

# FORBYGGELSESLISTEN OMSORGSTRÆTHED

NAVN:

- Pas på kroppen med mad, søvn, motion
- Hold pauser i løbet af dagen.
- Vær bevidst om overgange.
- Hold al din ferie, brug al din afspadsring.
- Respekter andres og især egne grænser.
- Gør en indsats for at få et godt forhold til leder og kolleger.
- Bevidsthed om påvirkning af rod.
- Sig nej, når det er nødvendigt for dig.
- Brug musik til glæde, afspænding, dans og energi.
- Skab følelsesmæssig distance fra dit arbejde, når du har fri.
- Hav en hobby, hvor du glemmer dig selv. Dyrk den.
- Øv kontakt med din fysiske krop flere gange om dagen.
- Grin og fokuser på det lette og det sjove
- Bed nogen lytte.
- Træk vejret.
- Find personlige ventiler, og læg dem i kalenderen.
- Skab et fysisk og/eller mentalt safe space.
- Skriv dagbog
- Bliv ikke en del af sladderklubben og klagekoret.
- Bed om hjælp og sig ja, når den byder sig.
- Søg vejledning
- Det er "bare" et arbejde. du kan erstattes.
- Hvis du ikke har overskud privat, så overvej, om det er det rigtige arbejde.
- Tænk langsigtet.
- Skab plads til fordybelse, restitution og langsommelighed.
- Få en massage.
- Træn compassion og mindfulness.
- Køb praktisk hjælp.
- Lad andre overtage ind i mellem.
- Tænk, at du har èt liv. brug det med omtanke.
- Husk at sige tak.