

NOVEMBER 2023

# Hold ud og hold fast

## Nyt digitalt FOREBYGGELSESHUS skal hjælpe presset personale

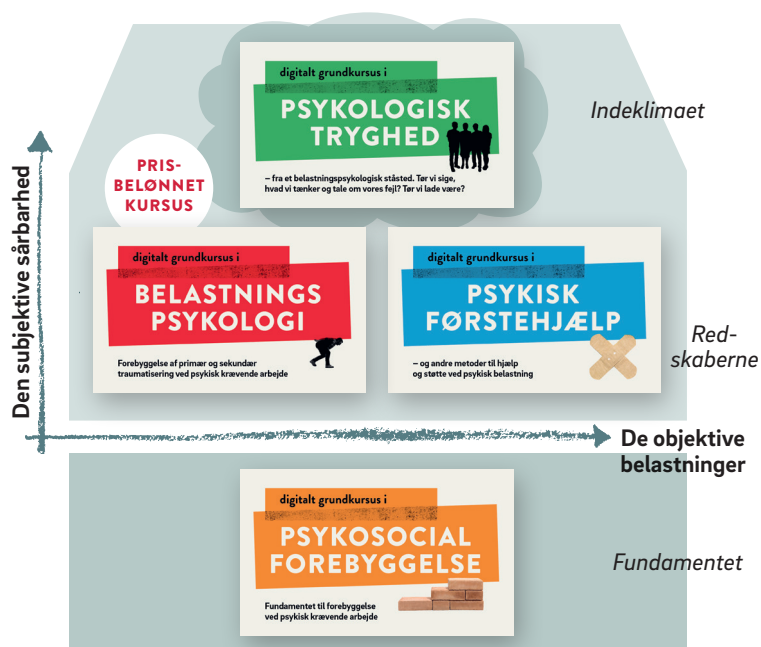
Presset personale og mangel på arbejdskraft er en giftig cocktail i velfærds-Danmark. Det skal være nemmere for ansatte med psykisk krævende arbejde at holde ud og holde fast i et meningsfuldt arbejdsliv med kvalitet, sikkerhed og professionelt nærvær. Det kræver et markant skift fra akut brandslukning og individuelle lappeløsninger, når skaden er sket, til en moderne proaktiv forebyggelse.

Derfor lancerer Institut for Belastningspsykologi **FOREBYGGELSESHUSET**, som er skabt til at hjælpe den enkelte arbejdsplads i gang med en langsigtet forebyggelse af den kollektive udbrændthed, der truer i flere brancher.

For første gang i Danmark adresserer et samlet system af grundkurser de væsentligste elementer af arbejdet med at skabe et holdbart psykisk arbejdsmiljø.

”Mange danskere er bekymrede for, om de kan holde til at arbejde helt til pensionsalderen. Den mentale sundhed er under pres, og det samme er overskuddet til professionelt baseret omsorg og nærvær. Det kræver en helt ny bevidsthed om, hvad et holdbart psykisk arbejdsmiljø reelt vil sige” fortæller ekspert i krise- og belastningspsykologi Rikke Høgsted, som har været fagligt ansvarlig for systemet.

**FOREBYGGELSESHUSET** er et sammenhængende system af digitale gruppekurser til fagfolk med et psykisk krævende arbejde. Det består af fire digitale gør-det-selv-kurser:



**Psykosocial forebyggelse** til at skabe en fælles forståelse af, hvad en proaktiv, kollektiv forebyggelse vil sige i praksis.

**Belastningspsykologi** til en helhedsorienteret håndtering af hverdagens høje følelsesmæssige krav og traumeeksponering.

**Psykisk førstehjælp** til en kollektiv krisehåndtering, når uheldet er ude og man som gruppe skal håndtere en ekstraordinær psykisk belastning.

**Psykologisk tryghed** så alle værktøjer og metoder reelt vil virke i praksis og ikke blot leve et stille liv som flotte ord i diverse politikker og beredskabsplaner.

## Psykisk arbejdsmiljø fortjener større opmærksomhed:

- Mangel på arbejdskraft er en af de største udfordringer for fremtidens velfærd.<sup>1</sup>
- Hver fjerde erhvervsaktiv føler sig i dag stresset. I 2013 var det omkring hver sjette.<sup>2</sup>
- Sygefraværet er stigende i kommunerne.<sup>3</sup>

Gør-det-selv-kurser,  
der kan faciliteres af  
organisationens egne fagfolk

Varig læring gennem  
modeller og øvelser, der  
kan gentages igen og igen

Skaber et fælles  
sprog, som hurtigt  
bliver en del af kulturen

Gør arbejdet med det psykiske  
arbejdsmiljø let og sjovt

Kan bruges som supplerende  
efteruddannelse af  
arbejdsmiljøorganisationen

Forebyggelse i både medgang  
og modgang

Fra reaktiv til proaktiv  
forebyggelse

Små tegnefilm med  
glimt i øjet

Fordi det er en holdsport



Institut for Belastningspsykologi henvender sig fagfolk i mentale højrisikjob, hvor man bliver konfronteret med sygdom, trusler, traumer, overgreb, ulykker eller død eller job, som på anden vis stiller høje følelsesmæssige krav den ansatte om indlevelse og om at håndtere smertefulde følelser. Rikke Høgsted tilbyder sammen med resten af instituttets eksperter også oplæg, workshops og foredrag.



**GRATIS DEMOVERSION** af kurserne – skriv til [info@belastningspsykologi.dk](mailto:info@belastningspsykologi.dk) eller ring til forebyggelseskonsulent Nynne Kjøller-Svarre på 30 31 24 42

1. Sundhedsministeriet. Robusthedskommissionen (2023): Fremtidens rekrutteringsgrundlag følger ikke med behovet  
2. Statens Institut for Folkesundhed (2023): Udvikling i forekomsten af mental sundhed blandt erhvervsaktive i Danmark  
3. VIVE (2023): Kommunalstatistik 2023.6: Det kommunale sygefravær var på himmelflugt i 2022