



Motståndskraft i svåra tider – vi klarar detta tillsammans

Med anledning av utvecklingen kring det nya coronaviruset lever vi i en tid med stor osäkerhet som kan vara svår att hantera. Du som arbetar med barn inom olika sektorer bär en extra tung börda och behöver hitta sätt att ta hand om dig själv och dina kollegor och medarbetare.

Nu ställs vi alla inför situationer där många faktorer är okända för oss och det kan bli svårare att hitta lösningar på olika problem. Det leder till stress och oro som många kommer att leva med under en längre tid. Därför är det viktigt att hitta strategier för att hantera stress och dämpa oro.

Vi på Barnafrid möter dig som arbetar med barn på olika sätt, och här har vi samlat ett antal råd om hur du kan bygga upp en motståndskraft inför den tuffa utmaning som du kanske har framför dig. Genom att ta hand om dig själv kan du bättre hjälpa andra.

På arbetsplatsen:

1. Lita på dig själv och organisationen – ni är proffs. Du är en utbildad expert bland andra experter. Problem är till för att lösas. Våga fråga och sök svar både inom och utanför organisationen, men kom ihåg vikten av att informationen är pålitlig och kvalitetssäkrad.
2. Lita på att de flesta förstår stundens allvar och accepterar att resurser och behov inte alltid kan mötas upp fullt ut. Ditt arbete och dina insatser är betydelsefulla, viktiga och uppskattade. Tack tenderar dock att komma först senare.
3. Struktur och rutin. Bibehåll så långt det är möjligt vanlig struktur och inarbetade rutiner som ger känslan av kontroll och trygghet.
4. Prioritera och fokusera. Ta dig tid till att fundera över; vad kan jag, vad hinner jag, vilka avgränsningar måste jag göra? Nödläge är något annat än normalläge. Gör det du kan med det du har. Börja med det viktigaste och acceptera att situationen är exceptionell; allt hinner inte åtgärdas och allting kan inte hela tiden vara perfekt. Ibland räcker man bara inte till.
5. Bibehåll ett öppet sinne och var redo för, och nyfiken på nya lösningar. Använd alla tillgängliga resurser ändamålsenligt, flexibelt och kreativt. Var beredd att också utföra uppgifter som vanligtvis inte ligger inom ditt område.
6. Hitta en gemensam "ledstjärna". Våga ta upp och diskutera även känsliga och medmänskliga frågor – försök att hitta en gemensam målbild som hjälper er att upprätthålla optimism,

hopp, trygghet och tillit.

7. Social samvaro. Skapa kreativa möjligheter till socialt stöd även om den fysiska kontakten är begränsad och ni ständigt är på språng. Fundera över vilka tekniska lösningar ni kan använda för daglig uppmuntran och kontakt som till exempel WhatsApp, Messenger eller liknade. Skapa en ny form av gemenskap om du och dina kollegor arbetar på distans. Vänliga ord kostar inget extra men ger kraft och en känsla av tillhörighet.
8. Hjälp åt. Du och dina kollegor kommer att vara i olika stadier av stress – när du känner dig starkare så är någon annan på botten. Ta då solidariskt stafettpinne och ingjut mod i kollegorna och hjälp dem att fokusera och fatta rätt beslut. Turas om att förstärka tilltron på att ni klarar detta. Tillsammans kan ni göra skillnad.
9. Lär av misstag och gå vidare. Det är lätt att vara efterklok, men tid för utvärdering kommer senare. En motståndskraftig organisation letar inte efter skyldiga, utan försöker hela tiden lära sig av misstag och svårigheter för att utvecklas vidare. Se till att du själv kommer med konkreta och konstruktiva förslag i stället för kritik och missnöje.

Allmänt:

1. Återhämtning. Fokusera på det basala: sov, rör på dig, ät regelbundet. Hitta utrymme för återhämtning och gör saker du mår bra av. Olika slags avslappningsövningar kan vara hjälpsamt. Ta mikropaus under arbetspasset - ibland behöver man vara en stund alldeles ensam och ostörd. Även ett kompetent yrkesproffs är en människa som känner alla mänskliga känslor såsom sorg, otillräcklighet, vanmakt, vilshenhet och ilska. Ge dig själv utrymme för känslomässig återhämtning. I samband med distansarbete i hemmet är det särskilt viktigt att skilja på arbetstid och paus för att åstadkomma verklig återhämtning.
2. Fortsätt att göra det du vanligtvis gör för att må bra. Kanske brukar du lyssna på musik, röra på dig eller läsa en bok? Fysisk aktivitet och att vistas i naturen har för många en gynnsam effekt på stress. En enkel strategi kan vara en kortare promenad.
3. Sociala kontakter. En viktig faktor för att vi ska må bra är att visa omsorg om andra och upprätthålla socialt umgänge. Hitta tekniska lösningar för att kunna umgås utan att för den skull träffas fysiskt. Tänk lite extra på dem som lever ensamma och inte har någon att dela dagens påfrestningar med. På natten kan oron kännas mycket värre än den egentligen är.
4. Hitta en bra balans. Ta in lagom mycket information; det är viktigt att hålla sig informerad om läget och ta del av de råd som alla ska följa – då upplever vi kontroll vilket lugnar oss. Men om vi tar in för mycket upplever vi stress och oro. Var vaksam på hur mycket tid du ägnar åt att följa nyhetsrapporteringen.

Om du är chef:

1. Var tydlig och kommunikativ i ditt ledarskap. Det är också viktigt att vara nåbar, tillgänglig och synas till på olika sätt.
2. Se till att introduktionen av nya medarbetare är välorganiserad och att handledningen fungerar. Man måste ibland misslyckas för att lyckas. Fundera på hur svåra och hotfulla situationer hanteras? Vem lämpar sig bäst att sköta dessa?

3. Återkoppling här och nu. Vad gick bra, vad kan göras annorlunda nästa gång? Tänk på att återkoppling kan användas både för att förstärka önskat beteende och att ändra icke-ändamålsenligt beteende.
4. Lita på din personal och stötta dem i att också lita till sin egen förmåga. Förstärk successivt medarbetarnas tilltro till att själva klara sina olika arbetsuppgifter och ansvar.
5. Fokusera på konkreta problem och leveranser. Fundera på när det behövs handlingskraftiga beslut och när det finns utrymme för prat och funderingar.
6. Våga säga vad som är tillräckligt. Du behöver vara ett stöd för dina medarbetare i beslutsfattande frågor. Hjälプ dem att fokusera, avgränsa och prioritera. Ta stöd av rutiner och riktlinjer; skapa nya vid behov.
7. Var proaktiv. Starta upp förebyggande åtgärder tidigt för att motverka stress, oro och psykisk ohälsa. Gör även plan för hur personalens mående uppmärksammas regelbundet och hur symptom på stress ska tacklas i tid.
8. Se medarbetarnas individuella behov. Deras behov kan ändras över tid och en del behöver mycket stöd, medan andra kan växa in den nya rollen och ansvaret. Allas välmående måste följas upp, och alla måste finnas i ett sammanhang och ramas in i en skyddande stödstruktur.
9. Bibehåll överblick av situationen - tänk långsiktigt, strategiskt och taktiskt. Använd olika beslutandenivåer effektivt.
10. Se till att själv ha tillräckligt stöd i din ledarroll. Glöm inte dina egna basala behov av vila och återhämtning.