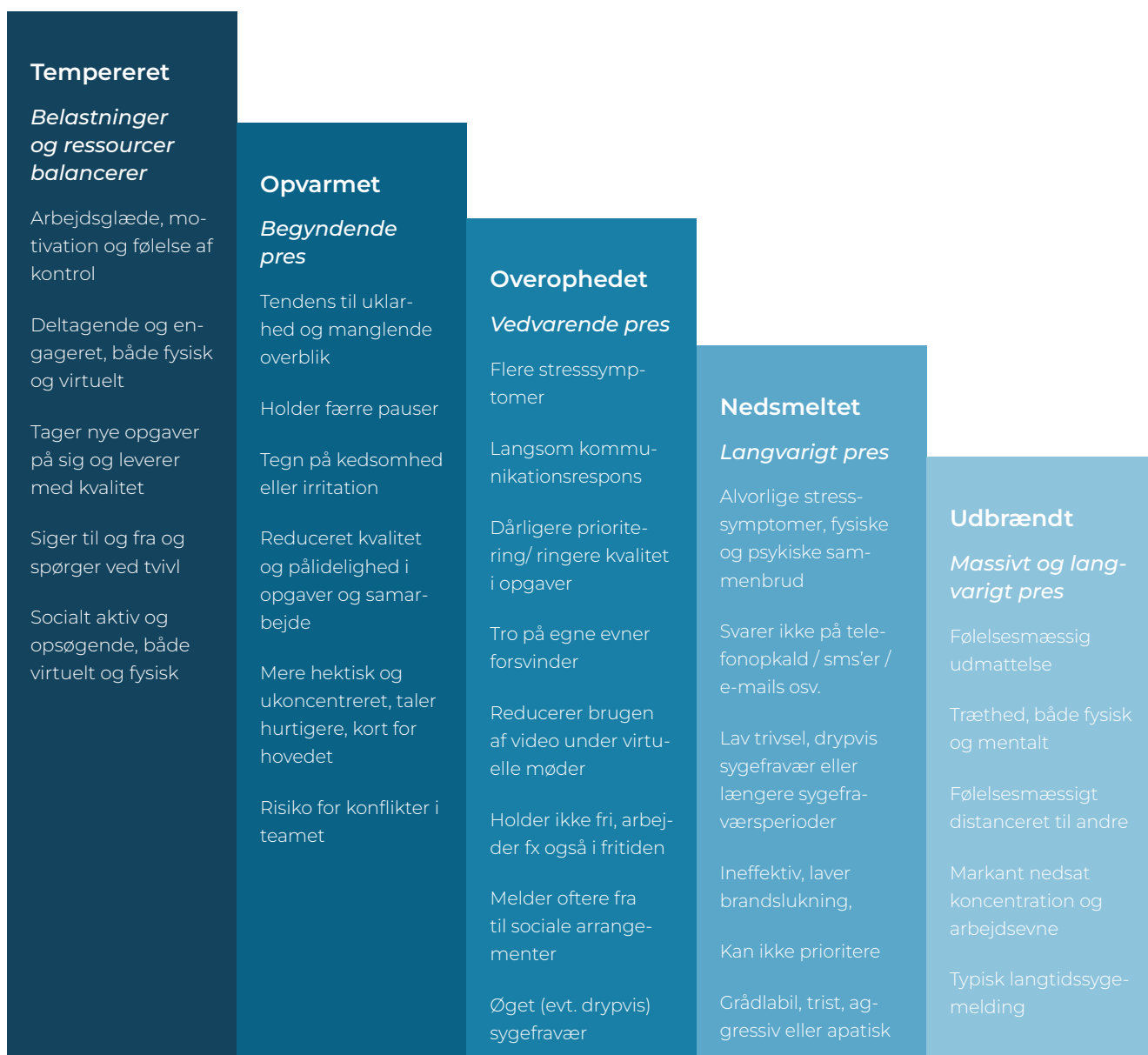


# Stresstrappen

# Stresstrappen



Inspireret af Stresstrappen i "Stop stress, håndbog for ledere", Marie Kingston og Malene Friis Andersen

---

# Stresstrappen

## Guide til brug af stresstrappen:

- Stress er normalt ikke noget, der kommer som en tyv om natten. Det er snarere en tilstand, der udvikler sig i forskellige faser over tid. Stresstrappen er en model, der viser udviklingen fra trivsel og produktivitet, over pres og reduceret produktivitet, til stress og stærkt reduceret arbejdsevne.
- Forebyggelse af stress er et fælles ansvar på arbejdspladsen. Det handler om dine medarbejders trivsel og evne til at løse deres opgaver. Oplever I travle perioder på arbejdet, er det vigtigt, at du som leder kan genkende begyndende tegn på stress hos dine medarbejdere (og dig selv). Og det er vigtigt, at du ved, hvad du skal gøre for at støtte dine medarbejdere. For længerevarende stress-symptomer kan man blive alvorligt syg af.
- Stresstrappen kan hjælpe dig med at få øje på stress-symptomer hos en medarbejder og – gennem dialog med medarbejderen – finde frem til, hvor meget stressen har udviklet sig og hvad, I kan gøre ved det.

---

# Stresstrappen

- Brug trappen som analyseredskab, hvor du selv tænker over, hvor på trappen en medarbejder, du er bekymret for, befinder sig.
- Brug den derefter i 1:1 samtaler med medarbejderen, hvis medarbejderen er indforstået med det.
- Spørgsmålene på næste side egner sig bedst til 1:1 samtaler med en medarbejder, der befinder sig på de første 3 trin af trappen. Hvis medarbejderen har stress i alvorlig grad (de sidste to trin), skal du som leder være mere styrende end coachende.

## Hvis du selv vil blive klogere på stress:

Få en mere dybdegående gennemgang af stresstrappen i IDAs e-læringskursus om stresshåndtering for ledere (gratis for IDAs medlemmer): [Stresshåndtering for ledere – e-learning](#)

Hvis du vil bruge stresstrappen mere kollektivt (i arbejdsfællesskabet), kan I tage dette e-læringskursus sammen (gratis for IDAs medlemmer): [Hold balancen sammen](#)

Se også '[IDAs guide til stressramte](#)', som kan være en god håndbog både for dig som leder og for en stressramt medarbejder.

---

# Stresstrappen

Spørgsmål til brug i 1:1 samtaler

Gennemgå trappen for din medarbejder

**Afdæk med medarbejderen:**

1. Hvor befinder du dig på stresstrappen?
2. Hvad har gjort, at du befinder dig der i dag?
  - Prøv at præcisere, hvad der skal til for, at du rykker mod venstre på trappen? (reducerer stress-tilstanden)
  - Hvad tror du omvendt kunne gøre, at du ville rykke mod højre på trappen? (intensiverer stress-tilstanden)
3. Kan du formulere to konkrete handlinger, som er realistiske inden for de næste få måneder i forhold til at blive på – eller komme tilbage til – venstre side af trappen?
  - Hvad skal du selv gøre?
  - Hvad skal jeg som din leder gøre?

**Tip:** Henvis evt. medarbejderen til dette elæringskursus (gratis for IDAs medlemmer): [Hold balancen i dit arbejdsliv](#)

Du kan også bestille håndbogen 'Et liv (næsten) uden stress' til dig selv/en stressramt medarbejder: [Bestil guiden Et liv – næsten – uden stress](#) (gratis for IDAs medlemmer)