

# Stress-Stop-Plan for virksomheder

**Både i offentlige og private organisationer er der i de senere år sket en markant stigning i længerevarende sygefravær pga. mentale helbreds lidelser, herunder stress.** Stigende krav om effektivisering, fleksibilitet i forhold til omorganiseringer, forandringsparathed, kontinuerlig udvikling og flydende grænser mellem arbejde og privatliv, er nogle af de tendenser der formentlig er medvirkende til en øget risiko for stress i det moderne arbejdsliv.

**Er man først blevet alvorligt syg af stress** og skal sygemeldes, kan der let 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, kunder og for virksomhedens økonomi. Blot én stressramt betyder ofte nedsat produktivitet og effektivitet for hele afdelingen. Stress kan således i sidste ende få svære konsekvenser for både kvaliteten i opgaveløsningen, virksomhedens rygte og på bundlinjen.

**Det er vores overbevisning at stress avler mere stress**, hvis man ikke lykkes med at implementere en etisk forsvarlig, bæredygtig måde at arbejde med stress på. Hvis man vil vende udviklingen og stoppe stressen, skal man sikre løbende dialog og fokus på stress, ved at indføre gode måder at opdage, forebygge og håndtere stress i en årlig praksis. Det er vores erfaring, at det der virker på sigt, er at fremme en virksomhedskultur hvor der tages fælles ansvar. En virksomhedskultur hvor stressramte ikke stigmatiseres, og der handles proaktivt ud fra en stressberedskabsplan med fokus på risiko-, vedligeholdende og beskyttende faktorer i det daglige arbejde.

**Vi har designet en bæredygtig måde at håndtere stress på.** 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.

**Stress-Stop-Planen hjælper jer gennem tre enkle trin**, hvor ledelsesteamet/nøglepersoner kan drøfte fælles anliggender i forhold til stress og gøre status over det eksisterende arbejde med henblik på at skabe en langsigtet og målrettet indsats mod stress. Vi hjælper jer både med udvikling og med integration af **Stress-Stop-Planen** i alle medarbejderes bevidsthed, bl.a. ved hjælp af en **Stress-Stop-Workshop**. Processens indhold tilpasses naturligvis jeres virksomhed på baggrund af et forudgående inspirations- og designmøde. Vores metode er enkel, tidseffektiv og kan inkorporeres i de eksisterende procedurer hos jer.

## Forventet udbytte på alle niveauer

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