

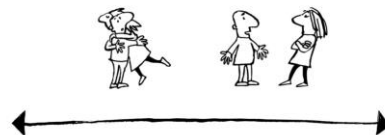
2021



KOFOEDSMINDE 

# LOGBOG BELASTNINGSPSYKOLOGI, KOFOEDSMINDE

FORLØB 2021



## LOGBOG BELASTNINGSPSYKOLOGI, KOFOEDSMINDE

---

### MÅLSÆTNING

Kofoedsminde behandler nogle af landets farligste beboere og har siden etableringen i 1983 opbygget en betydelig og unik faglig ekspertise blandt vores ca. 500 medarbejdere, som dagligt udfordres og udvikles.

For at skabe kvalitet og sikkerhed i arbejdet med beboerne er det essentielt, at medarbejdernes ressourcer anvendes bæredygtigt, så de kan holde balancen i kontakten med beboerne og dermed reducere risikoen for at opleve traumatisering eller udbrændthed. Belastningspsykologien giver medarbejderne mulighed for at spotte dels det meningsfulde i arbejdet, men også de belastninger, det medfører. Samtidig bidrager belastningspsykologien med en række værktøjer som på individ-, gruppe-, ledelses-, og organisationsniveau kan styrke arbejdsmiljøet på Kofoedsminde. Forebyggelse er en holdsport!

Forløbet vil løbende blive fulgt af Region Sjælland med henblik på læring og udvikling

---

### MÅLGRUPPE

Alle ansatte på Kofoedsminde.

---

### HANDLINGSPLAN

Projektet består af et forløb, hvor det er stedets koordinatore, der som lokale tovholdere, "Lods" – evt. sammen med lederne – står for det praktiske ift. gennemførelsen af kurset. Tovholderne vil indledningsvist blive inviteret til en tovholderdag med psykolog Rikke Høgsted, hvor de kan få råd og sparring i forhold til, hvordan de bedst får arrangeret forløbet ude i egne afdelinger. Tovholderne støttes derudover af Kofoedsmindes udviklings- og forebyggelseskonsulent Camilla Blak.

---

### PROCES/FORLØB

#### 1. INTRODUKTION TIL BELASTNINGSPSYKOLOGI

Udviklings- og forebyggelseskonsulent Camilla Blak deltog i temadag om sygefravær i Regionshuset, Sorø, d. 28. januar 2020. Rikke Høgsted havde her et oplæg om Belastningspsykologien.

Efter temadagen blev Grundbogen om Belastningspsykologi efterfølgende indkøbt.

Ved samtale og sparring med arbejdsmiljøkonsulent Kristian Haldrup fra Regionen, søgte Kofoedsminde om pakken i Arbejdsmiljøpuljen i marts 2020.

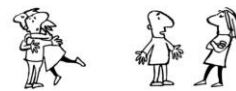
D. 3. juli fik Kofoedsminde bevilliget pakken vedr. Belastningspsykologi.

I december 2020 stod det klart at den oprindelige pakken med 2 temadage på Kofoedsminde om Belastningspsykologi ikke kunne gennemføres på grund af Corona og de medfølgende restriktioner.

I samarbejde med Rikke Høgsted og Koncern HR's arbejdsmiljøkonsulent & coach Henrik Dreyer fra Regionen, blev pakken udvidet med det digitale grundkursus i Belastningspsykologi for samtlige ansatte på Kofoedsminde. I december 2020 fik Kofoedsminde tilsendt et prøvelink til DGB.

#### 2. HELE LEDELSENS OPBAKNING

I samarbejde med Kofoedsmindes forstander Kay Jokil, præsenterede Camilla Blak DGB for Kofoedsmindes samlede ledelse til ledermøde i december 2020. Ledelsen fik en uge forinden, tilsendt et prøvelink til DGB, således at ledelsen kunne orientere sig i materialet. Derudover



fremsendte Rikke Høgsted projektplan og præsentation, som også blev videresendt til ledelsen. Det blev også klargjort således, at Belastningspsykologien kunne tale direkte ind i Driftsplanen, Regionens strategi 3.0. og indkommende data fra Kofoedsmindes APV ift. det psykiske arbejdsmiljø.

Ved første ledelsesmøde var der behov for yderligere adgang til DGB materialet end prøvelinket først gav adgang til. Umiddelbart var det nødvendigt for at kunne danne sig et større overblik over indhold og relevans. Rikke Høgsted og Nynne Kjøller-Svarre reagerede hurtigt på Kofoedsmindes behov, og fremsendte herefter en særlig demoversion af kurset.

I januar deltog Camilla Blak igen på ledelsesmødet, hvor ledelsen havde sat sig ind i den særlige demoversion af kurset. Her blev det besluttet, at der var fælles opbakning til DGB, der var dog et ønske om, at afdelingslederne kunne afholde DGB på deres afdelinger på forskellige måder - fx henover 10 personale-møder med 1 video pr. møde, eller ved metoden 8-2, 5-5, eller 4-4-2.

Endvidere blev det også besluttet, at afdelingsledernes koordinatore skulle indgå i rollen som Lods. Netop for at lægge op til at lederen, under selve kursets afholdelse, kunne have en tilbagelænet rolle. Det er medarbejderne, som skal reflektere og indgå i dialog - her er lederen selvfølgelig velkommen, men lederen skal ikke være "ansvarlig".

Camilla Blak fortsatte med at være det koordinerende led i processen og havde nu fuld opbakning til det videre forløb.

Under hele forløbet har der været en tæt og konstruktiv dialog og mailkorrespondance med Rikke Høgsted og Nynne Kjøller-Svarre. Kofoedsminde har oplevet et tæt samarbejde, en stor imødekommenhed og fleksibilitet ift. at få tilrettelagt et forløb på Kofoedsmindes betingelser.

## **RIKKES INDSIGT I ORGANISATIONEN**

Rikke Høgsted havde et ønske om at komme på fysisk besøg på Kofoedsminde, for at lære mere om organisationen. Dette kunne dog ikke lade sig gøre pga. restriktionerne i forlængelse af Corona. I stedet fik Rikke tilsendt relevante links til Kofoedsmindes hjemmeside, dokumentar program om Kofoedsminde, YouTube videoer lagt op af beboere, Kofoedsmindes værdigrundlag, Fælles Praksis og Fælles Praksis 2.0. Efterfølgende har det været bemærkelsesværdigt, som Rikke har formået at danne sig et retfærdigt og fyldestgørende overblik over Kofoedsminde, og hvordan hun med dette har formået at imødekomme lige præcis Kofoedsmindes behov.

## **UNDERVISNING AF LODSERE**

Udviklings- og forebyggelseskonsulent Camilla Blak rakte herefter ud til koordinator gruppen efter aftale med ledelsen. Koordinatorerne fik tilsendt projektplan, præsentation og link til den fulde pakke.

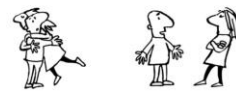
Koordinatorerne blev indkaldt til en 8 timers temadag (tovholderdag) med Rikke Høgsted.

Tovholderdagen blev afholdt d. 2. februar 2021 – via webinar. På tovholderdagen blev de ni koordinatore klædt på til at implementere DGB i de 18 afdelinger og det interne vikarteam, de fleksible afløsere, på ca. 100 medarbejdere. I alt ca. 450 medarbejdere.

Dagen blev afholdt på Teams, hvilket fungerede rigtig godt som platform. Der var i programmet indlagt walk and talk, pauser, gruppe arbejde og små individuelle refleksionsopgaver.

Koordinatorerne var positivt stemt for, at de ikke direkte skulle undervise medarbejderne i Belastningspsykologi, men i stedet skulle have rollen som Lods, og fører medarbejderne igennem materialet via facilitering.

Koordinatorerne gik fra temadagen med en opmærksomhed på at være ambassadører på vegne af Belastningspsykologien.



## OPFØLGENDE MØDE MED KOORDINATORENE

Ugen efter temadagen indkaldte Camilla koordinatorene til en evaluering på Teams. Her gennemgik vi dagens læring, og der var stor opbakning og engagement i hele gruppen. På mødet drøftede vi de individuelle udfordringer og tilrettelagde undervisningen på de enkelte afdelinger.

Aftaler fra mødet:

- ❖ Indkøb af grundbøger i BP til Lodserne
- ❖ Koordinatorene skriver Logbog for deres forløb på afdelingerne
- ❖ Koordinatorene afholder kurset sammen i gruppen, så de får afprøvet materialet på egen krop, inden de går ind i rollen som lods
- ❖ Koordinatoren og lederen kan til hver en tid indkalde Camilla Blak ift. planlægning, afholdelse eller reflektering
- ❖ Koordinatorene har alle planlagt efter hvilken model, som skal anvendes på hver enkelt afdeling, efter aftale med deres leder
- ❖ Koordinatorene kan efter aftale med deres afdelingsleder, allerede inden kursets opstart på p-møderne forberede afdelingerne på Belastningspsykologien, og samtidig sende linket til materialet ud, så alle får mest muligt udbytte af pakken.
- ❖ Koordinatorene melder opstartsdatoer og metode til Camilla, som har det overordnede overblik
- ❖ Camilla udarbejder en standard mail, som koordinatorene kan anvende og sende ud til deres afdelinger, som en intro til medarbejderne om BP (indeholdende link til DGB).

## KOORDINATORERNE GENNEMGÅR FORLØBET

Koordinatorerne gennemgår selv de 10 moduler i belastningspsykologiforløbet, inden de igangsætter implementeringen på afdelingerne.

---

## IMPLEMENTERING

### IMPLIMENTERING PÅ AFDELINGERNE

- Koordinatorerne gennemfører videomodulerne i DGB på personalemøderne.

---

### EN LOGBOG PR. AFDELING

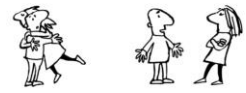
Koordinatorerne (lodserne) skrev hver især en logbog over den enkelte afdelings forløb med grundkurset. Logbøgerne indeholder oplysninger om hvilke emner, spørgsmål o.l. som opstod undervejs i grundkurset for den enkelte afdeling. Heriblandt også en evaluering af de enkelte moduler i Grundkurset – fx om modulet vækkede resonans hos afdelingen, var der noget som var svært at forstå m.v.

Alle logbøger er blevet tilsendt Institut for Belastningspsykologi.

### TEMADAGE I BELASTNINGSPSYKOLOGI

- D. 28-09-2022 og d. 05-10-2022 blev der afholdt de to tidligere planlagte temadage på Kofoedsminde af psykolog og konsulent Rikke Sørensen

Temadagene blev planlagt i en lige og en ulige uge, da Kofoedsmindes afdelinger afholder p-møder på skift i en henholdsvis lige eller ulige uge. Hermed kunne næsten alle Kofoedsmindes afdelinger deltage i temadagen. Kofoedsminde har dog også et internt vikar team (fleksible afløsere), som



består af ca. 100 medarbejdere, og disse har ikke ugentlige p-møder. Desuden har Kofoedsminde også 2 sikrede afdelinger, som er placeret ved Stevns fortet, altså ca. 95 km væk fra Kofoedsmindes egen matrikel. De fleksible afløsere og medarbejdere fra afdelingerne på Stevns, kunne derfor ikke deltage i temadagene på Kofoedsminde på grund af opretholdelse af normering på afdelinger, og grundet den lange distance mellem Kofoedsminde og Stevns.

Henover begge temadage deltog ca. 280 af Kofoedsmindes medarbejdere.

Efter aftale med Rikke Høgsted, fik Kofoedsminde lov til at videofilme den ene temadag, hvorefter der blev lagt et link med optagelsen ud på Kofoedsmindes Intra, til glæde for alle dem som ikke kunne være fysisk tilstede på temadagene. Linket var tilgængeligt på Kofoedsmindes Intra i 3 uger, hvorefter linket blev slettet.

## **OPFØLGNING AF HELE FORLØBET I BELASTNINGSPSYKOLOGI**

I 2023 har alle afdelinger, ledelse og administration på Kofoedsminde fået det digitale grundkursus i Belastningspsykologi, samtidig har alle også haft mulighed for enten at deltage fysisk i en temadag på 4 timer eller at se temadagen på video. Temadagen indeholdt opsummering og mere viden om Belastningspsykologi, og endelig blev der talt ind i praksis. Endvidere fremlagde Rikke Sørensen Instituttets resultater af de evalueringsskemaer, som de havde sendt ud til alle Kofoedsmindes medarbejdere både før og efter grundkurset.

Rikke Høgsted har helt ekstraordinært givet Kofoedsminde 4 timers konsulent tid med psykolog og konsulent Rikke Sørensen, hvor udviklings- og forebyggelseskonsulent Camilla Blak og Rikke Sørensen kan tale ind i en strategi for det fortsatte arbejde med Belastningspsykologien på Kofoedsminde. Kofoedsminde rummer nu den grundlæggende viden, og en strategi til det videre arbejde skal forebygges, at vores nye viden bliver glemt eller begravet i hverdagens arbejde.

I slutningen af 2022 udkom Det digitale grundkursus i Psykologisk Tryghed. Rikke Høgsted tilbød Kofoedsminde at teste kurset. Derfor er hele Kofoedsmindes ledelse og koordinatorene nu i gang med grundkurset i Psykologisk Tryghed, og det afsluttes fredag d. 20. januar 2023. Herefter vil Institutet for Belastningspsykologi udsende et spørgeskema til ledelsen og koordinatorene, samtidig med, at Camilla Blak undervejs i kurset, indsamler mundtlig evaluering af modulerne og kursets samlede helhed, der efter afsluttet forløb, fremsendes til Institutet.

## **BELASTNINGSPSYKOLOGI PÅ KOFOEDSMINDE NU**

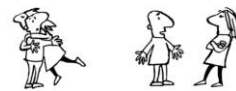
### Belastningsrunden:

På Kofoedsminde har alle 17 afdelinger i flere år haft et fast punkt på personalemøde dagsordenen kaldet Omsorgsrunden. Her var det hensigten, at kolleger kunne fortælle hinanden om eventuelle udfordringer i deres arbejde, så de kunne få en fælles forståelse og drage omsorg for hinanden. Det har for flere medarbejdere været svært at tale ind i Omsorgsrunden. Flere afdelinger har efter Grundkursus i Belastningspsykologi omdøbt Omsorgsrunden til "Belastningsrunden". Det er oplevelsen, at det er lettere for kollegerne at tale ind i, hvad de oplever som belastninger, fremfor at skulle "bede" om omsorg. Belastningsrunden giver afdelingen mulighed for at dele oplevelser, erfaringer, udfordringer og problemstillinger med hinanden. Man kan kalde det for en udvidet udgave af Fiskerbænken.

### Indkøb af Grundbog i Belastningspsykologi:

Grundbogen er blevet indkøbt til hele ledelsen og koordinatorene. Når der ansættes nye ledere eller koordinatorene indkøbes Grundbogen fortsat til dem med en forventning om, at de sætter sig ind i materialet. Medarbejdere kan evt. låne Grundbogen af deres leder eller koordinator.

### Belastningspsykologi på Kofoedsmindes Intra:



På Kofoedsminde har Belastningspsykologien fået sin helt egen side, alle ansatte på Kofoedsminde er vidende om og har adgang til siden på Intra med Belastningspsykologi. Siden rummer bl.a.:

- Reklame for Grundbogen i Belastningspsykologi og link til indkøb. Her findes også link til Instituttets egen hjemmeside
- En oversigt over hele forløbet med Belastningspsykologi på Kofoedsminde
- Link til Fiskerbænken på Instituttets hjemmeside
- Link til en masse gratis materiale om Belastningspsykologi, bl.a. podcasts (Rosapodcasts Brinkmanns biks, Apple podcasts – alle hvor Rikke Høgsted medvirker), og 3 små film lavet i samarbejde Mellem Rikke Høgsted og Dagens Medicin og med udgangspunkt i covid-19

#### Dialogbaseret konflikthåndteringsundervisning på Kofoedsminde:

På Kofoedsminde skal alle afdelinger/ansatte igennem 2 årlige undervisningsforløb i konflikthåndtering. Dette er en kontinuerlig proces. Alle nyansatte skal igennem et introkursus, og også her er der en udvidet konflikthåndteringsundervisningen. Konflikthåndteringsundervisningen består af fysisk træning i fra- og undvigelsesgreb, samt en dialogbaseret undervisningsdel. Udviklings- og forebyggelseskonsulent Camilla Blak står for den dialogbaseret undervisningsdel. Den dialogbaseret undervisningsdel tager udgangspunkt i Soas-r registreringer (Staff Observation Aggression Scale – Revised, opfølgning på aggressiv adfærd fra beboere), som afdelingen har dokumenteret, således at undervisningen målrettes aktuelle behov. Derudover tages der udgangspunkt i klare rammer og roller i konfliktsituationer, og en teoretisk ramme funderet på *Low Arousal; hvad er problemskabende adfærd egentlig, ansvarsprincippet, affektsmitte, kravtilpasning, kaos modellen og den socialpædagogiske opgave*. Hele denne ramme understøttes af Belastningspsykologien som den forebyggende indsats, og er derfor nu en integreret del af den dialogbaseret undervisningsdel. For at forblive både professionel og omsorgsfuld er det vigtigt, at vi har blik for egne reaktioner, så man ikke får mental slagside i form af fx stress og udbrændthed. Og Belastningspsykologien bygger jo netop på forståelsen af, at forebyggelse af primær og sekundær traumatisering ved psykisk krævende arbejde er en holdsport, der kun lykkes, hvis alle i organisationen forstår deres rolle og ansvar.

#### Pixie bog om Belastningspsykologi:

I forbindelse med den dialogbaseret konflikthåndtering, hvor Belastningspsykologien er et vigtigt element, har Kofoedsminde indkøbt 500 pixie bøger "Noter til Belastningspsykologi". Pixie bogen i Belastningspsykologi indeholder alle de vigtige illustrationer, som undervisningsmaterialet knytter sig til. Af erfaring ved vi, at medarbejderne husker mange af undervisningsmaterialets pointer via de tilknyttede illustrationer. I pixie bogen er der også tilknyttet en kort tekst til de anvendte illustrationer og modeller, hvilket betyder, at det er nemt for os at holde fast i den vigtige forebyggelse, som Belastningspsykologien har sat fokus på. Alle ansatte får en pixie bog hver, uddelt til konflikthåndteringsundervisning forår 2023.

#### Opsummering i Belastningspsykologi:

På Kofoedsminde har vi ikke længere adgang til Grundkurset, men alle afdelinger har mulighed for at booke udviklings- og forebyggelseskonsulent Camilla Blak, til at komme ud på deres personalemøder til en dialog om Belastningspsykologien og for at opsummere den vigtige læring.

Desuden er der enkelte afdelinger, som allerede har planlagt at slå sig sammen om tilkøb af Grundkurset, med særlig fokus på nyansatte, som ikke har modtaget Grundkurset i første omgang.

