

# STRESS

---

Undersøgelsen af det psykiske arbejdsmiljø i folkekirken fra 2012 viser, at ansatte i folkekirken er meget engagerede og dedikerede. En følge af den høje involvering og engagement kan være stress, hvorfor Folkekirken Arbejdsmiljørådgivning yder hjælp og rådgivning i forhold til stress. FAR kan rådgive jer bredt ift. stressproblematikker på både individ og gruppeniveau, enten som her-og-nu rådgivning og hjælp, men også i et forebyggende perspektiv.

## **Det grænseløse arbejde og følelsesmæssig belastning**

Balancen mellem arbejde og privatliv, det grænseløse arbejde, følelsesmæssig udmattethed og belastning er aspekter, der kan kobles til stressbegrebet, og som bl.a. kan forklare stressudfordringer blandt ansatte i folkekirken. Der er således karakteristika ved arbejdet i folkekirken, som kan understøtte, at en stressforebyggende indsats synes at være en vigtig prioritering. Folkekirken Arbejdsmiljørådgivning kan hjælpe jer med dette. I vores rådgivning tages der udgangspunkt i individets eller gruppens konkrete udfordringer eller ønsker om forebyggelse.

## **Udbytte**

Vi hjælper med at forebygge og håndtere stress ved bl.a. at:

- Rådgive og hjælpe den stressramte.
- Afdække hvilke forhold i strukturen og organisering der kan skabe stress.
- Ruste individ, kollega og arbejdsplads, så I bliver bedre til at håndtere stress.
- Forebygge stress ved at synliggøre risikofaktorer og opstille regler og politikker og dermed forbedre det psykiske arbejdsmiljø.