

OMSORG I BALANCE

KAPACITETSOPBYGNING
I COMPASSION OG SELF-COMPASSION

Strandbakkehuset Børne og ungehospice



Omsorg i balance - Visionen

At skabe de bedste forudsætninger for at gøre Strandbakkehuset til en bæredygtig organisation. Og at skabe gunstige betingelser for at den enkelte oplever bæredygtig trivsel i arbejdet. - Det vil sige at ansvar, forpligtelse, engagement og faglig stolthed går hånd i hånd med gejst og glæde, velvære, vitalitet og **balance** - båret af mod, styrke og visdom.

Omsorg i balance - Visionen

Vores vision er at skabe en grobund for omsorg i balance hos alle medarbejderne gennem indsigt og træning af compassion og self-compassion

Compassion er en iboende kapacitet i mennesker, som vi kan styrke gennem træning. Compassion hjælper os til at være med lidelsen, både vores egen og andres på en rummelig og sund måde. Compassion er mere end at føle empati, det er også modet og styrken til at handle.

Omsorg i balance - Formål

Formålet er at :

- Kultivere såvel den enkelte og som den kollektive kapacitet til at drage omsorg for patienterne og deres familier
- Kultivere evnen til selvomsorg og kollegial omsorg
- Opretholde egen balance i et bæredygtigt arbejdsmiljø
- Understøtte et organisatorisk samarbejdsmiljø båret af psykologisk tryghed.

Omsorg i balance - Focus

Compassion og self-compassion

Balance og resiliens

Psykologisk tryghed



Omsorg i balance - forløb

- Samlet projektforløb har været 2,5 år
- intro workshop
- Internat seminar
- Trænings sessioner
- Proces temadage
- Retreat
- Supervision
- Ledersparring



HOSPICELEDER DORIT SIMONSEN & HOSPICESYGEPLEJERSKE ELENA MULVAD
STRANDBAKKEHUSET BØRNE- OG UNGEHOSPICE

Evaluering

3x nedslag undervejs:

- Spørgeskema til personalet
- Fokusgruppeinterview medarbejdere
- Fokusgruppeinterview ledere + projektleder
- Fælles udenfor-blik (eksterne)



Materiale samles i en artikel, som udgives i foråret 2023



Har det gjort en forskel?



Hvordan bruger vi det i hverdagen?

**1 minuts stilhed
efter
morgenmødet**



Hvordan bruger vi det i hverdagen?

**1 minuts stilhed
før start af
tværfaglig
konference**



Hvordan bruger vi det i hverdagen?

**Indlagte
opladninger i
løbet af
arbejdsdagen**



Hvordan bruger vi det i hverdagen?

**Refleksion 1-2
gange om ugen**



Hvordan bruger vi det i hverdagen?



MINDFULNESS SESSIONER

