

*Dette videomanuskript kan bruges som inspiration til at række ud til dine kollegaer og fortælle om Socialpædagogernes stresstilbud.*

*Brug endelig dine egne ord og formuleringer, så videoen bliver mere personlig og afspejler, hvem du er.*

Kære kollega

En hilsen fra din tillidsrepræsentant/arbejdsmiljørepræsentant

Jeg vil i denne video berøre emnet stress

Stress er noget, der kan ramme os alle og er en reaktion på forskellige belastninger i hverdagen.

Symptomer på stress kan bl.a. være koncentrations- og hukommelsesbesvær, søvnløshed, hjertebanken, let til gråd og appetitløshed.

Hos Socialpædagogerne tilbydes alle medlemmer, som oplever tegn på stress, at få en samtale med en faglig konsulent fra Socialpædagogerne, som har gennemført et stressvejlederforløb. I samtalen vil I sammen danne jer et overblik over din situation og finde en retning på, hvordan du kan gribe det hele an.

Samtalen er naturligvis anonym.

Har du brug for hjælp, så skal du kontakte kreds xxx på telefon xx xx xx xx og få en aftale om en samtale.

Er dit stressniveau meget højt, anbefales det, at du tager kontakt til din egen læge. Tilbuddet kan nemlig ikke erstatte et decideret stressbehandlingsforløb.

Tak fordi du så med – og husk du er selvfølgelig altid er velkommen til at tage fat i mig med stort og småt - også stressrelaterede spørgsmål eller din generelle trivsel.