

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?

	<p>Klassisk stress: Arbejdsomængde og tidspres</p> <p>Højt arbejdstempo, mange arbejdsopgaver, stort ansvar, måske ensformigt arbejde, der er svært at få indflydelse på, og en mangel på udviklingsmuligheder.</p>
	<p>Den moderne stress: Forandringer og uklare grænser</p> <p>Konstante forandringer, uendelige krav, mange deadlines, uklare grænser mellem privat- og arbejdsliv, manglende forudsigelighed, individualiserede arbejdsopgaver/forhold.</p>
	<p>Den relationelle stress: Konflikter og høje følelsesmæssige krav</p> <p>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.</p>
	<p>Kriserelateret stress: Bekymret for fyringer</p> <p>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.</p>