

Stress-stop-plan for de danske folkeskoler

Der er i de senere år sket en markant stigning i antallet af personer som sygemeldes i længere tid eller forlader arbejdsmarkedet på grund af mentale helbreds lidelser, herunder stress. I flere af landets kommuner, har også skolerne på det seneste mærket en stigning i sygefraværet blandt lærerne og en del af dette sygefravær skyldes formentlig stress. Kravet om inklusion, indførelsen af skolereform og nye arbejdstider, har betydet en betydelig ændring af arbejdsvilkår for lærerne. Det er velkendt, at især højt arbejdspress, høje krav og manglende muligheder for at have indflydelse på arbejdets tilrettelæggelse, kan afstedkomme øget risiko for stress.

Er man først blevet alvorligt syg af stress og skal sygemeldes, kan der gå op mod et halvt år fra sygemeldingen til man er fuldt ud arbejdsdygtig igen. Sygefravær pga. stress har derfor store konsekvenser, ikke kun for den sygemeldte selv, men også for kollegaer, børn, forældre og for skolens økonomi.

Det er vores overbevisning at stress avler mere stress, hvis man ikke lykkes med at implementere en ansvarlig, bæredygtig stressindsats, hvor man er i stand til løbende at opdage, forebygge og håndtere stress. Det er også vores erfaring, at det kan lade sig gøre, at vende udviklingen og stoppe stressen. Noget af det man ved der virker, er at sikre løbende dialog og fokus på stress, ved at indføre gode måder at opdage, forebygge og håndtere stress i en årlig praksis. Der skal med andre ord fremmes en kultur, hvor der tages fælles ansvar og løftes i fællesskab. En kultur hvor stressramte ikke stigmatiseres, men hvor der handles proaktivt ud fra en stress-beredskabsplan med fokus på risiko-, vedligeholdende og beskyttende faktorer i miljøet/organisationen.

Vi har designet en metode med fokus på identifikation, forebyggelse og håndtering af stress, på de forskellige organisatoriske niveauer. Stress rammer enkelte individer, men påvirker hele systemet og skal håndteres i fællesskab. Vi kalder det en **Stress-Stop-Plan**, hvor vi hjælper jer til at få implementeret en langsigtet og bæredygtig plan i forhold til at identificere, forebygge og håndtere stress – og klargøre opgaver og ansvar på de forskellige organisatoriske niveauer.

Vi hjælper jer gennem få enkle trin. Vi skaber en ramme og en proces hvor ledelsesteamet/nøglepersoner kan drøfte fælles anliggender ift. stress og gøre status over det eksisterende arbejde, med henblik på at skabe en langsigtet og ansvarlig indsats eller beredskabsplan ift. stress. Vi hjælper med udvikling af selve beredskabsplanen samt med at få integreret planen i alle medarbejders bevidsthed, bl.a. vha en **Stress-Stop-Workshop**. Vi har fokus på at udvikle ledelse og medarbejdere til at kunne håndtere stress på arbejdspladsen ansvarligt, i et langsigtet perspektiv. Processens indhold tilpasses naturligvis jeres organisation, på baggrund af et forudgående inspirations- og designmøde. Metoden er enkel, tidseffektiv, og kan inkorporeres i de eksisterende procedurer på arbejdspladsen/skolen.

Forventet udbytte på alle niveauer	
Organisation	<ul style="list-style-type: none">• En stressberedskabsplan, der kan bruges og forstås af alle og som indeholder faste procedurer for, hvordan stress identificeres, forebygges og håndteres• Dialogværktøjer til brug ved bl.a. årlig tilbagevendende stressworkshop, MUS mm.
Ledelse	<ul style="list-style-type: none">• Leder/nøglepersoner bliver klædt på til at facilitere dialoger på såvel individniveau som teamniveau• Får viden om stress og personlige risikofaktorer vha. individuel Stress-Indikator-Test
Gruppe/team	<ul style="list-style-type: none">• Fælles forståelse af hvad stress er og klarhed over hvilke forventninger der er til dem i forbindelse med at opdage, forebygge og håndtere stress.• Skærper teamets opmærksomhed på hinanden
Den enkelte medarbejder	<ul style="list-style-type: none">• Øget bevidsthed om hvad stress egentlig er, hvornår den er skadelig, og kendskab til hvilke symptomer den enkelte skal reagerer på• Øget bevidsthed om eget ansvar i forhold til at opdage, forebygge og håndtere stress og kendskab til handlemuligheder