

**Stressfaktorer for frivillige rådgivere**

Vanskelige eller stærkt stressede brugere

Mennesker kan reagere meget forskelligt på stressfulde begivenheder. Som frivillig rådgiver kan du møde mennesker, der er følelsesmæssigt stærkt rystede, græder eller er i chok, eller mennesker, der føler sig frustrerede eller vrede over hændelser, der er sket, eller fordi de føler, at de ikke kan få den hjælp, de har brug for. Desuden kan du møde mennesker, der er til fare for sig selv (f.eks. i selvmordstanker) eller for andre. Alle disse situationer kan være stressfulde for dig som frivillig rådgiver. Du kan føle dig usikker over for brugeren eller usikker på, hvordan du bedst kan hjælpe.

At opleve eller høre historier om alvorlige tab eller dødsfald

Afhængigt af hvilken type arbejde, du udfører som frivillig rådgiver, kan du komme til at høre sørgelige beretninger om tab, alvorlig tilskadekomst eller dødsfald. Hvis du arbejder i kritiske situationer, kan du også blive direkte vidne til alvorlig tilskadekomst eller dødsfald i forbindelse med din rolle som hjælper. I nogle tilfælde kan du møde mennesker, som er blevet truet eller er kommet til skade gennem vold. Det er normalt og meget menneskeligt at have følelser i forbindelse med de historier, du hører om andre menneskers smerte, frygt og sorg. Du kan også føle vrede, når du hører om mennesker, der er blevet forulempet eller forfulgt af andre. Sådanne begivenheder kan lede os til at stille spørgsmålstegn ved den menneskelige natur eller Gud eller give os et negativt syn på verden. Sommetider kan andres historie berøre erfaringer fra dit eget liv og intensivere de følelser og reaktioner, du viser.

At have urealistiske forventninger til sig selv

Hjælpere har somme tider urealistiske forventninger til at være i stand til hjælpe mennesker med talrige eller alvorlige problemer eller til at have "alle svarene". Frivillige rådgivere kan føle sig hjælpeløse eller skyldige, hvis de ikke er i stand til hjælpe et menneske i en meget vanskelig situation. Det er nemt at glemme, at det at vise varme og være medfølende mod nogen i stress allerede er en stor hjælp, selvom du ikke kan løse alle deres problemer. Desuden kan det under arbejdet med mennesker, som har været gennem meget stressende begivenheder, ske, at frivillige rådgivere føler, at deres egne problemer synes små og ikke fortjener opmærksomhed. De føler måske ikke, at det er i orden at være opmærksom på egne behov, og negligerer derfor deres følelser og behov for hvile og støtte.

Stress på grund af job og team

I modsætning til den gængse opfattelse er det ofte ikke historien eller mødet med tab eller en forfærdelig begivenhed, der skaber mest stress for frivillige rådgivere og andre hjælpere. Det er i højere grad ofte de vanskelige arbejdsbetingelser eller visse stressfaktorer fra jobbet, der er den største kilde til stress for hjælpere. Dette kan omfatte lange arbejdstider under vanskelige forhold, uklare afgrænsninger af arbejdet, mangel på klar arbejdsbeskrivelse, usikkerhed vedr. ens egen rolle, konflikt blandt teammedlemmer, dårlig kommunikation med teammedlemmer eller supervisorer eller det at føle sig uden støtte i arbejdet. Under arbejdet i meget vanskelige situationer eller med mennesker under alvorlig stress sker det nemt, at stressfaktorerne tårner sig op for enkeltpersoner og for teamet. Teammedlemmer kan blive mindre effektive, kan udvikle en negativ holdning til arbejdet, organisationen eller nogen gange til brugere og vil måske trække sig tilbage fra gruppen eller blive opfarende.