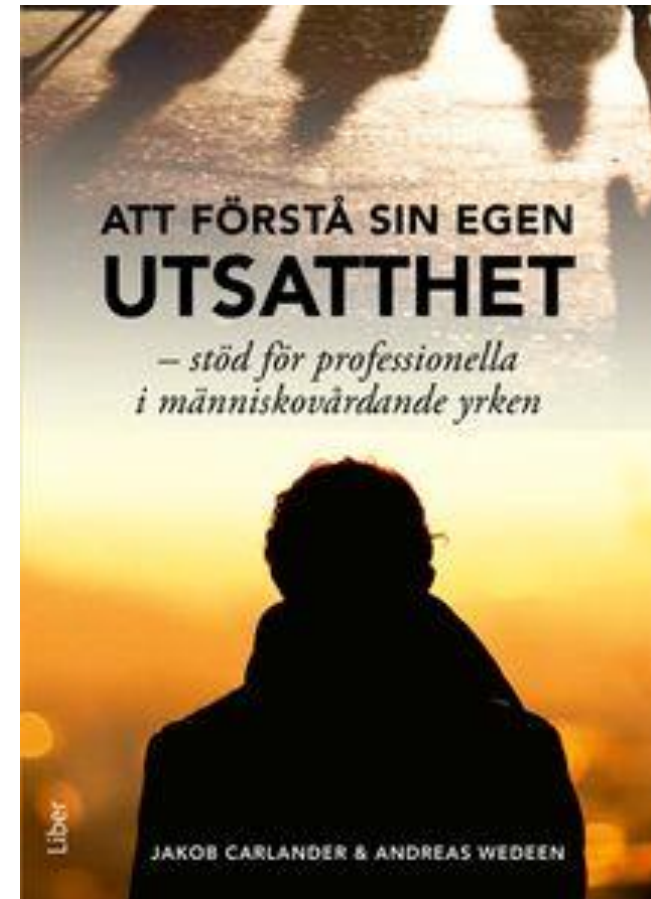


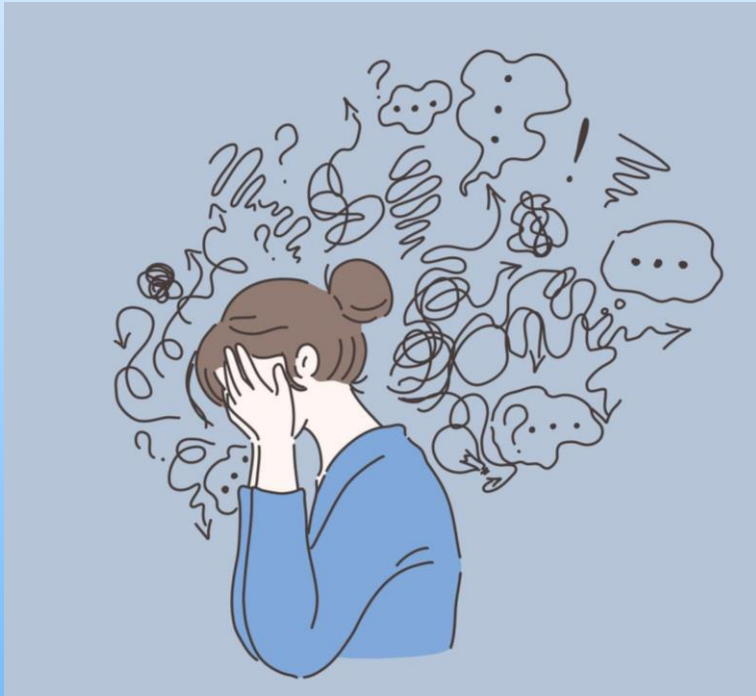
# Att förstå sin egen utsatthet

- stöd för professionella i människovårdande yrken

”Boken lämpar sig för alla som arbetar med människor i utsatta livssituationer. Den kan användas av den som är yrkesverksam socionom, psykolog, psykoterapeut, lärare, sjuksköterska, diakon, präst och liknande kontaktyrken” (Carlander & Wedeen, 2019).



# Etisk stress



- Gapet mellan ambitioner och resurser
- Symtom på etisk stress kan vara...

Ilska

Vanmakt

Konflikter

Frustration

Skuld känslor

# När kan etisk stress uppstå?

- Låg bemanning, bristfälligt stöd, motstridiga krav
- Inre konflikt mellan omvärldens förväntningar och yrkespersonens egna ambitioner

# Hur motverkar vi etisk stress?

- Samtala i arbetsgruppen!

”Det gemensamma samtalet är bästa redskapet för att undvika etisk stress ur båda perspektiven: de yttre kraven och de inre förväntningarna” (Carlander & Wedeen, 2019, s. 98).

# Vårt yrke är inte ett skydd mot utsatthet

Ställföreträdande lidande

”Andra har han hjälpt, sig själv kan han inte hjälpa” (Matt. 27:42.)

**Diskussionsfråga:**

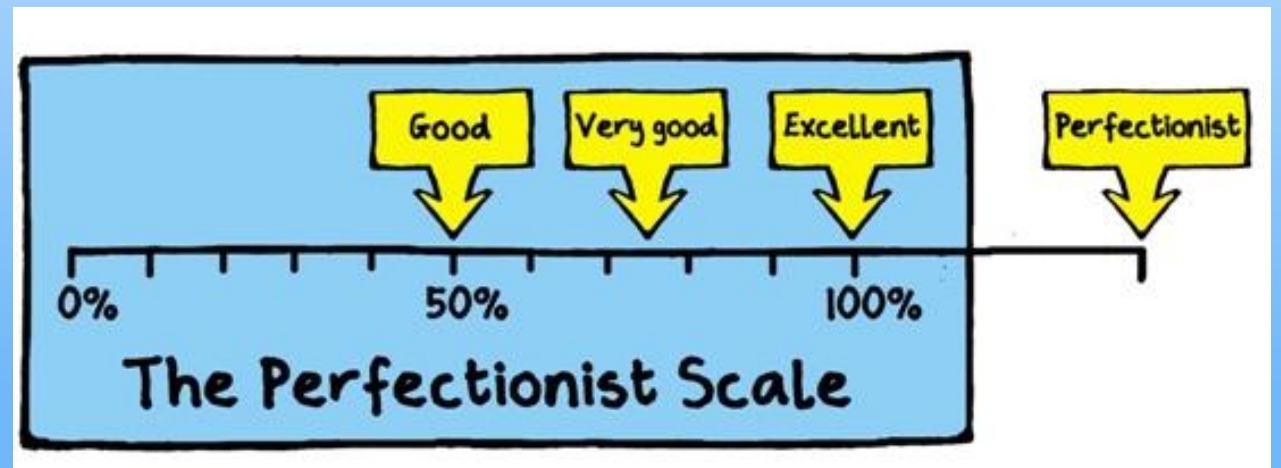
**Reflektera kring om du vid något tillfälle själv kunnat känna igen dig i de tankar, känslor eller upplevelser klienten beskriver sig vara i? Vad hände i dig då?**

# Perfektionism

När andras utsatthet riskerar bli vårt eget utmattningssyndrom

**Diskussionsfråga:**

**Hur tänker ni kring perfektionism? Vad gör detta strävande med oss professionella?**



# Skammens närvaro

när vi inte uppnår perfektionism

Ofta en förbisedd faktor i vårt yrke  
- vars påverkan vi behöver förstå bättre

Känslor av skam kan få oss att hålla tillbaka vår förmåga och ambition *men* också få oss att dölja vår utmattning

**Diskussionsfråga:**

**Kan ni komma på något tillfälle då ni har känt skam i relation till en situation på arbetsplatsen?**

# Bli vän med sina brister

”Att vara människa är att äga brist”

(Carlander & Wedeen, 2019, s. 100)

Konsten att bejaka sin egen brist är det bästa skyddet mot utmattningssyndrom

**Diskussionsfrågor:**

**Är det lätt eller svårt för dig att bejaka dina brister?**

**Hur kan ”statistikförande” påverka oss som professionella? Exempelvis räkna antal anmälda till föräldragrupper, avbokning av samtal etc.**

Tack för ert engagemang!