

# Advarsel: Stress

**Kampagne:** Nu er det tid for opfølgning på Dansk Told & Skatteforbunds stresskampagne fra 2010.

---

Af faglig sekretær  
og sekretær for Arbejdsmiljøudvalget  
Connie Mortensen – [cm@dts.dk](mailto:cm@dts.dk)

---

Sidste efterår kørte Dansk Told & Skatteforbunds Arbejdsmiljø- og Mangfoldighedsudvalg en kampagne omkring stress. Kampagnens formål var at sætte stress på dagsordenen, samt give den enkelte medarbejder nogle få men enkle redskaber til at undgå stress.

Arbejdsmiljøudvalget havde i samarbejde med PFA udarbejdet en folder med fokus på stress og tre ord, der beskytter den enkelte medarbejder. De tre ord – NEJ, HJÆLP og PYT – var kampagnens hovedbudskab. Kort fortalt handler disse ord om, hvordan man skal kunne sige fra, bede om hjælp og eventuelt træde et skridt tilbage og sige pyt.

Kampagnen løb over fem uger, hvor den lokale tillidsrepræsentant i den første uge uddelte folderen sammen med lidt mundgodt. De følgende fire uger delte tillidsrepræsentanten yderligere smågaver ud til medlemmerne samt opfordrede til en snak om stress eller andre emner som medlemmet havde behov for at drøfte med sin tillidsrepræsentant.

## Tillidsrepræsentanten besøger igen

Arbejdsmiljøudvalget har indtryk af, at kampagnen har givet anledning til en god dialog om stress og de tre ord – både mellem medlem og tillidsrepræsentant – men også medlemmerne imellem.

Det er vigtigt for Arbejdsmiljøudvalget at bevare dette fokus på stress og især de tre ord – NEJ, HJÆLP og PYT. Dansk Told & Skatteforbunds Hovedbestyrelse har derfor givet grønt lys til en opfølgning på stresskampagnen.

Opfølgningen vil finde sted inden sommerferien, hvor du igen vil få besøg af din tillidsrepræsentant. Denne gang med en kuvert med et brev fra forbundsformand Jørn Rise samt Arbejdsmiljøudvalgets formand Tina Iversen. I kuverten vil der endvidere være et par overraskelser samt en stresstest, hvor du kan få et her og nu billede af dit stressniveau.

Arbejdsmiljøudvalget har med henblik på fortsat at have fokus på stress udarbejdet det stresslogo som du kan se her på siden. Det er udvalgets ønske med denne "advarselstrekanter" at signalere faren ved stress, men også vigtigheden af de tre ord – NEJ, HJÆLP og PYT – så vi alle husker hinanden på, hvordan stress kan undgås.

