

Når det smeller, hva gjør vi da?

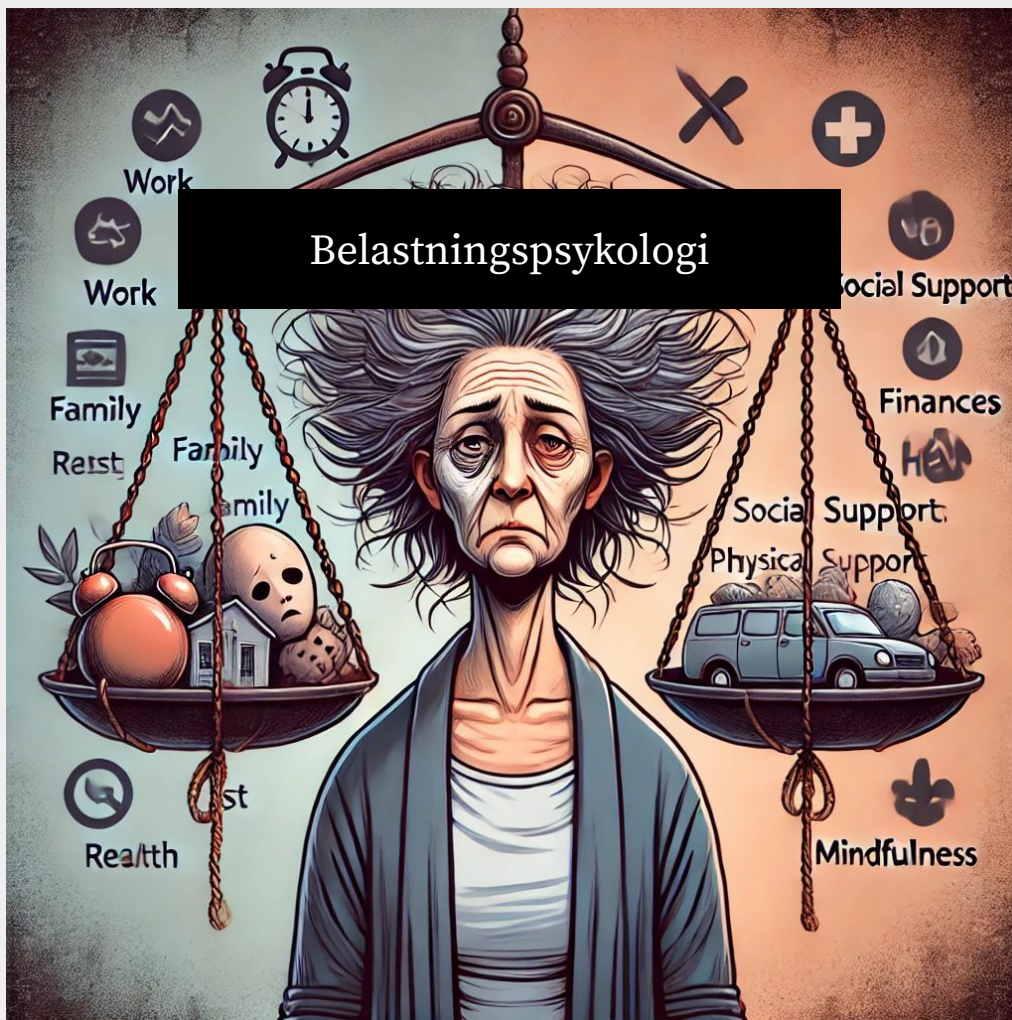
Sykefraværskonferansen 2025
Mona Rekkedal-Svensson,
Psykologspesialist i samfunn og allmennpsykologi.

Forventninger til
deg selv/fra andre

Livsituasjon

Personlig bagasje

Rammebetingelser



Belastninger
Stress

Opplevd støtte

Rollekonflikt

Helse

Fysiologiske reaksjoner ved stress

Organ	Fysiologisk respons	Hvorfor det skjer
Hjertet 	Økt hjerterefrekvens Utvidelse av blodårer	Økt blodsirkulasjon som gir økt transport av oksygen og energi til hjertet og resten av kroppen
Lunger 	Utvidelse av bronkier Økt respirasjonsfrekvens	Økt tilgjengelighet av oksygen i blodet
Lever 	Økt omdannelse av glykogen til glukose	Økt tilgjengelighet av glukose i skjelettmuskulatur og hjerneceller. Glukose fungerer på mange måter som brennstoff for muskulatur og hjernen
Øyne 	Utvidelse av pupillene	Øynene slipper inn mer lys slik at synet forbedres

- Stress kan være en superkraft.
- Stress kan skape problemer med mage og tarm.
- Hud, søvn og hormonsystemet blir påvirket.
- Muskel- og skjelettsystemet kan også rammes.
- Psykisk helse og livskvalitet reduseres over tid.

Myter og fakta om stress

- Hele kroppen reagerer på stress.
 - To stressakser
- Langvarig stress kan ha negativ effekt, men vanlig stress er ikke farlig.
- Sosial evaluering, mangel på kontroll stresser oss og uheldige spise, hvile og bevegelsesmønstre stresser oss mest
- Mentale filtre påvirker vår stressmestring.



Dårlige strategier for å håndtere stress?

“Rydde vekk”

Unngå

“Drikke vekk”

Utsette

“Spille/scrolle vekk”

Gå i forsvar

“Spise vekk”

Bebreide systemet

“Sulte vekk”

Se ned på

“Shoppe vekk”

Anklage andre

“Trene vekk”

Være selvkritisk

“Sove bort”



Gode strategier for å mestre stress

- Spis sakte, beveg deg, sov nok
- Godta at det tar tid å roe ned
- Bevissthet på pust
- Sjekk inn med deg selv i løpet av dagen
- Avkobling, restitusjon og skjermpause
- Vær med folk og dyr du er glad i (og klem de)
- Lek, le, rist eller dans!



Øvelse: Bli kjent med egne stressmekanismer og triggere

1. Hva stresser deg mest i arbeidshverdagen? Hva gjør deg mest sliten?
2. Hvorfor er det slik?
3. Hvordan merker du eller andre at du er stressa eller sliten?
4. Hva er dine typiske mestringsstrategier?
5. Fungerer de? Er det flere strategier du kan ta i bruk?

Gjenkjenn faresignalene dine

Hvordan ser stress og mangel
på restitusjon ut i hverdagen?

*Varehusøvelsen - din egen
vareopptelling (Per Isdal)*

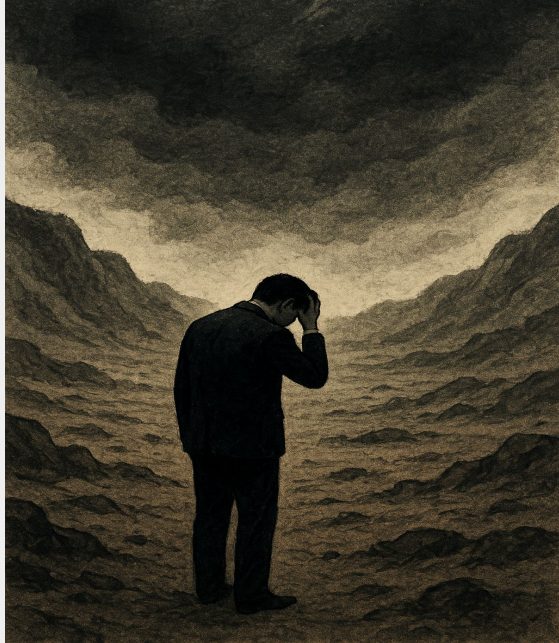


Hvem er utsatt for emosjonell belastning og utbrenthet?

- Helse og omsorgspersonell.
- Sosialarbeidere.
- Oppvekstsektor.
- Ledere.
- Jobber med høy emosjonell belastning og/eller uforutsigbarhet
- Høyt ansvar/på vakt situasjoner.
- Ubalanse mellom krav og ressurser.
- Skiftarbeid/ uregelmessige arbeidstider.



Strukturelle forhold og rammebetingelser



- For høy arbeidsmengde og for stort ansvar og krav
- Urealistiske forventninger
- Fravær av støtte og ressurser
- Fravær av mestring

Individuelle forhold

- Perfeksjonisme.
- Høy ansvarsfølelse og opptatt av kvalitet.
- Vansker for å sette grenser.
- Vansker for å søke støtte og be om hjelp.



Selvkritikeren

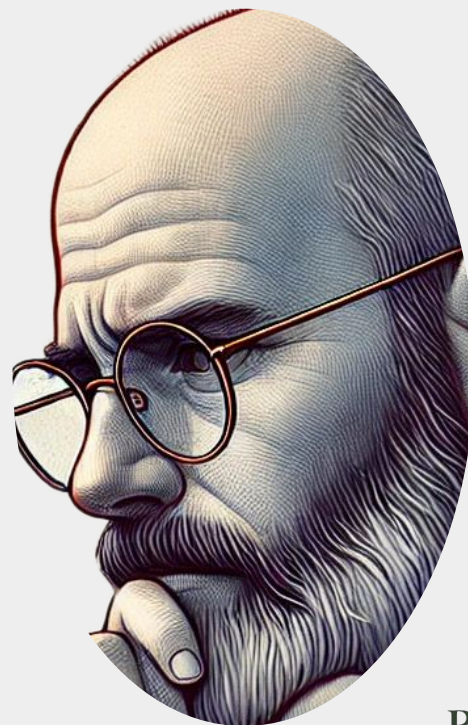


Selvforsakeren



Hugo: Når vår personlige bagasje og personlighet innhenter oss i jobblivet

- Våre følelsmessige “skrubbsår” og relasjonelle mønstre som trigges i visse situasjoner.
- Våre automatiske mestringsstrategier trer i kraft for å beskytte oss, men hjelper oss ikke videre.



Forventninger til deg selv: Kognitive tankefeller

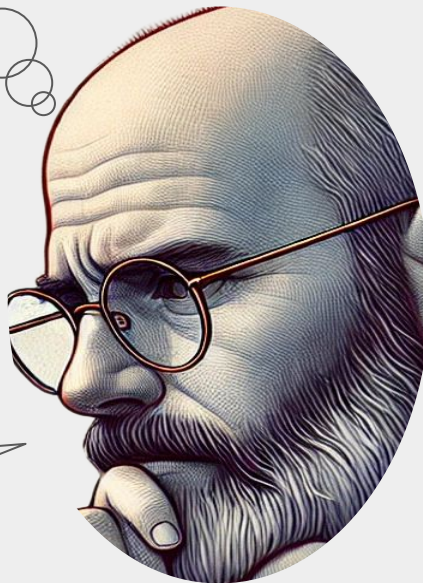
Stress kan være
positivt, jeg tåler
litt hjertebank

Om jeg bare
jobber litt
hardere så får
jeg det til

Bit tennene
sammen.

Jeg klarer
meg alene

Denne jobben er
en livsstil. Jeg har
valgt det selv,
såpass må jeg tåle



Henter meg
inn i helgen
eller i ferien.
Søvn er
oppskrytt!

Hugo sine vanlige (men ikke nødvendigvis gode) strategier for å håndtere stress og ubehag...

Går i forsvar

Graver seg ned i egne bekymringer

Bebreide systemet

Se ned på andre

Anklage andre

Være selvkritisk



Hugos plan for endring

Fra:

Selvprising

Klarer det selv

Effektiv

Til:

Godt nok

tørre å slippe andre til

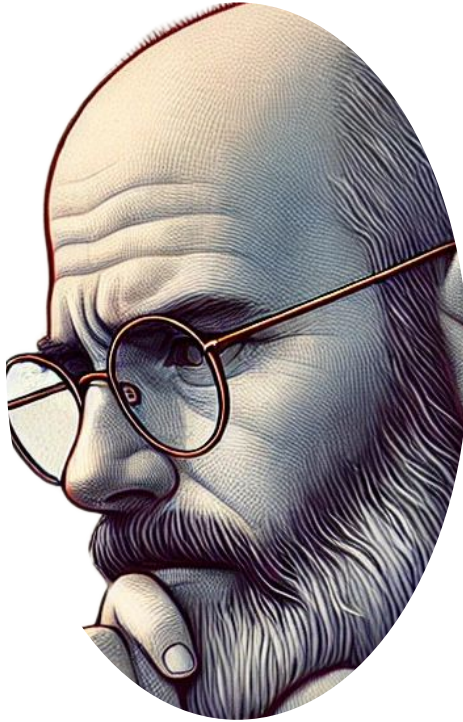
tørre å slippe andre nær

tørre vise seg feilbar



Det er ok å være
usikker.

De fleste andre
mennesker vil meg vel.
Tilbakemeldinger bidrar
til læring og utvikling.



Alle har en psykisk helse

- Militærpsykologi: Den “perfekte soldat”
- Vår psykiske helse varierer gjennom jobblivet
- Psykisk helse vs Psykisk lidelse

Belastninger over tid, slitasje og utbrenthet



De små dryppene over tid...

De store belastende hendelsene!

Hva er overbelastning og hva trengs da?

Psykologiske reaksjoner på vedvarende stress og belastning

Emosjonelle reaksjoner

- Økt angst, uro og bekymring.
- Nedstemthet, depresjonslignende symptomer.
- Følelse av avmakt, håpløshet, tomhet.
- Irritabilitet, sinne, kynisme.
- Tap av glede og interesse.

Kognitive reaksjoner

- Konsentrasjonsvansker, redusert hukommelse.
- Vansker med å ta beslutninger.
- "Tåkehode".
- Tankekjør, bekymring, selvkritikk.
- Nedsatt kreativitet og problemløsning.

Atferdsmessige reaksjoner

- Sosial tilbaketrekning.
- Bruk av strategier som demper og maskerer (alkohol, sukker, koffein, skjerm, fest).
- Søvnvansker.
- Arbeider ennå mer.
- Mindre fysisk aktivitet.

Motivasjon og identitet

- Redusert arbeidsglede og engasjement.
- Følelse av meningsløshet.
- Opplevelse av at man ikke strekker til.
- Tap av profesjonell selvtillit.

Utbrenthet

- Tilstand som følge av kronisk (arbeidsrelatert) stress som ikke har blitt håndtert (WHO).
- Overbelastning og mangelfull restitusjon.
- Angst, fysisk sykdom.
- Utmattelse er ofte en komponent i utbrenthet.
- Utbrenthet er ikke det samme som depresjon, men symptomer kan overlappe (selvkritikk, nummenhet og tap av mestringsfølelse).
- Konsekvensene for den som opplever utbrenthet er ofte en markant fungering med påfølgende sykemelding over lengre tid.
- Frykt, skam og identitetskrise.

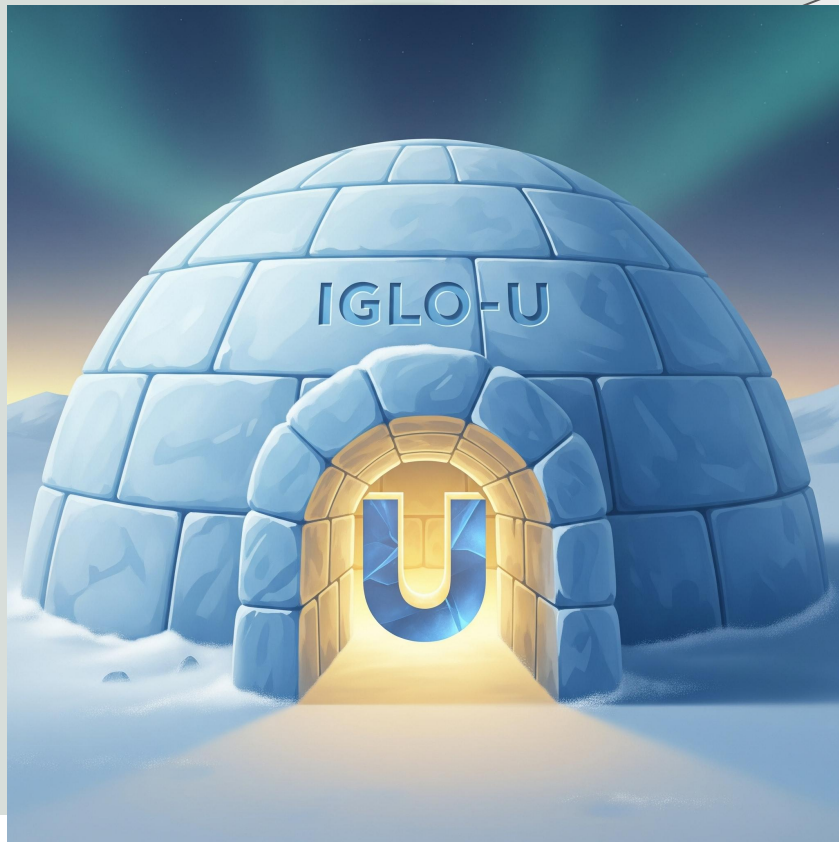


Hvem blir utbrent?

- Kombinasjon av personlige disponenter/kontekst.
- Faktorer utenfor jobben kan spille inn.
- Summen av total arbeidsbelastning, ansvar, kontekst du lever i og mulighet til å hente deg inn igjen.



Forebygging av arbeidsrelaterte belastninger på alle nivå



Individ: Ta ansvar for deg selv, gi beskjed tidlig. Gi tilbakemelding til leder, til kollegaer, pek på forbedringer.

Kollegagruppen: Vær proaktiv, unngå å bli et “klagekor”, anerkjenn mangfold, bygg en støttende kultur.

Leder: Vær en rollemodell, skap klima for å ta opp vanskelige tema og snakke om følelser, skap klare rammer og høy oppgave bevissthet, og gi rom for autonomi.

Organisasjon: Være en lærende organisasjon. Lag strukturer for veiledning, og arenaer der ansatte og ledere kan luften følelser. Lære bort nyttige strategier

Utdannelsessted: Kunnskap om belastningspsykologi, og det enkelte yrkets utfordringer og mulige belastninger.

Hentet fra idebanken

God hjelp og sykefraværsoppfølging ved utbrenthet

1. Trygghet, tålmodighet og tid. Tidlig og hyppig kontakt.
 - a. Unngå isolasjon
2. Aktiv og systematisk oppfølging som innebærer ivaretagelse, tillit, støtte, og jevnlig kontakt.
3. Kartlegg arbeidsforhold og vurder tilrettelegging
4. Gradert tilbakeføring. NB. Ikke for raskt!
5. Endring i arbeidsmiljø og arbeidsoppgaver.
6. Samarbeid med NAV, fastlege og andre hjelpetilbud.
7. Tydelig plan og dokumentasjon.
8. Fokus på forebygging for fremtiden.

Fra dårlig magefølelse til handling: ledere må øve på de ømfintlige, nødvendige og vanskelige samtalerne

- *Du er bekymret for Per han virker ukonsentrert, noe er annerledes, du overhørte i lunsjen at han står i samlivsbrudd, men du vet ikke og du tørr ikke spørre*
- *Siri pleide alltid være den som fikk alle til å le, men nå virker hun sur og direkte uhøflig. Hva har skjedd?*
- *Samuel ser trøtt ut, han glemmer ofte det du ble enig med han om og følger ikke opp avtaler. Hva skjer i livet hans?*
- *Alex sender e-post om natten og tidlig søndagsmorgen. Alex er alltid først på kontoret og sist til å dra. Ut fra din vurdering har Alex en passende arbeidsmengde, men kan det være noe du har oversett?*

Utbrent - hva nå?

- Jobb med aksept, tålmodighet ,skam og dårlig samvittighet.
- Det er en overbelastning som har ført deg dit, og du har fått en gylden mulighet til å legge om levemåten din.
- Finn ut hvordan du kan gjøre endringer slik at livet ditt blir mer bærekraftig.
- Vær åpen med leder og lege.
- Lag kortsiktige og langsiktige planer.
- Din viktigste jobb er å skape TRYGGHET, rundt deg og i deg selv.
- Det finnes god hjelp.



Livsvalg for en bærekraftig hverdag



Hvis du ser tilbake på livet ditt
som 90 åring, hva vil du da se?

Hva vil du ha brukt tiden din til?

Vil du se tilbake på hva du oppnådde eller hva du opplevde?

Vil du huskes for dine presentasjoner eller for hvordan du var som person?

Rekkedal- Svensson Psykologtjenester



Mona Rekkedal-Svensson
psykologspesialist

- Lederutvikling, ledergruppe og team utvikling, coaching, og lederstøtte
- Workshops
- Kurs
- Foredrag
- Klinisk virksomhet

Kontakt:

Monachristinesvensson@gmail.com