

# Stresshåndtering på arbejdspladsen

Om ledelse, trivsel og psykisk  
arbejds miljø

**Oplæg d. 30. marts 2011**

Marianne Boje Andersen,  
udviklingskonsulent i **IDA**



# Bogens indhold

6 lag i arbejdet med stresshåndtering og forebyggelse

Virksomheder kan med fordel arbejde med følgende lag:

- 1. Arbejde med viden og holdninger til stress – bogens del 1**
- 2. Tag temperaturen på trivsel: Analyser stressniveauet i organisationen**
3. Strategi og handlekraft: Læg en strategi, ansvarliggør og skab handlekraft
- 4. Håndtering af aktuel stress**
5. Det gode lederskab: Stil krav til ledelseskvaliteten og værn om det psykiske arbejdsmiljø
- 6. Udvikl trivselsskabende ledelse og forebyg stress i længden**

# Holdninger til stress

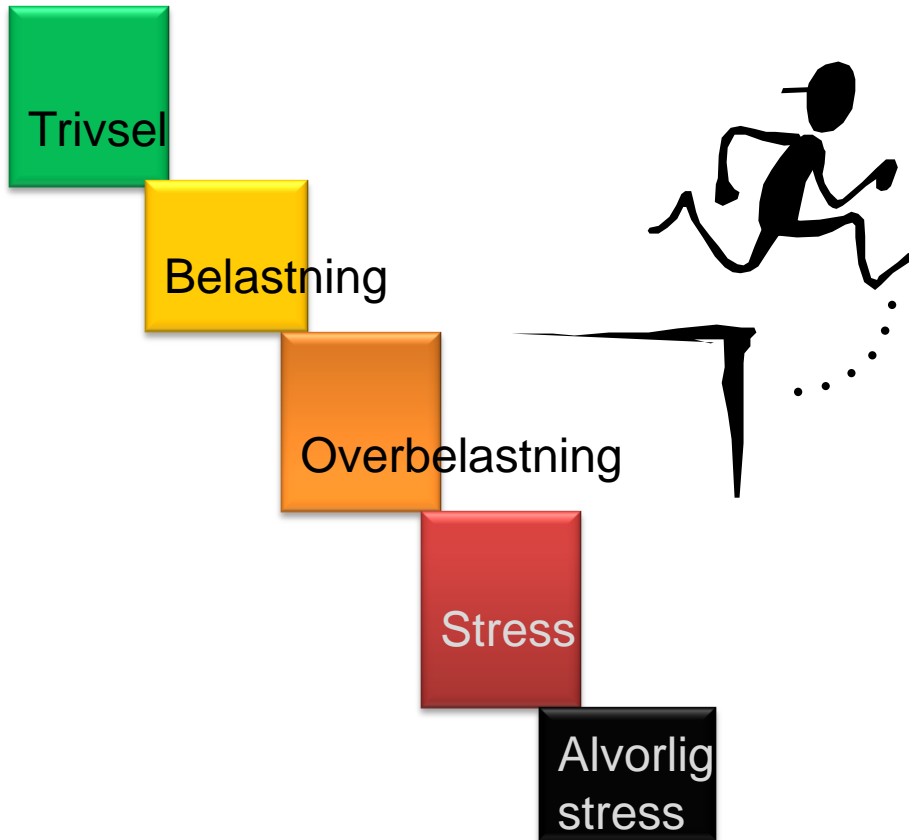
Afstemning

Hvad mener du?

- **Grønt kort:** Jeg lukker af for mere information om stress. Området er præget meget hysteri og for meget klynk
- **Gult kort:** Jeg vil hellere høre noget om trivsel, da stress ikke er noget større problem på min arbejdsplads
- **Rødt kort:** Jeg mener, at stress er en reel udfordring hos os

# Stressens mange farver/grader

Stress = Både en forbigående tilstand og en sygdom. Hvor går grænsen?



# Mellem trivsel og alvorlig stress – hvilken farve har du?



## **Trivsel**

Generel god balance mellem krav og ressourcer



## **Flow**

Korte eller længere perioder med effektivt, sjovt og koncentreret arbejde



## **Belastning**

Effektivt og meget travlt, begyndende følelse af underskud, pres, travlhed (uger)



## **Overbelastning**

Følelse af underskud, længerevarende pres (måneder). Begyndende stresssymptomer som hoved- /mavepine, koncentrationsbesvær, glemsomhed, nervøsitet, rastløshed og dårlig nattesøvn



## **Stress**

Hyppe stresssymptomer, ændringer af personligheden, kan være behandlingskrævende. Sygefravær



## **Alvorlig stress**

Behandlingskrævende

# Stressniveauet i arbejdsstyrken

- 10 -12 % er stressramte i sådan en grad, at de er eller burde være sygemeldt. Tallet er svagt stigende.



# Stress i tal

- 70 % har følt sig stresset inden for det sidste år
- 35.000 melder sig syge om dagen af stress
- Det koste ca. 1 mio. kr. for en virksomhed at have en langtidssygemeldt medarbejder

Kilde: Teknologirådet og Statens Institut for Folkesundhed





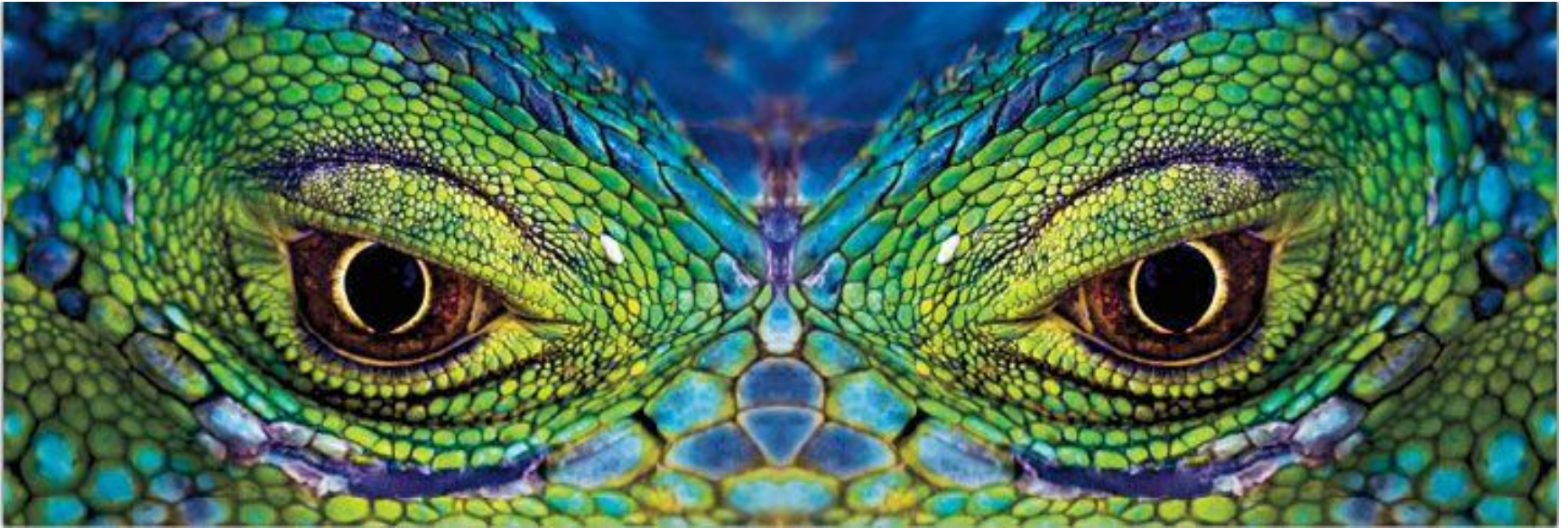
# Ubalancen som den største udfordring



# Overbelastning, den berømte dråbe der får bægre til at flyde over



# At spotte stress



# Typiske tegn på begyndende stress



Manglende koncentration



Glemsomhed



Ubehagelige kropssignaler, som fx hovedpine, muskelspændinger



Dårlig nattesøvn

Humorsvingninger



# At være i stressens vold

Man kan kun selv mestre sin stress til et vist niveau, hvis den er kortvarig og man har handlemuligheder. Den efterfølgende nedtur er præget af, at...

- Hjernen melder fra og/eller viser sider af sig selv, som du ikke kender
- Fornægtelsen og bortforklaringer
- Skyld og skam



Hanne Feldthus: Tidligere arbejdsnarkoman



# Stressens mange mere skjulte former

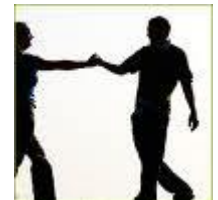




# - håndtering

Hvad har god sex og stresshåndtering til fælles?

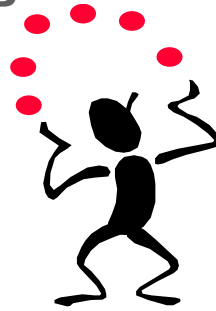
- Det er svært at tale om
- Det gøres bedst sammen med en anden
- At kende sine behov og bede om der virker for en
- Man skal ind imellem selv tag initiativ
- Tillid og tryghed som forudsætning for en god dialog



# Ledelse og trivsel



Udfordring og udvikling

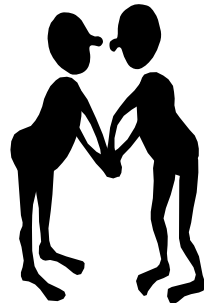


Meningsfuldhed

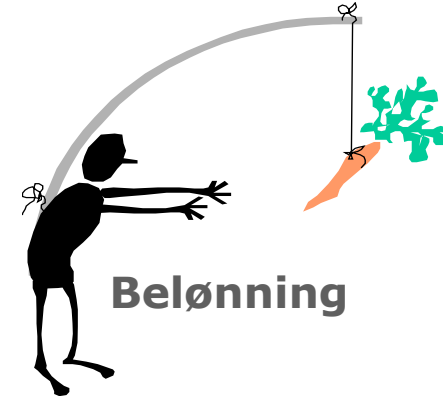
Indflydelse



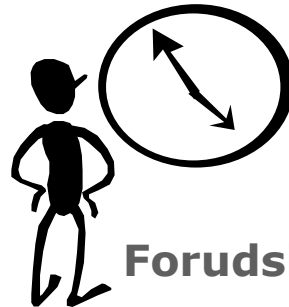
Det som  
giver trivsel  
og  
arbejdsglæde



Støtte



Belønning



Forudsigelighed



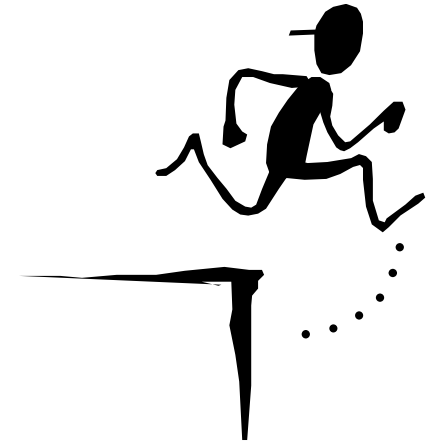
# Sammenhængen mellem ledelsesstil, stress og sygefravær

Kaj Holger-ledelse skaber sygefravær!



# Det typiske billede for ingeniører

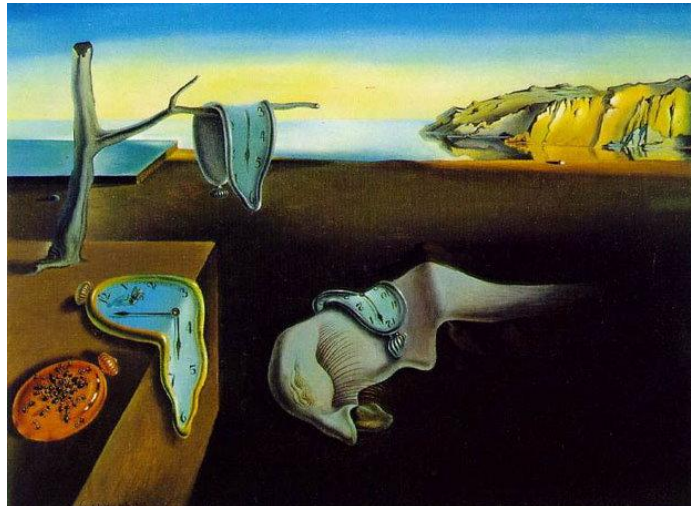
- De karrierebevidste ingeniører er bange for at gå i stå
- Engagement og arbejdsglæde gør det svært at finde sin egen stressgrænse
- Selvledelse, høj grad af selvbestemmelse og indflydelse på eget arbejde, men begrænsede handlemuligheder ved overbelastning. Det er svært at sige fra
- Ubalance i livet



# Ledelse af selvledende medarbejdere

Ledelsesopgaven består i at hjælpe medarbejderne med at afgrænse arbejdsopgaver og afstemme forventninger omkring kvalitet af arbejdet.

Den største udfordring i forhold til stresshåndtering og det grænseløse arbejde er netop grænsesætningen i det udflydende arbejde



# Trædemøllen



# Grænsesætning - en ledelsesopgave

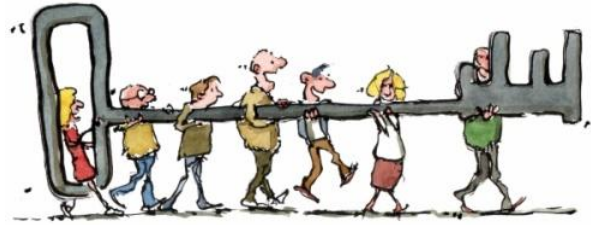
Som leder bør du...

- Gå foran ved at arbejde under 45 timer om ugen
- Sæt realistiske mål og deadlines
- Planlæg og afstem forventninger omkring mål og resultater
- Kommuniker om målet er nået
- Giv feedback og vis anerkendelse
- Opfordre dine medarbejdere til at holde fri og at trække stikket ud både fysisk og mentalt, når de har fri.
- Vær rollemodel og tag 'egen medicin'
- Bed din leder om det samme.



# At forebygge stress

- Gode relationer



- Balance mellem krav og ressourcer



- Den rigtige ledelse og de rigtige værktøjer: Ledelse af de selvledende

- Selvindsigt og selvværd



- Udviklingsmuligheder

- Har du på arbejdet mulighed for at gøre det, du gør bedst hver dag?





# IDA hjælper på flere niveauer

- 1. Identificering:** Hvordan finder I ud af, om der er stress på jeres arbejdsplads - hvor og hvorfor?
- 2. Håndtering:** Hvad vil I som virksomhed gøre, hvis nogen bliver alvorligt ramt af stress?
- 3. Forebyggelse:** Hvordan kan virksomheden skabe trivsel og undgå, at der opstår helbredsskadelig og kronisk stress?

[www.ida.dk/stress](http://www.ida.dk/stress)



# Tilbud om trivselsworkshops

VIDEN DER STYRKER

## Viden der styrker og forebygger stress

IDA rådgiver virksomheder i trivselsfremme og stressforebyggelse på arbejdspladsen. Uanset om du er tillidsvalgt ingeniør, leder eller medarbejder, så skal du være velkommen til at kontakte mig for rådgivning og sparring omkring stressproblematikker i din virksomhed. Du skal bare være medlem hos os. IDA kan tilbyde:

- Rådgivning omkring organisatoriske tiltag mod stress og tiltag for et godt psykisk arbejdsmiljø
- Rådgivning i forbindelse med akut stress
- Workshops om stress og trivsel

## Tilbud til virksomhederne

- Har du som leder brug for et trivselstjek af din afdeling eller virksomhed?
- Har I brug for at tale åbent og tillidsfuldt om overbelastning og stress?
- Har I brug for inspiration til, hvordan I kan arbejde med trivsel og forebyggelse af stress?

En trivselskonsulent fra IDA kan komme ud på jeres arbejdsplads og hjælpe jer til at tage hul på dialoger om trivsel, arbejdsglæde og stress.

# Vil du vide mere, så kontakt mig



Marianne Boje Andersen

Udviklingskonsulent i IDA

- E-mail: [maa@ida.dk](mailto:maa@ida.dk)
- Direkte telefon: 33 18 47 11
- Mobil: 51 53 09 84