

COPINGSTRATEGIER TIL DEBAT

Kortlægningsøvelse – hvilke copingstrategier bliver brugt på vores gymnasium?

1. Hver person får en bunke post-it – gerne i hver sin farve
2. Individuelt: Tænk over hvilke copingstrategier, du evt. selv bruger, når du er presset. Se evt. baggrund for nærmere beskrivelse. Skriv dem ned på hver sin post-it (ca. 3 pr. person)
3. Placer sedlerne i modellens hjørner, alt efter om strategierne er individuelle eller kollektive og systembevarende eller systemforandrende
4. Drøft sedlernes placering. Drøft fx: Giver det samlede billede anledning til bekymring? Er de forskellige kollegers sedler ensartet fordelt? Kunne man evt. gøre noget for at få flere kollektive systemforandrende strategier?
5. Giver øvelsen anledning til at kontakte jeres arbejdsmiljøorganisation, TR eller ledelse?

COPINGSTRATEGIER TIL DEBAT

Baggrund for kortlægningsøvelsen:

Undersøgelsen "Gymnasielærernes arbejdsliv under lup" viste, at gymnasielærerne bruger forskellige copingstrategier for at kunne få arbejdslivet til at fungere. Copingstrategier er de strategier vi bevidst eller ubevidst anlægger for at håndtere fx problematikker i det psykiske arbejdsmiljø. Nogle går ned i tid, andre overvejer brancheskift, og endnu andre øver sig i at sige pyt eller se det positive i arbejdet. Det virker slående, at hovedparten af de copingstrategier, der nævnes er individuelle.

Begreberne i øvelsen:

Tanja Kirkegaard har udviklet en model, hvor hun skelner mellem copingstrategier der er hhv. individuelle eller kollektive og forandringsorienterede eller tilpasningsorienterede. Denne øvelse er inspireret af hende. De individuelle er strategier vi finder frem hver især uden at involvere kolleger eller ledelse. De kollektive udvikles sammen med kolleger. Nogle strategier er tilpasningsorienterede/systembevarende. De kan have en midlertidig eller mere blivende karakter, men fælles for dem er, at de ikke bidrager grundlæggende til, at vilkårene ændres. De forandringsorienterede/systemforandrende har karakter af, at ændre grundlæggende på de vilkår hvorudfra arbejdsmiljøproblemet opstod.

Formål med øvelsen:

Øvelsen skal give et overblik over, hvilke typer copingstrategier, lærerne på jeres gymnasium bruger, og forhåbentlig inspirere til en samtale om, hvad man evt. kunne gøre for at finde og bruge copingstrategier, som er kollektive og systemforandrende og dermed mere bæredygtige frem for individuelle og systembevarende.