

## Oppgave: Hvilke stressreaksjoner observerer vi hos medarbeidere?

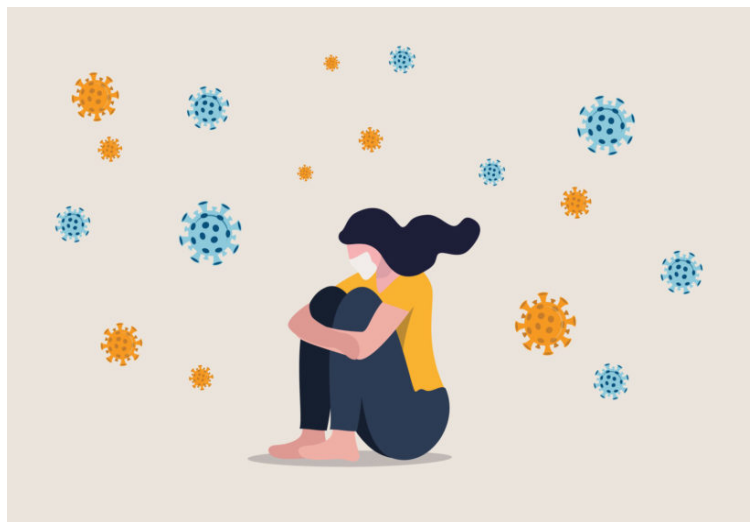
**Formål med oppgaven:** Diskutere hvordan en kan forebygge og redusere stress hos medarbeiderne.

### Individuelt:

- Se på listen "[stress-symptomer](#)" og skriv ned hvilke symptomer på stress du har observert hos dine medarbeidere og hvordan de kommer til uttrykk i det daglige arbeidet. (Skalaene er utarbeidet for selvskjåring og mange av symptomene som er nevnt kan du ikke observere hos andre.)
- Tenk også gjennom og skriv ned hvordan du forholder deg til de stressuttrykkene du observerer og hvordan du/dere jobber for å forebygge og redusere stressbelastninger blant medarbeiderne.

### Samtale i felles gruppe:

- Ta runden rundt bordet hvor alle sier noe om hvilke stress-symptomer dere har observert hos medarbeiderne. Er det grunn til bekymring?
- Diskuter til slutt hva dere trenger å gjøre mer av, mindre av eller annerledes for å forebygge stressbelastninger hos personalet. Vær så konkrete som mulig.



## Instruksjon til fasilitator

### Oppgave: Hvilke stressreaksjoner observerer vi hos medarbeidere?

Estimert tidsbruk: cirka 40 minutter

1. Forklar hensikt med oppgaven. **2 minutter**
  - Primærhensikten er å rette oppmerksomheten mot stress-symptomer i personalgruppen, hvordan en som leder fanger det opp og hvilke tiltak en har muligheter for å iverksette.
  - Sekundært håper vi oppgaven også kan bidra til en høyere bevissthet om betydningen av å følge med på medarbeideres stressnivå slik at en kan ivareta personalet best mulig.
2. Be hver enkelt bruke **5 minutter** på å se gjennom skjemaet «[stress-symptomer](#)».
3. Før dere tar runden i gruppa, kan det være greit at du sier noe om anonymitet og at lederne ikke nevner navn på enkeltmedarbeidere. Poenget er å få frem om det er grunn til bekymringer for grupper eller enkeltpersoner.
4. Hver enkelt leder sier noe om hvordan en oppfatter situasjonen på egen avdeling og hva de eventuelt vil gjøre for å forebygge eller redusere stressnivået. Institusjonssjefen vil i denne oppgaven ha en litt spesiell rolle fordi hennes nærmeste medarbeidere sitter i ledergruppen. Du kan be henne si noe mer generelt om hvordan hun oppfatter situasjonen på institusjonen og i ledergruppen. Du bør også spørre ledergruppen om hva de kan gjøre for å hjelpe hverandre dersom enkelte avdelinger er spesielt belastet. **30 minutter**.
5. Be lederen oppsummere til slutt om hvilke handlingspunkter de vil iverksette. **2 minutter**.