

Kollegial støtte, medfølelse og feedback kultur

PKR Bagsværd 4. august 2018

Program for dagen

- 9.00 Godmorgen og tjek ind
- 9.15 Compassion – når vi er vores eget værktøj
- 10.00 Øvelse: Dette er et billede af mig
- 11.00 Dialog: Makkerstøttens ABC
- 11.30 Frokost
- 12.15 Feedbackkultur, rationaler og brugbarhed
- 12.45 Øvelse: Få Brugbar feedback
- 13.45 Dialog: Gode feedback mekanismer
- 14.30 Tjek ud og evaluering
- 15.00 Tak for i dag

Tjek ind

Det er mit ønske at denne undervisningsdag kan bidrage til min praksis ved...

Erhvervsrisiko

In our effort to view the world from the perspective of the suffering we suffer. The meaning of compassion is to bear suffering

Figley 2002

Giv dig selv ilt masken først..



- så kan du hjælpe..

Compassion

Vores evne til at blive opmærksom på lidelse, enten vores egen eller andres, og mærke et ønske eller motivation til at lindre denne lidelse.

Nanja Holland Hansen

Empatien som akilleshæl

Mennesket er ikke designet til at være empatisk 8 timer om dagen

Thupten Jinpa, Dalai Lamaens engelske oversætter

Empati → Empati smitte → Empati lidelse

Find mening i tingene

- Eudaimonisk vs hedonistisk tilgang til livet.
- Lysttilfredsstillelse er ikke tilstrækkelig i forhold til at forebygge emotionel stress.
- Forskning peger på, at kun folk med Eudaimonisk tilgang viste en fysisk bedring i stress.
- At søge mening og værdifulhed er en måde at modvirke omsorgstræthed.

Hvad kan vi få øje på?



Øvelse: Et billede af mig



Lidelse i Buddhismen

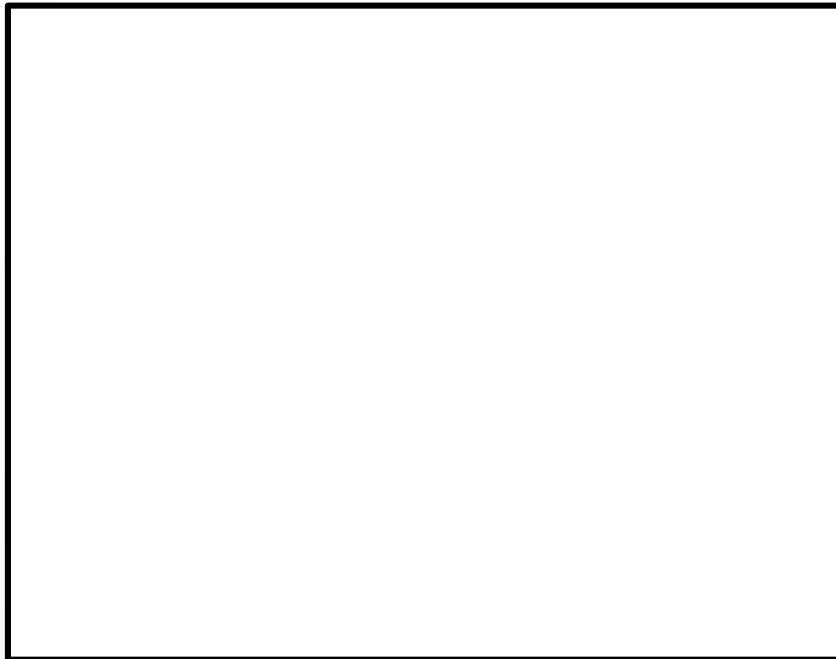
Kommer af ordet 'dukkha' = dækker bredt over manglende perfektion, alle former for sorg, ubalance, irritation ubehag...

4 forædlende sandheder (til at træne sindet)

- Livet indeholder lidelse
- Jeg skaber lidelse når jeg ønsker at ting skal være anderledes
- Lidelse kan forsvinde hvis jeg holder op med at skabe den
- Jeg kan træne sindet til ikke at skabe lidelse

Makkerstøttens ABC

Identificerede behov



Generel viden

- Vær lyttende og tilstede
- Stil dig til rådighed
- Hjælp med at sætte episoder på plads
- Søg det meningsfulde
- Gør fælles

frukost

Feedbackkultur

- En feedback kultur handler om at etablere en praksis hvor vi lader vores klientarbejde lede af evidens baseret viden og inddrager det direkte i vores møde med folk og kollegaer.
- FIT er en fejlcentrisk tilgang i den forstand at vi ønsker at identificere risiko for ingen eller negativ effekt. Hovedformålet er at identificere der hvor vi **ikke** er til hjælp, og rette op på det.
- Ingen terapeuter hjælper alle de møder, alle terapeuter hjælper mange, mange terapeuter ved ikke hvem de hjælper, dygtige terapeuter opdager i tide om de hjælper.
- Så hvordan kan vi skabe en feedbackkultur der både er godt for klienterne og som også tager vare på os selv? Fra negativ til brugbar feedback...

Vigtige rationaler

- Intensionen med at være fejlcentrisk er:
 - Hjælpe flest muligt
 - Undgå drop out
 - Fortsætte det der virker, ændre det som ikke virker
 - At arbejde med 'åbne øjne'
- Sammenhængene:
 - Bedring i alliance (SRS score) korrelerer med positivt outcome (ORS score).
 - Oplevelse af ingen eller negativ forandring korrelerer med drop out eller negativt outcome.
 - Kun en ud af 4 scorer under 36 på SRS, derfor skal det fremkalde interesse.

Hvad betyder

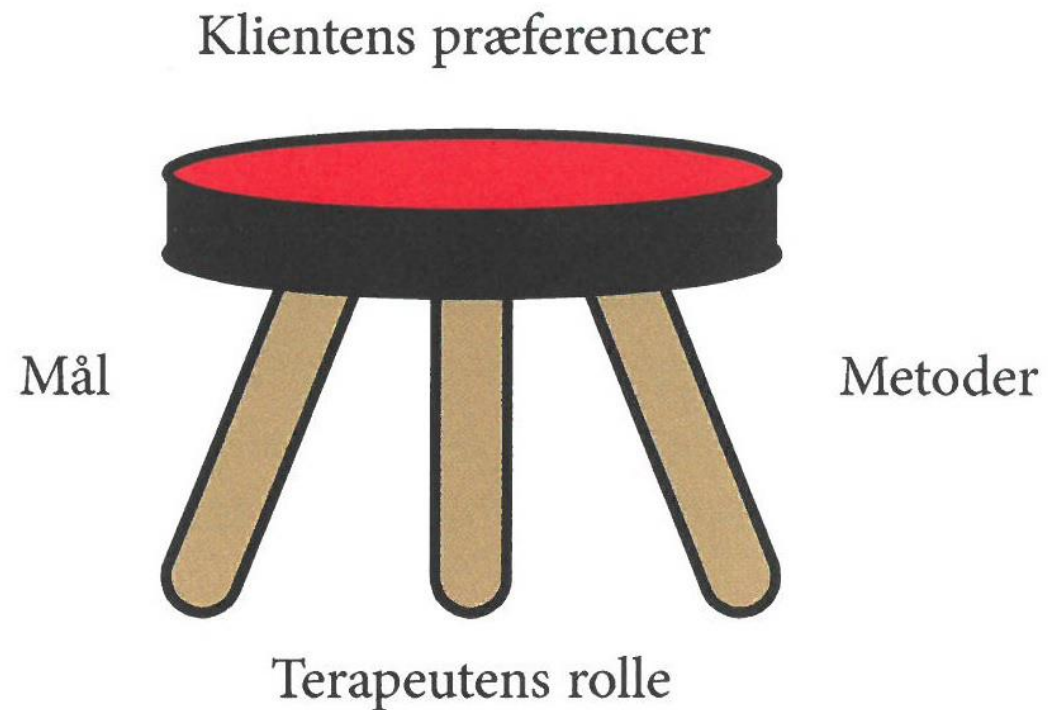
SRS score på 40?

- Høflighed?
- Kan vi slutte nu?
- Skide god session?
- Jeg har det godt?

SRS score på 25?

- Jeg forstår ikke spørgsmålene?
- Jeg har noget vigtigt at sige
- Jeg har tillid til dig
- Du virker robust

Feedback på alliancen



Øvelse: Brugbar feedback



Gode feedback mekanismer

- Søg opgave orienteret snarere end person orienteret feedback.
- Stil 2 max. 3 opfølgende spørgsmål, tving ikke folk til kritik.
- Integrer feedbacken i din praksis, vis det er værd at give!
- Vær transparent omkring hvorfor feedbacken er vigtig.
- Søg det konkrete/beskrivelser.

Tjek ud

Hvad skal jeg træne/øve/have opmærksomhed på i den kommende tid for at holde fast i mit ønske fra i morges?

Evaluering

Din feedback på
undervisningen

