

Psykiatrisk fagklub

Under FOA

inviterer til foredrag om

Omsorgstræthed

Ved forfatter og cand. Pæd

Anne-Mette Sohn Jensen



Omsorgstræthed handler om den belastning der kan være, når du bruger dig selv og dine følelser på arbejde med mennesker, som har det vanskeligt. Det forstærkes af en lang række faktorer, som ubalance mellem ressourcer og opgaver, manglende rolleafklaring, når rammerne og retningen ikke er tydelig, når det ikke er tilladt at tale om den følelsesmæssige belastning, og når det kollegiale samarbejde er under pres eller ikke fungerer.

Du får viden om hvad omsorgstræthed er, og hvordan det kan forebygges. Med udgangspunkt i forskning om hjernens følelsesregulerende systemer, sårbarhed selvkritik og self-compassion, får du til foredraget viden om og konkrete redskaber til, hvad du kan gøre for at passe på dig selv.

Tid og sted: Onsdag den 25/10 2023 18.45 – ca. 21.30 I Salen på FOA, Vesterbro 12 I Odense.

Der vil være en sandwich og sodavand til deltagerne.

For medlemmer af Psykiatrisk Fagklub er det gratis.

Tilmelding med navn til: Gitte Andersen Tlf 41463515

For **ikke** medlemmer er prisen 50 kr. Tilmelding med navn og betaling via mobilepay til: Gitte Andersen på tlf. : 41463515

OBS: registrering af nummerplade I forhallen ved FOA.

Tilmeldingsfrist er 16/10 2023.