

# ViljaLysa

## Nyköpings kommun - Stresshantering i arbetsgrupp, våren 2016

Under våren har jag träffat en arbetsgrupp som har haft organisatoriska problem under en längre tid och så gott som alla i arbetsgruppen drabbades av stressrelaterad ohälsa. Vi har träffats under tre halvdagar och mixat teorier, övningar och samtal. Parallellt med detta har arbetsgivaren jobbat systematisk med att förbättra struktur, bemanning och rutiner. Stressnivån i arbetsgruppen har sakta sjunkit och vid senaste träffen uttryckte samtliga hopp om framtiden. Det återstår en del arbete och tiden behövs för att ytterligare läkning ska kunna ske, men det är med oerhörd tacksamhet som jag kan konstatera att vi tillsammans har vänt en skuta som var på väg att sjunka...

### Så här säger medarbetarna om våra träffar och vad de tycker varit bra:

- Bra tanke med hela konceptet, bra med hela gruppen samtidigt vilket gör oss ännu mer sammansvetsade. Vi har fått en förståelse, dvs det är OK att vara trötta. Bra med konkreta övningar. Vi har haft bra kommunikation, känns som om vi går mot nya mål. Bra organiserat med många bra övningar och tips för stresshanteringen.
- Allting! Att vi kommit ifrån arbetet och fått mer kunskap om stress. Att arbetsgruppen fått tid att "prata" med varandra.
- Bra att komma ifrån arbetet och bara fokusera på oss själva. Vi har fått lära oss att tänka på oss själva och hantera stress.
- Lärt mig slappna av. Alla har vågat prata. Lagom långa träffar.
- Få förståelse för hur stress fungerar och hur man kan få ner stressnivån. Se att hela gruppen är så enad.
- Att vi fått mer kunskap om stress. Ser på mitt jobb på ett annat sätt nu. Mindfulness mycket bra.
- Jag har lärt mig kunna koppla av genom mindfulness. Jag har fått en annan syn på mitt arbete.
- Att vi i arbetsgruppen har träffats och det har varit lugn och ro, Vi har fått redskap att hantera stress.
- Att komma ifrån arbetsplatsen. Komma till insikt om hur man fungerar vid stress.
- Att få möjlighet att sitta ner tillsammans. Att få dela med sig av sina känslor och upplevelser. Att tillsammans göra reflektioner.

### Lärdomar, insikter och annat som de tar med sig från träffarna är många. Här är några:

- Självkännedom, viktigt med eget arbete. Mycket bra förebyggande stressövningar.
- Good enough
- Tänka på sig själv. Det blir inte bättre för att man stressar. ANDAS!!!
- Att slappna av med andningen. Att det jag gör räcker till. Måste lyssna mer på mig själv. Man hinner det man hinner, resten får vänta.
- Gruppen blir mer sammansvetsad. Ökad förståelse och hur jag ska göra för att få ner stressnivån.
- Mindfulness. Bra energi. Promenaderna
- Mindfulness. Förmågan att koppla av. Lärt mig tänka "good enough", jag gör så gott jag kan.
- Avslappningsövningar. Andningsteknik. Jag är inte ensam om att vara stressad.
- Jag känner igen gruppen igen. Mindfulness fungerar.

### Här är några övriga kommentarer:

- Toppen!
- Bra vägledning och mycket bra lyssnande och peppande kursledare.
- Kanon att få träffa dig och allt du lärt ut. J
- Du är superbra på detta! Lätt att prata med, lyssnar, förstår och försöker hitta lösningar och förslag.
- Bra dagar med dig och gruppen.
- Väldigt bra som kursledare