

SINE MØLLER, SINE@BEDREMESTRING.DK

NÅR KEMIEN MANGLER...

IPS webinar, 10. december 2024

I'M LISTENING.....

I samtaler skal vi være:

- empatiske
- lyttende
- nærværende
- ikke-dømmende
- osv...

Dette kan være svært at aktivere nogle dage/perioder, eller over for nogle personer



Brug 3 min. på at overveje et tidspunkt, hvor det var vanskeligt for dig at aktivere de essentielle lyttefærdigheder.



ÅRSAGER

- * **Den aktuelle dag**
- * **Dine aktuelle stressende livsbegivenheder**
- * **Din forskellighed (eller lighed....) fra (med) IPS-deltageren**
- * **Dine traumeoplevelser/triggere**

VI HAR DEM ALLESAMMEN - DAGENE
HVOR STARTEN ER DÅRLIG, MIDTEN
ER DÅRLIG OG SOM SLUTTER
DÅRLIGT....



**Overvej i 2 min., om en dårlig dag,
har gjort det at det har været
vanskeligt for dig at aktivere
de essentielle lyttefærdigheder?**





NOGLE PERIODER ER DER
UBALANCE GRUNDET:

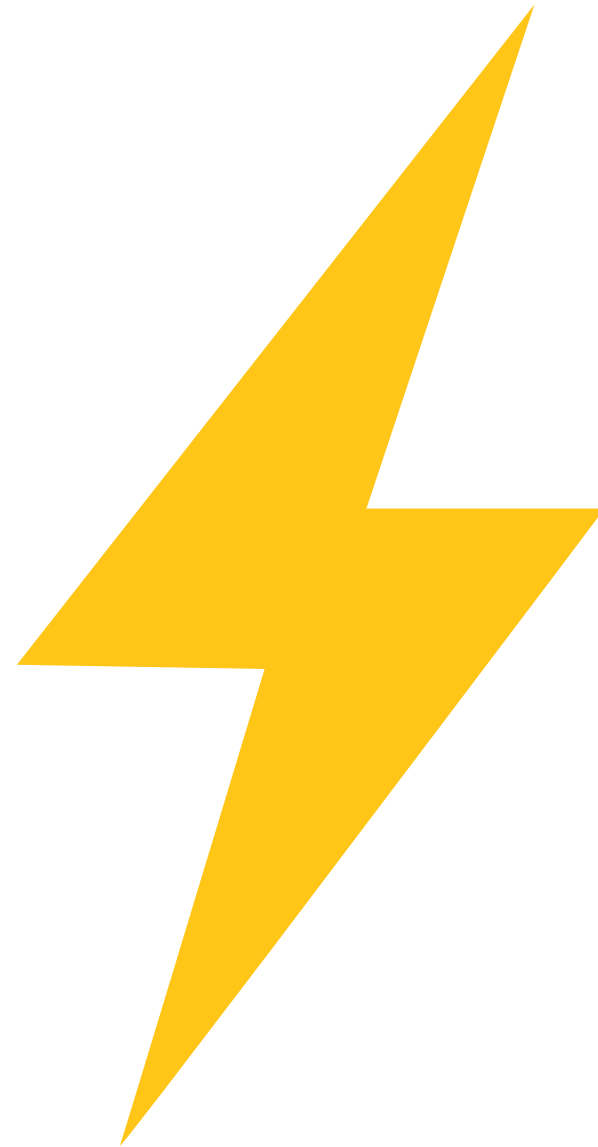
SKILSMISSE, SYGDOM, DØDSFALD, BØRN,
FORHOLD, FAMILIE, VENNER, FLYTNING,
ÅRSTIDEN, NABOER, PRES UDEFRA, PRES
INDEFRA OSV. OSV.

NOGLE GANGE SIDDER VI OVERFOR NOGEN, SOM VI INSTINKTIVT REAGERER PÅ

- Personen er “objektivt” usympatisk (fx ift. holdninger, adfærd m.m.)
- Personen minder dig om nogen/noget, der er en trigger
- Du minder personen om nogen/noget, der er en trigger



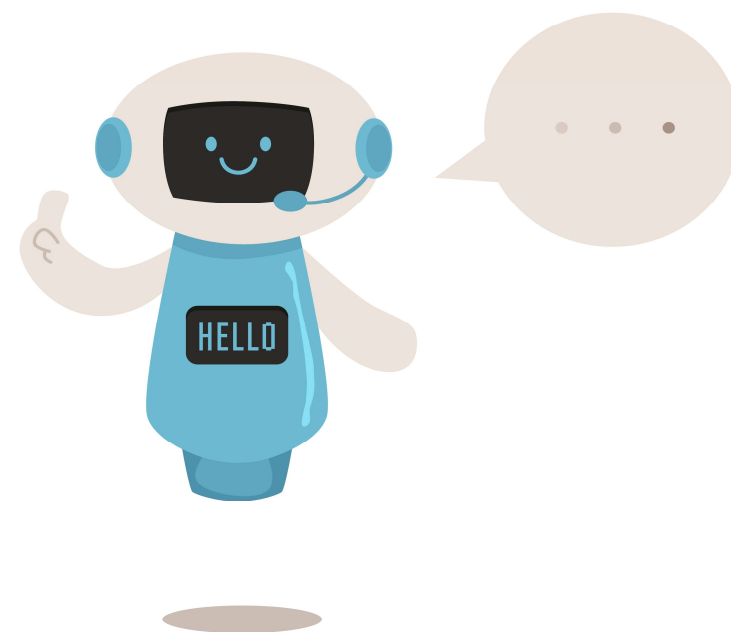
**Overvej i 5 min., hvilke ting, der kan være
trigger for dig - udsagn, udseende, hvor nogen
kommer fra og meget mere....**



IT'S OKAY - I'M OKAY....

HAV TÅLMODIGHED,
YDMYGHED OG FORSTÅELSE
FOR, AT EMPATI OFTE ER
NOGET VI SKAL ARBEJDE MED -
OG IKKE ALTID ER
LETTILGÆNGELIGT.

VI ER MENNESKER IKKE
ROBOTTER....



OBS PÅ FØLGENDE:

SEKUNDÆR TRAUMATISERING:

AT OPLEVE TRAUME-RELATEREDE UDFORDRINGER, GRUNDET GENTAGEN EKSPONERING FOR ANDRES TRAUMEFORTÆLLINGER

MEDFØLELSES-TRÆTHED:

MANGEL PÅ MULIGHED FOR HVILE OG OPLADNING GØR DET VANSKELIGT AT VÆRE OMSORGSFULD OG EMPATISK OVER FOR ANDRE

UDBRÆNDTHED:

FYSISK OG EMOTIONEL UDMATTELSE PGA LAV JOBTILFREDSHED, FØLE SIG OVERVÆLDET AF ARBEJDSBYRDE OG MAGTESLØSHED

FORRÅELSE:

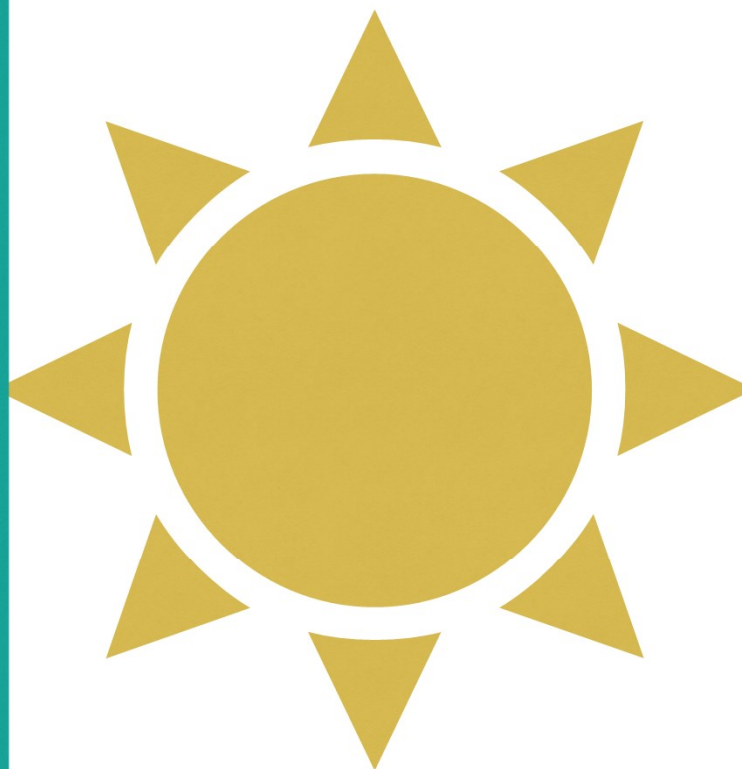
VORES MORALSKE SAMVITTIGHED OG PERSONLIGE VÆRDIER LIDER SKADE, HVIS VI SKAL UDFØRE HANDLINGER (ELLER UNDLADE HANDLINGER) DER IKKE ER I OVERENSSTEMMELSE MED DISSE

PERSONER, DER OPLEVER OVENSTÅENDE, ER IKKE I STAND TIL AT GIVE MENNESKER, DER HAR BRUG FOR HJÆLP, DET DE HAR BRUG FOR.

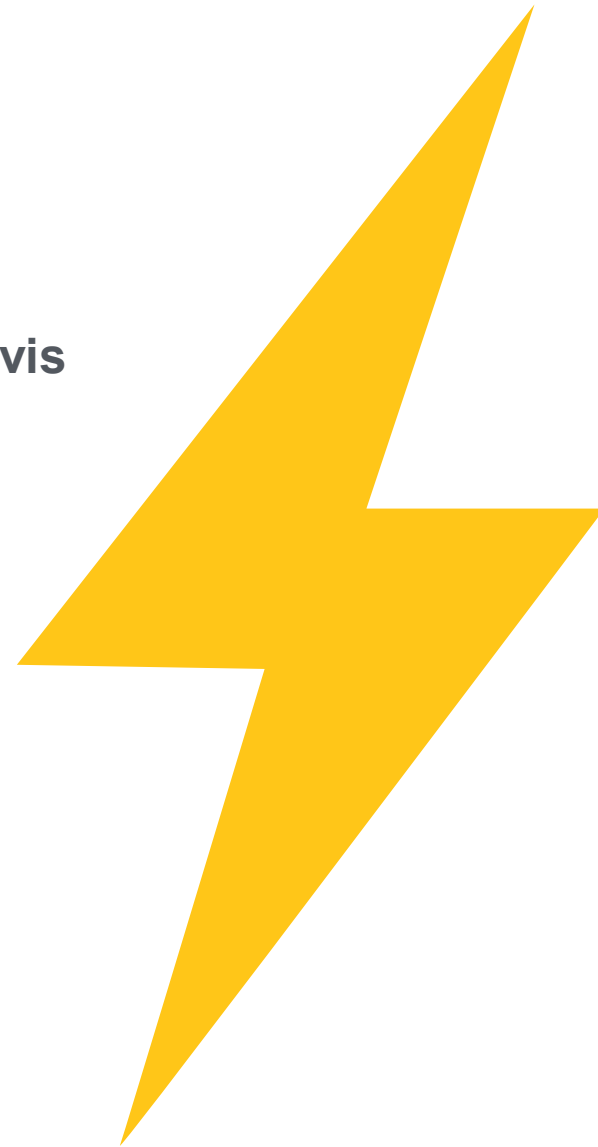


HVAD KAN VI GØRE?

- ANERKEND OG ACCEPTER
- FOKUSER PÅ AT SE “BAGOM” PERSONENS ADFÆRD/HOLDNINGER
- FOKUSER PÅ FAGLIGHED OG ANVENDELSE AF IPS-METODEN, MI M.M.
- ETABLER MULIGHEDER FOR SUPERVISION OG/ELLER KOLLEGIAL FEEDBACK
- BED OM HJÆLP
- OVERVEJ OM DU HAR BRUG FOR YDERLIGERE HJÆLP/STØTTE IFT. EGEN TRAUMEHISTORIK
- FOKUS PÅ PSYKOLOGISK TRYGHED - ET ARBEJDSSTED HVOR MAN OPLEVER, AT MAN KAN UDTRYKKE SIG ÆRLIGT UDEN FRYGT FOR NEGATIVE KONSEKVENSER OG ANSIGTSTAB



Overvej i 3 min., hvilke handle-muligheder du har, hvis du oplever at kemien mangler, og om du er blevet opmærksom på nye handle-muligheder.



TAK FOR AT
I LYTTTEDE!

