



# Velkommen

Vi kan ikke have prøvet alt  
– noget må kunne hjælpe

**WEBINAR HOS FOA**

**7. DECEMBER 2021**

# De næste to timer

- Velkommen / Mona Striib, forbundsformand
- Vi kan ikke have prøvet alt... / Dorthe Birkmose
- Spørgsmål og svar
- Pause undervejs
- Sig det Højt-pakken
- Tak for i dag / Thomas Enghausen, næstformand



Audio Settings ^

Chat

Raise Hand

Q&A

Leave



Audio Settings ^

Chat

~~Raise Hand~~

Q&A

Leave

A dark grey horizontal bar containing meeting controls. From left to right: 'Audio Settings' with an upward arrow, 'Chat' with a speech bubble icon, 'Raise Hand' with a hand icon and a large red 'X' over it, 'Q&A' with two speech bubble icons, and a red 'Leave' button.



Audio Settings ^



Chat



Raise Hand



Q&A

Leave

# Dorthe Birkmose

uddannet psykolog

Forfatter til bøgerne:

- Når gode mennesker handler ondt
- Mennesket *er* motiveret

# PERSPEKTIVSKIFTE SOM METODE

at give slip i sit eget udefra-perspektiv  
for at skifte til andres indefra-perspektiv

- Hvordan opleves samarbejdet af mennesket fra din case?
- Hvad mon han/hun tænker, føler og ønsker?
- Oplever vedkommende at blive hørt og forstået af dig og dine kolleger?
- Hvilke problemer oplever han/hun at have?
- Hvilken hjælp beder vedkommende om?

# PERSPEKTIVSKIFTE SOM METODE

at give slip i sit eget udefra-perspektiv  
for at skifte til andres indefra-perspektiv

- Hvordan opleves samarbejdet af mennesket fra din case?
- Hvad mon han/hun tænker, føler og ønsker?
- Oplever vedkommende at blive hørt og forstået af dig og dine kolleger?
- Hvilke problemer oplever han/hun at have?
- Hvilken hjælp beder vedkommende om?

5

4

3

2

1



# DET STYRENDE PARADIGME

NUDGES · ADFÆRDSREGLER · ENERGIFORVALTNING · BARRIERE ANALYSE ·  
KONFRONTATION · POSITIV FORSTÆRKNING · BESLUTTE AT NU ER DET NU ·  
ANMODNING · SKABE BEHAG · KONSEKVENSORIENTERING · BRUGE STIMULI ·  
SOCIAL OPLÆRING · BELØNNINGER · STILLADSERING VIA STRUKTUR ·  
FASTHOLDE KRAV · REDUKTION AF VALG · APPEL · FJERNE BARRIERER ·  
TAVLER, LISTER OG PIKTOGRAMMER · TAGE INITIATIV · GIVE CUES OG LÆGGE SPOR

**GRUNDTANKEN: VI KAN MOTIVERE ANDRE**

# DET STYRENDE PARADIGME

– Hvilke styrende metoder  
kan hjælpe dette menneske?

5

4

3

2

1

... reflekter i nogle minutter

NUDGES ·  
ADFÆRDSREGLER ·  
ENERGIFORVALTNING · BARRIERE  
ANALYSE · KONFRONTATION ·  
POSITIV FORSTÆRKNING ·  
BESLUTTE AT NU ER DET NU ·  
ANMODNING · SKABE BEHAG ·  
KONSEKVENSORIENTERING ·  
BRUGE STIMULI · SOCIAL OPLÆRING  
· BELØNNINGER · STILLADSERING VIA  
STRUKTUR · FASTHOLDE KRAV ·  
REDUKTION AF VALG · APPEL ·  
FJERNE BARRIERER ·  
TAVLER, LISTER OG PIKTOGRAMMER ·  
TAGE INITIATIV ·  
GIVE CUES OG  
LÆGGE SPOR

# DET FØLGENDE PARADIGME

UNDERSØGENDE SAMTALER · TURTAGNING · BENÆVNE ANDRES INITIATIVER ·  
VENTE PÅ INITIATIVER · BENÆVNE EGNE INITIATIVER · OBSERVERE · LYTTE · VANDRE  
MED · SKABE PSYKOLOGISK TRYGHED · AFFEKTIV AFSTEMNING · ASSISTERE ·  
BEKÆMPE KNAPHED · FORANDRINGS PARADOKSET · FØLGE PÅ AFSTAND · OPSØGE  
ANDRE · TILBYDE STRUKTUR · FILME SAMSPIL · AKTIV RESIGNATION · VALIDERE  
ANDRES OPLEVELSER · GIVE TID OG PAUSER · SKADESREDUKTION

**GRUNDTANKEN: VI AFVENTER TEGN PÅ ANDRES MOTIVATION**

# DET FØLGENDE PARADIGME

– Hvilke følgende metoder  
kan hjælpe dette menneske?

5

4

3

2

1

... reflekter i nogle minutter

UNDERSØGENDE SAMTALER ·  
TURTAGNING · BENÆVNE ANDRES  
INITIATIVER · VENDE PÅ INITIATIVER ·  
BENÆVNE EGNE INITIATIVER ·  
OBSERVERE · LYTTE · VANDRE MED ·  
SKABE PSYKOLOGISK TRYGHED ·  
AFFEKTIV AFSTEMNING ·  
ASSISTERE · BEKÆMPE KNAPHED ·  
FORANDRINGS PARADOKSET ·  
FØLGE PÅ AFSTAND · OPSØGE ANDRE ·  
TILBYDE STRUKTUR · FILME SAMSPIL ·  
AKTIV RESIGNATION ·  
VALIDERE ANDRES OPLEVELSER ·  
GIVE TID OG PAUSER ·  
SKADESREDUKTION

# DET VEJLEDENDE PARADIGME

EMPOWERMENT · NYSGERRIGHED · LYDHØRHED · LADE ANDRE TALE SIG VARME  
PÅ FORANDRING · SVARE VED AT ÆNDRE BETINGELSER · DELE VIDEN · FORSTÅ  
MESTRINGSSTRATEGIER · RÅDGIVE · FÅ ANDRE TIL AT OVERTALE SIG TIL  
FORANDRING · UNDERSØGENDE SPØRGSMÅL · UBETINGET ACCEPT · SVÆKKE STATUS  
QUO-UDSAGN · LANGVARIG INVOLVERING · RESPEKTERE STATUS QUO · INFORMERE  
OM MULIGHEDER · BLIK FOR ALLES PERSPEKTIVER · UDVISE EMPATI ·  
STYRKE FORANDRINGSUDSAGN · SPØRGE TIL RÅDS · UNDERSØGE AMBIVALENS ·  
ØGE EGEN KONGRUENS

**GRUNDTANKEN: MENNESKET ER MOTIVERET**

# DET VEJLEDENDE PARADIGME

– Hvilke vejledende metoder  
kan hjælpe dette menneske?



... reflekter i nogle minutter

EMPOWERMENT ·  
NYSGERRIGHED · LYDHØRHED ·  
LADE ANDRE TALE SIG VARME PÅ  
FORANDRING · SVARE VED AT ÆNDRE  
BETINGELSER · DELE VIDEN · FORSTÅ  
MESTRINGSSTRATEGIER · RÅDGIVE ·  
FÅ ANDRE TIL AT OVERTALE SIG TIL  
FORANDRING · UNDERSØGENDE  
SPØRGSMÅL · UBETINGET ACCEPT ·  
SVÆKKE STATUS QUO-UDSAGN ·  
LANGVARIG INVOLVERING ·  
RESPEKTERE STATUS QUO · INFORMERE  
OM MULIGHEDER · BLIK FOR ALLES  
PERSPEKTIVER · UDVISE EMPATI ·  
STYRKE FORANDRINGSUDSAGN ·  
SPØRGE TIL RÅDS ·  
UNDERSØGE AMBIVALENS ·  
ØGE EGEN KONGRUENS

## STYRENDE PARADIGME

NUDGES · ADFÆRDSREGLER · ENERGI-  
FORVALTNING · BARRIERE ANALYSE ·  
KONFRONTATION · POSITIV FORSTÆRKNING  
· BESLUTTE AT NU ER DET NU · ANMODNING  
· SKABE BEHAG · KONSEKVENSORIENTERING  
· BRUGE STIMULI · SOCIAL OPLÆRING ·  
BELØNNINGER · STILLADSERING VIA STRUKTUR ·  
FASTHOLDE KRAV · REDUKTION AF VALG ·  
APPEL · FJERNE BARRIERER ·  
TAVLER, LISTER OG PIKTOGRAMMER ·  
TAGE INITIATIV ·  
GIVE CUES OG LÆGGE SPOR

**GRUNDTANKEN:  
VI KAN MOTIVERE  
ANDRE**

## STYRENDE PARADIGME

NUDGES · ADFÆRDSREGLER · ENERGI-  
FORVALTNING · BARRIERE ANALYSE ·  
KONFRONTATION · POSITIV FORSTÆRKNING  
· BESLUTTE AT NU ER DET NU · ANMODNING  
· SKABE BEHAG · KONSEKVENSORIENTERING  
· BRUGE STIMULI · SOCIAL OPLÆRING ·  
BELØNNINGER · STILLADSERING VIA STRUKTUR ·  
FASTHOLDE KRAV · REDUKTION AF VALG ·  
APPEL · FJERNE BARRIERER ·  
TAVLER, LISTER OG PIKTOGRAMMER ·  
TAGE INITIATIV ·  
GIVE CUES OG LÆGGE SPOR

**GRUNDTANKEN:  
VI KAN MOTIVERE  
ANDRE**

## FØLGENDE PARADIGME

UNDERSØGENDE SAMTALER · TURTAGNING  
· BENÆVNE ANDRES INITIATIVER · VENTE PÅ  
INITIATIVER · BENÆVNE EGNE INITIATIVER ·  
OBSERVERE · LYTTE · VANDRE MED ·  
SKABE PSYKOLOGISK TRYGHED ·  
AFFEKTIV AFSTEMNING · ASSISTERE ·  
BEKÆMPE KNAPHED · FORANDRINGS-  
PARADOKSET · FØLGE PÅ AFSTAND ·  
OPSØGE ANDRE · TILBYDE STRUKTUR ·  
FILME SAMSPIL · AKTIV RESIGNATION ·  
VALIDERE ANDRES OPLEVELSER · GIVE TID OG  
PAUSER · SKADESREDUKTION

**GRUNDTANKEN:  
VI AFVENTER TEGN  
PÅ ANDRES  
MOTIVATION**



## STYRENDE PARADIGME

NUDGES · ADFÆRDSREGLER · ENERGI-  
FORVALTNING · BARRIERE ANALYSE ·  
KONFRONTATION · POSITIV FORSTÆRKNING  
· BESLUTTE AT NU ER DET NU · ANMODNING  
· SKABE BEHAG · KONSEKVENSORIENTERING  
· BRUGE STIMULI · SOCIAL OPLÆRING ·  
BELØNNINGER · STILLADSERING VIA STRUKTUR ·  
FASTHOLDE KRAV · REDUKTION AF VALG ·  
APPEL · FJERNE BARRIERER ·  
TAVLER, LISTER OG PIKTOGRAMMER ·  
TAGE INITIATIV ·  
GIVE CUES OG LÆGGE SPOR

**GRUNDTANKEN:**  
**VI KAN MOTIVERE  
ANDRE**

## VEJLEDENDE PARADIGME

EMPOWERMENT · NYSGERRIGHED ·  
LYDHØRHED · LADE ANDRE TALE SIG VARME  
PÅ FORANDRING · SVARE VED AT ÆNDRE  
BETINGELSER · DELE VIDEN · FORSTÅ  
MESTRINGSSTRATEGIER · RÅDGIVE ·  
FÅ ANDRE TIL AT OVERTALE SIG TIL FORANDRING  
· UNDERSØGENDE SPØRGSMÅL · UBETINGET  
ACCEPT · SVÆKKE STATUS QUO-UDSAGN ·  
LANGVARIG INVOLVERING · RESPEKTERE STATUS  
QUO · INFORMERE OM MULIGHEDER · BLIK FOR  
ALLES PERSPEKTIVER · UDVISE EMPATI · STYRKE  
FORANDRINGSUDSAGN · SPØRGE TIL RÅDS ·  
UNDERSØGE AMBIVALENS · ØGE EGEN  
KONGRUENS

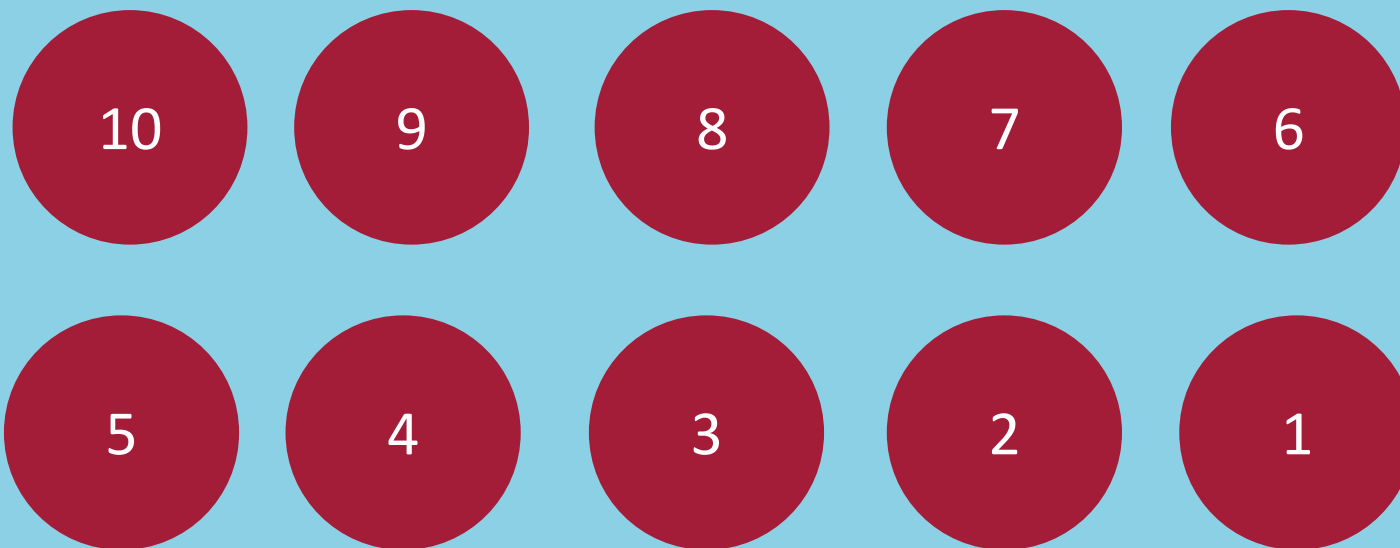
**GRUNDTANKEN:**  
**MENNESKET ER  
MOTIVERET**

## FØLGENDE PARADIGME

UNDERSØGENDE SAMTALER · TURTAGNING  
· BENÆVNE ANDRES INITIATIVER · VENTE PÅ  
INITIATIVER · BENÆVNE EGNE INITIATIVER ·  
OBSERVERE · LYTTE · VANDRE MED ·  
SKABE PSYKOLOGISK TRYGHED ·  
AFFEKTIV AFSTEMNING · ASSISTERE ·  
BEKÆMPE KNAPHED · FORANDRINGS-  
PARADOKSET · FØLGE PÅ AFSTAND ·  
OPSØGE ANDRE · TILBYDE STRUKTUR ·  
FILME SAMSPIL · AKTIV RESIGNATION ·  
VALIDERE ANDRES OPLEVELSER · GIVE TID OG  
PAUSER · SKADESREDUKTION

**GRUNDTANKEN:**  
**VI AFVENTER TEGN  
PÅ ANDRES  
MOTIVATION**

# Pausen slutter om ...



... minutter

Pausen slutter om ...



... minutter

# Pausen slutter om ...



... minutter

**FOA**

**SIG DET  
HØJT**  
- GØR DET FAGLIGT



**FÅ PAKKEN**

# Dialogplade

TRÆK ET SITUATIONSKORT FØR HVER RUNDE – eller skriv jeres eget på et jokerskort

SITUATIONSKORT LÆGSES HER

HVAD KAN VI GØRE FOR AT ÆNDRE DET?



**SIG DET HØJT!**  
- GØR DET FAGLIGT!

Træk et nyt situationkort og gå en runde mere

## 2 Tidopres

I har i den sidste tid på jeres arbejdsplads talt om, at det bliver sværere og sværere at nå alle jeres daglige arbejdsopgaver.

I har talt om, at i ofte føler jer trætte og udskærte, når I kommer hjem fra arbejdspladsen. I har prøvet at sige det til jeres nærmeste kollega, men hun siger, at hun 'ger alt, hvad hun kan' - for at få svagere om at gå op.

**BRUK OVERT:**  
Er I sikre nok på vores arbejdsplads? Er I opbrændt - og hvad kan stoppe det? Er I ændre det?

## Handlekort

Hvad er problemet?

Hvilken løsning ønsker I?

**SIG DET HØJT!**



## Faglighed under pres

7 tegn på pres og 15 veje til løsninger

**SIG DET HØJT!**  
- GØR DET FAGLIGT!

## Sig det højt - gør det fagligt!

Sig din mening og del din viden på dit arbejde - det gør en forskel

**SIG DET HØJT!**  
- GØR DET FAGLIGT!

## Dialogværktøjet Sig det højt - gør det fagligt!

- en vejledning til hvordan dialogværktøjet kan bruges



**1 For få hænder og for lidt tid**  
Brandslukning, risiko for fejl pga. skiftende personale, ingen tid til sparring.

**2 Hård tone og negative fortællinger**  
Konflikter over småting, enighed om at en 'hård linje' er nødvendig, der latterliggøres.

**3 Ingen mentale pusterum**  
Pauser droppes, madpakken spises på farten, toiletbesøg udskydes, omsorg for kolleger glemmes.

**4 Fejl kommer ikke frem i lyset**  
Klager bagatelliseres, fejl dysses ned til 'enlige svaler', kolleger frygter at stå frem.

**5 Det svære deles ikke med hinanden**  
Der mangler tid til faglig sparring, vi deler det svære på en belastende måde.

**6 Uklare krav fra mange fronter**  
Arbejdsopgaver er ikke skrevet ned, retningslinjer bliver ikke drøftet, standarder er for lave.

**7 Viden og erfaring bruges ikke**  
Arbejdsvilkår gør det svært at indføre ny viden. Nye input 'trumfes' af vaner.

**SIG DET HØJT!**  
- GØR DET FAGLIGT!

Hvad kan vi sammen gøre?  
Find inspiration på [foa.dk/sig-det-hoejt](http://foa.dk/sig-det-hoejt)

7 tegn - spot dem i tide

# Er fagligheden under pres?



English Kontakt Om FOA Presse Fagbladet FOA **Publikationer** Filledsvagt Mit FOA

FOA

Indtast søgeord

Råd og regler Afdelinger A-kasse Social-Sundhed Pædagogisk Kost-Service Teknik-Service

foa.dk > Temaer > Temaer P-Å > Sig det højt - gør det fagligt

**Temaer**

- Temaer P-Å
- Sig det højt - gør det fagligt**
- Dialogværktøj
- Webinarer
- Faglighed under pres?
- Sæt fagligheden forrest
- Sig det højt - men hvordan?
- Tema-videoer



**Video**



Hør psykolog Dorthe Birkmose fortælle om forræelse, omsorgstræthed og andre begreber.

› Se videoer

### Sig det højt - gør det fagligt

Er dagligdagen blevet mere presset på din arbejdsplads? Er der måske en risiko for, at der kan ske alvorlige fejl eller svigt? Er der brug for at få sat fagligheden forrest?

Læs mere  
[foa.dk/sig-det-hoejt](https://foa.dk/sig-det-hoejt)

Bestil pakken  
[foa.dk/forbund/publikationer](https://foa.dk/forbund/publikationer)

Søg på "Sig det højt"



# Tak for i dag

Find **webinaret** og **Sig det Højt-pakken** på  
[foa.dk/sig-det-hoejt](https://foa.dk/sig-det-hoejt)