Hvilke erfaringer har du fra ditt liv, som er en del av ditt beslutnings-grunnlag?	Reflekter:
Hvordan har du det? Skjer det noe i livet ditt nå, som er 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)*