på os selv, så vi kan passe på andre?

Janne Foss Berlac

# HVEM ER JEG?

Janne Foss Berlac

Speciallæge i gyn.obs siden 2012

Overlæge siden 2016

Ansat HGH, afd. for Kvindesygdomme, Graviditet og Fødsler siden 1. september 2024.

Master i organisationspsykologi 2023

Min stilling

# HVORFOR?

Hvordan trives vi, når vi går på arbejde?

Hvordan holder vi til det i længden?

Hvordan passer vi på os selv og hinanden, så vi kan passe på andre?

Hvordan kan vi arbejde med det strukturelt, organisatorisk og individuelt?

# UDFORDRINGER - INDIVID

Belastninger i gyn/obs –

- *høje følelsesmæssige krav*
- *normalisering af det ikke normale.*
- *ekstreme og daglige indtryk*
- *identifikation*

Forventninger til sig selv – hvad jeg kan/skal på mit niveau

Angst for ikke at slå til

# UDFORDRINGER - ORGANISATION

Kultur

– egen oplevelse

Sårbarhed og tvivl - inkompetence

At græde på vej hjem i bilen..

Det er jo ikke synd for os

Second victim



# HVIS VI IKKE TAGER OS AF DET….

# BELASTNING

## Psykiske symptomer

En søgen efter det enkle

Koncentrationsvanskeligheder

Undgåelsesadfærd

Social tilbagetrækning

## Fysiske symptomer

Træthed og udmattelse

Blodtryksforhøjelse

Muskelspændinger og smerter

Fordøjelsesproblemer

Søvnproblemer

Manglende sexlyst

Problemer med følelsesregulering (vrede, irritabilitet, utålmodighed, tristhed)

# VEDVARENDE OVERBELASTNING

Stress

Forråelse

Udbrændthed

Sekundær traumatisering/second victim

Compassion fatigue

**Symptomer**

Lav arbejdsmoral

Undgår opgaver

Optaget af detaljer og ikke helhed

Faldende motivation

Apati

Negativitet

Mindre glæde ved tidligere glædesfyldte aktiviteter

Manglende tro på at arbejdet nytter

Personalekonflikt

Fravær

Udmattelse

Irritabilitet

Tilbagetrækning

Vrede mod ledelsen.

# ORGANISATORISK INDSATS

**Mental sundhed**

Supervision

Oplæg/undervisning/workshops

Temadage

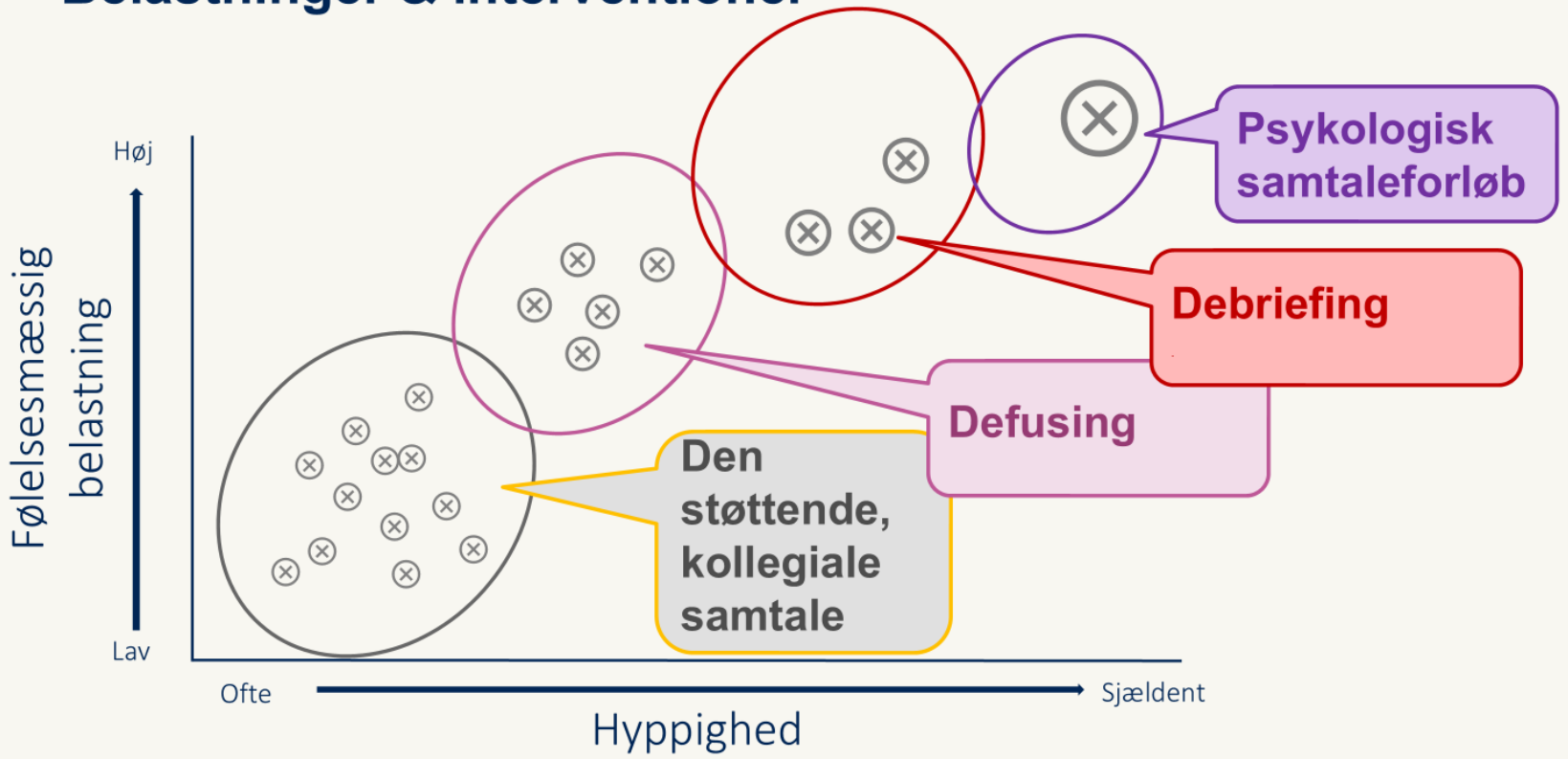
Morgenkonf

AML

**Region Hovedstaden**
Center for HR og Uddannelse
CAMES

## Belastninger & interventioner

Mental Sundhed

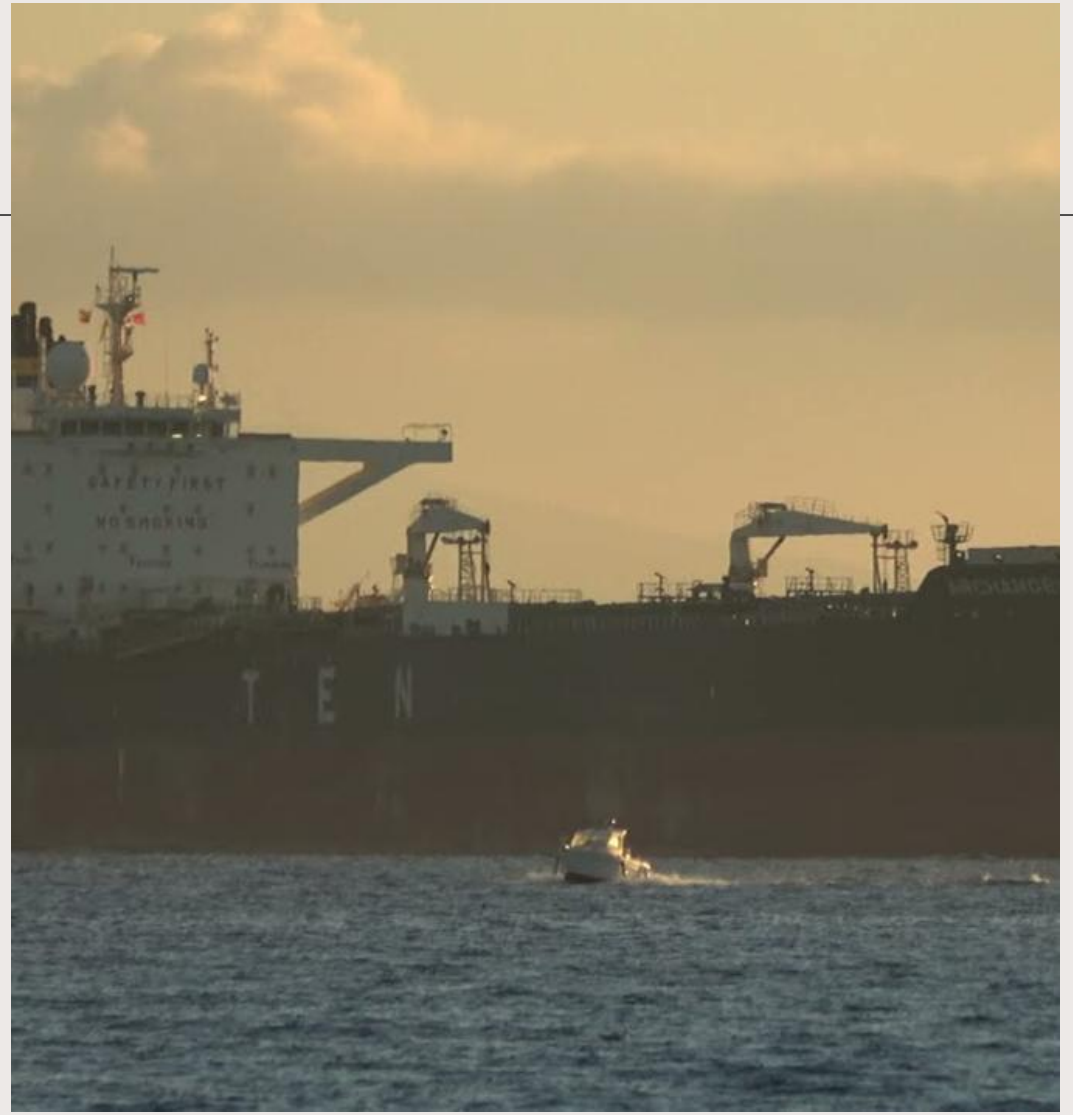



7

# ORGANISATORISK INDSATS

- Mental sundhed
- **Supervision**
- **Oplæg/undervisning/workshops**
- **Temadage**
- **Morgenkonf**
- **AML**

- **TÅLMODIGHED!**

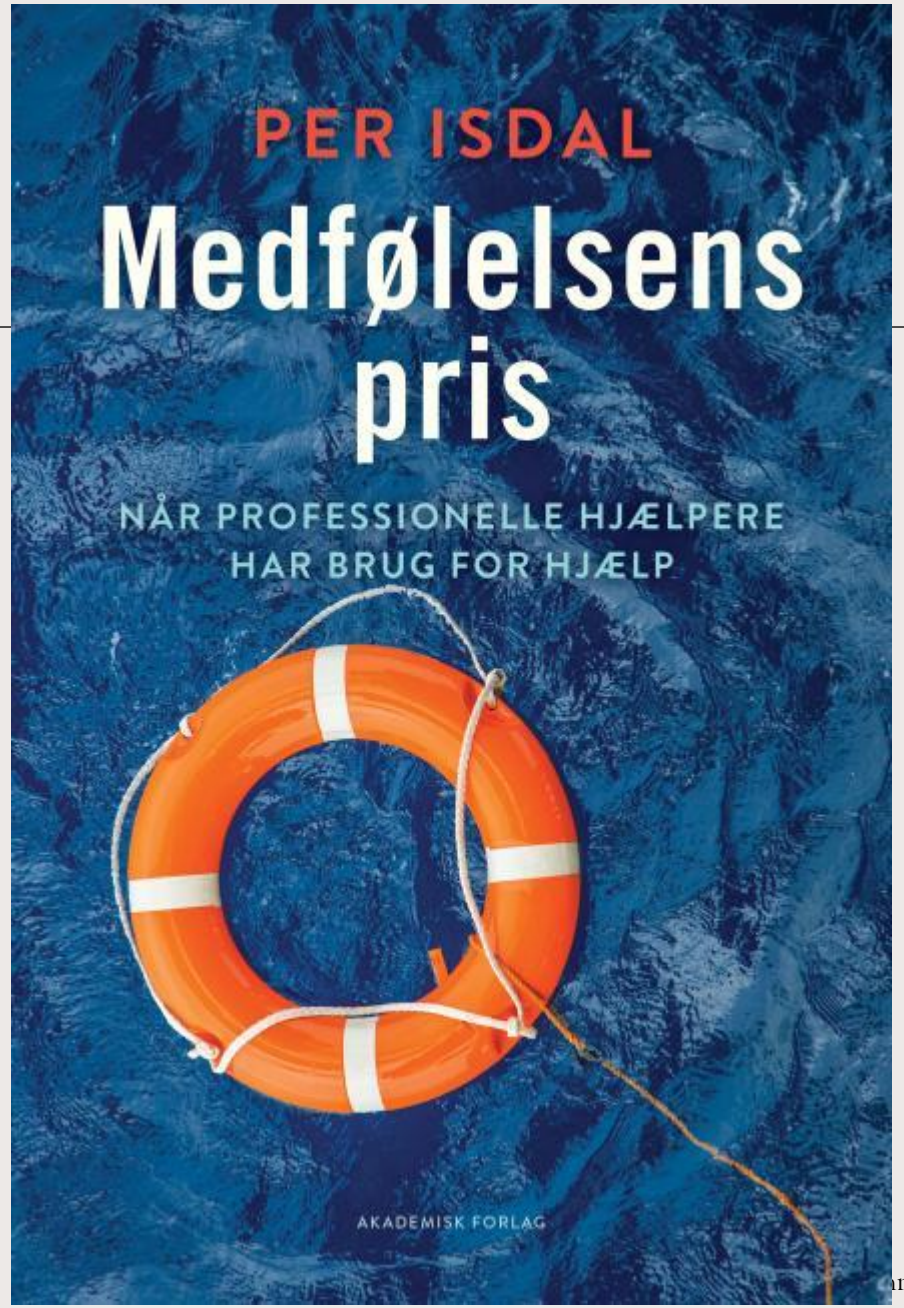


# INDIVID

Medfølelsens pris

Strategier

Erkendelse og forståelse




ne Foss Berlac

# STRATEGI

Gør det ubevidste bevidst

Styr din empati

Gå ind og ud af kontakt

Bryd det emotionelle kraftfelt

Kontakt til egen krop

Motion og afspænding

Fokus på andre ting i rummet

Gode billeder i hovedet

Uniform

Ind og ud af rolle (evt. ritualer)

Tag pauser

# DEKOMPRESSION

Overgang mellem vores verdener

Eksempler:

gå eller cykle hjem

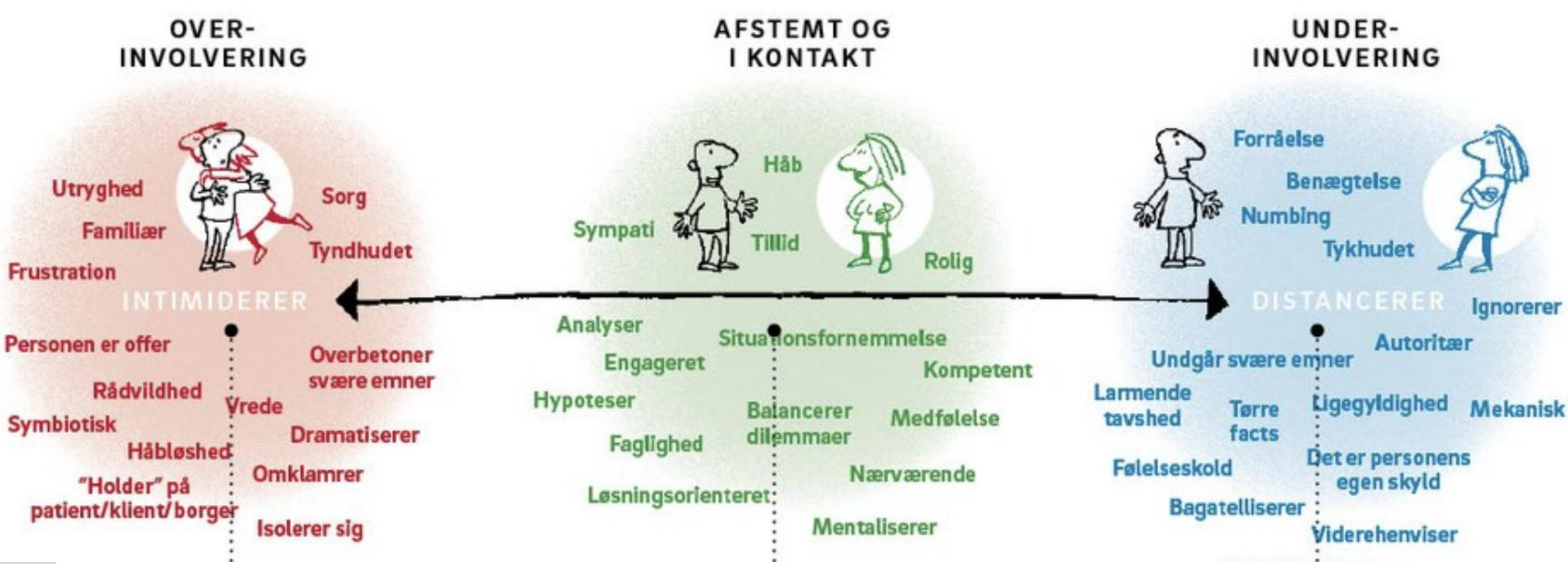
musik i bilen

brusebad, når man kommer hjem

5 min. i bilen inden man går ind i børnehaven

Hvad gør du?






# ERKENDELSE OG FORSTÅELSE

- Hvad gør dig rød?
- Hvad gør dig blå?
- Hvordan kommer du tilbage til grøn?

# TAK FOR JERES TID

Spørgsmål?