

Stress-strategi

Baggrund for strategien:

Brønderslev Kommune har sat fokus på fravær/nærvær og har i foråret 2015 gennemført temadage for alle ledere samt AMR/TR. Her blev det klart, at stressproblematikken fylder meget i forhold til at håndtere og arbejde med at nedbringe sygefravær.

Der blev derfor udtrykt ønske om, at der udarbejdes en strategi med fokus på et fælles sprog og forståelse omkring stress.

Mål med strategien:

At skabe og udbrede et fælles sprog og en fælles tilgang til stress på alle arbejdspladser, fordi det giver mulighed for at skelne imellem, hvornår stress skal tages seriøst, og hvornår stress blot er et udtryk for et sundt, men travlt arbejdsliv.

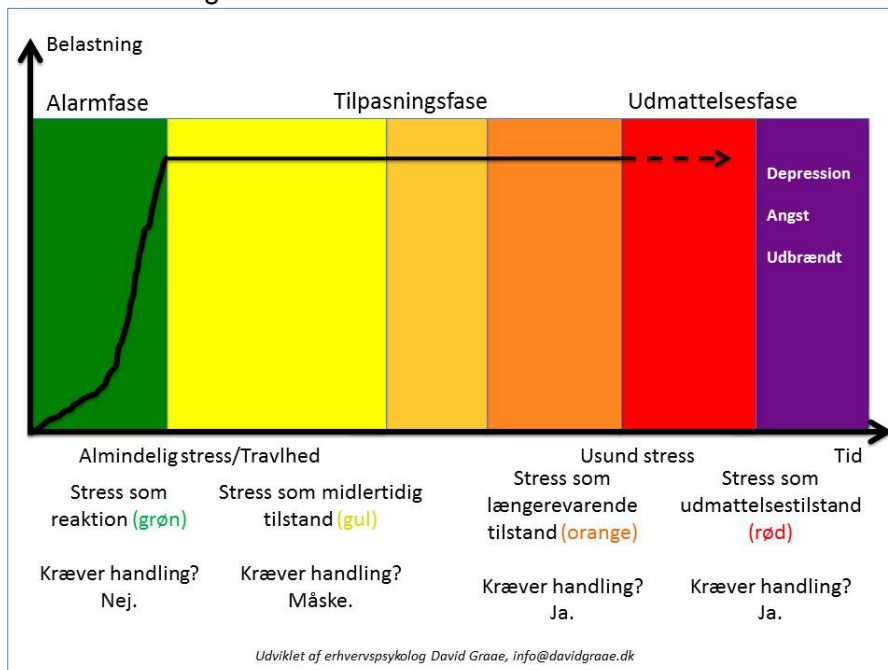
En fælles forståelse af stress:

Stress er en naturlig biologisk reaktion, der kan opstå, når vi oplever en udfordrende situation, hvor vi mister **kontrollen**. Stress sætter vores krop i alarmberedskab, skærper sanserne og gør os i stand til at handle hurtigt.

Stress er ikke en sygdom. En kortvarig stress er en sund reaktion, der kan redde os ud af farlige situationer eller gøre os i stand til at klare en stor arbejdsbelastning.

En længerevarende stress kan være skadelig for helbredet og opstår, hvis den enkelte ikke kan se, hvordan vedkommende kan få kontrollen igen.

Stress kan opdeles i forskellige faser:



Brønderslev Kommune ønsker et fælles sprog, hvor vi bruger "travlhed", når vi oplever den almindelige stress – og hvor vi reserverer ordet "stress" til den tilstand, hvor den enkelte oplever, at det er uoverskueligt at få kontrollen igen - det vil sige den usunde stress.

Vi vil blandt andet gøre dette af respekt for de medarbejdere og kollegaer, der er ramt af usund stress.

Top 5 kendetegn på usund stress

Kendetegn ved dig selv eller andre.

Varighed i 2 - 4 uger eller markant ændring

- Hukommelsespåvirkning: Er du begyndt at glemme aftaler eller tvunget til at skrive flere ting ned? Bliver du mere frustreret end før, hvis der kommer nye opgaver ind?
- Tankemylder: Har du flere bekymringstanker end normalt, hvor tankerne kører rundt, og du forsøger at få kontrol over de ting du tænker på, mens det blot bliver værre?
- Søvnbesvær: Sover du dårligere? Vågner du mange gange om natten eller meget tidligt om morgenen?
- Kort lunte: Er din lunte blevet kortere? Vrisser du mere end før?
- Isolere sig: Er du begyndt at isolere dig mere? Mindre snakkesalig i pauser, undgår du små sociale pauser o.a.?

Kilde: Erhvervspsykolog David Graae, info@davidgraae.dk

Et fælles ansvar:

I Brønderslev Kommune har vi et fælles ansvar for at sikre, at medarbejderne ikke bliver ramt af usund stress.

Lederen har et ansvar for at sætte rammerne for arbejdet og for at arbejde med relationerne på arbejdspladsen.

Uhensigtsmæssige rammer og relationer er imidlertid ikke alene årsagen til usund stress.

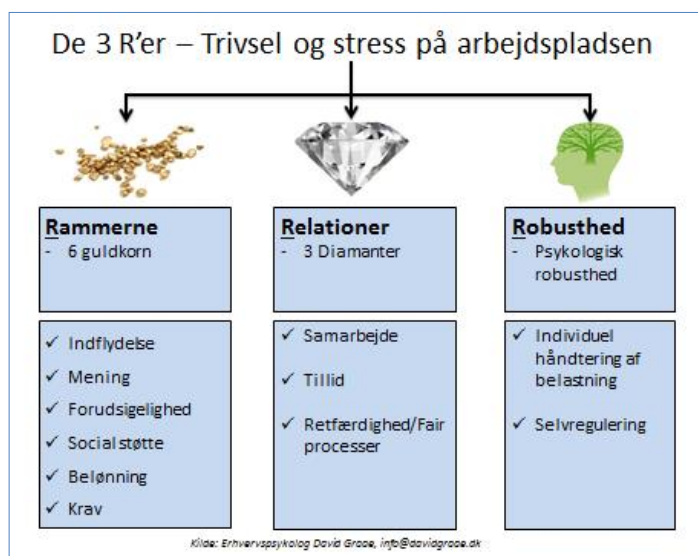
To medarbejdere kan reagere forskelligt i den samme situation. En medarbejder kan reagere anderledes i sammenlignelige situationer på forskellige tidspunkter i livet.

Det betyder, at den enkelte medarbejders robusthed også har indflydelse på, om medarbejderen rammes af usund stress.

Medarbejderne har et ansvar for at henvende sig til lederen, hvis de er bekymret for sig selv eller for en kollega i relation til usund stress.

Lederen skal efterfølgende invitere til en forebyggende omsorgssamtale med medarbejderen med henblik på konkrete aftaler, som kan forebygge en sygemelding.

Den enkelte medarbejder har generelt et ansvar for at tage vare på sin egen sundhed. Det gælder også den psykologiske robusthed, det vil sige hvordan den enkelte tackler belastninger i hverdagen.



Kontrolcirklen er et redskab til at arbejde med den enkeltes psykologiske robusthed, idet den giver mulighed for at arbejde med:

1. Øget selvregulering
2. Reducering af støj man selv skaber
3. Øget energi



Næste skridt:

Denne strategi skal danne grundlag for:

- En drøftelse og en opmærksomhed på vores arbejdspladser i forhold til at få skabt et fælles sprog om stress.
- En drøftelse i Hoved MED om revidering af de nuværende retningslinjer for drøftelse af arbejdsbetinget stress. Formålet er at aftale nye retningslinjer for arbejdspladsens samlede indsats for at identificere, forebygge og håndtere problemer i tilknytning til arbejdsbetinget stress, jævnfør aftale om trivsel og sundhed på arbejdspladserne § 9.

Godkendt af Forretningsledelsen den 25. august 2015