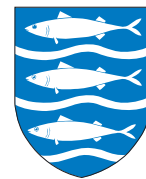


Plan for forebyggelse af arbejdsbetinget stress i Staben



Denne plan indeholder en oversigt over, hvad du som medarbejder, kollega og leder skal være opmærksom på, og hvordan du skal handle, hvis du ser tegn på arbejdsbetinget stress.

Du skal være opmærksom på følgende tegn

Fysiske tegn

- Hjertebanken
- Hovedpine
- Svedeture
- Indre uro
- Manglende appetit
- Hyppige infektioner
- Forværring af kroniske sygdom som fx eksem, psoriasis og sukkersyge

Psykiske tegn

- Ulyst
- Træthed
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Rastløshed
- Nedsat humør
- Grådlabil

Adfærdsmæssige tegn

- Søvnproblemer
- Manglende engagement
- Irritabilitet
- Aggressivitet
- Ubeslutsomhed
- Øget sygefravær
- Øget brug af stimulanter - kaffe, alkohol, smertestillende og rygning



Hvad skal du gøre, når du ser tegnene på stress

Jeg

- Lytte til din krops signaler og tag dem alvorligt.
- Fortælle det til en kollega, din leder, din TR/AMR, hvis du tror, at der er sammenhæng mellem signalerne og dit arbejde og din trivsel.



Kollega

- Være opmærksom, hvis en kollega ændrer adfærd eller isolerer sig.
- Undgå hurtige bemærkninger og kommentarer.
- Undgå at personliggøre stress ved at finde årsager i, at personen er gammel, nyuddannet, syg, hjemlige problemer eller lignende.
- Tage kontakt til kollegaen, tilbyde hjælp og sætte ord på.
- Tilbyde at tage kontakt til leder eller TR/AMR.

Leder

- Tale med medarbejderen om arbejdsopgaverne. Det kan være fordelingen af opgaver, sværhedsgraden og tidsforbruget.
- Drøfte årsagerne til medarbejderen's mistrivsel med medarbejderen.
- Give tilbud om relevant støtte og behandling fx psykolog, læge, fysioterapeut eller lignende.
- Overveje om vedkommende skal sendes hjem fra arbejde.
- Tilbyde delvis sygemelding eller gradvis tilbagevenden til arbejde efter det konkrete behov.

TR/AMR

- Lytte og støtte kollegaen til at få den hjælp, der er nødvendig.
- Medvirke til, at der er gode rammer for arbejdet. Det gælder både vilkårene for den enkeltes arbejde og samarbejdet på arbejdspladsen.
- Hjælpe med at tage hånd om det fysiske og psykiske arbejdsmiljø.
- TR og AMR samarbejder om gode forhold, så du kan hente hjælp hos den af os, som du foretrækker.

Ledere, MED-udvalg og arbejdsmiljøgruppe har ansvaret for at forebygge, at stabens medarbejdere bliver ramt af arbejdsbetinget stress.

Hvis en kollega i staben bliver sygemeldt med arbejdsbetinget stress, følges der op på sygefraværet, som det er beskrevet i retningslinje for håndtering af sygefravær i Aabenraa Kommune.

Denne plan for forebyggelse af arbejdsbetinget stress er vedtaget i Stabens lokale-MED-udvalg den 11. september 2018. Planen evalueres én gang om året.