



NÅR ARBEJDET FØRER TIL STRESS

Arbejdsbetinget stress skal tages seriøst



Arbejdsbetinget stress er et alvorligt arbejdsmiljøproblem, der er et fællesanliggende for ledere og medarbejdere. Lederne har dog et særligt ansvar for, at arbejdet bliver tilrettelagt sundhedsmæssigt forsvarligt, og lederne skal være opmærksomme på medarbejdernes trivsel. Det handler ikke alene om, at de enkelte ledere og medarbejdere selv skal sige fra.

Det kan være svært at sige, "at nu er det nok", fordi man er bange for konsekvenserne, hvis man ikke lever op til kravene på arbejdet. Stress er en reaktion på for store krav i forhold til ens formåen og muligheder for at opfylde dem.

BST NORD hjælper ledere og medarbejdere med at forebygge stress på arbejdspladsen.

BST NORDs organisationspsykologer rådgiver i, hvordan I forebygger stress i tilrettelæggelsen af arbejdsrutiner og under forandringsprocesser.

Vi rådgiver på tre niveauer

- Ledelsesniveau
- Afdelingsniveau
- Individuelt niveau

På ledelsesniveau rådgiver vi i, hvordan stress sættes på dagsordenen, f.eks. ved at indføre ens stresspolitik, og hvordan I løbende inddrager stress i arbejdet med Arbejdspladsvurdering (APV).

På afdelingsniveau arbejder vi i fællesskab med afdelingsleder og medarbejdere, gennem dialogmøder, på at afdække, hvilke forhold, der er belastende, og hvilke forhold, der giver liv og glæde ved arbejdet. Vi rådgiver om organisering af arbejdet og om samarbejde og ledelse.

På det individuelle niveau arbejder vi med stress-coaching, hvor leder eller medarbejder får hjælp og støtte til at organisere og håndtere kravene på en sundere og mere hensigtsmæssig måde.

Det får ledere og medarbejdere ud af det

Der er store gevinster at hente ved at arbejde forebyggende med stress – både menneskeligt og økonomisk.

Stress koster nemlig ikke bare virksomheden dyrt i sygefravær og udgifter til vikarer, men koster også i form af de fejl, der begås og de dårlige beslutninger, der træffes af stressede ledere og medarbejdere. Ved at forebygge stress skabes en arbejdskultur med overskud, effektivitet og ro.

Med et stressberedskab sikrer I en kultur, hvor I tager ansvar for hinanden, og hvor stress bliver opdaget, inden det er for sent.

Typiske årsager til stress på arbejdet

- Modstridende eller for store arbejdskrav
- Højt tempo, tidspres og stramme deadlines
- Uklar ansvarsfordeling og uklare rammer for arbejdet
- Manglende støtte fra leder og kolleger
- Utryghed i forhold til fremtiden

Gode råd til ledere

- Sæt fokus på at forebygge stress – og involver medarbejderne
- Indfør en stresspolitik
- Indbyg stressforståelse i lederuddannelsen
- Husk, at stress smitter – er du en stresset leder?
- Husk, at passe på dig selv! (ledernetværk)

Undersøgelser om stress

- 9 % af DJØF'erne har været sygemeldt som følge af stress (DJØF's stressundersøgelse, 2005)
- 15 % af danskere i arbejde har oplevet, at de måtte sygemelde sig på grund af arbejdspress eller stress. (Ugebrevet A4, 2006)
- 35.000 danskere er sygemeldt hver dag på grund af stress. Det koster årligt otte milliarder kroner alene i sygedagpenge (Arbejdsmiljøinstituttet, 2006).
- WHO har vurderet, at 50 % af alle dødsfald om 10 år skyldes stress, og at stress og depression i 2020 vil være en af de største sygdomsfaktorer.

Kontakt

Anne Lehnschau
Arbejds- og organisationspsykolog
Tlf.: 61 63 21 81
Mail: ale@bst-nord.dk