

## STRESS

Stress er en måde man som menneske reagerer på, når man er under pres. På kort sigt kan det øge ens præstation, men er man under pres i længere tid - flere uger eller måneder - kan det være skadeligt for helbredet.

Stress kan komme til udtryk på forskellig måde for den enkelte medarbejder og for virksomheden som helhed. For den enkelte medarbejder kan symptomerne inddeles i tre grupper:



### Adfærdsmæssige symptomer

- ▶ Søvnløshed
- ▶ Øget forbrug af alkohol, kaffe og tobak
- ▶ Medicinmisbrug
- ▶ Vrede og aggressivitet
- ▶ Isolation og følelseskulde
- ▶ Nedsat motivation og engagement
- ▶ Nedsat præstationsevne
- ▶ Øget sygefravær

### Fysiske symptomer

- ▶ Hovedpine
- ▶ Hjertebanken
- ▶ Rysten på hænder
- ▶ Kolde hænder og fødder
- ▶ Åndenød, hyperventilation
- ▶ Mavesmerter
- ▶ Nedsat libido, nedsat potens
- ▶ Nakke- og skulderspændinger
- ▶ Appetitløshed, trøstespisning
- ▶ Hyppige infektioner
- ▶ Forværring af kronisk sygdom



### Psykiske symptomer

- ▶ Ulyst
- ▶ Uro, irritabilitet og rastløshed
- ▶ Træthed
- ▶ Følelse af udmattelse
- ▶ Nedsat humoristisk sans
- ▶ Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- ▶ Depression, angst



Det er ikke nogen god forretning at have stressede medarbejdere. De vil ofte begå flere fejl, bruge flere kræfter end nødvendigt på opgaverne og have mindre overskud til at påtage sig nye opgaver. For medarbejdere, der er stressede over længere tid, kan det betyde, at de må træde helt ud af arbejdsmarkedet.

For virksomheden som helhed kan stressede medarbejdere betyde:

- ▶ Øget fravær
- ▶ Stor personaleudskiftning
- ▶ Lavere produktivitet
- ▶ Lavere kvalitet
- ▶ Flere fejl og ulykker
- ▶ Dårlig overholdelse af tidsfrister
- ▶ Dårlig beslutningstagning
- ▶ Dårligt samarbejde
- ▶ Mobning

### Årsager til stress

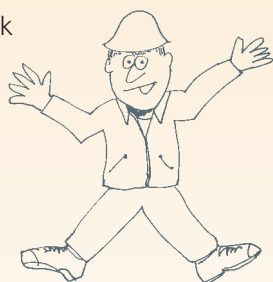
Der er forskel på, hvad vi hver især bliver stressede af. Nogle kan blive stressede over ikke at blive udfordret nok i deres arbejde, mens mange udfordringer for andre er en belastning. Det er derfor vigtigt, at typen af arbejdsopgaver og mængden af dem tilpasses den enkelte medarbejder. Udover mængden og typen af arbejde kan andre forhold også have betydning for, om man bliver stresset.

#### Individ

- ▶ Arv
- ▶ Personlighed
- ▶ Tanke- og reaktionsmønstre
- ▶ Helbred
- ▶ Socialt netværk

#### Familie

- ▶ Økonomi
- ▶ Sygdom
- ▶ Dødsfald
- ▶ Pensionering
- ▶ Skilsmisse



#### Organisation

- ▶ Ubalance mellem krav og ressourcer
- ▶ Manglende indflydelse
- ▶ Usynlig ledelse
- ▶ Fysiske forhold, fx støj

#### Arbejdsgruppen

- ▶ Dårlig kommunikation
- ▶ Kultur
- ▶ Manglende socialt fællesskab
- ▶ Uløste konflikter

Henrik er nyuddannet ingeniør og arbejder som byggeleder. Han er hurtigt blevet kastet ud i arbejdet og har fået flere sager samtidig. Ind imellem tvivler han på, om han nu også har styr på det hele, fordi han ikke har så stor erfaring. Derudover har han lige fået en særlig svær sag, der volder problemer, og han kan ikke længere nå at løse det hele inden for den tid, han har til rådighed.

Poul er jord- og betonarbejder i et sjak, han har været i i nogle måneder. Han har for nylig haft en konflikt med en kollega i sjakket, som ikke rigtig er blevet løst. Poul ved ikke, hvad han skal gøre for at løse konflikten, og den tager en stor del af hans energi.

Jørgen er formand. Hans datter har en sygdom, der kræver, at hun ofte skal til behandling. Det betyder, at Jørgen og hans kone ofte må tage fri fra arbejde. Udover at sygdommen tager hårdt på dem, er det også ved at være en økonomisk belastning. Jørgen er også usikker på, om han kan beholde sit job som formand, når han er så meget væk.

### Årsager til stress på arbejdet

- ▶ Krav: For høje eller for lave. Fx når man ikke kan få hjælp.
- ▶ Tidspres: Bygge- og anlægsbranchens tidsplaner er stramme og overskrides ofte.
- ▶ Indflydelse: Når man ikke har ret stor indflydelse på opgaver og valg af kolleger.
- ▶ Forudsigelighed: Når materialerne ikke kommer som planlagt, eller når man ikke ved, hvor man skal arbejde i morgen eller næste uge.
- ▶ Relationer: Mangel på hjælp og støtte fra kolleger og ledelse - både praktisk og psykologisk, fx dårligt samarbejde, konflikter, mobning og chikane.
- ▶ Belønning: Når man ikke bliver anerkendt for eller får feedback på det man laver.
- ▶ Mening: Når man ikke kan se meningen med den opgave man laver, måske fordi man ikke har tid til at gøre det ordentligt.
- ▶ Udviklingsmuligheder: Når man ikke har mulighed for at få den nødvendige uddannelse for at løse opgaverne.
- ▶ Respekt og retfærdighed: Når man ikke føler sig respekteret eller oplever, at opgaver eller anerkendelse ikke fordeles retfærdigt.
- ▶ Traumatiske hændelser: Når sikkerheden ikke er i orden, og der er øget risiko for ulykker.
- ▶ Fysiske forhold: Når maskinerne støjer, har et højt tempo eller stopper helt.



### Indsatser mod stress

Lige som der kan være mange årsager til stress, er der også mange måder at forebygge stress på. Først og fremmest kan man skelne mellem hvad, man kan gøre i virksomheden som helhed og som enkelt medarbejder.

### Som virksomhed

- ▶ Sikre en god planlægning af arbejdet og arbejdsprocesserne.
- ▶ Sikre at medarbejderne har den nødvendige uddannelse og instruktion til at løse deres opgaver.
- ▶ Undersøge om der er stress i virksomheden, fx i forbindelse med APV eller medarbejdersamtale.
- ▶ Give virksomhedens ledere viden om stress, så de kan se symptomer og gøre noget ved det.
- ▶ Lave en stresspolitik for virksomheden, dvs. nogle retningslinjer for hvad man gør, hvis der er en medarbejder, der bliver ramt af stress.
- ▶ Tage godt imod og tage det alvorligt, når stressede medarbejdere beder om hjælp
- ▶ Diskutere emnet i sikkerhedsudvalget.



### I en afdeling eller et sjak

- ▶ Sikre at der er balance mellem medarbejderens arbejdsopgaver og ansvar, og hvad den enkelte medarbejder magter og har uddannelse og kompetencer til.
- ▶ Sørge for at fordele opgaverne, så ingen er overbelastede eller mangler opgaver.
- ▶ Afstemme forventninger til løsning af opgaven i forhold til den tid, der er til rådighed.
- ▶ Give hinanden hjælp, støtte, ros og anerkendelse.
- ▶ Være åbne omkring stress, så det er i orden at tale om det.

### Som medarbejder

- ▶ Få bedre kendskab til dine egne stresssymptomer, så du kan mærke, hvis det er ved at gå galt.
- ▶ Find ud af, hvad du kan gøre for at håndtere stress. Det er forskelligt fra person til person, hvad der virker, så det kan være en hjælp med forskellige muligheder, man kan prøve af. Det kan fx være:
  - Start dagen med at få overblik.
  - Gør tingene, som du har planlagt.
  - Gør én ting ad gangen.
  - Vær opmærksom på tidsrøverne.
  - Bliv bedre til at sige nej.
  - Hold pauser.
- ▶ Få hjælp fra andre. Det kan være med praktiske ting eller at tale om din situation.



### Sig fra - sig stop!

Det er ikke altid, man kan se på andre, om de bliver udsat for krav, der er for høje. Derfor er det vigtigt, at den enkelte selv siger fra, når grænsen er nået. Det kan være svært at gøre, og derfor er det også vigtigt, at der er enighed på arbejdspladsen om, at det er i orden at gøre det. Men det er ikke kun medarbejderen der skal sige fra over for kolleger og mester - mester skal også sige fra over for en bygherre, der stiller urimelige krav om fx at løse opgaven på urealistisk kort tid.