**Strategier for stresshåndtering**

**Før:**

* Kende til mulige stressformer og risici for dit velbefindende som frivillig rådgiver
* Opretholde en sund livsstil (tilstrækkelig hvile, motion og god ernæring)
* Være opmærksom på dine ressourcer til mestring
* Ærlig vurdering af om du er parat til at hjælpe andre i en given situation (f.eks. evaluere din egen helbredstilstand og livssituation for at finde ud af om du på nuværende tidspunkt er i stand til at påtage dig rollen som hjælper)
* Deltagelse i briefing eller undervisning som forberedelse til din rolle
* Have en klar jobbeskrivelse
* Have klare kommunikationslinjer med supervisorer og ledere
* Vide, hvilken støtte din organisation yder, og hvordan du får adgang til den
* Kende dine teammedlemmer og udvikle støttende relationer med dem

**Under:**

* Opretholde fornuftig arbejdstid
* Have passende arbejdsbetingelser, når det er muligt
* Være opmærksom på tegn på stress hos dig selv og hos teammedlemmer samt gribe til handling for at forhindre udvikling af yderligere problemer
* Være villig til at søge hjælp hos en supervisor eller anden støtte, hvis du føler et højt stressniveau, eller du er i en specielt vanskelig situation
* Være respektfuld, tålmodig og forstående over for andre teammedlemmer, især når du arbejder i vanskelige situationer
* Have rimelige forventninger til, hvad du kan udrette og ikke kan udrette i dit arbejde
* Deltage i supervisionsmøder og søge hjælp hos supervisorer, når det er nødvendigt
* Deltage i alle støtte- eller teammøder for at udveksle erfaringer og følelser, mens arbejdet står på
* Lade arbejdet bag dig ved slutningen af dagen eller missionen
* Sørge for at få hvile og afslapning
* Være opmærksom på og tage dig af dine egne og din families behov
* Tale med teammedlemmer, venner eller pårørende, som kan støtte dig

**Efter:**

* Tage dig tid til at reflektere over din oplevelse og acceptere mulige vanskelige aspekter af den
* Foretage en ærlig evaluering af dit arbejde sammen med en supervisor, erkende, hvad du var i stand til at gøre godt og hvilke begrænsninger, du løb ind i
* Overvåge dig selv og teammedlemmer for tegn på stress, der kan forekomme nogen tid efter at have arbejdet i en specielt vanskelig situation eller med en vanskelig bruger
* Deltage i alle støtte- eller teammøder for at rapportere, reflektere og udveksle følelser og erfaringer
* Søge hjælp og støtte (ved brug af ressourcer, der ydes af din organisation eller andre kilder) i forbindelse med alle vanskelige følelser eller tegn på stress, som du føler efter at have hjulpet andre
* Være villig til at acceptere en henvisning til en rådgiver eller fagperson, hvis du eller andre bemærker, at stresssymptomerne tager overhånd
* Tage dig tid til at hvile og slappe af efter særligt udfordrende arbejdsperioder, før du vender tilbage til arbejdet.