

Operation anti-stress



Der findes ikke noget bedre end stress.

Og det uanset, om du er medarbejder eller leder.

Du mærker ikke engang, når den kommer, for du sidder og er opslugt af arbejdet. Dagens opgaver flyver fra hånden, og du når langt mere end normalt. Sådan er det at være stresset. Hvis det altså er den positive kortvarige stress, det indre drive, der får arbejdsdagen til at føles som en leg.

En smule gift er godt

Men stress er ligesom salt: I små doser er det sundt for kroppen, men får du for meget, er det giftigt. Når du bare har travlt, er glad for arbejdet og har indflydelse på det, så er det positiv stress, der giver energi.



Og hvis du samtidigt har støtte fra kollegerne og din leder, er klar over, hvad der skal ske i den nærmeste fremtid, og bliver ordentligt "belønnet", så er der ingen fare på færde. Men hvis du bliver meget stresset og i for lang tid ad gangen, så er det, at stressen bliver farlig. Både for dig og for virksomheden. Den kan gøre dig rastløs, nedtrykt og syg. Og på virksomheden falder effektiviteten, og sygefraværet stiger. Der kommer flere personkonflikter. Og virksomheden risikerer, at flere af medarbejderne rejser, og at der sker flere arbejdsulykker.

Hvad stresser dig?

Men hvad er det så, der giver den negative stress? Det er naturligvis forskelligt fra person til person, hvad der stresser. Og nogen kan tåle mere end andre, og hvis vi skal opremse nogle af de typiske stresskilder på jobbet, kan vi lave denne liste:

- Du har ringe indflydelse på din arbejdssituation
- Du finder arbejdet meningsløst og gør det kun for pengenes skyld
- Du får ikke nok at vide om, hvad der sker
- Du føler, at du ikke får støtte, når du har brug for det

- Du føler dig ikke værdsat

- Du føler, at du har for lidt tid til arbejdet, og at dine evner ikke bruges rigtigt

Og har du samtidigt problemer på hjemmefronten, gør det ikke din situation bedre.

Hvordan tackler du stress?

Der findes masser af gode råd om, hvordan du tackler stress; lige fra at meditere til at begynde at arrangere bunkerne på skrivebordet på en ny måde. Mange af disse råd er ganske effektive, men det vigtigste er, at du selv aktivt gør noget for at undgå stressen. Det nytter ikke at sidde med hænderne i skødet og vente på, at stressen forsvinder. Det kræver hårdt arbejde bare at reducere den.





Stress kan ramme alle – og skal behandles af alle

Du kan altså selv gøre noget for ikke at blive stresset. Men ledelsen kan også gøre rigtig meget for, at ingen hos jer bliver stresset helt ned. Hvis du er leder, har du endda pligt til at gribe ind, hvis I har problemer med stress. Derfor har vi lavet denne bog. Den skal inspirere jer - medarbejdere og ledelse - til at opdage, hvor stressen opstår, og hvordan I kan bekæmpe den. Det kan gøres på flere måder – en effektiv, men noget krævende metode er 4-trins raketten i "Operation Antistress".



Arbejdstilsynet har haft vejledningen til gennemsyn og finder, at indholdet i den er i overensstemmelse med arbejdsmiljølovgivningen.

Arbejdstilsynet har alene vurderet vejledningen, som den foreligger, og har ikke taget stilling til, om den dækker samtlige relevante emner inden for området.

Tegning og koncept: Gitte Tranholm Christensen

Tekstafsnit: Peter Andersen

Idé: Charlotte Skousen og Christel Skousen Thrane



Her følger 4-trins raketten i "Operation Antistress":



Hvis I har erkendt, I har et stressproblem – så beslut jer for at få en stresspolitik

Når I på jeres arbejdsplads har besluttet jer for at gøre noget ved stressen, er det vigtigt at huske, at der ikke er nogen nemme genveje. Det er en omfattende proces, hvor I må arbejde sammen om at bekæmpe den. Og det gør I bedst ved at få en "stresspolitik": Altså en politik for, hvordan I forebygger stress, og hvad I gør, når nogen alligevel bliver ramt af stress.



Start en "Antistress-indsats"

For at stresspolitikken skal blive en succes hos jer, skal I naturligvis være enige om, at det er nødvendigt, at I får gjort noget ved stressen på arbejdspladsen. Ellers kommer I aldrig nogen vegne. Derefter skal I vælge en styregruppe som skal bekæmpe stressen. For at styregruppen virkelig kan fungere effektivt, skal den selvfølgelig have fuld opbakning fra alle medarbejderne, mellemliderne og topledelsen. Og det er afgørende, at medarbejderne er involverede i arbejdet hele vejen. Sikkerhedsorganisationen og samarbejdsudvalget bør også være med.



Få en vision, læg en strategi, kommuniker det ud

Når først styregruppen er etableret,

kan den begynde at formulere stresspolitikken. Det kræver, at I skaber en vision om, hvad I forventer af den. Hvilke mål vil I nå? Og at I lægger en strategi, når I ved, hvor I vil hen, og hvad I vil have gjort. Men ingen antistress-indsats, uden at den kommunikerer ud. Derfor er det en af gruppens vigtigste opgaver, at alle får kendskab til jeres stresspolitik. Læg den f.eks. ud på intranettet, tryk en folder, tegn en plakat. Alle midler skal bruges.



Før den ud i livet på virksomheden og gør den synlig

Så begynder det egentlige arbejde med at få stresspolitikken til at fungere. Det kræver, at alle stresskilder bliver diskuteret og fjernet. Efterhånden som styregruppen får gjort stresspolitikken til en del af dagligdagen på jeres arbejdsplads, skal den også sørge for, at der kommer resultater. Har I procedurer og strukturer, der ikke harmonerer med stresspolitikken, må de ændres. Det skal hele tiden være muligt at lave forbedringer for at sikre, at der ikke er nogen, der rammes af den negative stress. Styregruppen skal

gøre alle de gode antistress-resultater synlige for alle. Det er jo vigtigt, at alle kan se, at det går bedre.

Inspiration før I går i gang...

Her i bogen har vi lavet et lille stress-univers, hvor vi ved hjælp af en dyrefabel har beskrevet både de forskellige kilder til stress og måder at bekæmpe den på. Dyrene i fabelen har en masse gode og dårlige vaner – de udsættes for forandringer og tager også selv initiativ til at forandre - måske kan I genkende nogle af dem fra jeres arbejdsplads?

Hvis I har lyst til at læse mere om stress, og om hvordan man bekæmper den, kan I finde meget mere på www.grafiskbar.dk

