

Retningslinier for forebyggelse og håndtering af stress

Virksomheden / skolen skal:

Foretage en identificering af stress på arbejdspladsen:

Trivselsundersøgelse (APV)- sygefraværs-statistik

Forebygge stress ved at:

- Sikre balance mellem krav og resurser.
- Give medarbejderne indflydelse og medansvar.
- Give mulighed for at prioritere og tilrettelægge sit arbejde.
- Give mulighed for personlig og faglig udvikling.
- Gøre arbejdet meningsfuldt.
- Give nødvendige informationer.
- Sørge for gode sociale rammer og en god omgangstone.
- Være bevidst om værdien af god personalepleje.
- Give mulighed for at holde pauser.

Håndtering af stress:

- Tilstrækkelig lederstøtte.
- Klargøre/prioritere den ansattes opgaver.
- Tilbud om psykologhjælp.
- Motion og fysisk aktivitet.
- Hjælp til at sige fra.

Forslag til forebyggelse og håndtering af stress.

Prioriter dine arbejdsopgaver

Lav en daglig arbejdsliste.

Husk at holde pauser.

Dyrk motion– helst daglig.

Vær fagligt klædt på til dine opgaver.

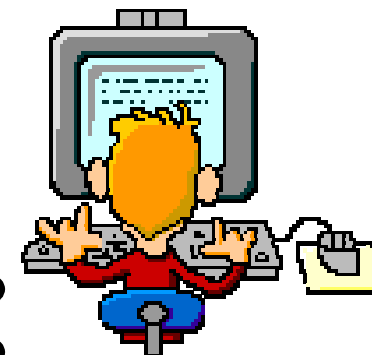
Fokuser på det du nåede.

Spørg din leder / kollega, når du er i tvivl om din opgave.

Lær at sige fra.

Tænk følgende spørgsmål igennem:

1. Hvad giver dig energi og glæde i arbejdet?
2. Hvad frustrerer dig og dræner din energi i arbejdet?



Stress: *En sund arbejdsplads sikrer trivslen, skaber arbejdsglæde og undgår stress*

OdenseKommune
Skoleafdelingen

Forord

MED-afdelingsudvalget for Skoleafdelingen har udarbejdet denne folder til inspiration for de lokale MED-udvalgs drøftelser om lokale retningslinier for forebyggelse af stress på arbejdspladsen.

Det er udvalgets hensigt, gennem de nævnte opmærksomhedspunkter, eksempler og henvisninger, at sikre et godt grundlag for alle afdelingens arbejdspladser i håndteringen af dette væsentlige arbejdsmiljøområde.

Hvad er stress?

Stress er en individtilstand, som kan deles op i to typer. Kortvarig—akut—stress, der er en tilstand, som gør det muligt at reagere og handle hensigtsmæssigt i ekstreme situationer. Og længerevarende—kronisk—stress, der opstår, når den akutte stress bliver permanent, så kroppen og psyken ikke finder tilbage til et ”normalt leje”. Kronisk stress udgør en alvorlig trussel mod helbredet, da det ofte fører til sygdom, og kan reducere effektiviteten.

Aktuelt er fokus rettet mod 3 hovedformer for stressbelastende arbejde:

- Ensigtigt arbejde med højt tempo, ensformigt arbejde, lav indflydelse og få udviklingsmuligheder.
- Arbejde med mennesker med uklare krav, stort arbejds-pres, følelsesmæssige krav, konflikter, vold eller trusler.
- Vidensarbejde med uendelige krav, uklare grænser til fritiden, manglende forudsigelighed og stor individualisering i opgaveløsningen.

Protokollat om arbejdsbetinget stress.

Indgået aftale mellem KL/KTO juni 2005

Dette protokollat omhandler arbejdspladsens indsats for at reducere eller minimere forekomst af arbejdsbetinget stress.

Målsætningen er:

- Øge opmærksomheden og forståelsen hos arbejdsgivere, ansatte og deres repræsentanter om arbejdsbetinget stress.
- Øge deres opmærksomhed m.h.t. signaler der indikerer arbejdsbetinget stress.

Formålet er at give ledelse og ansatte en ramme til at identificere, forebygge og håndtere problemer i tilknytning til arbejdsbetinget stress. Formålet er ikke at lægge skylden for stressrelaterede problemer på den enkelte.

Trivselsundersøgelse i Odense Kommune.

I Odense Kommune er der gennemført en trivselsundersøgelse i foråret 2007 der til dags dato er danmarkshistoriens største af slagsen.

Formålet med trivselsundersøgelsen er at fremme trivslen og det psykiske arbejdsmiljø—og gøre det endnu mere attraktivt at være medarbejder på Odense Kommunes arbejdspladser.

Det var frivilligt og anonymt at deltage i undersøgelsen, men for at kunne få et dækkende billede af trivslen på den enkelte arbejdsplads har det været vigtigt at så mange som muligt medvirke i undersøgelsen. Den samlede svarprocent blev på hele 77 %.

Resultaterne fra denne trivselsundersøgelse forpligter til handling. Medarbejdere, MED-udvalgene og ledelsen skal derfor i efteråret drøfte resultaterne og aftale mulige indsatser. Målet er, at hver arbejdsplads på baggrund af trivselsundersøgelsens resultater—positive som negative—får et grundlag for at forbedre trivslen. Ved en opfølgingsproces, vil undersøgelsens resultater kunne omsættes til fremme af trivsel i Odense Kommune.

Hvad skal de lokale MED-udvalg aktuelt sikre sig?

Trivsel på arbejdspladsen

For at sikre trivsel på arbejdspladsen skal der udformes en lokal politik.

Sikre sig at alle medarbejdere kender trivselspolitikken

Politikken skal beskrive:

Hvordan man på arbejdspladsen aktivt arbejder for at undgå skadelig stress.

Hvad arbejdspladsen skal gøre, hvis en medarbejder viser tegn på stressbelastning.

Arbejdspladsens arbejde med at skabe grundlaget for en fælles kultur for trivsel.

Politikken skal indeholde:

Arbejdspladsens mål med sin trivselspolitik.

Arbejdspladsens fælles plan for sikring af trivsel og arbejdsglæde.

Retningslinier for krisehjælp når en medarbejder *viser tegn* på stress.

