**Spørgsmål til grupperne:**

* 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?

**Splitting**

Splitting er en forsvarsmekanisme, hvor en person oplever og inddeler verden i sort/ hvid – negativt/positivt. For nogle brugere kan det i rådgivningssamtalen komme til udtryk ved, at rådgiveren enten idealiseres (måske vil brugeren KUN tale med den samme rådgiver) eller devalueres og tillægges negative motiver. Udfordringen i en rådgivningssammenhæng bliver, at rådgiverne kan komme til at møde brugerne forskelligt alt efter hvilken relation, man har til dem – det kan jo virke smigrende at blive betragtet som ”den perfekte rådgiver” (selvom det også kan være svært at leve op til i længden). Idealiseringen af nogle rådgivere frem for andre kan også skabe splittelse i rådgivergruppen (Boysen og Lyndby Christensen 2022:163-164).

**Tag evt. noter til dig selv her:**

**Vrede brugere**

Nogle brugere er vrede fra det øjeblik, vi får dem i røret. Andre bliver måske vrede undervejs pga. deres situation eller noget, der sker i dynamikken mellem jer. Vreden kan bunde i mange forskellige ting, men kan under alle omstændigheder være hård for rådgiveren at tage imod.

**Tag evt. noter til dig selv her:**

**Fiktive historier og telefonsjov**

Fiktive historier og telefonsjov kan dække over mange forskellige former for opkald. Der kan være de opkald, hvor det er tydeligt for rådgivere, at det er en spøg (måske sidder der en veninde i baggrunden og fniser). Der kan være situationer, hvor rådgiveren får en fornemmelse af, at brugeren fortæller en fiktivhistorie, som dog muligvis kan have en eller anden bund i en reel oplevelse. Og der kan være opkald af seksuel karakter. I alle tilfælde kan rådgiveren føle sig ramt af at have stillet sig til rådighed for brugeren og blive narret (Boysen og Lyndby Christensen 2022:170).

**Tag evt. noter til dig selv her:**

**Fast brugere**

Nogle rådgivninger oplever at blive kontaktet af de samme brugere dagligt eller meget ofte over en længere periode. Som rådgiver vil man nogle gange opleve, at samtalerne med denne gruppe ”faste brugere” ikke rigtigt rykker brugeren tættere på en løsning af sine problemer eller en udvikling i en ønsket retning. Det kan føles, som om der ikke rigtigt er et formål med samtalerne, de kan virke meningsløse eller som tomgang (Boysen og Lyndby Christensen 2022:171).

**Tag evt. noter til dig selv her:**

**Samtaler med selvmordstruede brugere**

Nogle rådgivningstilbud modtager ofte opkald fra selvmordstruede brugere – hos andre er det noget, som sker sjældent eller næsten aldrig. I de tilfælde hvor man ikke er vant til at modtage den slags opkald, kan det virke overvældende og skræmmende at møde et menneske, som er fortvivlet og har tanker om, reelle planer for eller måske er i gang med at begå selvmord. Man kan blive i tvivl om, hvordan man bør reagere, og om der er noget man må eller ikke må sige.

**Tag evt. noter til dig selv her:**

Boysen, N. og Lyndby Christensen, U., 2022: *Telefonrådgivning – en grundbog*. Akademisk Forlag