



Stresspolitik

Dette er en lokalpolitik, der supplerer Københavns Kommunes generelle stress-politik.

Målet med en stresshåndteringspolitik er at forebygge, modvirke og håndtere stress på Strandparkskolen.

Overordnet for Strandparkskolen gælder det om:

- at skabe en balance mellem de krav, der stilles, og de mål der sættes i forhold til de ressourcer, der afsættes.
- at sørge for en vedvarende og konstruktiv dialog i vores udvalg (MED ,TRIO, Formøder til MED og personalemøder) for at kunne vedholde eller skabe en balance mellem krav, mål og ressourcer i dagligdagen.
- at være vedvarende opmærksom på ubalancer, der kan skabe stress og manglende trivsel hos de ansatte.
- at sikre jævnlig måling af arbejdsmiljøet og handle på resultaterne, ved Trivselsundersøgelse, undervisningsmiljøundersøgelse, APV og fraværstatistik. Henvendelser til /samtaler med Amr. og TR og MUS-samtaler.

Stressansvarlighed på alle niveauer

Vi er alle forpligtet på gensidig opmærksomhed i dagligdagen og på at handle, når det gælder stress.

Hvad gør den enkelte medarbejder, hvis man selv oplever sig stresset i dagligdagen?

Det er den **enkeltes** ansvar:

- at gå til nærmeste leder og arbejde på at få afbalanceret situationen. Eller rette henvendelse til TR, AMR, eller SOS.
- at sige hensigtsmæssigt til og fra i forhold til personlige og faglige ressourcer.

Hvad gør teamet, hvis en kollega er stresset i dagligdagen?

Det er **teamet** ansvar:





- at forsøge at tale med den stressramte om problematikken (udvise empati)
- at forsøge at "aflaste" vedkommende, hvis det er muligt.
- at opfordre den stressramte kollega til at tage kontakt til nærmeste leder.
- at kontakte nærmeste leder, hvis ikke den stressramte kollega selv gør det.

Hvad gør lederen, hvis en medarbejder er stressramt i dagligdagen?

Det er lederens ansvar:

- at tage hånd om en medarbejder, så snart der udvises tegn på stress.
- at tage kollegahenvendelser alvorligt og handle i umiddelbar forbindelse med henvendelsen.

Alt efter problemets karakter behandles det individuelt, i teamet eller på skolen.

Tilbagevendende efter sygdom:

Ved tilbagevenden til arbejdspladsen efter en sygeforløb pga. stress er det allervigtigste, at medarbejderen ikke føler sig presset.

For at kunne yde den bedste støtte til medarbejderen afholdes omsorgssamtale med medarbejderen før tilbagevenden til arbejdspladsen. Her drøftes det hvilke opgaver medarbejderen skal have ved tilbagevenden. Det normale arbejde genoptages gradvist. Det vil i hvert enkelt tilfælde være en individuel vurdering, hvad medarbejderen har brug for

Bilag

Stress i situationen

- Midlertidig hjertebanken
- Midlertidig rysten eller tics
- Svedtendens
- Tørhed i mund
- En følelse af sommerfugle i maven
- En knugen i brystet eller i maven
- Øget tissetrang
- Anspændthed
- Overfladisk vejtrækning

Stress i kortere perioder





- Unaturlig træthed
- Sover dårligt om natten
- Tankemylder, som kører i ring
- Uro i kroppen
- Indre modstand/modvilje
- Irritabel
- Lettere til tårer
- Indesluttet

Kronisk stress. Du kører på kanten

- Følelse af at være konstant i tidsnød
- Fraværende
- Manglende overblik
- Svært ved at tage beslutninger
- Glemmer ting
- Forværring af eksisterende sygdomme eksempelvis eksem
- Uforklarlige smerter
- Unaturlig anspændthed specielt i skulder, nakke og kæbe
- Aggressiv
- Mindre social
- Større forbrug af stimulanser som cola, piller, alkohol, tobak og kaffe
- Øget tendens til junk food og let fordøjeligt mad

Vedtaget af MED-udvalget d.

