S **Sikkerhed**	T **Tænk små og store traumer**	O **Opbyg evner**	R **Ressourcer**	M **Mentalisering**
Oplever du dig generelt i sikkerhed i dit liv privat og arbejdsmæssigt? Er den gruppe, du er en del af, tryg og støttende? Har du en god relation til din leder og oplever du, at denne vil lytte og støtte dig? Er du på en arbejdsplads og i en organisation, som du oplever som tryg, og som vil støtte dig ved udfordringer?	Har du oplevet små eller store traumer på dit arbejde? Har du eller dit team oplevet nogen fælles traumer, ulykker, fyringer, eksklusionskultur, utryghed, dårlig omtale fx i pressen? Oplever du, at du har triggere/stærke reaktioner på bestemte situationer/borgere/pårørende, kollegaer m.m.?	Hvordan kan du arbejde med yderligere at opbygge dine evner til mentalisering og egen-regulering? Hvordan kan du arbejde med at udvikle dig fagligt, så du ikke risikerer at ende i magt eller afmagt? Hvordan kan du arbejde med at undgå at blive ramt af skam?	Hvilke ressourcer har du i dit liv, som kan hjælpe med at mestre belastninger? Hvilke positive relationer har du? Hvilke glædesfyldte situationer er der i dit liv? Hvordan slapper du af og samler energi? Hvad er dine personlige ressourcer og styrker? Hvilke styrker og ressourcer hos dig vil dine kollegaer eller ledere nævne, hvis man spørger dem?	Oplever du, at du generelt mentaliserer dig selv? Oplever du, at der er plads til at have en god balance mellem dine egne mentale tilstande og borgernes? Kan du tale om og reparere efter egne mentaliseringssvigt?
Kan du gøre noget for at understøtte din egen sikkerhed?	Hvad er dit indsatsmål i forhold til små og store traumer?	I hvilke specifikke situationer vil du gerne opbygge yderligere evner til mentalisering eller regulering?	Hvordan kan du få flere af de ressourcer, du har i dit liv, i spil?	Hvordan kan du blive bedre til at mentalisere dine borgere, kollegaer, ledelse og dig selv?