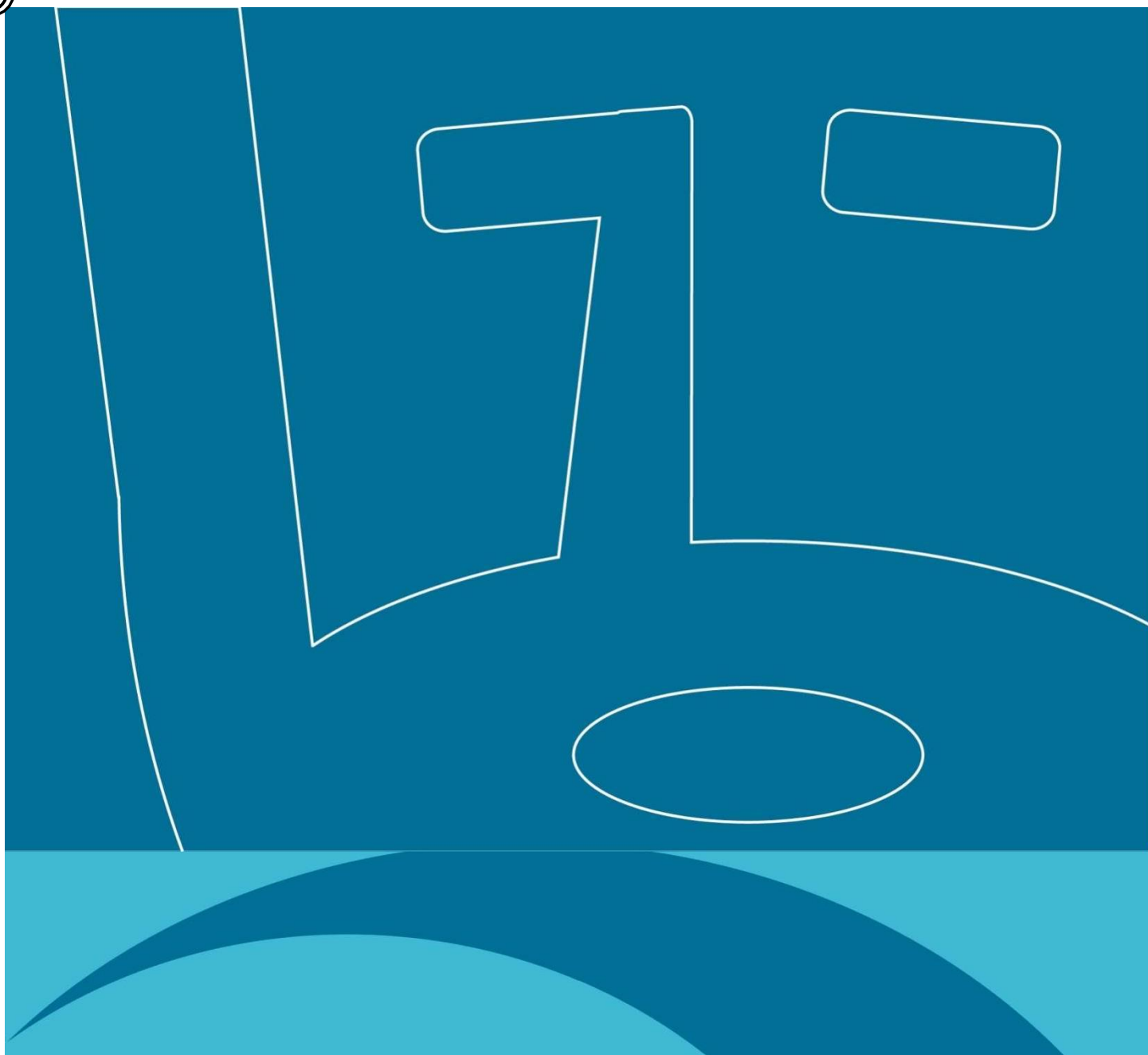




Mig som medarbejder

Information om stress, hvordan du kan undgå stress, og hvad du kan gøre, når du oplever stress.

Mig som medarbejder

Denne folder er til dig, som oplever dig stresset eller er bekymret for at blive sygemeldt med stress.

Med folderen får du gode råd til, hvordan du håndterer din situation, hvis du oplever stress.

Du får et overblik over årsager til stress, og hvad symptomerne er på stress. Herudover finder du gode råd til, hvad du selv kan gøre for at undgå stress, og hvad du kan tale med din leder om.

Hvad er stress?

Stress opstår typisk i situationer, når der er ubalance mellem krav og ressourcer, som omverdenen stiller til dig, og de ressourcer, du har til rådighed. Stress kan også opstå, hvis du stiller for høje krav til dig selv. Stress kan opleves på arbejde - men privatlivets krav og kriser kan også udløse stress. Stress kan opstå, hvis du bekymrer dig meget uden at finde løsninger på det, der bekymrer dig.

Som regel er vil du være i stand til at håndtere kortvarige belastninger, men hvis du igennem længere tid er overbebyrdet, kan det gøre skade på kroppen og medføre alvorlige stresssymptomer.

Stress i længere tid

Oftest er du i stand til at klare krævende situationer på jobbet, hvis de varer i kort tid. Men er der lange perioder, hvor du føler, at du ikke kan leve op til de krav, der bliver stillet til dig, så stiger risikoen for stress. Kravene kan være nogle du selv stiller, fx at du vil have mange udfordringer og meget ansvar. Det kan også være, at din leder forventer, at du sagtens kan have mange bolde i luften på én gang. Det er oftest en kombination af de to, som kan medføre stress.

Kortvarig stress

Vi siger ofte, at vi er "stressede". Det betyder som regel bare, at vi har travlt – måske lidt mere travlt, end vi bryder os om. Men travlhed er ikke stress. Kortvarig stress kan vi alle opleve, når vi står over for større udfordringer. Denne form for stress medfører en række fysiske, psykiske og adfærdsmæssige reaktioner, der gør os parate til at yde vores bedste. Kortvarig stress vil i langt de fleste tilfælde gøre os fit for fight.

Symptomer på stress

Man kan opleve 4 forskellige symptomer på stress:

Kropslige symptomer	Adfærdsmæssige symptomer
Når du bliver bragt i en stressende situation, kan du opleve symptomer i kroppen såsom hjertebanken, høj puls, kvalme, svimmelhed, svedige hænder, muskelspændinger eller smerter i nakken, ryggen, hovedet eller maven.	Når du oplever dig stresset, kan du reagere anderledes, end du plejer. Du begynder måske at trække dig i sociale sammenhænge, du laver flere fejl eller fremstår mere urolig og rastløs. Du kan have nedsat evne til at slappe af og koble fra, have mere sygefravær eller et øget

Nogen behøver bare at tænke på situationen for at fremkalde fysisk ubehag.	forbrug af alkohol, nikotin, medicin eller andre stoffer.
Psykiske symptomer Typiske psykisk symptomer på stresser, at du kan være mere irriteret, trist eller have let til tårer. Du kan også opleve en dårligere nattesøvn, en tendens til flere bekymringer, tankemylder, katastrofetanker om fremtiden, eller oplevelse af ikke at kunne slå til eller af ikke at kunne overskue noget.	Kognitive symptomer Stress kan i nogle tilfælde også påvirke hukommelsen, evnen til at fokusere og koncentrere sig, skabe overblik og træffe beslutninger. Du kan også opleve en nedsat retnings- og orienteringssans, så du kan have sværere ved at finde vej eller huske, hvor du har parkeret din cykel eller bil.

Langvarig stress

Langvarig stress vil efterhånden slide på krop og sind, så du fungerer og præsterer dårligere end ellers. En langvarig stresstilstand er ikke en sygdom i sig selv – men langvarig stress kan føre til alvorlig sygdom, så som hjerte-kar-sygdomme, depression, forværring af en række kroniske lidelser, fx overfølsomhedssygdomme, type-2-sukkersyge og smertetilstande.

Langvarig stress er ubehagelig – det er glædesløst at være i en vedvarende tilstand af anspændthed og ulyst. Personer, der har oplevet vedvarende stress, fortæller, at livet bliver et spørgsmål om at klare dagen og vejen og holde ud – uden at tænke for langt. Efterhånden kan man miste evnen til at se, hvornår man er ude over grænsen for, hvad man kan holde til.

Langvarig stress kan vise sig på mange forskellige måder i kroppen:

- Hovedpine på grund af muskelspændinger
- Svimmelhed på grund af træthed
- Muskelspændinger, specielt i nakke og skuldre
- Tendens til svedeture uden fysisk aktivitet
- Åndedrættet bliver hurtigere og mere overfladisk
- Hjertebanken med uregelmæssig rytme
- Stikkende smerte i hjertet
- Kvalme, halsbrand, svien i maven, diarré, forstoppelse og appetitløshed
- Sexproblemer. Mænd kan blive impotente, og begge køn kan miste lysten til sex
- Nedsat immunforsvar, som fx medfører hyppige forkølelser, forsinket sårheling mv.

Det er vigtigt, at du lærer dine personlige signaler at kende – og reagerer på dem.

Test dig selv

Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af disse gener kan skyldes andet end stress.

Hvis du har **5 krydser eller flere** i den orange kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt.

Inden for de sidste fire uger – hvor tit har du da ... (Sæt et kryds for hvert spørgsmål)		Hele tiden eller ofte	Somme tider	Sjældent eller slet ikke
An-spændt-hed	... haft problemer med at slappe af?	—	—	—
	... været irriteret?	—	—	—
	... været anspændt?	—	—	—
	... været træt?	—	—	—
Søvn	... sovet dårligt og uroligt?	—	—	—
	... haft svært ved at falde i søvn?	—	—	—
	... vågnet for tidligt uden at kunne falde i søvn igen?	—	—	—
	... vågnet flere gange og haft svært ved at falde i søvn igen?	—	—	—
Humør	... været trist til mode?	—	—	—
	... manglet selvtillid?	—	—	—
	... haft dårlig samvittighed eller skyldfølelse?	—	—	—
	... manglet interesse for de ting, du foretager dig i dagligdagen?	—	—	—
Krop	... haft ondt i maven?	—	—	—
	... haft ondt i hovedet?	—	—	—
	... haft hjertebanken?	—	—	—
	... haft muskelspændinger?	—	—	—
Tanker	... haft koncentrationsbesvær?	—	—	—
	... haft svært ved at tænke klart?	—	—	—
	... haft svært ved at træffe beslutninger?	—	—	—
	... haft svært ved at huske?	—	—	—

Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø

Hvad er årsagen til stress?

Stress på arbejdspladsen

Din arbejdsplads' psykiske arbejdsmiljø har betydning for forekomsten af stress. Har du indflydelse på dit arbejde? Kan du nogenlunde forudsige, hvordan din arbejdsdag vil forløbe? Har du social støtte fra dine kolleger, når du har brug for det? Oplever du dit arbejde som meningsfyldt. Graden af indflydelse, forudsigelighed, social støtte og meningsfuldhed i arbejdet er med til at påvirke arbejdspladsens stressniveau.

Det er desuden vigtigt, at medarbejderne føler, at arbejdspladsen er præget af tillid og retfærdighed. Har I tillid til hinanden? Oplever du, at opgaver fordeles retfærdigt? Stress i arbejdet kan også opstå hos dig, hvis du har en konflikt eller udsættes for mobning eller chikane. Det kan også skyldes en voldsom hændelse på arbejdet (fx en ulykke, vold eller trusler fra kollegaer, brugere eller samarbejdspartnere).

Stress opstår, når du oplever, at der ikke er balance mellem de udfordringer, som du står over for, og dine muligheder for at håndtere udfordringerne.

Nogle generelle **udfordringer i arbejdslivet** kan være:

- Forandringer på arbejdspladsen
- Uklare rammer for ansvar eller roller
- Job-usikkerhed
- Manglende støtte fra kollegaer og/eller leder
- For høje krav i arbejdet, fx krav til arbejdstempo, følelsesmæssige krav eller krav til at løse komplekse opgaver
- Lav indflydelse på eller kontrol over, hvordan arbejdet skal udføres
- Følelse af meningsløshed eller uforudsigelighed
- Manglende anerkendelse og belønning i forhold til indsatsen

Privatlivet kan også spille ind i forhold til stress. Det kan være konflikter i familien, skilsmisse, sygdom hos dig selv, i nærmeste familie eller økonomiske udfordringer.

Desuden kan traumatiske begivenheder samt vold og mobning føre til langvarig stress. Det grænseløse arbejde, der breder sig ind i fritiden og aldrig giver dig tid til at holde helt fri kan være belastende. Endelig kan fysiske arbejdsforhold fx støj, kulde, og dårligt indeklima føre til stress.

Forhold, som man ved er belastende i arbejdslivet, ser man også nogle gange i privat- og fritidslivet, fx:

- For høje krav til materielle forhold, omfanget af fritidsaktiviteter, husholdningsarbejde eller sociale aktiviteter – eller det modsatte: mangel på ressourcer, aktiviteter og indhold i dagligdagen
- Dårlig social støtte, manglende anerkendelse og mange konflikter
- Overforbrug af internet, mobiltelefon, e-mail og tv
- Uklare grænser mellem arbejde og fritid

Hvad kan du selv gøre?

Stress er på den ene side et resultat af et arbejdspress, men på den anden side er det et resultat af den måde, vi vurderer vores egen evne til at håndtere eller klare arbejdspresset. Hvis du vurderer, at du kan klare en krævende situation, så vil du blot opleve situationen som udfordrende og motiverende. Men hvis du ikke tror, at du kan opfylde kravene, så mister du overblikket og følelsen af kontrol, og så opstår følelsen af stress.

Her finder du gode råd til, hvordan du selv håndterer stress. Arbejdspladser er forskellige. Tag derfor en snak med din leder om, hvad der er muligt hos jer:

Din arbejdsplads

Stress på arbejdspladsen er ikke kun et problem for dig som individ, men for hele arbejdspladsen. Derfor er det vigtigt, at du taler med din nærmeste leder, dine kolleger og/eller din tillids- og arbejdsmiljørepræsentant. Få nedsat presset i forbindelse med arbejdet i et stykke tid. Tal med din nærmeste leder om, hvad der presser dig (fx arbejdsopgaver, arbejdets tilrettelæggelse, konflikter, uklare forventninger) og indgå konkrete aftaler om, hvordan du bliver aflastet.

Test dig selv

Forskellige personer kan have forskellige tegn på langvarig stress, og mange af disse gener kan skyldes andet end stress. Hvis du har 5 krydser eller flere i den orange kolonne, skal du overveje at gå til din læge og blive undersøgt.

Tænk i løsninger

Hvis du har bekymringer om fremtiden, kan du stille dig selv følgende spørgsmål: Hvad kan jeg gøre her og nu? Hvad ser jeg af muligheder på sigt? På den måde tvinger du dig selv til at fokusere på løsninger på dine bekymringer. Du kan også tage fat i din leder, en god kollega eller ven, som kan hjælpe dig med at fokusere på løsninger.

Skab overblik

Start dagen med at få et overblik over dine arbejdsopgaver. Gør dig klart, hvad du skal nå, og vær realistisk, så du ikke føler, at du er bagud. Det skaber overblik at vide, hvilke arbejdsopgaver og møder du har, og hvordan din arbejdstid fordeler sig.

Priorité i dine arbejdsopgaver

Når du har fået overblik over dagens opgaver, skal de prioriteres. En optimal prioritering er afhængig af, at det er defineret klart, hvad du skal nå i dag og på hvilken måde. Prioriteringen afhænger naturligvis af, hvad er vigtigst netop nu, og er dette ikke klart for dig, kan du fx spørge din chef.

Planlæg dagen

Planlæg de prioriterede opgaver, og gør, som du har planlagt. Overvej, om opgaverne kan løses umiddelbart, eller om du forinden skal drøfte dem med kolleger eller chefen. De mest krævende opgaver bør lægges på det tidspunkt af dagen, hvor du arbejder bedst. Vær realistisk, og sørg for, at der er tid til uforudsete opgaver og henvendelser, når arbejdsdagen planlægges.

Afrund dagen

Afrund din dag ved at bruge 10-15 minutter på at planlægge morgendagens opgaver. Det giver overblik, og du kan holde fri på en ustresset måde. Tager du arbejdsopgaver med hjem, er det en god idé – før du forlader arbejdet – at planlægge præcis, hvilke opgaver du skal nå om aftenen.

Gør én ting ad gangen

Gør én ting ad gangen, så du kan koncentrere dig om opgaven. Gør så vidt muligt opgaven færdig, før du starter en ny, og gem kun den information, som skal bruges igen. Unødvendige papirer, mails o.l., der hober sig op, kan ødelægge din koncentration.

Pauser

En pause kan være en opladning, der giver øget energi. Pausen kan være at hente en kop te eller kaffe eller at gå en hurtig tur og trække frisk luft. Men for nogen kan en pause også være at løse en let opgave, fx at svare på et par e-mails, som afveksling fra de mere krævende opgaver. Det er afstressende at få sat flere hurtige hak på sin liste over dagens opgaver.

Sund livsstil

Brug kroppen, når du har mulighed for det. Tag trapperne i stedet for elevatoren for motionens skyld. Er du anspændt i nakke eller skuldre, er det en god øvelse, mens du sidder afslappet på en stol, at bevæge hovedet, så du (med hovedet) tegner tallene fra 1 til 9. Husk frokosten og drik rigeligt med vand.

Vejrtrækning

Dybe indåndinger virker afstressende. Lige før du skal i gang med en opgave (eller måske fremlægge en opgave), kan du med fordel trække vejret dybt ned i maven 10 gange.

Kommunikation

Kommunikér klart med dine omgivelser, hvad enten det drejer sig om kolleger, leder, venner eller familie. Sig klart, hvad du ønsker, hvilke problemer du har, og spørg om hjælp, hvis du har brug for det. Det kan være svært at tale om stress på arbejdspladsen, men at tale med andre om det, reducerer det følelsen af stress. En uoverkommelig opgave eller problemstilling bliver ofte mere overskuelig, når man har talt den igennem med andre.

Arbejdsliv og privatliv

Sørg for at adskille arbejde fra privatliv. Fokusér på dit arbejde, når du er på arbejde, og på din familie, venner eller aktiviteter, når du har fri. Planlæg ugen –evt. sammen med din partner – så du ved, hvornår der fx skal købes ind. Det giver overblik, så du kan bede om hjælp, hvis der skulle være brug for det.

Hvis en sygemelding bliver nødvendig

Hvis du bliver nødt til at sygemelde dig pga. stress, er det vigtigt, at der er en god kontakt mellem dig og din nærmeste leder allerede fra første sygedag. Din leder har til opgave at lytte og gå i dialog med dig, så du bliver inddraget og er med til at finde løsninger. Samtidig har du selv et medansvar for at indgå i dialogen.

Fra 1. sygedag

Du og din leder drøfter blandt andet om der er noget, som din leder kan gøre, hvor længe du forventer at være syg, samt om hvornår skal du og din leder snakke sammen på dag 3.

3 dages kontaktsamtale

Du og din leder drøfter situationen og mulighederne.

Tidlig opfølgning i 2. uge

Du og din leder kan drøfte den aktuelle situation, muligheder samt om eventuel årsag i arbejdsmiljøet, Fast Track-muligheden, tilbud om psykologisk rådgivning via Nyborg Kommunes aftale med Dansk Krisekorps, og indhentelse af lægelige oplysninger.

3 ugers mulighedssamtale

Du og din leder afklarer om dit sygefravær har årsag i arbejdsmiljøet, behov for arbejdspladsindretning eller ændret arbejdstilrettelæggelse, mulighed for delvis genoptagelse af arbejdet, og drøfte udsigten til raskmelding.

Samtaler mellem 3. og 8. uge

Du og din leder drøfter igangværende og mulige indsatser.

8 ugers statussamtale

Du og din leder følger op på tidligere samtaler, vurderer om arbejdsopgaver kan tilpasses, I udarbejder en handleplan/fastholdelsesplan, og afklarer sammen din fremtidige situation og arbejdsdygtighed.

Der skal foretages en konkret vurdering af medarbejderens forventede muligheder for at vende tilbage til arbejdet.

Sygefravær ud over 8 uger

Der vurderes, hvorvidt du fortsat kan tilbydes ansættelse ud fra eksempelvis afdelingens daglige drift, kvalitet i opgaveløsningen, arbejdspress på øvrige kollegaer og økonomiske forhold.

Tilbage til arbejde

Arbejdstilsynet har samlet nogle gode råd til dig som medarbejder, når du vender tilbage til dit arbejde efter en sygemelding:

Vær ærlig om dine begrænsninger

Hvis du som medarbejder er sygemeldt i længere tid, er det vigtigt, at du er ærlig om dine begrænsninger. Det gør, at din leder og kolleger kan hjælpe til med at sikre, at arbejdsopgaverne ikke overstiger dine ressourcer.

Jo før du kan komme (delvist) tilbage, jo bedre

For langt de fleste bliver de bekymringer, man oplever under længere fravær fra sit arbejde, til en yderligere belastning. Derfor er det en god idé at forsøge at komme tilbage til arbejdet. Til at starte med kan det måske være på nedsat tid, så det matcher dine ressourcer og overskud. Senere kan du måske trappe op til fuld tid.

Vær ærlig om dine bekymringer

Vær ærlig om, hvad det er, dine bekymringer går på i forbindelse med at skulle starte op. Fortæl også gerne din leder og dine kolleger om, hvad det er i arbejdet, der er svært for dig at kunne. Tænk på det at vende tilbage som at skulle genoptræne din arbejdsevne på samme måde som at skulle genoptræne nogle muskler, du ikke har brugt i lang tid. Det skal ske i et passende tempo.

Respektér dine egne grænser

Hvis du bliver i tvivl, om du har påtaget dig for meget, eller det er gået for hurtigt, så træk i håndbremsen og sæt tempoet og omfanget af arbejdet lidt ned – men kun lidt. Det værste, du kan gøre, er i forskrækkelse at aflyse hele planen om gradvis tilbagevenden. Det kan medføre, at du må starte helt forfra, og give en stigning i bekymringer og dårlig samvittighed.

Tal med din leder om, hvilke opgaver, du kan klare

Det er vigtigt, at du taler med din leder om, hvilke opgaver, som du kan klare, og at I laver aftaler om, at din tilbagevenden kan ske i et passende tempo med mulighed for at tilpasse aftalerne ved en regelmæssig opfølgning.

Få hjælp og støtte

Undersøg om din arbejdsplads har en sundhedsforsikring eller anden relevant forsikring og brug denne. Du kan også tage kontakt til dit lokale jobcenter, din læge eller andre uden for arbejdspladsen, der kan hjælpe og rådgive dig.

Her kan du få hjælp

Dit netværk

Det er altid en god idé at søge støtte i dit netværk, fx hos familie, venner og kollegaer. Det kan også være i foreninger, klubber eller andre steder, hvor du føler dig tryk.

Din arbejdsgiver eller fagforening

Et andet godt sted at starte er at søge hjælp og støtte hos din leder. Sammen kan I justere dine arbejdsopgaver, så du bliver aflastet i hverdagen. Du kan også undersøge, om der er mulighed for hjælp og støtte gennem Nyborg Kommunes Psykologordning. Nogle fagforeninger har også tilbud om stresshåndtering eller støtte.

Egen læge

Dine egen læge kan hjælpe dig videre og vurderer også, om dine symptomer kan skyldes andre tilstande eller sygdom. Kontakt din egen læge, som du plejer. I sværere tilfælde kan din læge vurdere, om det er relevant med henvisning til Arbejds-og Miljømedicinsk Klinik.

Fast Track via dit jobcenter

Fast Track indebærer at du kommer hurtigere i et forløb i Jobcentret, når du er sygemeldt. Der sættes ind med den nødvendige støtte og hjælp på et tidligt tidspunkt. Målet er, at få dig tilbage i jobbet og dermed fastholde dig på arbejdspladsen. Både du og din leder kan anmode om Fast Track via Jobcentret i din bopæls kommune.

Psykologordning

Nyborg Kommune tilbyder en psykolog-ordning, som omfatter arbejdsrelaterede hændelser og privat relaterede årsager som eksempelvis stress. Psykologordningen varetages af Dansk Krisekorps. Du kan tage kontakt til Dansk Krisekorps på telefon 7022 7612 eller mail info@danskrisekorps.dk.

Lær at tackle Job og Sygdom

Nyborg Kommune tilbyder kurset LÆR AT TACKLE (LAT) Job og Sygdom. Du kan selv henvende dig til Sundhed og Forebyggelse på mail sund@nyborg.dk
Læs mere her: <https://www.laerattackle.dk/job-og-sygdom/>

Afklarende sundhedssamtale

Du kan få en afklarende sundhedssamtale med en sundhedskonsulent. Med udgangspunkt i dine ønsker og behov fastlægges et personligt sundhedsforløb ud fra kommunens sundhedstilbud. Du kan henvende dig til Sundhed og Forebyggelse.

Mere viden om stress og stress-håndtering

Nyborg Kommunes Intranet

På Nyborg Kommunes Intranet er samlet meget mere information og materialer om stress.

Sundhed.dk

På sundhed.dk kan du læse mere om stress, blandt andet symptomer på stress, hvad du kan gøre for at forebygge stress, hvad din læge, din arbejdsgiver og dine pårørende kan hjælpe med. Sundhed.dk er baseret på bedste sundhedsfaglige viden. Søg på ”stress” på sundhed.dk

Psykiatrifonden.dk

På Psykiatrifondens hjemmeside kan du læse mere om stress, ligesom du kan finde gode råd til, hvad du selv kan gøre for at forebygge og mindske stress i deres mentale motionscenter.

Psykiatriensyddanmark.dk

På Psykiatrien i Syddanmarks hjemmeside kan du læse om stress og få gode råd til, hvordan du selv kan forebygge stress. Søg på ”stress” på psykiatriensyddanmark.dk.



Nyborg
KOMMUNE

Torvet 1
5800 Nyborg
www.nyborg.dk