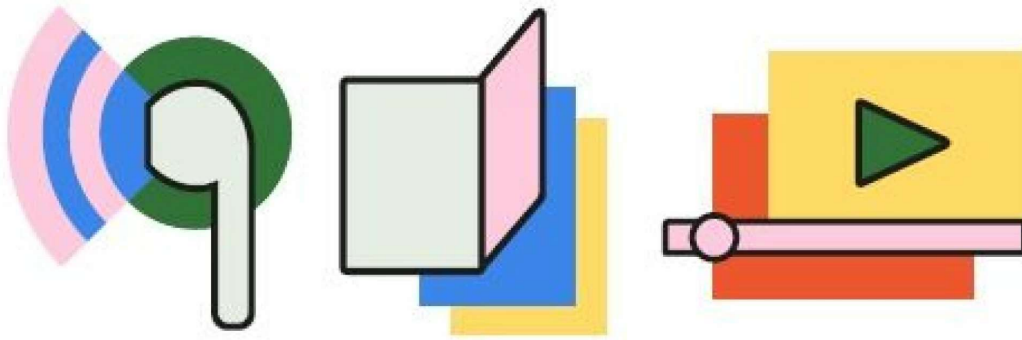


Anmeldelse:

ANNOUNCE:

Gratis



Ikke din skyld - ikke dit ansvar

Stress er et samfundsproblem, der rammer omsorgsfagene hårdt. Ny bog kortlægger hvorfor, kommer med bud på indsatser og slår fast at stress aldrig er et individuelt ansvar.

Christina Hostrup

PUBLICERET Onsdag 02. november 2022 - 08:59



Fakta:

Stress i professionsfagene - Hvorfor bliver så mange ramt så hårdt, og hvad kan vi gøre ved det?

Ifølge det Nationale Forskningscenter oplever skolelærere en større grad af stress end gennemsnitligt for andre jobgrupper, og de ligger således blandt de mest stressede. Har man sin gang på skolerne i Danmark, er det et genkendeligt billede. Der løbes stærkt, og der arbejdes hårdt for at få skoledagen til at hænge sammen og for at holde og lave en god skole. Så sent som i går var jeg på besøg i et team, hvor den første kommentar fra en af lærerne var: "Det er første gang, jeg sidder ned i dag – jeg har lige brug for fem minutter".

Bo Netterstrøm og Thomas Milsted, der er to af Danmarks største kapaciteter på området, har skrevet en vigtig og relevant bog om stress i professionsfagene. Det er en velkommen bog i en tid præget af et stigende pres på arbejdsmiljøet inden for professionsfagene. Bogen tager udgangspunkt i lærere, pædagoger, socialrådgivere, sygeplejersker og sosu-assistenters hverdag og arbejdsmiljø. Alle faggrupper, hvor der arbejdes med mennesker, og hvor der ofte kan opleves følelsesmæssige belastninger i arbejdet. Det er netop også denne form for belastning, der adskiller faggrupperne fra det øvrige arbejdsmarked. Bogen er den første af slagsen, der zoomer ind på netop disse særlige udfordringer. Selvom det ikke kun er lærerjobbet, der er i fokus i bogen, er det yderst relevant læsning.

FOLKESKOLEN



Lærerne er blandt de mest stressede faggrupper



Få lærers tre råd til mindre stress i skolen

I bogen beskrives en række cases fra hvert af de nævnte fagområder. Det er genkendelige problematikker, og det bliver gennem de forskellige fortællinger tydeligt, at mange af de udfordringer, man står med i arbejdet som lærer, er de samme, som udspiller sig indenfor de andre fagområder.

Bogens første del består af en grundig gennemgang af stress, og hvordan det kan blive en alvorlig trussel mod vores helbred. Herefter beskrives cases fra blandt andet både lærer- og pædagogfaget. Der bliver på baggrund heraf gennemgået et typisk stressforløb. Den sidste del af bogen handler om, hvordan man som arbejdsplads kan arbejde forbyggende for at mindske stressbelastning, hvordan man som kollegaer kan hjælpe hinanden og ikke mindst, hvad man selv kan gøre.

Bogen introducerer læseren til en grundlæggende fysiologisk forståelse af stress, og giver indblik i, hvordan både fysiske og psykiske symptomer viser sig. Vores evne til at håndtere en fysisk eller psykisk belastning og dermed stress afhænger af både genetiske, tillærte og fysiologiske forhold. Samtidig er vi som mennesker skabt forskelligt, og det vil derfor være forskelligt, hvad vi oplever som stressende, og hvor meget det påvirker os.

Både kort- og længerevarende stress øger risikoen for at udvikle psykisk belastningstilstand åreforkalkningssygdomme og formentlig diabetes og demens. Der er desuden en lang række af sygdomme, der påvirkes og forværres af en stresstilstand.



Presset lærer: "Hvis jeg havde råd, gik jeg på deltid i dag"

Det kan næppe siges mere tydeligt, hvor alvorligt et samfundsproblem, det er, at vi har et markant stigende antal sygemeldinger forbundet med stress i netop velfærdsfagene. Heldigvis kommer de to forfattere med rigtig gode og brugbare bud på, hvordan man kan arbejde forbyggende med arbejdsmiljøet, så det bliver muligt at styrke og forbedre de vilkår, der er for vores arbejde. Forfatterne kommer med blandt andet seks guldgruber, som er beskyttende og forbyggende arbejdsmiljøfaktorer, og som derfor er vigtige at implementere som byggesten for et sundt arbejdsmiljø. Som medarbejder skal man opleve at have indflydelse og medinddragelse i arbejdet. Opleve en forudsigelighed og en mening i arbejdet. Opleve at der er social støtte på arbejdspladsen og at der er både anerkendelse og belønning. Der skal desuden være en balance mellem krav og ressourcer.

Bogen henvender sig til professionshøjskoler med henblik på at gøre de studerende mere opmærksomme og vidende om de stressudfordringer, de måske kan komme ud i. Jeg vil dog på det varmeste også anbefale bogen som et vigtigt input til arbejdet med arbejdsmiljøet på skolerne i Danmark, da den byder på en grundig og letforståelig gennemgang af selve stressens væsen, samt viser en brugbar vej til i fællesskab at arbejde mere målrettet med forebyggelse. Stress må aldrig være den enkeltes ansvar.

ANMELDELSER

STRESS

TRIVSEL

PSYKISK ARBEJDSMILJØ

ABONNER PÅ TAGS



Ingen kommentarer

Sorter efter ▼

Hvis du ikke har en kommentarbruger, kan du oprette en nedenfor. Bemærk, at du angive både for- og efternavn, og det er dit navn, ikke dit brugernavn, der vil blive vist ved kommentaren (i øjeblikket beder systemet desværre ikke om fuldt navn - det kan du indsætte her <https://hyvor.com/account>). Se [Folkeskolen.dk's debatregler](#)

LOG IND FOR AT KOMMENTERE

Seneste anmeldelser



Matematik skal give mening

Hvorfor er det lige at vores elever skal lære matematik? Og hvilken værdi har det, når eller hvis matematikken giver mening for eleverne? Læs denne bog før din matematiklærerkollega.



Livet finder vej

Farverig udgivelse om hvorfor en tynd sort stribe på den hvide Stevns Klint er verdensarv og om, hvordan 'livet' overlevede den største katastrofe og der blev plads til mennesker.