

Ressourcer til mental robusthed under COVID-19

Formålet med den følgende liste er at give let adgang til vigtige ressourcer. Listen er på INGEN MÅDE dækkende. Den er tænkt som en hurtig genvej til viden, vi kan stå inde for, så du selv slipper for at surfe vilkårligt rundt.





AKTIV LYTNING

Når hjernen er under pres, kan vi blive rigide og få tunnelsyn. Når vi lytter til andre, bliver vi ikke alene bedre til at forstå deres behov og hjælpe præcist og effektivt, vi udvider også vores eget perspektiv ved at se udover egen næsetip. Aktiv lytning hjælper både dén, der har brug for at blive hørt, og dén, der lytter.

Færdigheder i Aktiv Lytning



Aktiv lytning

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/trivsel/konflikter/forebyg-konflikter/aktiv>

Kilde: BFA Arbejds miljøweb



Få 5 tips til aktiv lytning

<https://www.teknologisk.dk/kurser/faa-5-tips-til-aktiv-lytning/35651>

Kilde: Teknologisk Institut

Lyt til din krop



Mere nærvær og mindre stress

<http://www.magasinetHelse.dk/mere-naervaer-og-mindre-stress-stop-op-og-lyt-til-din-krop/>

Kilde: Magasinet Helse



Husk at lytte til din krops signaler.

YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=YRBL6HgDG2c>

Et lille humoristisk hip fra Niels Hausgaard

Ledelse og aktiv lytning



Nærværende ledelse under Coronakrisen

<https://fho.dk/blog/2020/03/23/naervaerende-ledelse-under-corona-krisen/>

Kilde: Fagbevægelsens Hovedorganisation



LÆRING

Viden er et af de bedste værktøjer til at håndtere stress. Jo bedre vi forstår, hvad der sker i såvel den stressfremkaldende situationen som inde i os selv, jo bedre er vi klædt på til at klare situationen og mindske ubehaget for os selv og andre.

“Hvad sker der med mig?”

Traumer og kronisk stress påvirker hjernen



5 råd til at håndtere coronakrisen Se filmen

<https://www.youtube.com/watch?v=etWc64B20B0>

Kilde: Sundhedsstyrelsen

På



<https://videnskab.dk/krop-sundhed/aaargh-hvad-sker-der-i-hjernen-naar-vi-bliver-stressede>

finder du artikler, podcast og værktøjer til stresshåndtering og forebyggelse.

Kilde: Videnskab.dk udgivet af Lundbeckfonden



Psykologisk stress og fysisk sygdom:

<https://www.sundhed.dk/borger/patienthaandbogen/hjerne-og-nerver/sygdomme/oevrige-sygdomme/psykologisk-stress-og-fysisk-sygdom/>

Kilde: Patienthåndbogen på Sundhed.dk

“Sådan påvirker corona vores børn og unge”

Støtter til børn og unge i coronatiden



Råd til at tale med børn om Corona og til at hjælpe såvel små som store tilbage til skolehverdagen igen:

<https://bornsvilkar.dk/boern-og-corona/>

Kilde: Børns vilkår



Coronavirus og børns mentale sundhed. Viden og værktøjer til at hjælpe dine børn og unge.

<https://www.psykiatrien.rm.dk/afdelinger/auhpsykiatrien/borne-og-ungdomspsykiatrisk-afdeling/coronavirus-og-borns-mentale-sundhed/>

Kilde: Psykiatrien i Region Midt

“Hvad skal vi vide for at hjælpe medarbejdere til at komme igennem og trives under krisen?”

COVID-19 kan udløse traumer



Coronavirus kan have store negative konsekvenser

<https://sundhedspolitisktidsskrift.dk/nyheder/3131-karantaene-for-coronavirus-kan-have-store-negative-konsekvenser-for-bade-hospitalsansatte-og-borgere.html>

Kilde: Sundhedspolitisk Tidsskrift 16. marts 2020



Råd om angst for corona:

<https://www.psykiatrifonden.dk/nyheder/2019/psykiatrifonden-raad-om-angst-for-corona.aspx>

Kilde: Psykiatrifonden



samt værktøjer til at håndtere din bekymring:

<https://www.psykiatrifonden.dk/det-mentale-motionscenter.aspx>

Kilde: Psykiatrifonden

Robusthed som baggrund for at klare kriser



På hjemmesiden

<https://robusthed.dk/>

finder du et bredt udvalg af artikler og værktøjer, der belyser begrebet menneskelig robusthed fra en række forskellige perspektiver, samt et hæfte, hvori det vigtigste er samlet:

<https://robusthed.dk/wp-content/uploads/2018/04/2018-04-24-Teksth%C3%A6fte.pdf>

Der tilbydes også kurser og onlineseminarer.

Kilde: Komiteen for Sundhedsoplysning



Posttraumatisk vækst som følge af coronavirus

'Det, der ikke slår dig ihjel, gør dig stærkere'. Robusthed og resiliens er de psykologiske begreber, der bruges om den særlige modstandskraft, der kan vokse ud af kriser. Kan vi - som samfund og enkeltvis - komme styrkede ud af coronakrisen? Podcast fra DR med forsker v/Aarhus Universitetshospital Mai-Britt Guldin.



<https://www.dr.dk/radio/p1/supertanker/supertanker-2020-03-27>

Det hjælper dig selv at hjælpe andre



Næstekærlighed er godt for den psykiske sundhed

<http://infolink2019.elbo.dk/PsyNyt/Dokumenter/doc/12580.pdf>

Kilde: Tidsskriftet Psykolog Nyt nr. 4, 2004



HANDLING

Et tydeligt tegn på alt for stressende og eventuelt traumatiserende begivenheder er den udmattelse, der ofte følger i kølvandet. Modgiften mod udmattelse er handlekraft. For nogen betyder det at piske frem i frontlinjen og stå først til at tage fat eller donere blod. For andre handler det om at hjælpe ved at etablere forsyningskæder eller producere værnemidler. At hjælpe undertrykker egne følelser af hjælpeløshed og handlingslammelse ved at kunne gøre en forskel for andre.

Hjælp dig selv

Mange af os har før stået svære tider igennem, men er man under ekstremt pres, vil amygdala tage over og vi må kæmpe ekstra for at lede sanseindtrykkene ud i frontallapperne. Det gælder også, når vi håndterer stress og frygt. Ofte kræver det blot en påmindelse om, hvad vi bør gøre for at klare det, men af og til står vi i situationer, hvor de gamle teknikker ikke virker. Herunder finder du råd, du allerede kender, men måske har glemt, samt nye forslag.

“Det går skidt, hvad gør jeg?”

Færdigheder I at håndtere COVID-19



Krisehåndtering: Disse faser går danske virksomheder igennem under Corona-Krisen. Artikel, værktøjer og video:

<https://www2.deloitte.com/dk/da/pages/covid-19/krisehaandtering-disse-faser-gaar-danske-virksomheder-igennem-under-corona-krisen.html>

Kilde: Deloitte



Ledelse i en Coronatid. Artikler, webinarer og værktøjer:

<https://lead.eu/vidensunivers/ledelse-i-en-corona-tid>

Kilde: Lead

Lær at håndtere kriser:



Viden om kriser og krisehåndtering:

https://danskkrisekorps.dk/f/pjecer/kriser_og_kriseha_ndtering_pjece_.pdf

Kilde: HR Region Syddanmark 2009

Corona og psykisk sårbarhed



Psykisk sårbar og ny coronavirus. Vejledning, råd og støttemuligheder:

<https://www.sst.dk/-/media/Udgivelser/2020/Corona/PJECER/Psykisk-s%C3%A5rbare/Pjece-Psykisk-sarbare.ashx?la=da&hash=40B3797EE4ACD861DF94CD9DB102DFDD488A5586>



Anonym rådgivning. Se

www.psykiatrifonden.dk



og

www.sind.dk

Kilde: Sundhedsstyrelsen



En af os - væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom:

<http://www.en-af-os.dk/da/Raad%20og%20Viden.aspx>

Kilde: *En af os*

“Hvordan passer jeg på mig selv, når jeg er fanget derhjemme?”

Egenomsorg



Folk med psykiske lidelser er især sårbare under coronakrisen. Råd til dig, der er sårbar, og til dine pårørende:

<https://altompsykologi.dk/2020/04/folk-med-psykiske-lidelser-er-saarbare-under-coronakrisen/>



Sang løfter sindet og giver en følelse af samhørighed. Syng med:

[https://www.dr.dk/drtv/episode/morgensang-med-phillip-faber -kom-maj-du-soede-milde-og-naar-vinteren-rinder-i-groeft-og-i-grav_183259](https://www.dr.dk/drtv/episode/morgensang-med-phillip-faber-kom-maj-du-soede-milde-og-naar-vinteren-rinder-i-groeft-og-i-grav_183259)



og

[https://www.dr.dk/drtv/serie/faellessang- hver-for-sig_179988](https://www.dr.dk/drtv/serie/faellessang-hver-for-sig_179988)

Kilde: DR TV



I form:

https://www.youtube.com/watch?v=T_giGzuYDsc



Sørg for at komme ud og få luft hver dag:

<https://udinaturen.dk/>

Søvn



Denne artikel giver viden om søvn og gode råd mod søvnløshed.

<https://netdoktor.dk/sunde-raad/soevn/sover-du-daarligt.htm>

Kilde: Netdoktor

“Hvordan arbejder jeg hjemmefra uden at miste mig selv?”

At holde til at arbejde hjemme



5 gode råd til at klare hjemmehjemsisolationen:

<https://videnskab.dk/krop-sundhed/corona-isolation-kan-saette-sig-paa-psyken>

Hjælp dem, du holder af

Hjælp børn og unge

Voksne kan have en tendens til at undervurdere børns oplevelser. Når man selv er bekymret for helbred og økonomi, virker kedsomhed knap så katastrofalt. Det er dog vigtigt at barnets behov i relation til dets udvikling. Børn og unge har et biologisk behov for socialt samvær, fysisk aktivitet og læring. Så at være afskåret fra skolen og sine sociale relationer rækker langt videre en blot 'at kede sig'. Forældre forsøger at klare en masse og børn prøver at forstå og håndtere situationen. Det er svært for alle, så her er nogle kilder, der måske kan gøre dig klogere.

Støt dine børn



Statsminister Mette Frederiksens pressemøde for børn og unge.

<https://www.youtube.com/watch?v=VbQIDxDPE8o>

Kilde: Sundhedsstyrelsen



Gode råd: Sådan støtter du børn i corona-tiden

<https://bornsvilkar.dk/boern-og-corona/>

Kilde: Børns vilkår



5 råd til den nye coronahverdag

<https://moedrehjaelpen.dk/holdepunkt/viden-og-raad/5-raad-til-den-nye-corona-hverdag-raadgivning/>

Kilde: Mødrehjælpen



Sådan støtter du anbragte børn under corona:

<https://socialpaedagogen.sl.dk/arkiv/2020/03/guide-saadan-stoetter-du-anbragte-boern-under-corona/>

Kilde: Socialpædagogen Online



Coronavirus - svar på børns spørgsmål

<https://bornetelefonen.dk/corona-virus-spoergsmaal-og-svar-til-boern/>

Kilde: Børnetelefonen



Er dit barn bekymret for corona? Hotline

<https://sorgcenter.dk/news/er-dit-barn-bekymret-for-corona-ring-til-vores-nye-hotline/>

Kilde: Det nationale sorgcenter

Hjælp de ældre

“Hvordan støtte jeg mine kære ældre?”

De fleste af os ser en alderdom for os med afslapning på terrassen og forkælelse af børnebørnene. Desværre er det ikke scenariet for vores ældre under coronakrisen. Mange kan se til, at deres pensionsopsparing bliver udhulet og må klare sig med folkepensionen. Man kan måske ikke få den medicinske behandling, man har krav på, for at holde sig sund, fysisk og psykisk. De har mere end nogensinde før brug for støtte.

Ældre mennesker, som isolerede og måske oveni har en demenssygdom eller andre helbredsproblemer, kan blive ængstelige, vrede, stressede, depressive og indesluttede under coronaviruskrisen. Ræk ud hyppigt og kommuniker klart, værdigt og respektfuldt.



Sådan hjælper du på afstand:

<https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/lige-nu/corona/faa-gode-raad/saadan-hjaelper-du-paa-afstand>

Kilde: Ældresagen



Røde Kors hjælpenetværk star klar til at hjælpe:

<https://www.rodekors.dk/corona/hj%C3%A6lp>

Hjælp dem, der hjælper

“Hvordan hjælper vi vores vigtige frontmedarbejdere gennem krisen?”

Mens nogle af os ægrer os over aflyste arrangementer og har travlt med at organisere familieliv og arbejde 24syv, står andre i risikozonen ved at blive på jobbet og fortsætte arbejdet, så verden drejer rundt. Disse 'frontkæmpere' er helte. Mange havde allerede før krisen ramte et presset arbejdsliv og nu arbejder de i et endnu mere intenst, risikobetonet miljø. Hjælp frontmedarbejderne med at forstå, at COVID-19 krisen kan trække for store vekslers på dem og føre til udbrændthed og udmattelse. Hold øje med de mindste tegn på traumatiske stressreaktioner hos dem, som følge af at være udsat for andres traumatiske oplevelser. Giv dem en chance for at restituere og skærm dem fra en alt for massiv mediedækning.



International Arbejdsmiljødag opfordrer til at støtte frontmedarbejderne under coronakrisen

<https://www.hk.dk/aktuelt/nyheder/2020/04/22/international-arbejdsmiljoedag-opfordrer-til-at-stoette-frontmedarbejdere-under-coronakrisen>

Kilde: HK Kommunal



I dag viser vi vores støtte til corona-krisens frontpersonale

<https://www.foa.dk/forbund/presse/nyt-fra-foa/global/news/nyt-fra-foa/2020/april/i-dag-viser-vi-vores-stoette-til-corona-krisens-frontpersonale>

Kilde: FOA

Hjælp samfundet

“Hvem er mest sårbare og hvordan kan jeg hjælpe?”

Hold øje med naboer og bekendte og tilbyd din hjælp, eller kontakt kommunen, hvis du er bekymret for et medmenneske. Meld dig som frivillig til at hjælpe under coronakrisen:



<https://frivilligjob.dk/>



<https://www.rodekors.dk/corona/hj%C3%A6lp>



RESSOURCER FOR LEDERE OG CHEFER

I krisetider er det afgørende, at chefer og ledere ved, hvordan de støtter deres medarbejdere. De skridt, der tages nu, gør hele forskellen mellem de arbejdsfællesskaber, der holder sammen, og dem, der falder fra hinanden.

Robusthed & effektivt lederskab



Sådan gør du hele arbejdspladsen robust

<https://www.lederweb.dk/artikler/saadan-goer-du-hele-arbejdspladsen-robust/>

Kilde: lederweb



Organisationen skal være robust - ikke medarbejderne

<https://www.lederweb.dk/artikler/organisationen-skal-vaere-robust-ikke-medarbejderne/>

Kilde: lederweb



Hvordan opbygger man en robust organisation

<https://www.godtarbejdsliv.dk/portfolio-item/robusteorganisationer/>

Kilde: Blog om arbejdsliv og arbejdsglæde



Krisehåndtering: Disse faser går danske virksomheder igennem under Corona-Krisen. Artikel, værktøjer og video:

<https://www2.deloitte.com/dk/da/pages/covid-19/krisehaandtering-disse-faser-gaar-danske-virksomheder-igennem-under-corona-krisen.html>

Kilde: Deloitte



Ledelse i en Coronatid. Artikler, webinarer og værktøjer:

<https://lead.eu/vidensunivers/ledelse-i-en-corona-tid>

Kilde: Lead