

Emosjonelt belastende arbeid – hva er det og hva kan gjøres?



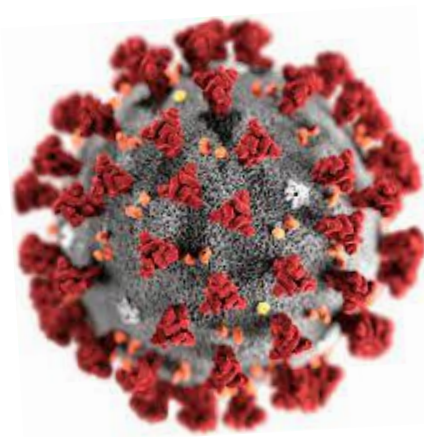
Sigrid Engen
Daglig leder
40615133
sigrid@arbeidsmiljo.no



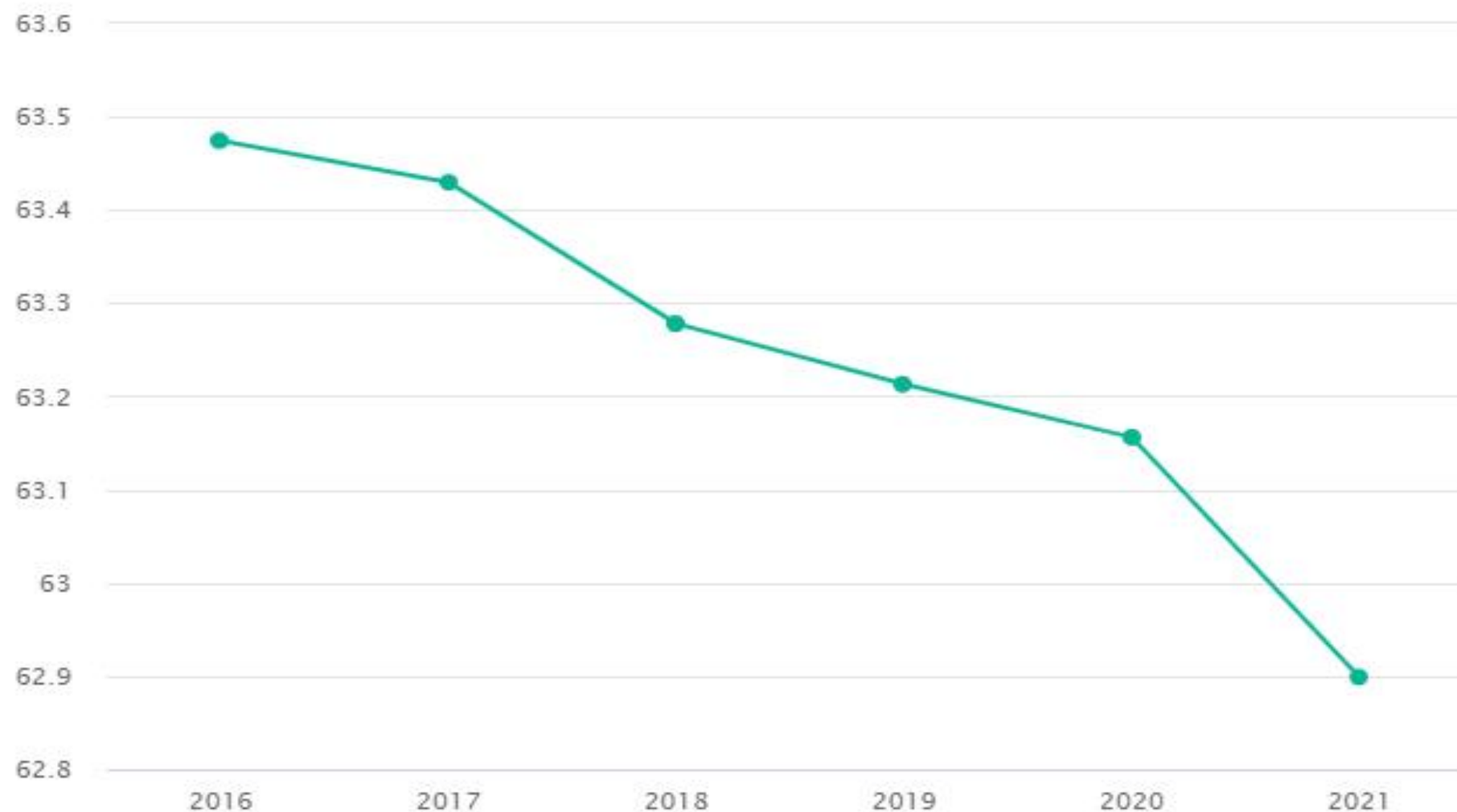
Eksponeeringsfaktorer

1. Fysiske
2. Kjemiske
3. Biologiske
4. Ergonomiske
5. Organisatoriske
6. Psykososiale

7. Emosjonelle faktorer



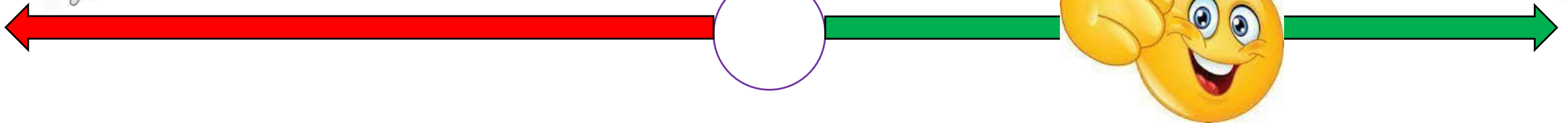
Figur 4. Utvikling i forventet pensjoneringsalder(median)* for en sysselsatt 50-åring hos kommunekundene i KLP. 2016-2021.



AML §1-1 Lovens formål

Lovens formål er:

- a) å sikre et arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon, som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger, og med en velferdsmessig standard som til enhver tid er i samsvar med den teknologiske og sosiale utvikling i samfunnet,**





Alt for
mye å
gjøre

Emosjonell dissonans

Dårlig dag
hjemme

- Arbeid som innebærer direkte kontakt med kunder/klienter/pasienter/elever osv.
- Der den ansatte ofte må bruke egne følelser for å regulere situasjonen. Egne følelser er det gode verktøyet.
- Der det kreves smil, høflighet, empati engasjement, uavhengig av den ansattes egne følelser som de ofte må holde tilbake
- Svitsjing av følelser må skje øyeblikkelig da situasjonen fort endrer seg.
- Den profesjonelle – hvem er hen?
- = Emosjonell dissonans

Dustete
sjef



Dumme
kollegaer

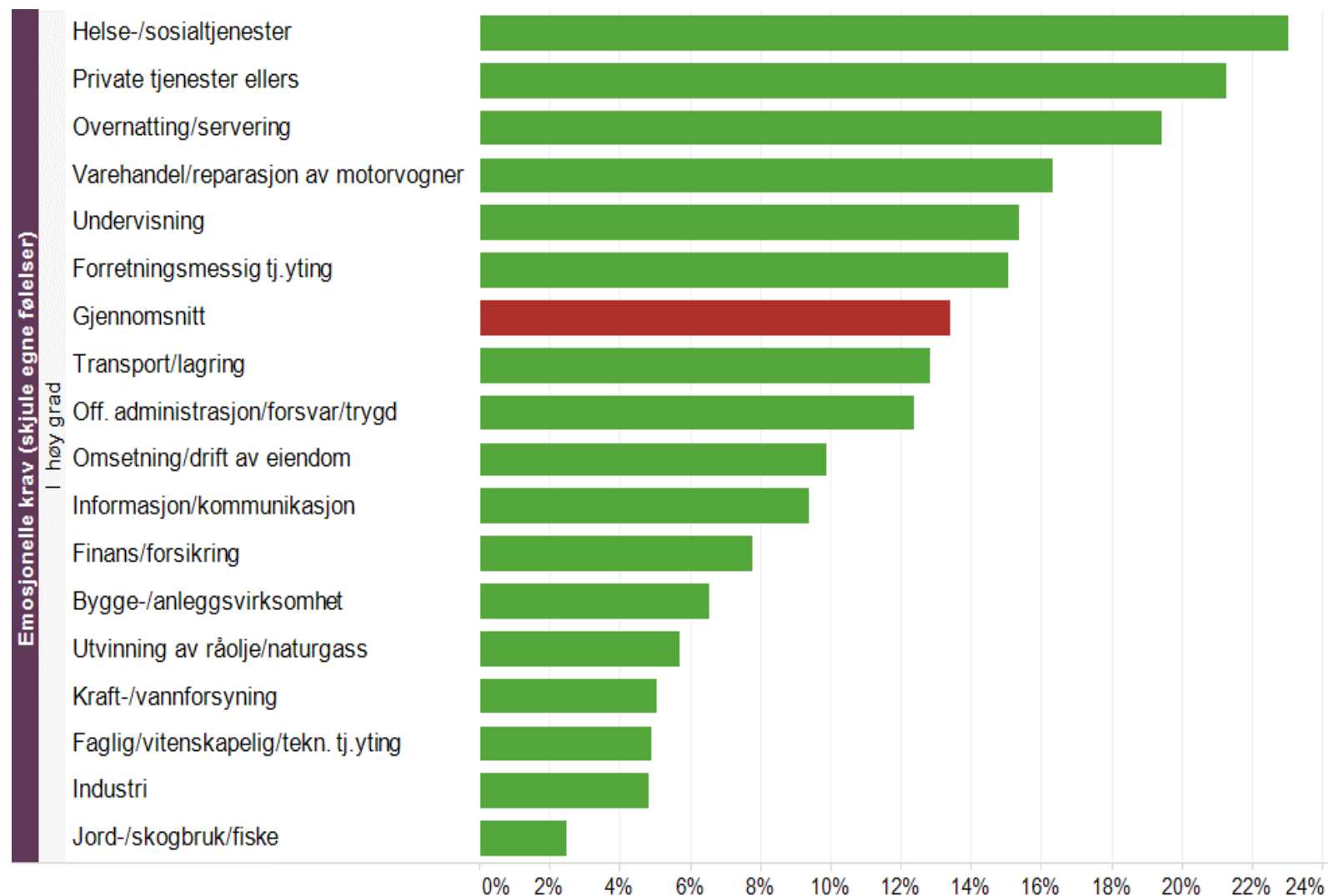
Teit
bruker

Fantastisk
dag



Fakta om emosjonelle krav i norsk arbeidsliv

- 16% (ca 406.000 sysselsatte) opplever høye emosjonelle krav i arbeidet.
- Kvinner > Menn
- 23% Kvinner
- 10% Menn
- Særlig i aldersgruppen 25 – 34 år
- Høyere risiko for å få helseproblemer med påfølgende sykefravær





Arbeidsmiljøsentret
– GJØR ARBEIDSDAGEN DIN BEDRE

Såpass må du tåle.....



Påregnelig

Hva gir møter med mennesker meg?



Emosjonelt arbeid – årsaker og virkninger

Potensielle situasjoner

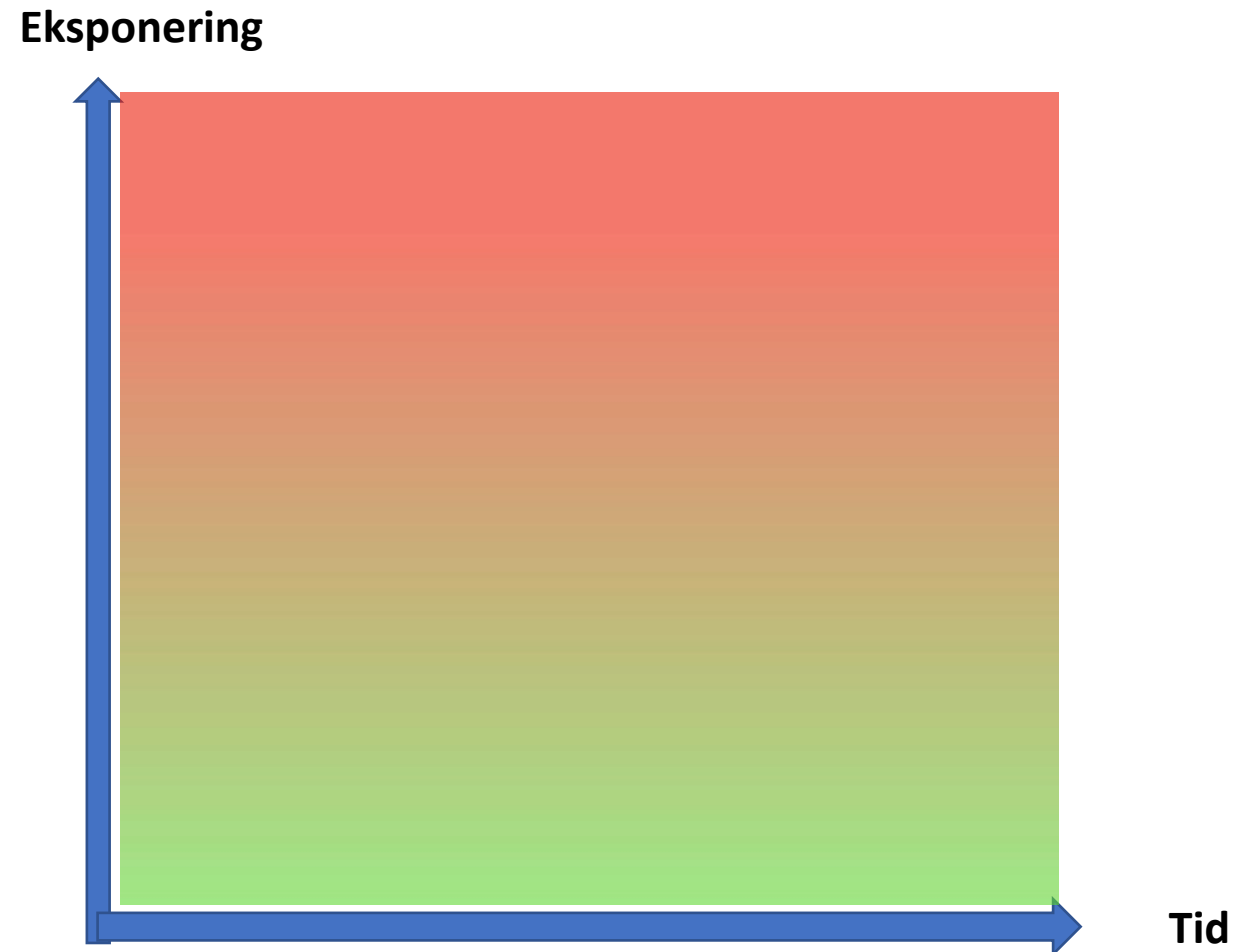
- Emosjonell dissonans (STAMI)
- Rollekonflikter (STAMI)
- Ethiske dilemma (Ose/Busch)
- Årvåkenhetsbelastning (Ose/Busch)
- Lav kontroll
- Vold, trusler, trakassering

Potensielle virkninger (medfølelsens pris)

- Frykt for vold, trusler, trakassering (Ose/Busch)
- Skam (Ose/Busch)
- Bekymringer (Ose/Busch)
- Psykiske plager som angst, depresjoner og søvnlidelser
- Fysiske plager – muskel og skjelettlidelser
- Compassion fatigue
- Sekundær traumatisering

Hmmmm...

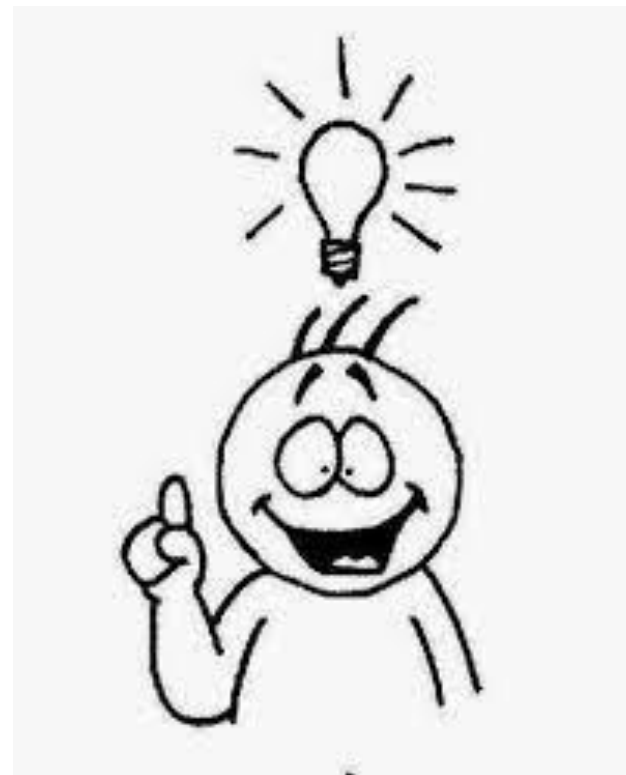
- Vanskelig med målbare verdier
- Hvor mye tåler et menneske?
- Vi tåler ulikt også til ulike tider
- Avhengig av restitusjon mellom eksponeringen – har vi det?
- Restitusjon er mer enn tid – også bearbeiding





Konkrete tiltak?

- Erkjennelse og annerkjennelse av eksponeringen
- Inn i det systematiske HMS-arbeidet – avvik – risikovurdere – planlegge tiltak osv
- Kompetanseheving på individnivå og organisasjonsnivå
- Dialog - systematisk



To og to eller små grupper

- **Kjenner jeg dette igjen fra egne hverdag?**
- **Hvilke situasjoner hos oss kan oppleves som emosjonelt belastende?**
- **Hvilke følelser utløser det i meg?**
- **Hvordan regulerer jeg det i dag?**
- **Hvordan hjelper vi å regulere hverandre i dag?**
- **Hvordan kan vi forbedre oss her, hva bør gjøres konkret?**



Min rolle som verneombud/hovedverneombud

- Hva er min rolle som verneombud i dette?
- Hva er min rolle som hovedverneombud i dette?



Takk for meg og
oppmerksomheten!



Sigrd Engen
Daglig leder
sigrd@arbeidsmiljo.no
Tlf.: 40615133