



Sekundær Traumatisering og Omsorgstræthed

Velkommen på kursus

Når man arbejder tæt med traumatiserede mennesker, mennesker med særlige behov eller andre krævende målgrupper, kan belastningen påvirke – ikke kun dem, man hjælper, men også fagpersonen selv. Sekundær traumatisering og omsorgstræthed er velkendte fænomener inden for psykotraumatologien og omsorgsarbejde, hvor fagpersoner kan opleve symptomer, der ligner dem, man ser hos traumatiserede borgere, patienter eller klienter.

Hvis belastningen vedvarer over tid uden tilstrækkelig håndtering, kan det føre til udmattelse, nedsat arbejdsglæde og i nogle tilfælde udbrændthed. Nogle oplever desuden øget kynisme, følelsesmæssig distance eller et konstant højt stressniveau, hvilket kan vanskeliggøre opnåelsen af mental restitution – også uden for arbejdet. Det kan også påvirke privatlivet, relationer og evnen til at engagere sig i fritidsaktiviteter, hvilket yderligere kan forstærke oplevelsen af mental og fysisk udmattelse.

Dette todages kursus giver en dybdegående forståelse af de mekanismer, der ligger bag sekundær traumatisering og omsorgstræthed. Med afsæt i både teoretisk og empirisk viden undersøger vi, hvordan kontekst, egen traumehistorie og tilknytningsstil kan øge sårbarheden, samt hvordan symptomerne kan manifestere sig i arbejdslivet. Samtidig har kurset et stærkt fokus på, hvordan vi som fagpersoner kan håndtere disse påvirkninger, så de ikke underminerer vores trivsel og arbejdsevne.

Vi ser meget frem til at tilbringe nogle spændende dage sammen med dig.

På glædeligt gensyn
Ziggie & Henrik

Program

Dag 1

10.00 - 10.30	Velkomst og indledning
10.30 - 12.00	Belastende arbejdsforhold
12.00 - 13.00	Frokost
13.00 - 15.00	Sårbarhedsfaktorer
15.00 - 17.00	Symptomer på sekundær traumatisering og omsorgstræthed

Dag 2

09.00 - 10.00	Forebyggelse af sekundær traumatisering og omsorgstræthed
10.00 - 12.00	Egenomsorg og egen håndtering
12.00 - 13.00	Frokost
13.00 - 15.45	Egenomsorg og egen håndtering
15.45 - 16.00	Opsamling og afslutning

Ved kursets begyndelse får du udleveret et sæt kursusmaterialer, som du også kan anvende efterfølgende i arbejdet med dine nye kompetencer.

Litteratur

Der er ingen obligatorisk litteratur til kurset, men følgende kan anbefales til videre inspiration

Sundhedsstyrelsen (2023): Når arbejdet udmatter.

Sharon G. S. K. K. (2013): Secondary Traumatic Stress: A Casebook for Mental Health Professionals.

Françoise Mathieu (2012): The Compassion Fatigue Workbook: Creative Tools for Transforming Compassion Fatigue and Vicarious Traumatization.

Bodil Jørgensen & Per Schultz Jørgensen (2014): Sekundær traumatisering: Begreber, konsekvenser og handlinger i praksis.

Lene Tanggaard (2015): Arbejdspsykologi og trivsel: Når arbejdet påvirker os.

Lawrence G. Cohen (2017): Vicarious Trauma and Secondary Traumatic Stress: A Comprehensive Review of the Literature.

Mette Thuesen (2021): Er det hårdt at være psykoterapeut? – en diskussion af begrebet ”omsorgstræthed” (Psyke & Logos, 2021, 42, 232-249).

SDU (2020): Sekundær traumatisering og udbrændthed. Forekomst og risiko- og beskyttende faktorer blandt danske børneværnsansatte.

Kare-Inge Karstoft (2024): Hvorfor taler alle om traumer?

Undervisere

Hvem er vi?

Ziggie Mai Vesterlund og Henrik Lyng



Bag KANT PSYK står Ziggie & Henrik, som i mange år har været frontfigurer indenfor krise- og traumepsykologi, stresshåndtering og andre situationer, hvor livet bliver sat på spidsen.

Vi er kendt for at være inspirerende, motiverende og skarpe på vores faglighed. Samtidig er vi rigtig gode til at sætte ord på alt det, der er svært at tale om.

Vi bringer masser af klienter, kursusdeltagere, ledere og medarbejdere videre i deres private og professionelle liv. Alt vores arbejde er baseret på masser af læsning, værdifulde samtaler, godt terapeutisk håndværk og vores helt særlige personlige tilgang.