

FORRÅELSE – HER ER DE VIGTIGSTE BEGREBER

En påmindelse til dig, der arbejder tæt på mennesker.

MORALSK STRESS

Når arbejdsbetingelserne forhindrer dig i at gøre dit arbejde, som du ved, det bør gøres.

Reaktionen, du måske kan genkende:

Du distancerer dig og tænker, at "så må de få det, som de vil have det." På den måde kan moralsk stress blive første skridt mod forrået adfærd.

OMSORGSTRÆTHED

Når mange års omsorgsarbejde tærer på nærvær og tålmodighed.

Reaktionen, du måske kan genkende:

Du begynder at se mennesker som krævende, og du bliver irriteret, når de har brug for professionel hjælp. Når omsorgstrætheden sætter ind, kan du reagere med forråelse.

FORRÅELSE

En forsvarsmekanisme, der kan vise sig som vrede og irritation – eller som ligegyldighed og opgivenhed.

Den kan vise sig hos dig på to måder:

Udadtil som irritation, vrede, aggressivitet og et negativt sprog over for andre.

Indadtil som ligegyldighed, opgiveness og passiv resignation. Her prøver du bevidst at bekymre dig og mærke mindre, end du faktisk gør. Her skal du som omsorgsprofessionel være særligt opmærksom.

Uanset hvor dygtig og velmenende du er, kan du blive forrået i perioder.

PSYKOLOGISK TRYGHED

Forråelse forsvinder ikke ved at fordømme, øge kontrollen, tilføre flere ressourcer eller fyre enkelte medarbejdere. Men får vi problemerne frem i lyset hurtigt nok, findes der faglige løsninger.



**FAGBLADET
FOA**