



CORONAVIRUS

Sådan ruster du dig psykisk

Coronakrisen sætter socialpædagoger under massivt psykisk pres. Det mærker man blandt andet i Lolland Kommunes døgntilbud. Ledende arbejdspsykolog har gode råd til, hvordan socialpædagoger kan tackle krisen

AF LEA HOLTZE / FOTO: COLOURBOX

31. MARTS 2020



At skabe ro og tryghed.

Det er omdrejningspunktet for alt, hvad socialpædagog Lene Fornitz laver lige for tiden. Hun er tværgående arbejdsmiljørepræsentant i Lolland Kommunes døgntilbud, Center for Handicap, for borgere med fysisk eller psykisk udviklingshandicap. For tiden oplever hun, at mange af hendes kolleger er bekymrede for, at de selv eller borgerne bliver smittet med corona. Og der kan hurtigt brede sig en stemning af angst, fortæller hun.

– Så siger jeg fx til dem, at vi har de værnemidler, vi har brug for, og at vi har planer for, hvad vi gør, hvis en borger bliver smittet, siger Lene Fornitz.

Ugentligt nyhedsbrev

I øjeblikket modtager Lene Fornitz næsten dagligt nye retningslinjer fra myndighederne, som beskriver, hvordan kollegerne skal gebærde sig under coronakrisen. Det er hendes opgave – sammen med ledelsesteamet og den øvrige arbejdsmiljøgruppe – at viderefremde dem. Hver uge sender de desuden nyhedsbrev ud til kollegerne, ligesom Lene Fornitz dagligt er i kontakt med mange af dem på mail eller telefon.

Samtidig med indsatsen for at værne om kollegernes psykiske arbejdsmiljø er Lene Fornitz også fokuseret på borgernes velbefindende – fordi det på mange måder smitter af på socialpædagogernes arbejdsmiljø. Lige nu kan der fx opstå flere indberetninger om udadreagerende adfærd blandt borgerne med autisme, som har svært ved at håndtere de mange brudte rutiner. Og derfor er der sat tiltag i værk for at imødekomme borgernes behov.

– Jeg er i daglig kontakt med min leder for at få kollegerne – og dermed også borgerne – positivt igennem. Og jeg synes, vi gør det godt. Mine kolleger er seje og kæmper. Men det er nogle lange dage, og jeg begynder at mærke trætheden på en anden måde end ellers. Min største bekymring er nok varigheden af det her, siger hun.

En kraftig belastning

Både bekymringerne og trætheden, som Lene Fornitz fortæller om, møder fuld forståelse fra ledende arbejdspsykolog Pia Ryom.

– Socialpædagoger er belastet på en anden, ganske kraftig måde end sundhedspersonalet, siger hun.

For det første fordi socialpædagoger arbejder med borgere, der ikke kan tage sig af sig selv og har svært ved at forstå, hvad der lige nu foregår under corona – og af den grund kan reagere voldsomt. For det andet fordi en del socialpædagoger får tildelt nye opgaver og skal begå sig blandt nye kolleger og borgere. Og for det tredje fordi de restriktioner, der er indført for at undgå smittespredning, har konsekvenser for kvaliteten af det socialpædagogiske relationsarbejde, hvilket stiller socialpædagoger i et utal af etiske dilemmaer.

Derfor er det vigtigt, at socialpædagoger lige nu er åbne om, at hverdagen er vanskelig og dilemmafyldt, mener Pia Ryom.

– Jeg er fuld af respekt for socialpædagoger. De er så solidariske, loyale og professionelle og vil have, at borgerne har det godt. Det skal de give hinanden skulderklap for – anerkende, at de gør en ekstraordinær indsats lige nu. For netop når det føles dilemmafyldt, betyder det, at man har en høj etik i forhold til sit arbejde og meget hjerte over for borgerne, siger hun.

Frygten er naturlig

Desuden er det helt naturligt, at socialpædagoger gør sig tanker om risikoen for coronasmitte, mener Pia Ryom. For borgerne kan have vanskeligt ved at efterleve de nye hygiejneregler, ligesom de ikke altid forstår at holde af stand.

– Det er en meget naturlig frygt at have. Og den skal man have, for ellers er man måske ikke agtpågivende nok. Det, man bare skal tænke over, er, hvor meget frygten får lov til at fylde, forklarer hun.

Frygt kan have mange ansigter. Nogle vil reagere ved at fortabe sig i detaljer omkring arbejdsforhold, som for andre kan virke ligegyldige. Andre reagere ved at blive ekstremt handlekraftige. Det, man som AMR og leder – såvel som kollega – skal være særligt opmærksom på, er, om en medarbejder udvikler hektiske, overaktive handlinger eller tankemylder.

– Hvis frygten får lov til at fylde for meget, kan man udvikle overdreven angst, hvor man får katastrofetanker, man ikke kan komme ud af, siger Pia Ryom.

Her spiller overlappene i vagtplanen en central rolle.

– Der ligger en stor forpligtelse i, at man spotter og snakker med de medarbejdere, der ændrer betydeligt adfærd, så de får lov til at ventilere. Hvis nogle bliver lidt for handlekraftige, kan man fx sige: 'Det virker, som om du har meget behov for at gøre noget hele tiden, er der lidt stress på?' forklarer Pia Ryom.

Tal sammen

For at frygten kan finde et naturligt leje, er det desuden vigtigt, at man som medarbejder ved, hvad man skal gøre i krisesituationer – at der fx ligger beredskabsplaner klar. Her har TRIO en særlig opgave, understreger Pia Ryom.

– For i det øjeblik medarbejderne ved, at der er en klar plan a, b og c, behøver de ikke gå og tumle med tanker, men har et helt andet grundlag at stå på. Så kan de agere frem for at være lammet af situationens alvor, og så sker der noget godt. For mennesker er skabt til handling, så det at vide, at man har værktøjer i kassen i den her situation, vil hjælpe rigtig mange, siger Pia Ryom.

Men når alt kommer til alt, er Pia Ryom slet ikke i tvivl om, at socialpædagoger kan holde til presset.

– Når vi står i situationer som nu, har vi de ekstra kræfter, der skal til, fordi vi har et ekstra beredskab – sådan er vi konstrueret. Når epidemien er ovre, skal vi til gengæld tænke over, hvordan får vi samlet op arbejdsmiljømæssigt på de reaktioner, der kommer.

Læs også:

[Alt er nyt for mig](#)

[En meget meningsfuld men hård tid](#)

[VISO-specialister: Sådan arbejder vi under corona](#)

10 GODE RÅD TIL AT KLARE PRESSET

1. Acceptér, at situationen stiller dig over for nogle etiske dilemmaer, fordi de mennesker, du arbejder med, er så afhængige af dig, og du samtidig skal passe på dem og dig selv ved at holde afstand. Tal med dine kolleger: Kan I finde løsninger, eller må I acceptere at være fanget i et paradoks?
2. Pas på dig selv. Det kan være, du glemmer at tage tilstrækkelig afstand osv., fordi du rigtig gerne vil passe godt på borgerne. Men hvis du ikke passer godt på sig selv, kan det i sidste ende få større konsekvenser for borgerne.
3. Accepter, at du bliver påvirket af situationen, selvom du som menneske er udviklet til at håndtere krisesituationer. Det er naturligt at reagere følelsesmæssigt, selvom du er professionel, har erfaring og er fagligt rustet til arbejdet.
4. Når utryghed breder sig, kan der opstå flere konflikter og udadreagerende adfærd. Husk, at det skal registreres og anmeldes, men husk også at give hinanden debriefing og psykisk førstehjælp.
5. Forvent ikke, at du er ekspert, som du plejer at være. Du bliver kastet ud i mange nye opgaver, du ikke er vant til. Acceptér, at selvom du gør dit bedste, lykkes du måske ikke 100 pct. hver gang. Den tolerance er vigtig.
6. Tal altid dagens svære situationer og gode oplevelser igennem med kollegerne, for du går hjem. Slut altid snakken med en positiv historie. Det gør det nemmere at lægge dårlige oplevelser på hylden. Husk desuden at tale om andet end corona – tal fx om, hvad I glæder jer til at kunne gøre, når krisen er ovre.
7. Ledelsen og især tillidsrepræsentanter og arbejdsmiljørepræsentanter skal være synlige. De har en stor opgave i at skabe trygge rammer. De skal formidle, at der er styr på situationen, men at der godt kan være ting, der smutter. De skal hele tiden søge fakta: Er en medarbejders bekymring baseret på frygt, rygter eller fakta? Er det noget, medarbejderen tror, eller noget man ved?
8. Husk at anerkende og værdsætte hinanden – hele vejen rundt: Kollega til kollega, faggrupper til faggrupper, leder til medarbejder og vice versa. Sig til jer selv, at når I lige nu gør jeres bedste, gør I det godt – ikke bare godt nok, men godt.
9. Dyrk motion. Hvis frygten fylder meget, er motion en god måde at aflede tankerne
10. Luk ned for medierne, så du ikke bliver oversvømmet med informationer og dermed fodrer frygten. Hold i stedet fri, når du har fri, og lad op med gøremål og ting, der gør dig glad.

Kilde: Pia Ryom, ledende arbejdspsykolog ved Arbejds- og Miljømedicinsk Afdeling på Aalborg Universitetshospital.

Denne artikel er en del af temaet/temaerne: Forbundsnyheder, Forbund og a-kasse

Relaterede artikler

CORONAVIRUS

Lyt til Sverige på dagpengeområdet

I Sverige har de pga. coronakrisen besluttet, at dagpengene skal hæves med 30 pct. i de første 100 dage. 'Vi bør i Danmark læne os op ad den løsning på dagpengeområdet', lyder det fra Socialpædagogerne og Socialpædagogerne Michael Madsen

3. APRIL 2020

CORONAVIRUS

10 råd til familieplejere

Ligesom ansatte i kritiske funktioner kan mange familieplejere lige nu opleve, at coronakrisen har sendt dem på overarbejde. En ledende arbejdspsykolog og en mentaliserings ekspert har gode råd til, hvordan familieplejere kan tackle krisen

2. APRIL 2020

CORONAVIRUS

Sådan bliver du henvist til test

Nu kan flere blive testet. Derfor har Sundhedsstyrelsen lavet nye retningslinjer for, hvordan socialpædagoger i kritiske funktioner bliver henvist til test, hvis de har milde symptomer og skal hurtigt tilbage på job. Her er, hvad du skal gøre

2. APRIL 2020

CORONA

Fælles kampagne: Vi er de stærkeste

Danske Handicaporganisationer og Socialpædagogerne er gået sammen om at sætte kampagne #DeStærkeste som skal vise Danmark, hvordan vi får det bedste ud af en svær situation

1. APRIL 2020

Socialpædagogen

Brolæggerstræde 9
1211 København K
nyhedsrum@sl.dk
7248 6000

Om Socialpædagogen

Redaktionen
Udgivelsesgrundlag

For annoncører

Annonceinformation

Facebook

Deltag i debatten