

Fagøkt: Omsorgstrøtthet

Ta vare på deg selv – for å kunne ta vare på andre!

Barneskole 1.- 7. trinn og SFO



Program 45 min

1. Innledning: Bakgrunn og målsettinger
2. Pusteøvelse (3 min)
3. Se videoforedrag (13 min)
4. Refleksjonsøvelser i gruppe og på egenhånd (15 min)
5. Lek (10 min)
6. Vi oppsummerer sammen i ringen (4 min)
7. Avslutning



Materiell

- Utstyr til å vise video fra nett (projektor/skjerm/høytaler/lydkabel)
- Blyanter
- Plass til å sitte i grupper og i ring
- Et stort kosedyr/pute/badeball
- Skriv ut eget vedlegg: Individuell oppgave til fagøkta om omsorgstrøtthet

Innholdsbeskrivelse

Denne fagøkten skal bidra til økt kompetanse i omsorgstrøtthet. Utbrenthet og omsorgstrøtthet er forskjellige ting. Omsorgstrøtthet handler om at man i visse yrker møter mennesker i deres lidelser, emosjoner og når du tar vare på andre vil dette naturligvis påvirker oss. Omsorgstrøtthet er en emosjonell utmattelse. Dette kan ramme ansatte som jobber tett med barn og foresatte som har det vanskelig og som stadig gir av seg selv i disse omsorgsrelasjonene. Hvordan kan vi forebygge og håndtere dette? Det er viktig å ta det på alvor å vite at dette er noe som skjer.

Fagøkten gjennomføres i skolens plantid, med kollegiet. Hver fagøkt varer 45 minutter. Rektor har et ansvar for at fagøkten blir gjennomført, men kan delegere oppgaven om å lede økten til noen andre. Etter innledning, pusteøvelser og et kort videoforedrag skal de ansatte arbeide i grupper med refleksjonsspørsmål knyttet til temaet. Oppgaver følger med i eget vedlegg. Deretter er det en lek i personalgruppa før en felles avslutning.

Læringsmål

Etter økta:

1. Er jeg mer oppmerksom på hvordan jeg kan gjenkjenne at jeg opplever omsorgstrøtthet
2. Vet jeg mer om hvilke tiltak som kan bli gjort for å ta vare på meg selv i et yrke som potensielt kan føre til omsorgstrøtthet



Innledning

Velkommen. Hva skal vi gjøre nå og hvorfor? Kort gjennomgang av målsetting og tidsramme for økten v/den som leder økta.

Pusteøvelse (3 min)

Stramme og slippe: <https://play.mediaflow.com/ovp/11/64GBFO5MML>

Se videoforedrag (13 min)

[Compassion Fatigue: What is it and do you have it? | Juliette Watt | TEDxFargo](#)

Refleksjonsøvelse i grupper og på egenhånd (15 min)

Line up (5 min):

De ansatte stiller seg på rekke etter ulike kriterier, for eksempel:

- Hvor mange timer du har sovet i natt? (vis antall timer med fingre)
- I hvilken grad har du vært så aktiv som du ønsker deg den siste uka?
- Hvordan mye vann har du drukket i løpet av dagen?

Den som leder økta deler de ansatte inn grupper på fire ut ifra rekkefølgen de står i etter den siste line up'en.

I grupper på fire, fordel roller i gruppen:

1. Den yngste i gruppen leser oppgavene høyt
2. Den eldste i gruppen er ordstyrer og passer på at alle får ordet etter tur
3. Den som hadde bursdag, er talsperson for gruppe og snakker i plenum



Oppgave 1: Drøft disse spørsmålene i gruppa (5 min):

1. Diskuter begrepet omsorgstrøtthet? Hva betyr begrepet for deg?
2. Hvordan kan du gjenkjenne tegn på omsorgstrøtthet hos deg selv?
3. Hvordan kan du legge merke til omsorgstrøtthet hos andre?

Oppgave 2: Refleksjonsspørsmål individuelt (5 min):

Denne oppgaven skal gjøres på egenhånd. Skriv ut eget vedlegg.

Spørsmål 1:

Skriv ned noen ting du er takknemlig for i hverdagen, både på jobb og fritiden:

Spørsmål 2:

Grensesetting og prioriteringer. Hva trenger du i din arbeidshverdag?

- *Kan du sette grenser eller prioritere selv?*
- *Hva trenger du av lederen din og hva trenger du av kollegaene dine?*

Lek (10 min)

Ei rumpe i gulvet

Øvelsen er gøy og gir trening i samarbeid. De ansatte skal deles inn i grupper på ca 4. Den som holder økten, gir instruks som gruppene skal følge. Gruppen må bli enige om hvordan de skal løse oppgaven. Den gruppen som klarer det raskest, får 1 poeng. Den som holder økten, gir så ny instruks.

For eksempel:

- Én rygg, tre føtter og én hånd i gulvet
- To rygger, to føtter og tre hender i gulvet
- Seks føtter og to hender i gulvet
- Tre rygger, ingen føtter og to hender i gulvet
- To føtter i gulvet



- Fire knær og fire hender i gulvet
- Tre rygger i gulvet
- To knær, fire hender, én rygg og én fot i gulvet

Leken er hentet fra Robust Ungdom.

Vi oppsummerer sammen i ringen (5 min)

Vi sitter i ring og sender en pute el. rundt i ringen.

Spørsmål til runden:

1. Hva likte du i dag?
2. Hva lærte du?
3. Hva vil jeg øve mer på etter denne samlingen? Alle skal skrive ned egne læringsmål for seg selv.

Avslutning

Til alle: Takk for innsatsen i dag!

