

Mitt stressbeger

Stressbegeret er en modell som hjelper oss med å få en oversikt og en forståelse av stresset vi opplever. Modellen viser et glass som fylles med vann og vannet symboliserer stress.

Du kan fylle ut skjemaet på følgende måte:

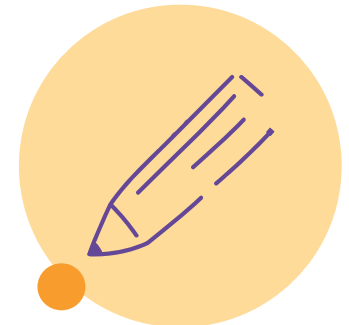
1) **Hvor mye stress kjenner du på:**

Tegn en linje på glasset som viser hvor mye stress du kjenner på, generelt eller i ulike situasjoner.

Du kan fylle ut ett skjema for hver situasjon, eller lage flere linjer på samme skjema. Marker også grunnstresset du evt. har med deg, fra bunnen av glasset.

2) **Hva fyller ditt Stressbeger?**

Noter ting som skaper stress for deg. Du finner forslag til typiske stressorer under.



Typiske stressorer for deg som jobber med barn og unge

Her får du en oversikt over typiske stressorer. Du kan markere de som er aktuelle for deg, eller skrive dem inn i stressbegeret, i stikkordsform. Hvis du opplever stressorer som ikke står på lista, kan du fylle dem rett inn i Stressbegeret, eller i feltet nederst på siden.

Følelsesmessige belastninger

- Møte sterke følelser hos barn og unge
- Møte barn og unge i krise, f.eks. med traumer, selvskading eller selvmordsatferd
- Bevitne barn/familiers smerte
- Eksponering for skrik eller smerte
- Sekundærtraumatisering – å bli påvirket av andres sterke historier og opplevelser
- Følelsesmessig slitasje over tid, også når enkelthendelser ikke er dramatiske
- Vansker med å balansere empati og profesjonell avstand
- Følelse av et tyngende ansvar for andres utvikling, liv og helse
- Opplevelsen av å aldri gjøre nok, følelse av utilstrekkelighet eller hjelpeløshet
- Opplevelsen av å selv være i fare
- Være forhindret fra å kunne dra hjem
- Være forhindret fra å kunne snakke med sine nære om det man står i
- Vansker med å «legge fra seg jobben» når arbeidsdagen er slutt
- Oppleve å stå alene i krevende saker
- Bekymringer fra privatlivet som påvirker jobben

Relasjoner og samarbeid

- Konflikter eller dårlig samarbeid med kolleger
- Følelse av å måtte forsvare faglige vurderinger overfor andre fagpersoner
- Lite støtte fra leder eller systemet rundt
- Opplevelse av at viktige beslutninger tas uten at man blir involvert
- Vanskelige samtaler med foresatte eller samarbeidspartnere
- Manglende anerkjennelse, respekt eller tilbakemeldinger, en følelse av å ikke bli verdsatt for innsatsen

Arbeidsmengde, tidspress og rolle- og ansvarsutfordringer

- Mange oppgaver på kort tid
- Oppgaver som krever mye forberedelse uten at det settes av tid til det
- Høye forventninger om å rekke alt
- Administrative oppgaver som stjeler tid fra barna/ungdommene
- Avbrudd og forstyrrelser som gjør det vanskelig å fullføre oppgaver
- Lange dager uten nok pauser
- Akutte hendelser som krever raske beslutninger
- Uklare forventninger til rollen, usikkerhet rundt hva som egentlig er “ditt ansvar”, men at det ikke må glippe
- Stadig nye krav eller rutiner uten tid eller støtte til å gjennomføre dem
- Å måtte “fylle hull” i systemet, og gjøre oppgaver som egentlig tilhører andre roller
- Forventning om å være tilgjengelig også utenom arbeidstid
- Manglende handlingsrom til å gjøre det man vet kunne hjulpet
- Opplevelse av utilstrekkelig kompetanse i enkelte situasjoner

Andre ting? (fyll inn)

-
-
-
-
-
-
-
-

