

”

Stress och utmattning i arbetslivet

”



Information om

Kollegiala reflekterande samtalsgrupper

Kollegialt stöd i grupper är en metod som har utvecklats för att förebygga sjukskrivning på grund av stress och utmattning i arbetslivet. Metoden har utvecklats av Ulla Peterson, lektor vid Linnéuniversitetet.



Utvärdering visar att deltagare i reflekterande kollegiala samtalsgrupper upplever bättre hälsa, lägre grad av utmattning och mer delaktighet i arbetet jämfört med en kontrollgrupp.

De ämnen som diskuteras i grupperna väljs utifrån deltagarnas önskemål. Det innebär ofta att "hela livet" är med, såväl arbetet som fritiden. Ett vanligt resultat av arbetet är att deltagarna utvecklar nya sätt att hantera stressen, men arbetet i grupperna innebär också ofta förslag på organisatoriska förändringar för att förbättra arbetsmiljön – något som gynnar alla på arbetsplatsen.

Syftet med de reflekterande kollegiala samtalsgrupperna är att:

- **Ge tid och möjlighet till reflektion** med fokus på stress och utmattning med utgångspunkt från sin egen situation
- **Ge möjlighet till erfarenhetsutbyte** mellan kollegor från olika arbetsplatser
- **Ge möjlighet till att både ge och ta emot stöd** och uppmuntran från kollegor
- **Ge en möjlighet att genom att arbeta med individuella förändringsmål** kunna finna andra, nya hanterandestrategier för de situationer som upplevs stressande
- **Deltagarna bidrar, utifrån sin erfarenhet**, med värdefull information om och förslag på hur stress, och utmattning kan förebyggas i framtiden, såväl på individ- som på organisationsnivå.

Mål med de reflekterande kollegiala samtalsgrupperna är att:

- **Deltagarna ska hitta strategier** för att förebygga stress och utmattningssyndrom
- **Gruppen väljer att fortsätta träffas** – fungera som ett kollegialt nätverk.

Deltagande i samtalsgrupp sker på arbetstid med träffar 2 timmar per vecka under 10 veckor och en uppföljande träff ca en månad efter grupp slut.

Har du frågor om samtalsgrupperna, hör av dig till din närmaste chef

Ansvarig för samtalsgrupperna är:

Ulla Peterson, *Med.Dr., Lektor, Linnéuniversitetet*
Tel: 070 – 27 37 905

Materialet har tagits fram i samarbete med Uppdrag Psykisk Hälsa