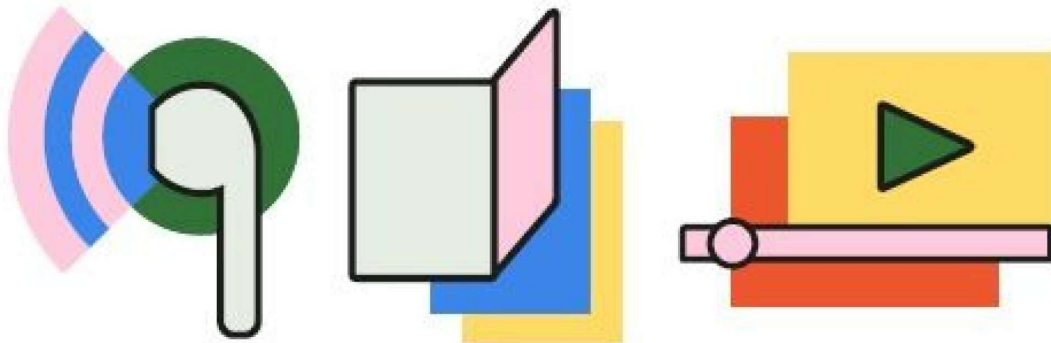


ANNOUNCE:



Anmeldelse:



Sådan undgår I omsorgstræthed

Denne vigtige bog omhandler omsorgstræthed, og hvad der kan gøres for at forebygge, at omsorgstræthed opstår i blandt andet lærerjobbet.

Peter Andersen

PUBLICERET Tirsdag 03. januar 2023 - 10:06



ANNOUNCE:



Fakta:

FOLKESKOLEN

Omsorgstræthed defineres i bogen som en form for "...følelsesmæssig og empatisk udbrændthed, der skyldes arbejde over tid med mennesker i lidelse." Med lærere, socialrådgivere, pædagoger og andre omsorgsgivere som målgruppe handler bogen om, hvad der kan gøres for at undgå, at omsorgstræthed opstår.

Mange har uddannet sig til lærer eller pædagog, fordi de brænder for at arbejde med mennesker. Derfor er det paradoksalt, at netop det samme engagement i forhold til at arbejde med menneskelige relationer kan føre til udbrændthed. Det er hårdt arbejde, der giver meget, men også hårdt arbejde, der kan tage meget.

Det kan blandt ske, hvis man enten overinvolverer sig eller underinvolverer sig. En overinvolvering betyder, at man ikke får skelnet mellem mine og dine følelser, og det kan i sidste ende føre til omsorgstræthed. Ved overinvolvering kommer man for meget til at "føle som" eleven. Det kaldes følelsesmæssig empati og betyder at man får svært ved at distancere sig fra eksempelvis elevens dårlige følelser. Det handler ifølge forfatteren i stedet om at "føle med" eleven, hvor man ikke handlingslammes af elevens dårlige følelser. Det kaldes empatisk bekymring eller compassion, som er et hovedbegreb igennem hele bogen. Compassion defineres som en åbenhed over for og en større bevidsthed om egen og andres lidelse, uden at man overtager andres følelser, for så øges risikoen for omsorgstræthed.

Der kan også være en risiko ved at underinvolvere sig, hvor man nærmest står i tilstand af, at alt kan være ligegyldigt. Man stoler ikke på sine kollegaer og arbejdets kvalitet betyder ikke så meget. Man bliver apatisk og ligeglåd og forråelse kan være en potentiel farlig konsekvens heraf.

Uklare roller, arbejdsrutiner og ansvarsområder, uforudsigelighed, dårligt utrygt arbejdsmiljø og et forrået sprog er desuden andre faktorer, der kan skabe omsorgstræthed. Ofte er det også væsentligt at fokusere på, hvad vi selv kan gøre noget ved og fokusere kræfterne herpå. Hvad er vilkår, som vi ikke kan ændre på, men kun flytte os fra? Dette citat fra bogen indrammer denne pointe meget godt: "De fleste af os er handlemennesker, som næres af at gøre noget. Men hvis vi vil forebygge omsorgstræthed, er det afgørende, at vi lærer at give slip på det, vi ikke kan kontrollere, og bare være. Du kan ikke fikse alle menneskers problemer, sygdomme og triste vilkår, men du kan træne din kapacitet til at kunne rumme det."

Bogen omhandler på meget konkret vis, hvad vi kan gøre for at forebygge omsorgs- eller empatitræthed. Bør vi gøre som i Belgien og Portugal, hvor det ved lovgivning er blevet forbudt arbejdsgivere at sende mails til medarbejderne uden for arbejdstid? Det er i hvert fald væsentligt, at vi også organisatorisk ser på, hvad vi kan indføre af forebyggende foranstaltninger og procedurer, som kan træde i kraft ved uforudsete hændelser. Man kan kalde det for en form for beredskabsplaner, hvor alle ved, hvem der har hvilke opgaver og roller, hvis den specifikke hændelse opstår. Dette aflaster individet i organisationen, da vedkommende ikke føler, at han/hun står alene med hele ansvaret, men at hele organisationen arbejder med.



Forråelse er en risiko i lærerjobbet

Løbende i bogen trækkes der på spændende kilder som blandt andre Dorte Birkmose om det beslægtede begreb forråelse – jf. Dorte Birkmoses bog "Når gode mennesker handler ond" – og Amy Edmondson om psykologisk tryghed.

ANNOUNCE:



**DU KAN LIGE
VOVE PÅ AT
SØGE NYT JOB**

LÆRERJOB.DK
Undgå dyre lærepenge

FOLKESKOLEN

kender fremtiden; 5) Den dobbelte opgave – faglighed og samarbejde; 6) Bæredygtig arbejdsfordeling og 7) Arbejdsglæde og self-compassion. Principperne udgør hvert sit kapitel. Alle kapitler indeholder fine opsamlinger til slut med, hvad det konkrete princip kan hjælpe med i forhold til omsorgstræthed. Der er desuden gode konkrete eksempler og øvelser samt spørgeskemaer til afbenyttelse undervejs.



Motivgranskning på den gode måde

Forfatteren skriver meget lige-ud-ad-landevejen, hvilket gør læsningen nem og konkret. Ligeledes er der hele bogen igennem gode interne krydshenvisninger mellem de enkelte kapitler. Underligt nok mangler der nogle referencer i litteraturlisten på bøger, som optræder i brødteksten, men de kan ikke findes i litteraturlisten. Det rettes sikkert i en ny udgave, hvor man også kunne ønske sig et stikordsregister, der ville gøre den målrettede faglige læsning nemmere.

Man kan fristes til at spørge, hvad bagsiden af en sådan compassion-tilgang mon er? Det berøres ikke i bogen, hvilket dog ikke ændrer indtrykket af en god bog om et meget vigtigt tema og med vigtige budskaber. Jeg vil slutte anmeldelsen af med netop ét af disse budskaber eller råd, som drejer sig om, at vi skal passe på ikke at være for hårde ved os selv: Det handler om at behandle sig selv, som vi ville behandle vores bedste ven.

PSYKISK ARBEJDSMILJØ

TRIVSEL

ANMELDELSER

ABONNER PÅ TAGS



Ingen kommentarer

Sorter eft

Hvis du ikke har en kommentarbruger, kan du oprette en nedenfor. Bemærk, at du angive både for- og efternavn, og det er dit navn, ikke dit brugernavn, vil blive vist ved kommentaren (i øjeblikket beder systemet desværre ikke om fuldt navn - det kan du indsætte her <https://hyvor.com/account>). Se [Folkeskolen.dk's debatregler](#)

LOG IND FOR AT KOMMENTERE

Seneste anmeldelser



Når sorgen rammer de børn, vi møder

Ny håndbog giver en hjælpende hånd til, hvordan vi møder børns sorg



Fortsættelse til en nyklassiker

Det handler om det fatale ved at blive voksen, og Kat er ikke ajour med sin krop. Hun er lun på Dugge, men når det drejer sig om sex, går det helt galt. Det kan hun overhovedet ikke klare, hvor gerne hun end vil. Kroppen er simpelt hen imod!