Kartan över mina stressorer

När du har fyllt i det här vet du vad som sliter mest på dig i arbetet just nu, och vad du ska ta upp med din chef.

Det tar ungefär fem minuter. Skriv ut mallen och fyll i för hand, eller fyll i den på datorn i ett PDF-program.

Det här behöver du veta

Belastningen i vården är verklig, och det handlar inte om att enskilda personer är svaga. En välkänd modell från forskarna Karasek och Theorell handlar om tre saker: kraven i jobbet, hur mycket du själv kan styra och vilket stöd du får. Höga krav är lättare att klara om du kan fatta de beslut som behövs och får stöd.

Den som saknar stöd från andra på jobbet får oftare symtom på depression och utmattningssyndrom.

För mycket arbete går inte att lösa genom att du hela tiden prioriterar om, eller vilar mellan passen. Då är det arbetsgivaren som ska minska kraven eller öka resurserna.

Källa: Prevent, Krav, kontroll, stöd; SBU-rapport 223 (2014); Arbetsmiljöverket, Förebygg ohälsosam arbetsbelastning.

Exempel

Elin, undersköterska på ett äldreboende (påhittat exempel)

De tre som sliter mest

Det som sliter	Jag kan påverka	Arbetsplatsens ansvar	Båda
För lite personal på helgerna		✓	
Avbrott hela tiden			✓
Jag stannar kvar efter passet			✓

Din tur, cirka fem minuter

1. Kryssa i det som sliter på dig i arbetet just nu.

- [ ] Arbetsmängden
- [ ] För lite personal
- [ ] Avbrott mitt i uppgifter
- [ ] Nattpass eller schemat
- [ ] Svåra beslut, när du inte kan göra det du vet är rätt
- [ ] En konflikt
- [ ] För lite stöd från chef eller kollegor

Annat

2. Skriv de tre som sliter mest, och kryssa i vem som kan påverka dem. Skriv inga namn på kollegor eller patienter.

Det som sliter	Jag kan påverka	Arbetsplatsens ansvar	Båda
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Så använder du det du skrev

Det som är arbetsplatsens ansvar tar du upp med din chef. Boka en tid inom två veckor och ta med kartan. Mallen Samtalet med chefen hjälper dig att förbereda samtalet.

Välj också en sak som du själv kan påverka, och prova den nästa vecka.

Varför bestämma när och hur? En plan som säger när och hur gör det lättare att göra det man har bestämt. I en sammanställning av 94 studier gjorde sådana planer det klart mer sannolikt att man genomförde det man hade bestämt. Studierna gällde många slags mål, inte just stress (Gollwitzer och Sheeran 2006).

Här får du hjälp

Märker du att arbetet påverkar hur du mår, kontakta företagshälsovården eller vårdcentralen. Gäller det arbetsmiljön kan du också vända dig till skyddsombudet.

I kursen Förebygg utmattning går modul 2 igenom varför vården sliter. I modul 6 använder du kartan när du förbereder samtalet med chefen. Kursen finns på academy.geniusmotion.se. Introt och modul 1 är gratis att prova.

Mallen är ett stöd för dig själv, inte vård och inte en bedömning av hur du mår. Om du är orolig för hur du mår, kontakta vårdcentralen eller företagshälsovården, eller ring 1177.