



FOREBYG STRESS

– Det gavner arbejdsmiljøet
og sparer omkostninger

Mange arbejdspladser oplever stressramte medarbejdere – det koster både på det personlige plan og på bundlinjen. Det giver derfor god mening for virksomheden at have fokus på at forebygge stress.



HVAD ER STRESS, OG HVORDAN OPSTÅR DEN?

Stress er ikke en sygdom, men en belastningsreaktion og en risikofaktor for sygdom.

Alvorlig stress opstår, når der er ubalance mellem krav og ressourcer – når den enkelte oplever, at omgivelsernes krav over længere tid overstiger vedkommendes ressourcer. Kravene kan også være nogle, som medarbejderen stiller til sig selv, for eksempel at man gerne vil have mange udfordringer og meget ansvar. Det er oftest en kombination af de ydre og de indre ting, som kan medføre stress.

LEDELSESMÆSSIGT FOKUS FOREBYGGER

Ledelsesmæssigt fokus og en målrettet indsats i arbejdet med det psykiske arbejdsmiljø kan forebygge stress blandt medarbejderne. Ifølge Arbejdstilsynet koster det gennemsnitligt arbejdsgiveren cirka 82.000 kroner, hver gang en kontoransat er sygemeldt i over 30 dage på grund af dårligt arbejdsmiljø og psyko-soziale faktorer.

Der er derfor god grund til, at 95 procent af danske ledere ser det som en ledelsesopgave at håndtere stress hos medarbejderen – men 55 procent svarer, at de kun i nogen eller mindre grad føler sig klædt på til at håndtere stress.



LEDELSE I DE TRE TRIVSELSZONER

– HVAD KAN DU SOM LEDER GØRE FOR AT FORBYGGE OG HÅNDBERE STRESS?

PROAKTIV HVERDAG

- Rolig eller travl medarbejder
- Forebyggende ledelse

I TILFÆLDE AF STRESS

- Overbelastet/stresset medarbejder
- Håndterende og støttende ledelse

VED SYGEMELDING

- Sygemeldt medarbejder
- Fastholdende og opsamlende ledelse

Grundlæggende gode råd til lederen i forhold til at forbygge stress og i det hele taget skabe trivsel blandt medarbejderne:

- Hyppige dialoger er vigtigt
- Interesser dig for dine medarbejdere - vær nærværende og opmærksom
- Giv anerkendelse og feedback fortløbende
- Medarbejderne skal kende forventninger, krav og ansvarsfordeling
- Vær proaktiv og handlekraftig - tag hånd om problemerne med det samme
- Hav et højt informations- og kommunikationsniveau til dine medarbejdere
- Tag initiativ til sociale aktiviteter
- Hjælp dine medarbejdere til at have god balance mellem arbejde og fritid



HVAD GØR VIRKSOMHEDER MED LAV GRAD AF STRESS?

Der er seks ting, som kendetegner de virksomheder, der har høj grad af trivsel og lav grad af stress:

1. Ledelsen opfatter trivsel som et vigtigt parameter for forretningen
2. Forebyggelse er ikke kun en hensigtserklæring, men efterleves i hverdagen
3. Der er viden i organisationen, som sikrer opmærksomhed fra både medarbejdere og ledelse
4. Virksomheden har kendte værktøjer, så de både kan forebygge og håndtere sager på individniveau
5. Data fra arbejdspladsvurderinger, trivselsmålinger og sygefraværtsdata bruges proaktivt til at få overblik og målrette den forebyggende indsats
6. Virksomheden er bevidst om, hvad der kan være særligt udfordrende i for eksempel løsning af kerneopgaven, tilrettelæggelse af arbejdet, rammerne for ledelse, forandringsprocesser, kulturen og vilkår i deres virksomhed

Få mere at vide om hvordan jeres virksomhed kan forebygge og håndtere stress på: <http://itd.dk/arbejdsmarked/hr/stress-fokus-paa-forebyggelse/>.

Kontakt:



Jo Madsen

Chefkonsulent

jm@itd.dk

T: 7430 3520

M: 2092 6685



Lyren 1 | DK-6330 Padborg

T: +45 7467 1233 | F: +45 7467 4317 | itd@itd.dk | www.itd.dk