



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

Egenomsorg og støtte for frivillige med brugerkontakt

Det nemme og det svære i arbejdet

Belastninger og svære følelser

Rammer for det frivillige sociale arbejde

Redskaber til håndtering af belastninger og reaktioner



Vi styrker robustheden hos professionelle mennesker og deres arbejdspladser



Undervisere

Ziggie Mai Vesterlund
psykotraumatolog

Henrik Lyng
psykolog

Transfer

I er eksperter på jeres eget felt – og vi er på vores
Vi præsenterer jer for vores tilgang
Vi er her for at lære jer noget, I ikke kan i forvejen
I skal omsætte VORES tilgang til JERES arbejde
Undervisningsopgaven er VORES
Transferopgaven er JERES





Belastninger og svære følelser



www.frivillighed.dk

Hvorfor er der noget, der belaster, mens andet ikke gør?

Hvad der for den ene er en bagatel, kan for den anden være en skræmmende oplevelse

Vi har alle sammen vores personlige historie med i rygsækken
- på godt og ondt

"Every man has his breaking point!"



Vi reagerer alle sammen på det, vi oplever

Alle reaktioner har en årsag – men du kender den ikke nødvendigvis

”Overreaktioner” – findes ikke

Der findes udelukkende REAKTIONER



Svære følelser

Eksempler

- Afmagt
- Tristhed
- Sorg
- Angst
- Skyld
- Skam
- Jalousi
- Vrede
- Had (→ Hævn)
- Andre...?

Hvad har disse til fælles?

Svære følelser

Særligt om afmagtsfølelsen

Følelsen af afmagt er vanskelig at håndtere for langt de fleste mennesker

Befinder man sig i hjælperollen og føler ansvar for andre mennesker, er afmagt et endnu større problem

Man kommer nemt til at påtage sig ansvaret for og føle skyld over, at noget ikke lykkes – og man tænker måske, at "en anden" ville have gjort det bedre

Husk!

- Årsagen ligger aldrig hos dig
- Succes er at gøre det rigtige
- Måske er din afmagtsfølelse helt reel.
Nogen gange er der bare intet at gøre, og selv det allerbedste er ikke godt nok til at løse et problem eller ændre på en situation



Belastninger

- Menneskeskabte vs. naturskabte hændelser
- Varighed (kortvarig eller langvarig)
- Risiko for gentagelse
- Pågående eller afsluttet
- Varsling og forberedelse
- Omfang, overskuelighed og antal berørte
- Børns lidelser
- Stærke groteske sanseindtryk
- Trussel på ideen om tryghed
- Klager over fejl
- Kritisk mediedækning
- Organisationens håndtering af situationen



Vilkår og problemer



- Det er vigtigt at lære at skelne mellem vilkår og problemer
- **Vilkår** kan ikke ændres – og derfor må de accepteres
- **Problemer** kan håndteres og løses helt eller delvist

- Bekymringer kommer fra tanker om fremtiden
- Grublerier kommer fra tanker om fortiden
- Bekymringer og grublerier indeholder aldrig løsninger
- Du kan kun navigere i nuet

Beskyttelsesfaktorer

Tilfredshed og optimisme
i forhold til livet
Hjælpsøgende adfærd
Selvtillid
Selvværd
Bevidsthed om egne
værdier
Familie og venner
Evne til relationer
Hverdagsorganisering
Loyalitet og hjælpsomhed

Risikofaktorer

Psykiske lidelser
Misbrug
Belastninger i familien
Tidligere belastninger
Ensomhed
Isolation
Dårlig økonomi
Bekymringer og grublerier
Ringe selvforvaltning

Casearbejde i teams



Jan-Erik



Louise

Casearbejde

Overvej følgende for hver case:

- Hvilke belastninger er der tale om?
- Hvilke reaktioner ser I?
- Hvilke svære følelser er til stede?
- Hvilke beskyttelsesfaktorer og risikofaktorer finder I hos personen?



Opsamling

- Hvad blev I opmærksomme på ved at arbejde med casene?
- Hvilke læringspunkter vil I fremhæve?





Rammer og grænser i det frivillige sociale arbejde



www.frivillighed.dk

Noget om grænser

At sætte grænser er at turde...



Hvorfor er grænser så vigtige i det frivillige sociale arbejde?

”Vores brugere er meget udfordrede – de har meget store problemer. Og derfor dur det altså ikke, at vi sætter grænser for dem”

Frivilligkoordinator

”Når vores brugere først lukker op, så har vi altså bare at lytte. Så nytter det ikke noget, at vi skal til at hjem. Derfor ved vores frivillige ikke, hvornår de har fri”

Leder af frivilligcenter

Kan man som frivillig tillade sig at sige nej til en bruger?

”Jeg kan ikke få mig selv til at sige nej – for så siger jeg jo, at jeg ikke vil hjælpe”

Frivillig

”Som frivillig kan jeg ikke bare sige nej – jeg må tage, hvad der kommer. Jeg får jo ikke penge for det”

Frivillig

”Hvis man siger nej og sætter grænser, har man ingen medmenneskelighed. Så er man bare hård”

Frivillig

Hvad nu hvis brugeren ikke har andre end dig?

”Han siger, at jeg er den eneste, der forstår ham, og at han ikke har andre end mig ”

Frivillig

”Han er fortabt, hvis han ikke har mig. Han er en meget ensom mand”

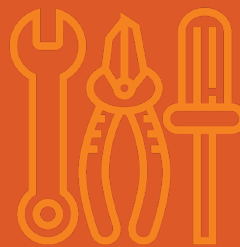
Frivillig

Husk dig selv på følgende:

- Det er IKKE sikkert, at du er den eneste i brugerens liv
- Du bliver sat i en form for gidselsituation, når brugeren melder sådan ud
- Det er aldrig dit ansvar alene at være den eneste i nogens liv
- Søg evt. hjælp til at sætte grænser

Hvordan beskytter du dit privatliv?

- Værn om dit privatliv og prioriter det
- Sørg for at få udarbejdet et reglement, der beskriver, om man må udlevere sit private telefonnummer m.m.
- Husk, at du altid kan sige nej til at udelevere personlige oplysninger – og give ledelsen skylden
- Få dig en frivillig-facebookprofil
- Glid af, når brugeren spørger til privatliv – du har som frivillig aldrig pligt til at svare



Flere redskaber til håndtering af belastninger og reaktioner hos brugere og frivillige



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

www.frivillighed.dk

Bevidst transit



- Overgangen mellem dit private liv og dit frivillige arbejde skal *være bevidst, tydelig og markeret*
- Overgange indebærer både et fysisk og et mentalt skift
- Opret en "transithal" på din arbejdsplads – fx et bestemt rum – hvor du opholder dig i et par minutter og tuner henholdsvis ind i og ud af de to verdener
- Find dit eget ritual – fx en sætning, noget bestemt at se på eller en bestemt bevægelse
- Vær bevidst om, at de to verdener aldrig kan adskilles 100 % - fx kan tanker fra det private dukke op i arbejdet om omvendt, og det er helt okay

Pauser



- Ingen mennesker kan eller skal undlade pauser
- Nogle bilder sig selv og andre ind, at de ikke behøver pauser
- At være i "flow" kan udsætte behovet for pauser, men behovet vil opstå på et tidspunkt
- Korte pauser kan også have en effekt
- Brug evt. meditation
- Gå gerne væk fra arbejdsstedet og opsøg andre omgivelser
- Arbejdet med mennesker kan gøre dig relationsmættet, og en pause kan nulstille dig, så du er klar til at forholde dig til et nyt menneske
- Der kan også opstå behov for længere pauser - fx en pause fra dit frivillige arbejde eller bestemte opgaver

Running sushi



- På en restaurant med running sushi vælger man selv, hvilke retter man vil spise. Udvalget kører på et transportbånd ved siden af bordene. Man tager den sushi, man vil spise. Resten lader man passere...
- Overfør dette til, hvad du gør ved negative tanker eller påtrængende billeder
- Hvorfor skulle du tage en tanke til dig, som du virkelig ikke kan lide?

Motorvejsteknikken



Teknik til at slukke for tankemylder, når du skal falde i søvn

- Forestil dig, at alle dine tanker er andre biler, der kører sammen med dig på motorvejen.
- Tag en bevidst afkørsel og forlad motorvejen, mens de andre biler bare fortsætter turen.
- Drej fra på en hovedvej, der fører væk fra motorvejen. Nu kører du alene.
- Vælg den bedste rute, du kan forestille dig.
- Se for dig, hvad der er på begge sider af vejen – smuk natur, byer, bygninger, strand, mark, dyr osv.
- Bemærk, hvad der sker i din krop, i dine tanker og i dine følelser, mens du kører lige netop den rute, du beslutter dig for at køre.

Tal sammen i gruppen

Hvordan kan redskaberne bruges i jeres frivillige arbejde?

Kan I bidrage med redskaber, som vi andre kan få glæde af?

Hvad blev I bevidste om ved at tale om redskaber?



Opsamling og afslutning

Hos CFSA håber vi, at du har fået nyttig viden og redskaber, som du kan bruge i dit frivillige arbejde i din forening eller organisation.

Læs mere om os på **frivillighed.dk**:

- Se kommende kurser, webinarer og fyraftensmøder i kursusportalen
- Få gode råd og inspiration til dit frivillige arbejde i vores online guider
- Find oplysninger om foreninger på velfærdsområdet i Foreningsportalen
- Hent et eksemplar af Frivilligrapporten og se, hvem der er frivillige, og hvorfor vi er frivillige. Måske genkender du dig selv?



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

www.frivillighed.dk • E info@frivillighed.dk • T 66 14 60 61

Kurset er tilrettelagt og gennemført for



CENTER FOR
FRIVILLIGT
SOCIALT ARBEJDE

af



Center for
BEREDSKABS
PSYKOLOGI

Jan-Erik Jonsen, 43 år, frivillig hos Landsforeningen for efterladte efter selvmord

Så længe Jan-Erik kan huske, har hans mor været syg med depressioner. Da han var barn og ung måtte han ofte stå for både indkøb og madlavning – hans far var sømand, så han var næsten aldrig hjemme. Han havde ikke meget tid til venner og fritidsinteresser, og skolen interesserede ham ikke særligt. Det var egentlig ikke, fordi han pjækkede fra skolen, for så skulle han jo bare være derhjemme med moren og hendes depressioner. Nej, han dagdrømte mest bare. Han fulgte ikke med i timerne men brugte det meste af tiden på at se ud ad vinduet og drømme sig væk. Det var han til gengæld god til, og hans drømme hjalp ham igennem skoledagen. De fleste af hans klassekammerater syntes, at han var mærkelig – det vidste han godt. Han vidste også godt, at de andre cyklede rundt sammen, hørte musik og sad hjemme hos hinanden efter skole, men det gjorde ikke noget.

Jan-Erik havde nemlig sine fugle, som han meget ville være sammen med. Når han var på værelset og så på det store bur med de farvestrålende fugle, havde han det godt og klumpen i maven, som næsten altid var der, forsvandt for en stund. Når han ikke betragtede fuglene, læste han om dem. Han var så absolut en stamgæst på byens bibliotek, hvor han lånte alt, hvad der overhovedet var, om fugle.

Som 19-årig mødte Jan-Erik den store kærlighed. Hun hed Helle og var lige så interesseret i fugle som Jan-Erik. De to var altid sammen, og andre ville måske nok sige, at de ikke havde øjne for andet end fugle – og så hinanden. På biologistudiet klarede både Jan-Erik og Helle sig rigtig godt og fik straks efter deres sidste eksamener jobs forskellige steder i København. Derfor blev de nødt til at flytte og fandt da også en ganske fin lejlighed i det nordlige København.

Med årene fik Helle det svært. Jan-Erik genkendte symptomerne på depression, som han jo kendte så godt fra sin mor. Helle fik mindre og mindre energi, havde ikke rigtig lyst til noget, og græd meget. Til sidst måtte hun sygemeldes, og Jan-Erik så ulykkeligt til, mens Helle bare fik det værre og værre. Han vidste ganske enkelt ikke, hvad han skulle gøre. Han forsøgte alt og støttede Helle i alle tiltag, der skulle bedre hendes situation.

Jan-Eriks verden gik i stykker den eftermiddag, han fandt Helle livløs i sengen. Det viste sig, at hun havde taget en overdosis af de sovepiller, lægen havde udskrevet. Aldrig havde han været så alene – alt hvad han havde, var væk nu. Det var i hvert fald den følelse, Jan-Erik sad tilbage med. Det eneste tidspunkt, han følte sig forstået, var, når han sad i sorggruppen sammen med andre. De havde alle sammen mistet en til selvmord, og her kunne de dele erfaringer, følelser og reaktioner. Det var en lettelse at opdage, at han ikke var helt alene.

Gennem én af de andre mænd fra sorggruppen, som Jan-Erik begyndte at ses med, hørte han, at man kunne blive frivillig i en forening, hvor man kunne hjælpe andre, der sad i samme situation. Det krævede ikke meget betænkningstid, før Jan-Erik gik i gang med det frivillige arbejde.

Det er nu 4 år siden, Helle døde, og Jan-Erik er stadig frivillig i foreningen. Det giver mening for ham at hjælpe andre, og samtidig er han blevet en del af et fælleskab.

Louise Kjærulff, 26 år, frivillig hos Headspace

Hvis man spørger Louises veninder, vil de nok samstemmende fortælle, at Louise er kendt som noget af en energibombe. Hun virker næsten overnaturligt energisk og har altid tid til en snak, en kop kaffe, en gåtur eller lignende. Det er også altid Louise, der arrangerer fester, byture, loppemarkeder og alt muligt andet.

Louise kommer fra en helt almindelig familie med mor, far og 2 yngre brødre. Hun bor tæt på sin familie men ser dem meget sjældent – det har hun nemlig ikke tid til. Louises mor savner sin datter og inviterer ofte Louise hjem til kaffe eller aftensmad. Men Louise afslår gang på gang på grund af travlhed. Enten er hun optaget af livet som studerende, i gang med sit frivillige arbejde eller noget med veninderne. Studiet fylder meget, og til sommer kan hun se frem til at være færdiguddannet sygeplejerske. Louise kan slet ikke vente med at tage hul på arbejdslivet på et af Danmarks sygehuse og føler sig klar til at give sig selv og hjælpe andre mennesker endnu mere.

Det at hjælpe andre mennesker betyder alt for Louise, og de fleste af hendes vågne timer går netop med at hjælpe. Når hun kommer hjem fra studiet, tager hun enten afsted til Headspace eller hjælper nogle af sine veninder med deres problemer. Nogle skal have hjælp til at flytte, mens andre trænger til en snak om kærester eller andre ting, og Louise er altid klar på det hele.

I december 2017 kørte Louises lillebror galt i bil. Han havde næsten lige fået kørekort, og en aften kørte han og en kammerat alt for stærkt hjem fra en aften i byen. De kørte forkert ind i et sving, og bilen trillede voldsomt rundt og ud på en mark. Lillebroren kom slemt til skade og lå i koma i flere uger. Ulykken gjorde ham lam i benene, så i dag sidder han i kørestol og har derudover forandret personlighed. Louise forsøger ikke at tænke på ulykken, men tankerne om den hjemsøger hende til stadighed. Hun savner også sin "gamle" lillebror, og tanken om, at han er forandret giver hende følelsen af, at hun falder i et sort hul. Når hun får det sådan, bliver hun panisk og ved slet ikke, hvad hun skal gøre af sig selv.

Den eneste løsning hun er kommet i tanker om, er, at hun skal holde sig beskæftiget. Så når tankerne og savnet kommer, arbejder hun. Hun tager ekstravagter på sit frivillige arbejde og bruger ekstra tid på studiet. Nogle gange forsætter hun sin læsning, selvom klokken bliver rigtig mange. Hun har flere gange fundet sig selv sovende over bøgerne midt om natten, fordi hun ikke magter at stoppe og gå i seng.

Både Louises veninder, studiekammerater og kolleger i Headspace har sagt til hende, at hun ser træt ud, og at hun skal til at tænke mere på sig selv. Men det vil Louise ikke høre tale om. Hun er sat i verden for at hjælpe andre, som hun siger.