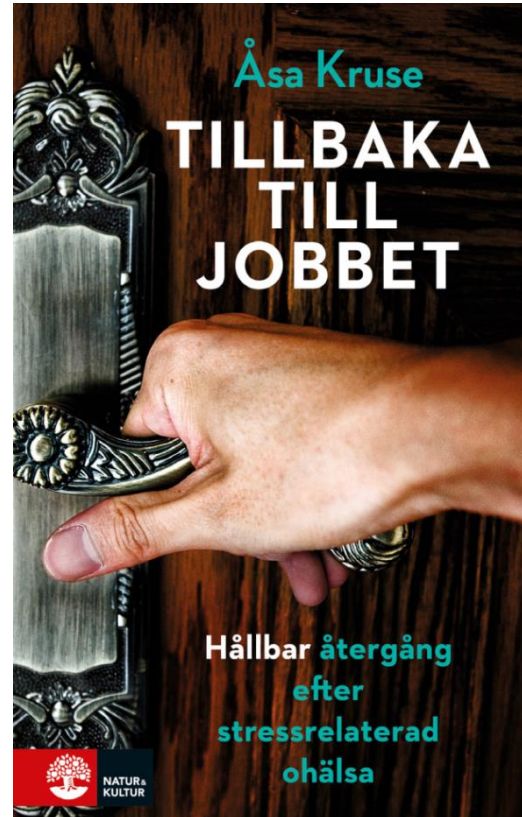


GILLA 
ARBETSLIVETS MÖTESPLATS
JOBDET

TILLBAKA TILL JOBBET



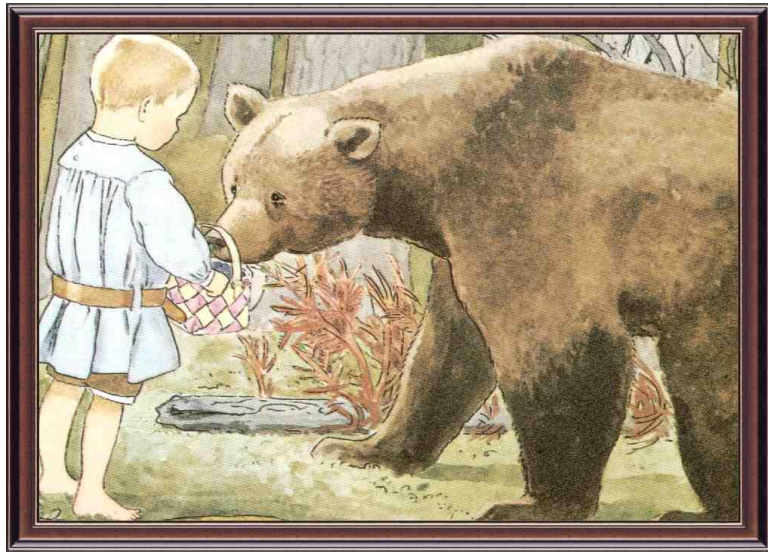
Åsa Kruse
Leg. Psykolog och Leg. Psykoterapeut

STRESS

Reaktion som uppstår när kraven hotar att överstiga resurserna.

Det behöver inte vara de faktiska kraven - utan hur man uppfattar kraven och hur man bedömer sin egen förmåga.

”Utbränd”: Den psykiska belastningen (stress, press, krav) blir så stor att man inte orkar med kraven i vardagen längre (jobb, hem, familj).



VARFÖR UTMATTNING?

- Handlar inte alltid om hög arbetsbelastning!
- Ofta kombination av orsaker
 - otydlig roll/arbetsuppgift
 - konflikter hemma eller på jobbet
 - livspusslet
 - privata kriser
 - höga krav på sig själv
 - svårt att sätta gränser
 - för hög ambitionsnivå
 - rädsla för att göra fel och misstag, inte duga.

RISKFAKTORER HOS INDIVIDEN

- Ambitiös, högpresterande, ansvarskännande
- Lyhörd för andras behov, åsidosätter egna
- Stort kontrollbehov
- Stort behov av bekräftelse: Självkänslan = prestationer
- Bristande balans mellan arbete och andra livsområden
- Svårt att sätta gränser för åtaganden

RISIKFAKTORER I DAGENS ARBETSLIV

P Press

Förväntningar på att prestera alltmer med mindre resurser

A Alltid "på"

Alltid uppkopplad både på jobbet och under fritiden

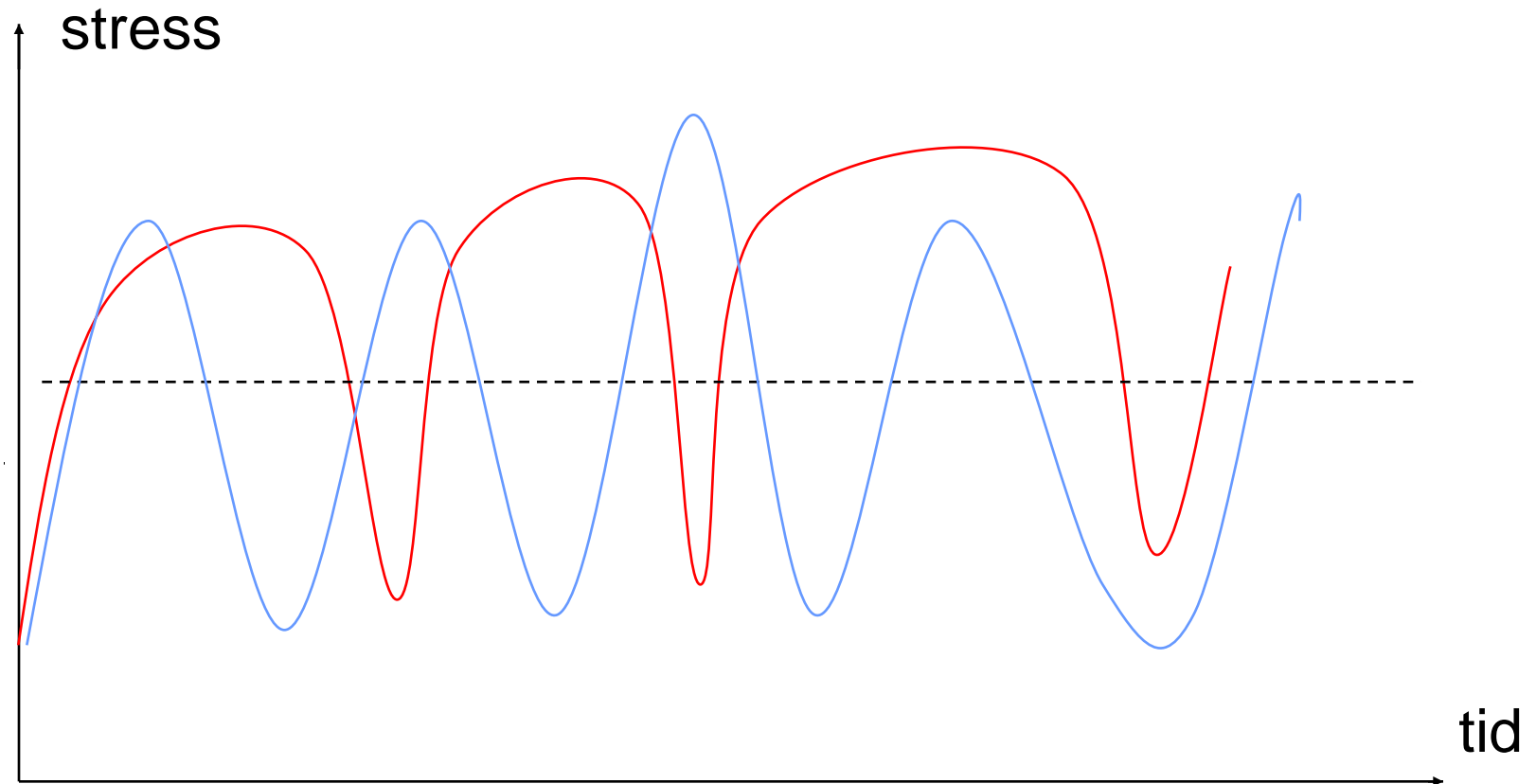
I Informationsöverflöd

Ständigt sysselsatt med att bearbeta, ta ställning till, sortera, prioritera

D Distraherad

Splittrad uppmärksamhet (kontorslandskap, multitasking)

STRESS OCH ÅTERHÄMTNING



MYTER OM UTMATTNING

- Man kan aldrig gå tillbaka till samma jobb.
- Det tar lika lång tid att komma tillbaka som det tog att bli utmattad.
- Bara svaga människor bränner ut sig.
- Stress är alltid skadligt.

NÄR MEDARBETARE STRESSAR

- Var vaksam på skillnader i beteende/prestationer
- Uttryck oro
- Föreslå åtgärder
- Följ upp
- Använd utvecklings/målsamtal – fråga och ge feedback

NÄR MEDARBETARE DRABBAS

- Kartläggning
- Behandling och stöd utifrån behov
- Aktiv rehabilitering – förändringsinriktad
- Sociala besök på jobbet
- Arbetsgivare/chef involverad från början
- Återgång så snart som möjligt
- Deltid, stegvis, sänkta krav i början

HUR STÖD AV SIN CHEF – I BÖRJAN?

- Hålla kontakten
- Vilka är belastningsfaktorerna? (vad har jobbet bidragit med?)
- Var kan medarbetaren få hjälp?

ATT PLANERA FÖR ÅTERGÅNG

- När är läge att gå tillbaka?
 - Inte invänta "toppläge"
- Rehabiliteringen fortsätter på jobbet
- Man behöver jobbet som träningsarena!
- Rehabmöten:
 - hur behöver arbetsgivaren involveras?
 - kan arbetet anpassas?
 - temporär plan
 - egna farhågor?

ATT GRADVIS TRAPPA UPP

- Få timmar och utspridda.
- Lägre tempo, undvik deadlines.
- Någon annan fördelar.
- En sak i taget.
- Täta avstämningar i början.
- Träna att sätta gränser:
 - hålla arbetstid
 - säga ifrån
 - inte ta överdrivet ansvar

ATT GRADVIS TRAPPA UPP

Vanliga reaktioner:

- Trötthet första veckorna.
- "Beskyddet" uteblir
- Oro/ångestsymtom
- Tvekare eller ivägrusare?
- Bra och dåliga dagar.

HUR STÖD AV SIN CHEF?

- Ev ändringar i planen ska kommuniceras
- Gränssättare i början men gradvis trappa ut
- Täta avstämningar
- Tolerans och tålamod för ”återkommande symtom” – inte självklart återfall

VANLIGA FÄLLOR

- Skuld gentemot kollegorna.
- Prestigeförlust – ”inte längre i hetluften”.
- Fastna i nyttighets- prestationstänkande.
- Att ta överdrivet ansvar för andra – alltid vilja styra upp, rätta till.
- Dagsformen får styra
- Falla för bekräftelsemanipulationer

ARBETSGIVARENS ANSVAR

(AFS 2015:4)

- Värdera risker, ta hänsyn till signaler på stress och ohälsosam arbetsbelastning
- Anpassa resurserna till kraven

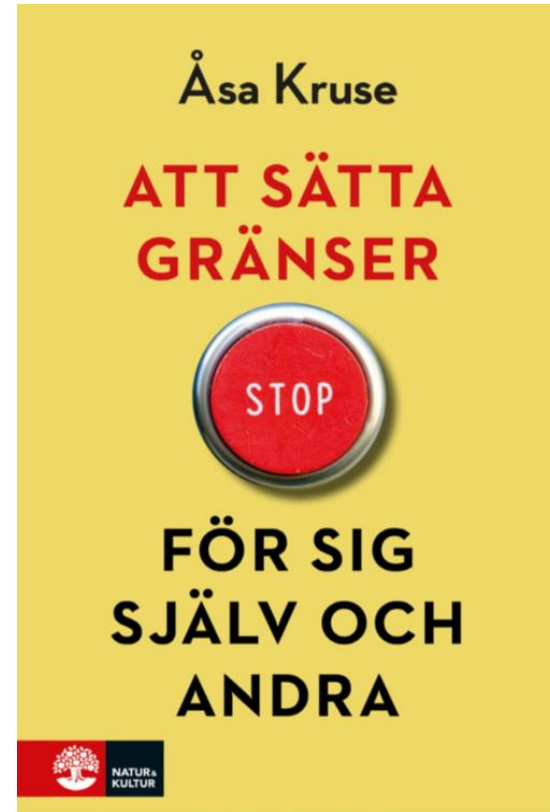
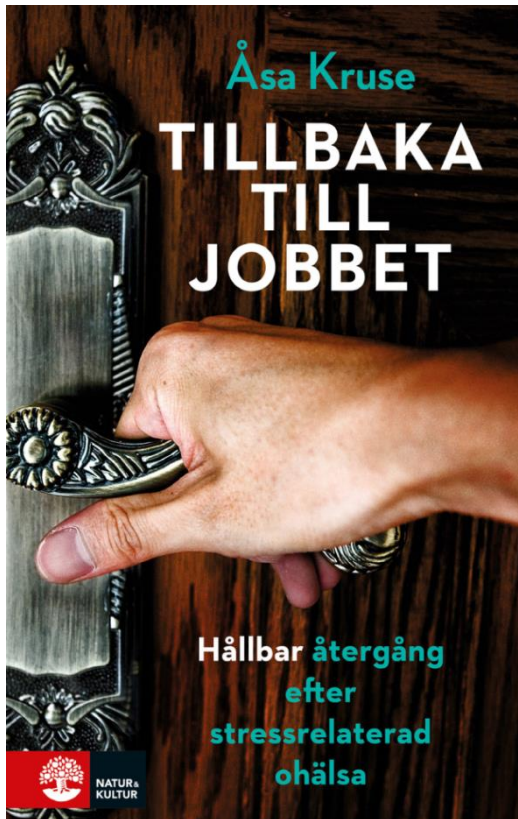
(AFS 1994:01)

- Medverka till effektiv rehab - vidta åtgärder
- Ge tillgång till stödinsatser och vård

ARBETSTAGARENS ANSVAR

- Säga till när det blir för mycket
- Ansvar för att förebygga stress
- Respektera kollegors arbetstid och arbetsmiljö
- Medverka vid utredningar och behandling
- Hålla kontakt med arbetsplatsen vid sjukskrivning

Rabatt 25% : nok.se/gillajobbet
Kod: gillajobbet.





Relaterat material

Prevent

Verktyg: Rehabverktyget

Utbildning: Rehabilitering på arbetsplatsen

Suntarbetsliv

Verktyg: Stress och balans