

Ny bog om forebyggelse af mental mistrivsel på danske velfærdsarbejdspladser

Camilla Ahrensbach: Defusing - Din mentale sundhed på arbejdspladsen

Den mentale trivsel er udfordret på offentlige arbejdspladser i Danmark, især i sundhedsvæsenet, hvor ansatte ofte bliver udsat for skældud, nedsættende udtryk og råb, når de møder sårbare og ulykkelige mennesker. Denne bog præsenterer en samtalemodel, som kan bruges til at forebygge mentale belastninger.

"Bogen her er et hurtigt opslagsværk i defusing. Den henvender sig til dig, der arbejder i det sundhedsprofessionelle felt inden for både somatik og psykiatri, region og kommune. Defusing kan også bruges af dig, som i andre fag møder vrede og frustrerede mennesker; det kunne være i servicefag, politiet, folkeskolen og daginstitutioner." – *Citat fra bogens forord*

Defusing præsenterer en samtalemodel, der kan bidrage til at opretholde og styrke den mentale sundhed ved at forebygge stress, omsorgstræthed, udbrændthed og andre overbelastningsreaktioner.

Defusing er en kort og semistruktureret samtale, som sikrer, at man på en professionel og ordentlig måde får talt de situationer igennem, der har ramt og rystet en. Samtalen hjælper en med at genfinde roen, og den afklarer, om man kan arbejde videre her og nu, eller om man har brug for en pause eller eventuelt yderligere støtte.

Camilla Ahrensbach er teolog og konfliktmægler med bred erfaring fra mange års arbejde med mental sundhed på offentlige velfærdsarbejdspladser. Hun har blandt andet været specialkonsulent i Politiets Efterretningstjeneste, specialkonsulent i Arbejds miljø København, chefkonsulent i Region Hovedstaden, udviklingskonsulent i Region Hovedstadens Psykiatri samt gadepræst på Christiania og i Indre by.

Camilla Ahrensbach

Defusing

112 sider

Forlagets pris: 199,95 kr.

Udk. 5. februar 2025