

## Handledning för ett hållbart arbetsliv och undvikande av utbrändhet

1. Introducera ämnet
2. Diskutera ST-läkarens syn på problemet – intresse för denna punkt, egna erfarenheter, benägenhet för stresskänslor, önskemål
3. Lägg – vid intresse – upp en plan tillsammans med läkaren för hur detta ska hanteras / tas upp / förebyggas

- Regelbundet, t ex en gg/kvartal, avsätta tid för detta i handledningen
- Lämplig litteratur för studier och diskussion

Alexander Perski  
Rolf Ekman och Bengt Arnetz (red)  
Richard Carlson  
Christina Doctare  
Marianne Frankenhaeuser  
Solveig Klingvall Larson  
Dalai Lama  
Christina Maslach  
Peter Noll  
Robert Sapolsky  
Owe Wikström

Ur balans  
Stress  
Hetsa inte upp Dig över småsaker  
Hjärnstress - kan det drabba mig?  
Stress en del av livet  
Stressutlösta utmattningsreaktioner och utbrändhet  
Lycka! En handbok i konsten att leva  
Utbränd  
Den utmätta tiden  
Why zebras don't get ulcers  
Långsamhetens lov – eller vådan av att åka moped genom Louvren  
Men Du själv då?

Christer Malmström och Hermann Holm

4. Diskussion med läkaren enligt uppgjord plan

- Aktuellt mående / stressnivå?
- Situationen på arbetsplatsen?
- Situationen utanför jobbet?
- Familjens syn på hans arbetssituation?
- Kan han förena kraven från sina olika roller?
- Nöjd?
- Vilka förändringar skulle han önska?
- Hur tänker han sig i så fall att åstadkomma dessa?

5. Fokus på framtiden efter handledningen

- Vad har han lärt sig och hur förmår han tillämpa detta?
- Hur ska han hålla kunskapen vid liv i framtiden?
- Vilka stressrelaterade problem förutspår han framöver?