



Stressmestring

Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
www.rvtsost.no



Ta på egen oksygenmaske før du hjelper andre

Hjelpere må regulere egne følelser for å fokusere på rammedes behov.

Følelser som vekkes i hjelperen kan variere:

omsorg, sympati, tristhet, håpløshet, apati, frustrasjon og irritabilitet



Samregulering – hjelperens kroppslige ro nedregulerer rammede

Forberedelse

- Kunnskap om hendelsen, teamet og området du skal jobbe i
 - Visualiser mulige scenarier og handlingsalternativer
 - Lær om psykososial helse, stressfaktorer/-reaksjoner og mestringsstrategier
 - Bli kjent med kolleger og egne styrker/svakheter
 - Bidra til et trygt og åpent arbeidsmiljø, opprett kollegastøtte og nettverk
-
- *Sørg for nok hvile, trening og egenomsorg*

Reguleringstips under oppdrag

- Lag oversikt og struktur for deg selv og rammede
- Beveg eller reis deg, pust rolig
- Aktiviser sansene for å holde fokus: feks jording
- Prøv å unngå selvkritikk
- Når du blir overveldet av følelser, si: «Unnskyld, jeg ble revet med»
- Ta pauser

Balanserte hjelpere

- Kan snakke om, være fleksible og regulere egne følelser
- Kan sette seg inn i andres følelser, og skille mellom egne og andres behov
- Evne til å være oppmerksomt tilstede
- Robusthet og kunne å skille mellom privat- og hjelperrolle
- Tåle egne og andres følelser, og ha strategier for å roe seg
- Ha selvtillit og tro på egen problemløsning og mestringsevne

Balanserte hjelpere

- Kan snakke om, være fleksible og regulere egne følelser
- Kan sette seg inn i andres følelser, og skille mellom egne og andres behov
- Evne til å være oppmerksomt tilstede
- Robusthet og kunne å skille mellom privat- og hjelperrolle
- Tåle egne og andres følelser, og ha strategier for å roe seg
- Ha selvtillit og tro på egen problemløsning og mestringsevne

Stressmestring - råd

- **PUST**

- Rolig, dyp pust gir tilstedeværelse, oksygen til hjernen, klarere tankene og ro

- **TA TID FOR ROLIG, REFLEKTERENDE TENKING OG AVSLAPPING**

- Forskning viser at du vil løse problemet mer kreativt, ha større innsikt inn i utfordringene, og lage en bedre plan for å takle utfordringene slik

- **STOPP GRUBLING**

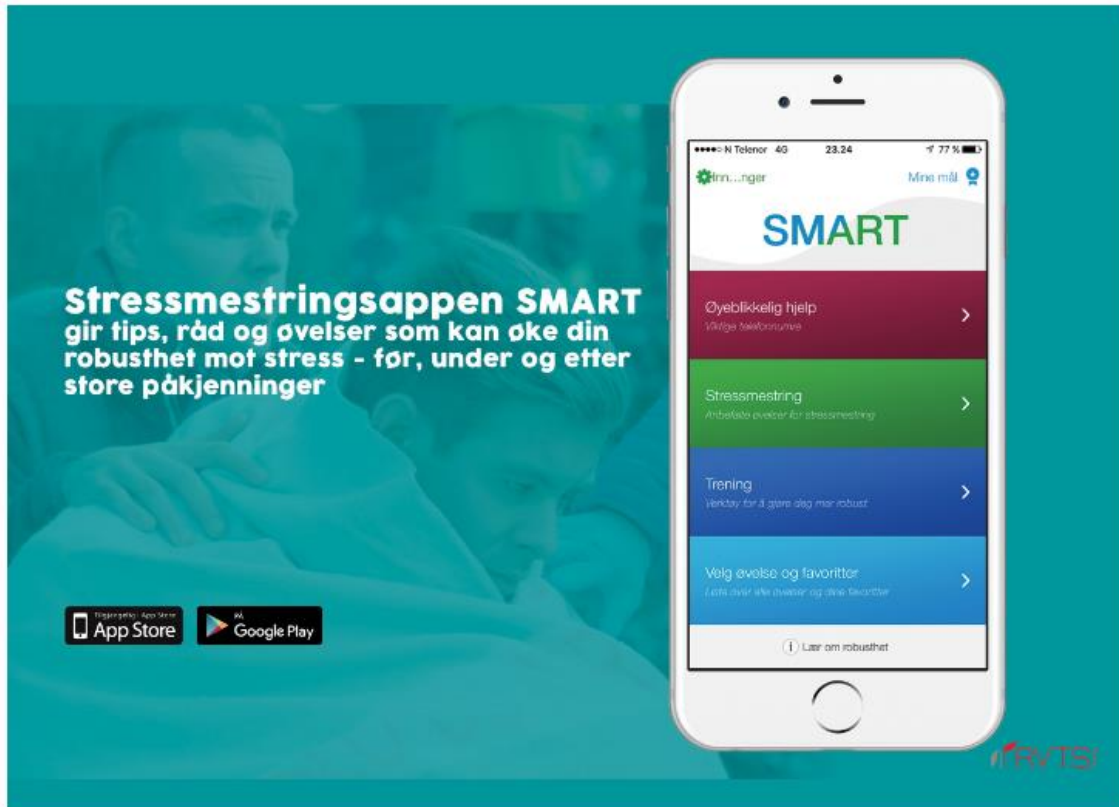
- Sett av 10 minutter hver dag til grubling om du vil, men kun 10 minutter!
- Når stressfylte tanker dukker opp, pust dypt for å re fokusere, og gå videre!

- **SETT AV TID FOR FYSISK AKTIVITET, NOK HVILE OG GOD ERNÆRING**

- Virker på energien og på din evne til å jobbe deg godt igjennom kriser

- **BRUK MIND-BODY TOOLS**

- Teknikker som dyp pusting, visualisering, passiv avslapping og autogen trening kan hjelpe til å roe ned, sovne eller til å sovne igjen



SMART – StressMestringsAktiviteter for RobusthetsTrening.

SMART-tips

- Avspenning: Spenn først musklene og slapp deretter av.
- Søvn: Unngå bruk av hvitt lys på mobil ol minst to timer før leggetid. Hvitt lys påvirker produksjonen av melatonin, hormonet som styrer søvn og våkenhet.
- Sinnemestring: Bruk appen for å finne strategier som hjelper deg å håndtere irritabilitet og sinne, feks gå ut av situasjonen.
- Tanker: Avled grubling og bekymringstanker. Prøv feks å si så mange byer du klarer på bokstaven D.

Øv regelmessig for å bli mer robust i fremtidige stressende situasjoner.

[Last ned SMART fra App Store →](#)

Ivaretakelse av personell etter innsats

- Seleksjon, organisering og trening/øvelse har forebyggende effekt og reduserer risiko for posttraumatiske stresskader
- Gruppetilhørighet alfa og omega både i frivillige og profesjonelle innsatsorganisasjoner
- Kameratstøtte – lavterskeltilbud som blir verdsatt i operative risikoyrker
- Viktigste emosjonelle støtten er fra samlivspartnere og kolleger – først og fremst i uformelle møter

(Aasland og Løvseth (2010))



Øvelse overgangsritualer

- Hva gjør du for å markere overgangen fra jobb til privatliv?
- Fra privatliv til jobb?
- Hva kan være en overgangshandling for deg?

(etter Françoise Mathieu)

Organisasjonens rutiner

- Defusing eller avlastningssamtale
- Debrifing
- Kollegastøtte
- Evaluerings- og læringsmøter