

Emosjonelle krav og belastninger



Kristin Gustavsen Haugsvold

Risikofaktorar i tradisjonell betyding



Solveig Osborg Ose (forskar Sintef):

1. Fysiske faktorar
2. Kjemiske faktorar
3. Biologiske faktorar
4. Ergonomiske faktorar
5. Organisatoriske faktorar
6. Psykososiale faktorar
7. Relasjonelle og emosjonelle faktorar

ARBEIDSMILJØ

HELSE

MILJØ

SIKKERHEIT

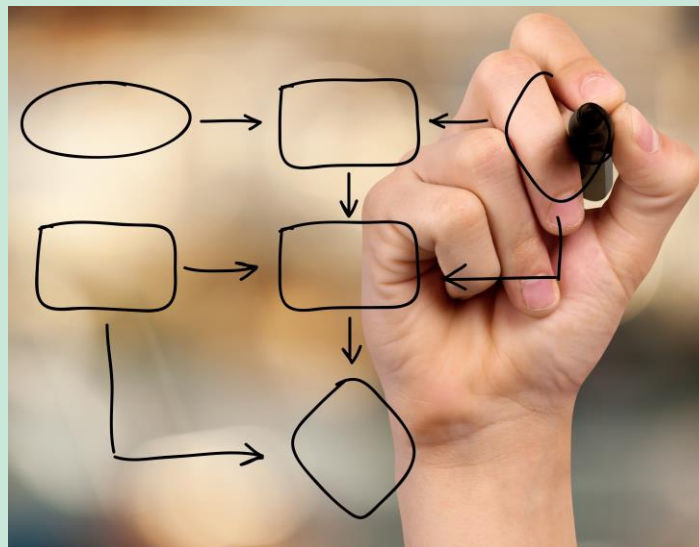


Arbeidsmiljø handler om arbeidet

Planlegge



Organisere



Gjennomføre

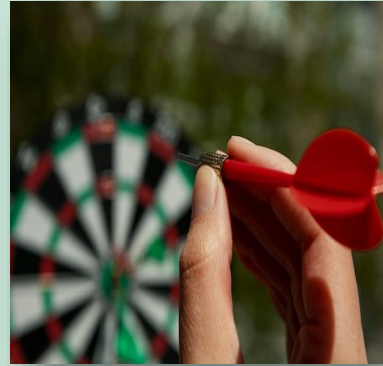




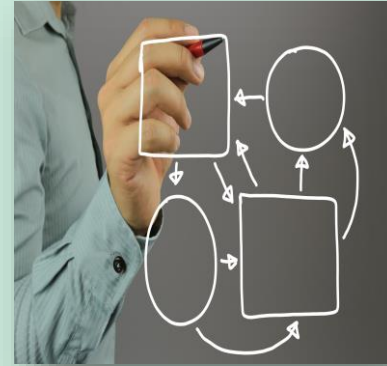
Bruke partsgruppe/
HMS-gruppe



Jobbe med de
utfordringene
man faktisk får
gjort noe med



Jobbe med de
riktige tingene



Jobbe i prosess
og godta at det
tar tid



Forankre arbeidet

Er arbeidet ditt
følelsmessig
krevende?



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



Tenk deg at du kommer på jobb, du er godt forberedt og gleder deg til å komme i gang. Så.....

...kommer en bekymret forelder og vil snakke med deg

...så møter du styrer/rektor i gangen som sier det er sykdom og ingen vikar

...så kommer en kollega mot deg og er sint og frustrert fordi en forelder har klaget på noe som oppleves veldig urettferdig

...så møter du på et barn som gråter fordi hun ikke får bli med å leke/en elev som du ser har grått fordi han føler seg utestengt av de andre

Dette er en del av det vi skal takle i arbeidet vårt, men hva gjør det med deg når alt dette skjer i løpet av de første minuttene du er på jobb – og hvordan klarer du deg gjennom resten av dagen?



Hva oppleves som en emosjonell belastning?

Hvilke arbeidssituasjoner skaper emosjonelle belastninger?

Hvilke emosjonelle krav/belastninger opplever ledere i sine roller?

Hva oppleves som balansepunkt for når emosjonelle krav blir en belastning?

På hvilken måte brukes det lokale partssamarbeidet for å sette temaet på dagsordenen og igangsette tiltak for å redusere omfanget av emosjonelle belastninger?

I hvilke situasjoner opplever ansatte at hensynet til elever (og andre) går på bekostning av eget psykososialt arbeidsmiljø/egen belastning?



Kunnskapsopsummering
Les mer



Kvalitativ intervjuundersøkelse
Les mer



Kvantitativ spørreundersøkelse
Les mer

Hvilke arbeidssituasjoner skaper emosjonelle belastninger?

I hvilke situasjoner opplever ansatte at hensynet til elever (og andre) går på bekostning av eget psykososialt arbeidsmiljø/egen belastning? (Ansattes vern opp mot brukerrettigheter.)



Rapport

Relasjonelle og emosjonelle krav og belastninger i arbeidet

En studie av omfang, håndtering og konsekvenser av relasjonelle og emosjonelle krav i arbeidet blant fem yrkesgrupper

Forfattere:

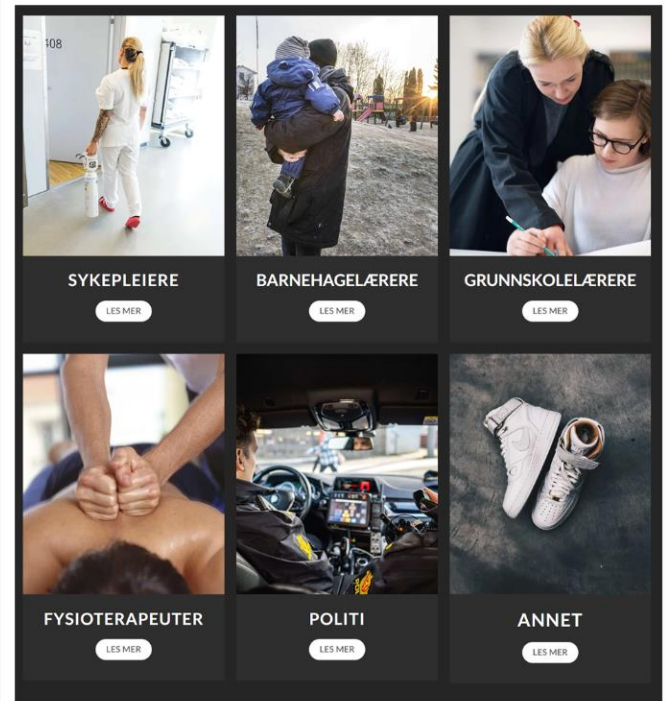
Marte Pettersen Buvik, Sylvi Thun og Solveig Osborg Ose

Rapportnummer:

2023:01366 - Åpen

Oppdragsgiver:

Unio

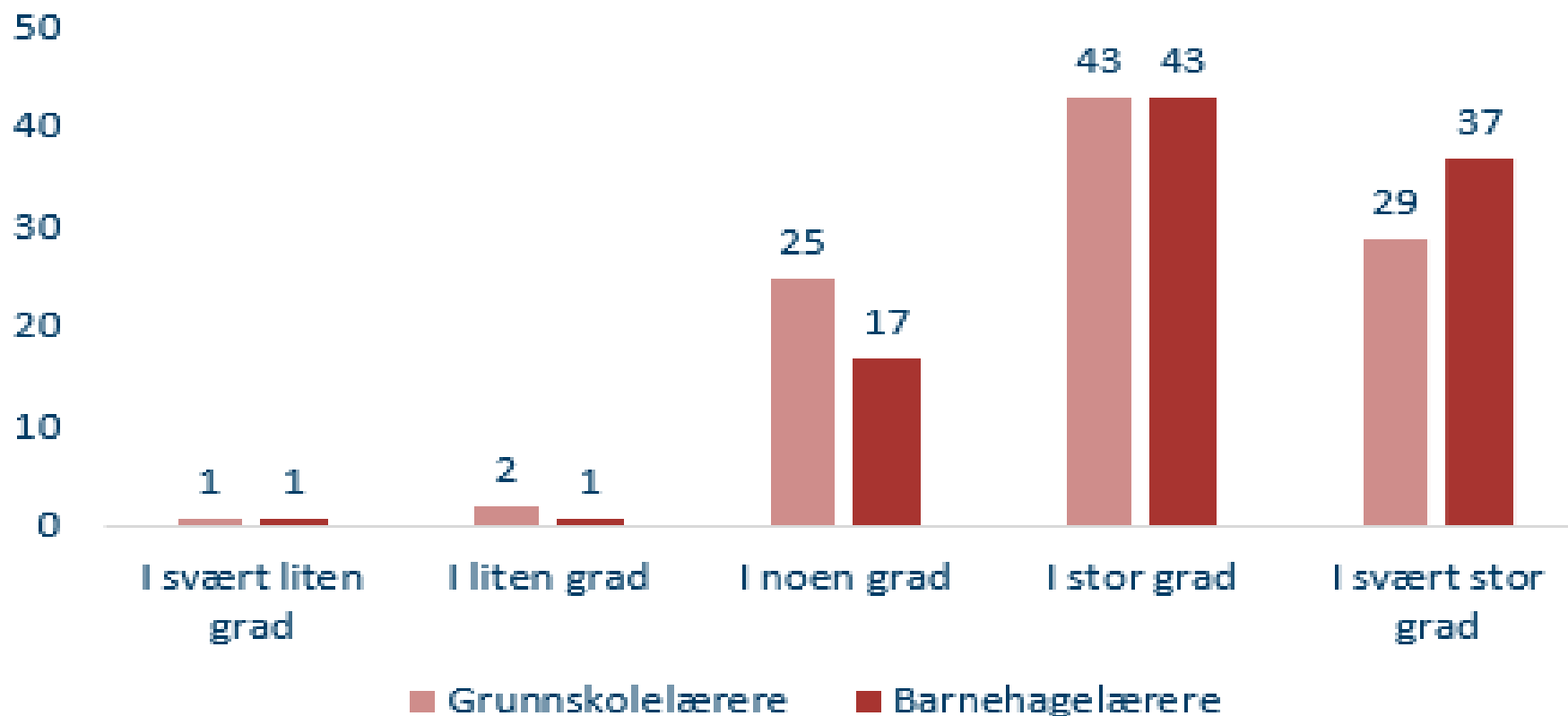




SINTEF

Omfanget av emosjonelle krav

Er arbeidet ditt følelsesmessig krevende?



72 % av
grunnskolelærere og
80% av bhglærere



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

Barnehagelærere

85 %

ikke tilstrekkelig ansatte på jobb til å utføre arbeidsoppgavene

79%

å ikke få utført jobben med den kvaliteten jeg ønsker

77%

å ha for liten tid til å imøtekomme behovene for samhandling/samspill med barn/
foreldre

Grunnskolelærere

72%

å ha for liten tid til å imøtekomme behovene for samhandling/ samspill med elever/ foreldre

72%

for lave budsjett

67%

å ikke få utført jobben med den kvaliteten jeg ønsker

Kartlegging

66 % av grunnskolelærere

62 % av barnehagelærere

Er helt enig eller enig i at det ikke er systematisk kartlegging av emosjonelle krav og belastninger på arbeidsplassen



93 % opplever det som
givende å se
menneskeutviklingen hos
andre

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





Tosidigheten

"Det er ekstremt mye tilfredsstillelse å se at de elevene som du kanskje har jobbet med kjempelenge, og vet har strevet med noe, at det går ett skritt videre". (Grunnskolelærere, leder)



"Det er følelsen av utilstrekkelighet, og det å ikke kunne utøve yrkesrollen slik den burde - som blir svært belastende, og at man ikke får hjulpet, trøstet og veiledet alle barna. Må prioritere hva som er viktigst der og da". (Barnehagelærere, spørreundersøkelse)

Teknologi for et bedre samfunn

Tenk over: Hvordan tas følgende eksempler opp i kollegiet:

Foresatte som stiller store krav, eller kritiserer
det vi gjør

Er det vanskelig å ta opp noe som «ikke er
greit» med en nær kollega

Barn/elever som utagerer, slår, klyper og
spytter



Snakker dere om:

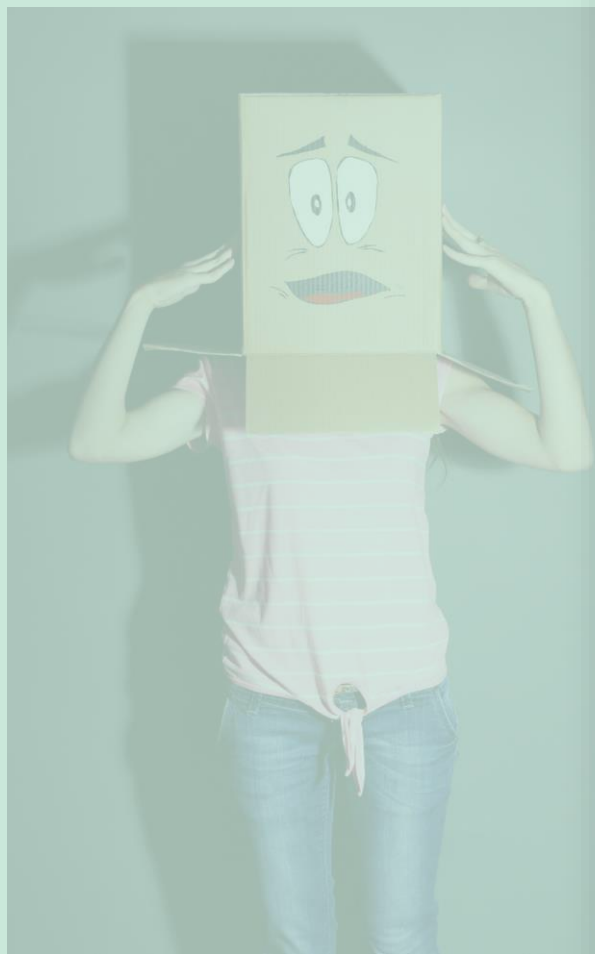
Å ta med seg bekymringer for barn/elever hjem

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



Hvis dette er utfordringene?



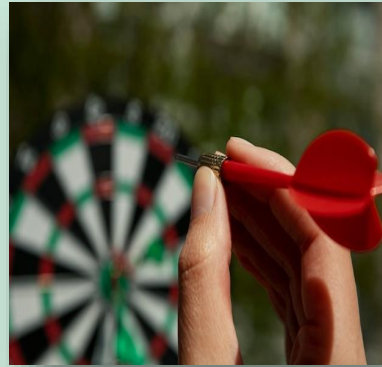




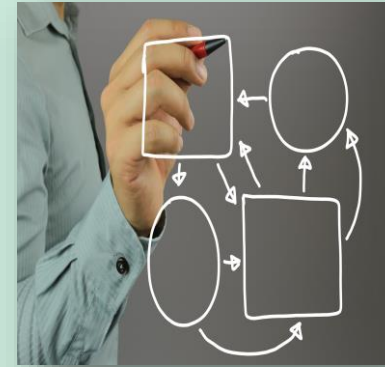
Bruke partsgruppe/
HMS-gruppe



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

1

Øk anerkjennelsen og
bevisstheten



2

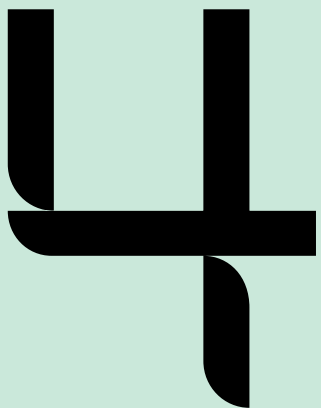
Mer systematisk kartlegging og håndtering



3

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

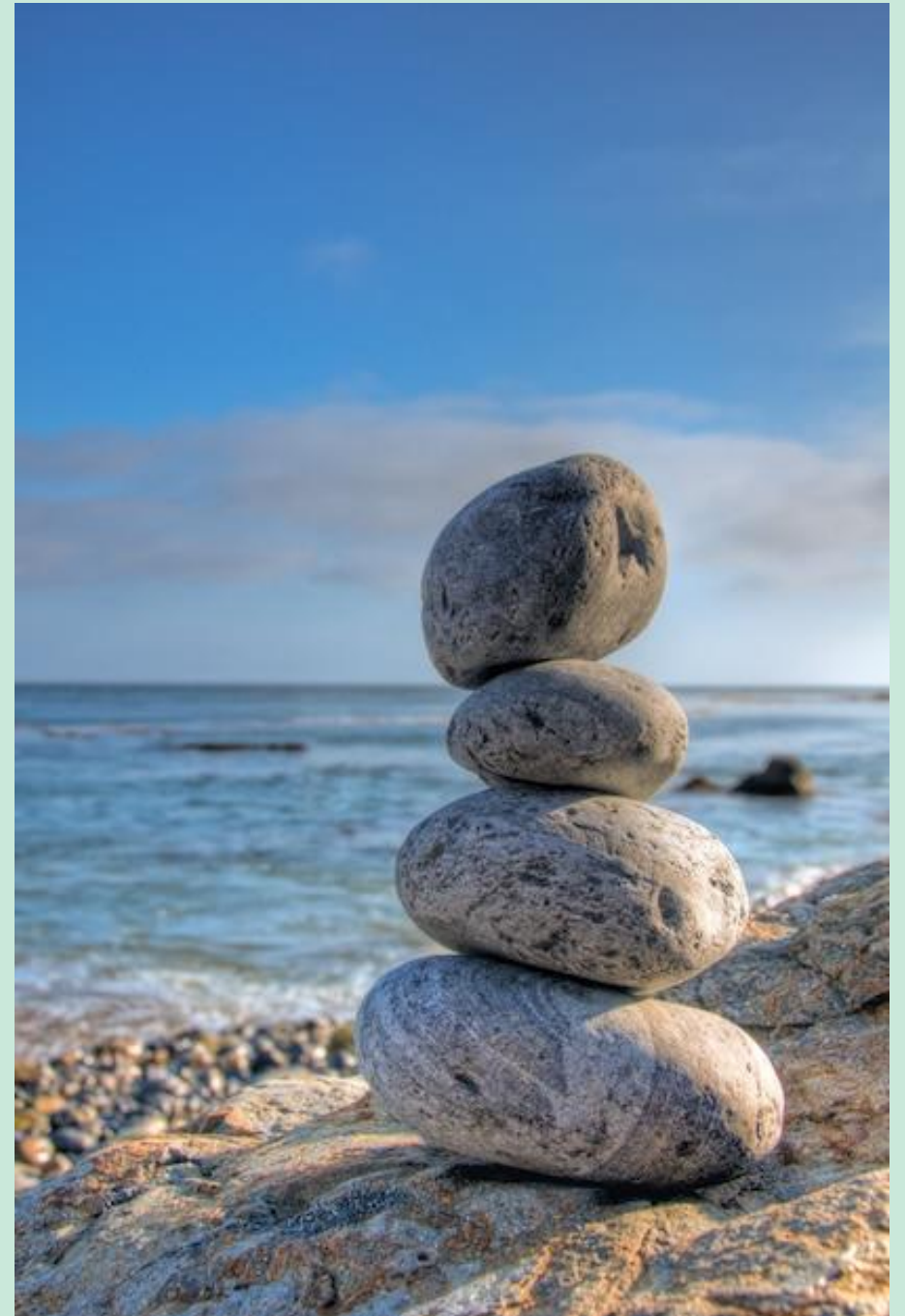
Hva syns du at du får til best på jobb?

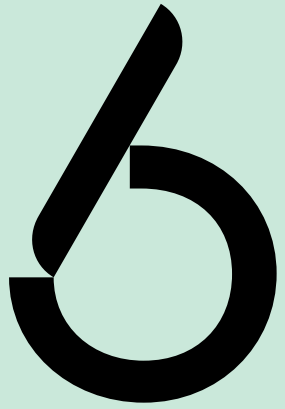
Hva gjør inntrykk på deg?

Hva trenger DU for å trives på jobb?

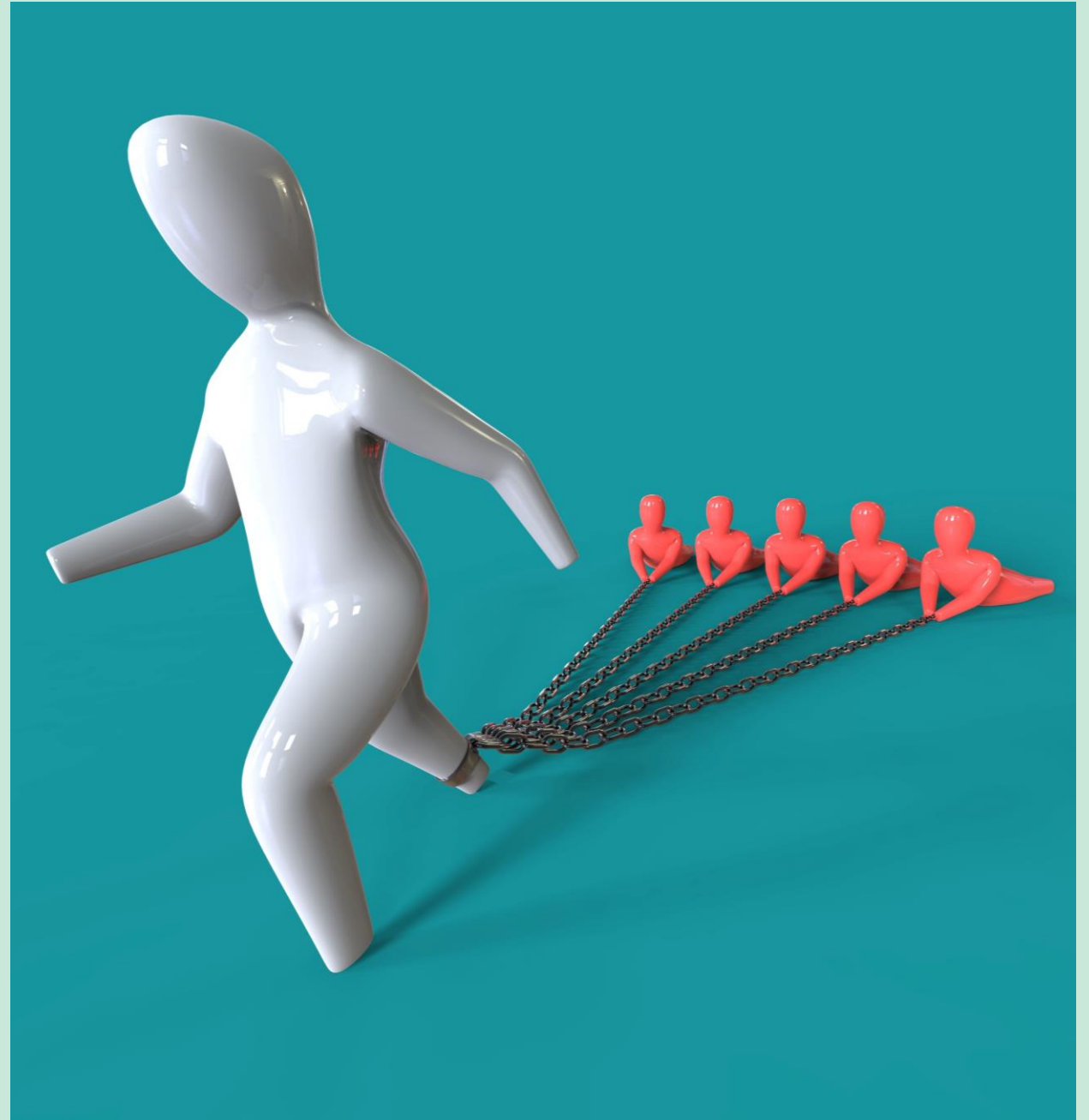
5

Bedre balanse mellom
jobb og fritid





Bedre sammenheng mellom krav og ressurser



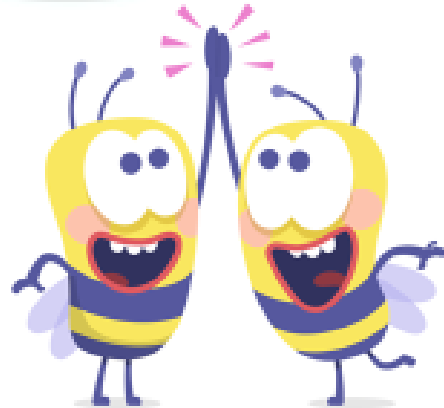
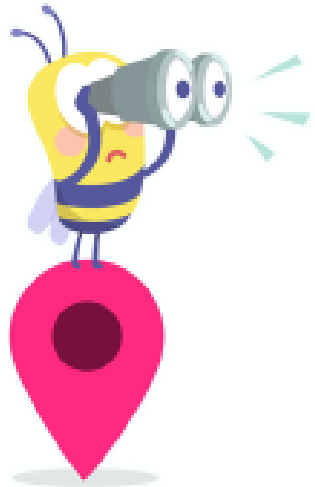
Tenker du noen gang over:

Hvilke høye emosjonelle krav opplever vi i vår hverdag?

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



Hvilken veps er du i dag?



4 av 5 opplever
anerkjennelse fra
barn og foreldre for
jobben de gjør

