

Förebygga PMB

- Ha tydliga gränser som stärker din professionella roll, lita på din egna förmåga
- Prioritera självomsorg och återhämtning, sunda levnadsvanor är viktigt för att orka i arbetet
- Fokusera på goda relationer som ger känslan av gemenskap och trygghet
- Hitta sätt att hålla arbete och privatliv separat
- Tillgång till tillräckligt med stöd i din professionella roll
- Handledning och fortbildning, som stärker känslan av professionell trygghet

Genom att belysa problem skapas förutsättning för förändring

Att sätta gränser handlar inte om att överge, utan det möjliggör för klienten att ta eget ansvar över sina behov

Tips!

- Reflektera över vad som verkligen är ditt ansvar, ta inte över någon annans
- Fundera över hur du är i din professionella roll, är det hållbart?
- Prata om svåra situationer - håll det inte inom dig
- Om processen stagnerar, slussa klienten vidare till annan stödform
- Arbetshandledning - få stöd och bli medveten om vad som styr ditt agerande samt vad klientrelationen väcker inom dig

Att be om hjälp är inte ett tecken på svaghet utan en del av professionell omsorg- det finns stöd att få!

Prata med din förman eller arbetshälsovården

Källor:



Professionellt medberoende

Inom mental- och missbrukarvården

“För att kunna orka ta hand om andra behöver vi först ta hand om oss själva”

-Sakkunnig inom området

Genom att uppmärksamma fenomenet kan det ge en ökad förståelse om hur det påverkar den professionellas hälsa

Vad är PMB?

Professionellt medberoende innebär att en yrkesverksam i sitt arbete börjar låta sina känslor, tankar och handlingar styras av en klients känslor och beteende.

Det liknar medberoende i privata relationer, man tar ansvar för andras känslor och behov på bekostnad av sina egna. Det är ett förändrat tanke- och beteendemönster.

Känslor som ångest, stress, skuld och skam samt känslan av otillräcklighet är vanliga för personer med PMB.

Fenomenet förekommer ofta i människonära yrken inom social- och hälsovården, där man bemöter människor i svåra livssituationer. Empati och medkänsla är viktigt i arbetet men det kan vara svårt att hitta en bra balans.

PMB är **inte** ett tecken på individuell svaghet eller ett professionellt misslyckande

Den professionellas roll är att bemöta och bekräfta klientens behov och smärtor, inte att ta ansvar över dem

Konsekvenser

För den yrkesverksamma

- Stark känslomässig belastning
- Känsla av otillräcklighet
- Minskad energi och engagemang
- Ingen utveckling i arbetet
- Ökad risk för stress, psykisk ohälsa och utbrändhet

För klienten

- Får ej det stöd de har rätt till
- Känsla av förvirring
- Otrygg i relationen

För arbetsteamet

- Ojämn arbetsfördelning
- Konflikter och irritation
- Försämrade sammanhållning

En hälsosam klientrelation:

- God kommunikation
- Respekt och tillit
- Tydliga gränser
- Positiv utveckling
- Låta klienten ta ansvar

Tecken på PMB - checklista

- Jag har en stark önskan om att få bekräftelse från min klient
- Jag tar klientens kritik personligt
- Jag ser min professionella framgång genom klientens uppskattning
- Det är otydliga/svaga gränser i relationen med klienten och jag känner skuld när gränser sätts
- Jag känner ett behov av att ständigt vara tillgänglig
- Jag delar mycket av min personliga information till klienten
- Jag känner ett ansvar för klientens resultat och handlingar
- Jag vill "rädda" klienten
- Mina egna erfarenheter och känslor påverkar arbetet
- Jag har svårt att avsluta klientrelationer
- Jag uppmuntrar klienten till att stanna kvar, trots ett bristande resultat
- Jag tar ofta över kollegornas arbetsuppgifter
- Jag undviker att säga ifrån
- Jag döljer kollegornas frånvaro eller brister

PMB kan även förekomma mellan kollegor