

FOREBYGGELSESLISTEN FOR OMSORGSTRÆTHED

Pas på din krop med mad, søvn, motion.

Hold pauser i løbet af dagen.

Brug overgange mellem aktiviteter til at stoppe op og komme til stede.

Hold al din ferie og brug al din afspadsering.

Respekter andres og især egne grænser.

Gør en indsats for at få et godt forhold til leder og kolleger.

Vær bevidst om, hvordan rod påvirker dig.

Sig nej, når det er nødvendigt for dig.

Brug musik til glæde, afspænding, dans og energi.

Vær opmærksom på fordelingen af de tungeste opgaver.

Insister på at tale om det, som er svært i dit job.

Skab følelsesmæssig distance fra dit arbejde, når du har fri.

Dyrk en hobby, hvor du glemmer dig selv.

Øv dig i at få kontakt med din krop flere gange om dagen.

Grin og fokuser på det lette og det sjove.

Bed nogen om at lytte.

Få hjælp til prioritering af opgaver.

Træk vejret dybt.

Find personlige ventiler, hvor du lader op, og læg dem i kalenderen.

Fokuser på restitution og balancen mellem aktivitet og langsomhed.

Skriv dagbog.

Bliv ikke en del af sladderklubben og klagekoret.

Bed om hjælp og sig ja, når den byder sig.

Søg vejledning, når det er nødvendigt.

Husk, at det bare er et job, og at du kan erstattes.

Fokuser mindre på vilkår og mere på det, du har indflydelse på.

Bed om debriefing efter en voldsom episode.

Hvis du mangler overskud i dit privatliv, så overvej, om du har det rigtige job.

Tænk langsigtet og bæredygtigt i dit arbejdsliv.

Skab plads til fordybelse, restitution og langsommelighed.

Få en massage.

Træn medfølelse og mindfulness.

Tilkøb praktisk hjælp og uddeleger opgaver i hjemmet.

Vær en god kollega.

Lad andre overtage en gang imellem.

Husk på, at du kun har ét liv – brug det med omtanke.

Husk at sige tak.