

HVAD ER "HØJE FØLELSESMÆSSIGE KRAV"?

Høje følelsesmæssige krav handler om, at arbejdet indebærer kontakt med f.eks. patienter, hvor kontakten stiller høje krav til medarbejdernes indlevelsesevne, evne til at rumme menneskers følelser, evne til at håndtere eller skjule egne følelser, evne til at tilpasse kommunikation og adfærd til de mennesker, man arbejder med, eller tilsvarende høje krav.



Amager og Hvidovre Hospital
HR-Arbejdsmiljø og Uddannelse



REGION

**Forebyggelse af høje følelsesmæssige krav.
Øget trivsel. Viden. Fællesskab.**

Kursus i compassion for nyuddannede medarbejdere

DIN UDFORDRING SOM NYUDDANNET?

Du har sikkert selv oplevet, at du kom til Amager og Hvidovre Hospital fuld af gejst og med viden fra studiet, som du gerne ville have i spil i virkeligheden sammen med patienterne.

Måske oplever du også at det, du lærte på skolen, ikke altid kan omsættes til den virkelighed, du møder på hospitalet. Den oplevelse kan give frustrationer, forvirring om, hvad man skal gøre og ofte også en oplevelse af høje følelsesmæssige krav.

Kursus i compassion for nyuddannede skal give hjælp til disse dilemmaer, så du trives bedst muligt.

KURSUS I COMPASSION

Kurset er for nyuddannede medarbejdere: sygeplejersker, ergo- og fysioterapeuter, Sosu-assistenter, radiografer, bioanalytikere, jordemødre samt KBU-læger på Amager og Hvidovre Hospital.

Du tager kurset i din arbejdstid.

Kurset varer 2 gange 2 timer og ligger typisk 3-4 måneder inde i din ansættelse. Din leder hjælper med at tilmelde dig, hvis I synes at det er relevant for dig. Se [Kursusportalen](#).

Temaer i kurset er bl.a.:

- Hvad er compassion og hvordan kan det hjælpe mig?
- Følelsesregulerende systemer – styr den gamle hjerne
- Vende selvkritik til egenomsorg
- Passe på sig selv med hjertet i behold
- Rumme patientens lidelse uden selv at mistrives
- Sceneskift og relevante pauser
- Modtage hjælp
- Nødvendig restitution



HVAD ER COMPASSION?

Compassion er en menneskelig kompetence, vi alle har. Den gør os i stand til at føle empati og medfølelse med andre mennesker, og den får os til at hjælpe og give omsorg, når nogen har brug for det.

Vi kan med fordel træne compassion, så vi bedre kan trække på den kompetence, når vi står i udfordrende situationer, hvor vi typisk ville gøre os "kolde" for at passe på os selv.

På kurset vil du lære at bruge compassion i svære situationer sammen med patienten men også i forhold til dig selv, når det er dig, der har brug for hjælp eller omsorg, eller når du ikke ved, hvad du skal gøre.

Du kan læse mere om compassion på hjemmesiden:

<https://www.hvidovrehospital.dk/for-ansatte/Sider/compassion.aspx>

UNDERVISEREN

Stressrådgiver Merete Lindholmer er underviser på kurset. Hun har undervist mange medarbejdere på hospitalet i bl.a. compassion.

YDERLIGERE INFORMATION

Du er velkommen til at kontakte underviseren, stressrådgiver Merete Lindholmer for yderligere information eller hvis du er i tvivl om kurset er noget for dig

Mail: merete.pihl.lindholmer@regionh.dk