

Hjælp til selvhjælp

Aabenraa Selvhjælp, som blev oprettet i 1996, er en selvejende institution med frivillige medarbejdere. Vi yder medmenneskelig støtte, omsorg og hjælp til selvhjælp til mennesker i krise. Aabenraa Selvhjælp støttes økonomisk af Socialministeriet, Aabenraa Kommune samt private virksomheder og fonde.

Aabenraa Selvhjælp
- vi lytter til dig!



Aabenraa Selvhjælp

Skibbrogade 21 . 6200 Aabenraa

Telefon 74 63 15 86

e-mail: info@aabenraa-selvhjaelp.dk

www.aabenraa-selvhjaelp.dk



Har du
stress?

Vi kan lære dig at blive bedre til at håndtere stress på din arbejdsplads

Der kan være mange forskellige symptomer på stress. Det kan være en følelse af udbrændthed, problemer med at huske eller besvær med at koncentrere sig i en travl hverdag.

Aabenraa Selvhjælp tilbyder at oprette selvhjælpsgrupper til håndtering af stress i hverdagen.

Stresshåndtering i grupper

Du kan kontakte Aabenraa Selvhjælp, hvis du gerne vil være med i en stresshåndteringsgruppe.

Hvis I er flere på din arbejdsplads, kan du få din arbejdsgiver til at kontakte Aabenraa Selvhjælp for at få oprettet en stresshåndteringsgruppe på din virksomhed.

Gruppens formål er at give del-

tagerne en praktisk viden om stress. Hvad der udløser stress, hvordan det føles og påvirker os, og hvordan man genkender og tackler symptomerne.

En stresshåndteringsgruppe arbejder ud fra princippet om hjælp til selvhjælp. Derfor skal deltagerne selv arbejde aktivt for at finde løsninger på deres egen situation. Man støtter hinanden i forløbet, og der aftales en indbyrdes tavshedspligt på forhånd. Grupperne ledes og undervises af to frivillige medarbejdere fra Aabenraa Selvhjælp.

Selve forløbet

Både når gruppen mødes første gang, og når forløbet bliver afsluttet, udfylder man en stress-test.

Vi prøver at klarlægge, hvad der udløser stress hos den enkelte. Er det på arbejdspladsen, i privatlivet eller begge dele?

Vi lægger op til en debat om, hvad der er vigtigt i den enkeltes liv, og hvordan man holder fokus på det vigtige. Desuden arbejder vi med afspændingsøvelser som et middel til at afhjælpe stress.

De sidste to gange, vi mødes, arbejder vi med at identificere, hvad der udløser stress på arbejdspladsen. Gruppen udvælger en række punkter, der skal bruges til tilbagemelding til virksomhedens ledelse. Det kan f.eks. være 3-5 fokuspunkter med gruppens forslag til forbedringer.

Positive erfaringer

Aabenraa Selvhjælp har gennemført stresshåndteringsgrupper med gode resultater i flere erhvervs-virksomheder, f.eks. i Meldgaard Gruppen og hos Abena Produktion A/S i Aabenraa. Grupperne arbejdede i et forløb på 8 møder, og den afsluttende stress-test udviste en markant forbedring.

Alle deltagerne gav udtryk for, at det havde haft stor betydning, at de kunne tale åbent og ærligt med deres kolleger om stress på arbejdspladsen.

