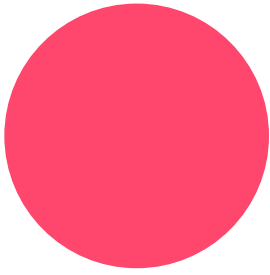


Forstå din stress – og tag hånd om den





Indhold

03

For mange oplever stress
Årsager til stress

15

Søg hjælp
Du har mange livliner
Skal du sygemeldes?
Tanker og reaktioner som sygemeldt
Vær god ved dig selv

24

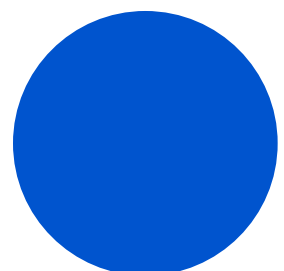
Sådan kan du bruge Djøf

05

Oplever du tegn på stress?
Kend symptomerne på stress
Hvor stresset er du?
Forstå din stress
Konflikter kan give stress

20

Kom godt tilbage på job
Start langsomt op
Læg en plan for din arbejdstid
Gode råd når du vender tilbage





For mange oplever stress

Hvis du er ramt af stress, er du langt fra den eneste. En tredjedel af Djøfs medlemmer oplever psykiske symptomer på stress et sted mellem 'knap halvdelen af tiden' og 'hele tiden'.

Det er ikke holdbart. For stress har store konsekvenser for dig, din arbejdsplads og samfundet.

En naturlig reaktion

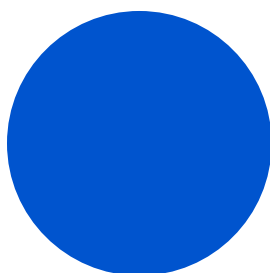
Stress er kroppens og hjernens reaktion, når vi oplever fare. Det er heldigvis ufarligt at føle stress kortvarigt – hvis du fx skal holde et oplæg og kan mærke, at din puls stiger. Så kan adrenalin hjælpe dig til at præstere godt eller arbejde ekstra igennem til en vigtig deadline.

Men bliver stressen langvarig, er det et problem. Din krop og hjerne er ikke bygget til at være i konstant alarmberedskab i uger eller måneder.

Du kan få hjælp

I stressguiden her kan du læse om symptomer på stress, forskellige typer af stress og hvordan du kan få hjælp, hvis du bliver sygemeldt med stress. Og er du medlem af Djøf, kan du selvfølgelig altid tage fat i os for at få personlig rådgivning om din situation og muligheder for hjælp.

Læs med og bliv klogere på din stress – vi er med dig hele vejen.



ÅRSAGER TIL STRESS

Stress opstår sjældent uden påvirkninger fra dit arbejdsmiljø. Derfor er det aldrig dit ansvar at håndtere den alene.

Ofte skyldes stress et mix af årsager og kan blandt andet bunde i den måde, din arbejdsplads er organiseret på eller bliver ledet. Derfor er det tit nødvendigt at involvere ledelsen og fx kigge på det psykiske arbejdsmiljø og rammerne for dit arbejde, hvis din stress skal forsvinde på lang sigt.

Dig selv

Din livssituation, baggrund, personlighed og adfærd.

Dit team

Gruppedynamikker, omgangstone og grad af psykologisk tryghed.

Din leder

Din relation til din leder og din leders ledelsesstil og stressniveau.

Din organisation

Kulturen, styringsmodellerne, strukturerne og processerne for dit arbejde.

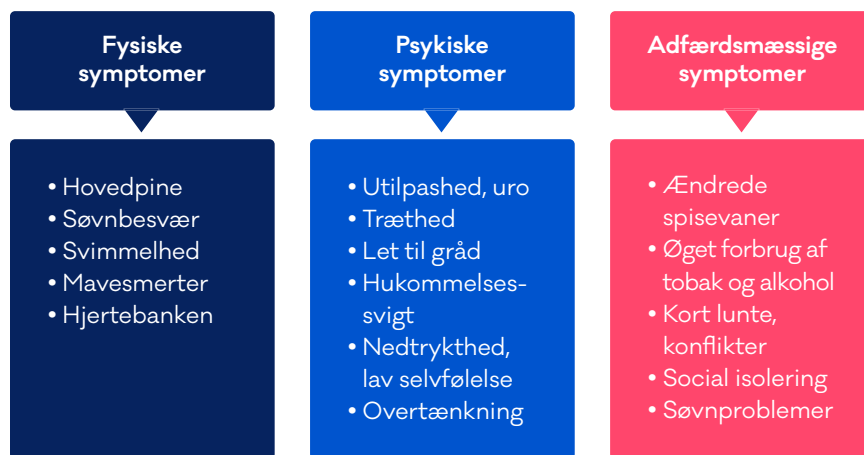
Risikoen for stress mere end tredobles, hvis relationen til ens leder ikke er tillidsfuld.

Djøfs medlemsanalyse 2022

Oplever du tegn på stress?

KEND SYMPTOMERNE PÅ STRESS

Når du er stresset, er du ved siden af dig selv fysisk, psykisk eller nogle gange begge dele. På trods af det overser mange symptomerne og reagerer ikke i tide, så det ender i langvarig stress. Derfor er det vigtigt, at du kender symptomerne på stress.



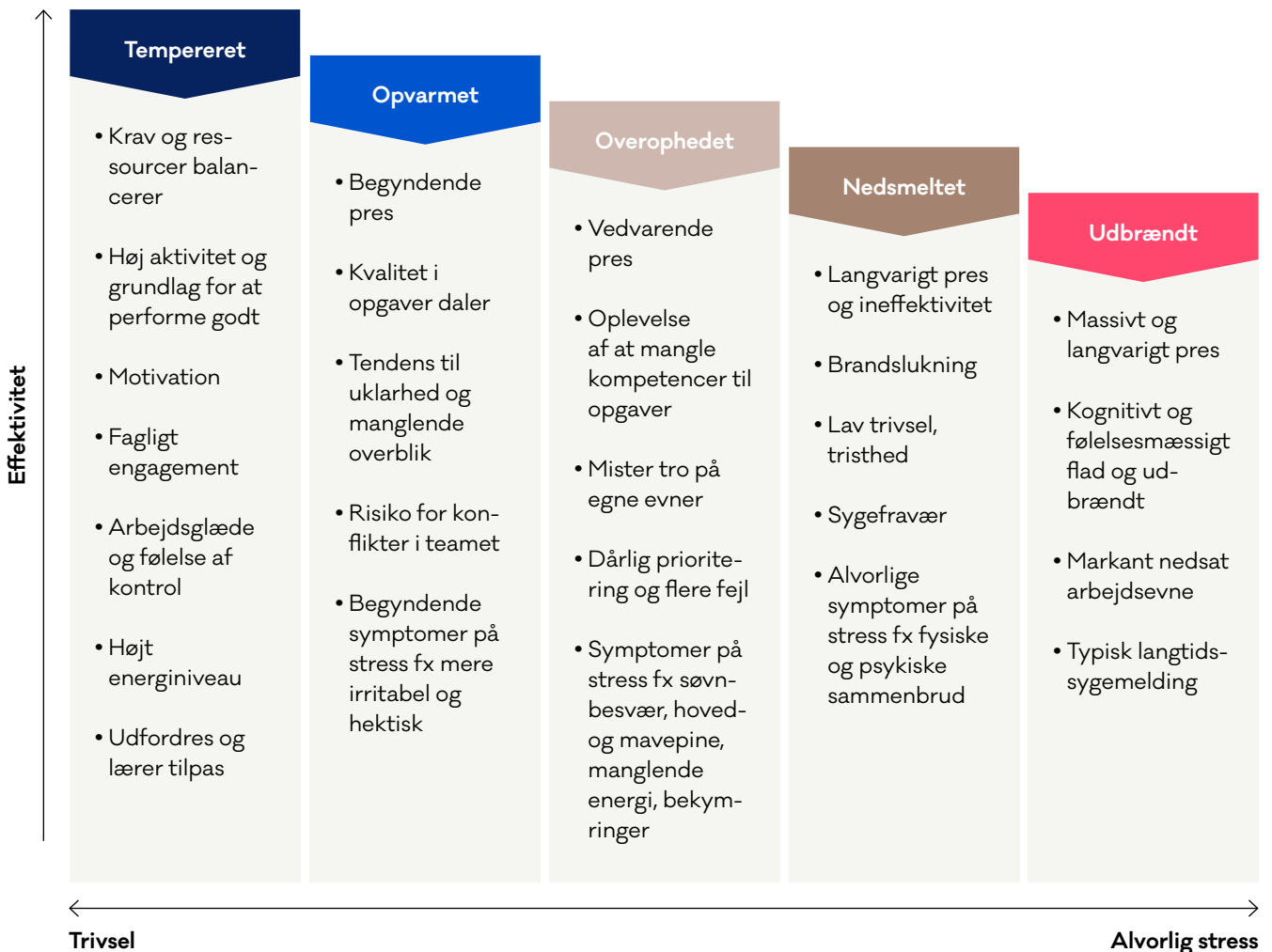
HVOR STRESSET ER DU?

Det er vigtigt at være opmærksom på, hvor længe du har været stresset og i hvilken grad. Kortvarig stress er uskadelig og en hjælp, når du skal præstere – men hvis symptomerne varer ved, er du i en skadelig spiral.

Tit kommer stress snigende og udvikler sig gradvist, så det kan være svært at vurdere, hvor slemt det står til.

Stresstrappen er et værktøj til at stoppe op og mærke efter, hvordan du har det. Og måske beslutte, at der skal gøres noget for at bryde mønstret.

Spørgsmål: Hvor på stresstrappen har du været i de seneste to uger?

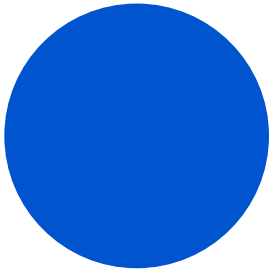


Inspireret af Malene Friis Andersen & Marie Kingston, Stop stress, 2016



Har du symptomer på stress?

Når du er medlem af Djøf, kan du tale med en rådgiver fra vores stresslinje. Ring på 33 95 97 00, eller send os en mail på djoef@djoef.dk.



FORSTÅ DIN STRESS

I mange år har man sat lighedstegn mellem stress og for meget arbejde. I dag ved vi, at stress kan skyldes andre ting.

Jo bedre du kender årsagerne til din stress, jo bedre kan du tage hånd om den, tale om den med din leder eller andre og sætte ind med de rigtige indsatser.

I dag taler vi i Djøf om fire typer stress, og måske kan du spejle din situation i en eller flere af dem.



1

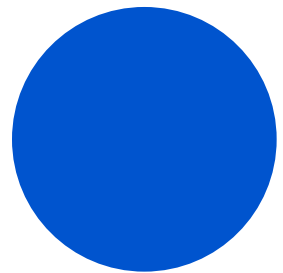
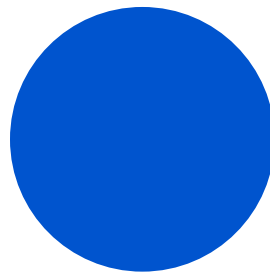
Krav-ressource-stress

Krav-ressource-stress er den klassiske opfattelse af stress, hvor dit arbejdspress overbelaster dig, og kravene overstiger dine ressourcer.

Du kan blive ramt, hvis du fx:

- har for mange opgaver i forhold til din tid
- oplever uklare krav til en opgave
- mangler relevante kompetencer
- stiller meget høje krav til dig selv
- arbejder med mennesker eller kolleger, hvor du skal forholde dig til følelser som vrede, sorg eller frustration.

Gode råd: Involver din leder, så I sammen kan prioritere dine opgaver og se på, hvordan du kan få frigjort tid eller udvikle dine kompetencer.



2

Moralsk stress

Moralsk stress opstår, når rammerne for dit arbejde forhindrer dig i at løse dine opgaver, så de lever op til dine personlige værdier og faglige standarder. Du kan føle et tab af personlig og faglig integritet, fordi du skal gå på kompromis med dig selv.

Du kan blive ramt, hvis du fx:

- skal løse opgaver for hastet, så kvaliteten halter
- skal udføre pseudoarbejde, fx møder eller temadage, som ikke fører til noget, men stjæler din tid fra det væsentlige
- oplever organisatoriske benspænd fx performancemålinger, der ikke giver faglig mening
- føler, at du svigter dig selv, dine kunder eller de borgere, du arbejder med.

Gode råd: Tal med din leder om dine moralske dilemmaer. Stil skarpt på, hvornår dit arbejde giver mening og motivation – og hvornår det dræner dig. Forhåbentlig kan I justere nogle ting, så du får mere meningsfuldt arbejde tilbage i dit job.

3

Bekymringsstress

Bekymringsstress kan ramme, når du bruger meget energi på at bekymre dig om opgaver, udfordringer og situationer, der er sket eller måske kan gå galt i fremtiden.

Problemet er altså ikke, at du har for meget om ørerne, men at der er for meget aktivitet mellem dine ører. Og jo mere tid du bruger på at bekymre dig, jo mere påvirker det dit mentale helbred.

Du kan blive ramt, hvis du fx:

- har en hård indre kritiker
- tvivler på dine kompetencer og frygter at blive afsløret af dine kolleger eller din leder
- spekulerer meget over, hvad andre mon tænker om dig
- ofte har katastrofetanker, hvor du ikke kan stoppe med at tænke "Hvad nu hvis ..."

Gode råd: Afsæt et fast tidspunkt hver dag, hvor du må bekymre dig – dog højst en halv time. På alle andre tidspunkter øver du dig i at udskyde dine bekymringer til tænketiden. Hvis du fx får tanken, "Hvad hvis mit projekt kikser?" kl. 23, stopper du op og siger, "Den må jeg tage i morgen kl. 16."

4

Eksistentiel stress

Eksistentiel stress kan opstå, hvis du føler dig fremmedgjort på dit arbejde eller har svært ved at se meningen med dine opgaver.

Måske har du tanker som, "Jeg kan jo ikke være mig selv, når jeg er på arbejde. Hvordan landede jeg dog i det her job? Hvad vil jeg egentlig med mit arbejdsliv?"

Du kan blive ramt, hvis du fx:

- ikke kan se dig selv i værdier, kultur eller succeskriterier på din arbejdsplads
- ikke føler dig forbundet med dine kolleger
- er i tvivl, om du har taget den rigtige uddannelse.

Gode råd: Tænk på de vigtigste værdier i dit liv. Er der overensstemmelse mellem dem og dit (arbejds)liv? Hvilke forandringer kunne skabe bedre overensstemmelse? Det er store overvejelser, som du måske ikke kan finde alle svarene på selv. Tal derfor gerne med en ven, din tillidsrepræsentant, en psykolog eller os i Djøf.

Er du dig selv på jobbet?

12% føler, at de er nødt til at lave om på sig selv eller undertrykke dele af deres personlighed, når de er på arbejde. For mere end halvdelen af dem handler det primært om deres værdier og holdninger.

Djøfs arbejdslivsundersøgelse, 2024

KONFLIKTER KAN GIVE STRESS

Dårlige relationer og konflikter med kolleger eller chefer på jobbet spiller en rolle for cirka halvdelen af de medlemmer, der ringer til Djøfs stresslinje.

Og det er ikke uden grund. Vores medlemsanalyse fra 2022 viser, at dårlige relationer på arbejdspladsen mere end tredobler risikoen for at udvikle stress.

Tag konflikten i opløbet

Konflikter behøver ikke føre til stress – de kan endda være konstruktive, så længe uenighederne er faglige. Men hvis gnidningerne flytter sig fra sagen til personen, kan tingene eskalere til kold luft, en aggressiv omgangstone eller direkte fjendskab, og det går ud over trivslen.

Er en af dine kollegiale relationer ved at køre af sporet, så inviter din kollega til en snak hurtigst muligt. Hvis jeres dialog går i hårdknode, kan du involvere din leder eller tillidsrepræsentant som mægler.

5 tips til den svære samtale

- **Gør aldrig noget i affekt.** Vent, til du kan tænke klart, og indkald så din kollega til et møde om jer.
- **Find dit eget ståsted.** Gør dig klart før mødet, hvad sagens kerne er set fra din side.
- **Bliv på din egen banehalvdel.** Forklar din kollega, hvad du konkret har oplevet, hvordan det påvirker dig, og hvad du kunne ønske dig af jeres relation i fremtiden.
- **Vær nysgerrig.** Spørg til din kollegas perspektiver og oplevelse af sagen, og hvad han eller hun tænker om det, du siger.
- **Giv det tid.** Forvent ikke, at jeres relation bliver repareret med et trylleslag. Måske kan I aftale nogle ting, I vil huske i dagligdagen for at genskabe tilliden. Fx at sige godmorgen eller spise frokost ved samme bord nogle dage.

41% har haft skænderier eller konflikter på arbejdspladsen inden for det seneste år.

Analyse fra Vive, 2021

LEDERE BLIVER OGSÅ RAMT AF STRESS

19% af chefer og ledere med personaleansvar siger, at de er stressede til hverdag 'i meget høj' eller 'i høj' grad i Djøfs medlemsanalyse fra 2024. Dermed er ledere lige så stressede som deres medarbejdere, hvor 17% giver samme svar.

28% af lederne svarer også, at arbejdspresset går ud over kvaliteten af deres arbejde.

Når du er leder med personaleansvar, kan stress skyldes, at du skal:

- håndtere modsatrettede krav og krydspres
- løfte en stor arbejdsmængde
- stå på mål for strategier fra ledelsen, som du måske ikke er enig i
- rumme dine egne og andres følelser på jobbet.

Husk din egen trivsel som leder

Du har ansvaret for dine medarbejders rammer og trivsel, men du kan stå lidt alene, når det handler om din egen trivsel.

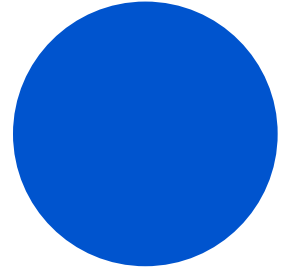
Gode råd:

- Tag magten tilbage over din kalender, så din tid ikke kun bliver styret af andres behov.
- Vær realistisk – prioriter dine opgaver.
- Arbejd på din relation til din chef eller direktør.
- Bidrag til at skabe en ledergruppe med psykologisk tryghed og støtte.

Ræk ud, hvis du mistrives

Søg læge, hvis du er i tvivl. Og kontakt Djøf, hvis du vil have rådgivning om din situation.





Søg hjælp

DU HAR MANGE LIVLINER

Hvis du oplever symptomer på stress – eller er i tvivl, om du gør – skal du reagere. Og hellere for tidligt end for sent. Jo længere du er stresset, jo længere tid går der typisk, før du er rask igen.

Tag fat i din leder

Det er en god ide at tale med din leder om dine symptomer. Også selvom du synes, det er svært at vise sårbarhed, eller du frygter at miste spændende opgaver. Uanset hvad din stress skyldes, skal din leder være med til at skabe nogle nye rammer for dit arbejde, enten midlertidigt eller permanent.

Tal med din læge

Hvis du har vedvarende symptomer på stress, anbefaler vi, at du kontakter din læge. Din læge kan vurdere, om du skal sygemelde dig, og tage ansvaret for din sygemelding.

Få rådgivning hos Djøfs stresslinje

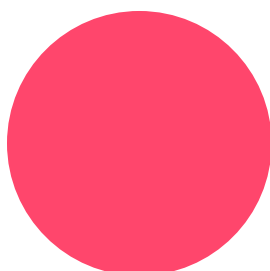
Når du er medlem af Djøf, kan du tale med vores stressrådgivere, der kan hjælpe dig med at tage hånd om din stress. Fx kan du få råd om, hvordan du taler med din chef om stress og mistrivsel, og vi kan vejlede dig om reglerne for sygemelding og din jobsituation. Ring til os på 33 95 97 00, eller skriv til djoef@djoef.dk.

Kontakt din tillidsrepræsentant

Din tillidsrepræsentant – hvis der er sådan en på din arbejdsplads – kan fortælle dig mere om stress og sygemelding. Og eventuelt deltage på møder med din leder.

Brug dit pensionselskab

Mange medlemmer af Djøf har en pensionsordning hos P+ med adgang til online-lægehjælp og -psykologsamtaler og et trivselstjek. Undersøg, hvilke sundhedstilbud dit pensionselskab har.





Sæt ord på din stress

Inden du skal tale med andre om, hvordan du har det, kan du tænke over:

- hvilke symptomer, du har
- hvor længe de har varet
- hvordan symptomerne påvirker din arbejdsevne
- hvad, der har bidraget til din situation
- hvilke tiltag, du tror vil hjælpe dig.

SKAL DU SYGEMELDES?

Stress er ikke en sygdom i sig selv, men du kan blive syg af at være stresset. Hvis du er i tvivl, om du skal sygemelde dig, kan du kontakte din læge. Din læge kan også vurdere, hvor længe du skal sygemelde dig.

Bliver du sygemeldt, er det lovligt forfald fra arbejdet, og som funktionær har du ret til din sædvanlige løn, mens du er sygemeldt. Din arbejdsgiver kan bede om dokumentation for dit sygefravær, og derfor er det en god ide, at din læge er involveret fra starten.

Hold kontakten til din leder

Du har ikke pligt til at fortælle din arbejdsgiver, hvad du fejler. Men vores erfaringer viser, at det er bedst at være åben om dine symptomer over for din leder og holde kontakten under dit sygdomsforløb. På den måde kan I være fælles om at få dig tilbage på arbejde igen på en god måde.

Stress koster dyrt

Lønmodtagere, der bliver ramt af stress, går typisk seks timer ned i arbejdstid om måneden. Den nedsatte arbejdstid aftager kun langsomt og fortsætter i mindst fire år. Det koster dyrt for den enkelte og for samfundet.

Arbejderbevægelsens Erhvervsråd, 2024

TANKER OG REAKTIONER SOM SYGEMELDT

De færreste forestiller sig, at de bliver ramt af stress. I begyndelsen af din sygemelding kan du derfor være i en form for chok.

Du veksler måske mellem at føle dig vred, lettet, trist og udmattet. Mange føler også nederlag eller skam over, hvad andre mon tænker, eller skyldfølelse, fordi travle kolleger måske må gribe nogle opgaver. Dine tanker kan også kredse om forløbet op til din sygemelding.

Energien vender tilbage

Senere begynder du at vænne dig til en ny hverdag som sygemeldt. Mange beskriver, at de er fysisk, følelsesmæssigt og kognitivt udmattede. Selv små gøremål kan virke uoverskuelige, og måske har du let til gråd. Men det er også her, du typisk slutter fred med tanken om, at du er sygemeldt.

På et tidspunkt vil du opleve, at din pause og restitution har gjort dig godt. Du kan så småt se fremad og genvinder din lyst og evne til at arbejde skridt for skridt.



Inspireret af Marie Kingston 'Førstehjælp til stressramte', 2020

VÆR GOD VED DIG SELV

Prioriter ro og restitution: Respekter, at du har behov for hvile, ro og restitution som sygemeldt. Gør ting, som lader dine batterier op og giver dig energi. Måske skal du gå en tur i naturen, dyrke yoga eller afspændingsøvelser, meditere eller se en film?

Accepter tanker og følelser: At blive sygemeldt med stress kan give dig en masse tanker og følelser. Accepter, at de kommer og går, uden at dømme dig selv. Hvis du fx føler dig vred, så giv følelsen plads. Den skal nok fortage sig efter noget tid.

Ræk ud: Hvis du får det dårligere, så tag fat i din læge. Du kan også få rådgivning hos Djøfs stresslinje, hvis du fx er usikker på reglerne for din sygemelding. Måske har du brug for at tale med en psykolog? Her har P+ og andre pensionselskaber specifikke tilbud, så det er en god idé at undersøge, om og hvordan dit pensionselskab kan hjælpe dig.



Kom godt tilbage på job

START LANGSOMT OP

Der er ikke et enkelt svar på, hvornår du er klar til at vende tilbage på arbejde efter en sygemelding med stress. Men ofte er den langsomme vej tilbage den hurtigste.

Hvis du starter op for tidligt – måske fordi din arbejdsgiver presser på, eller fordi du selv er ivrig for at vende tilbage – kan dine symptomer blusse op igen.

Derfor er det vigtigt, at du ikke forcerer tingene. På den anden side er det hverken farligt eller unaturligt, hvis det er lidt overvældende at skulle tilbage efter en periode, hvor du har slået ring om dig selv.

Tag fat i din læge eller os, hvis du er i tvivl, om du er klar.

Spørgsmål: Hvor i skemaet kan du bedst genkende dig selv?

Vil gerne, men kan ikke

Du er træt af at være sygemeldt, men dine symptomer gør det urealistisk at arbejde. Hav tålmodighed – og glæd dig over, at din lyst til at arbejde stadig er der.

Vil gerne og kan godt

Tillykke. Dine symptomer er aftaget, og du har lyst til at arbejde igen. Tag fat i din leder, så I kan aftale, hvordan du gradvist vender tilbage.

Vil ikke og kan ikke

Du har stadig kraftige symptomer, og du føler dig ikke klar. Hold fokus på at restituere og på dialogen med din leder.

Vil ikke, men kan godt

Du føler dig rask, men vil ikke tilbage til dit job. Måske fordi du har en uløst konflikt eller vender tilbage til andre dårlige forhold. Eller fordi du er i det forkerte job. Kontakt os og få rådgivning om din situation.

Bliv medlem af Djøf og få rådgivning om din situation på 33 95 97 00. Du kan blive medlem i 3 måneder for 0 kr.



LÆG EN PLAN FOR DIN ARBEJDSSTID

Det er vigtigt, at du starter gradvist op, når du skal tilbage på arbejde. Derfor skal du og din leder lægge en plan for dine arbejdstimer uge for uge. Måske med din læge på sidelinjen.

Det er også vigtigt, at du og din leder bliver enige om, hvilke opgaver du skal løse. En metode er at bruge trafiklysmodellen. Grønne opgaver belaster dig ikke. Gule opgaver ligger i en mellemkategori. Og røde opgaver har risiko for at give dig stress igen.

Der er ikke en fast køreplan for optrapning – hver plan er individuel med respekt for den enkeltes situation og kapacitet. Nedenunder kan du se et eksempel på en plan.

Som medlem af Djøf kan du naturligvis bruge os til rådgivning om, hvordan du bedst vender tilbage til dit job.

	Arbejdstid	Opgaver	Mødes med leder
Uge 1-3	Onsdag nogle timer	Grønne	Onsdag i alle uger
Uge 4-6	Tirsdag og torsdag nogle timer	Grønne	Torsdag i uge 5
Uge 7-8	Mandag, tirsdag og fredag lidt flere timer	Grønne og gule	Torsdag i uge 8
Uge 9-10	Mandag, tirsdag og fredag 9-15	Grønne, gule og røde	Torsdag i uge 10
Uge 11-12	Alle dage 9-14	Grønne og gule	Torsdag i uge 12
Herefter	Alle dage 9-15 Når klar: Fuld tid	Grønne, gule og røde	Månedligt

GODE RÅD NÅR DU VENDER TILBAGE

Det er normalt at være optaget af, hvordan det vil gå, når du skal møde på arbejde efter en sygemelding med stress.

Måske er du i tvivl om, hvad du skal sige, hvis nogen spørger til dit stressforløb. Måske er du bekymret for, om de ting, der førte til stress, vil påvirke dig igen. Eller måske tænker du på, hvad du selv kan gøre for at forebygge stress igen.

Her får du 6 gode råd:

1. Forbered din fortælling. Det kan være overvældende at skulle tale med kolleger, ledere og samarbejdspartnere igen. Så overvej, hvor meget du vil fortælle, hvis folk spørger. Har du behov for at tale om dit stressforløb? Eller vil du hellere fokusere på nuet og fremtiden? Så er det helt okay at sige det.

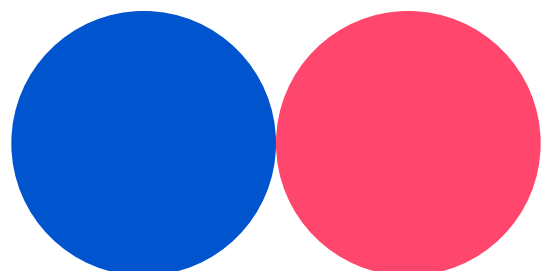
2. Vær realistisk. Du må ikke forvente, at du kan levere det samme som før, fra første dag du er tilbage på jobbet. Respekter, at det tager tid, og sæt grænser for, hvilke og hvor mange opgaver du kan tage ind.

3. Hold møder med din leder. Det er en god ide at mødes med din leder regelmæssigt. Så kan I følge op på, hvordan du har det, og om I skal skrue op eller ned for nogle opgaver.

4. Husk pauser. Når du lige har været ramt af stress, er det ekstra vigtigt at lægge pauser ind i arbejdsdagen. Måske kan vejrtrækningsøvelser eller en gåtur give dig ro og overskud. Som medlem af Djøf kan du også deltage i webinarer om at holde gode pauser.

5. Lav spilleregler for dig selv. Identificer de vigtigste årsager til din stress, og formuler en spilleregel for hver stressfaktor. Hvis dit mønster er, at du bliver usikker og presset, når din rolle er uklar, så aftal den spilleregel med dig selv, at du spørger din leder, "Er det rigtigt forstået, at min rolle er ...".

6. Accepter dine følelser. Mange føler sig skyldige over at have været væk fra jobbet eller skammer sig over at have haft stress. Det er helt almindelige følelser. Mind dig selv om, at alle kan blive ramt af sygefravær – og vigtigst af alt – at du tager ansvar for dig selv og dit arbejde ved at passe på dig selv.





Sådan kan du bruge Djøf

Når du er medlem af Djøf, har du adgang til rådgivning og hjælp, hvis du bliver ramt af stress.

Ring til vores stresslinje

Få en personlig samtale med en af vores stressrådgivere. Du kan fx få rådgivning om, hvordan du taler med din chef om stress og mistrivsel, og vejledning om reglerne for sygemelding og din jobsituation. Ring til os på telefon 33 95 97 00, eller send os en mail på djoef@djoef.dk.

Deltag i webinarer om stress

Vil du gerne være klogere på stress, og hvordan du tager hånd om den? Så kan du deltage i webinarer og arrangementer om fx stress og pauser. Find det rigtige for dig på djoef.dk/aktiviteter.

Prøv trivselstesten

Hvad påvirker mest din trivsel? Er det din chef, dine arbejdsvaner, sammenhængen mellem opgaver, ansvar og handlerum eller balancen mellem arbejde og fritid? Tag Djøfs trivselstest og få gode råd på djoef.dk/trivselstest.

Få juridisk rådgivning

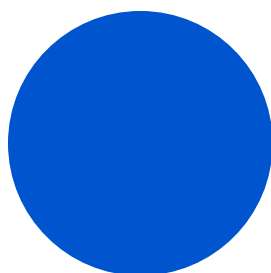
Bliver du fyret, mens du er sygemeldt med stress, kan vi hjælpe dig med at vurdere om din fyring er sagligt begrundet. Og om du eventuelt har ret til kompensation.

Bliv klædt på til at søge nyt job

Hvis du ikke skal tilbage til dit job, kan vi hjælpe dig videre. Du kan fx få sparring om dine karriereønsker, feedback på din ansøgning og dit cv, gode råd til jobsamtalen, tjek af din kontrakt og tips til din lønforhandling.

Få besøg af os

Vores rådgivere kommer gerne ud på din arbejdsplads og fortæller om, hvordan I kan forebygge stress. Både gode råd til afdelingen, og til hvordan ledelsen kan skabe et godt stressberedskab. Ring til os på telefon 33 95 97 00.

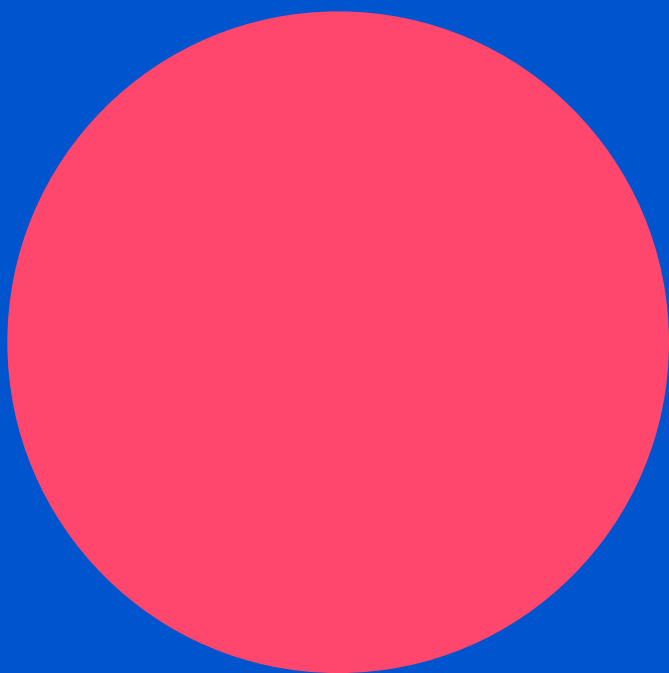
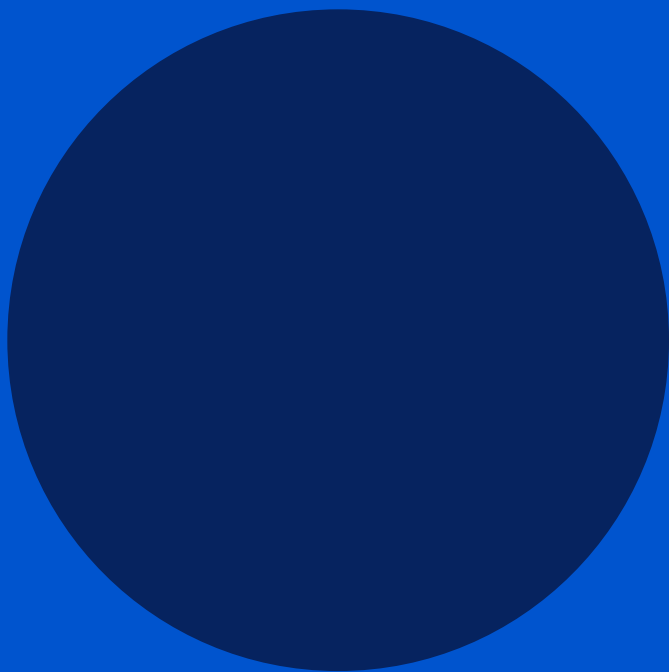




Prøv 3 måneder for 0 kr.
Bliv medlem af Djøf og få
adgang til alle fordelene
i dag.

→ Bliv medlem af Djøf

Djøf



Djøf

Gothersgade 133
1123 København K
33 95 97 00

djoef@djoef.dk
djoef.dk