

Forebyggelse og håndtering af stress

Socialpædagogerne, Kreds Lillebælt

2. December 2013



Region Syddanmark

Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik

Rikke Mejlgaard
Psykolog



Program

Hvad er stress?

- Stress-definition
- Forskellige stadier af stress
- Hvornår bør alarmklokkerne ringe?
- Hvordan spotter vi en stresset kollega?

Hvordan forebygger og håndterer vi stress?

- Stress er alles ansvar – forebyggelse og håndtering på flere niveauer.
- Kilder til stress
- Stressindsats:
 - Hvad kan I som AMR gøre?
 - Hvad kan de forskellige aktører gøre?

3



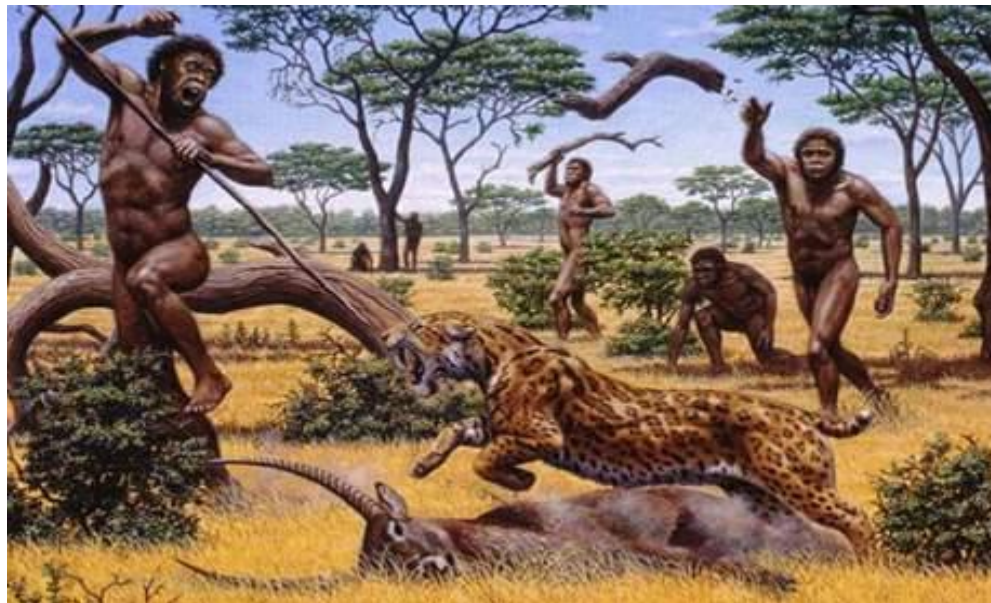
Socialpædagoger i risikozonen

- Socialpædagogerne har dobbelt så mange medlemmer der anmelder psykiske lidelser som erhvervssygdomme, som FOA og BUPL tilsammen.
- 68 % af socialpædagogernes anmeldelser i 2011 lød på psykisk sygdom.
- I 2007 var andelen 57 %.
- Krise, nedskæringer og ansatte der løber stærkere er nogle af de årsager der peges på.



Hvad er stress?

Kamp eller Flugt ?



Stress definition

Stress er en tilstand (ikke en sygdom).

Stress er den tilstand man befinder sig i, når man bliver fysisk eller psykisk belastet – det er en fysiologisk reaktion (energifrigørelse) i kroppen.

Når kravene fra omgivelserne overstiger (eller underbyder) den enkeltes ressourcer.



Forskellige stadier af stress

Energiniveau	Mobilisering af energi 24-48 timer
Typisk adfærd	Man skal nå meget på kort tid. Spiser hurtigere ofte mens man arbejder, drikker mere kaffe, alkohol, slik. Man er ofte fyldt med energi og engagement.
Typiske symptomer	Fx. Hjertebanken. Øget appetit. Utålmodighed, indre uro og aggressivitet

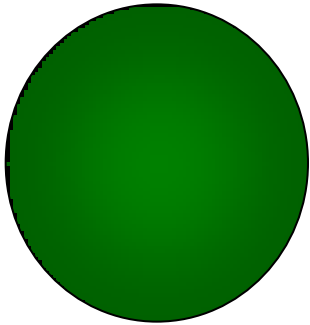
Forskellige stadier af stress

Energiniiveau	Mobilisering af energi 24-48 timer	Tæring af energi Over 48 timer
Typisk adfærd	Man skal nå meget på kort tid. Spiser hurtigere ofre mens man arbejder, drikker mere kaffe, alkohol, slik. Man er ofte fyldt med energi og engagement.	Man inddrager fritiden for at nå det hele – særligt bruges aftenen til forberedelse til næste dag eller weekenden. Man sover dårligere, vågner tidligt, sover sent. Har øget behov for stimulanser
Typiske symptomer	Fx. Hjerterbanken. øget appetit. utålmodighed, indre uro og aggressivitet	Fx. smerter, svimmelhed. søvnløshed, hukommelses- og koncentrationsbesvær, udmattelse, manglende engagement, hyppige infektioner

Forskellige stadier af stress

Energiniveau	Mobilisering af energi 24-48 timer	Tæring af energi Over 48 timer	Dræning af energi
Typisk adfærd	Man skal nå meget på kort tid. Spiser hurtigere, ofte mens man arbejder, drikker mere kaffe, alkohol, slik. Man er ofte fyldt med energi og engagement.	Man inddrager fritiden for at nå det hele – særligt bruges aftenen til forberedelse til næste dag eller weekenden. Man sover dårligere, vågner tidligt, sover sent. Har øget behov, stimulanser.	Svært ved at holde tempoet oppe. Præget af fysiske og psykiske symptomer. Meget stor ubalance mellem krav og ressourcer – vil kunne betyde depression og eller udbrændthed.
Typiske symptomer	Fx. Hjertebanken, øget appetit, utålmodighed, indre uro og aggressivitet.	Fx. Smerter, svimmelhed, søvnløshed, hukommelses- og koncentrationsbesvær, udmattelse, manglende engagement, hyppige infektioner.	Lav selvfølelse Ubeslutsomhed, nedsat præstationsevne, udmattelse, sygdom, mistro, følelseskulde. Mere medicin, stimulanser.

Hvornår bør alarmklokkerne ringe?

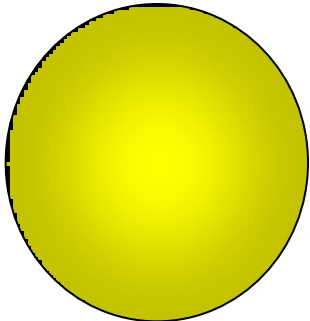


Grøn stresstilstand

Her-og-nu stress. Du får stresshormoner i blodet og du er psykisk og fysisk klar til at handle.

Den grønne stresstilstand kommer du hurtigt ud af, og den hjælper dig med at yde dit bedste.

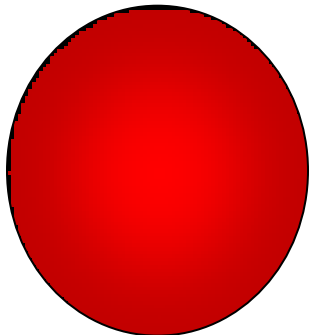
Budskab: **KØR!**



Gul stresstilstand

Du har været stresset igennem længere tid – ofte dage, uger eller måneder. Du kommer langsomt mere og mere ud af psykisk og fysisk balance. Du begynder at få ubehagelige stresssignaler, som du skal lytte til.

Budskab: **BREMS OP!**



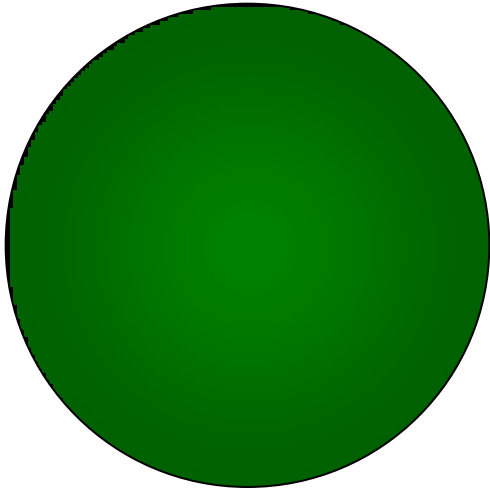
Rød stresstilstand

Du fungerer psykisk og fysisk dårligt. Dine stresssignaler bliver mere og mere alvorlige.

Tager typisk flere måneder til år at opbygge.

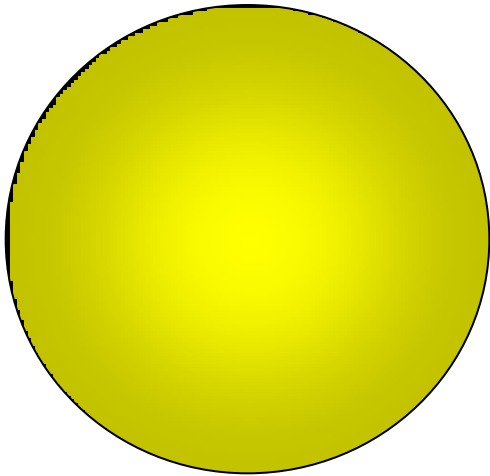
Budskab: **STOP!**

Grønne stresssignaler



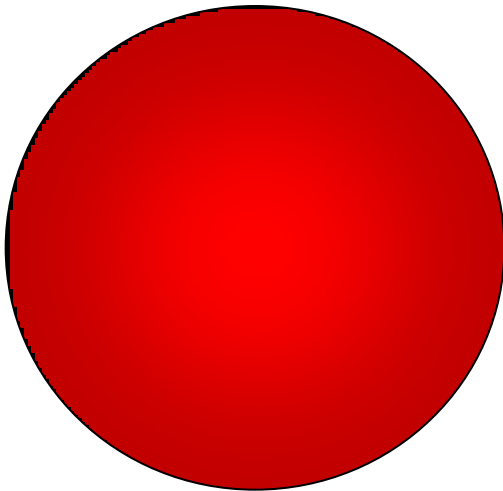
- Midlertidig hjertebanken
- Ændret vejrtrækning
- Midlertidig rysten / skælven
- Nervøse tics (for eksempel ved øjet eller munden)
- Kortvarige muskelspændinger
- Sved (for eksempel i håndfladerne)
- Mister farven i ansigtet
- Tørhed i munden
- Sommerfugle i maven
- Kold om fødderne
- Hyppig vandladning

Gule stresssignaler



- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Uro i kroppen
- Indre modstand mod at lave ting
- Irritabel
- Lettere til tårer end normalt
- Tavs og indadvendt
- Tankerne kører rundt i hovedet

Røde stresssignaler



- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Aggressiv adfærd
- Følelse af udmattelse
- Uforklarlige smerter (for eksempel i hjertet eller maven)
- Mindre social
- Øget forbrug af stimuli (for eksempel kaffe, alkohol eller cola)
- Fordøjelses- og maveproblemer

Hvad er karakteristisk stressadfærd?

- Irriteret på andre
- Kan ikke træffe beslutninger
- Ingen humor
- Undertrykt vrede
- Kan ikke afslutte noget, før man går videre til det næste
- Mangel på koncentration
- Magter ikke noget
- Græder over ingenting
- Træt
- Ugidelig
- Har svært ved at tage sig sammen



Tegn på stress i personalegruppen?

- Arbejdet går langsommere
- Arbejdet bliver ikke gjort – godt nok
- Man skjuler fejl – ”eller tager chancer”
- Omgangstonen er kølig og fjendtlig
- Der er sladder og kliker
- Man respekterer ikke hinandens arbejde, samarbejder dårligt
- Sygdom og fravær



Hvordan håndterer og forebygger vi stress?



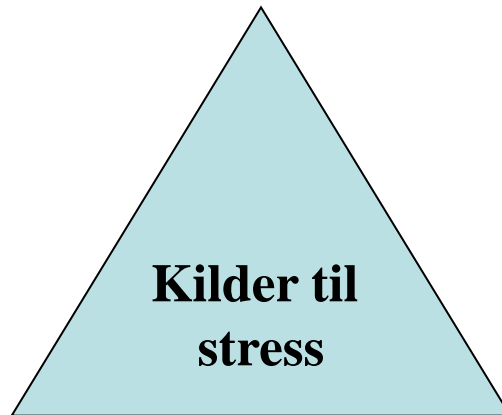
Den arbejdspsykologiske trekant

Arbejde

Stor arbejdsmængde
Manglende indflydelse
Uforudsigelighed
Dårligt socialt klima
Mobning

Person

Engageret
Ansvarsfuld
Pligtopfyldende
Perfektionistisk



Privatliv

Skilsmisse
Alvorlig sygdom
Små børn
Stram økonomi

Eksempler på stressfaktorer på arbejdspladsen

- Hyppige omstruktureringer
- Uoverensstemmelse mellem egne (faglige) krav og andres krav
- Uklar opgave- og rollefordeling
- Dårlig kommunikation
- Mangelfuld uddannelse og oplæring
- Konflikter
- Mobning/chikane
- Utryghed i ansættelsen
- Alenearbejde
- Voldsrisiko
- "Det grænseløse arbejde"
- Støj og uro
- Pladsforhold
- Afbrydelser



Eksempler på stressfaktorer i privatlivet

Måden man lever sit daglige liv på:

- Vedligeholdelse af hjemmet – de daglige pligter
- Børn
- Fritidsaktiviteter

Når forholdene pludselig ændrer sig:

- Sygdom eller død i familien
- Skilsmisse
- Flytning
- Nyt arbejde



Stressansvarlighed på flere niveauer

Stress på arbejdspladsen skal altid gribes an fra to vinkler:

- Hvad kan man gøre på arbejdspladsen?
- Hvad kan man selv gøre?



Eksempler på stressfaktorer hos den enkelte

- Høje stræbemål (perfektionist)
- Meget stærkt engagement
- Manglende prioritering
- Bruger mere energi på omsorg for andre end på sig selv
- Over-pligtopfyldenhed
- Tager arbejdet med hjem
- Holder problemerne for sig selv
- Undlader at sige fra



Arbejdspladsens muligheder for at mindske risiko for stress

- Viden om stress og et fælles sprog
- Tal om stress, kortlæg stress på arbejdspladsen
- Realistiske mål – hvilket niveau agerer vi på?
- Bevidsthed om at stress er alles ansvar
- Ledelsen skal gå foran
- Brug eksisterende ressourcer (fx AMR, MED, HR, eksisterende mødefora m.v.)
- Skab ”rum” for stresshåndtering – udarbejd en stresspolitik

Arbejdspladsens muligheder for at mindske risiko for stress

- Balance mellem krav og ressourcer
- Regelmæssig forventningsafstemning med leder
- Informationer om vigtige ændringer
- Opbakning, støtte og feedback
- Udviklingsmuligheder
- Aftaler om mails, telefon, pauser mv.



Hvilke tegn skal I være opmærksomme på?

- Emotionel labilitet – svingende humør
- En medarbejder der ændrer ”karakter”
- Social tilbagetrækning
- Øget brug af stimulanser
- Klager over træthed, hovedpine eller andre kropslige symptomer
- Ustabil fremmøde eller arbejdsindsats

- Subjektiv oplevelse af at være ”sprød” / uden filter
- Søvnproblemer



Hvad virker ikke?

- Når ledelsen helst vil være fri for at forholde sig til stress
- Når indsatsen drukner i endnu en organisatorisk ændring
- Når man for hurtigt vil have problemet – eller medarbejderen – ”fixet”.
- Når kampen om hvem der har ”skylden” spærrer for kommunikation og målrettet løsning.
- Når stress udelukkende gøres til den enkelte medarbejders problemstilling.



Stressindsats

Inddelingen i 4 elementer kan hjælpe med at skabe overblik over det felt, man opererer i.

- **Identificering:**

Forekommer stress? Hvor, hvordan og i hvilket omfang?

- **Håndtering:**

Hvad kan der gøres her og nu?

- **Forebyggelse:**

Hvordan kan stress forebygges?

- **Udvikling:**

Det gode og udviklende arbejdes perspektiv

Hverdagens stressindsats: Hvad kan aktørerne gøre?

	Identificering	Håndtering	Forebyggelse	Udvikling
Individet selv	Opleve og mærke	Stress coping - eks. sige fra	Planlægge eget arbejde	Udvikle arbejdsopgaven
Kollegaerne	Lytte, se og spørge	Give social og faglig støtte	Ændre kulturer	Udvikle kulturer
Lederen	lagttage, registrere og spørge	Sætte grænser	Ændre jobindhold og arbejdsmængde	Udvikle normer og rutiner
Lokalt AMU/MED	Opsamle erfaringer	Sætte rammer og standarder	Implementere aftaler	Udvikle rammer og værdier

Spørgsmål til at arbejde videre med at reducere stress på arbejdspladsen – brug konkrete erfaringer

- Hvilken rolle spiller stress på din arbejdsplads?
- Hvordan forebygger I stress i hverdagen? Hvad kan I gøre?
- Hvad gør I, når en kollega viser symptomer på stress? Hvad kunne I gøre?
- Hvordan håndterer I det, når en kollega kommer tilbage efter at have været sygemeldt med stress?
Hvad kan I gøre?
- Hvordan hjælper arbejdspladsen de ansatte? Hvad kunne I ønske jer mere af?



Arbejds- og Miljømedicinsk klinik

- I kan altid ringe og drøfte en konkret sag, hvis I er i tvivl om I kan henvise.
- Hjemmeside
- <http://www.ouh.dk/wm358987>
- Kontakt oplysninger
- Sdr. Boulevard 29
- 5000 Odense C
- Tlf.: 65414990

