Gör en plan som minimerar risken för stressrelaterad ohälsa

1. Vad varje ST-läkare kan göra:

2. Vad just jag kan göra:

3. Vad ST-läkarna tillsammans kan göra:

4. Vad kliniken/organisationen kan göra:

5. Vad ST-chefen kan göra:

6. Vad studierektor kan göra:

Förslag till gruppövning på din arbetsplats

1. Försök komma på några saker som **du själv** skulle kunna göra för att ha det roligare på din arbetsplats, dvs saker som du själv kan påverka.
2. Vad kan vi **tillsammans** göra för att trivas bättre på jobbet?
3. Vilka nödvändiga förändringar kan bara ske med **ledningens** hjälp?

Mitt protokoll idag

Tanke/idé/förslag	Plus och minus	Slutsats	Beslut (testa/tänka/göra)

Vad varje ST-läkare kan göra

Gör redan	***Skulle kunna göra***

Vad just jag kan göra

Gör redan	***Skulle kunna göra***

Vad ST-läkarna tillsammans kan göra

Gör redan	***Skulle kunna göra***

Vad kliniken/organisationen kan göra

Gör redan	***Skulle kunna göra***

Vad ST-chefen kan göra

Gör redan	***Skulle kunna göra***

Vad studierektorn kan göra

Gör redan	***Skulle kunna göra***

Ni behöver rekrytera fler riktigt kompetenta och attraktiva medarbetare. Eftersom ni också vill *behålla* dem får ni nu en obegränsad budget för att skapa en optimal arbetsplats. Gör en skiss över "mjukvaran" (alltså inte den fysiska miljön)!

Vad är ni varit noga med att *inte* ta med, dvs vad utmärker en *dålig* arbetsplats?

1. Använd krockkuddarna, rekrytera stöd på jobbet
   - Huvudhandledare
   - Klinisk handledare
   - ST-chef
   - Studierektor
   - ST-APT
   - Medarbetarsamtal
   - Annan mentor (be vem du vill)?
   - Arbetskamrater
   - Ul-öl
   - ST-forum?
   - ST-läkarnas Facebooksida
   - Facket
   - Psykoterapiutbildningen?
   - Företagshälsovård?

2. Använd ditt privata nätverk
   - Vänner
   - Familj
   - "Egen" mentor i livet

3. Kunskaper om dina rättigheter
   - Intranätet, tex – handledningsrutiner på mottagningarna, ledningsgruppens protokoll
   - Arbetsmiljölagen
   - AFS 15:4
   - Facket
   - www.prevent.se
   - www.amv.se
   - www.suntarbetsliv.nu
   - ST-APT

4. Kunskaper om stresshantering och vad som utmärker en god arbetsplats
   - Väl vald läsning
   - Föreläsningar och utbildningar

5. Reflektera, välja, fatta beslut, gör en plan, följ upp