

Øvelser og spørsmål til refleksjon

# IVARETAGELSE AV HJELPEREN



# ØVELSER TIL REFLEKSJON

---

I dette arbeidsheftet finner du øvelser og spørsmål til refleksjon rundt egen arbeids- hverdag. Målet er å tenke mer bevisst rundt temaer som vi kanskje ikke alltid har tid til å reflektere over i dagliglivet på jobb.

Heftet kan brukes for deg alene, eller som del av en gruppe der alle får samme spørsmål eller oppgaver.

Noen av oppgavene er hentet fra de følgende to bøkene, og oversatt til norsk av Marie Haavik, RVT Øst:

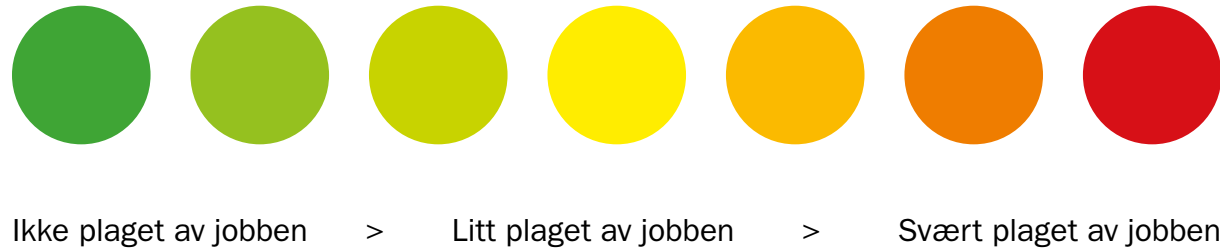
- Saakvitne & Pearlman (1996). *Transforming the Pain. A Workbook on Vicarious Traumatization*. New York: W.W.Norton & Company.
- Francoise Mathieu (2012). *The Compassion Fatigue Workbook*. Routledge: New York.

Til slutt i heftet er det en serie med «Brain breaks». Disse øvelsene kan brukes til mindfulness-øvelser, for å gi seg selv en god, kort pause, når du er stresset eller sliten.



# GRØNT – GULT – RØDT

---



Se for deg denne skalaen. I hvilken fargesone er du?

Hva er de kroppslige signalene på at du er i gul eller rød sone?

Hvordan kan du undersøke hvilken sone du er i idag?

*Etter Françoise Mathieu*

---

# FARESIGNALER

---



Hva er dine faresignaler og symptomer?

Hvilke av disse opplever du hjemme?

Hvilke av disse opplever du på jobb?

Hva kan du miste om du ikke tar signalene alvorlig?

Hva kan du få om du tar dem på alvor, og tar mer vare på deg selv?

*Etter Françoise Mathieu*

---



# FORVENTNINGER TIL DEG SELV

---

Skriv ned timeplanen for uken på et ark, eller her i arbeidsheftet.  
Hva sier timeplanen om dine egne forventninger?

Ut fra timeplanen: Forventer du av deg selv at du ikke trenger pauser,  
at du ikke har noen egne behov, at du kan arbeide uten å bli sliten?

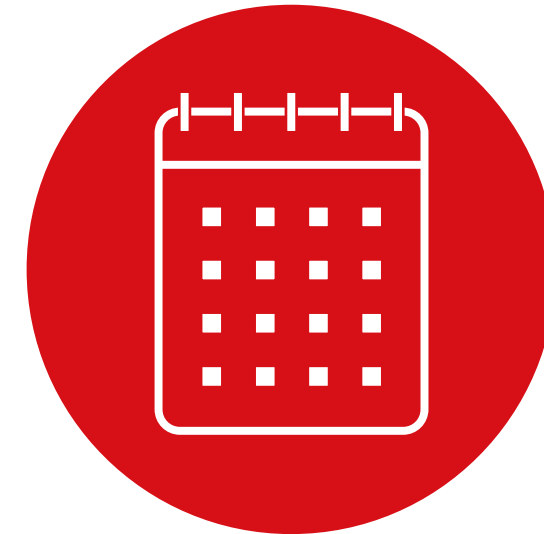
Reflekterer timeplanen at du er oppmerksom på tempo, og å ta vare på deg  
selv?

Er timeplanen menneskelig – eller straffende?

*Fra Pearlman og Saakvitne, 1996*

# FREMTIDIG TIMEPLAN

---



Sett deg ned med ukeplanen din (eller månedsplanen).

Sett inn tid til å **trene** (om det så bare er å gå en tur rundt huset).

Sett av tid til å **planlegge/forberede** (handling, lage noen middager som skal fryses, ringe legen, lage undervisningsmateriale, kjøpe gave til svigermor, sitte og se ut av vinduet og tenke).

Sett av tid til noe **gøy** (kino, shopping, mer trening, lakke neglene, gå på teknologimesse, se en ny film – hva som helst!).

*Etter Françoise Mathieu*

# DRÅPEN SOM FÅR BEGERET TIL Å RENNE OVER

---



Hvor mye skal til for at du skal gjøre en endring i ditt liv? Holder det at du blir oppmerksom på at det er behov for en endring eller må det skje noe mer dramatisk?  
(Eksempler: Egen eller andres sykdom, skilsmisse, tap av jobb etc.)

---

---

---

Etter Françoise Mathieu

---

# REFLEKSJON RUNDT SEKUNDÆRVITALISERING

---

Sekundærvitalisering er de gangene du føler deg vitalisert som følge av et møte med en klient.

Hvor ofte rammes du av sekundærvitalisering på din jobb?

Hvordan hjelpe deg selv til å få flere slike opplevelser?

Hvordan tar du vare på dine opplevelser av sekundærvitalisering?

Hvordan kan du minnes disse opplevelsene?

# HVILE

---



Hva er hvile for deg? (Sove? Lese en bok? Se på tv? etc.)

Skriv ned hvilke aktiviteter som er hvileaktiviteter for deg.

Hvor ofte gjør du disse i løpet av en typisk uke?

Hvor ofte skulle du ønske du gjorde dem i løpet av uken?

*Etter Françoise Mathieu*

---

# BELØNNING

---



Hvorfor valgte du denne jobben?

Hvilke belønninger og gleder får du av den?

Hvordan har din jobb gjort en forskjell for andre?

Er det noe du ville gjort annerledes på jobben, om du skulle begynt om igjen?

Er dette den rette jobben for deg?

*Etter Françoise Mathieu*

---

# OVERGANGSRITUALER

---

Hva gjør du for å markere overgangen fra jobb til privatliv?

---

---

---

Hva gjør du for å markere overgangen fra privatliv til jobb?

---

---

---

Hva kunne fungere som en overgangshandling for deg?

---

---

---

Etter Françoise Mathieu

---

SPØRSMÅL FOR Å VURDERE EVENTUELLE SLITASJEPUNKTER

# 1 – ARBEIDSSTEDET

---



Har du kontroll over timeplanen din?

Er du fornøyd med den?

Har du kontroll over hvor mange saker du har?

Har du et sunt arbeidsmiljø?

Liker du arbeidet ditt?

Er det balanse og variasjon i arbeidsdagen din?

Synes du at du får støtte i jobben på arbeidsplassen din?

Får du tilstrekkelig og god veiledning?



## 2 – KLIENTER

---



Synes du arbeidet med klienter er meningsfullt?

Føler du at du passer til denne typen arbeid?

Føler du deg godt nok opplært til å gjøre jobben din?

Har du klienter som du liker å arbeide med?

Får du se klientene dine få det bedre?

*Etter Saakvitne og Pearlman/Françoise Mathieu*

---

## 3 – HJELPEREN

---

Har du et godt sosialt liv?

Får du tid for deg selv?

Har du aktiviteter/hobbyer som ikke handler om jobb?

Har du noen gode mestringsstrategier?

Vet du hvordan din eller din families eventuelle traumehistorie kan påvirke både arbeidet ditt, og ditt eget velvære?

*Etter Saakvitne og Pearlman/Françoise Mathieu*

---



# BRAIN BREAKS



## FIRKANTPUST

---

Reis deg opp

\_\_\_\_\_

Pek rett frem med høyre pekefinger. Knekk i albueleddet

\_\_\_\_\_

Tegn en firkant i luften foran deg med fingeren mens du følger instruksjonene:

Pust inn på vei opp, hold og tell til fire

\_\_\_\_\_

Hold pusten mens du krysser over til venstre side, tell til fire

\_\_\_\_\_

Pust ut mens du tar fingeren ned på venstre side, tell til fire

\_\_\_\_\_

Hold pusten mens du tar fingeren tilbake til høyre side for å fullføre firkanten.

Tell til fire

\_\_\_\_\_

Fortsett i eget tempo

# TEGN BOKSTAV – TELL TALL

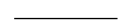
---



Pek med høyre pekefinger ut foran deg, bøyd albue



Tegn bokstaven A i luften foran deg mens du inni deg sier 1



Tegn bokstaven B i luften foran deg mens du inni deg sier tallet 2



Fortsett på alfabetet i eget tempo

# FÅR DU TIL DETTE 1

---

Begynn med å rulle hodet med klokka



Start så å rulle tunga mot klokka  
(Trøst: kun en av ti får til dette)

# FÅR DU TIL DETTE 2

---

Beveg høyre håndledd i sirkler med klokka, mens du samtidig beveger  
høyre fot i sirkler mot klokka

## FÅR DU TIL DETTE 3

---

Reis deg opp

\_\_\_\_\_

Ta tak i hver øreflipp

\_\_\_\_\_

Ta så høyre albue ned mot venstre kne så de møtes

\_\_\_\_\_

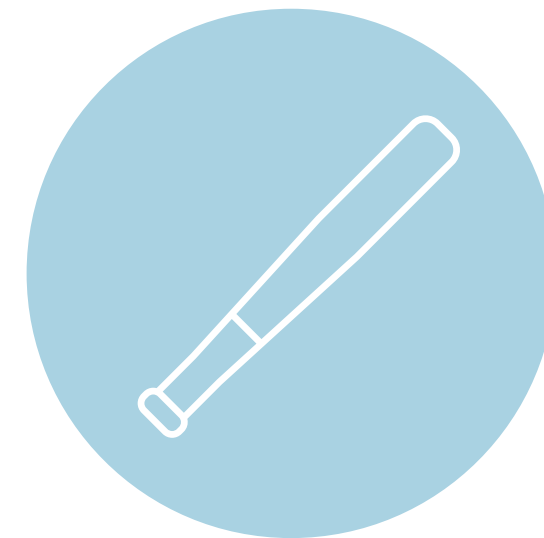
Så venstre albue mot høyre kne så de møtes

\_\_\_\_\_

Fortsett i eget tempo

## BASEBALL-KASTEREN

---



Se for deg at du er en baseballspiller som skal kaste

\_\_\_\_\_

Samle hendene foran deg og klem på «ballen» mens du fokuserer på punktet du skal kaste til

\_\_\_\_\_

Ta kastearmen bakover samtidig som du setter det ene beinet bak

– Gjør deg klar til å kaste

\_\_\_\_\_

Kast!

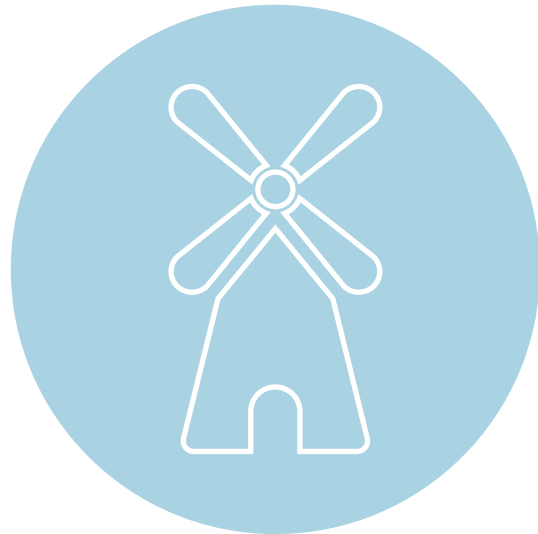
\_\_\_\_\_

Gjenta tre ganger



# VINDMØLLE

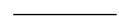
---



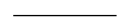
Stå med beina adskilt i ca hoftebredde



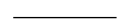
Strekk armene opp i været med håndflaten ut



Ta armene ned, høyre foran og venstre bak



Roter håndleddet samtidig fem ganger foran og bak



Gjenta øvelsen, men denne gang med høyre arm bak og venstre foran

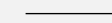
# SAMURAISVERD

---

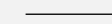
Stå med føttene i ca hoftebredde



Samle hendene over hodet som om du holder et sverd



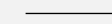
Fokuser på det du skal kutte (tre, smør, vann osv) og se på målet



Sett det ene beinet frem, sving sverdet og kutt



Hold posisjonen mens du teller til ti



Gjenta øvelsen, men sett da det andre beinet frem

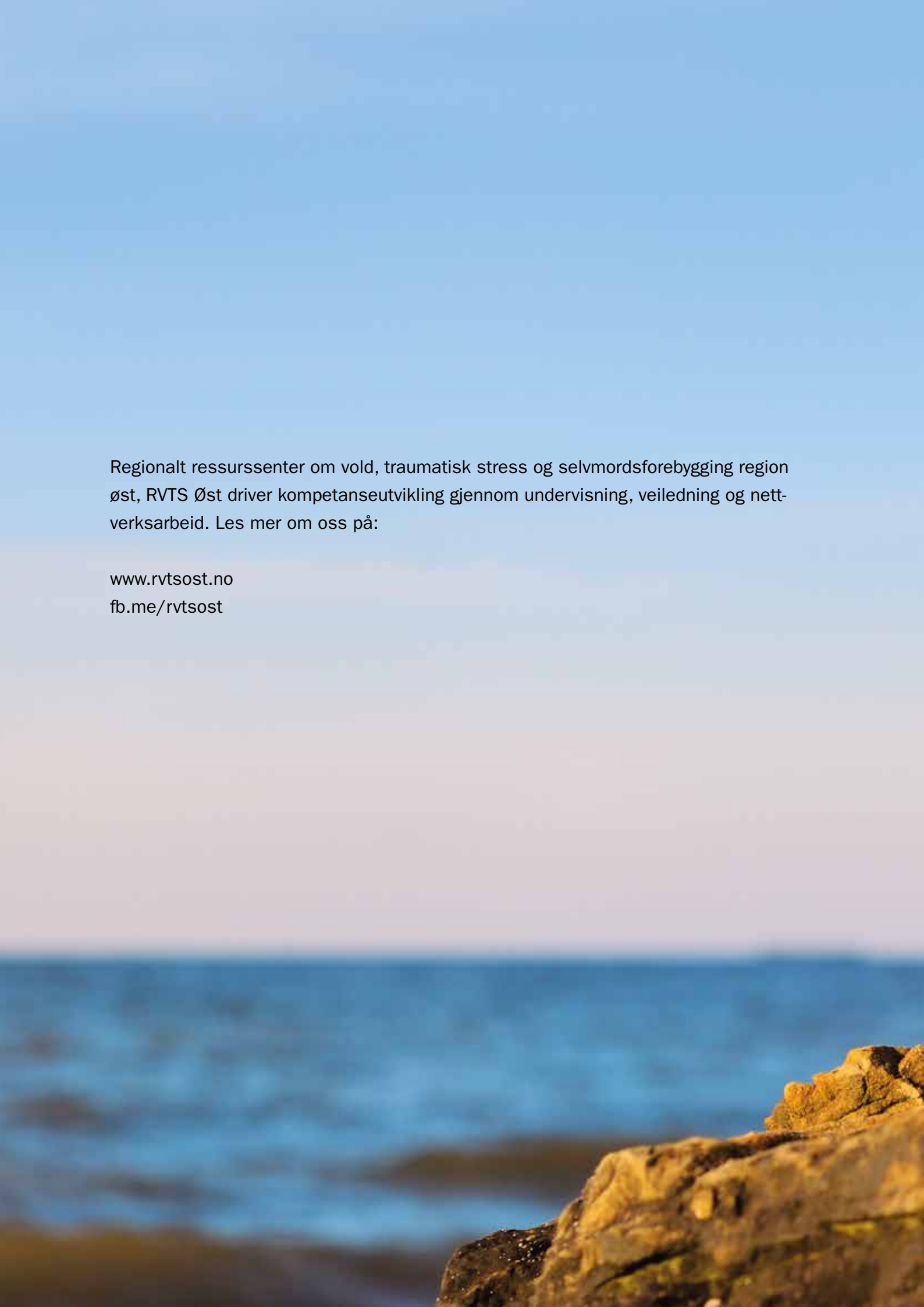


Variasjon: Kutte fort, hardt, sakte eller forsiktig









Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging region øst, RVTS Øst driver kompetanseutvikling gjennom undervisning, veiledning og nettverksarbeid. Les mer om oss på:

[www.rvtsost.no](http://www.rvtsost.no)

[fb.me/rvtsost](https://fb.me/rvtsost)