

## **Arbejdsrelateret stress er ikke for tøsedrenge**

Af erhvervspsykolog Solveig Hansen Gjerding

Det er en helt fejlagtig opfattelse, at mennesker bliver langtidssyge, deprimerede og uarbejdsdygtige af stress fordi de ikke er så stærke som andre - mindre egnede til at begå sig i et travlt arbejdsliv. Det er også en myte, at stress-sygemeldinger skyldes private problemer kombineret med et travlt arbejde. Og det er en myte, at det rammer 'de gamle' som ikke længere kan følge med omstillingstempoet. Arbejdsrelateret stress og mulighederne for at forebygge denne alvorlige lidelse, skal ansues på en helt anden måde. Det er i høj grad de dygtige, opmærksomme, kompetente, fleksible, engagerede og ansvarlige ledere / projektledere / medarbejdere, som risikerer at gå ned med stress-flaget.

### **Stress-riksioen er indbygget i de arbejdsvilkår, vi helst vil have**

I det danske vidensamfund er vi nemlig godt med, når det gælder om at uddanne og skole arbejdsstyrken til selvstændigt at vurdere og træffe relevante beslutninger i komplekse og foranderlige organisationer og samarbejdsrelationer. Vi kan lide at tilrettelægge, afvikle og korrigere vores arbejdsprocesser efter forholdene – vi taler om medindflydelse, ejerskab og selvledelse. Vi gør os umage med at håndtere kritiske situationer og pressede perioder ved at bruge vores indsigt, erfaring og kommunikationsevner. Sådan er et spændende job. Det er netop disse foretrukne arbejdsvilkår, som er designet til at gøre os stressede og syge, hvis vi ikke ved hvornår og hvordan vi skal passe på.

### **Hvad med bygningskonstruktørerne?**

Bygningskonstruktørernes arbejdsvilkår afspejler, at faget mangler arbejdskraft. I det private felt ser det ud til, at nogle firmaer siger JA til lidt for mange opgaver – for hvordan ser konjunkturerne ud næste år? Ansvarlige medarbejdere med bærbar pc, mobil og uden højeste tjenestetid, får det nok til at hænge sammen alligevel. På det offentlige område er den omfattende kommunalreform ensbetydende med mange ekstra arbejdsopgaver til samme eller reduceret mængde personale.

At arbejde indenfor et fag, som nyder stor efterspørgsel, gør ikke faren for stress mindre. Bygningskonstruktører er anerkendte for at have stor ekspertise en lang række planlæggende, koordinerende og ledende funktioner i bryggebranchen, i sig selv en meget positiv udvikling for faget. Men man kan ikke planlægge og organisere sig ud af et arbejdspress, der over lang tid er lidt for stort.

### **God selvtilid – ond stresscirkel**

En dygtig, samvittighedsfuld medarbejder påtager sig ansvaret, når uforudsete problemer, ekstra travle perioder, korte deadlines og konflikter opstår. Det forventer vi af os selv og det forventer omgivelserne af os. Vi er jo vant til at få tingene til at hænge sammen ved at se situationen lidt anderledes, lægge nye planer og korrigere. Når arbejdspresset reelt vedbliver med at stige, vil den gode ansvarstagende medarbejder bruge sin erfaring indenfor planlægning, kommunikation mm. Det plejer jo at hjælpe. Viser det sig vanskeligt at få enderne til at mødes alligevel, vil den gode

medarbejder gøre sig endnu mere umage. Arbejde længere, i weekenderne, skære alt ind til benet. Det kan gå i en kortere periode, hvis der bagefter kommer en tid med mindre arbejdspress. Men foregår det over flere år, vil de fleste blive meget sårbare overfor yderligere pres på arbejdet. Sker det – og det gør det – knækker filmen, med en lang sygemelding til følge.

### **Stress-symptomer**

Når de gamle metoder ikke hjælper længere, forsvinder glæden ved arbejdet. Det opleves tungt, ulystbetonet og frustrerende. Det bliver svært at falde i søvn, eller man vågner tidligt for at spekulere på alt det, der skal nås i løbet af dagen. Den ellers så positivt indstillede medarbejder virker pludselig kort for hovedet. Mere ubehagelige symptomer er tristhed, angstoplevelser og panikanfald. Både krop og sjæl siger på et tidspunkt stop til for stort et pres overfor lang tid. Mange oplever, at de pludselig ikke KAN gå på arbejde, eller ikke kan tvinge sig selv til at være der. Derfra er der et godt stykke tilbage til at blive den gode medarbejder igen. De fleste får en sammenlagt sygemeldingsperiode på omkring 3 – 4 måneder. Lægerne tøver ikke med at bakke sygemeldingen op, for de ved af erfaring, at stress kun kureres i forbindelse med lang tids ro og ansvarsfrihed.

### **Er det dårlig ledelse?**

Mange synes, deres ledere er for dårlige til at prioritere medarbejdernes opgaver. Men ingen leder er reelt i stand til at overskue den enkelte medarbejders felt af arbejdsopgaver og hvad det kræver. På et arbejdsmarked, hvor det er umuligt at opstille præcise grænser for, hvad den enkelte forventes at præstere, er det ikke nok, at forpligte sig til at være super engageret og knokle løs. *Den vigtigste kompetence bliver at kunne vurdere omfanget af egne opgaver – og at formidle det konstruktivt til omgivelserne, hvor meget der er plads til.* Desværre tror mange konstruktører, at 'alle de andre' er verdensmestre og klarer alting i stiv arm. Jo mere stresset man er, jo mere bebrejder man sig selv, når det bliver umuligt at nå det hele. Så klapper fælden.

Lederne skal på deres side være bevidste om, at når de uddelegerer et stort ansvar til den enkelte medarbejder, *uddelegerer de også ansvaret for en professionel vurdering af, hvad det er muligt at nå.* Ledelsesopgaven bliver derfor lydhørhed, når medarbejderne synes, arbejdspresset er for stort. Desværre er mange mellemledere selv stressede og forholder sig ikke konstruktivt, når medarbejderne siger, de har for meget at lave. Derfor skal virksomhederne som et minimum tydeligt markere en holdning om tillid til den enkelte medarbejders vurderinger – og tilbyde coachende ledelse, så store opgaver kan håndteres bedre. Virksomhederne skal også sørge for, at nyuddannede konstruktører får oplæring og sparring.

Men den bedste forebyggelse af stress er, at den enkelte arbejdsplads ser på, hvordan lidt andre måder at organisere og strukturere arbejdet på, kan imødegå stressbelastninger hos ledere og medarbejdere.

*Ovenstående artikel har været publiceret i fagbladet Konstruktøren i foråret 2007*