

## Forebyggelse af stress på RG

### HVAD ER STRESS?

Stress er en organismes naturlige reaktion på en presset situation. Det er en reaktion, som gør det muligt at yde lidt ekstra i pressede situationer. En kortvarig stresstilstand kan derfor være positiv, idet det øger koncentrationen og kan gøre én mere effektiv og opmærksom. En langvarende eller permanent stresstilstand opslider derimod organismen, og der opstår både psykiske og fysiske symptomer, som f.eks.: hukommelsesbesvær og mindre overblik, hovedpine, søvnproblemer, spiseforstyrrelse, irritation og nedsat immunforsvar.

Stress opstår, når det, vi oplever, gør eller tænker, er i konflikt med vores individuelle mål, muligheder, evner, værdier eller personlighed. Stressudløsende faktorer er individuelle.

### STRESSFOREBYGGELSESPOLITIK

Formålet med gymnasiets stressforebyggelsespolitik er at forebygge arbejdsrelateret stress. Dette gøres ved at skabe en velorganiseret skole med et åbent og trygt arbejdsmiljø, hvor dialog om stress ikke er et tabu. På RG forsøger vi derfor at forebygge stress ved en kombination af:

1. Hensigtsmæssig planlægning og koordinering af skolens og den enkeltes arbejdsopgaver.
2. Etablering og vedligeholdelse af gode arbejdsrelationer og et godt psykisk arbejdsmiljø.
3. Dialog mellem den enkelte medarbejder og dennes nærmeste leder.

Ad 1: Skolens overordnede studieplan og generelle planlægning udarbejdes, så spidsbelastningsperioder minimeres og spredes, og hvor nye og ændrede opgaver varsles hurtigst muligt. Den enkelte medarbejders opgaver planlægges, så kravene til medarbejderne afstemmes efter de kvalifikationer, kompetencer og ressourcer, den enkelte besidder. Arbejdet tilrettelægges med henblik på at sikre variation og udfordringer i jobbet med udgangspunkt i et individuelt afbalanceret forhold mellem rutineopgaver og udviklingsopgaver. Derudover kan andre særlige personlige forhold tages i betragtning.

Ad 2: Det er et kollektivt ansvar, at adfærd(ordensreglerne) i samarbejdssituationer understøtter det gode samarbejdsklima og derigennem forebygger stress. De daglige arbejdsfællesskaber i teams og arbejdsgrupper (medarbejder-medarbejder og medarbejder-ledelse) skal være præget af:

- En åben direkte dialog baseret kommunikation med gensidig respekt og anerkendelse af forskellighed.
- En kultur, hvor man anerkender hinandens og egne fejl og ressourcer, og hvor man giver og modtager kritik på en måde, der udvikler og ikke afvikler.

Ad 3: Ledelsen skal altid tage henvendelser om stress eller stresslignende symptomer og fornemmelser alvorligt. Der ligger også et ansvar hos den enkelte mht. at være bevidst om eget stress- niveau og at gøre ledelsen og kollegaer opmærksom på en evt. truende stresstilstand. Enhver medarbejder skal altid have mulighed for at drøfte sin arbejdssituation med ledelsen med

henblik på at finde løsningsmuligheder tilpasset den enkeltes behov. Det er vigtigt at afklare, om det er opgavens omfang eller opgavens art, der ligger til grund for den pressede arbejdssituation.

Mulige løsninger er:

- Konkret prioritering i og af opgaverne
- Udarbejdelse af en arbejdsplan over opgaverne
- Ændringer i opgaveporteføljen.
- Ekstra ressourcer til løsning af en konkret opgave.
- Påbegynde kompetenceudvikling, der matcher udfordringerne
- Henvisning til professionel hjælp

Hvis man vurderer, at der skal ske større ændringer i en medarbejders arbejdsforhold pga. af en sådan drøftelse, er det vigtigt, at der aftales opfølgende møder, hvor ændringernes virkning drøftes.

Hvis en stresssituation resulterer i en egentlig sygemeldingen inddrages RG sygdomspolitik i det videre forløb.