

Hvilke erfaringer har du fra ditt liv, som er en del av ditt beslutningsgrunnlag?	Reflekter:
Hvordan har du det? Skjer det noe i livet ditt nå, som kan påvirke hvordan du fortolker situasjonen?	Reflekter:
Hvor mye støtte opplever du at du har i arbeidet ditt?	Reflekter:
Har du tanker som «jeg er ikke god nok» eller «jeg får det ikke til»?	Reflekter:
Har du følelse som skam, sinne, sorg og hjelpeløshet?	Reflekter:
Kjenner du på mestringsstrategier, som tilbaketrekning, kamp/flukt eller overdreven kontroll?	Reflekter:
Hvilke følelser vekker denne situasjonen i deg?	Reflekter:
Hva trenger du for å stå i dette?	Reflekter:
Hva trenger du for å være best mulig til stede for barnet på en trygg og støttende måte – også når det stormer?	Reflekter:

Kjenner du på st du er eller kan være på vei til å bli «sekundær-traumatisert»

(Symptomer kan være: Utmattelse, irritabilitet, tristhet, depresjon, nummenhet, mistet gleden over aktiviteter som tidligere gav glede

Følelsesmessig nummenhet og avflatning av følelser.

Tap av glede og interesse for aktiviteter. Angst eller likegyldighet, irritasjon eller nummenhet overfor andres smerte eller lidelse.

Flashbacks og eller unngåelse av noe som minner om tidligere overveldende inntrykk. Grubling, søvnproblemer m.m.

Reflekter:

(Dersom du kjenner symptomer som gjør at du tenker du er «sekundær traumatisert» eller på vei til å bli det er det viktig du tar det på alvor og snakker med leder, lege eller andre som kan hjelpe)