

Det skal du vide om: Omsorgstræthed

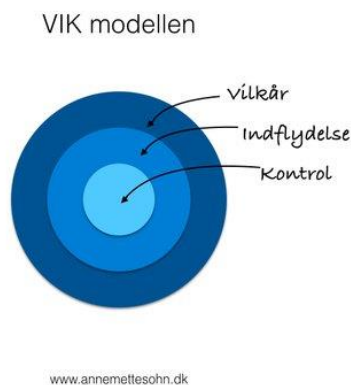
Omsorgstræthed er den følelse af udbrændthed, du kan mærke, hvis du gennem længere tid bruger dig selv og dine følelser på dit arbejde uden at få ladet op eller talt de svære sager igennem med andre. Det er ikke et nyt fænomen, men i de senere år har vi i højere grad talt om omsorgstræthed og anerkendt det som en kilde til stress, udbrændthed og forråelse.

- Vi er nødt til at tale om, hvad arbejdet med mennesker gør ved os. Det er jo det mest fantastiske arbejde i hele verden, men også noget af det, der koster på følelseskontoen, hvis ikke vi har redskaberne til at håndtere de følelser, vi kan blive overvældet af, siger cand. pæd. i pædagogisk psykologi Anne-Mette Sohn Jensen, som underviser i at forebygge omsorgstræthed, i Socialpædagogernes podcast.

V-I-K-modellen

Omsorgstræthed er ikke et individuelt problem, og derfor skal I som regel løse det i fællesskab på arbejdspladsen. Inddrag leder, TR og AMR i arbejdet med at håndtere og forebygge omsorgstræthed.

En del af forebyggelsen handler om at blive opmærksomme på, om I bruger jeres energi på det rigtige. Her kan I tage udgangspunkt i 'V-I-K-modellen' til at identificere de områder, I har indflydelse på eller kontrollerer – brug energien på dem i stedet for at spille tid på de vilkår, I alligevel ikke kan lave om.



Vilkår – alt det, du ikke kan ændre på: Normering, budgetter, politik, IT-systemer, løn, diagnoser, vejret.

Indflydelse – alt det, du har indflydelse på, men ikke kontrollerer: Dine arbejdsopgaver, de sager og borgere, du har med at gøre, din hverdag, dit hjem og din familie.

Kontrol – Alt det, du har kontrol over: Din egen adfærd og viden, din måde at tale med andre og møde dem på, hvad du bruger din fritid til, og om du går sent eller tidligt i seng.

Fire pointer om omsorgstræthed

- Værn om dit privatliv og hold arbejde og fritid adskilt, hvis du har brug for det.
- Brug din energi på de områder, hvor du har indflydelse eller kontrol.
- Læg mærke til, hvis I begynder at tale grimt om borgerne eller tænke, at de selv er skyld i deres problemer. Omsorgstræthed kan være kilde til forråelse.
- Sørg for at få tanket følelsesmæssigt op. Den bedste kur mod omsorgstræthed er omsorg.

Mere viden og inspiration:

- Blogindlæg fra Anne-Mette Sohn Jensen: [V-I-K-modellen](#)
- Artikel fra Fagligt Fokus: [Den bedste modgift mod omsorgstræthed er omsorg](#)
- Temaside på Fagligt Fokus: [Tema om forråelse](#)

Spørgsmål til faglig refleksion

- over Socialpædagogernes podcast om Omsorgstræthed

1. Start med at lytte til Socialpædagogernes podcast Omsorgstræthed fra den 7. april 2022. Find episoden dér, hvor du normalt lytter til podcasts, fx Apple Podcasts, Google Podcasts, Podimo, Spotify eller en anden podcast app. Søg efter 'Socialpædagogerne' og vælg den rette episode. Du kan også finde episoden på Fagligt Fokus.
2. Hvis du har brug for det, så læs side 1, som giver en kort introduktion til omsorgstræthed og V-I-K-modellen.
3. Svar på følgende spørgsmål enten alene eller i samarbejde med dine kolleger.

Refleksionsøvelse

1. Skriv ned: Hvilke pointer fra podcasten giver mening i din/jeres hverdag – og hvorfor?
2. Reflektér: Hvilke konkrete episoder eller hændelser kunne tyde på, at du eller I er i risiko for at udvikle omsorgstræthed?
3. Tag udgangspunkt i V-I-K-modellen på side 1. Diskutér og skriv ned:
 - Hvad er dine/jeres vilkår?
 - Hvad har du/I indflydelse på?
 - Hvad har du/I kontrol over?
 - Hvad kan du/I ændre på og hvad kan du/I ikke ændre på?
4. Diskutér:
 - Bruger du/I energien rigtigt?
 - Hvordan kan du/I bruge den mere effektivt?
5. Skriv ned:
Med det, du nu ved om omsorgstræthed – hvilke 1-2 ændringer vil du lave i din hverdag for at bruge din energi mere hensigtsmæssigt?