

Stressprevention på företag - ett samarbetsprojekt

Projektet består av fyra delar: 1) kartläggning, 2) djupundersökning 3) utbildning 4) utvärdering. Vid behov kan Stressmottagningen även anlitas för rehabilitering av deltagare med uttalat stressrelaterad ohälsa. Självklart kan Stressmottagningen också skraddarsy projekt baserat på kundens önskemål.

Kartläggning

Kartläggningen syftar till att belysa de anställdas situation med avseende på arbete, livsstil och hälsa. Den genomförs med frågeformulär som är Internetbaserade. Formulären, som presterar omedelbar feedback och råd till varje enskild deltagare, tillhandahålls av företaget Docco (www.docco.se). Gruppresultaten presenteras vid särskilda seminarier och via företagets interna informationssystem samt används för en mer noggrann planering av det fortsatta projektet. Kartläggningen med Internetbaserade frågeformulär upprepas efter 6 månader.

Utbildning

Utbildningen syftar till att ge medarbetarna ökade kunskaper inom området stress och hälsa och innehåller tre olika insatser.

1) Öppna föreläsningar för all personal: En serie om fem öppna föreläsningar (å en timma) kring begreppet stress, psykofysiologiska stressreaktioner, personlighet och stress, sömn och återhämtning. Varje föreläsning genomförs vid två tillfällen.

2) Kurs i stresshantering: Denna tvådagarskurs riktar sig till personalvetare. Syftet är att ge kunskaper om konkreta förebyggande insatser mot stress, samt om hur man kan handlägga fall av stressrelaterad ohälsa.

Utvärdering

Utvärderingen består av sammanställning och presentation av resultat via seminarier och rapporter. Syftet är att ge en bild av företagets läge med avseende på stress/hälsa utifrån de data som genereras av kartläggningen och djupundersökningen. Vidare studeras förändringar över tid, utifrån de data som genereras av den upprepade kartläggningen.

Förslag till omhändertagande

Förslag till omhändertagande ges för deltagare som på basis av enkätsvar och kliniska bedömningar visar sig vara i behov av behandling för stressrelaterade tillstånd. Möjligheter ges till deltagande i Stressmottagningens rehabiliteringsprogram. Innehåll, omfattning och pris diskuteras i varje enskilt fall.

För anmälan eller ytterligare information kontakta Madeleine Arfelt, tel 08-524 86 791 eller e-post arfelt@stressmottagningen.com.