

## Reflektionskort 14: Att orka

### Introduktion:

I dagens samhälle är det allt fler föräldrar som blir utbrända. Det är utmanande att kombinera arbete med att vara förälder. Samtidigt som man skall vara en bra partner, ska man vara en god vän och ännu hinna klämma in lite egen tid. Det blir då många bollar att hålla i luften.

Därför är det viktigt att fundera på hur man själv mår och inte alltid jämföra sig med hur andra i samma livssituation hanterar den. Alla klarar av stress/belastningar på olika nivåer. Stanna upp och lyssna på dig själv för att undvika utbrändhet.

**Utbrändhet är inte mått på kärlek.**

### Värt att tänka på:

*"Jag vill ge den utbrända mannen ett ansikte. Utmattningsdepression drabbar även oss män, även om media ofta visar den kvinnliga sidan. Kanske är det för att det finns en manlig skam som säger att det är svårt att visa sig svag. Jag tycker att det är dags att bryta den normen"*

Janne Persson, svensk författare

Med det här vill man säga att om allt inte står rätt till skall man säga till. När man känner att väggen börjar komma emot är det viktigt att sätta stopp innan det är för sent, även om man måste offra något.

### Mål med denna träff:

Få syn på sin egen situation, resurser och belastningar, under livets naturliga gång samt hur man kan hantera den.

### Återkoppling från förra träffen:

Vad fick du med dig från förra träffen?

Finns det något du ännu vill diskutera kring?

Uppvärmning — Avsluta meningen med det första du kommer att tänka på (något som relaterar till papparollen)

- Jag känner mig stressad när...
- Om jag hade flera timmar under dygnet skulle jag...
- När jag hör ordet utbrändhet /utmattning tänker jag...
- Jag skulle önska mera tid för...
- Jag upplever att min ork tryter när...
- Jag kan säga nej åt... Inte säga nej....

## Diskutera i grupp eller med din partner

---

### Samtalsfråga 1:

Vad stressar dig mest i vardagen?

#### Möjliga följdfrågor:

- *Har du några knep att ta till då stressen kommer emot?*
- *Har du själv koll på när "bägaren rinner över"?*
  - *Om inte vem märker det först?*

---

### Samtalsfråga 2:

När i vardagen mår du som bäst?

#### Möjliga följdfrågor:

- *Vad gör att du orkar?*
- *När bokar du in något givande med dig själv?*

*VERKTYG? Använd bilagorna*

*Tidspaj*

*Batteri*

*Sömn*

---

---

### Samtalsfråga 3:

Om den ena partnern är mera belastad och orkeslös:

- *På vilket sätt tar ni det till tals?*
- *På vilket sätt visar ni det? (kroppsspråk)*
- *På vilket sätt respekterar ni varandras ork?*
- *På vilket sätt stöttar ni varandra i den situationen?*

#### Möjliga följdfrågor:

- *Vad gör det svårt att prata om saker som skaver?*
- *Kan du själv göra någon skillnad?*
- *Vem i ditt nätverk kan du fråga hjälp av?*
- *Vem kan du vända dig till om inte familjen kan stötta? (Professionell, rådgivningen, församlingen, hälsovården, läkare, vän andra)*

### Hemuppgift:

Fundera över 3 saker som du kunde ändra på (realistiska förändringar) för att förebygga utmattning.

Försök hemma sitta ner och tillsammans med din partner komma överens om på vilket sätt man kan hjälpa varandra i vardagen för att undvika utmattning.

### Avslut:

*Finns det någonting som du ytterligare funderar över och vill diskutera?*

### Nästa träff:

Bestäm när och var nästa träff ordnas.

Datum: \_\_\_\_\_

Tid: \_\_\_\_\_

Plats: \_\_\_\_\_