

Trivselspolitik

MED-udvalget i Randers kommunes tandpleje har udarbejdet en politik om den gode arbejdsplads – med det formål at holde fokus på trivslen og forebyggelse af stress.

Trivsel på arbejdspladsen har mange andre facetter end netop stressforebyggelse.

RANDERS KOMMUNES TANDPLEJE ER EN ARBEJDSPLADS, DER ER KENDETEGNET VED:

- at vi anerkender hinandens bidrag
- at vi lytter til hinanden
- at vi bakker op om socialt fællesskab
- at ledelse og medarbejdere arbejder sammen om beslutningerne
- at vi har en god omgangstone
- at vi viser åbenhed, tillid og omsorg
- at vi har et højt informationsniveau
- at humor har en fremtrædende plads
- at vi fejrer fælles succeser
- at ros og anerkendelse er en naturlig del af hverdagen

STRESS OG TRAVLHED

Stress er, når du mister overblikket. Hvis du er på vej til at miste overblikket, skal du tilbage til papiret og skrive alle dine opgaver ned og lave en prioritering for at få overblikket tilbage. Får du skabt overblikket, er du ikke stresset – du har travlt. Skabes overblikket ikke, så søg hjælp hos kolleger eller leder.

Årsagerne til stress kan være en kombination af mange faktorer som f.eks. for mange arbejdsopgaver, sorg eller krise på hjemmefronten, sygdom og mobning.

STRESSIGNALER

Stress er ikke en sygdom, men en reaktion, der skal tages alvorligt, når flere af nedenstående symptomer bliver oplevet samtidigt inden for en kortere periode. Det kan være:

- Midlertidig hjertebanken
- midlertidig rysten eller tics
- sveder
- bliver bleg
- tørhed i munden
- "sommerfugle i maven"
- "kolde fødder"
- Tissetrang



- træthed
- sover dårligt om natten
- uro i kroppen
- indre modstand
- irritabel
- lettere til tårer ♀
- Indesluttet ♂



- Glemmer ting/fraværende
- eksem/sygdom forværres
- uforklarlige smerter
- mindre social
- større forbrug af stimulanser
- aggressiv
- mave og tarm problemer
- blødningsforstyrrelser ♀
- mangler erkendelse af stress



Kun egen læge kan afdække, om man lider af stress.

Du kan prøve at teste dit stressniveau på www.forebyggestress.dk

HANDLEPLAN

I Randers kommunes tandpleje forebygger vi stress og fastholder god trivsel ved:

TRIVSELSMÅLING

Trivselsmåling foretages hvert 3. år. Her får vi en måling på den generelle trivsel, vi kan følge forandringer over tid og handle på tegn på mistrivsel eller stress.

Ved store forandring eller omorganisering på vores arbejdsplads skal der laves en ny Trivselsmåling.

TEAM-SAMARBEJDE

Vi arbejder i teams hvor vi lytter til hinanden og er opmærksomme på væsentlige ændringer i kollegers humør og adfærd. Vi deltager aktivt i en konstruktiv dialog om succeser og problematikker i dagligdagen, her henvises til Randers kommunes tandplejens konfliktpolitik. Herunder gives kollegial opbakning og støtte til løsninger af opgaver. Vi er alle bevidste om at vi har et fælles ansvar for et godt arbejdsmiljø.

TRIVSELSTILTAG

I hvert team har hver medarbejder ret til en trivselstime pr arbejds måned = 10 timer til et trivselstiltag, som skal være sammen med kollega eller hele teamet. Der følger ingen penge med trivselstimer.

Hvert team kan planlægge en årlig team-dag. Team-dagen skal indeholde et fagligt element i en del af dagen, og der er derudover plads til at planlægge et socialt arrangement. Der henvises til flg.:

<https://broen.randers.dk/media/27280/tema-og-trivselsdage.pdf>

Randers kommunes tandpleje har en social TR. Den sociale TR har fokus på sociale tiltag hos medarbejderne. Tiltag kan eksempelvis være støtte i forbindelse med sygdomsforløb, rådgivning i tilfælde af arbejdsfastholdelse, omplacering, ansættelse på særlige vilkår eller omlægning af arbejdsopgaver. Den sociale TR bidrager til medarbejders trivsel og kan være kontaktperson i vanskelige situationer mv.

Den sociale TR samarbejder med tillidsrepræsentanter, arbejdsmiljø-repræsentanter og ledelsen.

Randers kommunes tandpleje har desuden forskellige tiltag for medarbejderne, disse tiltage kan eksempelvis være massageordning, gymnastik osv.

Hos ledelsen er døren altid åben til samtale/dialog.

HVIS EN KOLLEGA VISER TEGN PÅ STRESS

Vi snakker med vedkommende om det, eller siger det til overtandlægen/ den socialtillidsrepræsentant eller arbejdsmiljørepræsentanten, så der kan handles på det.

Ved en sygemelding pga. stress er der en kollegial forpligtigelse til at opretholde kontakt med den stressramte.

Kontaktbrevet og omsorgsopkald bruges aktivt i denne situation.

Ledelsen er forpligtiget til kontakt via forebyggende trivselssamtaler og de tre vigtige samtaler, hvis retningslinjer er generelle for Randers Kommune.

Nedenfor er vedhæftet '3 vigtige samtaler-pjecen' fra Randers kommune, som omhandler forebyggelse og håndtering af sygefravær. Herunder de tre vigtige samtaler; den forebyggende trivselssamtale, omsorgsopkaldet og sygefraværssamtalen:

<https://broen.randers.dk/personale/loen-og-personale/sygefravaer-omplacering-opfoelgning-samtaler-mv/samtaler-om-sygefravaer/>

Lederen er forpligtet til at holde kontakt ud fra de retningslinjer, som Randers Kommune har udstukket i folderen, som findes på Tandplejens Intranet under fanen:

<https://broen.randers.dk/media/25434/3-vigtige-samtaler.pdf>

Hovedtrækkene i retningslinjerne er - som ved al anden sygemelding:

Forbyggende trivselssamtale

- ved bekymring på stress

Omsorgsopkald (ved 3-4 dages fravær)

- for at holde kontakten
- for at tale om, hvordan arbejdspladsen kan hjælpe den sygemeldte tilbage på arbejde

Sygefraværssamtale ved 2 ugers fravær/4 ugers fravær

- for at holde kontakten

- er delvis raskmelding muligt?
- mulighed for ændring i arbejdstilrettelæggelse ved tilbagekomst

Randers kommunes tandpleje benytter, hvis der er behov for det, tiltaget **Godt i Gang**. **Godt i gang** er Randers Kommunes indsats for at fremme trivslen og sundhed hos de kommunalt ansatte, samt hjælpe til nedbringelse af sygefraværet.

Indsatsen i **Godt i gang** retter sig mod to målgrupper:

- Medarbejdere som er sygemeldte
- Medarbejdere som er hyppigt syge eller i risiko for sygemelding.

Godt i gang tilbyder fx Stresscoaching, psykologrådgivning, teamcoaching osv. Der kan læses mere om projektet på BROEN.

<https://broen.randers.dk/media/55774/flyer-til-medarbejder-2019.pdf>

Tilbud fra Godt i gang:

Tit bliver stress først opdaget, når det er for sent. Når medarbejderen er så hårdt ramt, at man står overfor en lang sygemelding. Men det kan man komme i forkøbet. Derfor har Godt i Gang oprettet en ny stress hotline, hvor alle kommunens medarbejdere gratis kan henvende sig, hvis de føler sig begyndende stressede eller belastede, til en samtale om, hvordan den enkelte har det, og hvordan vi kan hjælpe dem til at få det bedre.

Hotlinens telefonnummer er 23 41 90 23.

Hotlinen er åben: mandage fra 7:30 til 9:30

Torsdage fra 15:30 til 17:30.

Hotlinen er gratis

VI PASSER PÅ OS SELV

Det er vigtigt, at man som medarbejder lærer at passe på sig selv. Vi forsøger at leve efter de 10 bud mod stress og for trivsel.

DE 10 BUD MOD STRESS - af stressekspert Bjarne Toftegård

Ved at følge disse ti leveregler, så kan du både reducere din nuværende stress og forebygge fremtidig stress. Husk specielt tre ord: **NEJ, HJÆLP og PYT!**

1. Du skal mærke dine stresssignaler

Noget af det vigtigste du kan gøre for at lære at tackle stress, er at mærke dine stresssignaler.

Ved at lære om grønne, gule og røde stresssignaler, så kan du se, hvor stresset du er.

2. Du skal være fysisk aktiv

Fysisk aktivitet fjerner stresshormoner fra din krop. Ved fysisk aktivitet gør du det, stress i bund og grund er beregnet til: "Kamp eller flugt".

3. Du skal slappe af mentalt

Når du er stresset, så kører din hjerne hurtigere. Den er fokuseret på at løse stresssituationen.

Tankerne summer rundt i dit hoved. Det er vigtigt at du lærer at slappe af mentalt.

4. Du skal sove nok

Når du er stresset, så har du ekstra behov for søvn. Hvis du er træt om dagen, så bør du prøve at sove lidt mere.

5. Du skal skrive alt ned

Du skal skrive alt ned, specielt hvis du er stresset. Du må ikke bruge din hjerne som opslagstavle, huskeliste, kalender osv.

6. Du skal prioritere

De fleste af os har mere vi vil og skal, end hvad vi kan nå. Det kan både være arbejdsmæssigt og privat. Du skal indse, at du ikke kan nå alt! Når du ikke kan nå alt, så er det dumt at lave det mindst vigtige!

7. Du skal se på det gode

Hvis du har 10 ting på din to-do-liste, og når at lave de 5, hvad tænker du så på: De 5 ting som du ikke nåede? Eller de 5 ting som du nåede? Du skal lære at tænke på det, du har nået, det, du har, det, du kan, osv.

8. Du skal være proaktiv

Er det de andres skyld? Det er det måske, men hvad hjælper det dig? I det øjeblik du fokuserer på, hvad du selv kan gøre, så sker der hurtigt meget. Og hvis du ikke kan gøre noget, så skal du lære at acceptere situationen. Du skal lære at sige PYT.

9. Du skal passe godt på dig selv

De fleste mennesker passer ikke ordentligt på sig selv. Ofte glemmer de sig selv i travlheden, med det resultat, at de bliver dårligere og dårligere til at tage vare på deres familie og deres arbejde.

10. Du skal have et "helt" liv

Du skal have balance i alle områder af dit liv. Blot ét enkelt dårligt område kan påvirke hele dit liv negativt.

Målet med trivselspolitikken

Formålet med trivselspolitikken er, at der skal være klare retningslinjer for forebyggelse og håndtering af stress. Retningslinjerne i trivselspolitikken skal være med til at fastholde Randers kommunes tandpleje som en attraktiv arbejdsplads, hvor tilfredse medarbejdere trives.