

VÆRKTØJ TIL LEDERE OG MEDARBEJDERE:

# STRESSFAKTORER


 Sammen om trivsel

**Stress opstår efter længere tids overbelastning. Symptomerne på stress kan skyldes faktorer i hverdagen på arbejdet eller kriser i privatlivet. For at forebygge stress, skal du have styr på, hvor belastningerne kommer fra.**

## Sådan bruges skemaet

- Brug skemaet, hvis du vil have overblik over din egen stresspåvirkning.
- Hvis du er teamleder eller leder, kan du bede en medarbejder udfylde skemaet som forberedelse til en samtale om stress.

## Sådan udfylder du skemaet

- Kryds af ved de signaler, du genkender. Tænk evt. tilbage på en tid, hvor du følte dig stresset.
- Overvej de faktorer, som i særlig grad presser dig. Kan du selv gøre noget ved dem? Er der noget som kollegerne eller din leder bør vide? Skal du tage en snak med din leder om fx prioritering af dine opgaver?

### I HVERDAGEN

- Myldretid/transport
- Aflevere/hente børn syge børn
- Arrangementer i skole mv.
- Børns mistrivsel
- Handle ind
- Lave mad
- Gøre rent
- Betale regninger
- Se venner
- Familiearrangementer
- Dyrke sport
- Holde sig opdateret
- Konflikter

### PÅ ARBEJDET

- Læse/svare mails/sms
- Telefonbeskeder
- Telefonen, der ringer
- Kollegaer, der henvender sig
- Møder
- Snak/uro i storrum
- Ingen/få pauser

- For meget at lave
- For svære opgaver
- For lidt at lave
- Uklar rollebeskrivelse
- Uklare krav
- Uklare forventninger
- Mange forventninger
- Urealistiske mål
- Tidspres
- Manglende indflydelse
- Manglende anerkendelse
- Mange forandringer
- Præstationskultur
- Uklar/dårlig ledelse
- Selvledelse uden rammer
- Ukoordineret projektarbejde
- Uklare belønningssystemer
- Egne konflikter
- Andres konflikter
- Dårlig stemning
- Dårlig relation til leder
- Få sociale aktiviteter
- Ensomhed

### I LIVET

- Skilsmisse/separation
- Egen alvorlig sygdom
- Alvorlig sygdom i familien
- Hospitalsbesøg
- Dødsfald i familien
- Arbejdsløshed
- Nyt job
- Få barn
- Tilbage fra barsel
- Flytte bolig
- Bygge om
- Ubalance mellem familie og arbejde

