



**STRESS & ARBEJDSGLÆDE
-TA' UDFORDRINGEN OP**

ET VÆRKTØJ TIL LOKAL DIALOG OG ÅBENHED
OM STRESS OG ARBEJDSGLÆDE

MEJERIINDUSTRIENS ARBEJDSMILJØUDVALG

Vesterbrogade 2B
1620 København V
Tlf.: 3336 4000

barjordtilbord@mejerierne.dk

STRESS & ARBEJDSGLÆDE - TA' UDFORDRINGEN OP



Folderen introducerer værktøjet til at skabe åbenhed og dialog om håndteringen af stress og styrkelse af arbejdsglæden.

I denne folder kan du læse om:

- HVORFOR "STRESS OG ARBEJDSGLÆDE - TA' UDFORDRINGEN OP"?
 - HVAD ER STRESS?
 - HVORDAN VED JEG OM JEG ER STRESSET OG HVAD GØR JEG?
 - FRA STRESS TIL ARBEJDSGLÆDE - HVORDAN?
-

HVORFOR INDSATSEN "STRESS & ARBEJDSGLÆDE"?

Indsatsen "STRESS & ARBEJDSGLÆDE" er en udfordring, virksomheder i dag er nød til at tage fat på. Stress rammer flere og flere medarbejdere og ledere i dag, og det kommer desværre til udtryk i flere langtidssygemeldinger. Det kan betyde en økonomisk omkostning og tab af kompetencer.

Virksomheden, der tager udfordringen op, vil også være en arbejdsplads med motiverede og tilfredse ansatte - ansatte, der har lyst til at udvikle sig og tage ansvar for at løse de problemer, der løbende opstår.

I dag er arbejdsmarkedet præget af kamp om arbejdskraft, hvor stress og arbejdsglæde er afgørende forhold for, hvordan den enkelte virksomhed klarer sig i denne kamp. Dét at styrke arbejdsglæden og vise sine ansatte, at de hver især er vigtige, er et utrolig vigtigt konkurrenceparameter og skaber samtidig en dynamisk, sprudlende og effektiv arbejdsplads.



I **forebyggelsen** og håndteringen af stress er det et godt udgangspunkt for indsatsen at undersøge, hvad der kan skabe mere arbejdsglæde i hverdagen. Det kan også være en god indfaldsvinkel at inddrage forholdet mellem arbejds- og privatliv.

Det kan ofte være vanskeligt entydigt at sige, om det er arbejdspladsen eller privatlivet, der ligger til grund for stress. Men medarbejderen, lederen og virksomheden må i alle tilfælde forholde sig til problemstillingen. På DVD'erne kan hentes inspiration til at tage fat på arbejdet eller få nye metoder til at fortsætte arbejdet.

HVAD ER STRESS?

Stress er en naturlig måde for os at håndtere situationer, der kræver at vi skal yde noget ekstra. Vi er som mennesker udstyret med denne evne. På kort sigt kan stress give os mere energi og vi kan klare mere end vi plejer. Det giver for mange en god oplevelse af at være fuldstændig fordybet i sit arbejde, en tilfredsstillelse i at få meget fra hånden mv. Vi kan bagefter se tilbage og føle stor tilfredshed med vores præstation.

Stress bliver først skadelig, når det står på over længere tid. Langvarig stress nedbryder kroppen og kan sågar være dødelig. Det betyder mere fravær, mere sygdom, mindre effektivitet og flere fejl.

Når mobiliseringen af ekstra ressourcer skal foregå en hel dag i gennem uden pauser og lige pludselig bliver den måde vores arbejdsliv er indrettet på i længere perioder, så er risikoen for at befinde sig i den skadelige stress større. Restitution og pauser er en forudsætning for, at vi bevarer vores arbejdsglæde og har overskud til at tackle situationer, der kræver noget ekstra af os.

DEFINITION

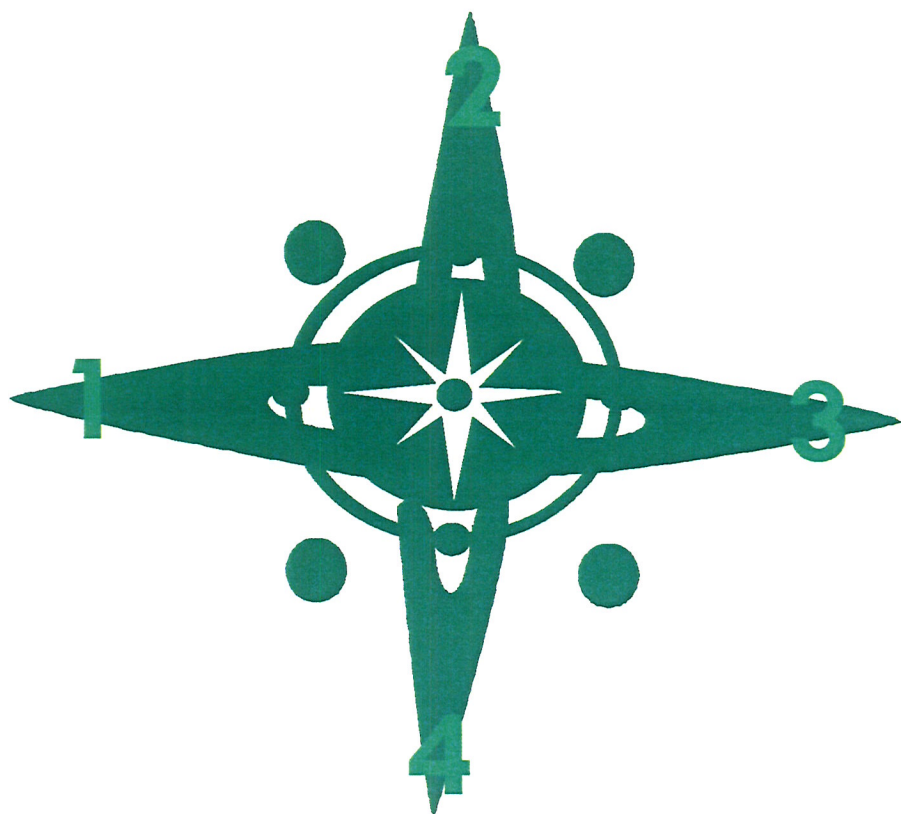
STRESS ER EN OPLEVELSE AF UBALANCE MELLEML KRAVENE FRA OMVERDENEN OG DEN ENKELTES MULIGHEDER FOR AT HÅNDTERE DISSE KRAV

EN LANGVARIG OPLEVELSE AF UBALANCE MEDFØRER BÅDE FYSISK OG PSYKISK UBEHAG

Hvordan ved jeg om jeg er stresseet? - og hvad kan jeg gøre?

Det er forskelligt fra person til person, hvad der stresser os, og hvordan vi reagerer. Vi oplever verdenen forskelligt, og det som for nogen er spændende kan for andre være en belastning.

Hvis vi befinder os i en situation, hvor kroppen er i konstant alarmberedskab, mister vi evnen til at yde ekstra. Kroppen begynder at sende alarmsignaler, og dem skal vi lytte til. Det er når vi overser alarmsignalerne, at stress bliver skadeligt.



1

VÆR OPMÆRKSOM PÅ SIGNALERNE:

Hjertebanken, hovedpine, svedeture, svimmelhed, træthed, koncentrationsbesvær, irriterbar, hukommelsesbesvær, følelsesmæssig udsving, søvnbesvær, øget eller nedsat appetit, muskelspændinger, klodset mv.

2

SÆT IND HER-OG-NU:

Luk alle påvirkninger ude og slap af i kroppen og træk vejret helt ned i maven. Lad skuldrene falde på plads. Fokusér på det, der er dit ansvar og ikke andet. Find ud af hvilke forventninger, der stilles og overtag ikke andres forventninger. Stil dine egen succeskriterier op, og dit bud på godt nok er godt nok. Vend dine tanker mod det mulige og positive. Reorganisér din dag. Søg støtte. Hvad er det værste der kan ske nu og hvad betyder det om 10 år?

3

SÆT MÅL FOR DEN IDELLE SITUATION:

Find ud af hvor og hvornår det er ok at være stresset - kortvarigt. Læg pauser og "tomgangs"-tid ind i hverdagen. Hjernten har brug for det. Giv plads til det uforudsigelige. Det er forudsigeligt at noget opstår. Find ud af hvad du kan påvirke og lær at leve med det, der er uden for din rækkevidde. Sæt realistiske mål og succeskriterier og lær at sige ordentlig fra.

4

LAV EN LANGSIGTET PLAN:

Find ud af hvem der skal inddrages og på hvilket niveau. Brug eventuelt din sikkerheds- eller tillidsrepræsentant. Overvej løsninger som kan imødekomme stressende situationer, og overvej hvilke typer af situationer, det kunne være godt på forhånd at have en plan for. Vær modig og gå foran ved at sætte svære emner på dagsordenen. Husk den der tier samtykker

AKUT

Det kan være svært at se i øjnene at du kan være stresset og sådan kan din kollega også have det. Derfor er det vigtigt at reagere, hvis du oplever din kollega har en ændret adfærd. Du vil ofte få at vide på hjemmefronten, når du bliver for meget af det gode. Søg støtte og tag en snak med din familie, kollega, sikkerheds- eller tillidsrepræsentant eller leder. Det er vigtigt at reagere på alarm-signalerne. Brug for eksempel værktøjerne her fra folderen til at analysere din situation og til at finde løsninger.

FOREBYGGENDE

Det er vigtigt at sætte stress og arbejdsglæde på dagsordenen, så der kan skabes åbenhed om emnet og indgå aftaler om, hvordan I kan håndtere det. I kan bruge de to DVD'er som inspiration til dette arbejde. DVD I har til formål ud fra forskellige arbejdssituationer at få en dialog i gang i personale- eller ledergruppen omkring stress og arbejdsglæde. På denne DVD findes også forslag til dagsorden og arbejdsoplysninger til drøftelsen i gruppen. DVD II indeholder gode råd til at komme godt i gang med jeres indsats fra start til slut.