

## MODEL SPØRGESKEMA TIL ARBEJDET MED AT FASTHOLDE REFLEKSION OG RO MED BALANCE OG STØTTE

Arbejdet med omsorgssvigtede og traumatiserede børn og unge kan udmatte og isolere.  
Hvordan kan jeg få støtte fra mine kolleger?

---

---

---

Organisationer, der hjælper disse børn, er afhængige af vores arbejdsindsats.  
Hvordan kan jeg få støtte fra min organisation og andre organisationer?

---

---

---

Vores arbejdsbyrde kan være overvældende.  
Hvordan kan jeg finde balance i min personlige arbejdsbyrde?

---

---

---

Arbejde har en tendens til at forstyrre og trænge ind i vores liv.  
Hvordan kan jeg fastholde grænser mellem mit arbejde og mit privatliv?

---

---

---

Påvirkninger fra samspillet med traumatiserede børn og unge kan aktivere traumatisk materiale fra vores egen historie.

Hvordan kan jeg få hjælp til at mestre disse temaer?

---

---

---

Hvordan kan jeg skabe rum til pauser, rekreation, kreativitet og passe på mig selv?

---

---

---

Med inspiration fra Blaustein & Kinniburgh 2010.