



Praktisk vejledning til arbejdstagere om håndtering af stress og årsagerne hertil

Indledning

Mere end én ud af fire arbejdstagere rammes af arbejdsbetinget stress i Den Europæiske Union. Det er et stort problem for alle – arbejdsgivere, arbejdstagere og samfundet – da det skaber helbredsproblemer, øger fraværet og forringer virksomhedernes produktivitet og konkurrenceevne. Temaet for den Europæiske Arbejdsmiljøuge 2002 er derfor "Ta' stressen af arbejdet".

Hvem henvender faktabladet sig til?

Alle kan blive ramt af stress på arbejdspladsen. Dette faktablad giver oplysninger og forslag til arbejdstagere om håndtering af arbejdsbetinget stress og årsagerne hertil. Der kan for eksempel være tale om ledere eller mellemledere, akademikere, teknikere eller arbejdere i produktionen. Stress på arbejdspladsen kan have stor indvirkning på privatlivet, så dette faktablad er også tænkt som en hjælp til familie og venner. I sidste afsnit af dette faktablad gives nærmere oplysninger om, hvordan man kan håndtere stress.

Hvad er arbejdsbetinget stress?

Arbejdsbetinget stress opstår, når kravene fra arbejdsmiljøet overstiger arbejdstagerens evne til at opfylde (eller overskue) disse.

Stress er ikke en sygdom, men hvis den er omfattende og varer ved i nogen tid, kan den føre til et psykisk og fysisk dårligt helbred (såsom depressioner, nervesammenbrud og hjertesygdomme). Ved arbejde under moderat pres kan arbejdssevnen forbedres, og derved give tilfredsstillende når målsætninger nås. Men når kravene bliver for høje og presset for stort, fører det til stress. Stress kan skyldes problemer både inden for og uden for arbejdspladsen eller begge steder. Dette faktablad omhandler arbejdsbetinget stress - stress, der skyldes eller forværrer af forhold på arbejdspladsen.

Hvad skaber stress på arbejdspladsen?

Stress kan skyldes den måde, hvorpå arbejdet tilrettelægges på arbejdspladsen og det arbejde, der udføres. Følgende forhold kan være årsag til arbejdsbetinget stress:

- **Kulturen** (eller 'atmosfæren') på arbejdspladsen, og hvordan man på arbejdspladsen håndterer arbejdsbetinget stress
- **Krav**, som for eksempel arbejdsbyrde og eksponering for fysiske risici, såsom farlige kemikalier eller støj
- **Kontrol** – hvor stor indflydelse arbejdstageren har på den måde, hvorpå arbejdet tilrettelægges
- **Relationer** på arbejdspladsen, herunder mobning
- **Forandringer** – hvor meget information arbejdstageren får om ændringer, og om de er veltilrettelagte
- **Rolle** – hvorvidt kravene i arbejdet er klare og hvorvidt der forekommer rollekonflikter
- **Støtte** – hvorvidt der mangler støtte fra kollegaer og ledere; og
- **Uddannelse** – hvorvidt arbejdstageren har de nødvendige kvalifikationer.

Hvad bør arbejdsgiveren gøre for at reducere risikoen for arbejdsbetinget stress?

Arbejdsgiveren er retligt forpligtet til at beskytte arbejdstagerens sundhed og sikkerhed på arbejdspladsen. Tilsynsførende fra Arbejdstilsynet fører kontrol med at arbejdsgiveren overholder dette.

Arbejdsgiveren skal kortlægge risikoen for stress, foretage en risikovurdering og træffe forebyggende foranstaltninger, inden arbejdstagerne bliver syge. Arbejdstagerne og deres repræsentanter skal høres om ændringer på arbejdspladsen, som påvirker deres sundhed og sikkerhed, herunder ændringer, der kan medvirke til stress på arbejdspladsen.

Arbejdstageren skal samarbejde ved at følge de gældende regler og bidrage til at identificere problemer og løsninger.

Husk – arbejdsbetinget stress er et symptom på et organisatorisk problem og ikke en individuel svaghed!

Er der problemer med arbejdsbetinget stress på arbejdspladsen?

Besvarelsen af nedenstående spørgsmål giver en ide om der er et problem:

Kulturen

Oplever du, at du er nødt til at arbejde ud over arbejdstiden for at beholde dit job eller for at blive forfremmet?
 Anses stress som et svaghedstegn, eller tages det alvorligt?
 Værdsættes dit arbejde og dine forslag?
 Oplever du et stadigt pres for at yde mere på kortere tid?

Krav

Har du for meget at lave og for lidt tid til det?
 Synes du, at dit arbejde er for svært?
 Er dit arbejde tilfredsstillende?
 Keder dit arbejde dig?
 Er din arbejdsplads for støjende, er temperaturen behagelig, og hvordan er luftventilationen og belysningen?
 Er du bekymret over farer på arbejdspladsen som for eksempel brug af kemikalier?
 Oplever du, at der er en risiko for, at du vil kunne udsættes for voldelige overgreb fra kunder, klienter eller lignende?

Kontrol

Har du indflydelse på den måde, hvorpå arbejdet udføres?
 Inddrages du i beslutningstagningen?

Relationer

Er dit forhold til din chef OK?
 Hvordan er forholdet til kollegaer eller personale, hvis du er leder?
 Er du udsat for mobning, for eksempel i form af fornærmelser, forulempning eller magtmisbrug?
 Chikaneres du på grund af hudfarve, køn, etnisk oprindelse, handicap el.lign.?

Forandringer

Informeres du om ændringer på arbejdspladsen?
 Er du med til at skabe ændringer i dine arbejdsforhold?
 Modtager du støtte i forbindelse med gennemførelsen af ændringer?
 Opleves det som om der sker for mange eller måske for få ændringer?

Rolle

Er det klart for dig, hvad dine arbejds- og ansvarsområder indebærer?



Skal du udføre arbejdsopgaver, som du ikke mener er en del af dit arbejdsområde?
Oplever du nogensinde rollekonflikter?

Støtte

Får du støtte af chef og kollegaer?
Får du ros, når du har gjort et godt stykke arbejde?
Modtager du konstruktive kommentarer, eller føler du, at du kun får kritik?

Uddannelse

Har du de rigtige kvalifikationer til at udføre arbejdet?
Opmuntres du til at udvikle dine kvalifikationer?

Symptomer på arbejdsbetinget stress, som man skal holde øje med:

- Ændringer i humør eller opførsel, som for eksempel problemer med kollegaer, irritation og ubeslutsomhed samt problemer med jobresultater
- Følelse af ikke at leve op til arbejdskravene eller kunne overskue situationen
- Øget forbrug af alkohol og cigaretter eller begyndende misbrug af narkotika
- Helbredsmæssige symptomer, såsom hyppig hovedpine, søvnbesvær, hjerteproblemer og urolig mave.

Hvordan kan du bidrage til at håndtere arbejdsbetinget stress?

Det er arbejdsgiveren ansvar at forebygge stress på arbejdspladsen. Men det bedste resultat opnås ved, at du samarbejder med din arbejdsgiver, chef og fagforening eller andre arbejdstagerrepræsentanter. Nedenfor gives nogle idéer:

- Tal med din arbejdsgiver og fagforening eller arbejdstagerrepræsentant, hvis der er problemer. Hvis du har svært ved at henvende dig direkte til din arbejdsgiver, kan arbejdstagerrepræsentanten fremlægge problemet på dine vegne.
- Bidrag til at identificere problemer, mulige løsninger, og hvordan de kan gennemføres ved at blive inddraget i vurderingen af stressrisikoen på din arbejdsplads. Spørgsmålene ovenfor kan bruges som en hjælp ved identificering af problemerne, inden der overvejes løsninger til arbejdspladsen.
- Hjælp med at kontrollere, at løsningerne fungerer.
- Drøft – om muligt - situationen med sikkerhedsorganisationen eller bedriftssundhedstjenesten på din arbejdsplads
- Hvis ingen af disse muligheder er til stede, kan du kontakte Arbejdstilsynet for yderligere rådgivning.
- Opsøg din læge, hvis du er bekymret for dit helbred.

Idéer til samarbejde om håndtering af arbejdsbetinget stress:

Arbejdspladskultur

- ✓ Forsøg at fremlægge konstruktive idéer til, hvordan tingene kan forbedres.

Krav

- ✓ Foretag en prioritering af arbejdsopgaverne. Hvis der er for mange, så foreslå hvilke der kan udelades, udskydes eller gives videre, uden at der kræves for meget af andre.
- ✓ Underret din chef, fagforening eller arbejdstagerrepræsentant, hvis du begynder at føle, at du ikke kan overskue arbejdsituationen, og kom med forslag til, hvordan situationen kan forbedres.
- ✓ Identificer nye opgaver, som du kan udføre, hvis du søger afveksling.
- ✓ Anmod om information om risici og forholdsregler på arbejdspladsen, hvis du er bekymret.
- ✓ Sørg for at følge de gældende regler, hvis der er nogen.

Kontrol

- ✓ Bed om mere indflydelse på tilrettelæggelsen af dit arbejde.
- ✓ Bed om at blive inddraget i beslutningstagningen inden for dit arbejdsområde.

Relationer

- ✓ Hvis du mener, du bliver mobbet, så henvend dig så hurtigt som muligt til din chef, arbejdstagerrepræsentant eller andre kollegaer, der støtter dig. Hvis chefen er en del af problemet, så tal eventuelt med din chefs overordnede. Vær parat til at fremlægge beviser for dine anklager. Dette kan omfatte detaljerede notater om de situationer, hvor du føler, at du har været udsat for mobning.
- ✓ Sørg for, at din opførsel altid fremstår som et godt eksempel for andre.

Forandringer

- ✓ Bed om at blive informeret om ændringer, om hvordan de vil påvirke dig, om tidsplanen herfor og de formodede fordele og ulemper.

Rolle

- ✓ Tal med din chef, hvis dine ansvarsområder ikke er helt klare. Bed eventuelt om en ny arbejdsbeskrivelse.

Støtte

- ✓ Sørg for at få tilbagemeldinger om, hvordan du skal udføre dit arbejde. Hvis du modtager kritik, så bed om løsningsforslag.

Uddannelse

- ✓ Hvis du oplever, at du har brug for at udvikle dine kvalifikationer, så foreslå, hvordan du kan gøre det.

Det kan også være en hjælp at søge at ændre livsstil. Det vil ikke løse problemet, men kan medvirke til at undgå eller reducere skaden. Livsstilen kan forbedres ved at spise sundere, dyrke motion, følge de eksisterende anbefalinger for indtagelse af alkohol, holde op med at ryge og opretholde forbindelsen til familie og venner.

Hvad skal man gøre efter stressbetinget sygdom?

Du bør tale med din arbejdsgiver og fagforening eller andre arbejdstagerrepræsentanter om, hvordan du blev syg, og hvordan yderligere problemer kan undgås. Forsøg at gøre dette, inden du kommer tilbage på arbejde, hvis du har været fraværende, eller så hurtigt som muligt, efter du er kommet tilbage.

Hvordan kan du hjælpe kollegaer, familiemedlemmer eller venner, hvis de lider af arbejdsbetinget stress

Støtte er vigtig. Du kan opfordre din kollega eller dit familiemedlem til først at drøfte problemerne med deres chef, fagforening eller anden arbejdstagerrepræsentant. Hvis chefen er en del af problemet kan du måske foreslå en anden chef, som vil kunne hjælpe med at håndtere situationen. Det vil altid være hensigtsmæssigt at kortlægge mulige løsninger på problemet, og det kan man selv bidrage til.

Hvor findes der information om arbejdsbetinget stress og årsagerne hertil?

Yderligere oplysninger er tilgængelige på <http://osha.eu.int/ew2002/>. Der er også andre faktablade tilgængelige om stress, mobning og vold sammesteds.

Arbejdsmiljøagenturets websted har adressen <http://agency.osha.eu.int>