

Egenvård

Faktablad

Vikten av egenvård

Egenvård kan definieras som förmågan hos individer, familjer och samhällen att främja hälsa, förebygga sjukdom, bibehålla hälsa och hantera sjukdom och funktionsnedsättning med eller utan stöd från en vårdgivare i form av acceptans och utan resignation.¹

Svåra situationer i samband med våld i nära relationer

Yrkesverksamma som möter våldsutsatta spelar en viktig roll i att ge emotionellt stöd till utsatta, förbättra deras säkerhet och ge rättshjälp, men de möter regelbundet oförutsägbara och komplexa situationer och konfronteras med en rad utmaningar när det gäller:²

- Tankar
- Beteenden
- Känslor

Fördjupning: Att hantera frustration

Personer som utsatts för våld i nära relation (VIN) stannar inte sällan kvar i den destruktiva relationen och har ibland svårt att ta emot insatser som erbjuds, av olika skäl, varav ett är en känsla av bristande stöd. Detta kan vara utmattande, frustrerande och svårt att hantera. Det är dock viktigt att ha med sig att man som professionell kan vara den första och enda kontakten för de utsatta.³

Som yrkesverksam som arbetar med våldsutsatta är det viktigt att hantera frustration när den uppstår, med tanke på följande punkter:

- Inse tidigt att den utsatta kanske aldrig lämnar förövaren.
- Se det som en process, inte en händelse – tidslinjen från början av våldet till punkt för avsked kan ta årtionden.
- Påminn dig själv om att det är den utsattas ansvar att lämna en förövare, inte ditt.
- Lär dig så mycket som möjligt om hur våld i nära relation (VIN) hanteras på lokal nivå. Som minimum bör du känna till de insatser som finns att erbjuda för VIN i ditt område, så att du kan ge korrekt information till utsatta.
- Du behöver inte veta allt om VIN. Att lyssna och kommunicera stöd samt ge kontaktuppgifter till en extern stödorganisation är bättre än att inte prata om det alls.
- Var medveten om dina egna säkerhetsbehov. Om en våldsam incident inträffar är det viktigt att ha en avstämning för personalen. Våld påverkar alla på olika sätt.
- Ha lokala kontaktuppgifter för stöd vid VIN tillgängliga för alla medarbetare.



Finn mer information om svåra situationer i kontexten för våld i nära relationer i [Modul 9](#).



Du kan hitta mer information om strategier för förbättrad egenvård i [Modul 9](#).



Använd denna [själbedömning](#) för att lära dig om dina behov av egenvård genom att upptäcka mönster och känna igen områden i ditt liv som behöver mer uppmärksamhet.

- Ta hand om dig själv. Att arbeta med konsekvenserna av VIN professionellt kan väcka många tankar och känslor, särskilt om du själv upplever eller har upplevt VIN.

Stragier för att förbättra egenvård

Att vara förberedd på perioder av stress kan göra det lättare att ta sig igenom dem, och att veta hur man hanterar sitt välmående kan hjälpa oss att återhämta oss efter en stressig händelse. Resiliens hänvisar till vår förmåga att hantera stress. Det är processen och resultatet av att framgångsrikt anpassa sig till svåra eller utmanande livsfarenheter, särskilt genom mental, känslomässig och beteendemässig flexibilitet och anpassning till både externa och interna krav. Flera faktorer bidrar till hur väl människor anpassar sig till motgångar, där de mest framträdande är: (a) de sätt på vilka individer ser på och interagerar med sin omvärld, (b) tillgången till och kvaliteten på socialt stöd, och (c) specifika hanteringsstrategier. ⁴

Det finns saker vi kan göra för att bygga upp resiliens mot stress. Det finns dock också faktorer som kan göra det svårare att vara resiliens, såsom att uppleva diskriminering eller brist på stöd. ⁵

Egenvårdsaktiviteter är sådant du gör för att bibehålla god hälsa och förbättra ditt välmående. De exempel på aktiviteter du kan ta del av nedan kan vara sådant du redan gör som en del av din vardagliga rutin och om inte kan det vara en god idé att låta det bli det.

Tips för att värna om ditt välmående på jobbet⁶

- Engagera dig aktivt i regelbunden handledning och kollektiv reflekterande praktik.
- Ta kontakt med någon att prata med. Det kan vara din handledare, en betrodd vän eller kollega, en rådgivare eller någon annan stödperson.
- Hitta ett sätt att få distans fysiskt eller mentalt, inklusive vila, läsning, lediga dagar, semester, promenader, träffa vänner, ha roligt och göra saker som får dig att skratta, leka med barn och djur, och kreativa aktiviteter.
- Ta dina schemalagda pauser, lediga helger och årlig ledighet.
- Utvärdera din arbetsplats för att säkerställa att den främjar välmående.
- Försök att vara tydlig med gränser för arbetsuppgifter som överstiger dina arbetsfunktioner.
- Praktisera aktiv kommunikation med dina kollegor om din personliga och arbetsmässiga situation och ställ individuella eller kollektiva krav som du anser vara rättvisa.
- Var snäll och stödjande mot dina kollegor och fira framgångar.
- Praktisera självmedkänsla. När du tar del av historier om övergrepp och våld är det viktigt att komma ihåg att en känslomässig respons också är en mänsklig sådan. Även om det är viktigt att behålla ett professionellt lugn tillsammans med den utsatta, är känslomässiga reaktioner relaterade till övergrepp och våld naturliga och adekvata.

Att ha kontakt med hur du känner och ha självmedkänsla hjälper dig att vara resilient och att hålla ut i ditt arbete..

Följande strategier rekommenderas för att möjliggöra egenvård på arbetet.⁷

- Sätt och bevara gränser
- Egenvårdsstrategier
- Självmedvetenhet
- Reflekterande praktik
- Professionell handledning
- Sömnstrategier

Du kan använda följande strategier för att möjliggöra egenvård.⁸

- Be om stöd när du behöver
- Ta en paus då du behöver
- Ha realistiska förväntningar
- Höj din kunskap och sök stöd då du behöver
- Hitta balans och mening
- Implementera strategier för stöd från ledningen och ha riktlinjer och rutiner på plats.



Lär dig mer om avslappningstekniker i [Modul 9](#).



Finn mer information om våld i nära relation i kristider i [Modul 7](#).

Avslappningstekniker

Avslappningstekniker är användbara verktyg för att hantera stress och främja långsiktig hälsa genom att lugna kroppen och stilla sinnet. Här är tre avslappningstekniker som kan hjälpa dig att minska stressrelaterade symtom och få en bättre känsla av kontroll och välbefinnande i ditt liv⁹:

- Djupandning
- Progressiv muskelavslappning
- Avslappningsrespons

Fördjupning: Välmående under kristider

COVID-19-pandemin har haft en stor inverkan på de redan existerande strukturella ojämlikheterna i hela Europa, vilket har ökat riskerna och sårbarheterna kopplade till våld i nära relationer och synliggjort begränsningar och hinder inom samhällets olika skyddsnät. Pandemin har lett till en omfattande övergång till distansarbete för yrkesverksamma som arbetar med våldsutsatta, ofta för första gången, och har medfört utmaningar för att bibehålla dessa professionellas psykiska hälsa och välmående i distansarbetet.

Stress

Stress kan definieras som ett tillstånd av oro och psykisk spänning som en följd av en svår situation^{10,11}

Stress kan vara "akut" eller "kronisk"¹²:

- **Akut stress kan upplevas inom några minuter till några timmar** efter en händelse. Den varar under en kort period, vanligtvis mindre än några veckor, och är mycket intensiv. Det kan inträffa efter en



Klicka [här](#) för en klargörande video kring **hur stress påverkar kroppen**



Lär dig mer om **hur stress påverkar hjärnan i denna video.**



[Denna video](#) visar vad som händer då vi inte sover tillräckligt.

störande eller oväntad händelse som exempelvis plötslig sorg, ett övergrepp eller en naturkatastrof.

- **Kronisk stress varar under en lång period eller återkommer regelbundet.** Du kan uppleva detta om du ofta är under mycket press. Du kan också känna kronisk stress om din vardag är svår, till exempel om du är anhörigvårdare, om du lever i fattigdom eller om du utsätts för våld i nära relationer. Dessutom kan kronisk stress uppstå från att arbeta med traumatiserade personer och/eller regelbundet utsättas för stressiga situationer på arbetet.

Stress och dess påverkan på kroppen

Stress är kroppens svar på påfrestningar. När vi utsätts för stress producerar kroppen stresshormoner som utlöser ett "kamp eller flykt"-svar och aktiverar vårt immunsystem. För mycket stress kan försätta oss i ett konstant tillstånd av kamp eller flykt, vilket gör oss överväldigade eller oförmögna att hantera situationen. På lång sikt kan detta påverka vår fysiska och mentala hälsa.

Tecken och symptom på stress

När en person har långvarig (kronisk) stress, leder den fortsatta aktiveringen av stressresponsen till belastning av olika slag på kroppen. Fysiska, känslomässiga och beteendemässiga symptom utvecklas. Kroppens autonoma nervsystem spelar en viktig roll i några av dessa symptom, eftersom det styr vår hjärtfrekvens, andning, synförändringar och mer.

Fysiska symptom på stress

Fysiska symptom på stress kan innefatta:¹³:

- Snabbare andning och hjärtslag
- Panikattacker
- Sömnproblem
- Muskelvärk och huvudvärk

Om vi upplever höga nivåer av stress kan dessa symptom förvärras. Detta kan också hända om vi upplever stress under en lång period.

Stress kan leda till emotionella och psykiska symptom.¹⁴

Emotionella och psykiska symptom

Om människor är stressade kan de ofta uppleva symptom såsom att:

- Känna sig irriterad, arg, otålig eller spänd
- Känna sig orolig, nervös eller rädd
- Inte kunna ha kul (t.ex. ha förlorat sin humor)
- En känsla av förtvivlan

Vissa personer som går igenom svår stress kan uppleva självmordstankar. Detta kan vara mycket plågsamt. I sådana situationer är det viktigt att söka professionell hjälp, eftersom självomsorgsrutiner som meditation och träning kanske inte räcker till. Professionellt stöd och terapi kan hjälpa att hantera dessa utmanande tider på ett säkert sätt.

Ofta försöker personer med långvarig stress att hantera det med ohälsosamma beteenden.¹⁵

Ohälsosamma beteenden

Om människor är stressade kan de uppleva svårigheter i det dagliga livet såsom:

- Oförmåga att koncentrera sig
- Oförmåga att komma ihåg saker eller uppleva att minnet fungerar långsammare än vanligt
- Ständig oro eller känslor av förskräckelse
- Gnissla tänder eller spänna käken
- Uppleva sexuella problem, som att förlora intresset för sex eller inte kunna njuta av sex
- Röka, använda narkotiska ämnen eller dricka alkohol mer än du brukar
- Dra sig undan från människor omkring sig

Orsaker till stress

Det finns många saker som kan orsaka stress. Du kan känna dig stressad på grund av en stor händelse eller situation i ditt liv, eller så kan det vara en ackumulering av många mindre saker. Du kan känna stress utifrån både bra och dåliga utmaningar.

Vissa situationer som inte alls stör dig kan orsaka mycket stress hos någon annan. Detta beror på att vi alla påverkas av olika erfarenheter. Vi har också olika nivåer av stöd och olika sätt att hantera saker. Vissa händelser kan också göra att vi känner oss stressade ibland, men inte varje gång. Några av dessa situationer kan till och med betraktas som positiva händelser, men de kan fortfarande kännas mycket stressiga (t.ex. att gifta sig eller börja ett nytt jobb).

Stress kan uppkomma inom många olika områden i våra liv.¹⁶ Dessa kan innefatta:

- Personliga faktorer
- Relationella faktorer
- Arbets- eller studierrelaterade faktorer
- Bostadsrelaterade faktorer
- Finansiella faktorer
- Sociala faktorer

Utbrändhet

Begreppet "utbrändhet" myntades 1974 av den amerikanske psykologen Herbert Freudenberger. Han använde termen för att beskriva konsekvenserna av allvarlig stress och höga ideal inom "hjälpande" yrken. Läkare och sjuksköterskor, till exempel, kunde ofta bli "utbrända" – utmattade, apatiska och oförmögna att hantera situationen.¹⁷

Världshälsoorganisationens (WHO) ICD-11 definierar utbrändhet som ett yrkesmässigt fenomen som uppstår till följd av kronisk arbetsrelaterad stress som inte har hanterats framgångsrikt.¹⁸ Det klassificeras som en obalans



Klicka [här](#) för en fördjupning i de olika stegen i hur vårt minne förvarar information och **hur kortvarig stress påverkar denna process.**



Lär dig mer om **utbrändhet** i [denna video.](#)

mellan arbetsutmaningarna och en individs mentala och fysiska resurser, men erkänns inte som ett självständigt medicinskt tillstånd.

Tecken och symtom på utbrändhet

Det finns tre huvudsakliga symptomområden som anses vara tecken på utbrändhet:¹⁹

- Känslor av energibrist eller utmattning
- Ökat mentalt avstånd till arbetet, eller känslor av negativism eller cynism relaterade till arbetet
- Nedsatt yrkesmässig effektivitet

Diagnosen utbrändhet

År 1981 utvecklade Maslach och Jackson det första allmänt använda instrumentet för att bedöma utbrändhet, Maslach Burnout Inventory (MBI). Det är fortfarande det mest använda instrumentet för att bedöma tillståndet. MBI operationaliserar utbrändhet som ett tredimensionellt syndrom bestående av emotionell utmattning, depersonalisering (en känslökall och opersonlig reaktion gentemot dem man ger service, vård, behandling eller annat stöd till) och reducerad personlig prestation 1981.²⁰

MBI fokuserade ursprungligen på socialt arbete (t.ex. lärare, socialarbetare) men efter det har MBI använts för en bredare variation av yrken (t.ex. hälso- och sjukvårdspersonal). Instrumentet eller dess varianter används nu inom många andra yrken.



Klicka [här](#) för en klagörande video angående tvetenskapen bakom post-traumatiskt stress syndrom (PTSD), dess symtom och hur hjärnan reagerar på trauma.

Sekundär traumatisering

Definition av sekundär traumatisering

"Trauma" är ett gammalt grekiskt ord som betyder sår eller skada. Inom psykologin syftar trauma på en allvarlig psykologisk skada. Trauma uppstår ofta från erfarenheter där en person utsätts för ett betydande hot och upplevelse av hjälplöshet.²¹ Sekundär traumatisering är effekten av att vara utsatt för någon annans trauma — trauma som en person inte personligen har upplevt, men som han eller hon har fått ta del av från andra.

Sekundär traumatisering är även känt under ett antal andra namn, inklusive:

- Sekundärt trauma
- Andrahandstrauma
- Sekundär traumatisk stress

Ibland kan detta leda till posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) eller andra psykiatriska hälsotillstånd som depression och ångest.²²

Tecken och symtom på sekundär traumatisering

Symtom på sekundär traumatisering kan komma visa sig genom fysiska, emotionella och beteendemässiga uttryck.²³ Enligt en [review från 2019](#), kan symtomen på detta innefatta:

- Mardrömmar
- Socialt tillbakadragande
- Stressrelaterade medicinska tillstånd

Sekundär traumatisering kan drabba personer som är i kontakt med traumadrabbade personer eller som bevittnar traumatiska händelser, särskilt på upprepad basis.²⁴ Av denna anledning är sekundär traumatisering vanligt bland yrkesverksamma som hjälper andra, såsom terapeuter, socialarbetare, poliser, brandmän, ambulanspersonal, lärare och läkare.

Hjälpfulla källor

Dessa kan du hitta [här](#).