

Hvordan håndterer du stress?



LÆS OM
hvor og hvordan
du kan få hjælp
til at håndtere
stress

+ Denne folder er til dig, som oplever dig stresset eller er bekymret for at blive sygemeldt med stress.

Formålet med folderen er, at du bliver klædt på til at håndtere din situation. Du får et overblik over årsager til og symptomer på stress, samt hvilke tilbud der findes i Aarhus. Herudover finder du gode råd til, hvordan du kan tale med din leder og hvad du selv kan gøre.

Senest revideret d. 01. 07. 2020
Udarbejdet af medarbejdere fra Folkesundhed Aarhus, Sociallægeinstitutionen, Jobcenter Aarhus, Almen praksis og Arbejdsmedicin, Aarhus Universitetshospital.



INDHOLD

- 01** Hvad er stress?
- 02** Hvad kan du gøre?
- 03** Hvis en sygemelding bliver nødvendig
- 04** Tilbage til arbejde
- 05** Her kan du få hjælp
- 06** Mere viden om stress og stresshåndtering

01

I dette afsnit kan du læse om, hvad stress er, hvorfor det kan opstå, og hvilke symptomer man kan opleve

HVAD er stress?

Stress kan forklares som en belastningstilstand, der kan opstå, når vi ikke har ressourcerne til at håndtere de krav, som vi selv og omverdenen stiller til os.

Ressourcer kan blandt andet være tid, økonomi, mentalt overskud eller mulighed for støtte fra familie og netværk. Det er ufarligt, at krav overstiger ressourcer i en kort periode. Men hvis ubalancen er længerevarende, kan man udvikle symptomer på stress.

Når man oplever stress, reagerer kroppen for at hjælpe en til at håndtere

belastningen (f.eks. de høje krav). Kroppen frigiver nogle stoffer, som gør den klar til at kæmpe eller flygte. Det gør, at man på kort sigt kan yde sit bedste og sikre sig selv.

Hvis man igennem længere tid oplever sig stresset, stopper den positive virkning af stofferne i kroppen.

”

**MAN REAGERER
TYPISK MED STRESS,
NÅR KRAVENE I ENS
LIV OVERSTIGER ENS
RESSOURCER.**



Årsager til stress

Stress kan ramme os alle, men fordi vi som mennesker er forskellige, er det også forskelligt, hvad der belaster os.

Nogle generelle udfordringer i arbejds-og privatlivet:

- * Organisatoriske forandringer
- * Uklare rammer for ansvar eller roller
- * Jobusikkerhed
- * Manglende støtte fra kollegaer og/eller leder
- * For høje krav i arbejdet, for eksempel krav til arbejdstempo, følelsesmæssige krav eller krav til at løse komplekse opgaver
- * Lav indflydelse på eller kontrol over, hvordan arbejdet skal udføres

Stress i arbejdet kan også opstå, hvis man oplever sig uretfærdigt behandlet, har en konflikt eller udsættes for mobning eller chikane. Det kan også skyldes en voldsom hændelse på arbejdet (f.eks. en ulykke, vold eller trusler fra kollegaer, brugere, kunder, patienter eller samarbejdspartnere).

Krav og belastninger i privatlivet kan også spille ind. Det kan være konflikter i familien, skilsmisse, sygdom hos en selv, i nærmeste familie eller økonomiske udfordringer.



”

**STRESS KAN RAMME ALLE,
MEN DET ER FORSKELLIGT,
HVAD DER BELASTER OS,
FORDI VI ER FORSKELLIGE
SOM MENNESKER.**



SYMPTOMER PÅ STRESS



Kropslige symptomer

Når man bliver bragt i en stressende situation, kan man opleve symptomer i kroppen såsom hjertebanken, høj puls, kvalme, svimmelhed, svedige hænder, muskelspændinger eller smerter i nakken, ryggen, hovedet eller maven. Nogen behøver bare at tænke på situationen for at fremkalde fysisk ubehag.



Adfærdsmæssige symptomer

Når man oplever sig stresset, kan man reagere anderledes, end man plejer. Man begynder måske at trække sig i sociale sammenhænge, man laver flere fejl eller fremstår mere urolig og rastløs. Man kan have nedsat evne til at slappe af og koble fra, have mere sygefravær eller et øget forbrug af alkohol, nikotin, medicin eller andre stoffer.



Psykiske symptomer

Typiske psykiske symptomer på stress er, at man kan være mere irriteret, trist eller have let til tårer. Man kan også opleve en dårligere nattesøvn, en tendens til flere bekymringer, tankemylder, katastrofetanker om fremtiden, eller oplevelsen af ikke at kunne slå til eller af ikke at kunne overskue noget.



Kognitive symptomer

Stress kan i nogle tilfælde også påvirke hukommelsen, evnen til at fokusere og koncentrere sig, skabe overblik og træffe beslutninger. Man kan også opleve en nedsat retnings- og orienteringssans, så man kan have sværere ved at finde vej eller huske, hvor man har parkeret sin cykel eller bil.

Stress er som regel midlertidig

Stress er oftest en midlertidig tilstand. De fleste vil opleve, at symptomerne er svingende og langsomt aftager. Mange oplever, at symptomerne forsvinder, uden der er behov for behandling eller sygemelding.

De nævnte symptomer kan dog i nogle tilfælde blive mere vedvarende eller skyldes andre tilstande. Derfor er det vigtigt, at du taler med din læge, hvis du er bekymret.

02

I dette afsnit kan du læse om, hvad du selv kan gøre for at afhjælpe dine symptomer på stress, og hvordan du kan håndtere din situation på arbejdet



HVAD kan du gøre?

Der er heldigvis noget, som du selv kan gøre, når du mærker symptomer på at være stresset. Hvis du oplever dig stresset, er det vigtigt, at du snakker med f.eks, din leder og/eller kolleger.

*DU KAN OGSÅ SELV
GØRE NOGET*

Gode råd

- * Lav en realistisk plan for din dag med plads til uforudsete hændelser og pauser
- * Dyrk de aktiviteter, der gør dig godt, og prioriter tiden til det
- * Dyrk motion i din hverdag
- * Prioriter din søvn
- * Begræns dit forbrug af tobak, alkohol og andre stimulanser
- * Søg støtte hos din familie og dit netværk
- * Søg professionel hjælp, eventuelt via egen læge.

Stress i arbejdslivet

Hvor er der hjælp at hente?

Her kan du læse om, hvordan du bedst håndterer din arbejdssituation, hvis du oplever dig stresset.

Det bedste du kan gøre, når du oplever, at dit arbejde gør dig stresset, er at søge hjælp og støtte.

Et godt sted at starte er at tale med din nærmeste leder om, hvad der belaster dig. Det kan være for mange arbejdsopgaver, for uklare rammer, udfordringer med arbejdets tilrettelæggelse eller konflikter med kolleger. Sammen kan I lave konkrete aftaler om, hvordan du kan aflastes.

Det er også en god idé at søge hjælp og støtte hos dine kollegaer, hos din arbejdsmiljørepræsentant eller tillidsrepræsentant. Du vil opleve, at de fleste gerne vil hjælpe dig, ligesom du også gerne vil hjælpe en kollega, der har

behov for det. Måske kan du endda være med til, at nogle mere generelle problemstillinger på arbejdspladsen, bliver løst.

Hvis der er risiko for, at din oplevelse af stress kan blive langvarig, kan du og din leder kontakte en fastholdelseskonsulent gennem Jobcenter Aarhus (se sidst i folderen). En fastholdelseskonsulent kan hjælpe dig, mens du stadig går på arbejde, ligesom vedkommende også kan hjælpe, hvis du senere i forløbet får behov for en sygemelding og skal starte på arbejde efter en sygemelding.

For mange vil en justering i arbejdet være tilstrækkelig hjælp til at mindske eller fjerne symptomerne på stress.



”

**HUSK, DU ER IKKE
ALENE; DER ER HJÆLP
AT HENTE FLERE STEDER**

I andre tilfælde kan det være nødvendigt at blive sygemeldt i en periode.

Hvor kan du søge hjælp til at håndtere stress?

Nogle vil opleve, at det ikke er nok at justere belastningen på arbejdet eller at forsøge at finde en løsning på udfordringerne i privatlivet. I de tilfælde er der hjælp og støtte at hente. Du kan se mere sidst i folderen. Din læge kan også fortælle dig om mulighederne i netop din situation.



03

I dette afsnit kan du læse om, hvordan hverdagen kan være, hvis du får behov for at blive sygemeldt og hvad der kan være behov for i forbindelse med en sygemelding

HVIS en sygemelding bliver nødvendig

Det kan for nogle blive nødvendigt med en kortere eller længere sygemelding, hvis man oplever sig stresset. Alt efter behovet kan man blive enten deltidssygemeldt eller fuldtidssygemeldt. Din læge kan hjælpe dig med at vurdere, hvad der er mest hensigtsmæssigt for dig.

Symptomer og reaktioner hvis du bliver sygemeldt

Det kan være en overvindelse at erkende, at det er nødvendigt med en sygemelding. Når man bliver sygemeldt, er det ikke unormalt at blive bekymret og føle sig usikker på fremtiden, og på om man kommer godt tilbage på arbejde.

Nogle oplever, at symptomerne på stress kan blive værre i perioden lige efter, at man er blevet sygemeldt. Det er normalt og skyldes, at krop og sind har været på overarbejde i lang tid. Efter nogen tid med aflastning vil det som regel blive bedre. Dog kan det være forskelligt fra person til person, hvor længe det varer, før symptomerne aftager.

”

*HVIS MAN FÅR BEHOV
FØREN SYGEMELDING
KAN MAN BLIVE ENTEN
DELTIDS- ELLER
FULDTIDSSYGEMELDT.
VARIGHEDEN VURDERES
I DET ENKELTE
TILFÆLDE.*





Hverdagen under en sygemelding

Uanset om du er deltids- eller fuldtids-sygemeldt er det en god ide at bruge tid på det, der gør dig glad. Du skal selvfølgelig have fokus på at komme til kræfter og restituere dig. Det er også vigtigt for dig, at du fortsat bevarer tilknytningen til din arbejdsplads. Og hvis det giver dig energi at gå en lang tur, at mødes og drikke kaffe med en ven, eller dyrke motion, er det vigtigt, at du giver dig selv lov og tid til det.

For de fleste vil den aflastning, som en kort sygemelding kan give, være nok til, at der igen er overskud til at starte

på arbejde. For andre vil der være behov for hjælp udefra, for eksempel i form af stresshåndteringskurser, tilbud hos fagforening eller arbejdsgiver, brug af privatpraktiserende psykolog eller hjælp fra en fastholdelseskonsulent. Du kan læse om de enkelte muligheder sidst i folderen.

Hvis sygemeldingen fra dit arbejde er af længere varighed (6-8 uger), vil du blive kontaktet af Jobcentret, som vil invitere dig til samtale. De kan støtte dig i din tilbagevending til arbejdspladsen. Der kan desuden være behov for dokumentation fra din læge om din sygemelding.



Eventuel lægelig dokumentation for sygemelding

Når du bliver sygemeldt, kan din arbejdsgiver allerede tidligt i forløbet bede om dokumentation. Den laves af din egen læge. Dokumentationen beskriver, at din sygemelding er på grund af sygdom og giver et skøn over varigheden af sygemeldingen. Lægen må i dokumentationen ikke oplyse helbredsoplysninger, for eksempel diagnose.



Mulighedserklæring

Senere i forløbet kan din arbejdsgiver også efterspørge en mulighedserklæring. Den udfyldes for, at du og din leder kan finde ud af, hvilke muligheder der er for, at du kan vende tilbage til arbejdet enten fuld tid eller deltid. Mulighedserklæringen beskriver også, hvilke ændringer, som kan hjælpe dig godt på vej tilbage på arbejdet igen.

I er tre parter, der udfylder mulighedserklæringen; dig, din leder og din læge.

Du og din leder udfylder den første del, som du bagefter tager med til din egen læge. Lægen udfylder den anden del.

04

**I dette afsnit
kan du læse
om, hvordan
du kan komme
godt tilbage til
arbejde efter en
sygemelding**



TILBAGE til arbejde

Det kan være svært at skulle starte på arbejde, når man har været sygemeldt med stress. En god opstart kræver derfor, at både du og din arbejdsplads er godt forberedt, og det stiller krav til jer begge.

Hvornår er det en god idé at starte på arbejde igen?

Mange tænker, at alle symptomer på stress skal være væk, før man starter på arbejde igen. Det er dog ikke altid den bedste løsning. Ofte kan en rolig opstart – med de rigtige hensyn – hjælpe med, at de sidste symptomer aftager og på sigt forsvinder.

”

DET KAN VÆRE GODT AT STARTE GRADVIST OP, NÅR ARBEJDET SKAL PÅBEGYNDEN IGEN. DETTE STILLER KRAV OM EN GOD DIALOG MELLEM LEDER OG MEDARBEJDER.

Kom godt tilbage på arbejde igen

De udfordringer, der var medvirkende til, at du havde behov for at blive sygemeldt, skal have en særlig opmærksomhed, når du og din leder planlægger din opstart. Det er ikke altid, at årsagen til, at man i første omgang blev sygemeldt, er væk. Derfor er det vigtigt at have fo-

kus på håndteringen af problemet, når du vender tilbage, så det ikke ender med en ny sygemelding.

Spørgsmålene neden for kan du bruge som en hjælp til at planlægge din opstart – gerne sammen med din leder.



Er opgavemængden, og de rammer, du arbejder inden for, passende?

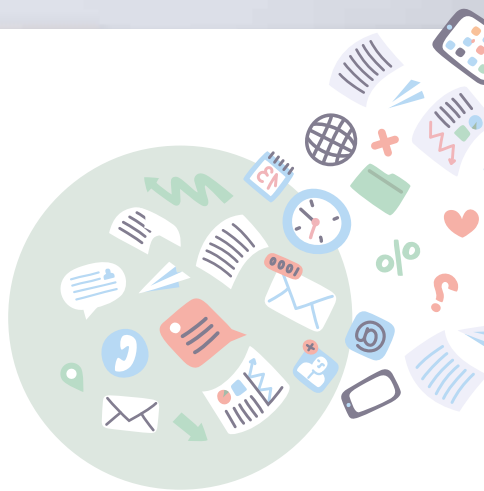
Er I fortsat inde i en periode med mange store forandringer på din arbejdsplads, som I stadig skal have en særlig opmærksomhed på?

Er der brug for ledelsesmæssig støtte til at vurdere, hvornår noget er dit ansvar eller hvornår din opgave er løst?





Det samme gælder, når du er i gang med arbejdet igen. Du skal løbende holde øje med, at du ikke ender i samme situation, som i første omgang gjorde dig stresset. Det kan for eksempel være, hvis rammerne for dit arbejde er uændrede. Eller hvis du igen oplever symptomer på stress. Det er vigtigt, at du søger hjælp, hvis symptomerne kommer igen.



05

**I dette afsnit
kan du læse
om, hvor du
kan søge hjælp,
hvis du oplever
symptomer på
stress.**



HER kan du få hjælp

Dit netværk

Det er altid en god idé at søge støtte i dit netværk, for eksempel hos familie, venner og kollegaer. Det kan også være i foreninger, klubber eller andre steder, hvor du føler dig tryk.

Din arbejdsgiver eller fagforening

Et andet godt sted at starte er at søge hjælp og støtte hos din leder. Sammen kan I justere dine arbejdsopgaver, så du bliver aflastet i hverdagen. Du kan også undersøge, om der er mulighed for hjælp og støtte gennem arbejdspladsens stresspolitik eller forsikring. Nogle fagforeninger har også tilbud om stresshåndtering eller støtte.

Egen læge

Dine egen læge kan hjælpe dig videre og vurderer også, om dine symptomer kan skyldes andre tilstande eller sygdom. Kontakt din egen læge, som du plejer. I sværere tilfælde kan din læge vurdere, om det er relevant med henvisning til Arbejdsmedicin, som er en afdeling på Aarhus Universitetshospital. Arbejdsmedicin tilbyder blandt andet gruppebaserede stresshåndterings tilbud.

Folkesundhed Aarhus

Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune, og har en lang række sundhedstilbud, herunder gratis stresshåndteringsforløb. Du kan tilmelde dig uden henvisning, og du behøver ikke at være sygemeldt for at komme på et stressforløb. Alle stressforløb varetages af psykologer og er gratis for dig som borger i Aarhus Kommune.

Læs mere om stresshåndteringskurser på www.folkesundhed.aarhus.dk
Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus på telefon: 87 13 40 35 eller på mail folkesundhed@mso.aarhus.dk

Jobcenter Aarhus

I Jobcenter Aarhus er der hjælp at hente både før en eventuel sygemelding og under en sygemelding.

Fastholdelseskonsulenterne i Jobcenter Aarhus kan hjælpe dig og din leder med, at du bevarer tilknytningen til dit arbejde både før, under og efter en eventuel sygemelding. Enten du eller din leder kan kontakte fastholdelsesteamet.

Læs mere om fastholdelsesteamet på Aarhus Kommunes hjemmeside. Søg efter "fastholdelsesteamet" på www.aarhus.dk

Du kan kontakte fastholdelsesteamet på telefon 4185 5449

En jobkonsulent vil være din sagsbehandler i jobcentret, hvis du er sygemeldt i mere end 8 uger. Din jobkonsulent kan eventuelt hjælpe dig videre til relevante tilbud i eller uden for Jobcenter Aarhus, for eksempel i Sociallægeinstitutionen, som er en kommunal sundhedsfaglig afdeling med fokus på helbred og beskæftigelse.

Privatpraktiserende psykolog som også har tilbud målrettet stress

Du har også altid mulighed for at kontakte en privatpraktiserende psykolog. Det er ikke muligt at få tilskud hertil, men mange psykologer tilbyder forløb eller samtaler specifikt til stress, hvis du selv har mulighed for at betale.

Mere viden om stress og stresshåndtering

Her kan du læse om, hvor du kan finde mere information om stress og stresshåndtering.

Sundhed.dk

På sundhed.dk kan du læse mere om stress, blandt andet symptomer på stress, hvad du kan gøre for at forebygge stress, hvad din læge, din arbejdsgiver og dine pårørende kan hjælpe med. Sundhed.dk er baseret på bedste sundhedsfaglige viden.

Søg på "stress" på sundhed.dk eller gå ind på siden: <https://bit.ly/2WwTWMr>

Pjece "Efter stress - om at komme tilbage på arbejdsmarkedet"

Hvis du gerne vil læse mere om, hvordan man kommer godt tilbage på arbejde efter en sygemelding med stress, kan du læse mere i pjecen "Efter stress", som er udarbejdet af Arbejdsmedicin i Region Midtjylland.

Pjecen kan findes ved at søge efter "Pjece efter stress" på google eller på siden: <https://bit.ly/2SAmMKM>

Psykiatrifonden.dk

På Psykiatrifondens hjemmeside kan du læse mere om stress, ligesom du kan finde gode råd til, hvad du selv kan gøre for at forebygge og mindske stress i deres mentale motionscenter.

Læs mere på: <https://bit.ly/3b7zFbI>

Materialer til din arbejdsgiver omkring stress hos medarbejdere

Hvis du oplever, at du har behov for at give din leder nogle redskaber til at tage snakken med dig om stress, har Arbejdsmedicin udarbejdet en pjece, som er målrettet ledere. Pjecen hedder "Er din medarbejder stressramt? – Vejledning til ledere"

Pjecen kan findes ved at søge efter "Pjece er din medarbejder stressramt" på google eller på siden: <https://bit.ly/2zYHSSN>

