

Temakursus

27.-29. april 2022

Arbejdsrelateret stress

Definition på arbejdsrelateret stress

Der findes ikke en officiel definition af stress, som forskere, behandlere eller konsulenter er enige om og ej heller er stress en selvstændig anerkendt diagnose i de officielle diagnosesystemer.

Stress er et ord vi alle sammen bruger mere eller mindre i flæng efterhånden.

Peter og ulven



Travlhed og stress

Når en kollega nævner at hun/han har travlt er der ikke umiddelbart nogle advarselsslamper, der blinker.

Travlhed er almindeligt og fører alene ikke nødvendigvis til en stressreaktion

Faktorer i omgivelserne kan dog øge eller mindske risikoen for stress.

Hvis der er kaos både i arbejdslivet og privatlivet kan det føre til stress. Fx kan travlhed og samtidig med en skilsmisse føre til stress

Definition på arbejdsrelateret stress

Hvad betyder ordet stress for dig?

Ved du, hvad dine kolleger mener med ordet stress?

Har I drøftet internt på skolerne, hvilken forståelse og definition af stress I arbejder efter?

Psykiske symptomer

Diffus utilpashed	Rastløshed
Træthed, ulyst	Koncentrationsbesvær
Følelse af uoverkommelighed	Hukommelsessvigt
Nedtrykthed, lav selvfølelse	Indlæringsvanskeligheder
Let til tårer	Aggressiv

Fysiske symptomer

Hovedpine	Søvnforstyrrelser
Kolde hænder og fødder	Svimmelhed
Mavesmerter	Hjertebanken
Forhøjet blodtryk	Synsforstyrrelser

Adfærdsmæssige symptomer

Ændrede spisevaner	Vanskelighed ved at sove igennem
Øget forbrug af <ul style="list-style-type: none">• Alkohol• Tobak	Flere konflikter / Aggressiv
Vanskeligheder ved at falde i søvn	Social isolering

Symptomer i virksomheden på længere sigt

Faldende produktivitet	Samarbejdsproblemer
Ringere kvalitet	Fastholdelsesproblemer
Øget sygefravær	Rekrutteringsproblemer
Mindre fleksibilitet (motivation)	Dalende loyalitet

1. Lær dine symptomer at kende og brug din viden
2. Hvilke stressorer er der i dit liv?
3. Hvad kan du gøre?
4. Er det småting, der belaster? Er de det værd?
5. Undgå at gruble over det, der måske vil ske
6. Find ud af, hvad du har og ikke har indflydelse på

7. Handl! Prøv at ændre det, du kan ændre
8. Kompenser på andre områder
9. Vær realistisk, når du sætter dig dine mål
10. Genvind kontrollen over dit liv
11. Bevar de gode relationer
12. Husk dit generelle velbefindende

Balance og ubalance



Langt de fleste finder det vigtigt, at de kan levere arbejdsopgaver af høj kvalitet og til tiden – det gør arbejdsgiverne også!

Stressreaktion forekommer, når der fx er ubalance mellem krav og ressourcer.

Trivsel og engagement forekommer til gengæld, når der er balance mellem de oplevede krav og de ressourcer, som man synes at man har.

Årsager til arbejdsbetinget stress

- Uklarhed i jobbet - *hvad gør jeg for at lykkes?*
- Højere krav og oplevelse af lav indflydelse – *jeg kan ikke gøre noget...*
- Konflikter - *de tager ressourcer fra min opgaveløsning*
- Manglende ledelse – *jeg ved ikke, hvad jeg skal gøre*
- Mangel på anerkendelse – *jeg orker ikke at blive ved, når ingen ser det*

Hvad er billedet?



Alarm – stop op nu! Min travlhed er blevet til stress

FARE – vær opmærksom og sænk farten

Jeg har forskellige symptomer, der fortæller mig, at jeg er ved at være stresset

BALANCE – fortsæt, men vær opmærksom

Jeg har ingen stresssymptomer og føler mig aktiv og stimuleret

Alvorligt stressbelastet, men stadig med en vis grad af overblik



Alvorligt stressbelastet, men stadig med en vis grad af overblik

- Find et roligt sted at tage samtalen
- Bevar roen og overblikket
- Hjælp den stressbelastede til en pause eller (deltids-)sygemelding (Hvad skal der til for at give slip?)
- Orienter om, hvordan det foregår, og hvor de kan få hjælp
- Hvad er der af støtte i personens netværk det næste stykke tid?
- Overvej om nærmeste leder/AMR/en kollega skal tilkaldes
- Overvej om det vil være hjælpsomt for personen at overdrage ansvaret for specifikke opgaver

Svært og akut stressramt



Svært og akut stressramt

- Igen og som altid find et roligt sted
- Skab ro ved at fortælle, hvad der skal ske, og hvad du nu vil gøre
- Afhængigt af alvorsgrad: Bed om password/adgang til kalender og fortæl, at du/I aflyser aftaler for de næste par dage (fuldstændig ligesom, hvis de havde fået en influenza)
- Foreslå, at vedkommende kommer til læge, bed om nummeret og tag evt. kontakten
- Spørg ind til, om der er nogen, der kan tage med den pågældende til læge. Find alternativt nogen eller overlad til andre også at aflyse dine samtaler for resten af dagen
- Hvem er der til at følge op på den pågældende?

Fra trivsel til stress

<https://www.arbejdsmiljoweb.dk/media/emwlcxyn/stress-trappe.pdf>

Tilbagevenden efter arbejdsrelateret stress

4 trins plan for TTA (samarbejde mellem TR og leder)

1. Trin - Evaluer arbejdsevnen og den relaterede situation
2. Trin - Øg paratheden til at engagere sig i at vende tilbage til arbejde
3. Støt et aktivt engagement og mobilisering til at vende tilbage til arbejde
4. Fastholdelse af arbejdet

Tilbagevenden efter arbejdsrelateret stress

4 ledelsesopgaver for TTA

1. Tag kontakt – og hold den
2. Lav plan for tilbagevenden
3. Følg op og juster planen
4. Husk resten af teamet

Tilbagevenden efter arbejdsrelateret stress (samarbejde mellem TR og leder)

Arbejdstiden og sværhedsgrad

Systematisk filtrering af arbejdsopgaver efter sværhedsgrad

Skabe overblik og være med til at mobilisere håb, således at genoptagelse er muligt.

Hos den sygemeldte kunne det handle om at spørge ind til søvn, helbred, familie eller opblussen af stress-symptomer

For arbejdspladsen kunne det handle om samarbejdsrelationer, organisatoriske forandringer, ferie/sygdom eller ændre krav til arbejdsopgaver

Tilbagevenden efter arbejdsrelateret stress (samarbejde mellem TR og leder)

Samtaleemner

- Hvordan er det gået med arbejdstiden?
- Hvordan er det gået med opgaverne?
- Hvad er planen for den kommende uge?

Tilbagevenden efter arbejdsrelateret stress

Opgavekompleksitet	Tidshorisont	Arbejdsopgave
Røde arbejdsopgaver	Klare på længere sigt	<ol style="list-style-type: none">1. Kræver overblik2. Kræver koncentration3. Har korte deadlines4. Tempokrav
Gule arbejdsopgaver	Klare på kort sigt	Begyndende aleneansvar for opgaveløsning Med fx en kollegial sparring
Grønne arbejdsopgaver	Klare ved start	<ol style="list-style-type: none">1. Rutineprægede opgaver2. Opgaver præget af forudsigelighed

Se ALTID på den enkelte

- Alle mennesker er forskellige.
- Hvad der belaster, og hvordan det opleves og kan håndteres er forskelligt.
- Vi reagerer forskelligt på forandringer og udfordringer.
- Vi bliver mere eller mindre optagede/bange for egne symptomer.
- Vi skal spottes og hjælpes på forskellige måder.

