

Sekundærvitalisering

Foreningen for privatpraktiserende psykologer, 28.oktober 2016
Psykologspesialist Guro Øiestad

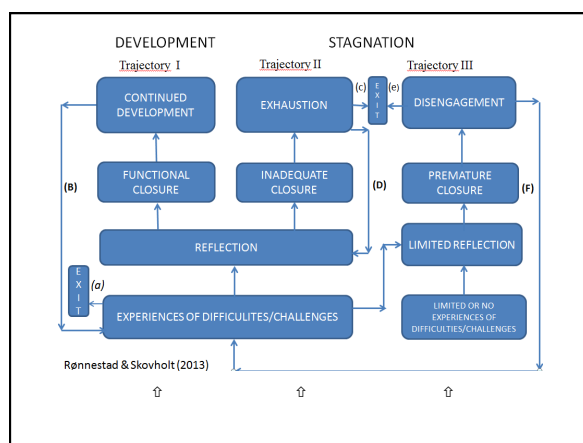
Vi skal

se på hvordan håndtering av problemer kan åpne for sekundærvitalisering

Bloggen

Håndtering av smerte og problemer er en kjerne i profesjonell utvikling.

Rønnestad og Skovholt



De tre utviklingsveiene:

- Uengasjert (III)
 - stagnasjon, finner lite mening?
- Utslitt (II)
 - fare for sekundærtraumatisering?
- I utvikling (I)
 - muligheter for sekundærvitalisering?

Refleksivitet som aktivitet

- Kapasitet for kognitiv kompleksitet
- Toleranse for tvetydighet
- Åpenhet for erfaring
- Evne til å prosessere negative emosjoner
 - Negativ kapabilitet

Resilisensfaktorer i terapeutlivet:

1. Fokus på å være i utvikling
2. Erkjenne det sykliske i arbeidet
3. Avgrenset generøsitet
4. Ta innover seg arbeidets kompleksitet
5. Nyte og feire små seire
6. Tillit til mulighetene i terapeutisk arbeid
7. Se arbeidet som mulighet for egenutvikling
8. Gode relasjoner privat
9. Fysisk trening
10. Være leken, ha det gøy

1. Fokus på å være i utvikling profesjonelt

Innstilthet og vilje til påfyll:

motta veiledning, ta videreutdanning, øve, reflektere,
lese fag

Innstilthet og vilje til å utfordre seg selv:

gripe utfordringer, si JA
→ «great yes» / globale beslutninger

2. Erkjenne det sykliske i arbeidet

Etablere allianse
Involvere seg/arbeide
Avslutte
Hvile og hente seg inn

Både i et forløp og i en time
(sørg for å ha pauser!)

3. Avgrenset generøsitet

Gi mye, men ikke alt

Strekke seg, men ikke for langt

4. Ta innover seg arbeidets kompleksitet

Mennesket og lidelsen har svært mange dimensjoner, se dette som åpninger og muligheter, slik at du blir nysgjerrig heller en utmattet.

«Professional self-doubt» (Helene Nissen-Lie 2010)
→ unngå skråsikkerhet = bedre allianse

5. Nyte og feire små seire

Legg merke til og dvel ved de små fine tingene som skjer, både sammen med klientene, for deg selv og med kollegaer

6. Tillit til mulighetene i terapeutisk arbeid

Vit om og stol på endrings og utviklingsmulighetene som ligger i terapeutisk arbeid

7. Se arbeidet som mulighet for egenutvikling

Vær innstilt på å aldri være ferdig utviklet, vær i tillegg fornøyd med det; livet er (blant annet) å være i utvikling.

8. Gode relasjoner privat

Ta grep[©] slik at privatlivet blir nærende, og ikke tærende

9. Fysisk trening

Primært:
finne en form for bevegelse som er bra i din hverdag, slik livet er for tiden

10. Være leken, ha det gøy

Både i og utenfor terapirommet
Hva innebærer det å være en leken terapeut?
- eksperimentere
- bryte rammer innenfor rammene
- humor *sammen med* klienten
- ??

Konkret råd:

Lag strukturer for kollegial refleksjon

- Miniveiledning
 - Fokus på én av gangen innenfor avgrenset tid (f eks 10-15 min)
 - Avgrenset problemstilling, framfor detaljert framlegg av case
 - God lytting og deling, framfor framoverlente råd

Resilienstesten til Skovholt

- Ment som refleksivt verktøy
- Ingen cut-off
- Fyll ut
- Reflekter to-tre sammen

