Övning 3.3: Arbetsplatsanpassade Stresshanteringsmetoder

Introduktion

Denna övning fokuserar på att implementera stresshantering direkt i dina arbetssituationer - hur du hanterar övergångar mellan patienter, akuta situationer och arbetar med kollegor för att minska kollektiv stress.

Del 1: Stresshantering Mellan Patienter

Förstå kritiska övergångar

Varför övergångar är viktiga:

- Möjlighet att bryta stresscykler innan de ackumuleras
- Förebygga "stress-spillover" mellan patienter
- Återställa fokus och närvaro inför nästa möte

A. Utveckla din övergångsritual

1. Ritual för avslut och nystart (30-60 sek)

Avslut av patientmöte:
☐ Stäng journalen medvetet
☐ Ta ett djupt andetag
☐ Tänk: "Jag har gjort mitt bästa för denna patient"
☐ "Lämna" mentalt kvar det som inte kan lösas nu

Förberedelse för nästa:
☐ Ett nytt andetag
☐ Sätt intention: "Nu är jag helt närvarande för nästa patient"
☐ Kort reflektion: "Vad behöver jag vara uppmärksam på?"

Din personliga ritual:
Avslut: _____
Övergång: _____
Nystart: _____

B. Mikro-reset mellan patienter (30 sek)

Standardsekvens för att återställa nervsystemet:

1. Skaka av sig (5 sek): Skaka lätt händer och axlar
2. Rulla axlar (5 sek): 3 gånger bakåt

3. Medveten andning (15 sek): 3 djupa andetag med längre utandning
4. Återfokusera (5 sek): Blinka medvetet, "rensa" blicken

Testa mikro-reset nu:
Energinivå före: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10
Energinivå efter: 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

C. Hantera emotionell övergång

När ett patientmöte var emotionellt utmanande (60 sek):

Steg 1 - Erkänn (15 sek):
"Jag känner [frustration/sorg/oro/ilska] just nu"

Steg 2 - Validera (15 sek):
"Det är förståeligt givet situationen"

Steg 3 - Skapa utrymme (15 sek):
"Jag noterar denna känsla och låter den vara där"

Steg 4 - Återorientera (15 sek):
"Nu fokuserar jag på nästa patient som behöver mig"

Träna på detta:
Tänk på en emotionellt svår patient du träffat. Gå igenom stegen:

Steg 1: _____
Steg 2: _____
Steg 3: _____
Steg 4: _____

D. Intentionssättning för nästa patient

10-sekunders fokusering innan du möter nästa patient:

Välj en av dessa intentioner (eller skapa egen):
☐ "Min intention är att vara fullt närvarande"
☐ "Min intention är att lyssna noga och förstå"
☐ "Min intention är att vara tydlig och empatisk"
☐ "Min intention är att göra mitt bästa med den tid vi har"
☐ "Min intention är att se hela personen, inte bara problemet"

Min favoritintention: _____

Del 2: Hantera Akuta Situationer

Akut stress är funktionell - adrenalin och kortisol hjälper dig:

- Agera snabbt och fokuserat
- Få tillgång till mer energi
- Höja uppmärksamheten

Målet: Optimera prestationen, inte eliminera stressresponsen

A. Taktisk andning för akutsituationer

Teknik använd av militär och akutpersonal:

1. Snabbt djupt andetag in genom näsan
2. Långsam utandning genom lätt sammanpressade läppar
3. Fokus på kontrollerad utandning (inte forcerad)
4. Fortsätt med medvetet längre utandningar under situationen

Skillnad från box-andning: Ingen paus, fokus på utandning, kan göras medan du arbetar

Testa tekniken nu medan du läser:

- Behåll du fokus på texten samtidigt? ☐ Ja ☐ Nej
- Känner du dig lika alert? ☐ Ja ☐ Nej

B. Kognitiv omramning av stressresponsen

Istället för: "Jag är för stressad, jag klarar inte detta"
Säg: "Min kropp förbereder mig för att prestera mitt bästa"

Praktiska omramningar:

Negativ tolkning	Positiv omramning
"Mitt hjärta slår för snabbt"	"Mitt hjärta förser mig med extra energi"
"Jag skakar, jag är för nervös"	"Min kropp är alert och redo att agera"
"Jag kan inte andas"	"Min andning anpassar sig för optimal prestanda"

Negativ tolkning	Positiv omramning
"Jag känner mig överväldigad"	"Jag är fullt engagerad i denna viktiga situation"

Skriv din egen omramning för en situation du brukar känna stress i:
Situation: _____
Negativ tolkning: _____
Positiv omramning: _____

C. Expansions-teknik för tunnel-vision

När du känner dig överväldigad i akut situation:

1. Ta ett andetag och föreställ dig att ditt medvetande "expanderar" utåt
2. Skifta från tunnel-seende till bredare perspektiv
3. Föreställ dig att du tar ett mentalt steg tillbaka
4. Se situationen från lite avstånd - klarare överblick

Testa nu: Fokusera intensivt på en punkt på väggen i 10 sekunder, sedan "expandera" ditt seende till hela rummet.

Vad märkte du? _____

D. Personlig ankarpunkt-teknik

Utveckla en "ankarpunkt" som hjälper dig återfinna lugn:

Fysiska ankarpunkter:
☐ Känn fötterna fast mot golvet
☐ Håll i ett specifikt föremål (penna, nyckel)
☐ Lägg handen på hjärtat
☐ Vidrör en fast yta (vägg, bänk)

Mentala ankarpunkter:
☐ En kort fras: "Jag är här nu" / "En sak i taget" / "Jag klarar detta"
☐ En visualisering: lugn plats, stödjande person
☐ Ett minne: gång du hanterade svårt bra

Min ankarpunkt:
Fysisk: _____
Mental: _____

Träna på din ankarpunkt nu:

- Använd den i 30 sekunder
- Effekt på stressnivå: -3 -2 -1 0 +1 +2 +3

Del 3: Team-baserad Stressreduktion

Förstå kollektiv stress

Stress i vårdteam är ofta kollektiv:

- Höga arbetskrav påverkar alla
- Traumatiska händelser drabbar teamet
- Systemiska problem skapar gruppfrustration

Kollektiva lösningar är mer hållbara än individuella

A. Strukturerade debriefings

Efter utmanande situationer eller traumatiska händelser:

5-10 minuters struktur:

1. **Vad hände?** (2 min) - Bara fakta, ingen tolkning
2. **Vad fungerade bra?** (2 min) - Börja med det positiva
3. **Vad var utmanande?** (2 min) - Utan skuldbeläggning
4. **Vad lärde vi oss?** (2 min) - Utvecklingsfokus
5. **Vad behöver vi nu?** (2 min) - Omsorg om teamet

Planera en debriefing:
Senaste utmanande situation på ditt team: _____
När hade ni kunnat göra en 5-min debriefing? _____
Vem kunde lett den? _____

B. Kollegiala check-ins

Regelbundna, korta check-ins med kollegor:

1-2 minuters struktur:

- "Hur mår du just nu på en skala 1-10?"
- "Behöver du något stöd idag?"
- "Finns det något jag kan hjälpa till med?"

Implementation:
☐ Vid skiftbyte - check in med kollega som tar över
☐ Under lunchpausen - snabb runda i teamet
☐ Vid rapporter - börja med "Hur mår vi idag?"
☐ Efter svåra situationer - check in med involverade

Vilket format passar dig bäst? _____
När kan du börja testa detta? _____

C. Kollektiva pauser och återhämtning

3-5 minuters gemensamma pauser:

Format som fungerar:
☐ **Andningspaus:** Hela teamet gör 2 min box-andning tillsammans
☐ **Sträckpaus:** Enkla rörelser tillsammans (axlar, nacke)
☐ **Tystnadspaus:** 3 min tystnad, alla bara "är" i samma rum
☐ **Tacksamhetspaus:** Alla säger en sak de är tacksamma för idag
☐ **Målet-paus:** Påminn varandra varför ni arbetar inom vården

Vilket format tror du ditt team skulle vara mest öppet för?

Vem skulle kunna föreslå detta? _____

D. Systematisk arbetsfördelning

Rotera stressintensiva uppgifter:

Identifiera era mest stressande uppgifter/patienter:
☐ Särskilt krävande patienter
☐ Akuta situationer
☐ Administrativa krångel
☐ Konfliktlösning
☐ Svåra anhörigsamtal
☐ Dokumentation under tidspress

Föreslå rotation/fördelning:
Uppgift: _____
Nuvarande fördelning: _____
Förslag på bättre fördelning: _____

Del 4: Implementation på Din Arbetplats

A. Välj dina fokusområden

Individuella tekniker jag vill implementera (välj 2):
☐ Övergångsritual mellan patienter
☐ Mikro-reset teknik
☐ Taktisk andning i akutsituationer
☐ Ankarpunkt-teknik
☐ Emotionell övergångsstrategi

Team-baserade tekniker jag vill föreslå (välj 1):
☐ Strukturerade debriefings
☐ Kollegiala check-ins
☐ Kollektiva pauser
☐ Rotation av stressiga uppgifter

B. Konkret handlingsplan

Individuell implementation:

Teknik 1: _____
När börjar jag: _____
Hur påminner jag mig: _____

Teknik 2: _____
När börjar jag: _____
Hur påminner jag mig: _____

Team-implementation:

Teknik: _____
Vem talar jag med först: _____
När för jag upp detta: _____
Hur presenterar jag det på bästa sätt: ____

C. Veckouppföljning

Spåra användning och effekt:

Dag	Individuell teknik använd	Effekt (1-5)	Team-teknik testad	Respons
1	☐ Ja ☐ Nej		☐ Ja ☐ Nej	
2	☐ Ja ☐ Nej		☐ Ja ☐ Nej	

Dag	Individuell teknik använd	Effekt (1-5)	Team-teknik testad	Respons
3	☐ Ja ☐ Nej		☐ Ja ☐ Nej	
4	☐ Ja ☐ Nej		☐ Ja ☐ Nej	
5	☐ Ja ☐ Nej		☐ Ja ☐ Nej	

Veckoreflektion:
Vad fungerade bäst individuellt? _____
Största utmaning för team-implementation? ___
Vad justerar jag nästa vecka? _____

Del 5: Hantera Motstånd och Skapa Förändring

A. Vanliga hinder och lösningar

"Vi har inte tid för detta"
→ Lösning: Börja med 30-sekunders tekniker, visa att de sparar tid genom bättre fokus

"Det känns konstigt att göra detta tillsammans"
→ Lösning: Börja själv, låt andra se effekten, föreslå sedan gruppaktiviteter

"Jag glömmer att använda teknikerna"
→ Lösning: Koppla till befintliga rutiner, använd visuella påminnelser

"Kollegorna är skeptiska"
→ Lösning: Prata om forskning och evidens, dela personliga positiva upplevelser

B. Skapa positiv förändring gradvis

Fas 1 - Eget arbete (vecka 1-2):

- Implementera individuella tekniker
- Dokumentera positiva effekter
- Bli säker på metoderna

Fas 2 - Informell spridning (vecka 3-4):

- Dela med nära kollegor
- Erbjud stöd till intresserade
- Föregå med gott exempel

Fas 3 - Formal förslag (vecka 5-6):

- Föreslå team-tekniker
- Presentera med evidens och personlig erfarenhet
- Börja smått och bygg på framgångar

C. Mäta framgång på teamnivå

Indikatorer på framgångsrik implementation:

För dig själv:
☐ Använder tekniker automatiskt
☐ Märkbar minskning av stress mellan patienter
☐ Bättre hantering av akuta situationer
☐ Känner dig mer resilient

För teamet:
☐ Kollegor börjar använda tekniker
☐ Förbättrad kommunikation i teamet
☐ Minskat konflikt och frustration
☐ Bättre stöd åt varandra i svåra situationer

Anpassningar för olika vårdmiljöer

Intensivvård/Akuten:

- Fokusera på akuta tekniker och snabba övergångar
- Kortare debriefings (3-5 min)
- Taktisk andning extra viktig

Vårdavdelning:

- Alla tekniker fungerar bra
- Fokusera på patientövergångar

- Kollektiva pauser lättare att implementera

Hemsjukvård/Distrikt:

- Använd resor mellan patienter för återställning
- Check-ins via telefon/digitalt
- Fokusera på individuella tekniker

Psykiatri/Demens:

- Extra fokus på emotionella övergångar
- Mer omfattande debriefings behövs
- Ankarpunkt-tekniker extra viktiga

Kom ihåg:

✅ **Börja smått och bygg gradvis** - förändring tar tid
✅ **Föregå med gott exempel** - visa genom att göra
✅ **Anpassa till er kultur** - respektera teamets sätt att arbeta
✅ **Fokusera på evidens och resultat** - inte bara "känsla"
✅ **Var tålmodig med motstånd** - ger kollegor tid att acceptera förändring

Målet: Integrera stresshantering naturligt i arbetssituationerna och skapa en mer resilient arbetsmiljö för alla.

På vår kompletta e-utbildning hittar du flera praktiska verktyg kombinerat med expertföreläsningar för bästa resultat. Läs mer på https://academy.geniusmotion.se/