

Støttende samtale

Formål: at yde støtte og vejledning til enkelte medarbejdere og/eller grupper af medarbejdere, som udviser belastningsreaktioner i forbindelse med COVID19.

Vejledning til støttende samtale

1. Anerkendelse

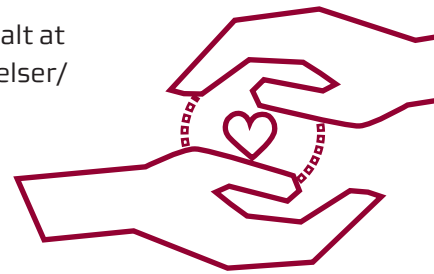
- Anerkend, at personen har taget egne reaktioner alvorligt, og søgt hjælp/sparring.
- Anerkend og normaliser reaktioner (jf. faktaboks): Det er helt normalt at reagere både psykisk og fysisk på voldsomme og belastende hændelser/situationer.
- Anerkend den indsats, vedkommende har ydet.

2. Mobilisere ressourcer

- Understøt det, der er gået godt – det, der virker.
- Understøt personlige positive strategier (fx at personen har søgt støtte).
- Identificer triggere og hjælpsomme copingstrategier.

3. Tal om hjælp til selvhjælp – foreslå at personen kan:

- Være sammen med mennesker, du er tryk ved og kan slappe af med.
- Gøre ting han/hun kan lide og som giver energi.
- Lave beroligende aktiviteter, der kan aflede tankerne, fx lægge puslespil, lave sudoku, løse kryds og tværs, strikke, hækle, male, lytte til god musik, tage et varmt bad eller gå en rolig tur.
- Acceptere, at det kan tage tid at komme sig – forvent ikke at præstere som normalt.
- Sætte ord på behov.
- Lade andre hjælpe med evt. praktiske opgaver.
- Tage imod hjælp fra venner, kolleger og familie.
- Dyrke moderat motion.
- Tage dybe, regelmæssige vejrtrækninger, tale beroligende til sig selv og lytte til roligt musik – hvis personen bliver angst
- Lave Mindfulness-øvelser (findes bl.a. på Youtube).



4. Råd og vejledning

- Info om god søvnhygiejne (find gode råd til bedre søvn på fx sundhed.dk)
- Tal om muligheder for, hvordan arbejdet kan tilrettelægges i de kommende dage.
- Rådgiv om, hvor man kan få yderligere hjælp, hvis der er behov for det.

Belastninger relateret til COVID19

- Personalet bliver vidne til andres lidelse
- Personalet kan opleve at komme til at stå i mange etiske dilemmaer
- Stor usikkerhed med uvante arbejdsopgaver og nye kolleger
- Øget risiko for smitte – for selv at blive smittet og for at smitte egen familie, kolleger og patienter og hermed øget behov for at skabe distance til familie og netværk
- Øget risiko for stigmatisering og distancering fra omverdenen i forhold til den ansatte på grund af bekymring for smitterisiko.
- Øget arbejdspress og belastning af arbejdsmiljø (bl.a. længere vagter, øget intensitet over lang tid med ukendt tidshorizont, fysisk begrænsning i forhold til brug af værnemidler, højere stressniveau hos ledere, kollegaer, patienter og pårørende, risiko for fejl og dødsfald, mindre fritid/søvn mv.).

Mulige psykiske reaktioner:

- Utryghed
- Utilstrækkelighed
- Identifikationsangst (det kunne have været mig/en af mine kære)
- Manglende overskud ind i samarbejde
- Overvældelse
- Koncentrationsbesvær
- Søvnløshed
- Vrede/irritabilitet
- Selvbebrejdelse/skyldfølelse
- Tristhed/sorg
- Forstyrrende tanker og følelser
- Tomhedsfølelse
- Følelser som 'numbing'
- Uro/rastløshed
- Udmattelse
- Udbrændthed
- Afmagt
- Selvbebrejdelser
- Følelse af skyld og skam
- Frygt for eget liv og helbred

Mulige fysiske reaktioner:

- Hovedpine
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Sitren/rystelser
- Kvalme/opkast
- Hyppig vandladning/diarre
- Koldsved
- Åndedrætsbesvær
- Anspændthed

