

# REAKTIONER PÅ EN FØLELSESLADET SITUATION

**Målgruppe:** Kollega-drøftelse eller individuel refleksionsopgave

**Formål:** Drøftelse af påvirkninger og reaktioner på følelsesladede situationer

## Instruktion: Interview-opgave med en kollega/medarbejder

1. **Situationen:** Fortæl om en situation, der satte nogle følelser i gang hos dig.
2. **Beskriv følelsen:** Hvad følte du i her-og-nu-situationen?
3. **Hvad fik du lyst til at gøre?:** Beskriv, hvad du overvejede at gøre, og hvad du faktisk gjorde i situationen.
4. **Balance eller ubalance i dine følelser?** Hvor var du i situationen – overengageret, i balance, eller underengageret?
5. **Hvad kan du gøre for at fastholde balancen og komme (tilbage) i balance?**
6. **Tag noter herunder:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Opgave 4

### Påvirkninger og reaktioner i arbejdet med mennesker

#### REAKTIONER

##### Underengageret

– Følelser er slukket:

Følelser benægtes og undertrykkes både indadtil og udadtil, følelse af apati og tomhed. Handler uprofessionelt og uempatisk (forråelse).

Risiko for

- Kontakttræthed
- Forråelse
- Udbrændthed

##### Balanceret

– Følelser er i ro:

Følelser kan undersøges og professionalisme fastholdes.

##### Overengageret

– Følelser er stærke:

Kontakt til følelser, overvældelse og uro. det personlige/private blander sig i det professionelle arbejde. Går (for) langt for at hjælpe.

Risiko for

- Kontakttræthed
- Forråelse
- Udbrændthed



#### PÅVIRKNINGER

Meningsfuld  
kontakt

##### Indirekte påvirkning:

Overvære eller høre  
fortællinger  
om voldsomme  
oplevelser

##### Direkte påvirkninger:

Opleve voldsomme  
hændelser

##### Høje følelsesmæssige krav

Moralsk  
stress

Krydspres