Øvelse 9: **Hvad belaster i min rådgivningspraksis?**Drejebog til facilitator.

Formålet med øvelsen: Øvelsen giver rådgiverne viden om, hvad de kan blive påvirket af i deres telefonrådgivning, og understøtter en samtale om, hvordan de håndterer det, som er svært.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Klokken** | **Tid** | **Indhold** | **Forberedelse** |
|  | 45 min | **Introduktion af øvelsen:**Fortæl, at den øvelse, I skal lave nu, handler om det, som belaster rådgiverne i jeres rådgivning, og hvordan de og I bedst kan arbejde med at forebygge, at rådgiverne får belastningsreaktioner.Fortæl, at rådgivere kan opleve forskellige former for belastning og forklar begreberne:* Direkte belastning
* Indirekte belastning
* Strukturel belastning (s. 158-160)

Forklar, at belastningerne på længere sigt kan føre til:* Sekundær traumatisering
* Omsorgstræthed
* Forråelse (s. 160-163)

Gennemgå nogle af de årsager, der kan være til belastning i mødet med brugerne:* Splitting
* Vrede
* Fiktive historier og telefonsjov
* Faste brugere
* Selvmordstruede (s. 163-183)

Præsentér nu de spørgsmål, som øvelsen vil stille, og som er:* Hvilke af disse belastninger oplever vi i vores rådgivning?
* Hvilke er mest belastende for os?
* Hvad gør vi (organisationen, kollegaer og den enkelte rådgiver) i dag for at passe på os selv og hinanden?
* Kan vi gøre endnu mere?

Fortæl, at rådgiverne nu vil blive inddelt i grupper, hvor de skal drøfte de fire spørgsmål, du netop har nævnt. Men først får de 15 minutter til individuelt at læse om de fem årsager til belastning og reflektere over deres erfaringer med dem. |  |
|  | 15 min. | **Individuel refleksion:**Uddel ”belastnings-bogen” og bed deltagerne om at læse siderne igennem hver især og overveje, hvilke erfaringer de har med de enkelte former for belastning. De kan skrive noter til sig selv på kortene, hvis de vil. | Print en ”belastningsbog” til alle rådgivere og klip eller skær papirerne over, så de bliver A5 størrelse og hæft dem sammen til en lille ”bog”, hvor spørgsmålene til gruppen er ”forsiden”. |
|  | 40 min. | **Gruppedrøftelse:**Inddel rådgiverne i grupper af 3-4 personer og bed dem dele deres tanker med hinanden i gruppen med udgangspunkt i spørgsmålene, som også fremgår af den lille bog: * Hvilke af disse belastninger oplever vi i vores rådgivning?
* Hvilke er mest belastende for os?
* Hvad gør vi (organisationen, kollegaer og den enkelte rådgiver) i dag for at passe på os selv og hinanden?
* Kan vi gøre endnu mere?
 |  |
|  | 40 min. | **Opsamling i plenum:**Spørg nu rådgiverne:* Hvad oplever I belaster jer mest i rådgivningen?
* Hvordan kan vi (organisationen, kollegaer og den enkelte rådgiver) blive endnu bedre til at forebygge det?
 |  |