

Bilag 1

Viden om stress

Hvornår

At 'forstå hvad stress er', er det første trin i jeres arbejde med stressforebyggelse.

Hvem

I har som arbejdsmiljøgruppe ansvaret for, at der er viden og kompetencer om stress til stede på arbejdspladsen. Drøft jeres 'viden om stress' i jeres LokalMED. Efterfølgende tages emnet op på et møde med medarbejderne.

Hvorfor

Det er vigtigt at forstå, hvad stress er, før I som arbejdsmiljøgruppe begynder at håndtere det. Hvis I har en fælles forståelse af hvad stress er, vil det give jer et bedre grundlag for at gå i gang med at håndtere opståede stressproblematikker.

Stress skal ansues fra flere perspektiver – hvis vi vil bryde stress-spiralen

Når der konstateres stress på arbejdspladsen, er der en tendens til udelukkende at fokusere på at få det løst, uden at forholde sig til hvorfor og hvordan stressen er opstået. Risikoen ved denne tilgang er at komme til at symptombehandle i det uendelige.

For at opnå en mere langsigtet løsning må I som arbejdsmiljøgruppe anlægge en dobbelt opmærksomhed, hvor der er blik for den konkrete medarbejder, hvilken kontekst medarbejderen befinder sig i på arbejdspladsen, mulige løsninger, samtidig med at vi forholder os til arbejdspladsens grundlæggende antagelser.

Eksempelvis: her er man en god medarbejder, hvis man siger ja og hjælper hinanden, den dygtige medarbejder er meget selvstændig, her kommer arbejdet før pauser. Det kan også være væsentligt at forholde sig til hvilke grundlæggende antagelser, man som leder selv giver anerkendelse eller praktiserer selv.

Der kan rekvireres kurser om "forstå stress" ved Stress-enheden, HR-arbejdsmiljø/Organisation og Personale

Overvej følgende i arbejdsmiljøgruppen

- Hvad betyder ordet stress for jer hver især?
- Ved I hvad jeres kollegaer/leder/organisation mener med ordet stress?
- Har I drøftet internt, hvilken forståelse og definition af stress I arbejder efter?
- Hvilke logikker om årsager og løsninger eksisterer på jeres arbejdsplads, er det noget I har drøftet?
- Hvilke grundlæggende antagelser præger kulturen på jeres arbejdsplads?
- Hvad er "en god medarbejder", og hvilken adfærd bliver især respekteret og belønnet?

Malene Friis Andersens bog "Stop stress" en håndbog for ledere