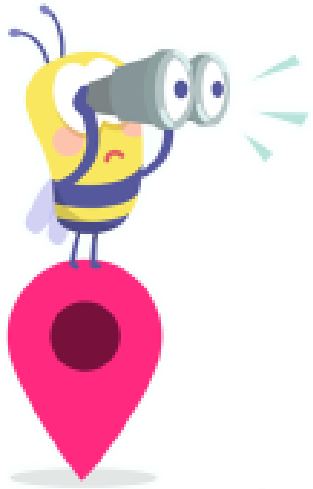


# Emosjonelle belastninger



# Hvilken veps er du i dag?



# Hva er arbeidsmiljø?



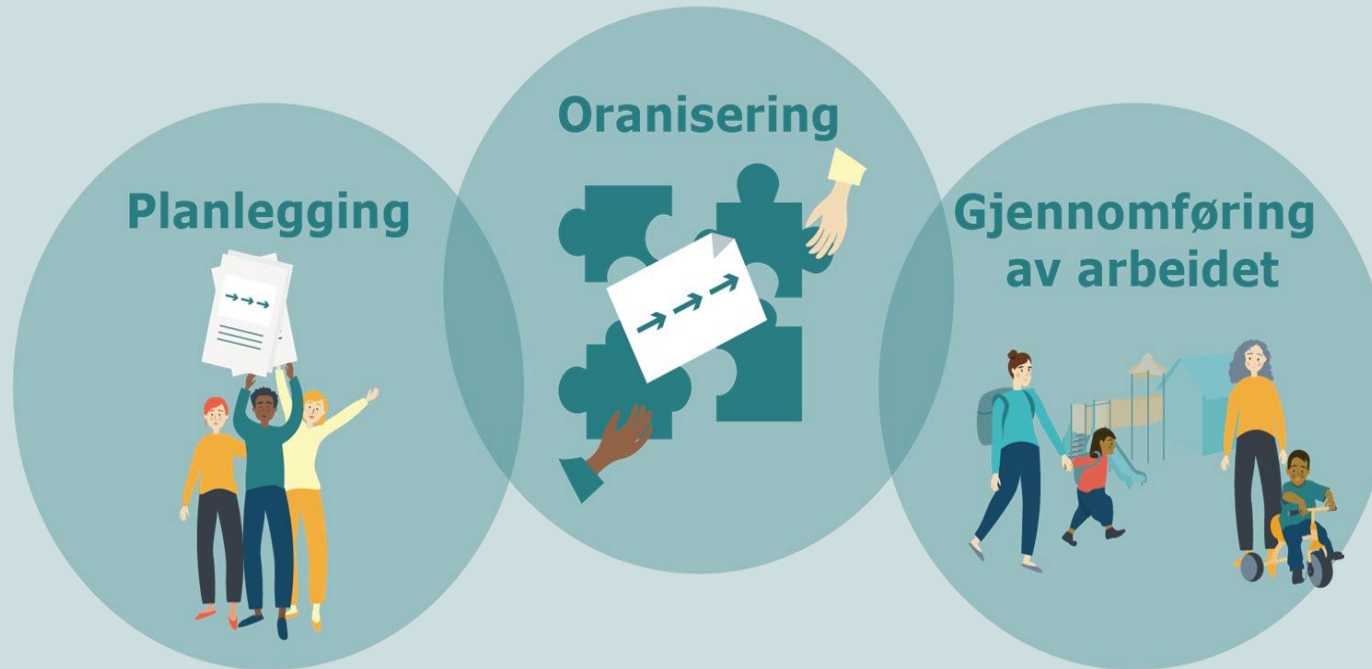


# Arbeidsmiljø handler om arbeidet

Arbeidsmiljø er knyttet til hvordan man **organiserer, planlegger og gjennomfører arbeidet**

Arbeidsmiljø er forskjellig fra arbeidsplass til arbeidsplass, og krever ulike tilnærminger

Arbeidsmiljø påvirker arbeidstakernes helse, jobbengasjement og virksomhetenes resultater

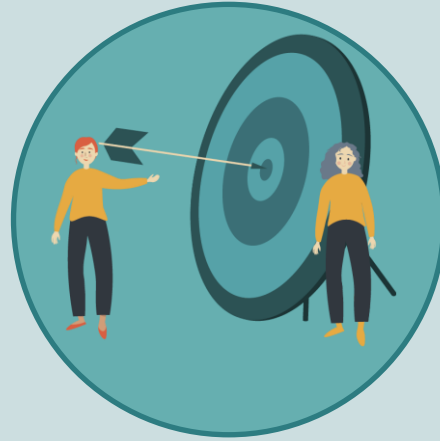




Bruke partsgruppe/  
HMS-gruppe



Jobbe med de  
utfordringene man  
faktisk får gjort  
med



Jobbe med de  
riktige tingene



Jobbe i prosess og  
godta at det tar  
tid



Forankre arbeidet  
– laget rundt laget



Jobbe med de utfordringene man faktisk får gjort med



Er arbeidet ditt følelsesmessig  
krevende?

# Til refleksjon

Hvilke høye emosjonelle krav  
opplever vi i vår hverdag?

Hvilke rutiner har vi for å se og fange  
opp slike situasjoner?



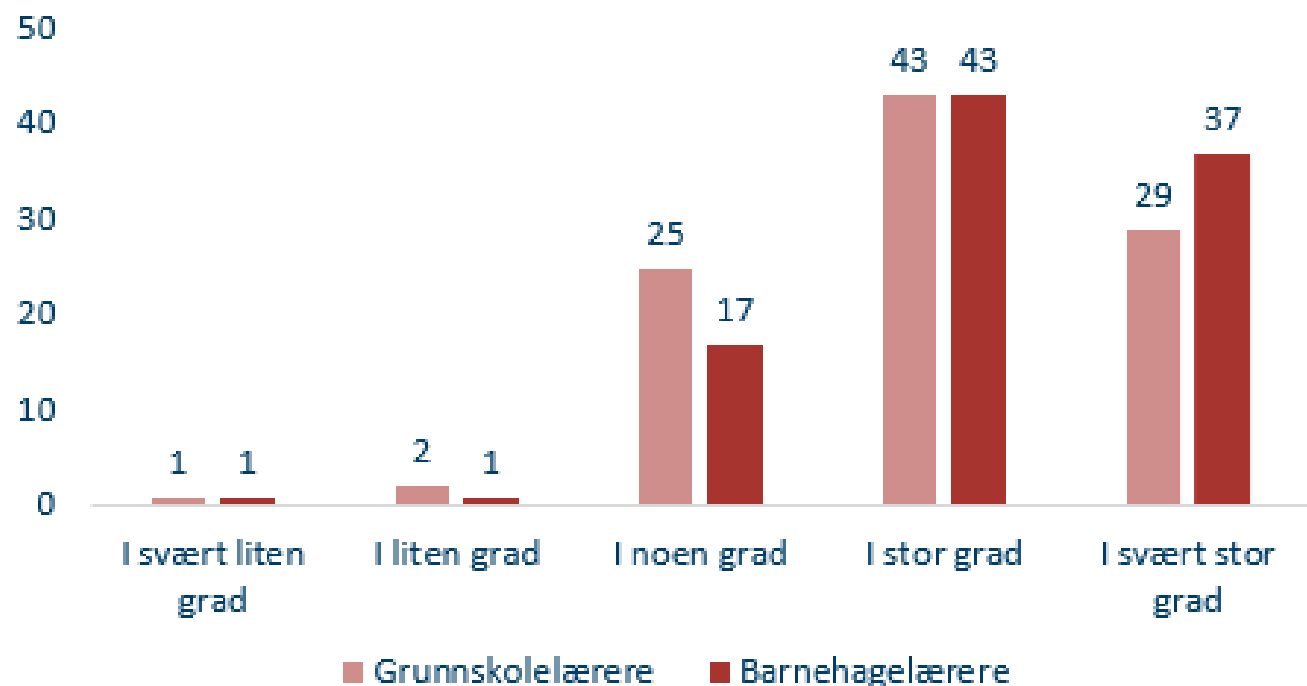




SINTEF

# Omfanget av emosjonelle krav

Er arbeidet ditt følelsesmessig krevende?

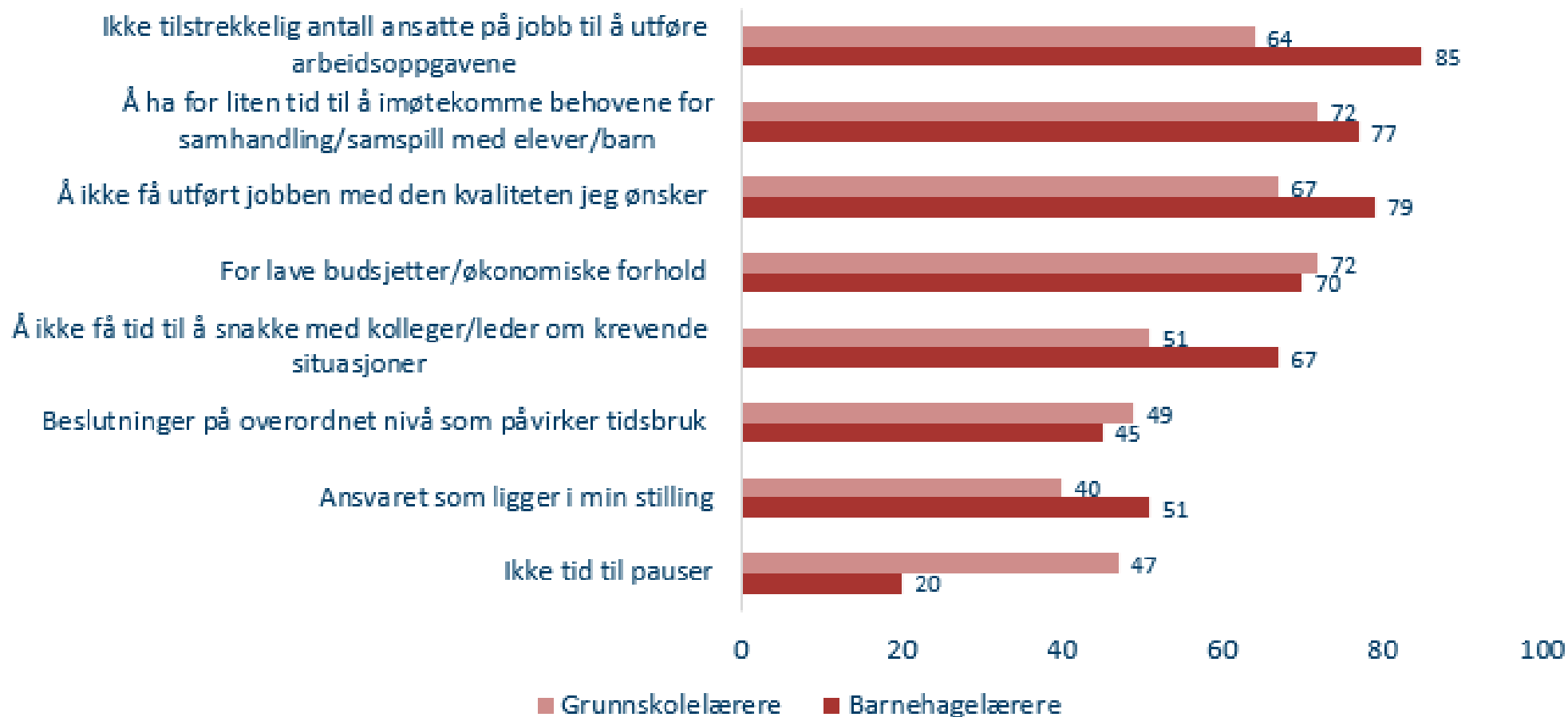


- Til sammen oppgir **72 % av grunnskolelærerne** og **80 % av barnehagelærerne** at arbeidet i stor eller svært stor grad er følelsesmessig krevende



SINTEF

# Forhold som påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning



Prosent som svarer **i stor/svært stor grad** at faktorene påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning

Teknologi for et bedre samfunn

# Hvordan har de hatt det de siste 4 ukene ?

## Barnehagelærer

59 % svarer at de hele tiden eller en stor del av tiden **føler seg utslitt**

49 % svarer at de hele tiden eller en stor del av tiden har **vært følelsesmessig utmattet**

47 % svarer at de hele tiden eller en stor del av tiden har **vært anspent**

44 % svarer at de hele tiden eller en stor del av tiden har **hatt muskel- og skjelettplager**

93 % opplever  
det som givende å  
se utviklingen hos  
andre mennesker



91% opplever å  
være  
betydningsfulle  
og utgjøre en  
forskjell for andre



### **Emosjonelt arbeid:**

Er å jobbe i tett kontakt med mennesker

### **Emosjonelle krav:**

Det å justere eller undertrykke egne følelser

### **Emosjonell belastning:**

Når det blir for mye emosjonelle krav over tid, går utover egen helse





Foresatte som stiller store krav,  
eller kritiserer det vi gjør

Kan være vanskelig å ta opp noe  
som «ikke er greit» med en nær  
kollega



Barn som utagerer, slår, klyper og spytter

Å ta med seg bekymringer for barn hjem

Selv om du har en tøff dag, må du være blid og tålmodig med barna

# Øk anerkjennelsen og bevisstheten



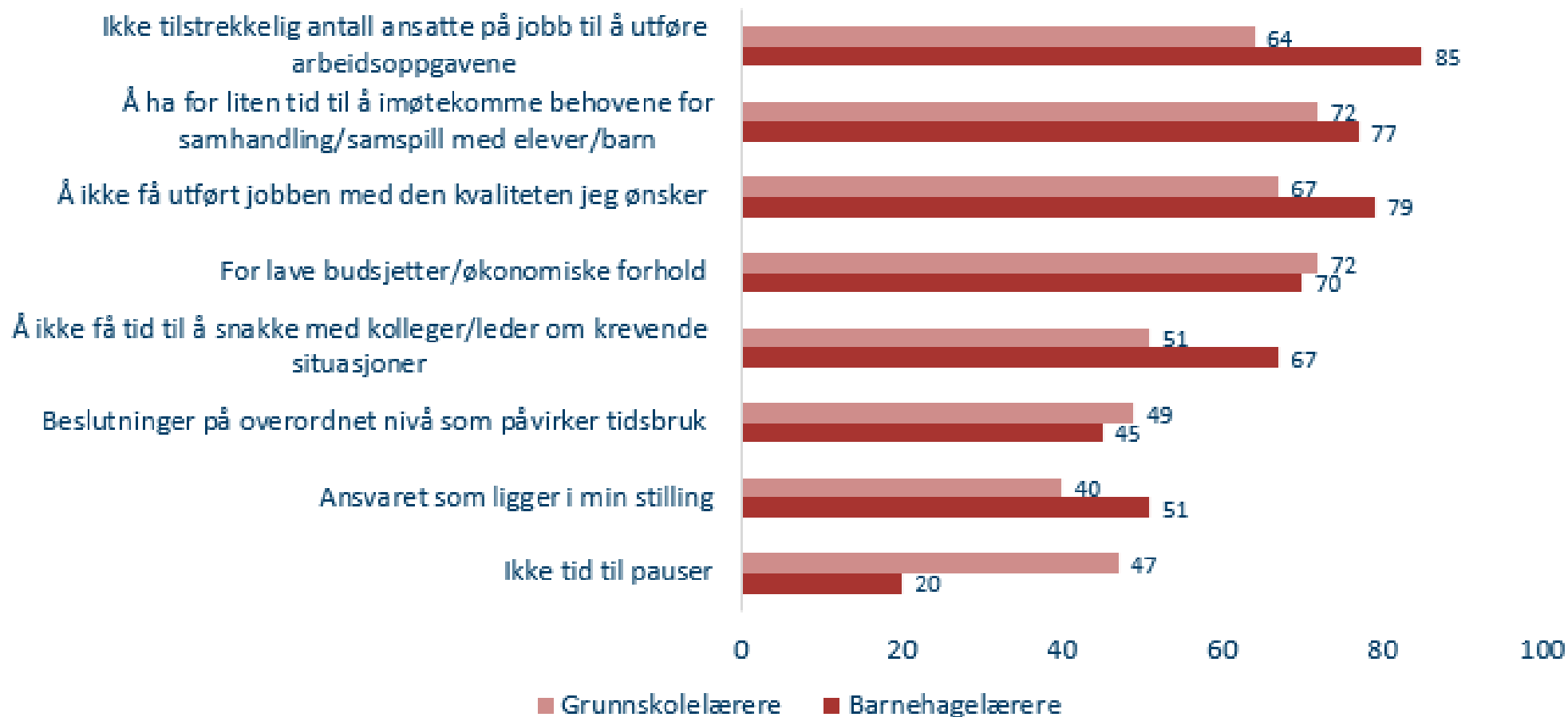
# Mer systematisk kartlegging og håndtering





SINTEF

# Forhold som påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning



Prosent som svarer **i stor/svært stor grad** at faktorene påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning

Teknologi for et bedre samfunn



# Hvis dette er utfordringen?

Å få utført jobben med den kvaliteten du ønsker

For liten tid til å imøtekomme behovene til barna

Tid til å snakke med kollegaer om vanskelige situasjoner

# Bruk eksisterende møtepunkter i hverdagen



# Gi rom og mulighet for kollegastøtte



# Kollegastøtte

Hva kan du gjøre for at de rundt deg har det bra på jobb?

# Din egen støtte

Hva syns du at du får til best på jobb?

Hva gjør inntrykk på deg?

Hva trengte DU for å trives på jobb?



# Bedre balanse mellom jobb og fritid





67 %

82 %

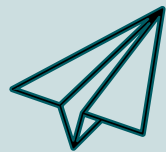
# Bedre sammenheng mellom krav og ressurser



4 av 5 opplever anerkjennelse fra barn og foreldre for jobben de gjør  
9 av 10 barnehagelærere opplever å bli møtt med et smil og et hei  
når de kommer på jobb.



# Takk for meg 😊



krihau@udf.no