

# Plan for forebyggelse af arbejdsbetinget stress for Borgerservice og Jobcenter.

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 sygdomme 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 stimulanser - 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 signaler 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 medarbejderens mistro til 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.

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