



Sådan forebygger vi stress i Nyborg Kommune

FORVENTNINGER

Os som arbejdsplads:

- Vi skaber rammer for dialog om trivsel og om, hvad der kan fungere hos os
- Vi opfordrer til øget sundhed, fx motionsaktiviteter og pauser
- Vi inddrager og involverer os
- Vi lytter til hinanden
- Vi sikrer relevant støtte fra ledelse
- Vi accepterer, at stress-grænser er individuelle
- Vi drøfter, hvordan vi konkret kan forebygge stress, og sikrer løbende fokus
- Vi passer på hinanden – vi holder en god omgangstone, også når vi er pressede

Mig som leder:

- Jeg inddrager og involverer TR/AMR i dialog om arbejdsforhold
- Jeg involverer medarbejderne i dialog om rammerne for et tillidsfuldt samarbejde og et godt arbejdsfællesskab
- Jeg taler om trivsel med den enkelte medarbejder og gruppen
- Jeg er løbende i dialog med MED-udvalg/personalemøde med MED-status om ressourcer, behov og forventninger
- Jeg tilpasser opgaver og ressourcer i en dialog med de involverende medarbejdere
- Jeg kommunikerer klart og tydeligt om mål og forventninger
- Jeg sikrer, at kompetencer balancerer med kravene i opgaver
- Jeg opfordrer til øget sundhed, fx motionsaktiviteter og pauser
- Jeg er en tilgængelig leder
- Jeg passer på mig selv
- Jeg har ansvar for at igangsætte håndtering af stress

Mig som medarbejder:

- Jeg kender tegnene på stress og går i dialog med min leder, når jeg oplever tegn på stress
- Jeg er åben overfor dialog om stress og involverer min nærmeste leder, TR og AMR
- Jeg søger indflydelse på arbejdsforhold gennem MED-udvalget/personalemøde med MED-status og siger fra, hvis jeg oplever ubalance mellem krav og ressourcer
- Jeg bidrager til en god omgangstone
- Jeg reflekterer over min egen arbejdsituation
- Jeg har fokus på trivsel og min egen sundhed
- Jeg passer på mig selv

Find uddybelse af forventninger på Intranettet

FOREBYGGELSE AF STRESS

Sund livsstil

Brug kroppen, når du har mulighed for det.

Søvn

Få en god nattesøvn.

Kommunikation

Spørg om hjælp, hvis du har brug for det.

Arbejdsliv og privatliv

Skab sammenhæng ml. arbejdsliv og privatliv.

Pauser

Hold pauser og brug også tiden til at tale med kolleger om andet end arbejde.

Løsningstankegang

Bekymringer kan skabe stress. Søg løsninger på de problematikker, som skaber bekymringer. Måske kan din leder hjælpe dig.

Læs mere på [Sundhed.dk](#)



Trivsels-stresstrappen. Af Marie Kingston og Malene Friis Andersen.

KEND SIGNALER PÅ STRESS

Fysiske signaler

Hovedpine
Hjertebanken
Svedeture
Nedsat immunforsvar / hyppige infektioner
Appetitløshed
Svimmelhed
Diarré
Rysten på hænderne

Psykiske signaler

Træthed og søvnproblemer
Hukommelsesbesvær
Anspændthed
Koncentrationsbesvær
Utålmodighed
Angst for almindelige problemer
Depression

Læs mere på [Sundhed.dk](#)