

## Hvad er et godt stressfrit arbejdsmiljø?

*Du behøver ikke gøre stress til dit eget problem. Alle på en arbejdsplads kan blive stresset og alle skal hjælpe til, at det undgås.*

Handler stress om 'bare' at have travlt? Ja, det er en del af det at have stress. Men når vi får stress, kan det være invaliderende for os, i hvert fald i en periode af vores liv. Hvad er det, der giver os den stress, der skaber så mange sygemeldte i Danmark? Hvordan opleves det?

Psykiatrifonden kommer med denne definition på stress:

BOKS:

*"Man kan definere stress som en belastningstilstand, som både kan være psykisk og fysisk. Belastningstilstanden opstår, når ydre og/eller indre krav overstiger de ressourcer, den enkelte har- eller oplever at han/hun har."*

Altså, handler det om at få skabt en balance mellem krav og ressourcer, indre og ydre, hvis vi skal forebygge stress.

Men er det noget, som vi personligt skal klare, eller er det noget som arbejdspladserne kan gøre, for at forebygge stress?

BOKS:

*Thomas Milsted, tidligere direktør for Center for stress, blev interviewet i 2010 på DR2 deadline, hvor han blev spurgt, 'Når nu Center for stress har eksisteret i 10 år, hvorfor bliver der så ved med at være så mange stressede?' Hvor til han svarede, "Så længe vi bliver ved med at opfatte stress, som et personligt problem, og ikke som et arbejdspladsproblem, så får vi det ikke bremsat".*

Så hvis stress er et arbejdspladsproblem, skal vi måske se på, hvordan de **krav**, der bliver stillet fra arbejdspladsens side, bliver fulgt op med passende **ressourcer** i form af tid, indflydelse på egne opgaver, klare retningslinjer, synlig ansvarsfordeling osv.

### Stress er en belastningsreaktion på arbejdet?

- Måske har vi haft et for stort arbejdspress med for korte tidsfrister?
- Måske har der været uklare retningslinjer?
- Måske er kulturen en stresskultur, hvor kolleger bliver til langt efter arbejdstids slutning, tager arbejdet med hjem?
- Måske er der en dårlig kommunikation mellem chef og medarbejdere, og måske også medarbejderne imellem?
- Vi mister overblikket, kommer bagud med vigtige opgaver, vores hukommelse(korttidshukommelse) bliver forringet, kan ikke huske, 'hvor jeg parkerede bilen?', har svært ved at falde til ro i kroppen, så søvnen forringes, begynder enten at spise for meget eller for lidt, kaffen virker ikke opkvikkende nok, og det at gå på arbejde er blevet en daglig kamp for overlevelse.

- Svært at bremse op, da vi føler os så forpligtede og ansvarsbevidste, at vi bliver ved, indtil vi måske ikke formår at flytte os fra sengen og ud til bilen og køre på arbejde. Og så ligger der en sygemelding klar i chefens indbakke.

### **Hvad kan arbejdspladsen gøre, hvis du skal undgå stress?**

Vigtigt at:

- Arbejdspladsen viser tydeligt, hvilke ønsker, krav og mål, som de overordnet ønsker for virksomheden, således at det er synligt for os alle.
- Vi ved hvordan og hvornår beslutninger bliver taget og, hvor meget indflydelse, vi selv har på beslutningerne.
- Vi har klare rammer for, hvordan arbejdet skal klares, som gør det muligt at nå vores opgaver indenfor arbejdstiden. At vi kender til nye regler, lovgivning osv.

### **Hvad kan din chef gøre for at forebygge stress hos dig?**

Vigtigt at:

- Chefen fortæller om, hvad du skal lave og hvordan, så det bliver tydeligt for dig.
- Chefen skal være tydelig i forhold til, hvor lang tid du kan bruge på en opgave.
- Chefen skal skabe en ligeværdig dialog, så du får mulighed for at stille de spørgsmål, der er brug for til at forstå opgaven.
- Chefen skal interessere sig for os, når vi får problemer med at nå vores opgaver.
- Chefen skal give anerkendelse.

### **Hvad kan kollegerne gøre, for at I ikke smitter hinanden med stress?**

Vigtigt at:

- I har forstået opgaverne på den samme måde, så I ikke skal diskutere.
- I går direkte til hinanden, når der er noget, som ikke fungerer.
- I ved, når I har en utydelig opgave, at det er chefens ansvar at gøre det mere tydeligt for jer.
- I har en venlig måde at snakke sammen på, så I undgår misforståelser.
- I respekterer hinandens evner.

### **Hvad kan du selv gøre, når du mærker stress?**

Vigtigt at:

- Du har nogle tydelige opgaver, og ved hvad du skal og ikke skal.
- Du snakker med din chef, når du oplever at det flyder, så du kan få hjælp.
- Du får hjælp til at prioritere dine opgaver, eller gør det selv.
- Du tager dine pauser alvorligt, går til frokost væk fra computeren.
- Du får sagt fra overfor dine kolleger, hvis de presser dig til at tage opgaver, som du ikke har tid til.

### **Stress er et fælles problem på arbejdet.**

Jeg hører ofte, at vores primære arbejdsopgave, den vi er uddannet til, er vi rigtig glade for at bruge, men at rammerne om vores arbejde skaber nogle vilkår, som ofte er urealistiske, så vi ikke kan varetage vores faglighed godt nok, eller har tid nok til at gøre

det godt nok. Sådant en ubalance på arbejdet, skal klares på arbejdet af chefen, kollegerne og os selv. Hvis vi går med det selv, vender vi det måske indad, og så bliver det svære at håndtere i fællesskab. Så når du mærker stress, så snak om det til kollegerne og chefen.

Anne Gitz-Johansen.