

Egenomsorg og frivillighed

- Udarbejdet af Foreningen Lige Adgang

Når man arbejder som frivillig, skal man huske at passe på sig selv. Det her er et konkret redskab til egenomsorg i frivilligheden.

Psykologisk adskillelse i mødet

For at forblive professionel og ikke blive for privat i relationen, kan man i mødet med personen, man arbejder med, gøre følgende:

- Sørg for at I ikke sidder fuldstændig overfor hinanden, men i stedet lidt med siden til hinanden.
- Rejs dig op og gå hen og smid noget i papirkurven eller skriv noget på en tavle/flipover.
- Afbryd øjenkontakten – fokuser på noget andet i rummet.
- Tænk på, at din rolige vejrtrækning og dit rolige kropssprog får dit nervesystem til at falde til ro – og smitter den anden.
- Tænk på sætningen: "Ja, det kunne have været mig. Men det er det ikke!"

Undgå overdosis

- Følelsen af pligt kan give dig en moralsk overdosis. Du tænker måske, at du viser den anden respekt ved at bevidne alt det forfærdelige og bede om alle detaljer.
- Vær bevidst om, hvornår du spørger ind til detaljer i en voldsom eller smertefuld sag. Skal du nødvendigvis kende alle detaljer? Er der faglige argumenter for det?
- Jo større og flere påvirkninger, jo større og flere reaktioner.
- Med erfaringen kommer måske også behovet for at vise styrke. Man vil gerne vise både borgere, andre frivillige og ledere, at man er erfaren, stærk og robust. Derved kommer man måske til at tage for mange voldsomme indtryk ind, som en dag kan få bægeret til at flyde over.
- Nysgerrighed er en almindelig menneskelig tilstand, der basalt set er en del af vores overlevelse, men overvej alligevel, hvornår den har sin berettigelse.

Bevidst transit

- Overgangen mellem dit private liv og dit frivillige arbejde skal være bevidst, tydelig og markeret.
- Overgange indebærer både et fysisk og et mentalt skift.
- Opret en "transithal" på din arbejdsplads – fx et bestemt rum – hvor du opholder dig i et par minutter og

tuner henholdsvis ind i og ud af de to verdener.

- Find dit eget ritual – fx en sætning, noget bestemt at se på eller en bestemt bevægelse som gør at nu er du det ene eller andet sted.
- Vær bevidst om, at de to verdener aldrig kan adskilles 100 % - fx kan tanker fra det private dukke op i arbejdet om omvendt, og det er helt okay.

Beskyttelses- og risikofaktorer

Beskyttelses- og risikofaktorer har vi alle. De beskriver forhold, som har betydning i forhold til enten at mindske eller øge en persons mulighed for at mestre vanskelige situationer, uden at der opstår udfordrende episoder. At være klar over hvilke faktorer der findes hos dig selv eller andre, kan hjælpe dig til at forstå helheden og give ideer til handlemuligheder.

Vær klar over dine egne beskyttelses- og risikofaktorer. Hvad kan du? Hvad kan du ikke?

Og vær også klar over beskyttelses- og risikofaktorer hos det menneske du hjælper.

Eksempler:

Beskyttelsesfaktorer

Tilfredshed og optimisme i forhold til livet
Hjælpsøgende adfærd
Selvtillid
Selvværd
Bevidsthed om egne værdier
Familie og venner
Evne til relationer
Hverdagsorganisering
Loyalitet og hjælpsomhed

Risikofaktorer

Psykiske lidelser
Misbrug
Belastninger i familien
Tidligere belastninger
Ensomhed
Isolation
Dårlig økonomi
Bekymringer og grublerier
Ringe selvforvaltning