

UNIVERSITETET I OSLO

Psykisk helse, psykologisk trygghet og kommunikasjon

Odontologisk fakultet

Trine Evensen
Bedriftssykepleier
Enhet for BHT, UiO

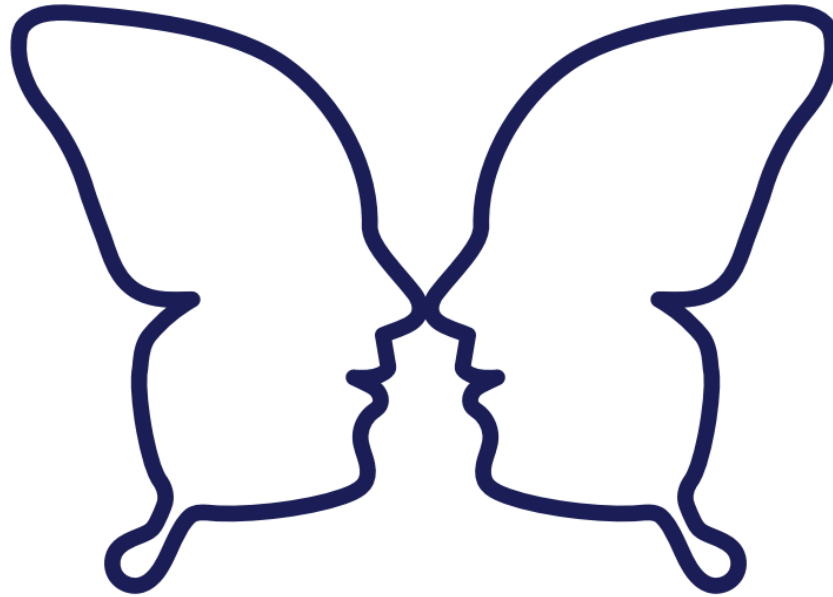


[Dette bildet](#) av Ukjent forfatter er lisensiert under [CC BY-NC-ND](#)



Vi trenger å snakke mere sammen # gi 8 minutter

[Tema 2024: Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter \(youtube.com\)](#)



**VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE**

Situasjonsbeskrivelse



Kommunikasjon og samhandling

Kommunikasjon handler ikke bare om å kommunisere, men om å

- lytte, reagere, forstå og inkludere de partene du har sammen med deg.

Viktige faktorer å være oppmerksom på:

- Lytte
- Eliminer støykilder
- Kroppsspråk
- Språkbruk
- Blikkontakt

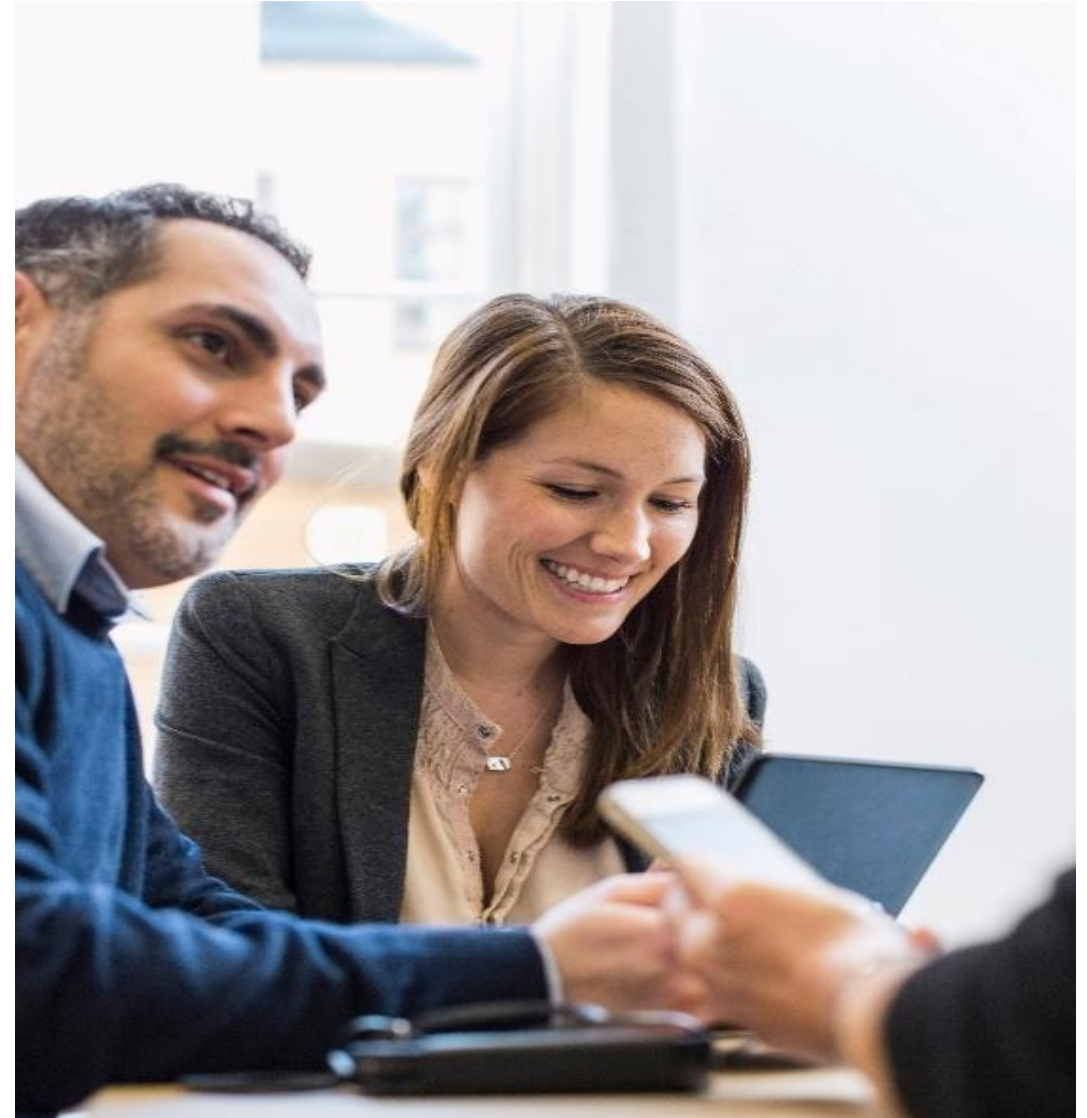
www.ndla.no



Psykologisk trygghet

Definisjon:

- at det er en felles opplevelse av at det er trygt å ta mellommenneskelig risiko i gruppa, og at man ikke vil ydmyke, avvise eller straffe hverandre for å uttrykke ens meninger eller tanker (Edmondson, 1999)



Psykologisk trygghet

Kilde: Bård Fyhn, NHH

Psykologisk
trygghet i
praksis



Vi kjenner hverandre



Vi vet hvorfor vi er her



Vi vil hverandre vel

Psykologisk trygghet

Kilde: Bård Fyhn, NHH

En trygg og velment kultur

Å kunne si fra om et avvik...

Å kunne gi tilbakemelding...

Å kunne be om hjelp...

Å kunne lufte en bekymring...

Å kunne gjøre en feil...

og

...oppleve å bli tatt på alvor

...jeg sier takk

...jeg hjelper deg uten å belære

...bli møtt med respekt

...ikke bli hengt ut som sydebukk

Emosjonell belastning

- Emosjonell dissonans – være hyggelig og imøtekommande, men må holde egne følelser tilbake

Anne-Marthe Rustad Indregard, OsloMet

Jobbe forebyggende med arbeidsmiljøet

- Ledelse som bryr seg
- Sosial støtte



Sosial støtte



Emosjonell støtte: empati, aktivlytting, kjærlighet, trøst, medmenneskelighet – at en bryr seg



Instrumentell støtte: direkte hjelp fra andre



Informerende støtte: råd, informasjon, avlastning, rollefordeling etc.



Feedback, tilbakemeldinger, «selvtillitsstøtte»

Takk for meg - ut og praktiser!



Foto: Trine Evensen