Øvelse 8: **Hvordan forbereder vi os til vagten?**Drejebog til facilitator.

Formål med øvelsen: Øvelsen gør rådgiverne bevidste om, hvad de selv gør for at forberede sig til vagten, og de inspirerer hinanden til nye måder at forberede sig mentalt til at være på vagt.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klokken** | **Tid** | **Indhold** | **Forberedelse** |
|  | 15 min. | **Introduktion til øvelsen:**  Forklar formålet med øvelsen, og introducér rådgiverne for de tre typer belastning, som rådgivere kan opleve i deres praksis (s. 158-160).  Fortæl, at rådgiverne nu skal høre et lydklip med rådgivere fra Sexlinien som inspiration til deres efterfølgende samtaler to og to og i plenum. | Stil om muligt stolene op i en cirkel, så alle deltagere sidder med ansigtet vendt mod hinanden. Alternativt kan deltagerne stå op. |
|  | 10 min. | **Lytteøvelse:**  Afspil interviewet med rådgivere fra Sexlinien.  Interviewet varer 8:13 min. | Sørg for at have udstyr, der kan spille lyd fra internettet. |
|  | 10 min. | **Drøftelse to og to:**  Bed deltagerne vende sig mod deres sidemand og drøfte:   * Om de har lignende ”ritualer”, mentale øvelser eller små ting, de gør for at forberede sig til vagten, og hvad det gør for dem? * Og om de har idéer til, hvordan I som rådgivningstilbud kunne være med til at skabe gode ”overgangs-ritualer” for rådgiverne (ud over det I måske allerede gør)? | Skriv eventuelt spørgsmålene på en flip eller en tavle. |
|  | 20 min. | **Drøftelse i plenum:**  Bed deltagerne om at dele deres pointer fra den korte drøftelse i plenum.  Er der kommet idéer til, hvad rådgivningen kan gøre for at understøtte rådgivernes check in, samler du op på dem til sidst og fortæller, hvad der kommer til at ske med idéerne. |  |