

Trivsel- og stresspolitik

Stress kan stamme mange steder fra. Nogle gange kommer det fra arbejdslivet – nogle gange fra privatlivet. Meget ofte stammer det fra flere steder på én gang.

Tegnene på stress kan have en fysisk, psykisk eller adfærdsmæssig karakter. Vi reagerer alle forskelligt, og det kan nogle gange være svært at blive opmærksom på de tidlige tegn på stress – både hos os selv og andre.

En god tommelfingerregel er, at ændret adfærd hos dig selv eller andre kræver opmærksomhed og dialog.

Læs mere om tidlige tegn på stress på www.arbejdsmiljoweb.dk

At tage ansvaret

Det er den enkelte ansatte, der har den største chance for tidligt at blive opmærksom på stresslignende symptomer og derved indlede et forebyggende forløb, som sker i dialog med nærmeste leder.

Det er lederens ansvar at være opmærksom på ansattes tidlige tegn på stress og indlede et forløb ved at:

- invitere den pågældende og arbejdsmiljørepræsentanten til dialog
- være åben og undersøgende
- spørge ind og afdække eventuelle årsager
- være ikke dømmende og ikke konkluderende
- opstille en handlingsplan sammen med medarbejderen og evt. i dialog med løn- og HR-teamet.
- give eventuelt tilbud om ekstern coaching og rådgivning

Hvis en leder bliver opmærksom på stress hos medarbejdere i andres afdelinger, tages der kontakt til den pågældendes leder og arbejdsmiljørepræsentant.

Som kollega skal man bidrage med at holde øje på tidlige tegn på stress og bringe denne bekymring til nærmeste leder. Vi opfordrer derfor til at man:

- tager kontakt til den kollega, som udviser tegn på stress
- lytter og spørger ind – uden at give gode råd eller skulle løse problemer
- opfordre den pågældende til at kontakte egen leder og/eller tillidsrepræsentant/arbejdsmiljørepræsentant

Afvises denne dialog, eller er dialogen for vanskelig, skal kollegaen informere nærmeste leder eller tillidsrepræsentanten/arbejdsmiljørepræsentanten.

Lederen, der har personaleansvaret, er ansvarlig for, at der bliver udarbejdet en handlingsplan.

Det er tillidsrepræsentantens/arbejdsmiljørepræsentantens ansvar at være til rådighed som fortrolig samtalepartner for medarbejdere, som har observeret tegn på stress hos sig selv eller andre og indlede en dialog med ledelsen efter tilsagn.

Hvis den enkelte medarbejder bliver sygemeldt med stress, skal man vide, at man bliver kontaktet af sin leder og en medarbejder fra lønafdelingen i sygefraværsperioden.

Alle ansatte kan få dækket deres behov for psykosocial bistand via skolens professionelle samarbejdspartner på området.

[Læs mere om muligheden for psykosocial bistand i medarbejderhåndbogen her](#)

Godkendt på chefmødet den 18. december 2024