



## STRESSSAMTALEN

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.

### START MED AT SE DEN LILLE FILM OM STRESS

I figuren herunder, er årsagerne til stress inddelt i fire hovedområder:

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

## HJÆLPESKEMA TIL AT TAGE EN SAMTALE OM, HVAD DER STRESSER

<b>BESKRIVELSE</b> Beskriv dine stress-symptomer, og hvor stærke de er?	<b>STRESSFAKTORER</b> Hvilke forhold i dit arbejde ser du som stressfaktorer?	<b>MULIGHEDER</b> Har du forslag til, hvad der skal ændres for at forbedre situationen?	<b>HVAD HAR HJULPET?</b> Hvad har hjulpet dig med at holde stress væk?	<b>PRIORITERING OG HANDLEPLAN</b> Hvad skal der gøres og af hvem?
<b>Noter:</b>	<b>Noter:</b>	<b>Noter:</b>	<b>Noter:</b>	<b>Noter:</b>