

Kære medlem

FTF Region Hovedstaden inviterer til **fyrraftensmøde med psykolog Rikke Høgsted om forebyggelse af udbrændthed, omsorgstræthed og traumatisering i et psykisk krævende job.**



Det kræver sit at arbejde i 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.

Arbejdet med at beskytte, behandle og hjælpe andre mennesker er berigende og meningsfuldt. Der vil ofte være tale om en vigtig periode i det andet menneskes liv, som man som professionel vil kunne bidrage til på en faglig god og omsorgsfuld måde. For at forblive både professionel og omsorgsfuld er det imidlertid vigtigt, at man har blik for egne reaktioner, så man ikke selv får mental slagside i form af f.eks., stress, udbrændthed eller traumatisering m.m. Man skal som fagperson igen og igen kunne skabe en nærværende, tillidsfuld og rolig kontakt til det andet menneske, og samtidig holde balancen mellem ikke at blive overinvolveret, med risiko for at blive tyndhudet og modsat heller ikke at blive underinvolveret og dermed tykhudet. Balancen er ikke altid let. Undervisningen bygger på den forståelse at forebyggelse af udbrændthed, omsorgstræthed og sekundær traumatisering er en holdsport, der kun lykkes hvis alle i organisationen forstår deres rolle og ansvar.

Gå fra mødet med:

- Indblik i belastningspsykologien i form af viden om, hvad der gør indtryk og dermed potentielt belaster og i værste fald fører til psykiske arbejdsskader
- Godt blik for både egne, kollegers eller medarbejderes faresignaler
- Ideer til bæredygtige strategier i form af konkrete værktøjer til forebyggelse på både individ, gruppe og organisatorisk niveau
- Et fælles sprog til at kvalificere den videre dialog om og arbejde med emnet

Tid: **tirsdag d. 19. maj kl. 16-20** (der vil være sandwich og kage)

Sted: **HK Hovedstaden, Svend Aukens Plads 11, København S – Den runde sal.**

Tilmelding via linket [her](#) senest **mandag d. 4. maj**

Der er begrænset antal pladser, som tildeles efter først-til-mølle.

Venlig hilsen

Henriette Brockdorff
Formand
FTF Region Hovedstaden

