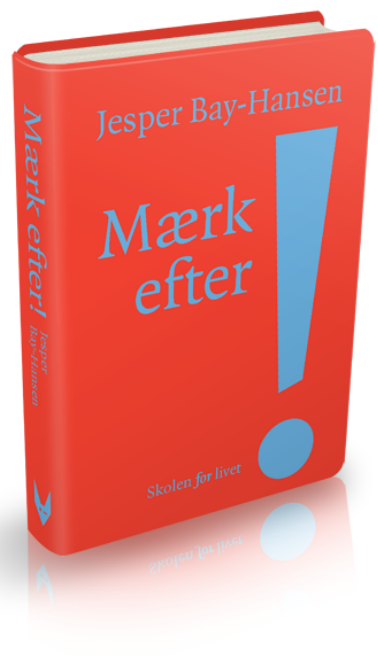


Sådan passer du på dig selv i arbejdet med sexologiske problemer

Seksualvejlederforeningen den 05.05.17.



JESPER BAY-HANSEN

Speciallæge i almen medicin,
specialist i klinisk sexologi og forfatter

Øvelse to og to: Hvad gør du for at passe på dig selv i arbejdet med sexologiske problemer?



Spørgsmål, som vi alle må forholde os til i arbejdet med sexologiske problemer...

- ▶ Hvordan giver jeg klienten den hjælp, vedkommende har behov for?
- ▶ Kan jeg i det hele taget tilbyde denne hjælp?
- ▶ Hvor går mine faglige og personlige grænser?
- ▶ Forventninger - klientens og dine - samt forudsigelighed
- ▶ Kan jeg sparre med kolleger eller personer med specialviden?
- ▶ Kan jeg få supervision på konkrete cases?
- ▶ Hvordan passer jeg på mig selv, hvis en klienthistorie eller et sexologisk problem berører mig dybt?
- ▶ Hvordan passer jeg på en kollega, der er synligt berørt og belastet af en sexologisk problemstilling?
- ▶ Hvordan kan jeg dygtiggøre mig fagligt og personligt?
- ▶ Fik klienten den ønskede hjælp? Hvis ikke, hvad gør jeg så?



Den første kontakt: Samtalen om samtalen

- ▶ Hvordan giver jeg klienten den hjælp, vedkommende har behov for?
- ▶ Kan jeg i det hele taget tilbyde denne hjælp?
- ▶ En god øvelse: Lav en liste med alle de sexologiske problemer og problemstillinger, som du kan vejlede omkring og tage dig af
- ▶ I den første kontakt: Gør det klart, hvad du kan - og hvad du ikke kan - hjælpe med (forventningsafstemning)
- ▶ Få klienten til at beskrive sit problem med stikord og i nogle få sætninger, så du sikrer dig, at klienten er gået korrekt i byen
- ▶ Fortæl klienten, hvordan en samtale/session hos dig forløber. Hvad er rammerne? Tavshedspligt, stedet, den afsatte tid, pris m.m. Husk, at klarhed giver tryghed - for både klienten og dig.

Den første kontakt: Samtalen om samtalen

- ▶ Hvor går mine faglige og personlige grænser?
- ▶ Øvelse: Beskriv dine faglige og personlige grænser på 2-3 sider.
- ▶ Tilbyder du kun seksualvejledning ifm. individuelle samtaler?
- eller også vejledning af par?
- ▶ Er der sexologiske problemer, som du ikke kan eller ønsker at vejlede i? Eksempelvis parafilier og seksuelle overgreb
- ▶ Sundt at stille sig selv spørgsmålet: Hvad ville være *grænse-overskridende* for mig? Og hvad ville være *grænseudvidende*?

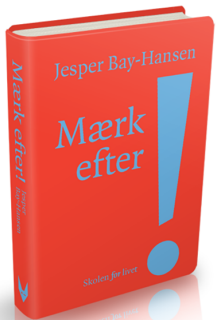


Den første kontakt: Samtalen om samtalen

- ▶ Hvor går mine faglige og personlige grænser? (fortsat)
- ▶ Hvilket sprog bruger du?
- ▶ Er der ord, der er krænkende for klienten f.eks. 'onani', klientens samlever f.eks. 'luder', eller vulgært eller krænkende for dig f.eks. 'patter'?
- ▶ Hvordan vil du håndtere en situation, hvor en klient bruger ord, der krænker en ægtefælle eller dig?
- ▶ Vær opmærksom på, at du ikke skal tale på samme måde med alle dine klienter. Vores sprogbrug afspejler blandt andet: din og klientens personlige bagage, emnet samtalen handler om, rammerne for samtalen samt det verbale og nonverbale sprog.



Pas på dig selv: Sæt grænser! - men hvordan?



- ▶ Mærk efter, hvordan du har det - følelsesmæssigt og i din krop.
- ▶ Hvis du er usikker på, hvad du mærker, så overvej om du kan udbede dig en pause - en 'mærk efter'-pause.
- ▶ Sæt ord på dét, du mærker: Sig fra over for personen, der har overskredet dine grænser. Forvent ikke, at vedkommende kan mærke, hvordan du har det.
- ▶ Øv dig i at holde fast i dine grænser - uden at skulle forklare eller berettige dem. Du har dine grænser, lige som andre har deres.
- ▶ Du kan ikke være enig med alle andre: Det er okay at være uenig.
- ▶ Sig nej på en indfølelse, respektfuld måde, der ikke sårer den anden unødvendigt.
- ▶ Er det svært at sige fra, så forbered dig ved at skrive dine tanker, følelser og kropslige sansninger ned.
- ▶ Mind dig selv om, at det altid er okay at sige fra undervejs.





Ønsket om åbenhed og tolerance
gør det ofte svært at sætte grænser

Mange facetter af at mærke efter?



Trivselsbegrebet og livselementerne i trivsel er beskrevet i bogen '*Livskunst i praksis*' (2014)

At mærke for lidt og for meget...





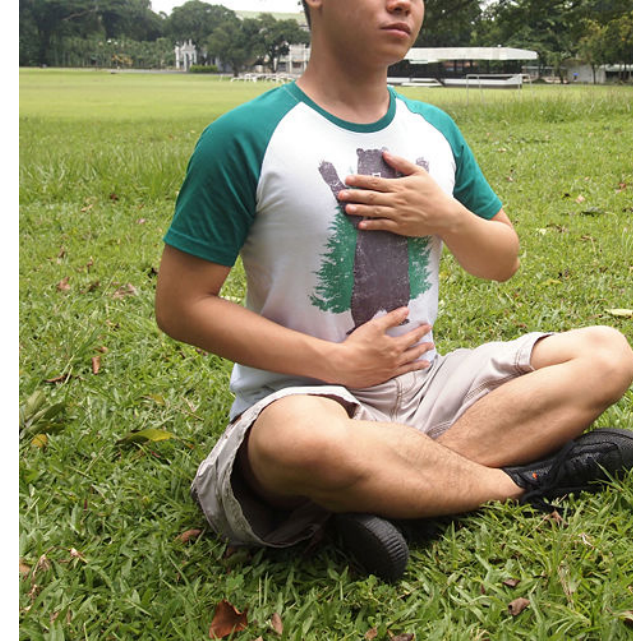
Har vi fået sværere ved at mærke efter?

- ▶ I mange tilfælde er betingelserne for at mærke efter ikke optimale - *at mærke efter tager tid*
- ▶ At mærke efter omfatter perception + en fortolkning af det perciperede - også dette tager tid
- ▶ Handling vurdereres og belønnes generelt meget højt og højere end væren
- ▶ Sund fornuft er i vidt omfang erstattet af ekspertråd - og dem er der uendeligt mange af



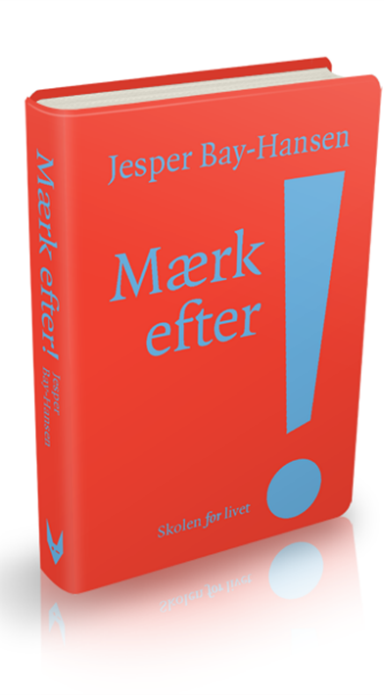
Et bud på en definition: *Interoception*

- ▶ Ved interoception forstås et menneskes evne til at registrere indre, kropslige fornemmelser og forandringer
- ▶ Interoception kan opfattes som forskeres og neuropsykologers fagudtryk for evnen til at mærke efter - en evne, der også interagerer med tænkning og følelsesmæssig kontakt



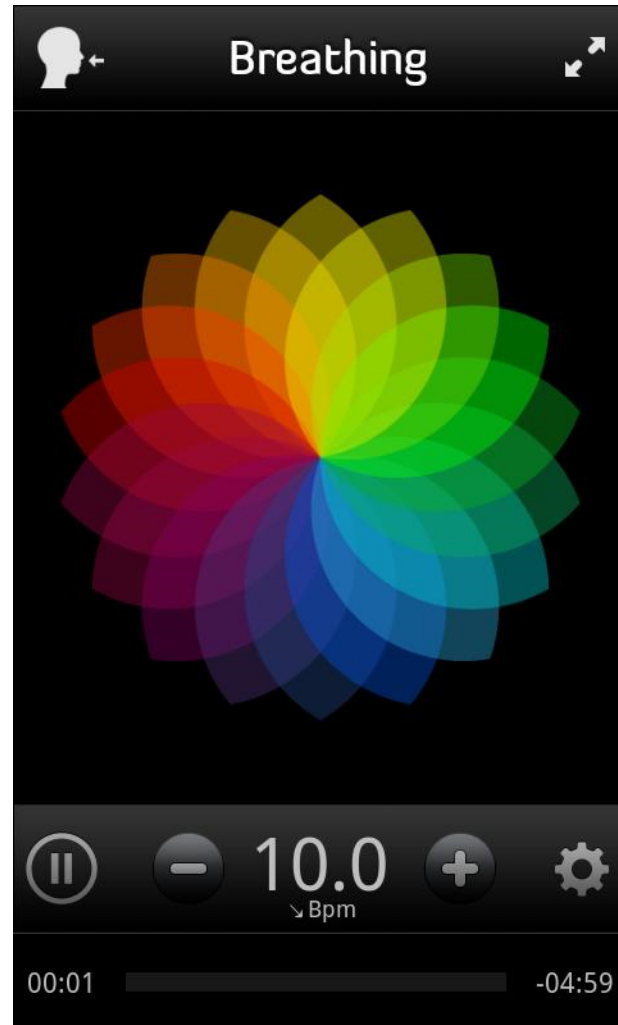
Sådan kan man tage en 'mærke efter'-pause

- ▶ Sæt dig godt til rette i et uforstyrret rum
- ▶ Luk øjnene
- ▶ Træk vejret dybt og langsomst tre gange
- ▶ Læg mærke til tre ting, du kan høre, dufte eller sanse på anden vis
- ▶ Læg mærke til tre ting, du mærker i din krop eller med din krop
- ▶ Mærk efter, hvordan det føles at være dig lige nu
- ▶ Åbn øjnene og mærk, hvordan du har det.



Breathing Zone

- et værktøj som findes på YouTube (gratis)



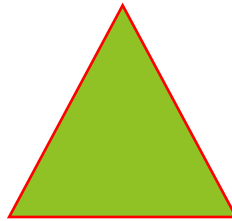
- ▶ Kan jeg sparre med kolleger eller fagpersoner med specialviden?
 - ▶ Supervision på konkrete cases
 - ▶ Og hvad med partnerinddragelse?
-
- ▶ Genfortæl den sexologiske problemstilling for en kollega, og du vil ofte erfare, at du kan tale dig til en måde at håndtere problemet på.
 - ▶ Bed om feedback fra en kollega - betragt din kollega som en *beautiful enemy*, der kærligt og ærligt vil hjælpe og støtte dig.
 - ▶ Sparring med fagpersoner med specialviden. Vær ikke misforstået stolt - ingen ved alligevel alt, så hvorfor skulle du? Mind dig selv om at gode kolleger gerne lærer fra sig, og at tværfaglighed ofte er vejen frem.
 - ▶ Supervision (individuel eller i grupper) og uddannelsestilbud, f.eks. i samtalen om seksualitet, kunsten at mærke efter m.m.
 - ▶ Hvis klienten er i parforhold: Husk at det kan være relevant med *partnerinddragelse* til afdækning af det sexologiske problem. Partneren kan både være en del af problemet, men også være en værdifuld ressource.



Tre former for stress



Biologisk stress



Socialt stress



Mentalt stress

Om stress på arbejdet

Arbejdsrelateret stress handler mere om, hvordan man har det, mens man arbejder, end om hvor mange timer man arbejder





Når du føler dig fremmedgjort...

Alle kan føles sig fremmedgjort i deres arbejde – momentvis eller for en kortere eller længere tid.

Men mærker du *fremmedgørelsen* i dit arbejde, som en konstant eller tilbagevendende følelse, så forpligt dig til at reagere på den.

Eksempelvis ved at:

Mærke efter – geare ned – vende tilbage til nærværet i arbejdet (monotasking) – få kontakt til dét, der fylder dig med glæde, lyst og energi

TÆNKNING

- Støtte patienten i at nuancere sin tænkning + problemløsning
- Selvregulering – bevare roen i pressede situationer
- Støtte patienten i at bevare håbet
- Mestringstillid = troen på ens egen evne til at håndtere og klare livets udfordringer

MENING

- Støtte patienten i at se bedst mulige mening
- Dvæle ved patientens oplevelse af at gøre en forskel f.eks. for andre
- Afdække patientens livsværdier
- Identificere hvad der motiverer patienten til at leve efter sine værdier og nå sine mål?

Resiliens =
stressrobusthed

STYRKER

- Identificere patientens styrker, f.eks. kunne tale om følelser
- Identificere situationer, hvor patienten bruger sine styrker
- F.eks. god til at være fysisk aktiv
- F.eks. evne at kunne bede om hjælp, støtte eller omsorg

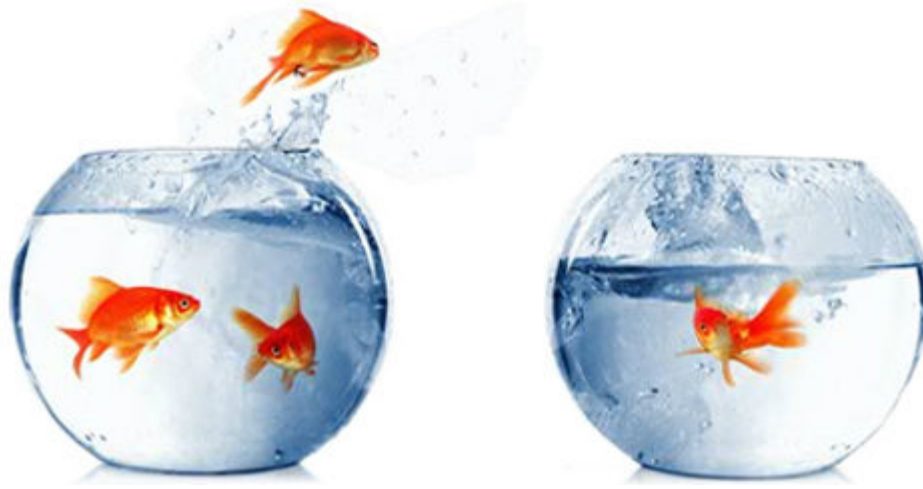
RELATIONER

- Opmærksomhed og nærvær
- 'Gode', berigende samtaler
- Anerkendelse, specielt af følelser og oplevelser
- Intimitet og seksuelt samvær
- Samvær med andre, f.eks. via patientforeninger

Resiliens - resiliente færdigheder kan eksempelvis trænes ved...

- ▶ forpligte dig til at reagere på en svær følelse, der varer ved eller vender tilbage: Hvad sker der lige her?
- ▶ forpligte dig til at reagere på andre menneskers svære følelser, f. eks. en kollegas manglende arbejdsglæde og -lyst: Hvad sker der her?
- ▶ lære dine stress-symptomer at kende og forpligte dig til at reagere på dem, især hvis de varer ved eller vender tilbage
- ▶ tage 'mærke efter'-pauser, hvor du træner din interoception





- ▶ forstå, at man selv om man her fejlet og føler sig som en fiasko på et område, kan man sagtens have stor succes på andre områder = selvkompleksitet
- ▶ sætte dig realistiske mål – har du lagt overlæggeren tilpas højt? – for lavt eller for højt?
- ▶ lave realistiske tidsplaner – har du erfaring med at være tidsoptimistisk?
- ▶ træne din 'har gjort'-tænkning ved at lave en *I did*-liste sidst på dagen og derigennem kultivere tilfredshedsfølelse og optimisme

Har gjort-listen

– farvelæg et postkort og find indre ro og tilfredshed med alt det gode, du har gjort

I denne bog finder du tyve *Har gjort-kort* lavet som stregtegnede postkort, du kan farvelægge og skrive på. Postkortene er udsnit fra malerier lavet af den danske kunstner Per Hillo, der med sine farverige og livsglade malerier har opnået international berømmelse.

På postkortene kan du skrive nogle af alle de ting, som du er glad og taknemmelig for, du har udrettet. At få kontakt til alt det gode, du har gjort, kan:

- Give følelsen af indre ro og velvære
- Bekræfte dig i, at du gør mange gode ting
- Styrke din tro på, at du kan en masse
- Løfte din tilfredshed med dét, du har gjort
- Løfte din trivsel og glæde ved livet.

Mange mennesker oplever stress, angst, også præstationsangst, og ubehag ved alenlange *to do*-lister, som det ikke altid er muligt at komme igennem. Her kan det give indre ro og tilfredshed at farvelægge et *Har gjort-kort* og dvæle ved alt det gode, du allerede har udrettet. Rigtig god fornøjelse.



ISBN 978-87-998746-9-5



9 788799 674695

PER HILLO &
JESPER BAY-HANSEN

Har gjort-listen

Har gjort-listen

– farvelæg et postkort og find indre ro og tilfredshed med alt det gode, du har gjort

En afsluttende lille øvelse...

Dvæl ved tre gode ting fra dagen i dag – ting du tænker, at du vil tage med dig i dit arbejdsliv eller privatliv

