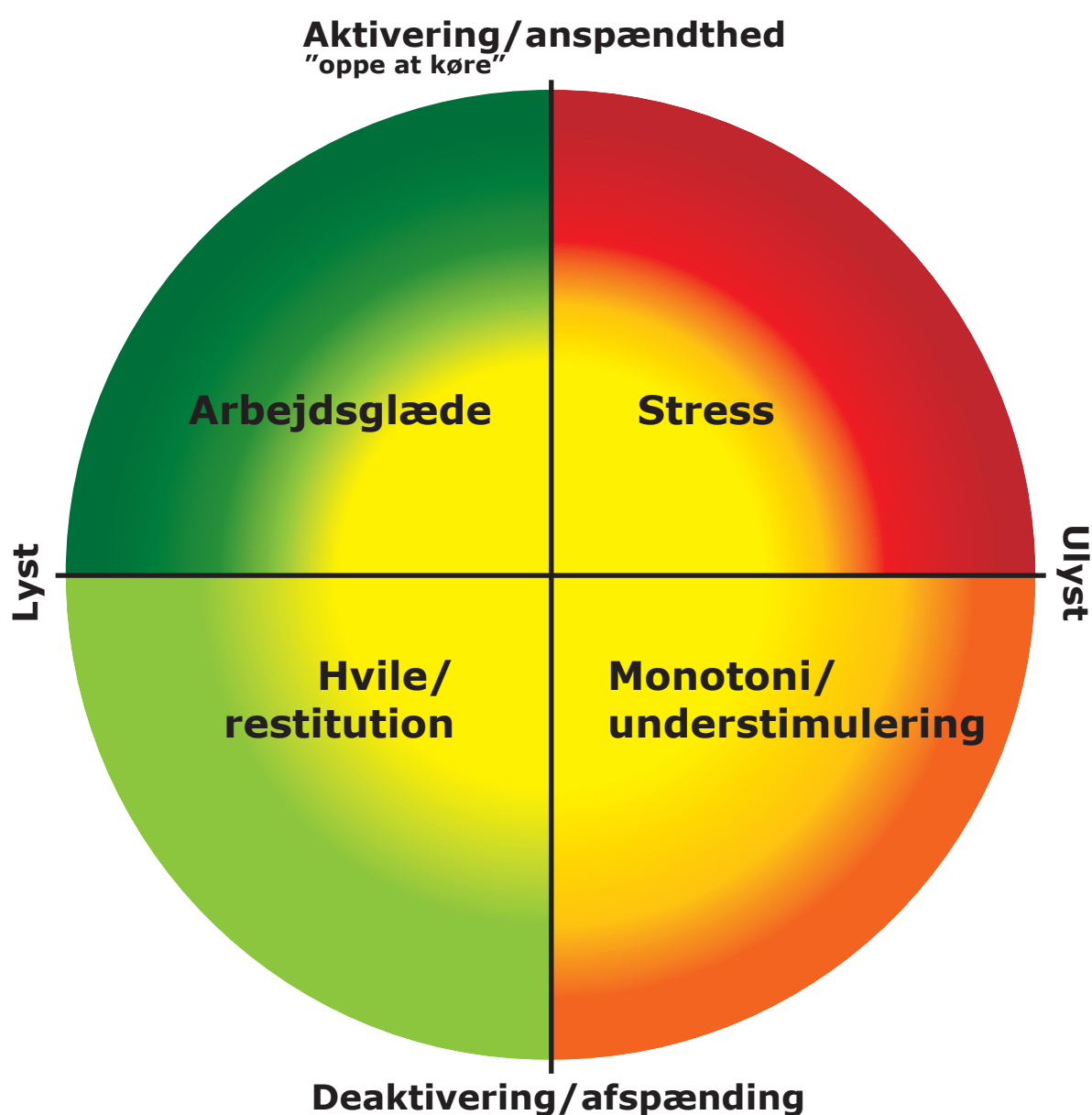


# RUNDT OM STRESS VED MUS

## – 12 spørgsmål, der sætter fokus på stress og trivsel

Brug de 12 spørgsmål på bagsiden til at komme omkring stress i medarbejderudviklingssamtalen.

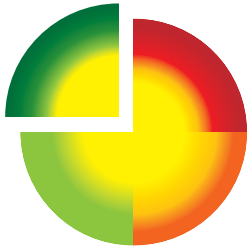
Stress forstås her som en oplevet tilstand af aktivering/anspændthed og ulyst. Definitionen er illustreret på figuren nedenfor. Figuren viser blandt andet, at det er vigtigt, at skelne mellem det at have travlt på en lystfyldt måde (arbejdsglæde) og det at have travlt på en ulystfyldt måde (stress). Det er en vigtig pointe, at grænsen mellem arbejdsglæde/høj aktivering og stress ikke altid er så tydelig som man skulle tro. Stresssymptomer som søvnløshed, hovedpine eller irritabilitet kan således både opstå snigende eller – hvis man er i høj aktivitet – meget pludseligt. Herudover viser figuren to andre tilstande, som også er vigtige at have øje for, når vi taler om stress. Tilstrækkelig afspænding/deaktivering er afgørende for at arbejdsglæden kan fastholdes, også selvom man har et spændende og udfordrende arbejde. Der er dog forskel på, om det er en tilstand, man vælger af egen lyst (hvile/restitution) eller man er tvunget ind i en situation, hvor man ikke oplever sine evner og kompetencer udnyttet (monotoni/understimulering).



### Definition af stress

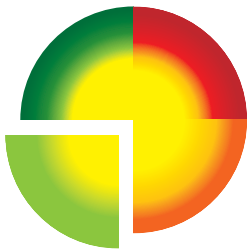
Stress er en række fysiske, psykiske og adfærdsmæssige reaktioner, der udløses af pres eller andre former for overbelastning og som fører til en individtilstand, karakteriseret ved en kombination af høj anspændthed og ulyst.

## Arbejdsglæde



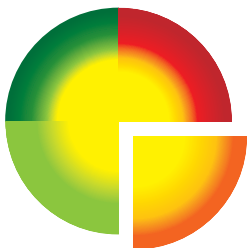
- Kan du lide at have travlt?
- Hvilke opgaver giver dig energi og arbejdsglæde?
- Hvordan får vi det bedste ud af dig som medarbejder?

## Hvile/restitution



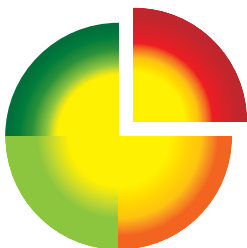
- Bruger du meget tid/energi på dit arbejde?
- Husker du at finde "frirum" i hverdagen?
- Er du tilfreds med balancen mellem arbejdsliv og privatliv?

## Monotoni/understimulering



- Er dit arbejde udfordrende?
- Oplever du, at dine kompetencer udnyttes og anerkendes?
- Oplever du dit arbejde som meningsfyldt?

## Stress



- Har du for travlt på arbejde (så det giver anledning til ubehag)?
- Har du oplevet symptomer på stress?
- Hvad er de vigtigste kilder til stress for dig?

### Konklusion

- Hvordan vurderer I det samlede billede?
- Er der noget, der kalder på forandring?
- Aftaler for den kommende periode (hvem gør hvad?)