

OVERSIGT I STIKORDSFORM OVER STRESSPANELETS FORSLAG

Småbørn

- ❖ Lav børnemiljølovgivning.
- ❖ Reducer markant fotograferingen af børn.
- ❖ Skab meningsfulde generationsmøder mellem ældre og børn for at investere i børns mentale sundhed gennem ro, nærvær og "ikke-præsterende samspil".
- ❖ Opfordring til hjemmene om at være barnets rolige platform, hvor barnet kan lade op.

Skolebørn

- ❖ "Livsmestring" som tilbagevendende tema i skolen.
- ❖ Opfordring til hjemmene om at være barnets rolige platform – og understøttelse af dette gennem reduktion af forældrearrangementer til 2 pr. år pr. klasse.
- ❖ Mindskede forventninger til hjemmenes responsforpligtelse på den obligatoriske, digitale struktur ForældreIntra/Aula – eller lukning heraf.
- ❖ Skærmning af børn under den seksuelle lavalder mod uønsket samt voksen digital seksualitet.

Unge og studerende

- ❖ Hverdagsnær forskningsformidling for at styrke mental sundhed fra Sundhedsstyrelsen og public service kanaler; en ny ære for "OBS".
- ❖ Opfordring til hjemmene om at være barnets rolige platform, der giver perspektiv, f.eks. i relation til den naturlige krop og livsmestring.
- ❖ Oplys børn og unge om digital seksualitet og dennes lovgivning.
- ❖ Styrk fællesskaber, der støtter børn og unges ret til at være og ikke-præstere.
- ❖ Let overgangen til at være studerende, heriblandt at håndtere stressorer, skabe sunde studiefællesskaber og undgå fejl-frygt.
- ❖ Vælg søvnvenlige tidspunkter for opgaveaflevering, annoncering af studieoptag m.m. for at fremme den stressforebyggende søvn.

Voksne

- ❖ "Forventet utilgængelighed", når medarbejderen har fri (med mindre andet aftales).
- ❖ Styrk blikket for (u)balancen mellem ressourcer og krav.
- ❖ Træn ledere i mental sundhed og forebyggelse/håndtering af stress.
- ❖ Opfordring til at alle arbejdspladser definerer, hvad sunde, digitale vaner er for dem.
- ❖ Begræns obligatoriske, digitale krav fra E-post m.v.
- ❖ Koordiner i kommunerne indsatsen for at forebygge/håndtere stress mellem medarbejder, arbejdsplads, læge og jobcenter.
- ❖ Byg bro mellem ledige og frivilligt arbejde.

Tværgående

- ❖ Lav faglig vejledning for praktiserende læger om forebyggende og tidlig behandling af stress i almen praksis.
- ❖ Bred opfordring til at eksperimentere med distraktionsfrie/mobilfrie rum.
- ❖ Opfordring til tech-industrien om at justere digitale produkter og muligheder, så de understøtter og respekterer menneskers biologiske, sociale og psykologiske behov.

Læs mere - eller download den samlede rapport fra Stresspanelet - på www.sum.dk

STRESSPANELETS DEFINITION AF STRESS

En længerevarende ubalance mellem:

- de **ressourcer**, man har til rådighed, individuelt og i ens miljø (som følge af bl.a. restitution, relationer og strategier)

og

- de **krav**, der stilles til én,
- de **krav, man opfatter**, der stilles til én samt
- øvrige **træk** på ens "ressourcekonto"

Kort sagt:

balancen mellem dét, vi har at give af, og dét, der kræves af os.

