

# Tilbage – til – arbejdet aktiviteter ved stress- sygemeldinger

Ledende psykolog Pia Ryom, Arbejdsmedicinsk Klinik



# Kortvarig stress

- En hensigtsmæssig og naturlig reaktion
- Reaktionen gør os opmærksom på, hvad vi skal forholde os til
- Reaktionen gør os i stand til at tackle en ydre belastning her og nu, fx en eksamen eller sportsbegivenhed, blandt andet ved at skærpe vores koncentration og sanser
- Stress har evolutionært sikret vores arts overlevelse

# Fra flow til sygelig stress

Aktiv og produktiv  
Glad og inspireret  
Engageret  
Overskud  
Balanceret

Højt tempo  
Reduceret kvalitet  
Minus overblik  
Kort lunte  
Søvnbesvær  
Konflikter


Sygefravær  
Betydelige fejl  
Flere konflikter  
Grådlabil  
Mistrivsel

Angst  
Sammenbrud  
Depression  
Sygemelding  
Hjerte-/karsygdom

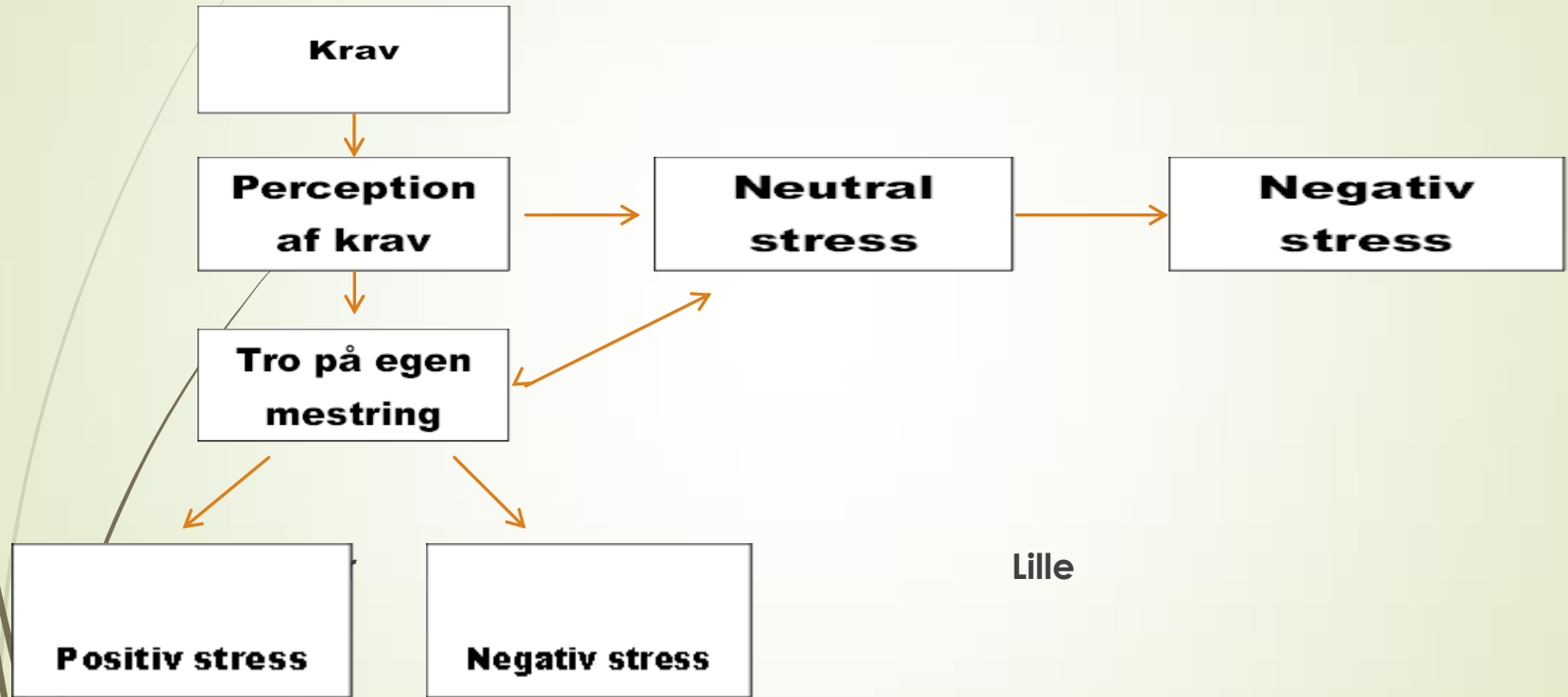
Kilde: Psykiatrifonden

# Kernesymptomer

- Kan ikke huske, skabe overblik og/eller problemløse
- Dårlig søvn
- Ændret humør
- Fysiske gener
- Mangel på energi/lyst


- 
- WHO – Halfdan Mahlers sundhedsdefinition:
  - Sundhed er en oplevelse af at have magt over sin egen livssituation
  - Medfører første dilemma – at hjælpe en der ikke oplever at magte?

# Strategier mod stress 1 – Lazarus' model



Lille

- 
- Dilemma 2
  - At leve i præstationssamfundet og underpræstere


- 
- Den onde cirkel –
  - Symptomer medfører passivitet og tilbagetrækning som medfører negativ selvopfattelse som medfører symptomer.....
  - Fra Karle et al: Tag på arbejde





# OBS:

1. Alt eller intet tænkning
2. Jumping to conclusions
3. Skæbnetolkninger
4. Fokus på det negative
5. Diskvalifikation af det positive
6. Bør-tankegang
7. Reduktionisme
8. Emotionel ræsonnering
9. Etikettering og overgeneralisering
10. Personalisering
11. Gøren sig selv sær
12. Perfektionisme

- 
- Dilemma 3
  - At skulle tilgodese den enkelte medarbejder uden at det negativt påvirker helheden og produktiviteten



# Hoved og krop - disconnected



# Huske ved stress-samtaler

1. Trusselstilstand
2. Negative tolkninger
3. Vilje
4. Offerrolle
5. Over-optimisme
6. Søvn
7. Manglende mening
8. Tale op
9. Pacing – museskridt – nu vs tidligere – første lille udviklingspunkt
10. Handlemuligheder – trods alt
11. Symptomer – genkomst - normalisering



# Hvordan hjælper man bedst den stressede?

1. Genskabe overblik
2. Hjælpe med prioriteringer
3. Fokus på det, der fungerer
4. Skelne mellem vilkår og forhold, der kan ændres
5. Realistiske opgaver til ændring af situationen
6. Hjælpe – muligheder
7. Max 14 dages sygemelding – så tilbage på job, med hjælp – ekstern eller/og via leder

# Hvad kan være med til at vælte læsset?



# Teamaftale omkring stresshåndtering i det daglige

1. Vi skal have stress på som et fast punkt på vores teammøder, der skal svares på, hvilken god stresshåndtering har vi lavet i den foregående periode, og hvad kan blive bedre?
2. Hvordan vil vi tackle hinandens stress? (skriv konkrete aftaler)
3. Hvordan vil vi bruge humor – hvordan vil vi ikke bruge humor? (skriv konkrete aftaler)
4. Hvordan vil vi tilbyde hinanden hjælp? (skriv konkrete aftaler)



Vigtigt at ændre

Trivsel

Vilkår

Kan  
ændres


Kan  
ikke  
ændres


Handle  
- Gør noget

Accept  
"pyt"

Ikke så vigtigt at ændre



- 
- **I**ndivid – principperne i anbefalingerne fra AMK – Jævnfør vores hjemmeside
  - **G**ruppe – erfaringer fra praksis:
  - Undgå at "overfalde" den tilbagevendte med megen omsorg
  - Undgå at kommentere og spotte for meget på hvordan den delvist sygemeldte har det
  - Husk den delvist sygemeldte har skærpede sanser – undgå for meget støj, lys og lugt
  - Husk den delvist sygemeldte har ikke mistet IQ, undgå at tale ned
  - Husk den delvist sygemeldte har brug for meget struktur og konkret tale
  - Undgå at beskytte vedkommende for meget

- 
- **L**edelse – tag hurtigt kontakt, og hav ugentlig kontakt både under sygemelding og ved tilbagevenden til arbejdet
  - Opfordrer medarbejderen til at opsøge egen læge
  - Sygefravær , tal med medarbejderen om mulighederne for tilbagevende – også til andet område i en optrappingsperiode
  - Lav gode samtaler – jf anbefalingerne i "Guide til lederen" – jf klinikens hjemmeside
  - Skriv aftaler ned – den stressede glemmer
  - Lav aftaler med den stressedes kolleger om dennes opgavevaretagelse og de aftaler der indgås om tilbagevenden til arbejdet
  - Sørge for at bruge den enkelte stress-sygemelding til forebyggelse ved; at vurdere om der er balance mellem krav og ressourcer, give mening og retning for arbejdsudførelsen
  - Huske alle i arbejdsgruppen på at det ofte ikke er de svage, der udvikler stress, men de der har gjort sig stærke for længe....



## Organisation:

- Stress-politik
- Stress som utilsigtet hændelse
- Stress-tilfælde som resilienstagning:
- Ser vi som arbejdsplads tingene i øjnene – og handler derefter
- Oplever medarbejderne at de bruger deres tid så det giver mening
- Er vi gode nok på vores arbejdsplads til at improvisere