

Använd krockuddarna

1. Rekrytera stöd på jobbet
 - Huvudhandledare
 - Klinisk handledare
 - ST-chef
 - Studierektor
 - ST-APT
 - Medarbetarsamtal
 - Annan mentor (be vem du vill)
 - Arbetskamrater
 - UI-öl
 - ST-forum
 - ST-läkarnas Facebooksida
 - Facket
 - Psykoterapiutbildningen
 - Företagshälsovård
2. Använd ditt privata nätverk
 - Familj
 - Vänner
 - "Egen" mentor i livet
3. Kunskaper om dina rättigheter
 - Intranätet, t ex handledningsrutiner på mottagningarna, ledningsgruppens protokoll
 - Delta vid ST-APT
 - Arbetsmiljölagen
 - AFS 15:4
 - Facket
 - www.prevent.se
 - www.amv.se
 - www.suntarbetsliv.nu
4. Kunskaper om stresshantering och vad som utmärker en god arbetsplats
 - Väl vald läsning
 - Föreläsningar och utbildningar
5. Ta ansvar för din arbetssituation - reflektera, välj, fatta beslut, gör en plan, följ upp