

GODT I GANG NYHEDSBREV



Dette nyhedsbrev omhandler vigtigheden af at passe på dem, der passer på alle os andre.

Fysioterapeutisk smerteforløb

En måde at passe på sig selv er ved at tage smerter alvorligt. I Godt i Gang har man mulighed for et individuelt smerteforløb med vores fysioterapeut Thomas. Han er certificeret smertebehandler, hvilket betyder, at han er opdateret med nyeste viden, praktiske anvendelige principper, strategier og redskaber til effektivt at arbejde med kroniske smerter. Et smerteforløb består af op til fem sessioner og har til sigte at hjælpe medarbejdere med langvarige smerter, så de igen kan varetage deres job på bedst mulig vis. Hvert forløb fokuserer på at udforske medarbejderens smerte gennem træning og bevægelse for at genfinde tilliden til egen krop. I et smerteforløb arbejdes der ud fra en fysioterapeutisk tilgang og med afsæt i den nyeste viden, teori og retningslinjer. Et forløb indeholder en førstegangssession, tre normale sessioner samt en afsluttende session og har en samlet pris på 2.000 kr. pr. forløb.

Smerteforløbet hos Thomas i Godt i Gang har gjort, at jeg, fra at have affundet mig med, at jeg ikke kom til at løbe mere i mit liv, nu igen kan løbe 3 km sammen med min mand. Det giver mig stor livskvalitet.

Det har været et forløb på ca. 3 måneder, hvor Thomas i løbet af 5 samtaler har ændret min tankegang ift smerter. Smerterne skal ikke længere have lov til at begrænse mig i hverdagen. Før forløbet havde jeg smerter i lænden hver dag og vågnede tit pga. smerter. Nu kan der gå mange dage, hvor jeg slet ikke tænker over det.

Jeg er meget taknemmelig for forløbet, og jeg kan varmt anbefale Thomas.

57-årig medarbejder

Høje følelsesmæssige krav

En anden måde at passe på sig selv er at forholde sig til høje følelsesmæssige krav i sit arbejde. Mange medarbejdere indenfor bl.a. pædagogisk arbejde, undervisning og myndighedsudøvelse, pleje- og omsorgsarbejde arbejder under høje følelsesmæssige krav. Høje følelsesmæssige krav i arbejdet med mennesker indebærer direkte eller indirekte kontakt med mennesker, herunder borgere og kunder, og hvor kontakten stiller høje krav til at:

- sætte sig ind i, rumme eller håndtere disse menneskers tænkning, følelser eller adfærd,
- håndtere eller skjule egne tanker eller følelser eller
- tilpasse kommunikation eller adfærd til de mennesker, der arbejdes med.



Thomas er uddannet fysioterapeut og certificeret smertebehandler

HJERNEPAUSE

"Et afbræk fra den opgave du er i gang med, som opleves afslappende og Energigivende."

Pia Hauge, cand.mag. og ledelsesrådgiver

Forskning viser, at bare tre minutters hjernepause kan reducere mængden af adrenalin i vores krop. En måde at passe bedre på os selv.

Prøv fx 3 minutters meditation her:
<https://www.randers.dk/borger/sundhed-og-sygdom/mental-sundhed-og-trivsel/selvhaelp-til-mental-sundhed/mindfulness/>

Forskning viser, at regelmæssig supervision udgør en beskyttende faktor ift. stressbelastninger, når man bl.a. arbejder under høje følelsesmæssige krav. Ydermere udvikler det medarbejderes opmærksomhed på, hvordan arbejdet påvirker dem, og dermed deres evne til egenomsorg, samt til at bearbejde deres følelsesmæssige reaktioner på sagsindholdet. Supervision er en metode til at udvikle sig fagligt, personligt og professionelt. Et struktureret dialogisk forløb, der har til formål at skabe refleksion over fx arbejdsrelaterede situationer, vanskelige opgaver, svære beslutninger og udfordrende relationer.

Godt i Gang tilbyder supervision, der varetages af en psykolog og afholdes i teams/grupper. Det kan fx foregå fire gange årligt af to timer for den samlede gruppe (6-8 medarbejdere) til en samlet årlig pris på 8.000 kr. (timepris 1.000 kr.).

Hvis I er interesserede i at høre mere om smertebehandling, supervision eller måske et oplæg om høje følelsesmæssige krav, så skriv en mail, så kan vi tage en snak om, hvordan det kan tilpasses netop jeres specifikke situation og arbejdsplads.



20 52 49 15



godtigang@randers.dk



Byder fremtiden på temadage, fyraftensmøder eller andre arrangementer? Tænk os meget gerne ind!

Står jeres arbejdsplads over for nogle fællesdage i løbet af foråret eller sommeren, er I meget velkomne til at tænke os ind. Vi tager rigtig gerne ud og afholder workshops, der er tilpasset netop de forhold, der er til stede på jeres arbejdsplads. Emner kunne for eksempel være psykologisk tryghed, høje følelsesmæssige krav, værdier eller noget helt andet. Vi kommer meget gerne ud til et møde, hvor vi kan drøfte, hvad der er mest relevant i jeres kontekst.

INDSATSER I GODT I GANG

Når man som leder og medarbejder i samarbejde vurderer, at man kunne have gavn af et forløb ved fx en psykolog, coach, smerteforløb eller en ergonomisk indsats ved en fysioterapeut, kan man kontakte Godt i Gang og få en uforpligtende visitationssamtale med en psykolog.

Derudover er man som leder altid velkommen til at kontakte os for sparring eller ved ønske om andre indsatser, f.eks. mere teamfokuserede indsatser.

Du kan læse mere om Godt i Gang og vores forskellige indsatser på <https://broen.randers.dk/personale/arbejdsmiljoe/godt-i-gang/>

Hvis du har brug for yderligere hjælp, er du velkommen til at sige til!

*Vidste du, at
man nu kan finde
linket til Godt i
Gang på Broens
forside?*