

OMSORG OM HJÄLPAREN

STIG IN! ASTU SISÄÄN! COME IN!

23-03-2018

Slå dig till rätta, slappna av...

...du kan stänga ögonen om det känns så...

...känn efter hur det känns just nu...

...att sitta här, i kroppen, i tankarna...

...ta fasta på nåt som känns just nu...

...hur skulle du beskriva det med ett ord eller en symbol?

...låt ordet eller symbolen ta form – sen kan du rita eller skriva den på ett papper.

Stig upp och ta med ditt papper.

(Spatsera runt i rummet och)

Presentera dig för andra, du kan berätta om ditt ord eller din symbol.

När du hittar andra vars ord eller symbol resonerar med dig så kan ni bilda en grupp (max 4-5 personer).

Slå er ned tillsammans på lämplig plats.

VAD STRESSAR DIG?

Fundera på stressfaktorer som påverkar dig mest (i arbetet med flyktingar)?

Hur reagerar du?

Berätta ett exempel.

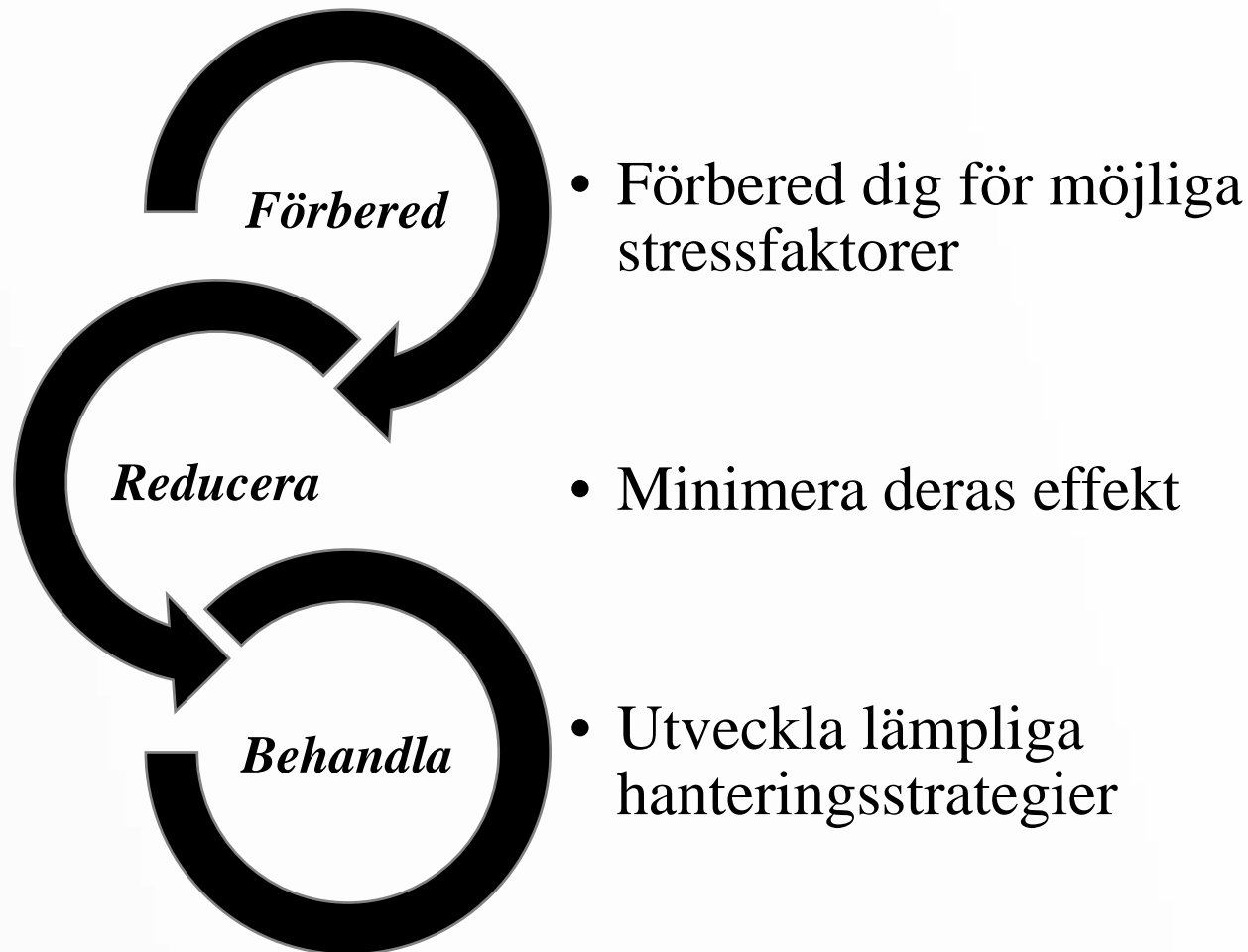
Diskutera.



Stressfaktorer

- Miljö
- Arbetsuppgift
- Organisationen
- Socialt
- Värderingar
- Fysiologi
- Känslor

ARC-MODELLEN



TILLÄMPA ARC-MODELLEN

Hitta andra i rummet som påverkas av samma stressfaktor och bilda en grupp, eller fortsätt jobba med samma grupp.

Vid behov, berätta om era erfarenheter.

Planera hur ni kan

- 1) Förbered
- 2) Reducera
- 3) Behandla

...stressfaktorn i ert arbete.

Presentera kort.

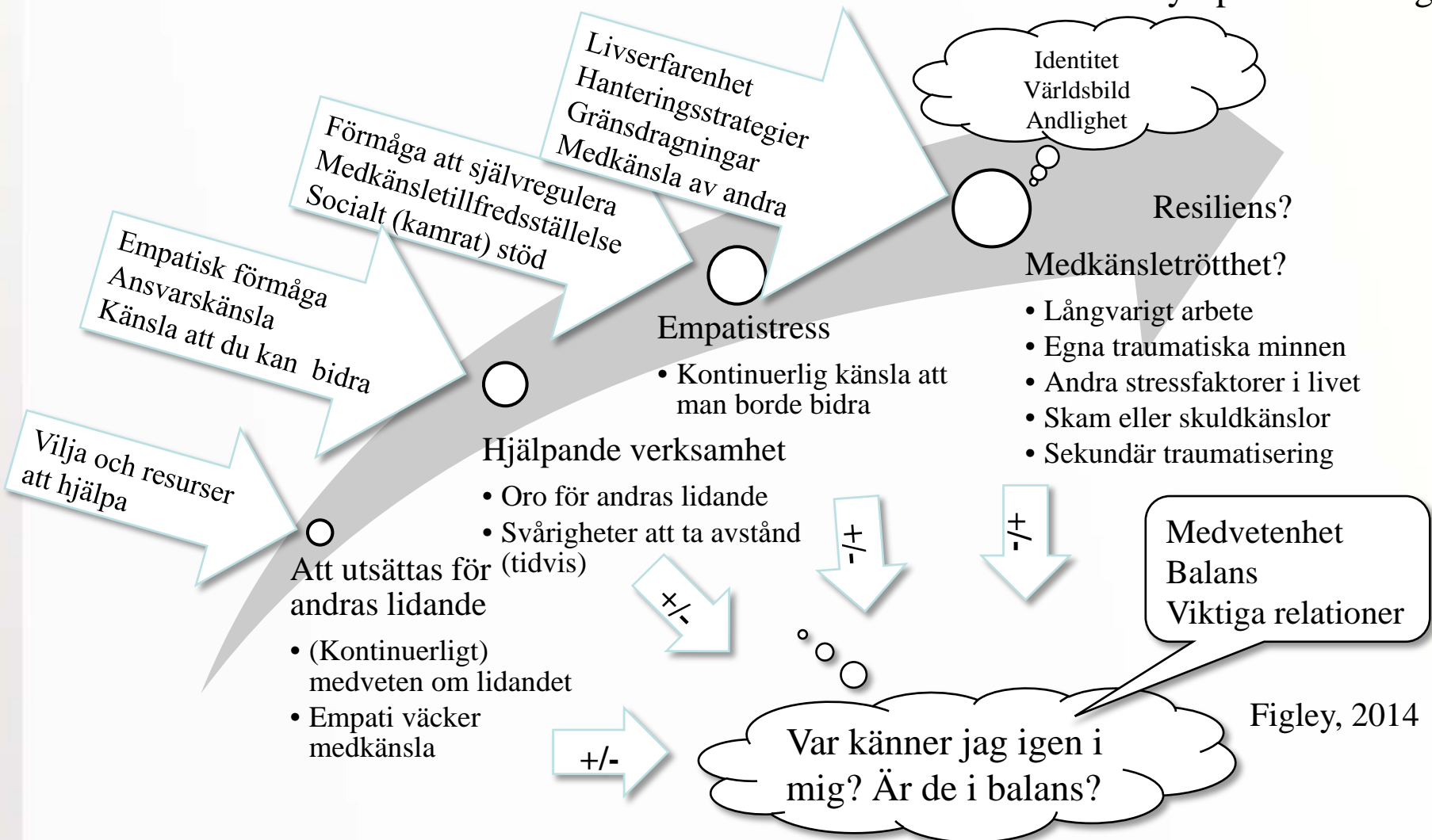
Stressfaktorer

- Miljö
- Arbetsuppgift
- Organisationen
- Socialt
- Värderingar
- Fysiologi
- Känslor

MEDKÄNSLETRÖTTHET

ProQOL V

- symptomskattning



BALANS I BEMÖTANDE



Räddar-attityd

Gör allt själv

Löser alla problem

Tar ansvar för allas
känslor

Funderar på allas
problem

Vilja att veta mer

Empati

Ansvar för egna
och andras
reaktioner och
handlande

Planerad
verksamhet

Förmåga att
observera

Professionellt eller
lämpligt avstånd

Upprätthåller
gränser

Deltar i olika
verksamheter

Cyniskhet

Begränsar kontakten

Likgiltighet för andras
reaktioner

Brist på empati

Beskyllningar

Byter samtalsämne

MORALISK STRESS



LÄR AV VARANDRA

Vad har jag lärt mig i mitt arbete?

- Skriv ned tre saker du lärt dig i ditt arbete och en lösning/handlingsmodell ni hittat.
- Diskutera i grupp (4-5 st) – välj en sak att presentera för alla.
- Lyssna noga på andra och välj en person du tycker du lärt dig av – byt kontaktuppgifter.