

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 gång per 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

Christer Malmström och Hermann Holm

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?

4. Diskussion med läkaren enligt uppgjord plan.

- Aktuellt mående, aktuell 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?