

Spot belastning



MÅLGRUPPE
Medarbejdere

FORMÅL

At komme tidligt i gang med at tale om belastninger, så vi sammen i fællesskabet kan løfte belastningerne hos den enkelte

TID

2 timer

Mange taler ikke om det, når de oplever at være belastede, måske fordi vi ofte tænker, at det er vores eget ansvar, at vi føler, at vi ikke kan 'klare mosten', eller at det bliver bedre om en uge. Det er uhensigtsmæssigt, fordi arbejdsfællesskabet kan være med til at bære de belastninger, der er hos den enkelte. Det er vigtigt, at vi har en åben dialog om, hvad der belaster, så vi kan hjælpe hinanden og komme tidligt i gang med at forebygge, at den mentale overbelastning sker.

FORLSAG TIL PROCES

1	Se introduktionsfilmen
2	Hvilke symptomer skal vi være opmærksomme på?
3	Stresstrappen – hvor belastede er vi?
4	Hvordan forebygger vi i fællesskab belastning?

STEP 2: Hvad skal vi kigge efter hos os selv og andre?

Tænkepause: Kig på oversigten over faresignaler på næste side, og overvej følgende:

- Har du selv oplevet nogle af disse symptomer?
- Har du set nogle af symptomerne hos kolleger?

PSYKISKE	FYSISKE	ADFÆRDSMÆSSIGE
Svært ved at koncentrere sig Svært ved at huske Svært ved at holde overblikket Glemmer basale ting Virker træt Udviser håbløshed Finder ikke glæde i sit arbejde Har nedsat humoristisk sans Mere irriteret Mere konfliktsøgende	Døjer med hovedpine Tics i øjnene Uro i kroppen Oplever muskelsmerter og spændinger Klager over hjertebanken Har mavesmerter Taber sig / tager på Hyppig vandladning Bliver oftere fysisk syg	Virker uengageret Virker aggressiv Indgår i flere konflikter Er grådlabil Har nedsat præstationsevne Isolerer sig fra det sociale Fremstår ubeslutsom Har et øget forbrug af stimulanser Har et øget sygefravær Nævner søvnproblemer

STEP 3: Graden af belastning

Tag temperaturen på den mentale sundhed: Hvor belastet føler du dig? Gennemgå kriterierne for graden af din belastning herunder, og noter, hvor belastet du er – rød, gul eller rød.

TRIVES	BELASTET	OVERBELASTET
Effektiv Tilfreds Udvikler sig Motiveret Tålmodig Føler sig i balance	Mindre overblik Begyndende uro Svært ved at følge med Humørsvingninger Begyndende faresignaler	Ineffektiv Koncentrationsbesvær Psykisk mistro Sygefravær

Belastning	Hvordan opdager jeg belastning? Hvordan reagerer jeg i de forskellige belastningsgrader? Notér:	
GRØN		
GUL		
RØD		
Hvad kan jeg selv gøre?		Hvordan kan min leder og mine kolleger hjælpe mig?

STEP 4

Drøft i grupper/afdelingen, hvordan I i fællesskab kan håndtere belastning.

STRESSMINER Hvordan undgår vi mental belastning? Hvordan kan vi fjerne stressminerne, eller navigere uden om dem?	TRIVSELSOASER Hvordan skaber vi trivsel i virksomheden? Hvordan kan vi udvide trivselsoaserne eller skabe flere af dem?
1 Brainstorm	
2 Hvad skal vi gøre? Hvem skal være med?	
3 Hvad skal vi gøre? Hvem skal være med?	
4 Hvad skal vi gøre? Hvem skal være med?	