

MENTAL TRIVSEL I BEREDSKABET

KONFERENCERAPPORT

ET SAMARBEJDE MELLEM



FREDERIKSBORG
BRAND & REDNING



Velliv
Foreningen

Foto: Bjørn Nielsen



Foto: Bjørn Nielsen

INTRODUKTION

Det er beredskabets fornemste opgave at stå i frontlinjen på skadesteder. Ikke desto mindre kan de voldsomme indtryk brandfolkene får på arbejdet gøre dybt indtryk og være svære at ryste af sig. Det er derfor særligt vigtigt, at brandfolkene bliver rustet med værktøjer, samt en sund og dynamisk arbejdspladskultur, til at forebygge mental mistrivsel.

Til en national konference, hvor 163 ansatte fra alle landets beredskaber havde tilmeldt sig, blev mental trivsel sat på beredskabsdagsordenen. Med støtte fra Velliv Foreningen, og et tværgående samarbejde mellem DareGender, Frederiksborg Brand & Redning samt Danske Beredskaber fik ledere og arbejdsmiljørepræsentanter viden og værktøjer til at kunne bearbejde voldsomme indsatser.

Konferencen bestod af en blanding af oplæg og workshops, som tog fat i forskellige aspekter af det at arbejde i beredskabet. Her blev der sat fokus på brandfolkenes mentale trivsel og sat ord på det, der kan være svært i jobbet som brandmand og når man som brandmand indgår i et stærkt fællesskab. Derudover sigtede konferencens program efter at reflektere over nogle af de vanskeligheder, der kan være forbundet med mænds håndtering af mental mistrivsel, eller mangel på samme, da beredskabet er en overvejende mandsdomineret arbejdsplads.

SIDE 2

BAGGRUND

I 2019 fik DareGender og Frederiksborg Brand & Redning en bevilling af Velliv Foreningen til projekt "Gennem Ild og Røg – Mental trivsel i beredskabet". Projektet inddrog blandt andet brandfolk til at udvikle og afprøve redskaber til at styrke den mentale trivsel ude på brandstationerne. Konferencen, beskrevet i denne rapport, ligger således i forlængelse af projektet, og er en udbredelse af arbejdet med den mentale trivsel i de danske beredskaber.

“

Det er helt sikkert at det er en øjenåbner det her. Mega god måde at formidle det på – Nede på jorden så alle kan forstå det, ikke for mange floskler. Det er et sprog vi forstår og jeg synes det går rigtigt ind.

- Klaus Rønne Jensen,
Falck Bornholm

“

OPLÆG

Samtale mellem Sean Bisgaard og Henriette Højberg

Konferencen udsprang som førnævnt af projektet Gennem Ild og Røg – Mental Trivsel i Beredskabet, som handlede om at styrke fokus på særligt de operative medarbejderes mentale trivsel i Frederiksborg Brand & Redning. Projektet var et samarbejde mellem DareGender og Frederiksborg Brand & Redning, og var støttet af Velliv Foreningen.

Henriette Højberg, direktør for DareGender og Sean Bisgaard, chef for operativ drift og forebyggelse i Frederiksborg Brand & redning, var derfor inviteret til at fortælle om de erfaringer og resultater projektet har ført med sig.

Henriette Højberg forklarede projektets metodiske overvejelser, herunder hvorledes projektet blev designet til at imødekomme brandfolkenes virkelighed ved at inddrage dem i hele processen og projektet. Der blev brugt spørgeskemaer, interviews og feltarbejde til at indsamle viden.

Der blev udviklet tre forskellige indsatspakker, der indeholder konkrete redskaber ifm. at styrke følgende områder: Intern kollegastøtte, ledelsesredskaber og samspil mellem familie- og arbejdsliv. Et af redskaberne, der blev fremhævet på konferencen, var en folder målrettet partneren til en brandmand. Folderen indeholder blandt andet ideer til, hvordan man kan forventningsafstemme, når den ene i parforholdet arbejder som deltidsbrandmand Sean Bisgaard forklarede, at projektet har medført et fælles sprog på arbejdspladsen om nogle af de udfordringer, som brandfolkene kan komme ud for.

SIDE 3

Frederiksborg Brand & Redning har ydermere oplevet mange både tilsigtede og utilsigtede gevinster, ved at arbejde med mental trivsel. Der er blandt andet opstået bedre kommunikation brandstationerne imellem, der er mere fokus på at håndtere de skadelidte og opmærksomhed på at få bearbejdet voldsomme hændelser, så brandfolkene ikke tager svære oplevelser med sig hjem. En utilsigtet gevinst er samtidig, at fokuset på mental trivsel også har medført mere diversitet på arbejdspladsen, idet flere kvindelige brandfolk er blevet ansat

Mænds Mentale Sundhed og Trivsel, Svend Aage Madsen

Dagens første oplæg var ved chefpsykolog, Svend Aage Madsen. Svend Aage Madsen introducerede publikum til en række problemstillinger angående mænds sundhed. Flere kønsuligheder blev belyst, fx sygdomme som kræft og diabetes, hvor

der generelt er mange flere procent mænd, end kvinder, som dør af disse sygdomme.

Interessant nok, pointerede Svend Aage Madsen, at mænd generelt vurderer, at deres helbred er godt eller nogenlunde, hvorimod kvinder har tendens til det modsatte.

”Kvinder de lever og lever derudaf, og de synes det går lidt halvskidt, og mænd dør som fluer, men de synes nu, at det går meget godt”. (citater, Svend Aage Madsen).

Indenfor mental sundhed er der stor forskel på, hvordan mænd og kvinder italesætter, hvordan de har det, og fx viser en del undersøgelser, at langt flere kvinder svarer, at de har det psykisk dårligt.

Samtale mellem Sean Bisgaard og Henriette Højberg



Løsningen på problemstillingen kan ligge i, hvordan vi spørger ind til mænds mentale sundhed. Mænd har muligvis ikke har det samme sprog for, hvordan de har det, da deres følelsessprog ofte ikke er lige så udviklet som hos kvinder, uddybede Svend Aage.

Når man derfor skal spørge ind til mænds sundhed, så er det vigtigt at stille konkrete spørgsmål, hvor man spørger ind til en specifik adfærd fx ”Du plejer ikke at være så dystre – er der sket noget på det sidste?”. Som udgangspunkt skal man undgå spørgsmål så som:



Svend Aage Madsen på hovedscenen, Mænds mentale sundhed og trivsel

”Hvordan har du det?” eller ”Hvad føler du?”, da det kan være svært for mange mænd at svare på.

“
Det med at man først opdager det for sent når man er presset eller går og tumler med nogle ting, det vil jeg overveje. Hvis man begynder at kunne se det så meget så langt ude, skal man håndtere det inden.

- Michael Bundgaard,, Nordjyllands Beredskab

“

Mental Trivsel i Beredskabet, Michael Molin

Michael Molin begyndte sit oplæg med en personlig fortælling om sine oplevelser som nyuddannet ung politimand, da man som politimand eller brandmand kan blive udsat for mange situationer, som kan have negative psykiske konsekvenser. Michael Molin italesatte disse konsekvenser som spøgelser, ”som får en til at vågne midt om natten”.

Michael Molin tog afsæt i en psykologisk model ”det emotionelle hus”, som gav indsigt i, hvordan man kan håndtere mentale udfordringer hos medarbejdere og kollegaer. ’Det emotionelle hus’ består af rum, der symboliserer forskellige områder i en persons liv, såsom job, fritid og familie, og for at vi kan trives som mennesker, er det vigtigt, at det går godt i alle husets rum. Således kan mistrivsel hos kollegaer også spottes ved at inddrage og spørge ind til andre områder af kollegaens liv, og deraf lede til indsigt i potentiel mental mistrivsel hos kollegaen.

Michael Molins budskab var, at vi kan komme udfordringer med arbejdsrelateret overbelastninger og traumer til livs ved at øge opmærksomheden på den enkeltes trivsel og fokusere mere på at italesætte de mentale udfordringer, som kan følge med arbejdet som brandmand. Her kan det emotionelle hus bruges til inspiration til

inspiration til samtaler om mental sundhed.

Ifølge Molin er det vigtigt at have fokus på mental trivsel i beredskabet og få bearbejdet de svære hændelser, da den enkeltes ubearbejdede oplevelser ellers kan føre til ensomhed og usikkerhed på jobbet. Derfor er det så vigtigt, at mentale højrisiko arbejdspladser har fokus på det psykiske arbejdsmiljø, og de belastninger, der kan forekomme, når man er brandmand, og at ledelsen spiller en aktiv rolle heri.

Michael Molin på hovedscenen,
Mental Trivsel i Beredskabet



Kender du dine Nullermænd på Arbejdspladsen...?, Mille Mortensen

Mille Mortensen, forsker og ekstern lektor ved Københavns Universitet, gjorde efterfølgende deltagerne klogere på arbejdskultur – hvordan den oprettes, opretholdes, udvikles og udfordres. Med udgangspunkt i et forskningssamarbejde med Rigshospitalet om arbejdsmiljø blandt sundhedspersonalet, viste Mille Mortensen, hvordan et arbejdsmiljø præget af hastighed og højrisiko, kan forme en arbejdspladskultur på både godt og ondt. .

Mille Mortensen belyste særligt humorens rolle og den indflydelse en ’hård jargon’ kan have på den måde medarbejderne interagerer med hinanden på arbejdspladsen. Som et grundelement på enhver arbejdsplads, har humoren mange funktioner og vi forbinder den typisk med noget positivt. Især på en mental højrisikoarbejdsplads, kan humoren gøres til en coping strategy og bruges som et værktøj til at styrke sammenhold, produktivitet og give afløb for frustrationer. Vil man derfor inkluderes i fællesskabet, er der et betydeligt incitament for at tilegne sig humoren og udøve den. Dog kan den selvsamme humor som markerer fællesskabet, være med til at øge arbejdspladsens mistrivsel og stagnation. For hvis en arbejdsplads værner om, og ubevidst udøver en specifik humor, kan den også være med til at ekskludere, mobbe og gøre det svært at bryde med grænseoverskridende adfærd.

Mortensen forklarede, at vi ofte har en opfattelse af, at humor er noget som bare opstår og noget som passivt bliver accepteret for at være med i fællesskabet. En passiv accept af en opstået humor bliver nemlig hurtigt til vaner og blinde vinkler. Men vil vi en mere inkluderende og sund

arbejdspladskultur, bliver ledelsen nødt til at skabe et arbejdsmiljø, hvor der er plads til at sige fra og vise sårbarhed.

Mille Mortensen afsluttede således sit oplæg med en liste af ting vi skulle være opmærksomme på, når vi bruger humor på arbejdspladsen:

- Er det lige sjovt for alle?
- Sig fra selvom det er sårbart
- Lyt og vær nysgerrig i stedet for fordømmende
- Ledere er rollemodeller

Mille Mortensen på hovedscenen,
Kender du dine Nullermænd på Arbejdspladsen



WORKSHOPS

Oplæggene blev efterfulgt af en række workshops, som byggede videre på de teoretiske oplæg med praksisnære værktøjer og i dialog med deltagerne.

Lars Andersen: *Beredskabet i Mental Trivsel. Hjernen og Reaktioner*

Lars Andersen, psykolog, afholdt en workshop om, hvordan vi kan forstå vores reaktionsmønstre, når vi udsættes for pres, stress og voldsomme hændelser – og hvorfor vi reagerer både ubevidst og bevidst, som vi gør. Der blev rettet en særlig opmærksomhed på, om man som brandmand reagerer på en måde, der overstiger hændelsen eller om reaktionen er proportionel med hændelsen. Der er ikke grund til bekymring, når en person reagerer på belastende oplevelser, men som leder eller kollega, skal vi være opmærksomme på de situationer, hvor reaktionen overstiger hændelsen. Dette kan nemlig pege på en ukomplet bearbejdelse og det er i sådanne situationer at mental belastning og mistrivsel kan vise sig.

Center for Beredskabspsykologi: *Krise- og traumehåndtering*

Ziggie Mai Vesterlund og Henrik Lyng fra Center for Beredskabspsykologi afholdt en workshop om kollegastøtte i krise- og traumehåndtering. Workshoppen var en udfoldelse af deres uddannelse i krise- og kollegastøtte, hvor deltagerne fik dybere indsigt i reaktionsmønstre og mekanismerne bag traumer.

“

Lige nu tror jeg at jeg har savnet nogle redskaber, men de er på vej til at jeg kan få dem med mig nu, til at tage med hjem og kigge på og se hvordan det fungerer.

- Ali Murtada,
Falck Danmark A/S

“

Jeg tager det med at vi skal være mere vågne når vi er sammen med vores kollegaer – Vi griner, men hvordan har vi det egentlig?

- Bo Bertelsen,
Nordsjællands Brandvæsen

“

Michael Molin: *Når Uniformen Revner*

Michael Molin, psykoterapeut, afholdte workshoppen “Når Uniformen Revner”. Her havde han særligt fokus på refleksioner omkring forbindelsen mellem arbejde og mental mistrivsel, og tog udgangspunkt i en række refleksionsøvelser der skulle belyse, hvordan vi træffer valg, og hvordan vi er i kontrol. Workshoppen blev rundet af med konkrete åndedrætsøvelser for ro, kontrol og bredere fokus.

TAK

Vi vil gerne takke alle der deltog og ikke mindst takke for den store interesse i konferencens tema. Den store deltagerinteresse vidner om, at beredskaberne tager deres medarbejderes mentale trivsel alvorligt. Dernæst vil vi gerne takke oplægsholderne for at dele deres viden og indsigt i det psykiske arbejdsmiljø. Ligeledes skal der lyde en stor tak til Brogården, der trods corona-restriktioner, sikrede at vi kunne afholde konferencen fysisk.

Endelig en særlig tak til Velliv Foreningen for at støtte konferencen og muliggøre at den kunne afholdes.

Levede konferencen op til forventninger og målsætningerne?

Op til konference blev der udsendt et spørgeskema til deltagerne for at få indblik i deres behov og forventninger til indholdet og det faglige niveau for dagen. Her svarede 53%, at det er vigtigt med mere viden om mental trivsel og 50% ønskede at få konkrete redskaber, som de kunne omsætte i praksis. Efter konferencen fik deltagerne tilsendt en evaluering af oplægsholderne og konferencen som hele, hvor 67% har svaret, at de i høj grad har fået ny viden og inspiration med hjem. Et fremtidigt ønske er at få mere tid/mulighed for at sparre og erfaringsudveksle med andre beredskaber samt bedre mulighed for praktiske øvelser.



“