

Forebyg stress i fællesskab

## Værktøj 4: Hav øje for stress - hos din kollega og dig selv



Dette værktøj indeholder en enkelt øvelse, som kan hjælpe jer til at forholde jer konkret til, hvad I gør, hvis I får øje på stresssymptomer hos jeres kollegaer eller jer selv. En åben, nysgerrig og måske lidt humoristisk tilgang fremmer et godt resultat.



### Baggrund:

Reaktioner på stress kan se forskellige ud hos forskellige mennesker og på forskellige tidspunkter. Jo mere fortrolige vi er med, hvordan og hvornår stress kommer til udtryk hos både os selv og hinanden, jo tidligere og bedre har vi mulighed for at reagere.

Den gruppe, vi er en del af, har også en indflydelse på stressen. Er der optimisme og gå-på-mod i forhold til at ændre eller tilpasse stressende arbejdsforhold, vil det virke stressdæmpende for den enkelte. Hvis bekymringer og manglende tiltro til at håndtere de krav, der stilles, tager overhånd, vil det derimod øge oplevelsen af stress for den enkelte. Kort sagt har vores evne til at støtte hinanden internt i et arbejdsfællesskab stor betydning for udviklingen af stress.



### Tovholder:

Vi foreslår, at arbejdsmiljøgruppen er tovholder på arbejdet med værktøjet, så processen indgår i og koordineres med jeres øvrige stressforebyggende arbejde. Værktøjet kan fx benyttes i forbindelse med, at I udarbejder en fælles stresspolitik på arbejdspladsen.

Tag stilling til, om alle trin i værktøjet er vigtige for jer. Prioriter gerne de vigtigste spørgsmål under gruppearbejdet; så bliver det lettere for grupperne at gå til dialogen.



### Deltagere:

Værktøjet kan anvendes i arbejdsgrupper, team, afdelinger eller for den samlede personalegruppe. Del store grupper op i mindre grupper på 4-6 deltagere. Det er en fordel, at grupperne består af kolleger, der arbejder sammen i hverdagen.



### Praktisk:

Sørg for at grupperne har flip-over papir at skrive deres gode værn mod stress op på. Læg evt. notatpapir ud, som deltagerne kan skrive på undervejs.

Dette værktøj er en del af materialet **Forebyg stress i fællesskab**. Hent videnshæftet samt de øvrige værktøjer og supplerende materialer på [godtpsykiskarbejdsmiljo.dk/stress](http://godtpsykiskarbejdsmiljo.dk/stress)



Branche  
Fællesskab  
Arbejds miljø  
Velfærd og Offentlig administration

## Guide til øvelsen

Samlet tid: Ca. 1 time + arbejdsmiljøgruppens egen opsamling

### 1. Arbejdsmiljøgruppens introduktion

Tid: 5 minutter.

Arbejdsmiljøgruppen introducerer til arbejdet med værktøjet. Tag afsæt i forståelsen af stress fra Kapitel 1 i videnshæftet **Vi forebygger stress sammen**. Hent hæftet på [godtpsykiskarbejdsmiljo.dk/stress](http://godtpsykiskarbejdsmiljo.dk/stress). Samme sted finder I filmen **Hvad er stress?**, som også kan bruges i introen.

**Husk:** Det kan være ømtåleligt at tale om tegn på stress hos sig selv og på arbejdspladsen. Mind derfor personalet om at respektere hinandens grænser og undlade at fortolke, analysere eller være bedrevidende i forhold til hinanden. Formålet med øvelsen er at skabe et fælles sprog og en fælles bevidsthed blandt kolleger - ikke at være terapeuter eller coaches for hinanden.

### 2. Individuel refleksion: Hav øje for stress hos dig selv

Tid: 10 minutter.

Arbejdsmiljøgruppen introducerer: Denne refleksion går ud på at se på stressen som en genstand udenfor os selv, i stedet for at se stress som noget indeni. Vi ser på stress som problemet i stedet for at se os selv som problemet. Du skal ikke analysere, men kigge åbent og fordomsfrit på den stress, du oplever.

Sid for dig selv, læs spørgsmålene her igennem og reflekter. Du kan evt. skrive et par stikord ned undervejs:

- Hvordan ser stress ud, når du møder den? Beskriv med ord – evt. gennem en metafor.
- Hvordan viser den sig? Hvad er de første tegn, og hvad er de efterfølgende?
- Hvad gør stress i forhold til din måde at tænke, føle og handle på?
- Hvordan opdager du det?
- Hvordan opdager andre det?
- Hvornår optræder stress mest og hvornår mindst?
- Har du nogle erfaringer med, hvad der virker godt til at tøjle dine stressreaktioner?
- Hvad har du mest brug for fra andre, når stress træner?



## Hav øje for stressreaktioner hos din kollega

Det er meget individuelt, hvordan vi reagerer på stress. Som tommelfingerregel bør I være opmærksomme på ændringer i adfærd hos hinanden. Vi har her listet en række specifikke adfærdsændringer op, som I med fordel kan være opmærksomme på:

Det kan være irriteret og/ eller aggressiv adfærd eller indelukthed og tilbagetrækning fra fællesskabet. Derudover vil I kunne opleve, at kollegaen i tiltagende grad fokuserer på negative oplevelser og erfaringer, og i det hele taget bliver mere problemfokuseret i sin tankegang.

Endelig kan det være, at kollegaen i stigende grad begynder at:

- Springe sine pauser over.
- Tale hurtigere eller bliver mere tavs.
- Blive mere utålmodig eller mere stille i samtaler og ved møder.
- Løser sine opgaver på ren rutine.
- Have svært ved at forholde sig til nye tiltag.
- Miste sin humoristiske sans.
- Være overoptimistisk ift. hvor meget tid, der skal bruges på de enkelte opgaver.

Ingen af disse punkter er med sikkerhed tegn på stress. Men de kan være det, hvis flere punkter optræder samtidig, og hvis de er en ny og ændret adfærd hos den pågældende.



ger sig på?

### 3. Fælles refleksion to og to: Hav øje for stress hos hinanden

*Tid: 15 minutter.*

Arbejdsmiljøgruppen rammesætter næste trin: Gå sammen to og to og præsenter jeres individuelle refleksioner for hinanden. Læg især vægt på, hvad I hver især har brug for fra de andre, når stress trænger sig på. Vær opmærksom på at være nænsom og anerkendende over for hinandens perspektiver.

### 4. Gruppearbejde: Kend og reager på de fælles stresssymptomer

*Tid: 30 minutter.*

Bed nu deltagerne om at gå sammen i mindre grupper - gerne de teams, de arbejder i til daglig. Vælg fem ud af de ti nedenstående spørgsmål, som I vil have grupperne til at drøfte. Bed grupperne bruge fem minutter på at forberede sig hver især ved at læse spørgsmålene og tænke igennem hver især.

Diskutér de udvalgte spørgsmål:

- Hvad oplever I, når stresssymptomer er på spil imellem jer?
- Hvad gør I, som I ikke plejer at gøre?
- Hvad holder I op med at gøre?
- Hvad er de første tegn på, at stress er ved at tage plads mellem jer? Hvad er de næste?
- Er der tidspunkter, hvor stress har lettere ved at komme mellem jer?
- Er der tidspunkter, hvor stress har trange kår, når den forsøger at blande sig?
- Har I gode erfaringer for, hvordan I har kunnet tøjle stressreaktionerne?
- Hvad kan I gøre, når I som gruppe oplever stressreaktioner?
- Hvordan gør I hinanden opmærksomme på, at stressreaktioner er på spil mellem jer?
- Hvordan kan I handle på det som gruppe?

*Tid: 15 minutter.*

## Aftal at reagere på stress

Det er en fordel, hvis I på arbejdspladsen kan tale åbent og fordomsfrit om stress, så det ikke er et tabu. Lederen har en vigtig rolle i håndtering af stress - men lederen ser ikke alt og er afhængig af, at den enkelte eller de nærmeste kollegaer reagerer. Det er derfor godt at have åben dialog og fælles aftaler.

Et vigtigt resultat af denne øvelse er derfor, at I aftaler, hvordan I bør reagere, når I oplever stress hos jer selv eller hos en kollega. I kan fx aftale, at:

- Man selv henvender sig til lederen, hvis man oplever, at man er stresset og har svært ved at overskue arbejdet. Bemærk dog, at mange ikke kan overskue at gå til lederen. Det kan I invitere til - men ikke kræve.
- Man reagerer, når man bekymrer sig for en kollega. Direkte til vedkommende og efterfølgende til leder - det er ikke at sladre.
- Lederen altid vil reagere på bekymringer og tale med den, det drejer sig om.

En fælles aftale er et godt skridt på vejen. Men det kræver, at den bliver brugt, og at lederen føler sig klædt på til at følge op. Læs mere om lederens arbejde med stressforebyggelse i kapitel 4 i hæftet Vi forebygger stress sammen.

Bed nu hver gruppe runde øvelsen af med at skrive deres gode værn mod stress og aftaler om fælles støtte op på en flip-over. Bed dem hænge den op, så grupperne kan se, hvad de hver især har snakket om.

*Tid: 10 minutter.*

### 5. Arbejdsmiljøgruppens opsamling

*Tid: 30 minutter*

Tag det, I har hørt, med på jeres næste møde i arbejdsmiljøgruppen. Overvej, om det giver input til jeres stresspolitik eller jeres øvrige stressforebyggende arbejde.

