

Foreningen Agape
Bredhøjsvinget 1
8600 Silkeborg
tlf.: 8680 6022
info@agape.dk
www.agape.dk

stress i kristent arbejde

hvordan tackle det?

hvordan kan jeg vide, om jeg er i farezonen?

Tegn på stress:

Fysiske:

Hjertebanken/brystsmerter, hovedpine, svedeture, indre uro/rysten på hænderne, svimmelhed, frysen, åndenød, tørhed i hals og mund, mavesmerter/rumlen i maven, hyppig vandladning, diarré, kvalme, appetitløshed eller øget appetit, vægttab, smerter, hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom

Psykiske:

Træthed, hukommelses- & koncentrationsbesvær, rastløshed, irritabilitet, angst, nedsat humoristisk sans, følelse af udmattelse, lettere til gråd

Adfærdsmæssige:

Søvnløshed, lav selvfølelse, følelseskulde, indesluttethed, social tilbagetrækning, vrede, aggressivitet, ubeslutsomhed, øget brug af stimulanser, øget sygefravær, evindelige bekymringer, utålmodighed

Et eksempel fra hverdagen:

Jeg stortrives i mit arbejde. Synes arbejdet er spændende og giver mening og udfordringer. Jeg synes sjældent, jeg når det jeg skal og har det ikke godt med det, jeg må forsømme. På det sidste har der sneget sig en træthed ind, som jeg ikke kan forklare...

Svar:

Det er en meget kendt situation, du beskriver. I Guds riges arbejde, når vi aldrig det, vi ønsker! Prøv at bevæg dig fra at gøre, hvad andre forlanger af dig, over til, at du laver det, du ser er dit kald og din opgave. Her har du større mulighed for at planlægge opgaverne og sige fra. Når trætheden sniger sig ind, er det kroppens signal om at geare ned - eller et signal om begyndende udbrændthed. Søg hjælp!

agape 
inspiration og hjælp til livet



hjælp og inspiration til livet

at være kaldet

Medarbejdere i Guds riges arbejde er ikke fritaget for stress, nærmere mere udsatte.

- Man brænder for gerningen
- Det kan være svært at begrænse sig
- Det forventes at man ”giver sig helt”.

hvad er stress?

Stress er ikke en sygdom. Det er kroppens normale måde at reagere på, når den for en periode skal yde ekstra.

Men når stress står på gennem længere tid, kan det udløse fysiske og psykiske reaktioner. Det er kroppens måde at reagere på, når den belastes. Overhøres eller tilsidesættes disse signaler, eller stresspåvirkningen ikke imødegås, medfører det stressreaktioner, som skader helbredet som kan medføre øget sygefravær, smerter, forværring af kroniske sygdomme, hjertekar-sygdomme, depression og i værste fald død.

hvordan undgå, at stress udvikler sig?

Stress kommer af noget der er for stort og svært, til at vi kan håndtere det. Det kan være sygdom, død, ægteskabelige forhold eller kriser, eksamen, ulykke. På arbejdspladsen kan det være dårlige arbejdsforhold, dårlig ledelse, manglende indflydelse, mobning, for højt tempo, ikke at kunne slå til.

Det er vigtig at erkende det, når man indhentes af stress. TRO IKKE, at du nok klarer den. Søg hjælp straks! Fortæl familie, venner og arbejdskolleger det, og bed om hjælp til at takle det eller til at ændre forholdene. Gå samtidig til læge for at få hjælp.

Den stressramte formår sjældent selv at gøre noget ved situationen. Stress gør, at man bliver træt og nedbrudt. Derfor har den stressramte sjældent overskud til at ændre forholdene. Får den stressramte ikke hjælp, kan det føre til sygdom og udbrændthed.

tre gode ord

Som medarbejder i et kristent arbejde, er det vigtigt, at man også passer på sig selv. Hold fast ved TRE ord:

1. NEJ. Alle har ret til at sige nej, og sige fra, når man ikke magter en opgave.
2. HJÆLP. Der er mennesker omkring dig, som kan hjælpe dig i krævende situationer, eller når du ikke kan mere.
3. PYT. Det er nødvendigt at have en naturlig distance til arbejdet. Det er vigtigt at kunne lade arbejdet ligge og ”ikke tage arbejdet med hjem”.

hvad kan man gøre som kollega?

Passe på hinanden. - Og respektere hinandens forskellighed.

Sker det en medarbejder ændrer adfærd og bliver indesluttet og irritabel eller glemmer opgaver, så kan dette være tegn på, at personen er overbebyrdet og på vej ned med stress.

Spørg til, hvordan kollegaen trives med jobbet, og tilbyd at hjælpe. Tilbyd evt. sammen at tale med en overordnet for at få ændret arbejdssituationen.

værdset dine kollegaer

- Tillad, at en ung eller nyansat ikke magter så meget som en erfaren.
- Påskøn de andres nådegaver og evner.
- Anerkend den enkeltes indsats og anstrengelser.
- Vælt ikke opgaver over på andre.
- Opmuntringer betyder mere, end du tror.

Se mere på www.agape.dk/stress