Tilknytning og omsorgsarbejde

Kursus for Marte Meo Foreningen, Odense, 11/4 2024

Sarah Daniel, cand.psych., specialist og supervisor i psykoterapi, PhD

Program for dagen

09:35 – 10:25 Tilknytning og tilknytningsmønstre

10:40 – 11:30 Omsorgsmønstre og omsorgsmodeller

11:30 – 12:30 FROKOST

12:30 – 13:30 Match og mismatch i tilknytning og omsorg

13:30 – 14:00 KAFFE & KAGE

14:00 – 15:00 Selvregulering og selvomsorg



Rødder
Hvad vi tager med os ind i arbejdet

Tilknytningshistorie - erfaringer i positionen som omsorgsmodtager

Aktuel tilknytningssituation – livsfase og aktuelle tilknytningsrelationer

Traumer, kriser og belastninger

Motiver, normer og idealer for omsorg

Uddannelse og træning i omsorgsprofessionen

Tilknytningsmønster

-hvordan reagerer vi på aktivering af eget tilknytningssystem?

Omsorgsmønster

-hvordan bruger vi vores omsorgssy-stem?

-udadtil: over for andre

-indadtil: over for os selv

Praksis
Hvordan det kommer i spil i vores arbejde

Ressourcer – indlevelse og evne til at møde klienter

Udfordringer – relationelle smertepunkter og blinde vinkler

Match og mismatch med specifikke klienter

Funktionen som tryg base og sikker havn for klienter

Selvregulering og egenomsorg i arbejdet



Tilknytningsmønstre

Alle børn knytter sig til omsorgspersoner, men kvaliteten af denne tilknytning afhænger af omsorgens kvalitet

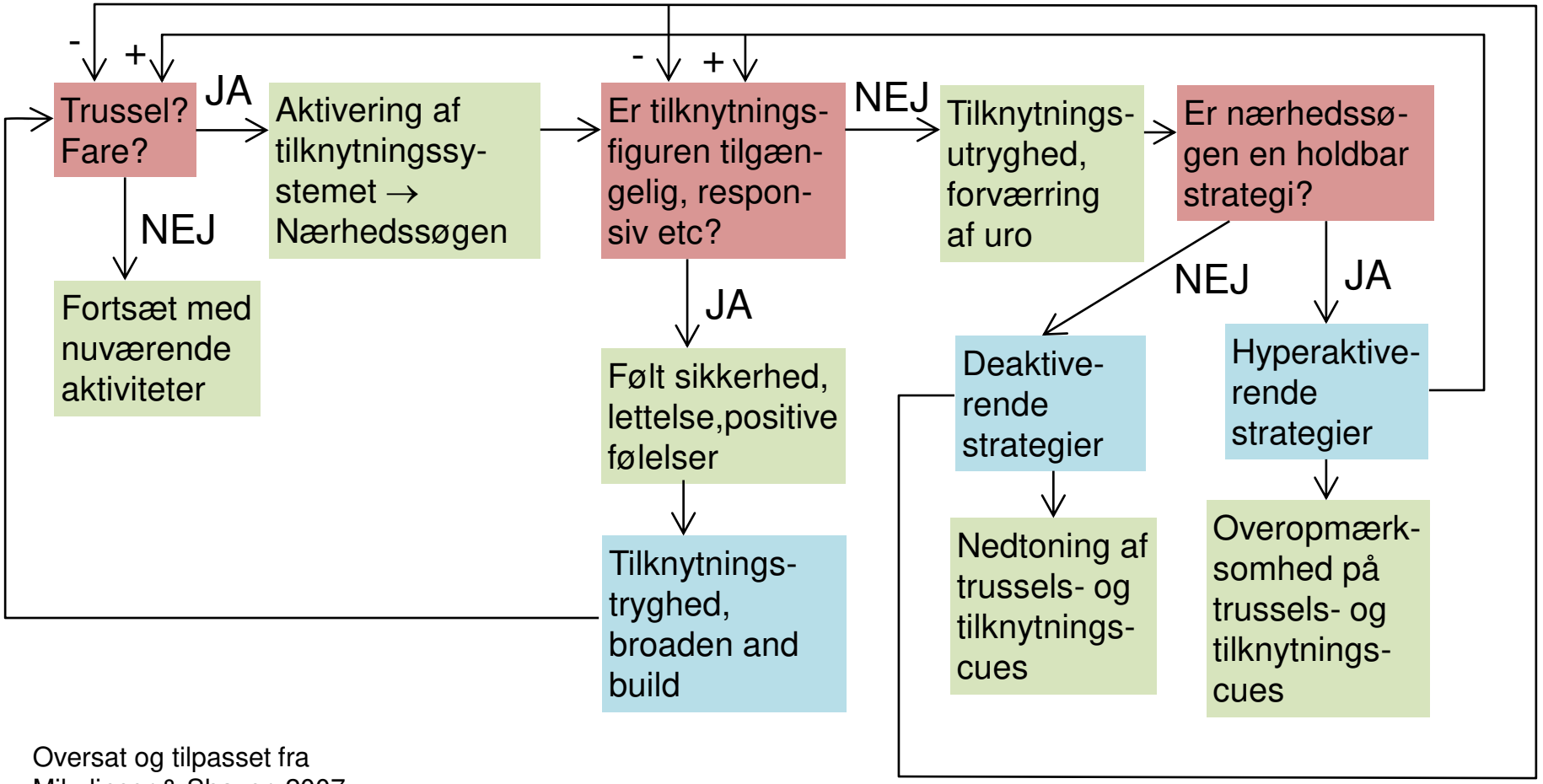
Tilknytningen kan være mere eller mindre tryg afhængig af den voksnes varme, omsorg og pålidelighed

De erfaringer vi gør os i omsorgsrelationer er med til at forme, hvordan vi senere søger og modtager omsorg

Tilknytningsmønstre = individuelle forskelle i forventninger og handlemønstre i forhold til tilknytning (delvist ubevidste)

Tilknytningsmønstre udvikler sig gennem hele livet

Tilknytnings”flowchart”



Oversat og tilpasset fra
Mikulincer & Shaver, 2007

Hvornår bliver tilknytning relevant?

Når ens eget tilknytningssystem aktiveres

- Hvis man oplever sig truet, udsat, presset, bange
- Hvis man oplever sig trist, syg, forladt

Når en andens tilknytningssystem aktiveres

- Når andre søger hjælp, støtte, trøst eller beskyttelse hos én
- Når man er vidne til andres krise

Når tilknytningsrelaterede strategier er en del af problemer, man slås med

- Fx tendens til deaktivering som del af baggrunden for stresskollaps

Hvordan bliver tilknytning relevant?

Påvirker emotionsregulering

- Evne til at identificere og mærke egne følelsesreaktioner
- Evne til at berolige sig selv

Påvirker interpersonel relateren

- At søge hjælp / ikke søge hjælp og måden, man gør det på
- Hvad der opleves som mest risikabelt – nærhed eller afstand

Påvirker mentaliseringsevne og indlevelse

Påvirker copingstrategier

- Hvor og hvordan søger man tryghed i krisetilstande

Tryg tilknytning

Erfaringsbaggrund

- Der er beskyttelse og trøst at hente, når behov
- Omsorgen er pålidelig og afstemt efter, hvad der er brug for

Krisereaktioner

- Er åben om svære følelser: angst, savn, tristhed, vrede
- Søger gerne støtte og trøst hos andre og kan tage imod den, når den gives
- Kan pendulere fleksibelt mellem orientering mod det svære og orientering mod mestring

Undgående / deaktiverende tilknytning

Erfaringsbaggrund

- ”Svaghed” eller søgen efter trøst bliver mødt med afvisning
- Der er ingen hjælp at hente – man må klare sig selv

Krisereaktioner

- Undertrykker og benægter svære og sårbare følelser
- Trækker sig fra kontakt og relationer
- Er ”tapper” og stærk – giver indtryk af at kunne klare det hele
- Bliver skamfuld og selvbebrejdende, hvis overskudspositionen krakelerer

Ambivalent / hyperaktiverende tilknytning

Erfaringsbaggrund

- Tilgængelig støtte er upålidelig – risiko for at blive forladt
- Der kan være hjælp at hente, hvis man er insisterende nok

Krisereaktioner

- Ruger over trusler og potentielle tab
- Fanget i sårbarhed og svære følelser – angst, vrede, afmagt
- Søger støtte og trøst, men har svært ved at tage imod den, uroen dæmpes ikke
- Kan være klagende og bebrejdende

Desorganiseret tilknytning

Erfaringsbaggrund

- Skræmmende og ubearbejdede erfaringer i relation til tilknytning
- Hjælpeløse omsorgspersoner, som ikke kan beskytte

Krisereaktioner

- Dissociation eller kollaps ved aktivering af tilknytningssystemet
- Uvirkelighedsfornemmelse eller magisk tænkning
- Kan reagere voldsomt – destruktivt eller selvdestruktivt
- Desperate forsøg på at flytte fokus for at komme uden om tilknytningsaktiveringen

Tilknytning og krise

Krisehåndtering kan ses som en balance mellem

- At erkende krisen - mærke det, der er svært (feeling)
- At håndtere krisen - finde løsninger / veje frem (dealing)

Trygge mønstre associeret med ”balancerede” reaktioner

Undgående mønstre → tilbøjelighed til at bagatellisere krisen og gå direkte til ”løsningen”

Ambivalente mønstre → tilbøjelighed til at ”hænge fast” i det svære uden at få greb om vejen frem

Desorganiserede mønstre → sammenbrud eller ”flugt”

Utryghed er normalt

Når man fordeler os på kategorier, er op mod halvdelen af os utrygt tilknyttede (!)

Tilknytning beskrives bedst som noget, der har ”grader”

- Man kan have en let tendens til deaktivering
- Man kan være overvejende tryg med elementer af hyperaktivering

Tilknytning er desuden noget, der delvis afhænger af relationer og situationer

- Mest tryg med far, men mere deaktiverende med mor
- Sædvanligvis tryg, men hyperaktiverende når stresset

Ressourcer og udfordringer

Det personlige som ressource

- Et særligt blik / en særlig forståelse for nogle følelser / problematikker etc.
- Særlige færdigheder i at opfange ”alarm” eller i at holde hovedet koldt

Det personlige som udfordring

- Blinde vinkler i ens opmærksomhed og indlevelse
- Bestemt måder at drage omsorg, som man helst ikke afviger fra, uanset hvad behovet er
- ”Ømme punkter”, hvor ens mentalisering og regulering svigter


PAUSE

Omsorgs- / tilknytningshistorie

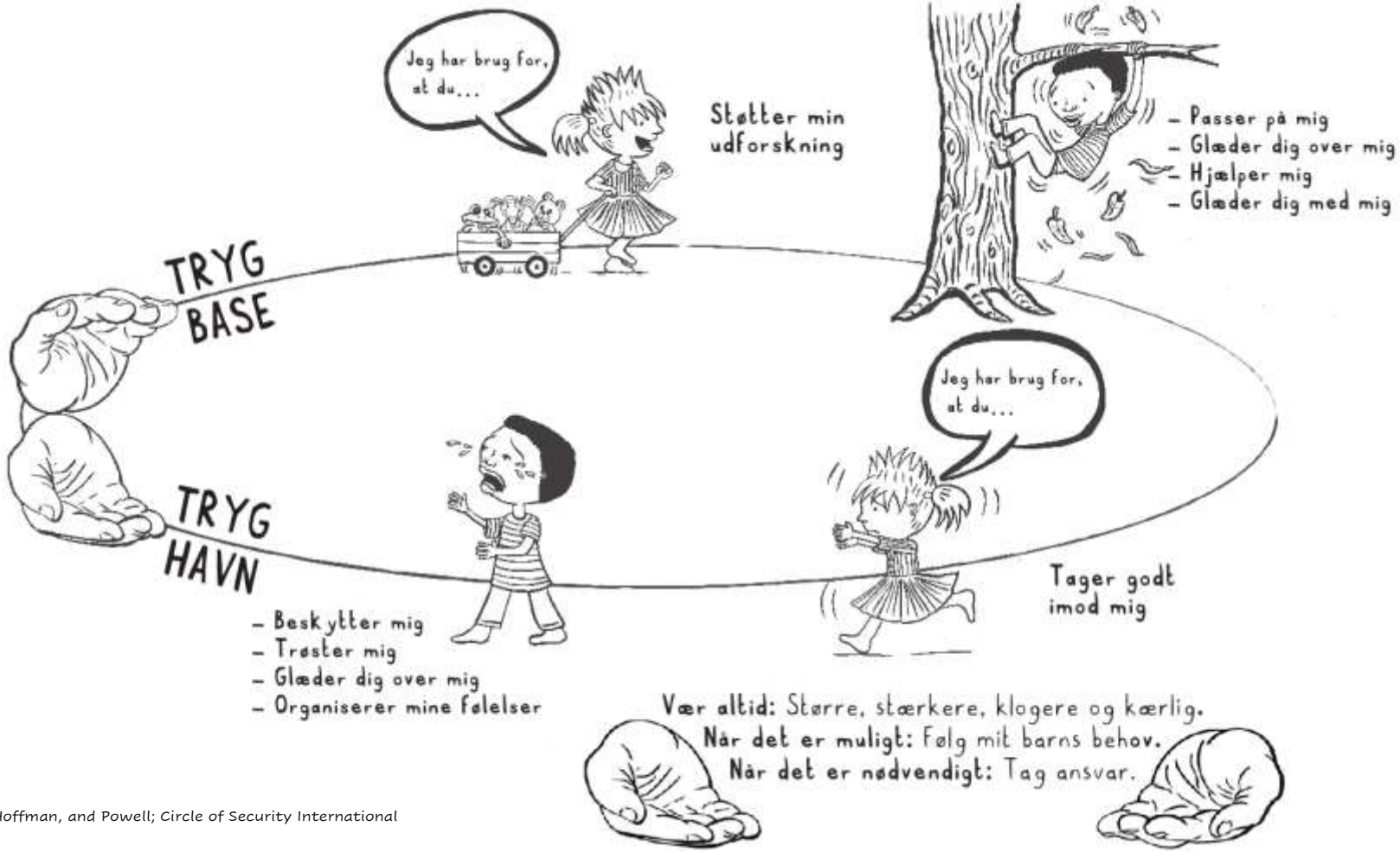
Alle har igennem opvæksten gjort sig vigtige erfaringer med

- Hvad omsorg / beskyttelse er
- Hvad der skal til for at få det
- Om det er forudsigeligt eller uforudsigeligt, hvornår man får det
- Om der er omkostninger ved at bede om eller modtage omsorg og beskyttelse

Ofte har der været forskellige erfaringer over tid og i forskellige relationer

Alle har en eller anden grad af sår og skrammer med sig

Tryghedscirklen



© 2018 Cooper, Hoffman, and Powell; Circle of Security International

Omsorg

Omsorg som tryg base

- Bakke den anden op i forhold til aktiviteter, som den anden endnu ikke føler sig sikker i
- Invitere til refleksion og mentalisering og skubbe blidt mod zonen for nærmeste udvikling

Omsorg som sikker havn

- Trøste og berolige den anden, når han / hun er blevet overvældet, ked af det eller bange
- Give opmærksomhed til svære følelser og hjælpe med at regulere dem

Omsorg - forudsætninger

Omsorg afhænger af mentalisering

- Fornemmelse for den andens tilstand og behov her og nu
- Forståelse for hvilke former for handling, der vil være hjælpsomme / konstruktive i situationen

Omsorg afhænger af følelsesregulering

- At kunne regulere egen tilstand, så man kan være tilgængelig og levere, hvad der kræves

Omsorg kræver kompetence / know-how

- I praksis at mestre omsorgs"genrer" som fx at trøste, at opmuntre, at støtte

Omsorgsrollemodeller

Tænk over en person i dit liv, der for dig eksemplificerer en form for omsorg, som du er inspireret af

- Det kan have været omsorg, du selv har modtaget, eller noget du har været vidne til – stort eller småt
- Hvordan vil du beskrive den omsorg? Hvad er det, denne person gør/gjorde?
- Hvordan er balancen mellem tryg base og sikker havn i den omsorg, som personen yder/ydede?
- Hvad er det, som denne person særligt kan/kunne?

Tryg omsorg

Lever sig aktivt ind i den andens sindstilstand

Tryg base for den andens udforskning af sindstilstand og relationer

Tilbyder kontakt, men med plads til, at den anden kan sige til og fra

Sikker havn for den andens fortvivlelse – lytter og regulerer

Følelsesmæssigt tilgængelig for den anden

Kan berolige eget tilknytningssystem ”indadtil” og dermed fungere som omsorgsperson for den anden

Undgående omsorg

Mindre tilbøjelig til at leve sig ind i den andens sindstilstand

Inviterer måske til udforskning, som kan blive ”pseudo” fordi den anden ikke egentlig bakkes op

Trækker sig fra kontakt med den anden

Tilbøjelig til at ignorere eller minimere cues for den andens fortvivlelse

Følelsesmæssigt utilgængelig for den anden

Behovet for at holde eget tilknytningssystem i skak begrænser muligheden for at respondere omsorgsfuldt

Ambivalent omsorg

Lever sig aktivt ind i den andens sindstilstand, men med forstyrrende emotionelt ”medsving”

Kan komme til at ”kuppe” den andens udforskning med egne behov og dagsordener

Bliver anmassende over for den anden

Kan komme til at forstærke den andens fortvivlelse

Skiftende følelsesmæssig tilgængelighed

Letaktiveret tilknytningssystem og ”upålidelig” omsorg indadtil forstyrrer omsorgen for den anden

Kompulsiv omsorg

Kan være en del af et desorganiseret mønster, hvor omsorg bliver en vej til at flygte fra egen tilknytning

Omsorgen kan være særdeles kompetent, men er drevet af behov for at være i omsorgspositionen

Omsorgen ydes på bekostning af egne tilknytningsbehov – man bruger ressourcer, som man ikke nødvendigvis har

Risiko for stærke og ubehagelige reaktioner, hvis man forhindres i at yde omsorg – udadrettet eller indadrettet

Motiver i omsorgsarbejdet

Nogle motiver for at blive og arbejde i omsorgsfag kan have delvist afsæt i tilknytningshistorie og –mønster:

- At være hjælpsom for andre
- At være i nær følelsesmæssig kontakt
- At være dygtig
- At være vigtig eller afholdt
- At være ovenpå eller i kontrol i forhold til noget svært

Ingen af disse motiver behøver at være problematiske, men de kan være drilagtige i nogle sammenhænge

Når motiverne driller os

”Blokering” af vores mulighed for at være omsorgsfulde på den foretrukne måde kan opleves truende

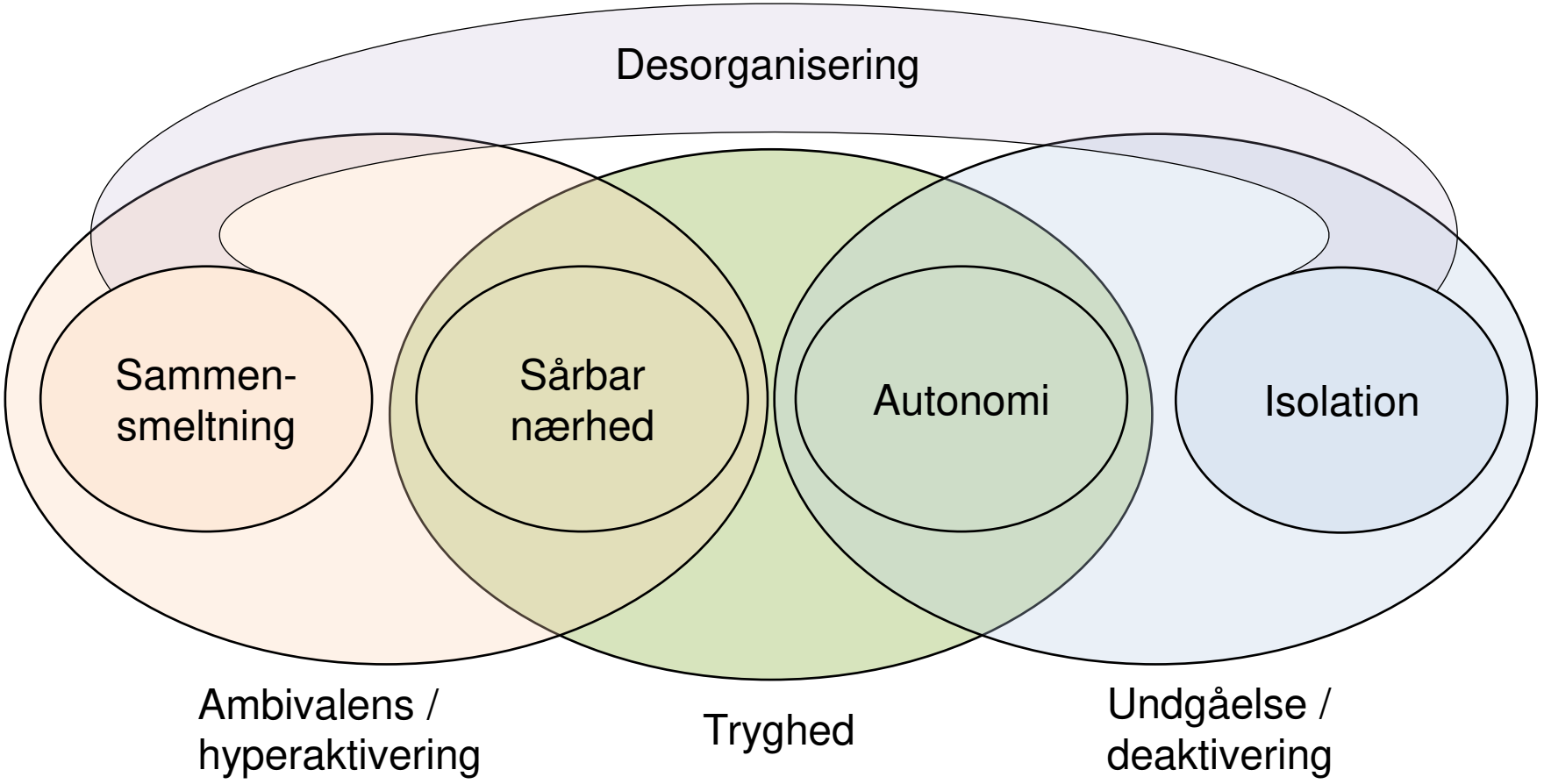
- Kan udfordre vores psykologiske balance, hvis egen sårbarhed ”holdes på plads” gennem omsorg for andre
- Kan udfordre vores selvbillede eller vores ”conditions of worth” – fornemmelsen af at have værdi som menneske

Risiko for, at vi bliver firkantede og ikke-rummelige i vores omsorg – i sidste ende potentielt forråede

Risiko for, at vi plages af tvivl og udtrættes i vores omsorg


FROKOST

Relationelle ”territorier”



Utryghed som alliancebarriere

De utrygge mønstre indebærer karakteristiske og forskellige udfordringer i.f.t. at etablere en samarbejdsalliance

Undgående tilknytning: begrænset åbenhed, forbehold mod at engagere sig, forbehold mod at tage imod hjælp

Ambivalent tilknytning: på vagt over for svigt, svært ved at påtage sig ansvar, svært ved at danne fokus og overblik

Desorganiseret tilknytning: skiftende ”minefelter” – stor risiko for at træde forkert, svært ved alle aspekter af omsorgs-relationen

Egne reaktioner

Ens egen reaktion på den andens utryghed kan blive en ekstra modspiller

Utrygge mønstre ”kalder” på utrygge modsvar – man kan komme til at bekræfte den andens utryghed

Utrygge mønstre kan fremkalde karakteristiske negativt ladede følelser hos den professionelle

Utrygge mønstre kan fungere som barrierer for medfølelse

Konstruktiv alliance kræver konstruktiv håndtering af egne reaktioner på den andens utryghed

Typiske reaktioner

Reaktioner på undgåelse / deaktivering

- Afvist, lukket ude, ligegyldighed, kedsomhed, irriteret

Reaktioner på ambivalens / hyperaktivering

- Overvældet, forvirret, presset, magtesløs, frustreret

Reaktioner på desorganisering

- Angst, uvirkelighedsfornemmelse, orienteringsvanskeligheder

Egne mønstre vil altid være med til at forme reaktionen

- Det er forskelligt, hvor vi føler os mest ”på hjemmebane”
- Det er forskelligt, hvad der presser og irriterer os mest

Indlevelse og blinde vinkler

Selv trygge omsorgsprofessionelle vil som regel hælde mod enten undgåelse eller ambivalens

Fortroligheden med det undgående hhv. ambivalente giver redskab til forståelse og indlevelse

Samme fortrolighed giver dog også blinde vinkler m.h.t.

- Hvad man har øje / øre for i den andens fortælling
- Hvordan man opfatter den andens aktuelle emotionelle tilstand
- Hvad man forfølger og giver stemme gennem interventioner
- Hvordan man forstår den relation, man danner med den anden

Undgåelsens blinde vinkler

Sårbarhed hos selv og andre

- Dybden af den andens smerte eller usikkerhed
- Når man selv er følelsesmæssigt ramt

Behov og længsler hos selv og andre

- Den andens behov for nærhed og opbakning
- Eget behov for pusterum eller støtte i arbejdet

Relationers betydning

- Det, der holder den anden fast i ikke-konstruktive relationer
- Den betydning, man har/får for den anden

Ambivalensens blinde vinkler

Kompetence / styrke hos selv og andre

- Den andens parathed til selv at tage ansvar / finde vej
- Tillid til egen vurderingsevne

Grænser hos selv og andre

- Når den anden står af eller ikke er ”ombord”
- At have givet for meget af sig selv, blive personligt involveret

Forskellighed

- De måder, den anden adskiller sig fra det, man kender eller er fælles om

Tilknytningens ”landskaber”

Svære følelser stjæler fokus

Balanceret

Svære følelser undertrykkes

Vægt på nær-hed og kontakt

Adskilt, men sammen

Vægt på selv-stændighed

AMBIVALENT — **TRYG** — **UNDGÅENDE**

Begrænset blik for kompetencer

Fleksibel opmærksomhed på den andens skiftende behov

Begrænset blik for sårbarhed

Begrænset blik for behov for autonomi

Begrænset blik for nærhedsbehov

Tilknytningsmatch

Kendt og trygt for begge *Begrænset udviklingspotentiale, fundament for andet arbejde*	**Kendt og trygt for dig – ukendt / utrygt for den anden** *Potentielt zonen for frugtbart omsorgsarbejde*
Kendt og trygt for den anden – ukendt / utrygt for dig *Risikozone for fejlafstemninger og destruktive samspil*	**Ukendt / utrygt for begge** *Uopdagede udviklingsmuligheder, fælles blind vinkel*

Tilknytningsmatch: For ens

Når den andens måde at håndtere krisen på er for tæt på ens egen tilbøjelighed

Risiko for, at udviklingsmuligheder forpasses

Undgående + undgående = enighed om at lade som om alt er fint, hovedet i busken, får ikke spurgt ind, får ikke sagt til

Ambivalent + ambivalent = enighed om at katastrofen er stor, forstærker hinandens uro, gensidig irritation

Desorganiseret + desorganiseret = begge parter fortabte og hjælpeløse, acting out, flugt / dissociation

Tilknytningsmatch: For forskellig

Når den andens måde at håndtere krisen på er for langt fra ens egen tilbøjelighed

Risiko for skadelig / grænseoverskridende interaktion

Den mere undgående kan få lyst til at ”opmuntre” eller ”lukke ned” for den mere ambivalente

Den mere ambivalente kan få lyst til at ”bryde gennem forsvaret” hos den mere undgående

Det kan være svært at rumme det, man ikke kan begribe – viden om tilknytningsdynamikker er hjælpsom

Relationelle udfordringer

Forskellig ”kalibrering” i tilknytningsfeltet kan give anledning til misforståelser og uheldige samspil

- Den anden føler sig ikke tilstrækkeligt ”mødt” eller ”beskyttet” af dig
- Den anden føler sig ”omklamret” eller kontrolleret af dig
- Du føler sig ”lukket ude” af den anden, som ikke viser tillid og åbner op
- Du oplever den anden som overdrevet usikker, krævende og uselvstændig

Regulering af ”afstand”

I omsorgsarbejde kan det være nyttigt at tænke på, hvordan man regulerer sin ”afstand” til den anden

- Relativt *stor* afstand: mindre fokus på det personlige, mere fokus på opgaven, prioritering af tryg base funktionen
- Relativt *lille* afstand: mere fokus på det personlige, mindre fokus på opgaven, prioritering af sikker havn funktionen

Den andens tilknytningsprofil kan betyde noget for, hvor man starter, når man skal opbygge alliance

- Større afstand ved deaktivering, mindre afstand ved hyperaktivering, men gerne bevægelse mod midten over tid

Hvad er din ”hjemmebane”?

I hvilken position føler du dig bedst tilpas og mest kompetent?

- Som tryg base for den andens udforskning?
- Som sikker havn for den andens svære følelser?

Kan du bedst lide at tage dig af personer som

- Er overvejende selvkørende?
- Har stærkt behov for din hjælp?

Er der variationer i dette, fx afhængig af opgave, kontekst, tidspunkt eller andet?

Har det udviklet sig i henover din professionelle løbebane?


PAUSE

Aktivering af eget tilknytningssystem

Som professionel i arbejdet med mennesker i krise kan ens eget tilknytningssystem let komme i spil

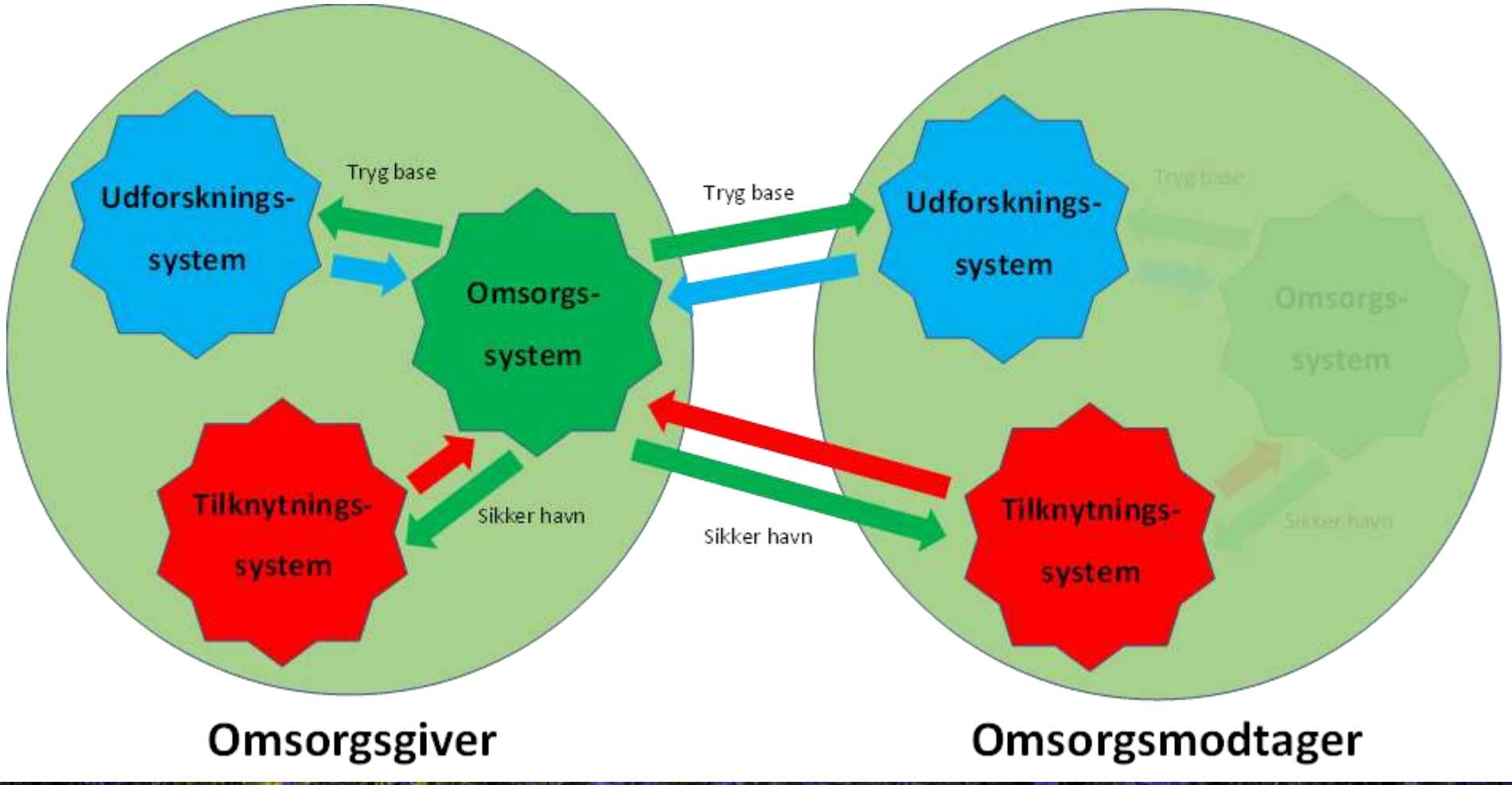
Andres krise vil uundgåeligt give uro, bevidst eller ubevidst

Reaktionen kan være mere eller mindre stærk afhængig af mange ting – ligheder, egen situation p.t., dagsform m.m.

For at kunne berolige andre, er man nødt til først at kunne berolige sig selv

Kolleger og supervisorer har en vigtig funktion her – arbejds-fællesskabet som tryg base og sikker havn

Regulering indadtil og udadtil



Tryghed indadtil

Lytte omsorgsfuldt til egne reaktioner – tage dem alvorligt uden at gå i panik

Regulere på stedet eller sætte til side med løfte om regulering senere

Understøttelse af tiltro til, at det nok skal gå, også selv om man måske ikke umiddelbart kan se vejen

Grundlæggende accept af sig selv

Mulighed for åbenhed og hjælpsøgning hos andre øger overskuddet til først at forsøge selv

Undgåelse indadtil

Overse eller bagatellisere egne følelsesmæssige reaktioner – ”jeg har det fint, det er ikke så vigtigt”

Tvangspræget tiltro til egen coping – ”jeg kan godt klare det, jeg skal kunne klare det”

Selvkritik som led i selvdisciplinering – ”det er svagt/pinligt at have det sådan, jeg må bare tage mig sammen”

Affejning af egne behov – ”det har jeg ikke brug for” eller ”det har jeg ikke fortjent”

Fornemmelse af, at man selv skal kunne producere en løsning

Ambivalens indadtil

Holde vågent øje med egne følelsesmæssige reaktioner – ”hvordan har jeg det, hvad betyder det, når jeg reagerer sådan?”

Bekymret optagethed af eget overskud – ”kan jeg klare det, er det for meget?”

Ruminerende optagethed af at forstå og analysere sig selv – ”er der noget galt med mig, er jeg god nok?”

Katastrofetænkning, forberedelse på worst case scenario

Fornemmelse af, at løsningen må findes uden for en selv

Desorganisering indadtil

Skift mellem et undgående ”alt er fint her” og pludseligt at blive oversvømmet af katastrofefornemmelse

Fjendtlig devaluering af selv – ”jeg er ynkelig, jeg er væmmelig, der er noget helt galt med mig”

Forvirring og fornemmelse af helt at miste grebet – ”jeg aner ikke, hvad jeg skal gøre, jeg ved ikke, hvad der er op og ned”

Tilknytningsuro igangsætter kompulsiv omsorg for andre – ”den anden har brug for mig, jeg må hjælpe”

Uvirkelighedsfornemmelse, afkoblethed

Ressourceforvaltning

Somme tider byder vi os selv en behandling, som vi aldrig ville møde andre med

Idealforestillinger om at være uendeligt rummelig og afbalanceret puster til utrygge mønstre indadtil

Den professionelle kultur understøtter somme tider dette

Indre regulering efter utrygge modeller er forbundet med

- Risiko for ukonstruktive professionelle samspil
- Gradvis udhuling af egne ressourcer
- Undergravelse af selvtillid i omsorgsrollen

Reparationsprocesser

Trygge tilknytningsrelationer er *ikke* kendetegnet ved fravær af konflikter eller mismatchede responser fra omsorgsgiveren

Trygge tilknytningsrelationer er kendetegnet ved *reparation* af mismatch – lydhørhed og parathed til at korrigere

Når vi som professionelle omsorgspersoner forsøger at modellere os efter den trygge tilknytningsfigur, skal vi

- ikke prøve at være ufejlbarlige og perfekte,
- ikke gå i panik, hvis vi går skævt af den anden,
- men monitorere den andens respons og facilitere reparation

Medfølelse og selvmedfølelse

Et relevant bidrag i denne sammenhæng kommer fra litteraturen om medfølelse (Gilbert m.fl.)

Utrygge tilknytningsmønstre er i vid udstrækning barrierer for at give og modtage medfølelse og selvmedfølelse

Komponenter i selvmedfølelse (Neff)

- Mindfulness, accept
- Kærlig venlighed over for sig selv
- Fælles menneskelighed

Selvmedfølelse ikke lig med selvmedlidenhed ;-)

Tryghedspriming

Eksperimentelle studier viser, at det er muligt at øge tilstands-baseret adgang til trygge måder at reagere på

- Bedre følelsesregulering
- Højere medfølelse og selv-medfølelse

Kan ske gennem visualisering af oplevelse af at være ubetinget elsket og beskyttet

- Kan trække på faktiske erfaringer
- Eller på forestillet erfaring

Potentielt relevant øvelse inden eller undervejs i arbejdsdagen

Udvikling og holdbarhed

Arbejde med at udvikle sig og blive tilknytningsmæssigt mere tryg / balanceret kan

- have betydning for kvaliteten af vores arbejde
- have betydning for vores langtidsholdbarhed i faget
- have betydning for vores generelle trivsel

Men udvikling kræver kræfter, og krav om udvikling kan også blive for stejle og paradoksalt puste til utryghed

Somme tider er det måske konteksten / opgaven, der skal tilpasses til os eller byttes ud med en mere passende

Udvidelse af repertoire

Bevidst arbejde med at udvide sit repertoire på tilknytnings-området kan blandt andet indebære

- Arbejde på at møde utrygge dele af sige selv med større accept og venlighed
- At udvide opmærksomheden i retning af det, man ved tenderer at ligge i ens blinde vinkel

Er nødt til at ske i ægte anerkendelse af den usikkerhed, der faktisk er i spil i én

Man kan ikke tvinge eller kommandere sig selv til at være tryg

Udbrændthed og omsorgstræthed

Systematisk review (West, 2015) af sammenhæng mellem terapeuters tilknytning og udbrændthed / omsorgstræthed

- Tryg tilknytning er forebyggende / beskyttende faktor
- Ambivalent tilknytning er klar risikofaktor
- Undgående tilknytning sandsynligvis også risikofaktor

Endnu et argument for at undersøge motivation for omsorgs-arbejde og ideer om, hvad omsorg indebærer

Tilknytning selvfølgelig ikke eneste faktor i spil – får nok bl.a. betydning fordi det påvirker coping med andre faktorer

Supervision

Selv at have en tryg relation at søge opbakning i øger mulig-heden for at fungere som tryg omsorgsperson

En vigtig del af forebyggelsen af udbrændthed

Forskning i tilknytning og supervision peger på, at tilknytning også kommer i spil her

- Utrygge mønstre hos supervisand og/eller supervisor øger risikoen for ikke-konstruktive processer
- Match kan være konstruktivt eller destruktivt – tilpas forskellighed

Tryghed i rummet kan være i konflikt med andre dagsordener

Ledelse

Ledelsen er afgørende for etableringen af en tryg base og sikker havn for medarbejdernes omsorgsarbejde

Hvis du er selvstændig, er lederen dig selv, men samme dynamikker gælder

Tryghedsskabende ledelse

- Bakker op om ens udvikling i håndterbare skridt
- Lytter og intervenerer, når man er skræmt eller overbelastet

Der er grænser for, hvor meget tryghed, man kan fremavle i sig selv i en utryg organisatorisk ramme

Teamarbejde og kollegaomsorg

Det kan på mange måder være en ressource at have forskellige tilknytningstilbøjeligheder repræsenteret i et team

At have blik for hinandens stil, hvad den kan, og hvor man hver især bliver særligt udfordret

Ikke tænke om utrygge mønstre som ”fejl”, men som mulig klangbund for indlevelse

Hjælpe hinanden med at se, når utryghed kommer i vejen – det kan ske (og sker) for alle

Afmontering af ideen om den omnipotente hjælper

Bæredygtighed

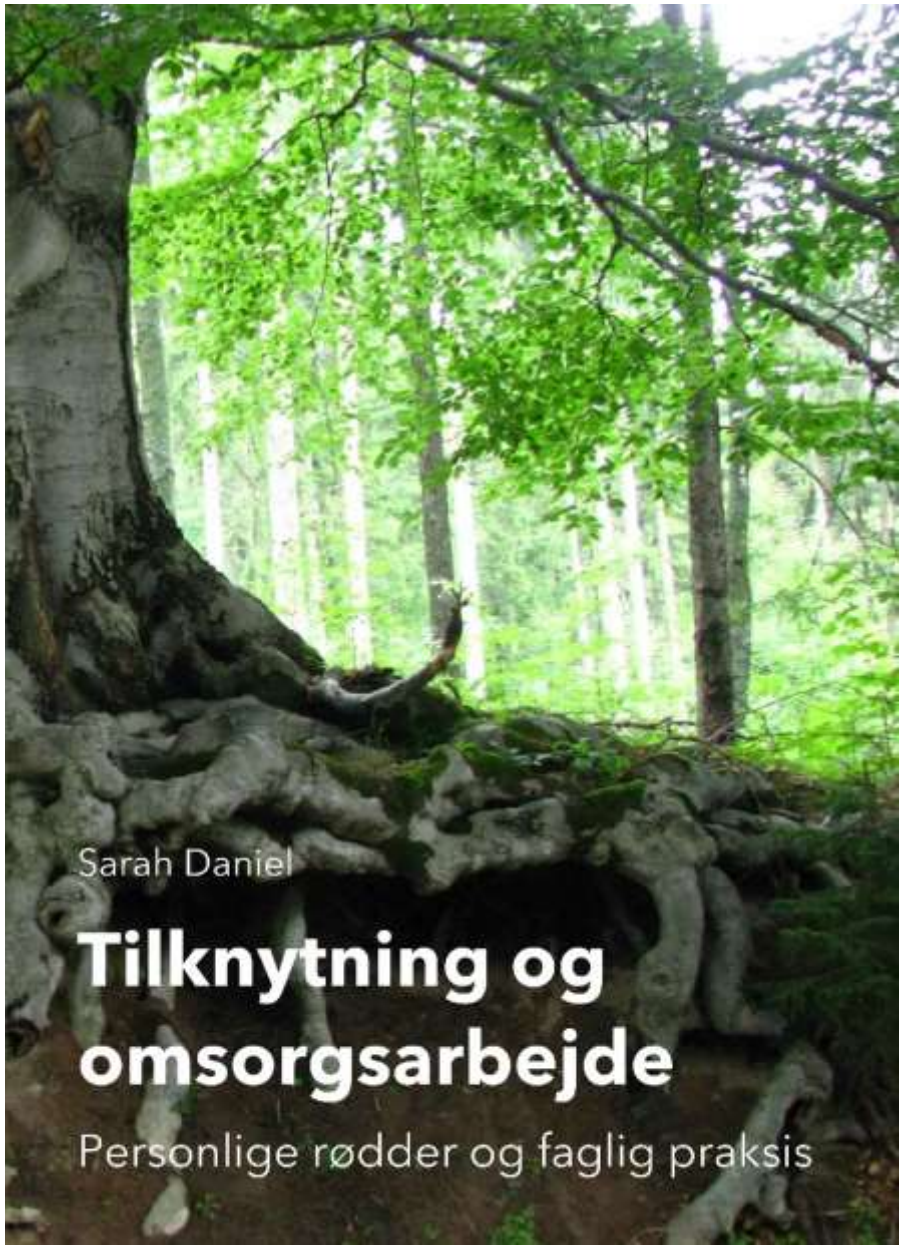
Hvad har man brug for for at kunne være langtidsholdbar i funktionen som professionel omsorgsgiver?

- Støtte fra system – slusefunktion, rammer i form af tid og sted, grænser for caseload
- Støtte / supervision, hvor belastning kan luftes, fordeles og fortyndes
- Behov for ikke kun at yde omsorg, men også at modtage omsorg
- Behov for pauser fra hele tilknytnings-/omsorgssfæren – at være i aktiviteter / tilstande, der handler om noget helt andet

Støtte og (selv)omsorg

Spørgsmål til refleksion:

- Hvad gør I hver især allerede for at give støtte og omsorg til jer selv?
- Hvad gør I allerede for at sikre jer støtte og omsorg fra andre?
- Hvad gør I for at holde pause fra tilknytnings-omsorgsfeltet?
- Hvad ville I gerne begynde at gøre eller hvad ville I gerne gøre mere af på dette område?
- Hvad holder jer evt. tilbage fra at gøre disse ting: Noget i jer selv? Noget i jeres omgivelser?



psykolog@sarahdaniel.dk - www.sarahdaniel.dk