

Det er sundt at arbejde og blive gift!

af Martin Anker Wiedemann, persolog Danmark



Hvad medarbejdere og arbejdsgivere kan stille op overfor for store permanente krav

Ifølge en ny bog af chefpsykolog Svend Aage Madsen 'Rigtige mænd går i sort,' er mænd dårligere til at mærke efter og lytte efter symptomerne på stress, og når det går galt, er de for dårlige til at bede om hjælp sammenlignet med kvinder. Til gengæld har begge køn lige meget glæde af den hjælp, de tager imod.

Den seneste Nationale Sundhedsprofil fra 2013 viser desuden, at mere end hver femte oplever et højt stressniveau. Groft sagt er de største enkeltgrupper unge kvinder og ældre mænd, men mønstrene er for komplicerede til hastige slutninger. Gruppen af mennesker i arbejde oplever generelt i mindre grad et højt stressniveau end mennesker udenfor arbejdsmarkedet, og gruppen af mennesker, der er gift og samlevende oplever i mindre grad et højt stressniveau.

Konklusionen må være, at det er sundt at arbejde og sundt at være gift. Vælg selv din strategi eller kombistrategi! Pr. definition opstår stress, når der er en ubalance mellem de krav, som en person opfatter han skal leve op til og hans ressourcer. Hvis han mener, at hans ressourcer er tilstrækkelige, kan stressen være motiverende og produktiv. Han føler sig udfordret og gør alt, hvad han kan for at løse situationen. Hvis han derimod føler, at hans ressourcer ikke rækker, kan stressen have en modarbejdende effekt. I sidstnævnte tilfælde vil han ikke være i stand til at overvinde den oplevede uligevægt.

Manglende tid skaber stress

Når det drejer sig om at afhjælpe stress for ledere og overordnede, er det vigtigt at bemærke, at uanset om man føler stress på arbejdet eller ej, afhænger det af den samlede situation. En del af dette omfatter også, hvilken grad af stress, hvis nogen, personen bringer med sig fra sit privatliv.

Her er et eksempel: En medarbejder må gå fra arbejdet punktligt på en bestemt dag, så han kan hente sin datter fra daginstitutionen. Men han er godt klar over, at han har fået til opgave at færdiggøre en præsentation først, før han går. Den begrænsede tidsramme skaber en eller anden grad af stress, fordi to faste punkter i tid er sammenfaldende. Hver af de to situationer alene vil imidlertid ikke medføre nogen stress.

Hvad mere er: Hver person opfatter disse situationer beskrevet enkeltvis og vurderer dem på grundlag af sin personlige erfaring. For eksempel vil en person trænet i at håndtere den slags stress-situationer opleve stress anderledes, end en person, der ikke har nogen stresshåndterings-færdigheder. Stress i sig selv ikke er negativt. Tværtimod motiverer og stimulerer stress. Virksomhederne bør derfor investere i, at deres medarbejdere udvikler stresshåndterings-færdigheder.

Her er et par tips til, hvordan du håndterer pres og stress bedre. Først vil vi tage et kig på den enkelte medarbejder og derefter byde på løsninger til ledere og chefer.

Medarbejdere

1. Le

Stress kører mennesker ned. Personer, der kun ser, hvad de endnu ikke har opnået, og alt det de stadig er nødt til at gøre, vil over tid komme til at lide af depressive tanker. Derfor er det at grine et effektivt middel. Se en sjov film med nogle venner eller gå på opdagelse i din by for at finde en forestilling med en populær kunstner. Du må ikke tage dig selv alt for højtidelig. Mennesker, der er i stand til at grine af sig selv, vil altid finde tilstrækkelig grund til at le og grine.

“Ud af kaos’et talte en stemme til mig:
“Le og vær glad, det kunne være værre!”
Og jeg lo og var glad, for det blev værre.”
- Otto Waalkes

2. Gå offline

Vi lever i en kultur af konstante afbrydelser. Telefonopkald og e-mails ødelægger enhver chance for at koncentrere os om en opgave, selv for bare en eller to timer ad gangen. Hvis tingene bliver for tekniske, så træk stikket ud og sæt telefonsvareren til. Den bedste løsning er at forlade dit kontor. Tag de papirer, du har brug for og flyt til et mødelokale. Du vil blive overrasket over, hvad du kan udrette i sådan en distraktionsfri zone.

3. Få nok nattesøvn

Udmattede medarbejdere er ufokuserede, langsommere og mere tilbøjelige til at begå fejl. De, der er veludhvilede, udfører deres opgaver lettere og med bedre resultater. Og forresten - ved at afsætte en dag om ugen til afslapning sænker du stressniveauet betydeligt. Efter en enkelt fri dag med afslapning, er vi i stand til at få mere fra hånden i de resterende seks dage, end dem, der arbejder syv fulde dage i træk.

Virksomheder

1. Forbedre arbejdsmiljøet

Folk klarer sig dårligere i dystre, indelukkede lokaler end i lyse, godt ventilerede. Derfor betaler det sig at spørge dig selv, hvordan arbejdspladsen kan gøres mere attraktiv. Har personalet brug for nye kontorstole? Er det ikke på tide bare at skille sig af med bogreoler fyldte med unødvendige ringbind, samlet gennem de sidste 30 år? Tal med dine medarbejdere og imødekom deres ønsker.

2. Tilbyd uddannelsesseminarer om stresshåndtering

De fleste af os ikke har lært, hvordan man håndterer pres og stress godt. Men de rigtige metoder kan skabe en stor lettelse for os på dette område. Med uddannelse eller målrettet individuel coaching føler medarbejderne sig ikke kun værdsat, men de får også gode værktøjer, som hjælper dem med at mestre deres daglige arbejde. Desuden har vi haft gode erfaringer med "stressprofiler," som medarbejderne kan udfylde individuelt, og som hjælper dem til at arbejde på at reducere deres personlige stress på en målrettet måde. Hver medarbejder skal udvikle deres eget personlige stresshåndterings-program baseret på deres stressrelaterede adfærd. På den måde lærer de at styre uproduktiv stress i en produktiv retning ved brug af metoder fra kort-og langsigtede strategier, der er skræddersyet til deres egne personlige behov.

3. Pas på de ramte medarbejdere

Selv med de bedste værktøjer kan du ikke forhindre enkelttilfælde af udbrændte medarbejdere. Du kan træffe rehabiliterings- og genindslysnings-foranstaltninger for at geninddrage disse personer i et engageret og gensidigt forpligtende samarbejde i virksomheden.

Dette sender samtidig følgende budskab til virksomhedens øvrige medarbejdere: "Selvom du bliver sendt til tælling, vil vi ikke efterlade dig yderst på bænken." Dette har en positiv effekt på atmosfæren og arbejdsmiljøet.

Stress er ikke kun den enkeltes ansvar. Det er også et ledelsesansvar.

Konklusion

Stress er et dagligdags problem. For at tackle det, har medarbejderne brug for at udvikle færdigheder til at håndtere stress. De er afhængige af støtte til medarbejderudvikling med dette formål. Kun med en sådan støtte er implementering af en bæredygtig åben og tillidsfuld kultur for håndtering af stress i virksomheden mulig. Med stigningen i arbejdstagere, der melder sig syge, og arbejdsindsatser der påvirkes af stress, vil de dermed forbundne omkostninger hurtigt betale sig for virksomhederne.