



Arbejdspyskologisk stresshåndtering

Stress på arbejdspladserne er ofte et samspil mellem den stressramtes måde at håndtere opgaveløsning eller andre livstemaer på kombineret med vilkårene på arbejdspladsen.

Arbejdspyskologisk Stresshåndtering retter sig både mod den stressramte og mod arbejdspladsen og er både afhjælpende og forebyggende.

Målet med Arbejdspyskologisk Stresshåndtering er at opnå:

- at den stressramte bliver fuldt arbejdsdygtig så hurtigt som muligt
- at den stressramte forbliver på arbejdspladsen
- at fremtidige stresssituationer kan forebygges, så risikoen for flere stressramte reduceres

Indholdet i Arbejdspyskologisk Stresshåndtering er todelt:

1. at støtte den stressramte til at "finde fodfæste" igen samt at opnå forståelse og kompetencer til håndtering af egen stresstilstand nu og fremadrettet
2. at inddrage lederen til den stressramte, så der etableres støtte til den stressramte på arbejdspladsen samt sikres kompetenceudvikling af lederen/på arbejdspladsen omkring stress

Metoden i Arbejdspyskologisk Stresshåndtering

Arbejdspyskologisk Stresshåndtering udføres af en psykolog med viden om menneske, stress, arbejdsforhold og organisation.

Et forløb består af:

- et møde mellem lederen til den stressramt og psykologen
- op til fem samtaler á 1 times varighed med den stressramte
- et fællesmøde mellem lederen, den stressramte og psykologen
- hotline for lederen til psykologen

Lederen og medarbejderen er enige om, at de ønsker at deltage i forløbet.

Målgruppen for Arbejdspyskologisk Stresshåndtering

Arbejdspladser, der ønsker at støtte og fastholde deres medarbejdere samtidig med de ønsker at udvikle deres kompetencer, kultur og organisation, så de på sigt kan forebygge stress.