

Hvordan kan du være med til at forebygge, at du og dine kolleger bliver syge af følelsesmæssige krav?

Hold øje med, hvordan du har det

- Mærk efter, hvordan du oplever og håndterer de svære situationer, der kan opstå i arbejdet med borgere eller kollegaer. Det er vigtigt for, at du kan reagere i tide, hvis kravene begynder at belaste dig
- Sig det højt til din leder eller din arbejdsmiljørepræsentant
- Opsøg faglig sparring
- Sørg for at tage en pause, når du oplever svære situationer i arbejdet.

Spørg ind og lyt til dine kolleger

- Hør hvordan dine kolleger har det med deres arbejde. Er der fx nogen, der har behov for at tale om svære situationer i arbejdet?
- Spørg ind og tilbyd støtte, hvis nogen virker påvirkede.

Sig til, hvis du og/eller dine kolleger har problemer med høje følelsesmæssige krav

- Du kan fx tale med din leder eller din arbejdsmiljørepræsentant om, hvordan I kan få støtte og sparring fra ledelse og kolleger til at håndtere de følelsesmæssige belastninger i arbejdet.

Prioriter faglig refleksion og læring i hverdagen

- Høj faglighed er en vigtig forudsætning i arbejdet med at forberede, løse og efterbearbejde de opgaver, der kræver en særlig følelsesmæssig indsats. Derfor er det vigtigt at deltage i faglige drøftelser og skabe læring ud af de svære situationer, arbejdet stiller.

Podcast
FØLELSER PÅ JOB
– EN PODCAST MED MERE



Værktøjer og vejledning
EN MATERIALESERIE MED FOKUS
PÅ AT SKABE DIALOG OM
FØLELSER PÅ JOBBET



Artikel
4 GODE RÅD OM AT FOREBYGGE HØJE
FØLELSERMÆSSIGE KRAV



Webinar
WEBINAR OM HØJE
FØLELSERMÆSSIGE KRAV I ARBEJDET



Arbejdstilsynet
FOREBYG PROBLEMER MED HØJE
FØLELSERMÆSSIGE KRAV I ARBEJDET
MED MENNESKER



Oplever du høje
FØLELSERMÆSSIGE KRAV
i arbejdet?

SUNDHED OG OMSORG | Juni 2026

Høje følelsesmæssige krav i arbejdet

Følelsesmæssige krav er en naturlig del af arbejdet i Sundhed og Omsorg, hvor relationer til borgere, pårørende og kolleger er centrale. Arbejdet kræver, at medarbejdere kan rumme både egne og andres følelser og samtidig bevare faglighed, empati og ro – også i pressede situationer. Relationerne er samtidig en vigtig kilde til mening og arbejdsglæde, og derfor er det hverken muligt eller ønskeligt at fjerne de følelsesmæssige krav.

I Sundhed og Omsorg ønsker vi at arbejde målrettet med håndteringen af disse krav. Målet er at skabe et fælles sprog og en fælles forståelse for de følelsesmæssige krav i vores forskellige roller. Samtidig skal vi styrke vores evne til at håndtere dem hensigtsmæssigt i hverdagen og sikre, at alle ved, hvor og hvordan de kan få støtte, hvis belastningen bliver for stor.

Hvis følelsesmæssige krav over tid bliver for høje, kan det føre til stress, udmattelse, psykiske lidelser,

depression og øget sygefravær. Derfor er det afgørende, at arbejdet organiseres, så krav og ressourcer er i balance.

Ledelsen spiller en central rolle i dette arbejde. Det indebærer at anerkende følelsesmæssigt arbejde som en reel belastning, skabe et trygt arbejdsmiljø med plads til åben dialog og sikre klare rammer og prioriteringer. Derudover er det vigtigt at tilbyde løbende støtte og sparring, fx gennem supervision, samt at styrke medarbejdernes kompetencer i at håndtere svære situationer.

Samtidig er det et fælles ansvar, både ledelsesmæssigt og kollegialt, at være opmærksom på belastningerne og bidrage til en kultur, hvor det er legitimt at tale om det, der er svært. Når medarbejdere føler sig støttet og rustet til opgaven, styrkes både trivsel, kvalitet og bæredygtighed i arbejdet.

Hvad er høje følelsesmæssige krav på arbejdet?

Høje følelsesmæssige krav ses i fag, hvor det er en central del af dagligdagens opgaver at engagere sig følelsesmæssigt med andre mennesker. Det kan være kontakten til for eksempel klienter, kunder og patienter, der stiller høje krav til medarbejdernes indlevelsesevne eller evne til at kunne rumme andre menneskers følelser og håndtere og skjule sine egne følelser – så det handler om opgaver der kræver at ansatte må vise empati og engagere sig følelsesmæssigt i andre mennesker som en del af deres arbejde.

*Det Nationale Forskningscenter
for Arbejdsmiljø*

22-01-2026



Nyt værktøj
SÅDAN STYRKER I INDSATSEN MOD HØJE
FØLELSESMÆSSIGE KRAV