

Bliv klogere på typer af stress

**MÅLGRUPPE**

Alle medarbejdere og deres ledere

FORMÅL

At blive klogere på typer af stress

TID

1,5 time

Vi taler tit om stress, men ofte bliver det lidt uhåndgribeligt med mange forskellige former for belastninger i spil. For at vi selv eller vores leder kan hjælpe os med at komme ud af stressen, kan det være nyttigt at kigge lidt på, hvad der egentlig er årsag til, at vi har det skidt. På den måde kan hjælpen blive mere målrettet, og vi kan selv blive klogere på hvad der vil være godt at arbejde med for at få det bedre.

FORLSAG TIL PROCES

1	Se film om stresstyper
2	Drøft de forskellige typer af stress med en kollega
3	Fællesdrøftelse

STEP 2: Samtale om stresstyper med en kollega

Vi har delt årsager til stress op i fire hovedområder på næste side. Gennemgå de fire områder, så du er bekendt med de forskellige tegn. Gå dernæst sammen to og to. Interview hinanden, og noter svarene på næste side.

	Klassisk stress: Arbejdsmængde og tidspres Højt arbejdstempo, mange arbejdsopgaver, stort ansvar, måske ensformigt arbejde, der er svært at få indflydelse på, og en mangel på udviklingsmuligheder.
	Den moderne stress: Forandringer og uklare grænser Konstante forandringer, uendelige krav, mange deadlines, uklare grænser mellem privat- og arbejdsliv, manglende forudsigelighed, individualiserede arbejdsopgaver/forhold.
	Den relationelle stress: Konflikter og høje følelsesmæssige krav Høje følelsesmæssige krav, enten fordi du i din jobfunktion håndterer mennesker, der har det svært, så du er eller risikerer at blive udsat for vold og trusler. Det kan også være, at der er konflikter og utryghed i arbejdsfællesskabet, eller du er i klemme, fordi du ikke kan få arbejdet og familielivet til at gå op og derfor har dårlig samvittighed i forhold til både det ene og det andet.
	Kriserelateret stress: Bekymret for fyringer Angst for fyringer; det går dårligt i firmaet, og derfor går du måske og er bekymret og stiller færre krav for at undgå at fremstå som besværlig.

Interview

Hvilke typer stress kan belaste mig? Giv eksempler på situationer, hvor du har oplevet belastninger.

Hvilke redskaber og erfaringer kan jeg trække på for at håndtere belastninger? Hvilke redskaber var gode for dig?

Hvordan opdager jeg, at jeg er ved at blive stresset? Hvilke signaler sender min krop til mig, når jeg er under pres?

Fortæller jeg mine kolleger/min leder, når jeg oplever stress? Hvorfor/hvorfor ikke?

Hvis du er leder: Inspiration til stresssamtalet

Introduktion: Se også den lille film om stress.

Fra stressforskningen ved vi, at der er forskellige former for belastning, der kan føre til stress. For at få et mere nuanceret billede inden du prøver at hjælpe, kan det være en fordel at undersøge, hvad det er, der stresser. Vi har delt årsager til stress op i fire hovedområder på næste side. Gennemgå de fire områder, så du er bekendt med de forskellige tegn.

	Klassisk stress: Arbejdsomængde og tidspres Højt arbejdstempo, mange arbejdsopgaver, stort ansvar, måske ensformigt arbejde, der er svært at få indflydelse på, og en mangel på udviklingsmuligheder.
	Den moderne stress: Forandringer og uklare grænser Konstante forandringer, uendelige krav, mange deadlines, uklare grænser mellem privat- og arbejdsliv, manglende forudsigelighed, individualiserede arbejdsopgaver/forhold.
	Den relationelle stress: Konflikter og høje følelsesmæssige krav Høje følelsesmæssige krav, enten fordi du i din jobfunktion håndterer mennesker, der har det svært, så du er eller risikerer at blive udsat for vold og trusler. Det kan også være, at der er konflikter og utryghed i arbejdsfællesskabet, eller du er i klemme, fordi du ikke kan få arbejdet og familielivet til at gå op og derfor har dårlig samvittighed i forhold til både det ene og det andet.
	Kriserelateret stress: Bekymret for fyringer Angst for fyringer; det går dårligt i firmaet, og derfor går du måske og er bekymret og stiller færre krav for at undgå at fremstå som besværlig.

Hjælpekema

Beskrivelse af din stress: stress-symptomer, og hvor stærke de er

Stressfaktorer: Hvilke forhold i dit arbejde ser du som stressfaktorer?

Muligheder: dine forslag til, hvad der skal ændres for at forbedre situationen?

Hvad har hjulpet: hvad har hjulpet dig med at holde stressen væk?

Prioritering og handleplan: hvad skal der gøres og af hvem?

STEP 3: Fælles drøftelse af forebyggelse af de forskellige stresstyper

Brug de fire hovedtyper til at tage en fælles dialog om, hvordan de hver især kan forebygges. Tal f.eks. om:

- Hvilke stresstyper er på spil hos os?
- Hvad kan vi konkret gøre ved vores stresspåvirkninger?
- Hvad kan vi gøre på det individuelle niveau?
- Hvad kan vi gøre som gruppe?
- Hvad kan lederne gøre?
- Hvad kan organisationen gøre?

	Klassisk stress: Arbejdsmængde og tidspres Højt arbejdstempo, mange arbejdsopgaver, stort ansvar, måske ensformigt arbejde, der er svært at få indflydelse på, og en mangel på udviklingsmuligheder.
	Den moderne stress: Forandringer og uklare grænser Konstante forandringer, uendelige krav, mange deadlines, uklare grænser mellem privat- og arbejdsliv, manglende forudsigelighed, individualiserede arbejdsopgaver/forhold.
	Den relationelle stress: Konflikter og høje følelsesmæssige krav Høje følelsesmæssige krav, enten fordi du i din jobfunktion håndterer mennesker, der har det svært, så du er eller risikerer at blive udsat for vold og trusler. Det kan også være, at der er konflikter og utryghed i arbejdsfællesskabet, eller du er i klemme, fordi du ikke kan få arbejdet og familielivet til at gå op og derfor har dårlig samvittighed i forhold til både det ene og det andet.
	Kriserelateret stress: Bekymret for fyringer Angst for fyringer; det går dårligt i firmaet, og derfor går du måske og er bekymret og stiller færre krav for at undgå at fremstå som besværlig.