

Skydda dig själv mot att ta slut

- Upplevelse av mening med det som sker.
- Känsla av att du ger något, att du gör skillnad för någon annan, utan egen vinning.
- Få ut något för egen del, låt dig berikas.
- Fokusera på det positiva, på glädjen, på det som faktiskt sker – inte på det som (ännu) inte skett.
- Tacksamhet för det som sker och det du får.
- Rimliga krav på dig själv – det krävs två för en tango.
- Acceptans - åtgärda det som går och lär dig leva med resten.
- Stöd på arbetet. Stötta varandra i arbetsgruppen. Regelbundna möten i gruppen om stress och hur ni har det, gärna ledda av utbildad samtalsledare.
- Stöd utanför arbetet – familj, vänner, mentor.
- Ha ett liv.

Michael Rangne
2016-10-30