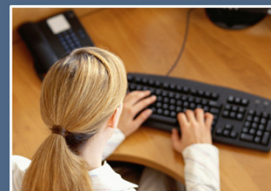


Stresshåndtering – MARS-gruppe Session 2



"Komme-til-stede" øvelse

- Sæt dig godt tilrette i stolen med fødderne plantet i gulvet
- Forbered dig på at skulle sidde her nogle minutter og komme til stede
- Du kan have åbne øjne eller lukkede øjne, som det passer dig bedst
- Følg den mundtlige instruktion igennem øvelsen

Du kan hente denne og andre indtalte øvelser på www.arbejdsstress.dk, hvor de ligger som mp3-filer under fanebladet "Deltagere".

Noter:

Formål med "Komme-til-stede"

- Lægge morgenen bag sig og samle fokus
- Træne opmærksomhed på
 - tanker
 - følelser
 - kropslige fornemmelser
 - indre "kommentator"
- Øvelsen opleves forskelligt fra gang til gang

Noter:

Flere øvelser

- Du kan downloade øvelserne fra arbejdsstress.dk
- Bobby Zachariae (fx Søvn)
- MusicCure på Apoteket
- Lån på biblioteket
- Apps til mobil og tablet

Noter:

Plan for session 2

- "Komme-til-stede" øvelse
- Opsamling fra hjemmearbejde
- Gruppearbejde: Målsætninger
- En kognitiv stressmodel
- Tilbagevenden til arbejde
- Hjemmearbejde: Registrering

Noter:

Opfølgning på hjemmearbejde

- Hvordan har jeg grebet hjemmearbejdet an?
- Hvad gik godt?
- Hvad gik mindre godt – og kan jeg få et comeback?
- Hvad er jeg nu blevet klogere på?

Noter:

PAUSE

Arbejde med målsætninger

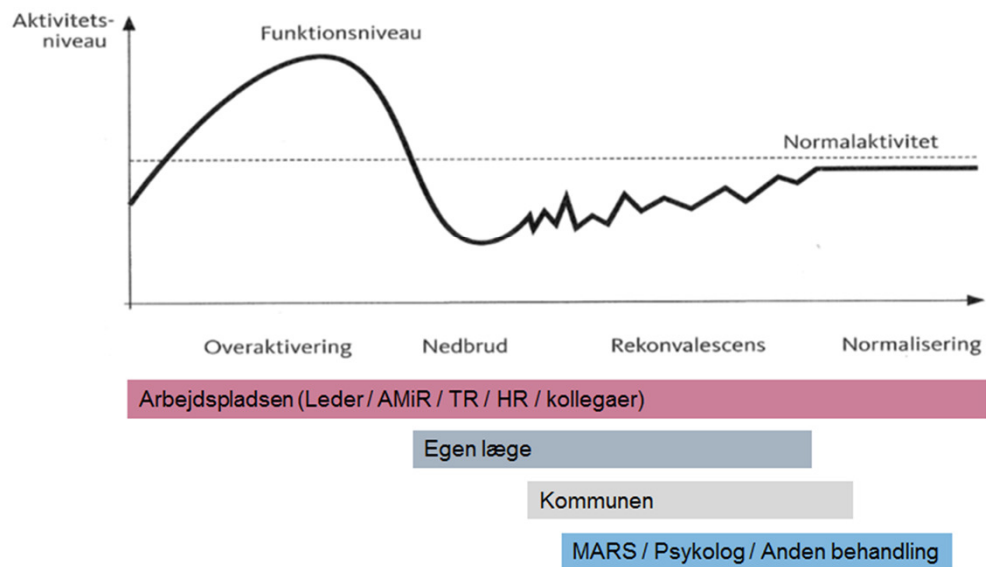
- Gruppearbejde – tidsramme 45–60 min.
- Hver deltager fremlægger en målsætning
- De andre/den anden giver feedback og hjælper til at konkretisere (10–15 minutter).

(Se Ark: Session 2 – Gruppearbejde 1)

Noter:

PAUSE

Typisk forløb ved arbejdsrelateret stress



Noter:

Tilbagevenden til arbejde

- Undersøgelse af vanskeligheder ifht. opgaver
- Modifikation af arbejdsopgaver
- Koordineret indsats med relevante aktører
- Vejledning og samarbejde med den sygemeldte
- Social reintegration på arbejdspladsen

(Se Ark: Session 2 – Skema over arbejdsopgaver)

Hvidbog om mentalt helbred, sygefravær og tilbagevenden til arbejde, NFA, 2010

Noter:

Skema over arbejdsopgaver

Skema over Arbejdsopgaver

Arbejdsmedicinsk Klinik, Aarhus Universitetshospital

Beskrivelse af arbejdsopgaver og vurdering af anstrengelse

Dette skema kan bruges til at tilrettelægge en periode med behov for skånehensyn i form af nedsat opgave- og/eller timeantal.

Beskrivelse af arbejdsopgaver (eks. konkrete jobfunktioner, mødeaktivitet, samarbejde med andre)	Hvor nemt/svært har jeg ved denne opgave nu?		
	Kan klare den	Klare med anstrengelse	Svær at klare nu

Noter:



Noter:

Eksempel på genoptrappingsplan

Uge	Mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	Fredag
1-2	3	Fri	3	Fri	3
3-4	4	Fri	4	Fri	4
5-6	4	4	Fri	4	4
7-8	5	5	Fri	5	5
9-10	5	5	3	5	5
11-12	5	5	5	5	5
13-14	6	5	6	5	6
15-16	7	6	7	6	7

Noter:

Stress og tænkning

Dine **tanker** om en situation,
påvirker din oplevelse af **stress**

Den måde vi i vores tanker vurderer en situation på, fx som en trussel, et tab eller udfordring, kan være med til at forstærke eller afhjælpe vores oplevelse af stress.

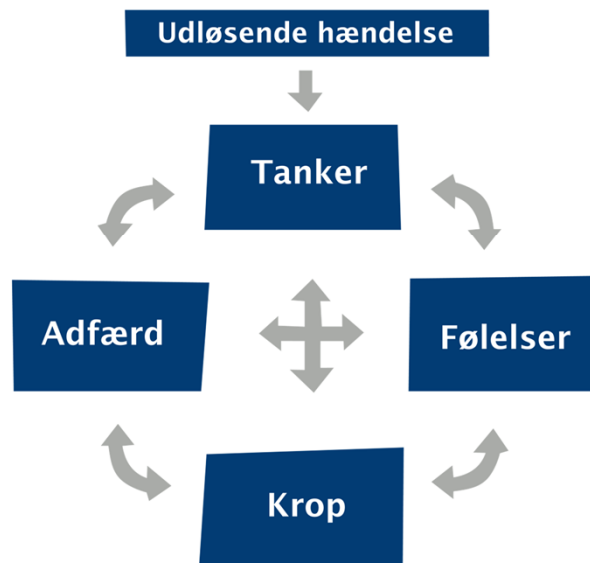
Noter:



Det du tænker og fokuserer på, påvirker dine følelser og kropslige reaktioner, og i sidste ende din adfærd.

Noter:

Kognitiv stress-model



Noter:

Kognitiv stress-model



Noter:

Hjemmearbejde til næste gang

- Fortsat registrering af stress-situation, symptom, intensitet
(Se Ark: Session 2 – Hjemmearbejde 1)
- Tilføj gerne:
 - **Hvad følte jeg** i den konkrete situation (vrede, frustration, irritation, nedtrykthed, sorg etc.)
 - **Hvilke tanker** gik gennem hovedet på mig?
(*"Det er typisk, de tager aldrig hensyn til mig!", "Jeg burde også have forudset at det ville ske!", etc.*)

Noter:

Personlige mål

Ramme for gruppearbejdet:

- Arbejdet foregår i gruppe – tidsramme 60 min. i alt / 15-20 min. pr. deltager
- Hver deltager fremlægger problemer og mål
- De andre/den anden giver feedback og hjælper til at konkretisere

Hjælpespørgsmål:

- I hvilke situationer på arbejde bliver du særlig stresset?
- Har du mulighed for at ændre på situationen?
- Hvad plejer du at gøre i sådan en situation?
- Hvad kunne du godt tænke dig at gøre anderledes fremover?

Prøv at være så konkret som muligt!

Personlige mål, som jeg vil arbejde med på kurset:

1.

2.

3.

Beskrivelse af arbejdsopgaver og vurdering af anstrengelse

Dette skema kan bruges til at tilrettelægge en periode med behov for skånehensyn i form af nedsat opgave- og/eller timeantal.

[illegible]

Registrering af stress

Beskriv den konkrete situation, dine symptomer og *tilføj gerne følelser og tanker*. Skalér intensiteten fra 0-10

Ugedag / Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							