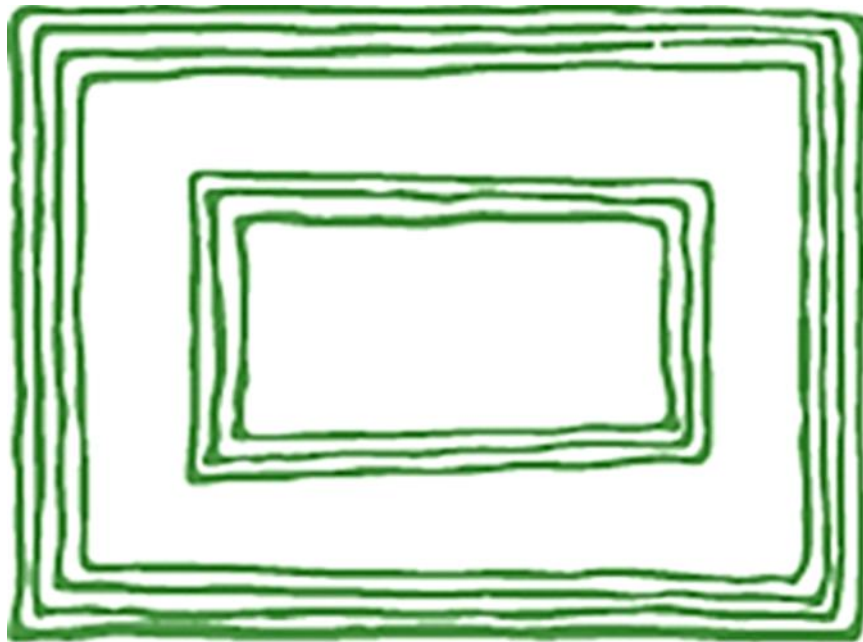


**Åbenhed**

**Dialog**

**Tillid**



**Fællesskab**

# **Åbenhed, dialog, tillid og fællesskab**

Retningslinjer for håndtering af stress gennem åben og tillidsfuld dialog medarbejdere og ledere imellem.

Stresshåndtering handler kort fortalt om at skabe positive forventninger til, at en situation vil gå godt, eller at man vil kunne klare den, selvom den går skidt.

Positive forventninger skabes i fællesskab gennem gensidig støtte.

## **Positive forventninger, støtte og fællesskab**

- Dine forventninger til, om du kan klare dine arbejdsopgaver, er afgørende for, om du bliver stresset.
- Forventningerne er et resultat af dine egne erfaringer – men bliver også påvirket af, om du fx får støtte fra dine omgivelser.
- Det er vigtigt, at du, dine kolleger og din leder taler sammen om jeres forventninger og i fællesskab får tilpasset og hjulpet hinanden med opgaverne.
- Det gælder om at sørge for, at alle så vidt muligt har positive forventninger til, at opgaverne kan løses.

## **Tal åbent om stresssymptomer**

Mennesker har forskellige forudsætninger for at håndtere stress og det er vigtigt, at vi hjælper hinanden med stresshåndteringen.

Første skridt til stresshåndtering på arbejdet er, at alle på arbejdspladsen er indstillet på at have en ærlig dialog med hinanden.

- Vi er alle forskellige og reagerer forskelligt på stress.
- Vi taler åbent om det, hvis vi oplever symptomer på stress.
- Gennem dialog tager vi hånd om de forhold, der fører til stress, så den ikke bliver langvarig og skadelig.
- En god dialog handler om at give plads til alle, at lytte og at finde fælles løsninger.

**HUSK: Vi er hinandens forudsætninger for at lykkes**

## Hvad kan du selv gøre?

- For at du kan have positive forventninger til dine arbejdsopgaver, skal du være opmærksom på, om du oplever balance mellem kravene i arbejdet og dine egne ressourcer og kompetencer.
- Du kan i hverdagen sørge for at afstemme forventningerne til opgaverne med din leder, så du er klar over, hvornår du har løst en opgave tilfredsstillende.
- Du skal desuden være opmærksom på stresssymptomer - det kan fx være søvnmangel eller hjertebanken - særligt hvis de viser sig i længere tid ad gangen. I fritiden kan du også øge din stresshåndtering ved at sørge for dels at være fysisk aktiv, dels at få tilstrækkelig søvn og hvile.

## Hvordan hjælper du dine kolleger?

- Som kolleger kan vi hjælpe de positive forventninger på vej ved at tale sammen om det, der stresser os i hverdagen, og hvad vi kan gøre for at hjælpe og støtte hinanden. Hold øje med hinanden - og reager, hvis en kollega mistrives eller virker stresset.
- Det er vigtigt, at vi planlægger arbejdet godt og orienterer hinanden, så alle oplever forudsigelighed og fremdrift i arbejdet. Hvis vi er i tvivl om roller og ansvar, skal vi sørge for at få det afklaret med nærmeste leder.

## Hvordan kan lederen hjælpe medarbejderne?

- Lederen skal være opmærksom på, at alle medarbejdere er forskellige og har forskellige stresstærskler i forskellige situationer. Lederen bør gøre en indsats for at lære den enkelte medarbejders ressourcer og behov at kende - og tilpasse udfordringerne derefter.
- Det er vigtigt, at lederen kommunikerer tydeligt, så medarbejderen har klare mål at rette sig efter.
- Det er vigtigt, at lederen giver anerkendende feedback

## **Vi fungerer bedst, når 4 faktorer er til stede på arbejdet:**

### **Følelsen af at have kontrol over situationen**

Det er vigtigt, at vi har indflydelse på vores arbejde, oplever at have styr på det og har de kompetencer, der skal til for at løse arbejdsopgaverne.

### **Følelsen af forudsigelighed**

Det opleves mindre stressende, hvis vi på forhånd ved, at vi skal udsættes for noget stressende.

Derfor er relevant information i rette tid og på rette sted vigtig for at forebygge stress på en arbejdsplads.

### **Social opbakning fra kolleger og ledelse**

Ledere og kolleger yder social støtte i arbejdet, både psykologisk – ved fx at tale om, at vi nok skal klare det sammen – og praktisk – ved fx at yde konkret hjælp til en arbejdsopgave.

### **Følelsen af, at tingene går i den rigtige retning**

Følelsen af, at det går den rigtige vej, giver tro på, at det nok skal lykkes.

Det er vigtigt, at vores målsætninger og beslutninger kommunikeres på en troværdig måde, som skaber forventning om at nå målet. Husk at stoppe op i hverdagen og fejre små og store succeser.

### **Få hvile**

- Stress slider på kroppen. Kroppen restituerer gennem søvn og afslapning og begge dele er nødvendige for, at stressen ikke skader helbredet.

### **Få afløb**

- Når kroppen bliver stresset, forbereder den en ren eksplosion af energi.
- Så slip energien løs: Løb en tur, grav haven eller noget andet fysisk krævende.
- Fysiske aktiviteter kan også for en tid fjerne opmærksomheden fra det, der stresser.

### **Få udfordring**

- Udfordringer i passende mængder er med til at gøre arbejdslivet spændende og udviklende. Det er langvarig stress, der er skadelig, og som vi skal lære at bekæmpe.