

## Case: Klinik for Funktionelle Lidelser, Frederiksberg Hospital

*Kontaktperson: Behandlingsleder og psykolog Nanna Johannesen*

Vi er tværfaglig gruppe på 18 personer: Fysioterapeuter, læger, sekretærer, socialfaglige konsulenter og psykologer. Der var et bredt ønske fra gruppen om at sætte fokus på, hvordan vi håndterer følelsesmæssig belastning i vores arbejdsliv. Vi delte forløbet op i 3 faser.

Første fase: At tage kurset.

Her mødtes vi ca. én gang om ugen, 1½ time, og fulgte Institut for Belastningspsykologis kursusprogram "Et modul ad gangen". Vi fulgte "opskriften" med at se videoen fra sidst og drøfte kort om der var noget, vi skulle følge op fra sidste uge. Herefter så vi dagens video og gik i grupper a 3-4 kolleger og arbejdede ud fra refleksionsspørgsmålene. Til sidst samlede vi op i plenum. Det førte til mange gode snakke og refleksioner. Mange var optaget af "mit hvorfor" samt overinvolvering/underinvolvering.

Anden fase: At gøre det til vores.

Efter vi havde færdiggjort kurset, har vi holdt 2-3 sessioner per halvår. Her valgte vi bevidst at lægge organisering og facilitering ud til medarbejdergruppen, sådan så 2 nye meldte sig fra gang til gang og havde frie hænder til, hvad vi skulle arbejde med og hvordan. Nogle gange har vi gænsket en video. Andre gange har der været walk and talk i små grupper, fx med refleksionsspørgsmålet "har der været situationer i de sidste par uger, hvor du bevidst har brugt nogle af de strategier, du har trænet?" eller "kan du komme i tanker om en situation i dit arbejdsliv, hvor du fik hjælp af en kollega, og denne hjælp var lige nøjagtig dét, du havde brug for?". Nogle arrangerede en fælles meditation som en del af temaet om strategier til at give slip. En anden inviterede os til at prøve teknikken med at "ryste det af sig"

Tredje fase: En integreret del af hverdagen

Kurset, og de fælles snakke vi har haft i gruppen, er nu godt rodfæstede og lever videre i vores hverdag. De begreber og billeder, kurset introducerede, er blevet en del af vores sprog og bliver brugt på personalemøder, til MUS samtaler, behandlingskonferencer og meget andet. Det kan være billeder som VIK-cirklen, "gå efter bolden", "alle har et breaking point" eller "ringe i vandet". Vi havde i forvejen en anerkendende tone og kultur, men er blevet ekstra opmærksomme på lige at indlede vores konference-input med at anerkende dét svære, kollegaen har stået i. En bærende værdi for os i vores klinik er at møde vores patienter med anerkendelse, empati og åbenhed. Her er rød-grøn-blå modellen meget hjælpsom at vende tilbage til.

Ca. 1 gang hvert halve år holder vi en booster session. Aktuelt gør vi os tanker om, hvordan vi får introduceret nye kolleger til belastningspsykologien, i og med der jo er noget naturlig udskiftning. Fx er det meget relevant for uddannelseslæger, der er her i en begrænset periode at have en grundforståelse af belastningspsykologi.