

Hvordan kan der samarbejdes om at håndtere arbejdsrelateret stress?



GL



Arbejds miljøseminar
Nyborg, 16-11-2015
Tage Søndergård Kristensen
Task-Consult

Program

- **Hvad er stress?**
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- Stress og sygdom
- Stress og søvn
- Årsager til stress - arbejde, familie, individ
- Hvad kan der gøres?

Stress – hvafforenstress?



Stress? What stress?

Anspændt
(høj arousal)

Stress

Glæde

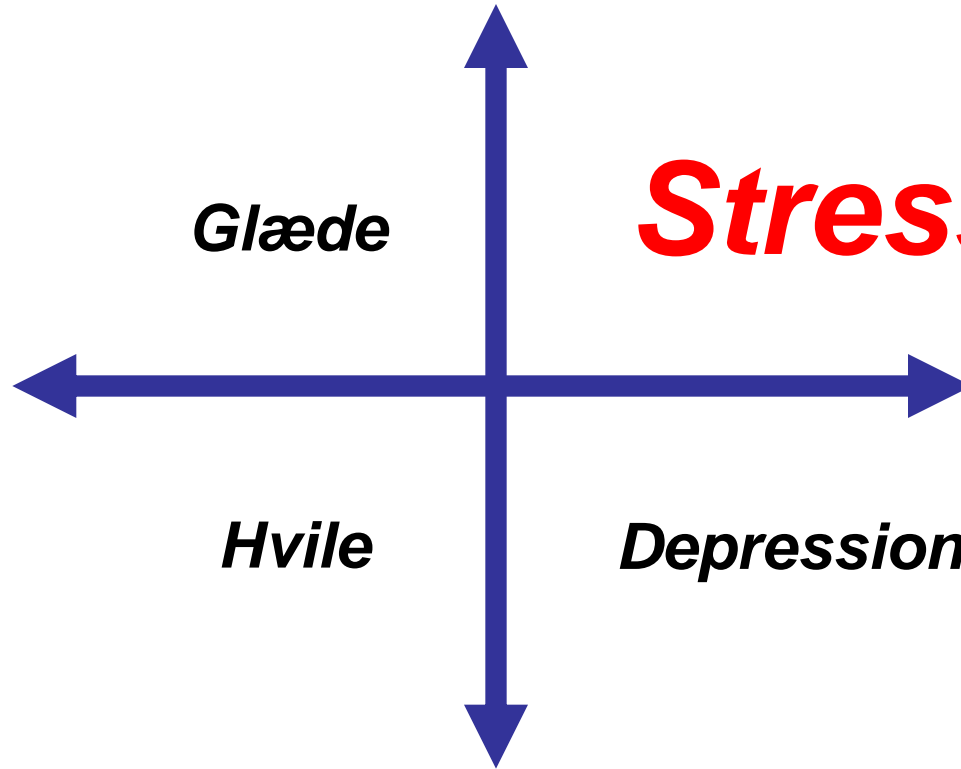
Ulyst

Lyst

Depression

Hvile

Afslappet
(lav arousal)



Tegn på stress

1. Vi oplever, at vi er stressede

(nervøsitet, angst, irritabilitet, søvnløshed, rastløshed mv.)

2. Vi opfører os på bestemte måder

(aggressiv adfærd, skænderier, vold, ulykker, medicinbrug, fravær, skilsmisse, selvmord)

3. Kroppen reagerer

(øget udskillelse af hormoner, øget blodtryk, muskelspændinger, puls, hudtemperatur mv.)

Spørgsmål om stress i Tre-dækker

II

I de sidste fire uger:

- *Hvor tit har du haft problemer med at slappe af?*
- *Hvor tit har du været irriteret?*
- *Hvor tit har du været anspændt?*
- *Hvor tit har du været stresset?*

(Hele tiden (4), En stor del af tiden (3), En del af tiden (2), Lidt af tiden (1), På intet tidspunkt (0))

Spørgsmål om stress i den nye tre-dækker II

Resultater for lønmodtagerne

	Hele/en stor del af tiden
• Problemer med at slappe af	9%
• Irritabel	6%
• Anspændt	7%
• Stresset	14%

Gennemsnit: 26,7 point (0-100 points).

Pointer

- Pas på med udtrykket "Arbejdsbetinget stress"
- Hos den enkelte person kan man ikke skelne mellem arbejdsbetinget stress og stress, der har andre årsager
- Men man kan identificere *årsager* til stress, dvs faktorer, der øger sandsynligheden for stress hos de ansatte

Program

- Hvad er stress?
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- Stress og sygdom
- Stress og søvn
- Årsager til stress - arbejde, familie, individ
- Hvad kan der gøres?

Stress hos GL'ere

Arbejdspladsen

Vil du beskrive din arbejdsplads som præget af stress?

	GL	AC
I meget høj grad	4 %	5 %
I høj grad	15 %	17 %
I nogen grad	58 %	50 %
I lav grad	21 %	24 %
I meget lav grad/slet ikke	2 %	4 %

Hvad er den vigtigste kilde til din stress?

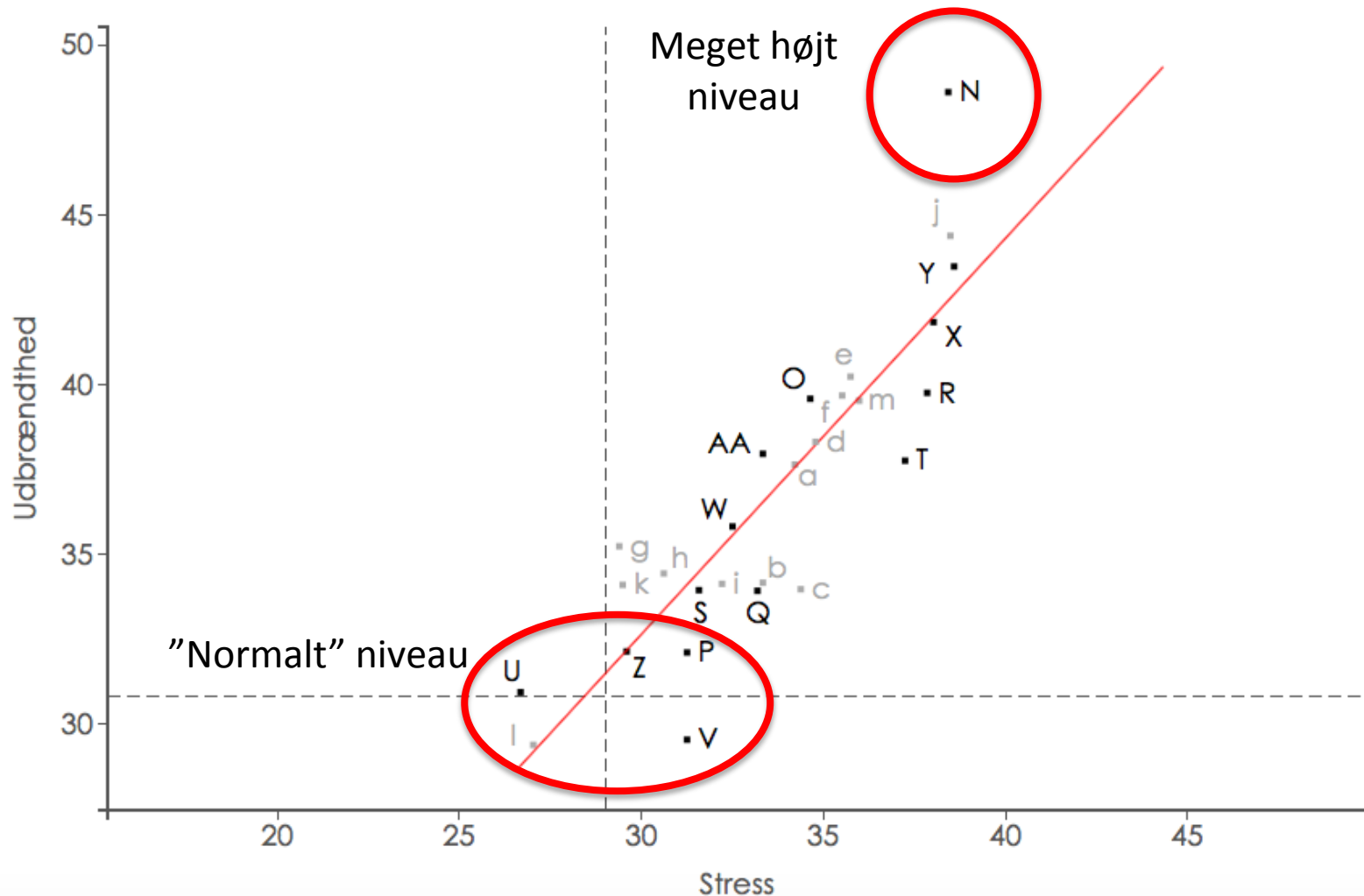
	GL	AC
Arbejde	63 %	58 %
Privatliv	2 %	3 %
Både arbejde og privatliv	35 %	39 %

Svarpersonen

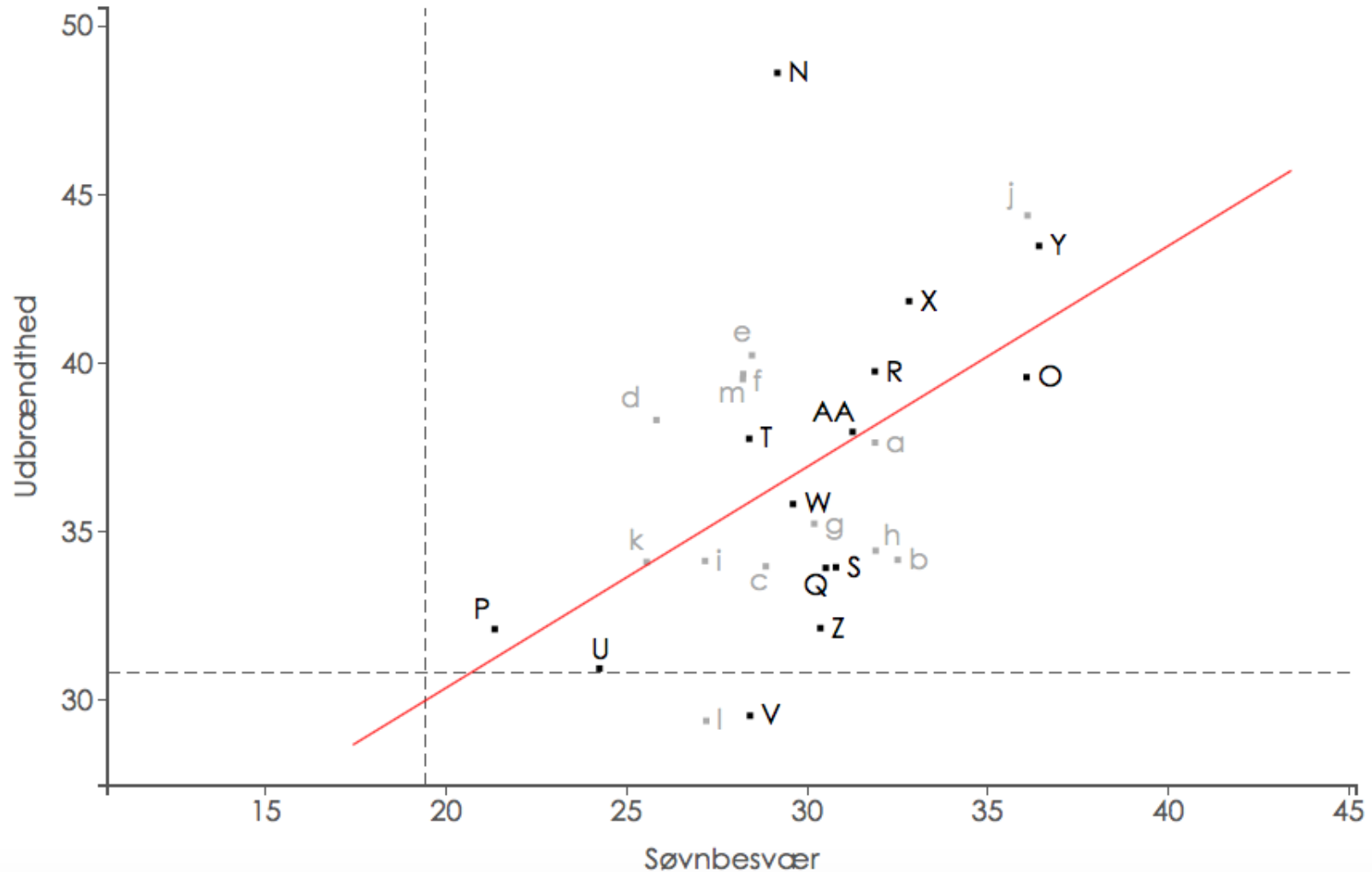
Vil du beskrive dig selv som stresset i hverdagen?

	GL	AC
I meget høj grad	2 %	2 %
I høj grad	8 %	8 %
I nogen grad	41 %	36 %
I lav grad	38 %	40 %
I meget lav grad/slet ikke	12 %	14 %

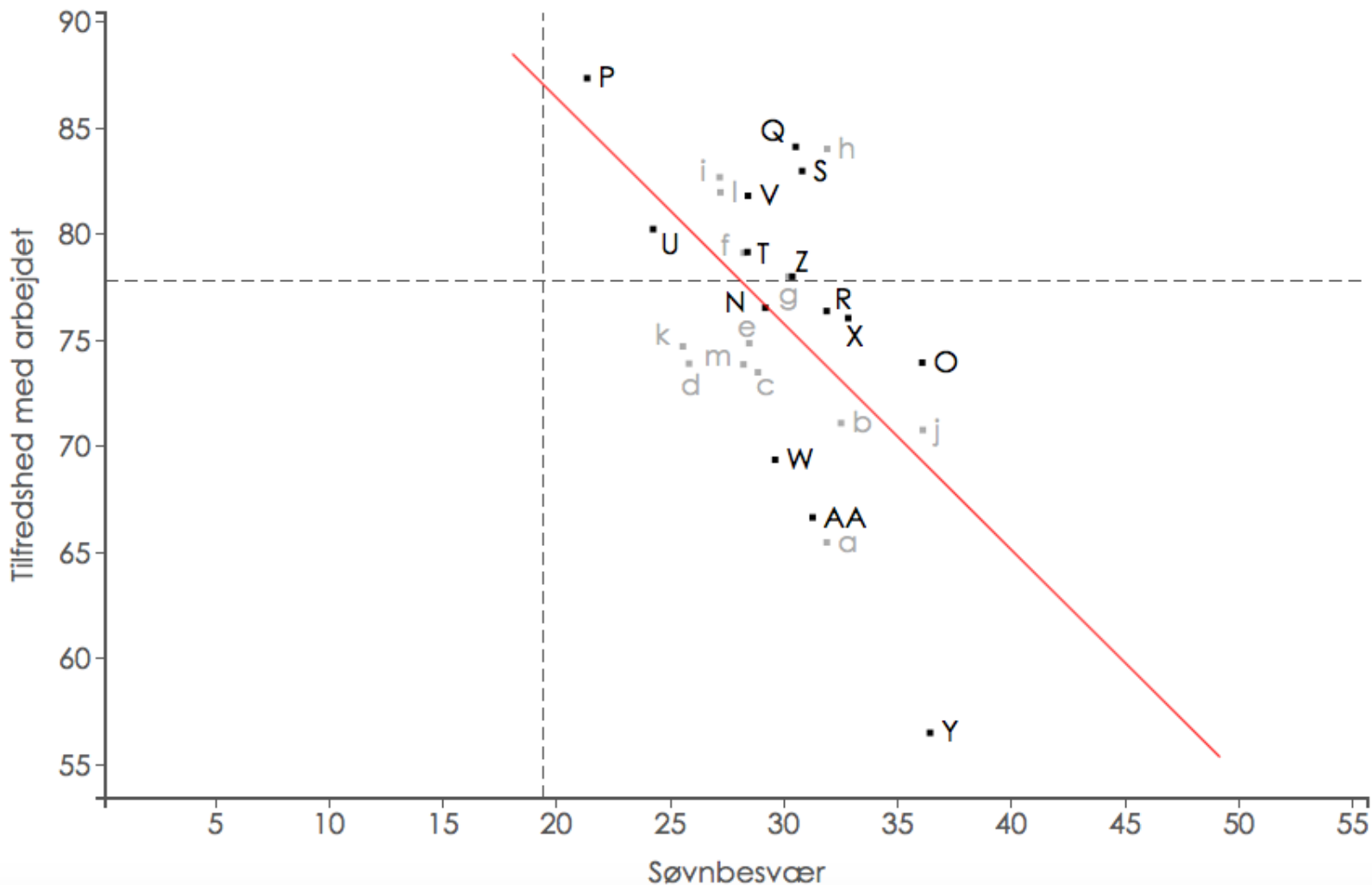
Stress og udbændthed på 27 skoler



Søvnbesvær og udbændthed



Søvnbesvær og tilfredshed med arbejdet



Pointer

- GL's medlemmer er i risiko for høj stress, udbændthed og især søvnbesvær
- Samtidigt er det vigtigt at være klar over, at der er meget betydelige forskelle på skolerne (helt op til 15-20 point). En forskel på 5 point kan mærkes af den enkelte ansatte.

Program

- Hvad er stress?
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- Stress og sygdom
- Stress og søvn
- Årsager til stress - arbejde, familie, individ
- Hvad kan der gøres?

Stress – en ny plage??

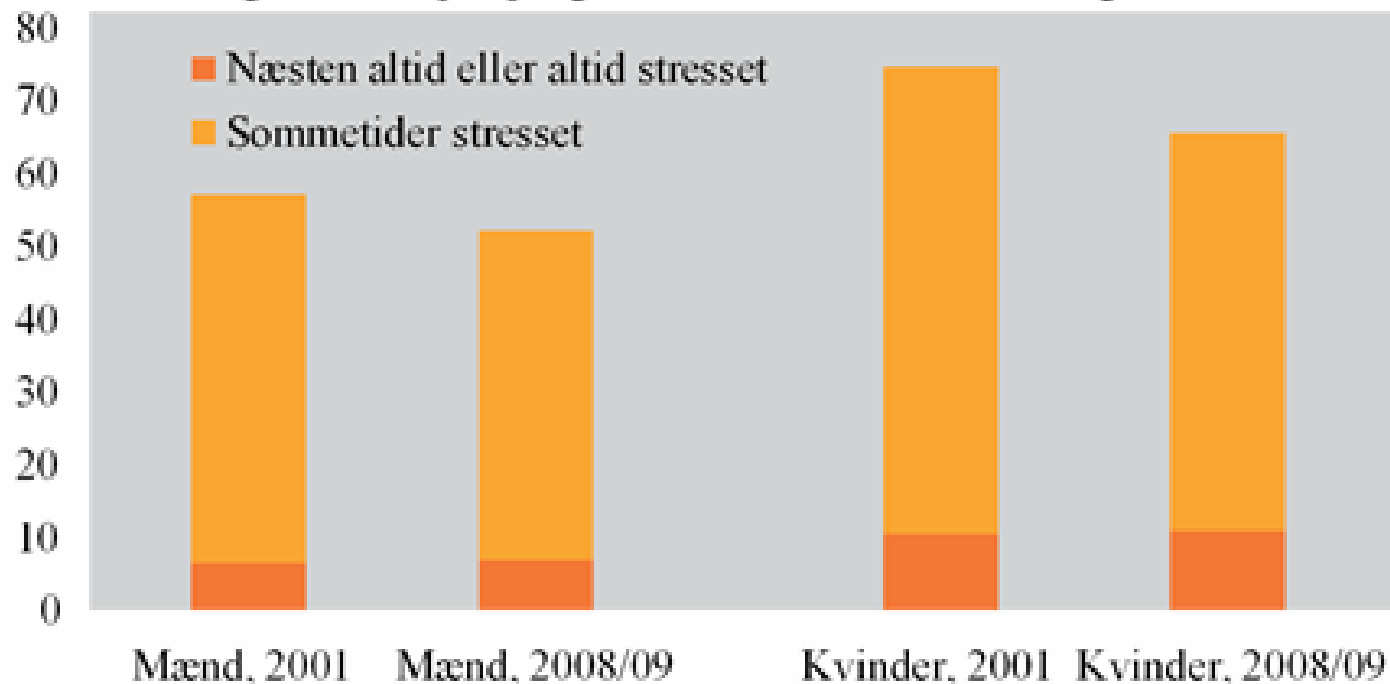
- 1942:** ”Man hører ofte den udtalelse, at det moderne menneske ikke føler arbejdsglæde på samme måde som tidligere – Og årsagen hertil skal efter sigende være nutidens *tempo* og stadig fremadskridende mekanisering af arbejdsprocessen”.
- 1953:** ”Den store *fortravlethed* i dag kræver så afgjort sine ofre. Men trods alt er middellevetiden nu alligevel forlænget”.
- 1956:** ”Alt forandrer sig i vore dage i et *tempo*, som mange har svært ved at følge med i. Ikke mindst har hjemmenes og familiernes vilkår forandret sig i de sidste generationer”.
- 1970:** ”I det stærkt komplicerede velfærds- og forbrugersamfund, vi lever i, er der en betydelig risiko for, at den umiddelbare menneskelige kontakt skal gå tabt midt i alt *jaget*, fordi enhver har nok i sig selv”.

Citater fra Samvirke. Brugsforeningernes blad.

Lille nedgang i stress 2001-2009

Beskæftigede føler sig mindre stressede

Beskæftigedes svar på spørgsmålet: Hvor ofte føler du dig stresset? Pct.

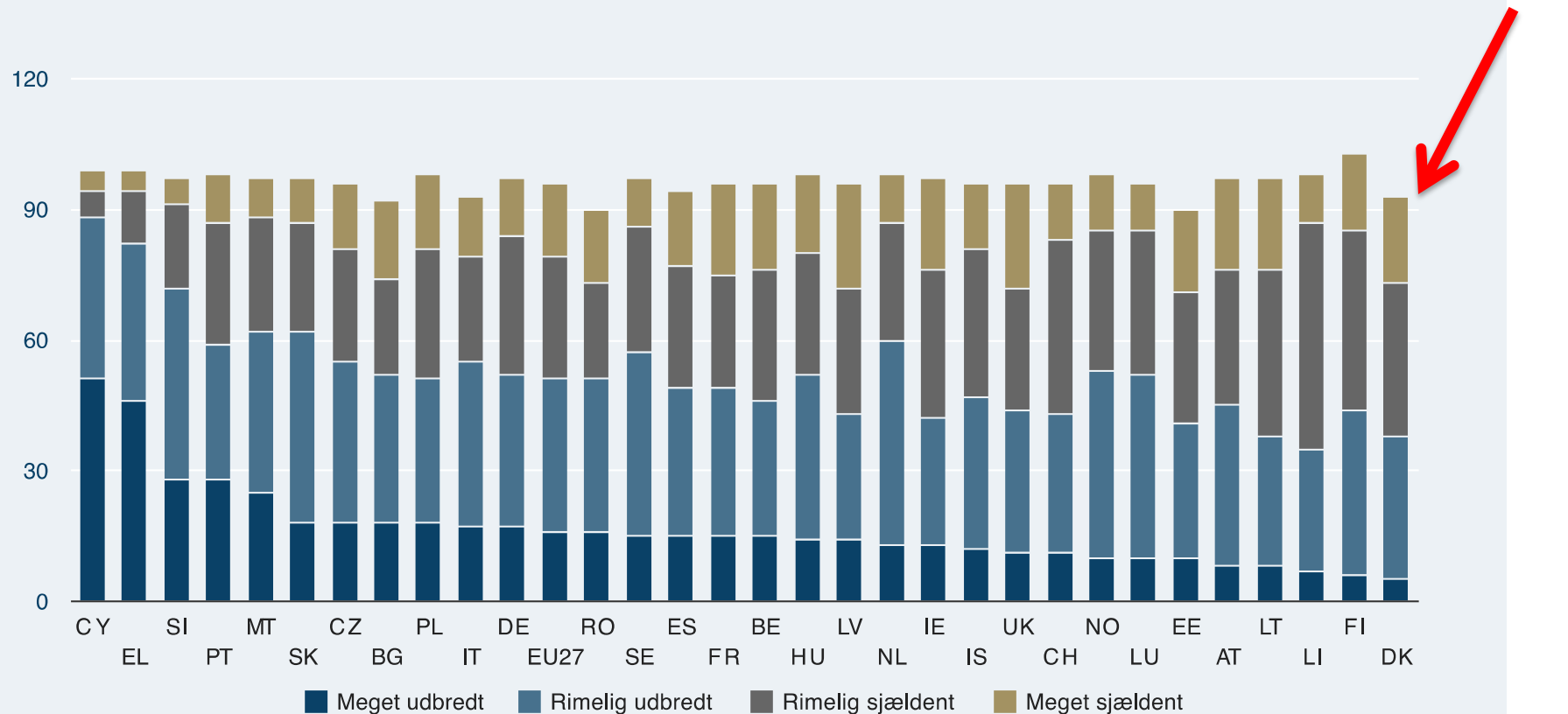


KILDE: Rockwool Fondens Forskningsenhed - Har vi tid til velfærd? (2012)

Mindst stress hos os

Mindst stress i Danmark

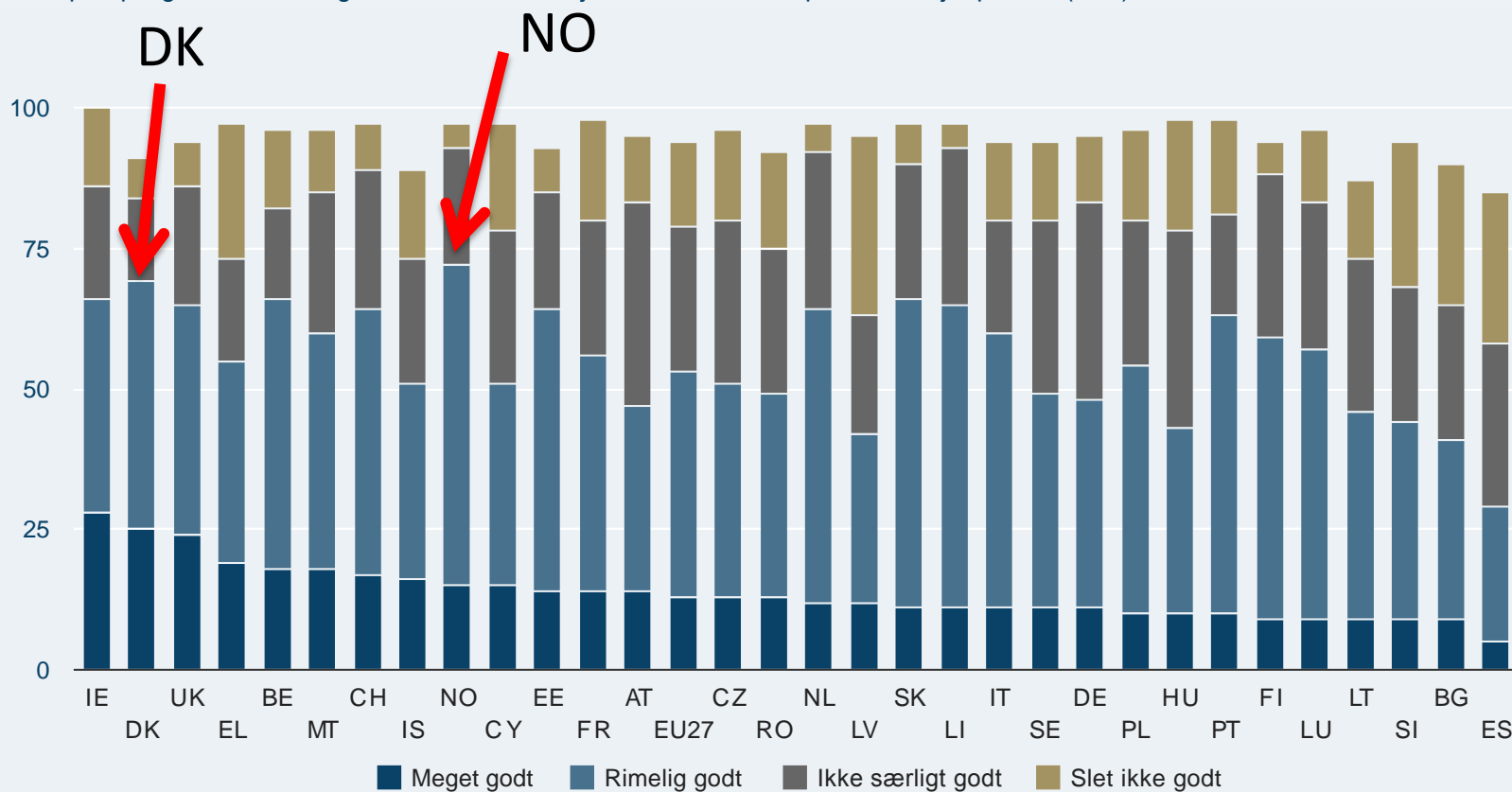
Svar på spørgsmålet: Hvor udbredt, om overhovedet, er der tilfælde af arbejdsrelateret stress på din arbejdsplads? (Pct.)



Norge og Danmark er bedst til at håndtere stress

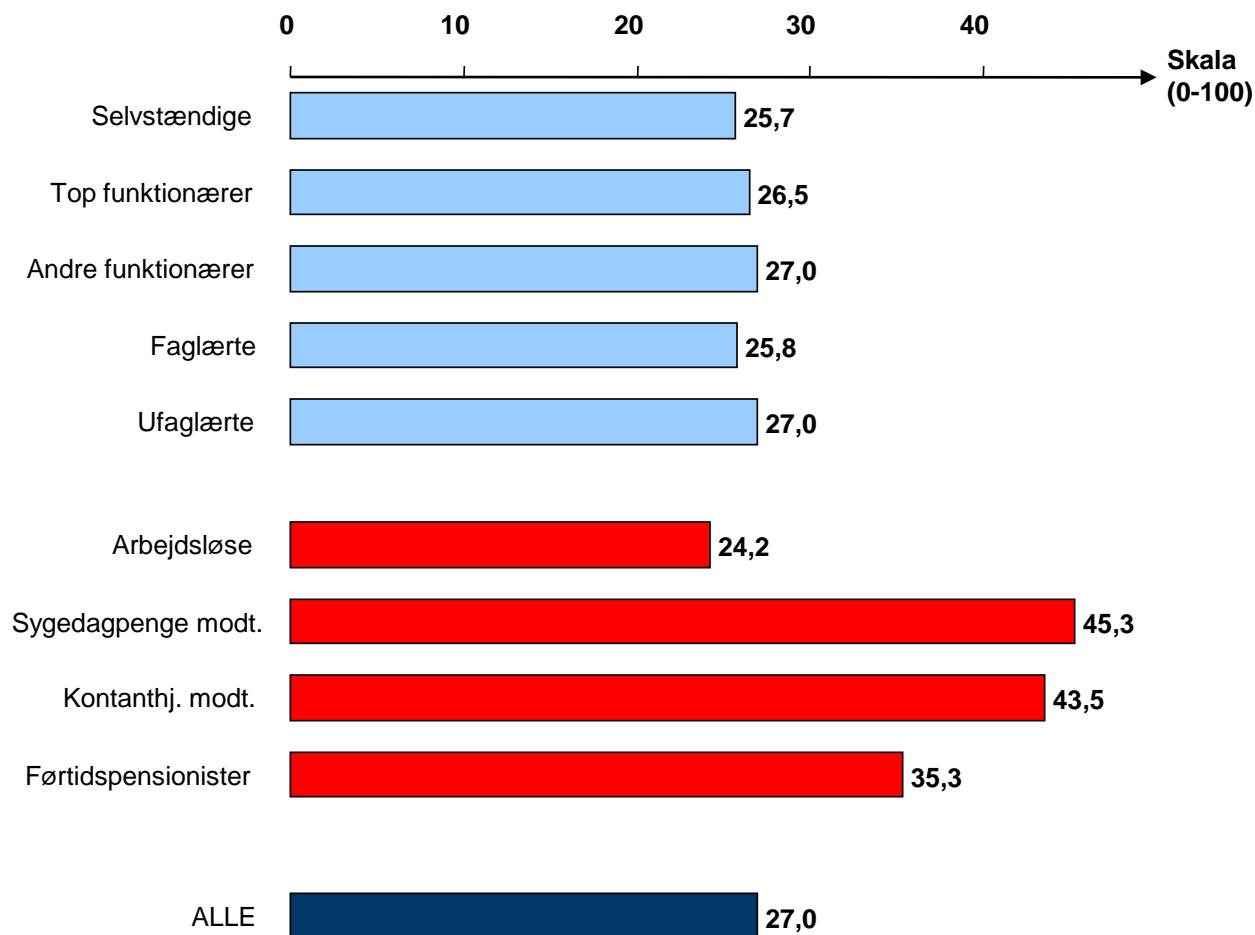
Stress håndteres godt i Danmark

Svar på spørgsmålet: Hvor godt håndteres arbejdsrelateret stress på din arbejdsplads? (Pct.)



Kilde: Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur

Stress niveau blandt voksne danskere



4732 personer, 20-59 år. Justeret for alder og køn.

Pointer

- Niveaueet for stress har været ret stabilt gennem mange år. Men opmærksomheden har været stærkt stigende
- Det danske stress-niveau er ikke højt
- De mest stressede er dem uden for arbejdsmarkedet
- Stress er nogenlunde ligeligt fordelt mellem erhvervsgrupper og statuslag

Program

- Hvad er stress?
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- **Stress og sygdom**
- Stress og søvn
- Årsager til stress - arbejde, familie, individ
- Hvad kan der gøres?

Er stress en (folke)sygdom?

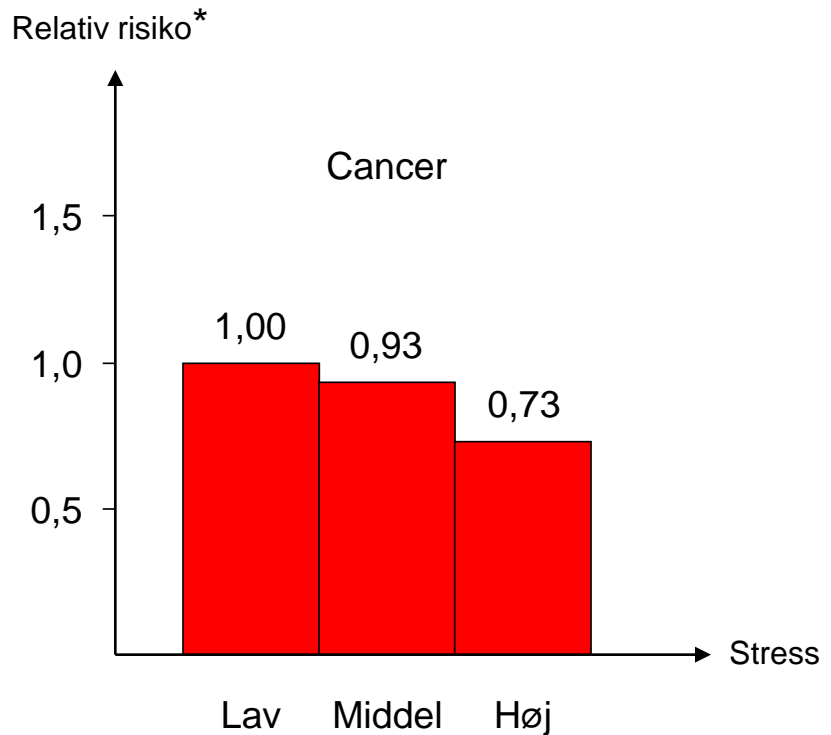
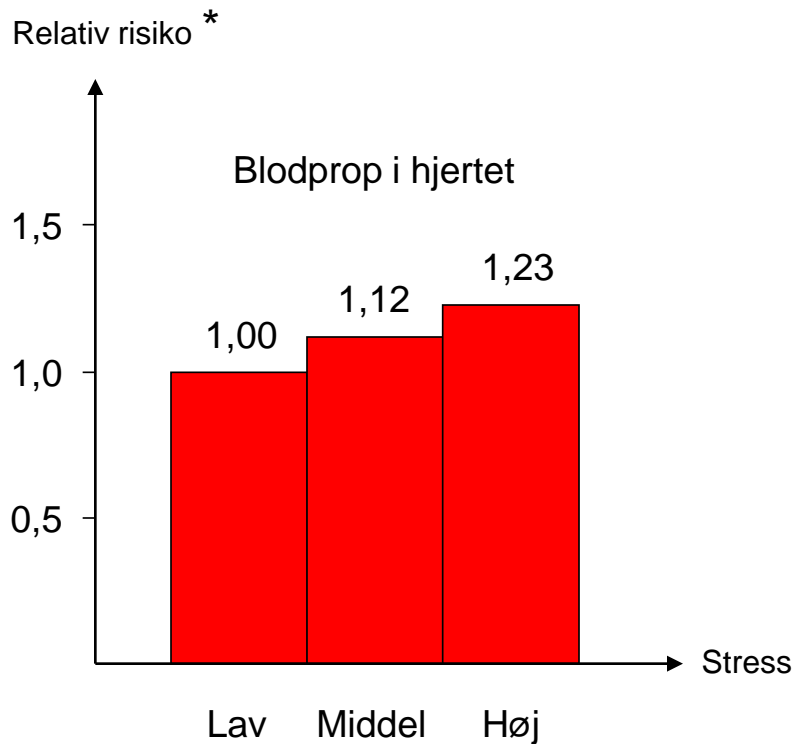
- Det er for længst blevet udråbt til vor tids folkesygdom. En epidemi, der breder sig på tværs af aldersgrupper, samfundslag og sociale skel. Men faktisk er stressen langt mere udtalt i visse egne af landet end andre. I flere kommuner er helt op imod en tredjedel af borgerne stressede. I andre er det under hver sjette.
- Det viser en ny undersøgelse om ulighed i danskernes sundhed, som tænketanken Cevea har lavet.

Er stress: "Livets krydderi" eller "Dødens kys"?

- Stress med jævne mellemrum hører med til livet. Uden stress, ingen udfordringer. At kunne tackle stress er en grundlæggende færdighed.
- Langvarig eller kronisk stress er næsten altid skadeligt. Det går ud over livskvaliteten, det sociale liv og helbredet. På lang sigt kan det koste livet.

Stress og dødelighed hos københavnske kvinder

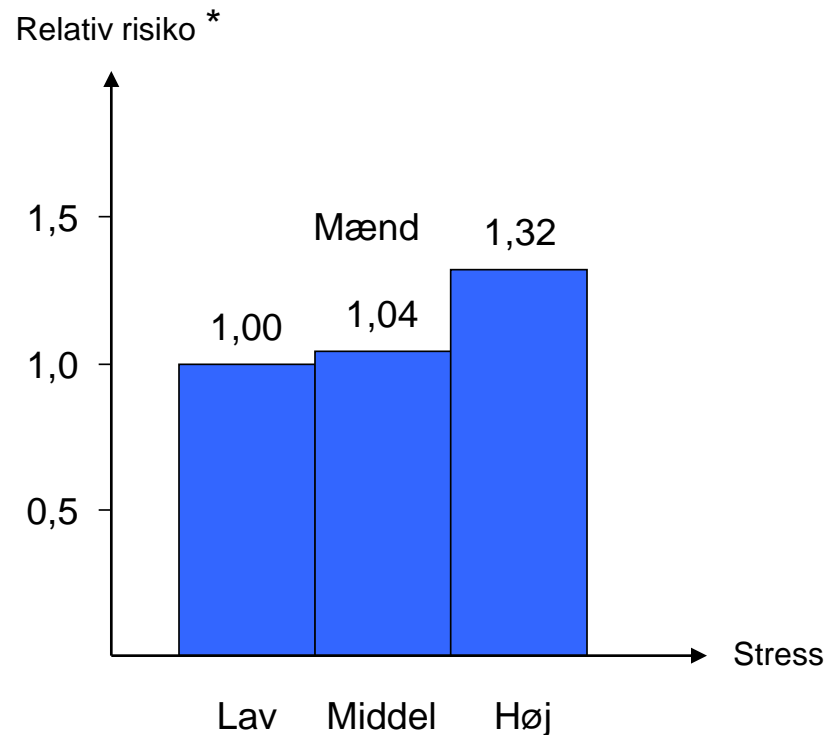
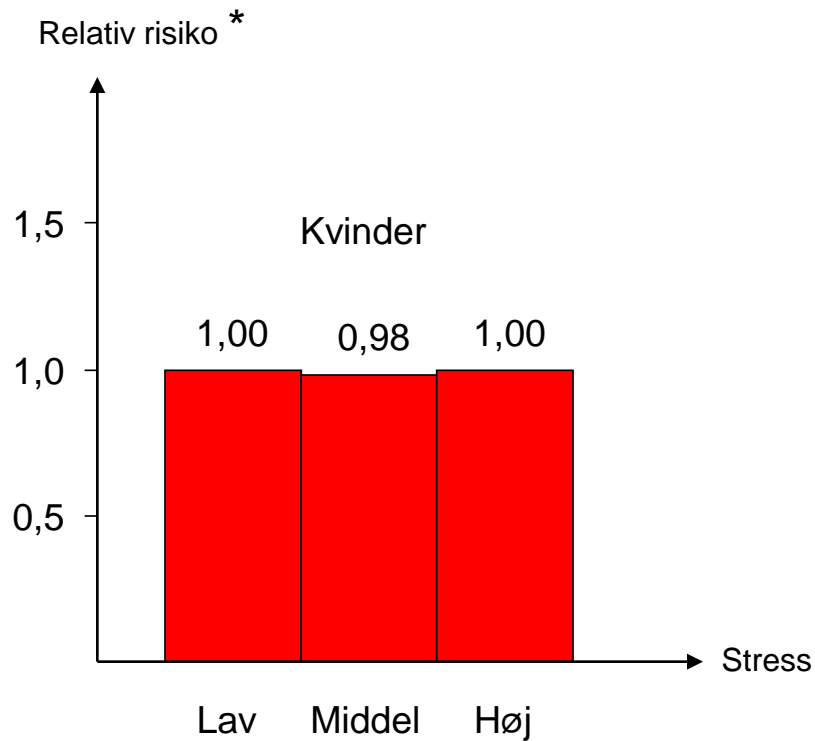
En undersøgelse af 2.998 dødsfald over 22 år i Østerbrouundersøgelsen



*Justeret for en lang række faktorer.

Stress og dødelighed hos københavnerne

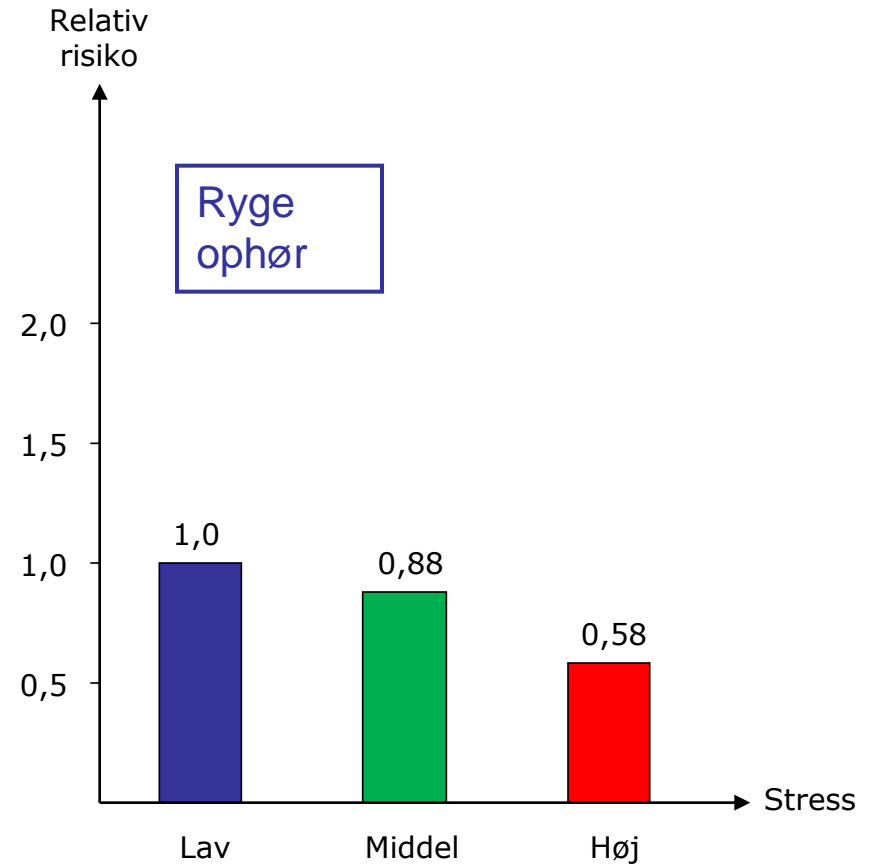
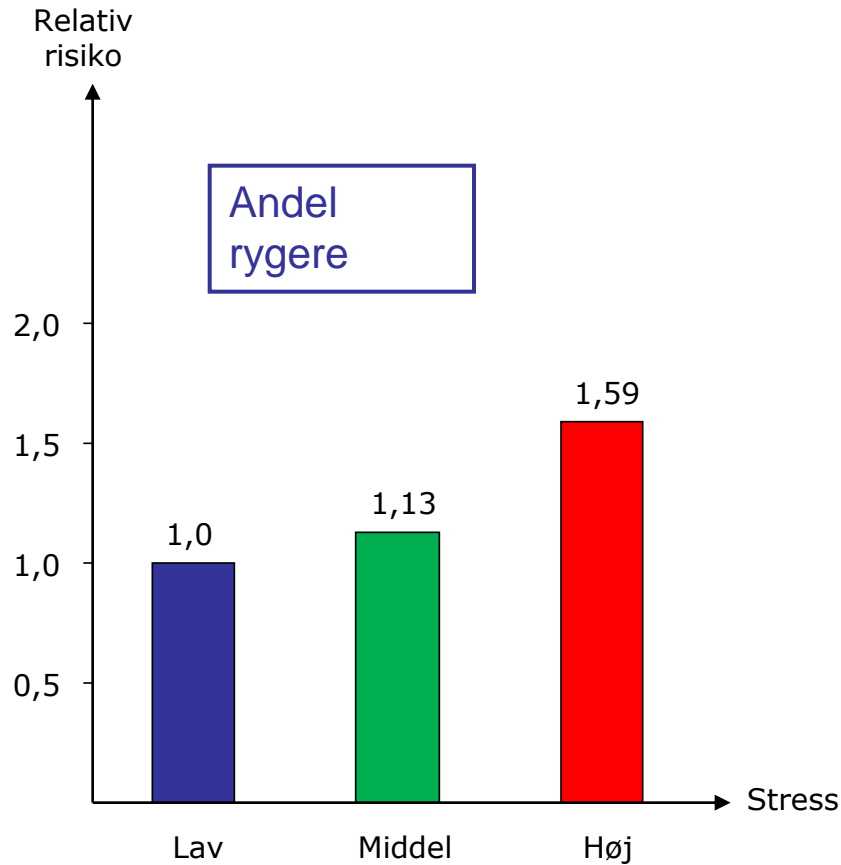
En undersøgelse af 6.121 dødsfald i Østerbroundersøgelsen over 22 år



*Justeret for en lang række faktorer.

Stress og rygning

En forløbsundersøgelse af 7.066 personer fulgt i 10 år



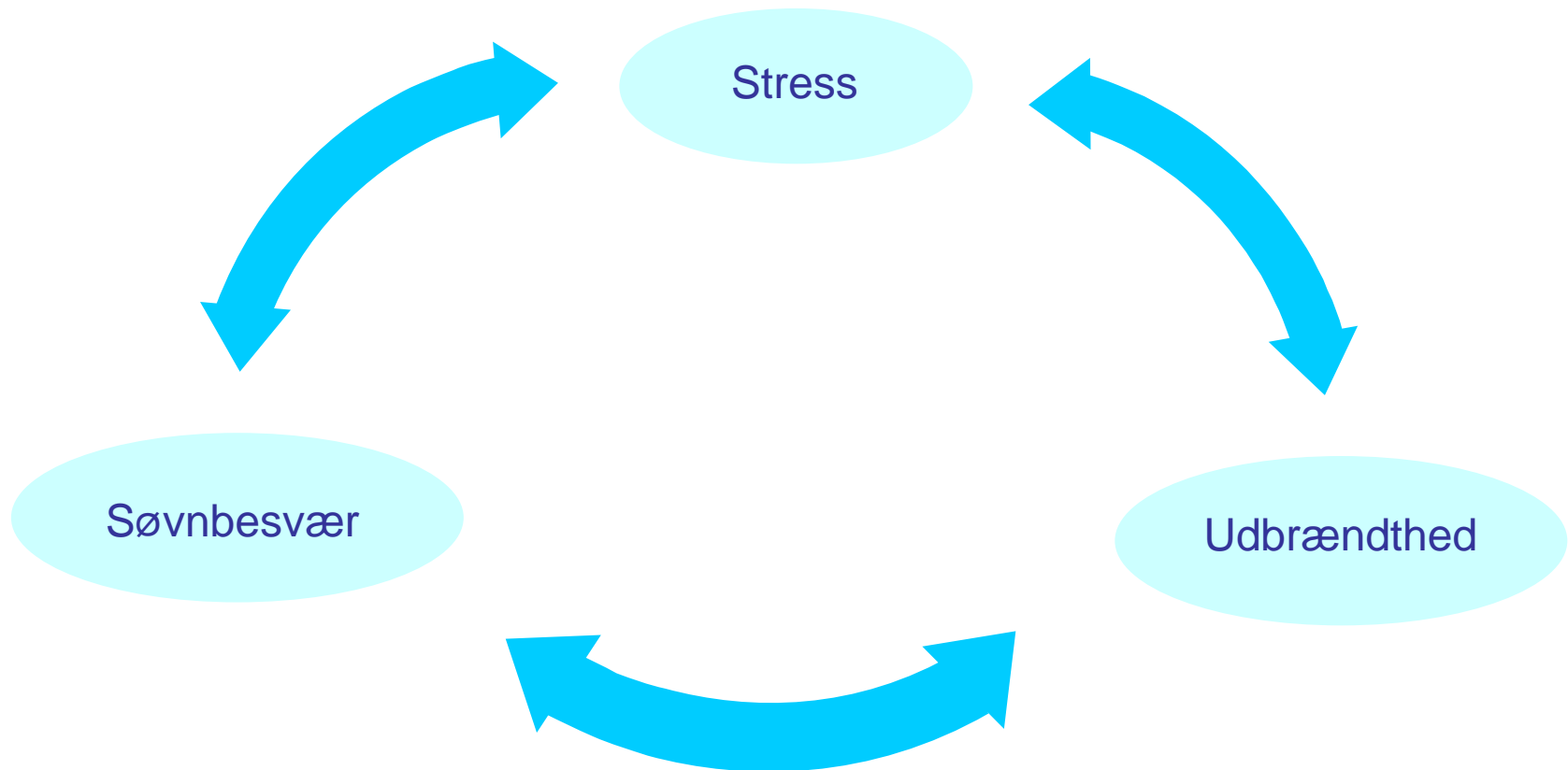
Stress og sygdom

- Stress er ikke en sygdom
- Men stress øger risikoen for en række sygdomme: hjertesygdomme, luftvejsslidelser, psykiske lidelser, ulykker og selvmord m.v.
- Langvarig stress påvirker både livsstil og livskvalitet
- Langvarig stress giver højere fravær, højere udstødning, lavere motivation, lavere produktivitet osv.

Program

- Hvad er stress?
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- Stress og sygdom
- **Stress og søvn**
- Årsager til stress, arbejde, familie, individ
- Hvad kan der gøres?

Stress, udbændthed og søvnbesvær – en ond cirkel

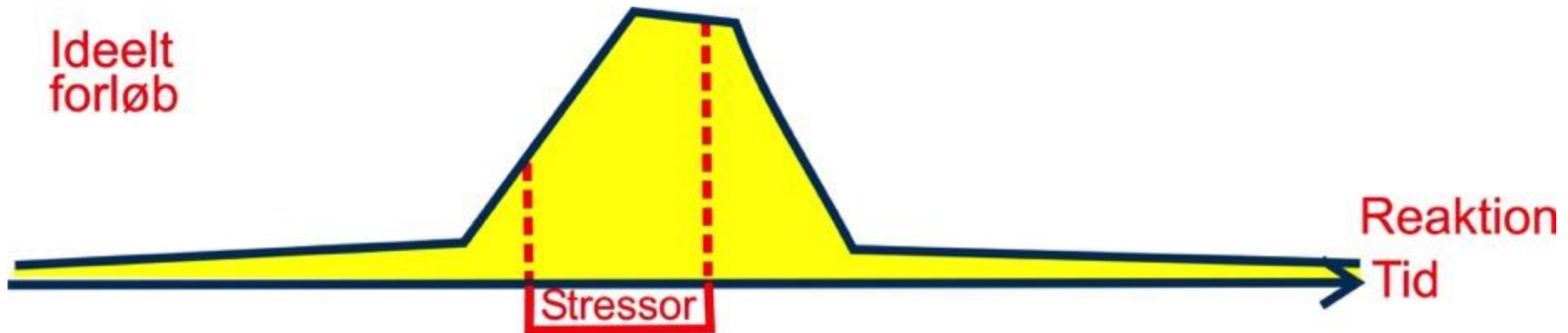


Ruminering

- *Ruminering* betyder at ruge, gruble, ”drøvtygge”. Det kan være en god proces, men det kan også køre i ring. Man hænger fast i bekymringer og ærgrelser.
- Der er en klar personlighedskomponent i dette.
- Men der er også en arbejdsmiljøkomponent: Uafsluttede opgaver og uafklarede konflikter

Når stress varer (alt for) længe

Ideelt forløb



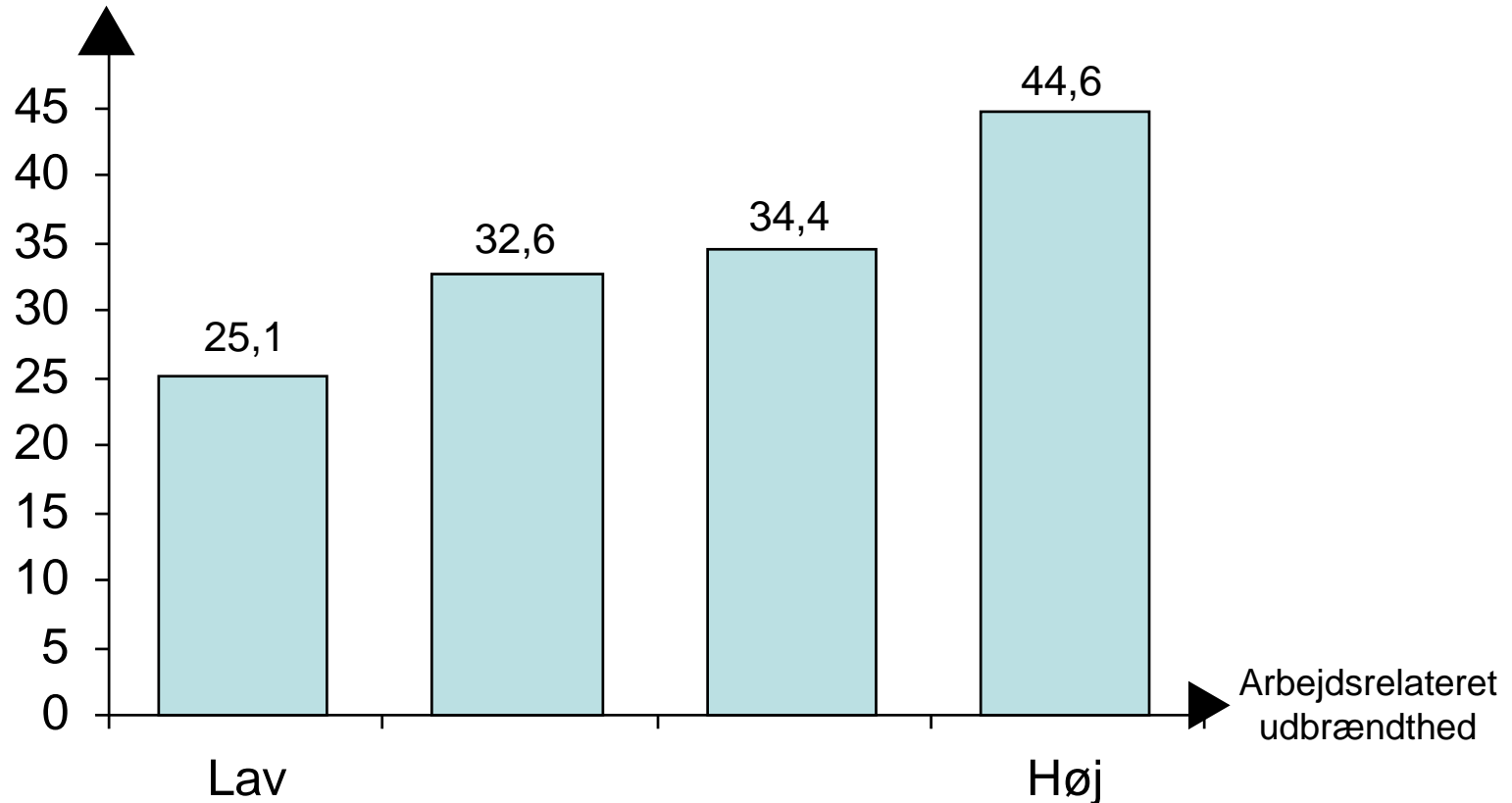
Muligt forløb



Udbrændthed og søvnproblemer

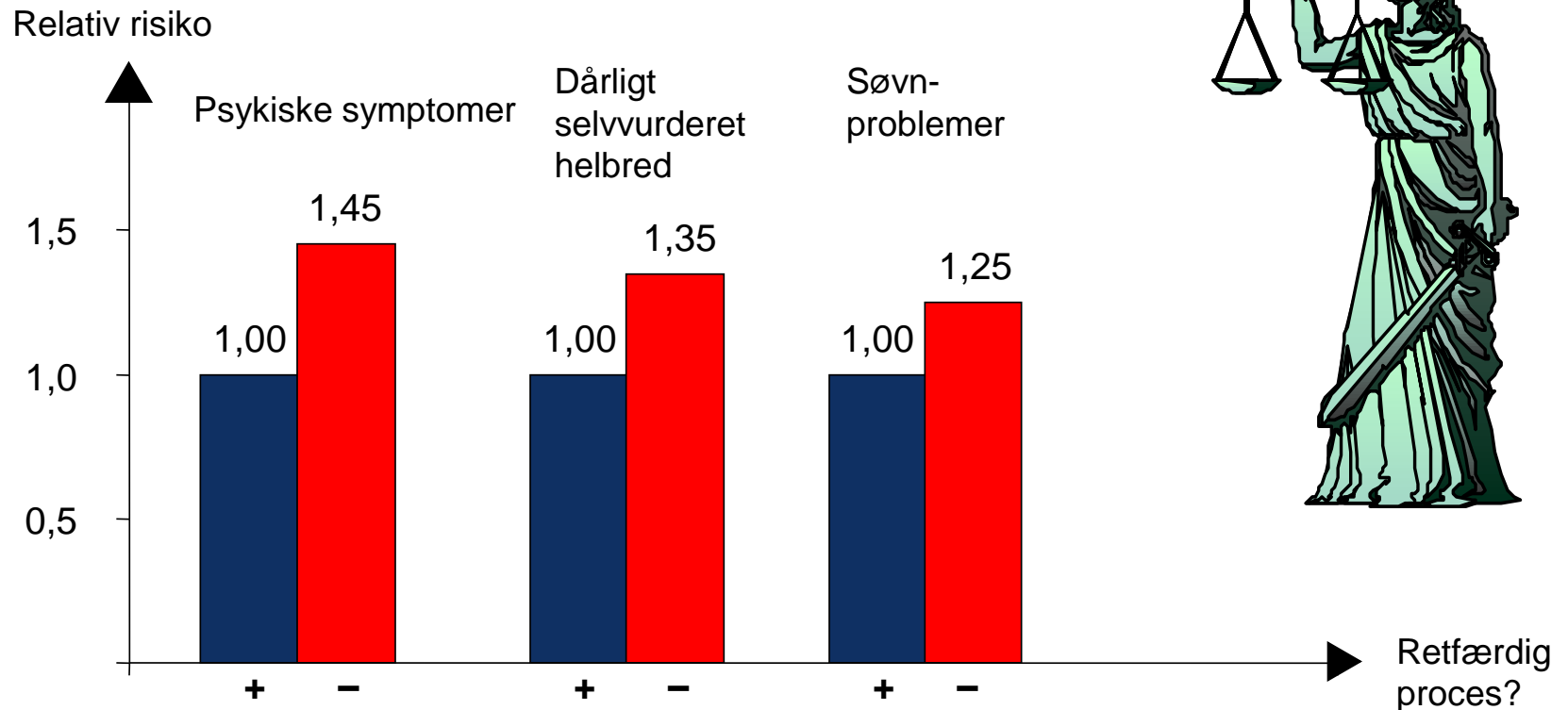
Resultater fra PUMA undersøgelsen

Karolinska søvnbesvær
spørgeskema (skala)



Retfærdighed og helbred

En forløbsundersøgelse over 2 år af 3.773 finske hospitalsansatte



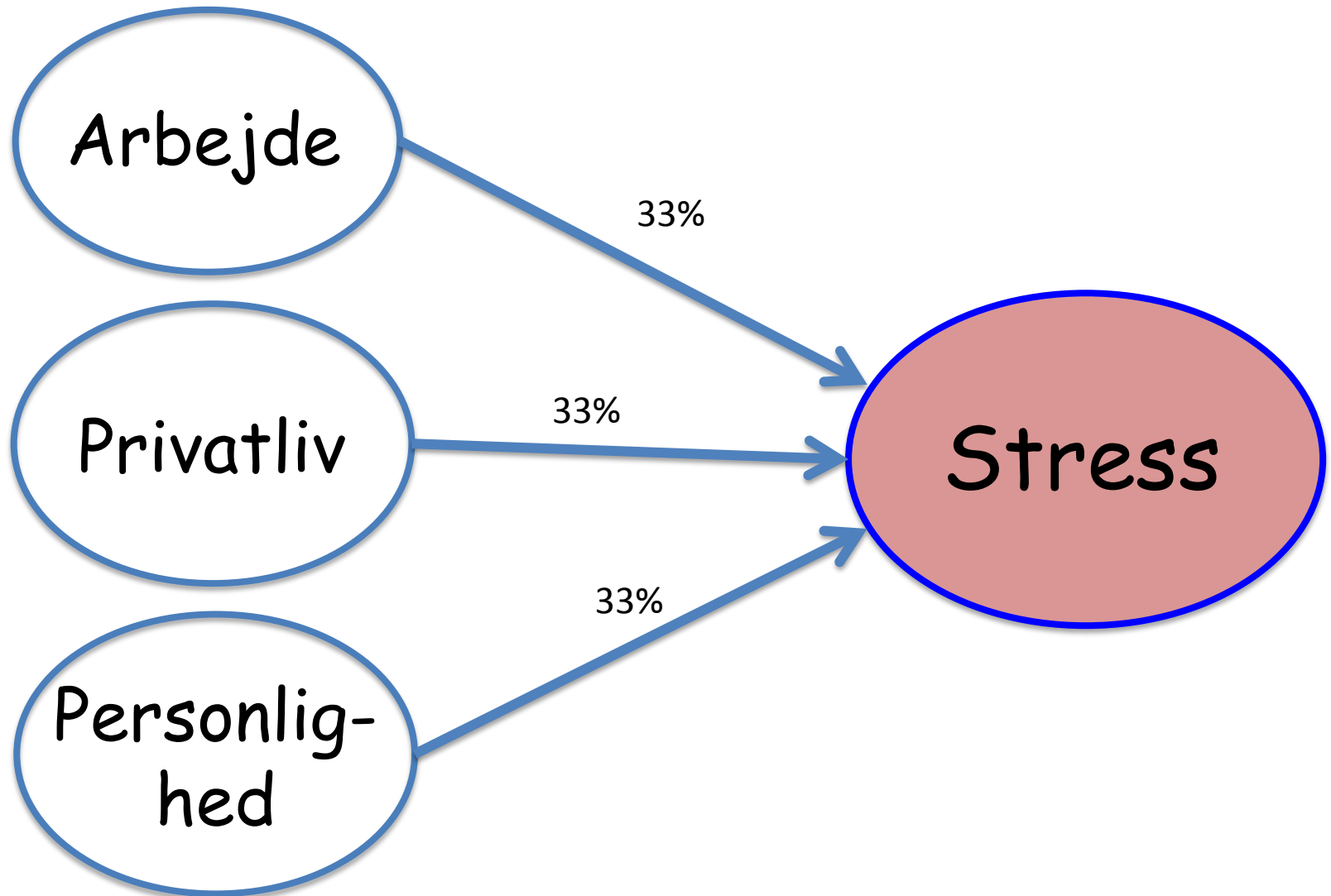
Pointer

- Stress, udbændthed og søvnbesvær hænger sammen og forstærker hinanden
- Søvnbesvær og for lidt søvn er måske de alvorligste tegn på stress
- Søvnbesvær hænger sammen med faktorer i arbejdsmiljøet så som høj arbejdsmængde, konflikter, uretfærdighed osv.
- Søvnbesvær er en risikofaktor for en

Program

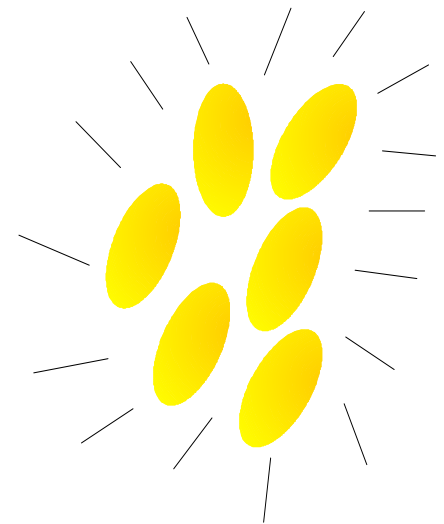
- Hvad er stress?
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- Stress og sygdom
- Stress og søvn
- **Årsager til stress - arbejde,**
familie, individ
- Hvad kan der gøres?

Stress har mange kilder



Vejen til et godt job: ”De seks guldkorn”

- * **Høj indflydelse (kontrol)**
(hvordan arbejdet udføres, pauser, hvem man arbejder sammen med, etc)
- * **Højt niveau af mening**
(formål med arbejdet, sammenhæng med andres indsats, kvalitet)
- * **God forudsigelighed**
(relevante informationer om fremtidige forandringer og begivenheder)
- * **God social støtte**
(praktisk og følelsesmæssig støtte fra kolleger og ledere)
- * **Retfærdig belønning**
(anerkendelse, karriere, løn)
- * **Passende krav**
(kvantitative, følelsesmæssige, sociale)



Forskellige slags stressbelastninger

Store
traumatiske
begivenheder



Bevæbnet
røveri

At blive fyret

At blive holdt
som gidsel

Osv.

Mindre
begivenheder



At brække
et ben

En vens
skilsmisse

At et barn flytter
hjemme fra

Osv.

Daglige
fortræde-
ligheder



Telefonopkald

Afbrydelser

Computer-
problemer

Osv.

Mindre
kroniske
belastninger



Støj fra gaden

Besværlige
elever

At have et barn
med et mindre
handicap

Osv.

Store
kroniske
belastninger



At passe en
ægtefælle
med
Alzheimer

Samlebånds-
arbejde med
akkord

At have en
alvorlig sygdom

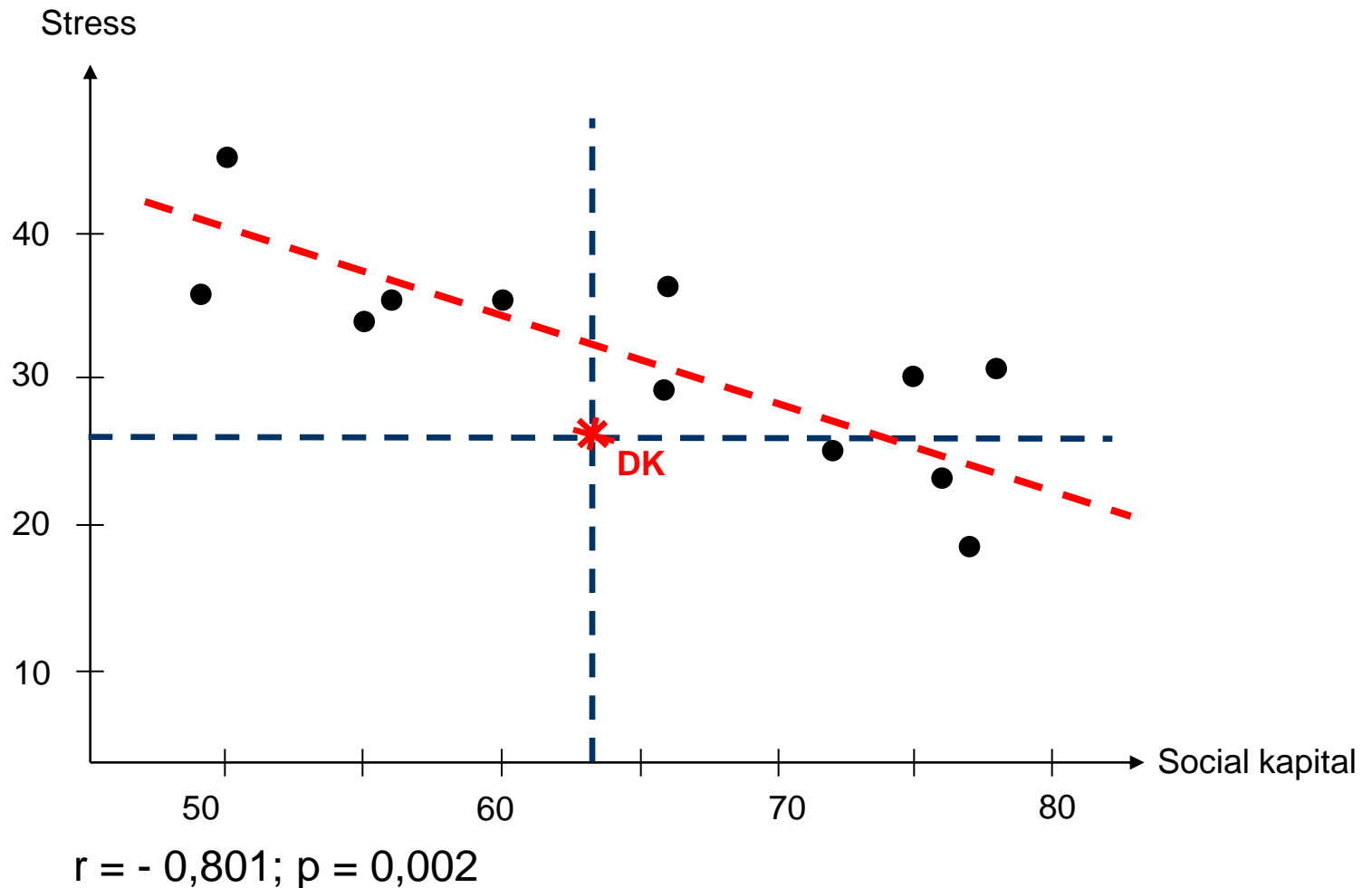
Osv.

AC undersøgelsen: Arbejdsmængde

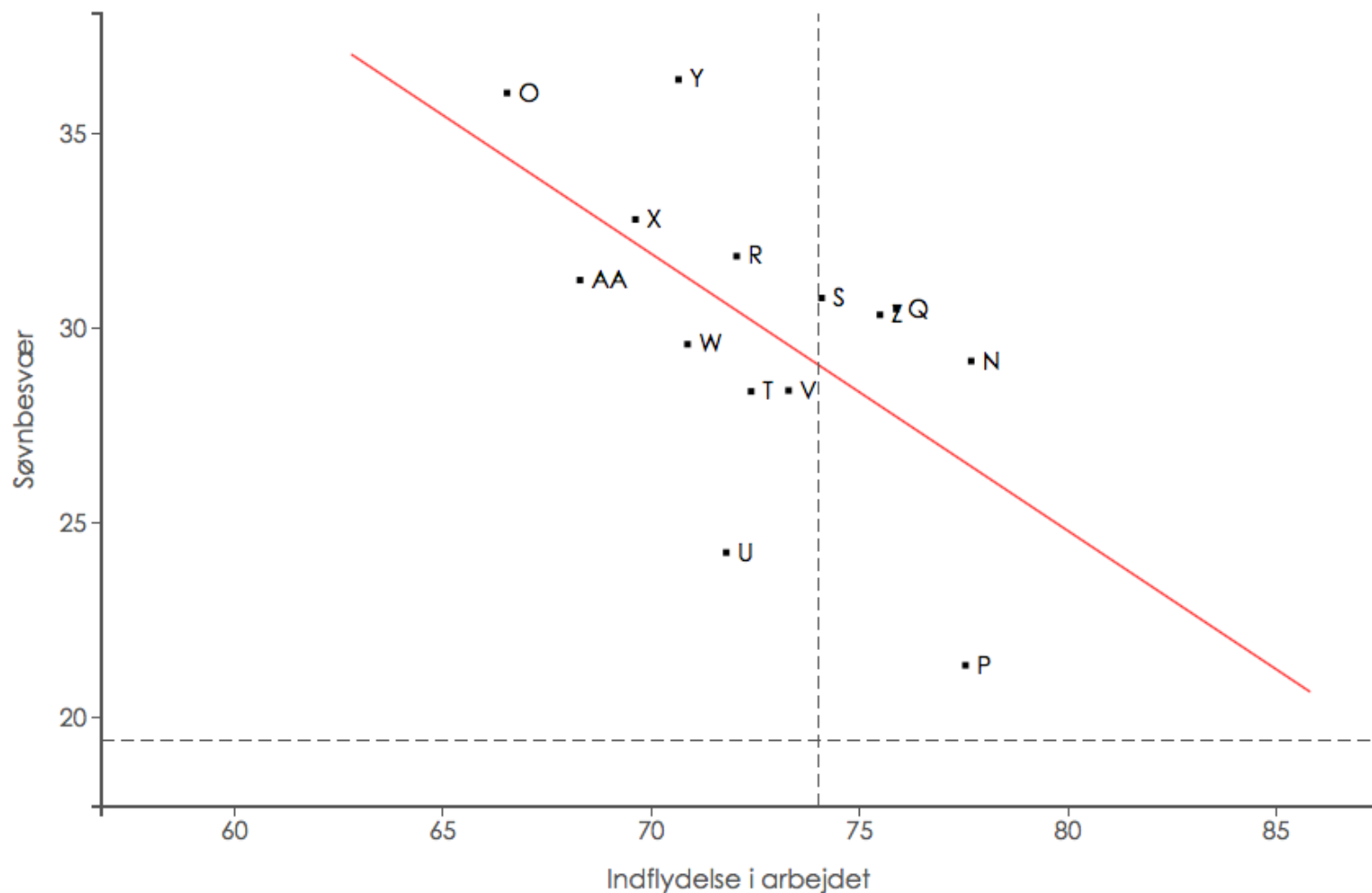
Hvordan vurderer du generelt mængden af dine arbejdsopgaver?

	GL	AC
For lille	0 %	3 %
Passende	61 %	59 %
For stor	39 %	38 %

Social kapital og stress i en kommunes skoler

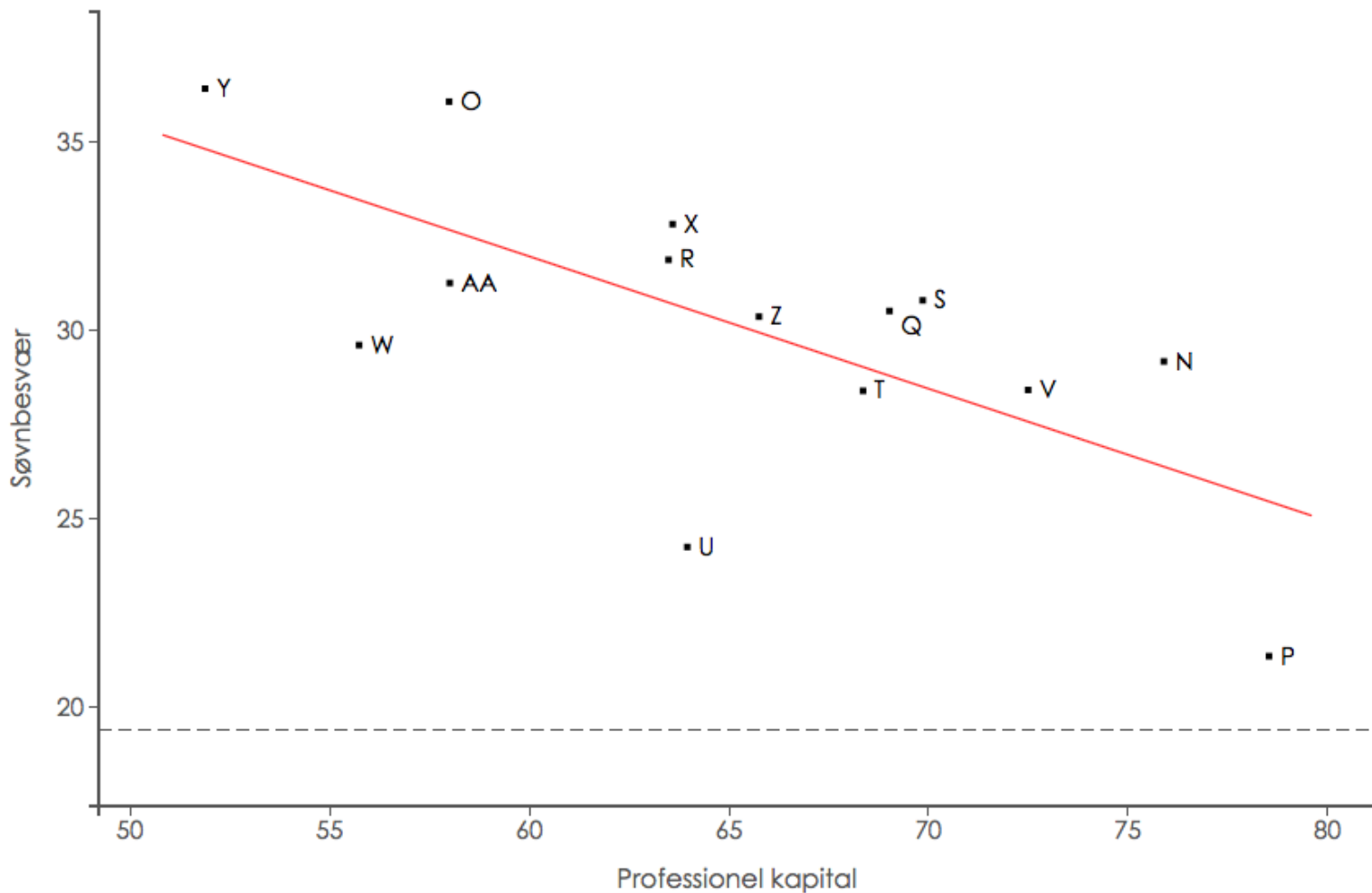


Indflydelse i arbejdet og søvnbesvær – Gymnasiale skoler 2015



Professionel kapital og søvnbesvær

Gymnasiale skoler 2015



Program

- Hvad er stress?
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- Stress og sygdom
- Stress og søvn
- **Årsager til stress** - arbejde,
familie, individ
- Hvad kan der gøres?

Arbejdsbyrde og antal børn hos mandlige og kvindelige chefer hos Volvo

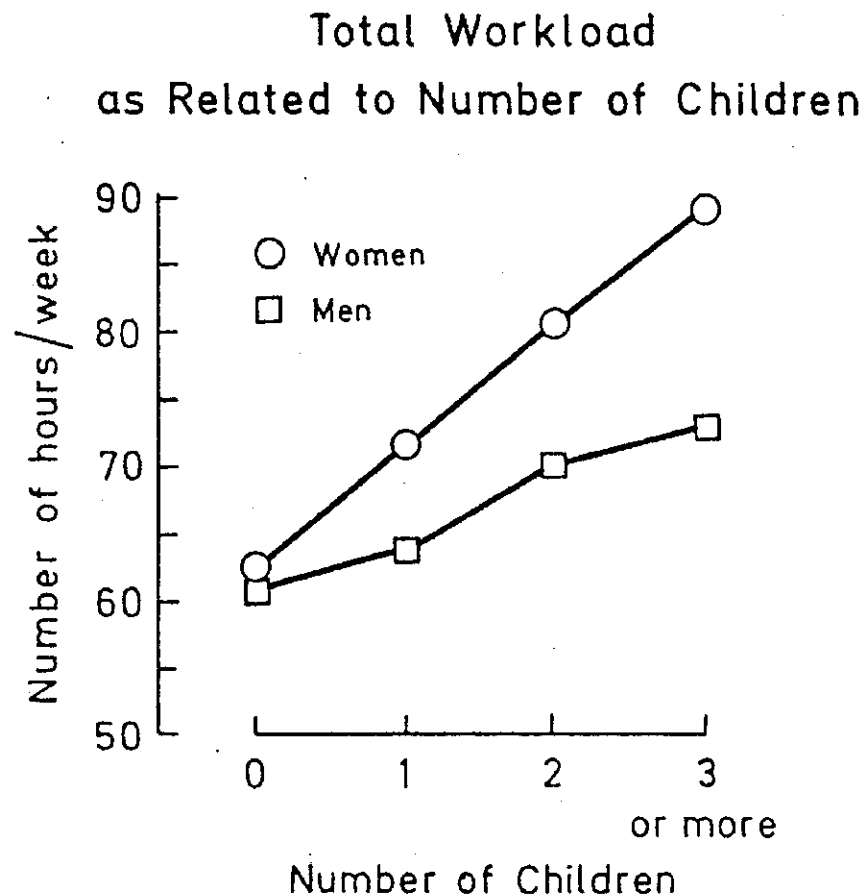


FIGURE 6: The total workload of parents as related to the number of children (37).

Noradrenalin niveauer hos mandlige og kvindelige chefer hos Volvo

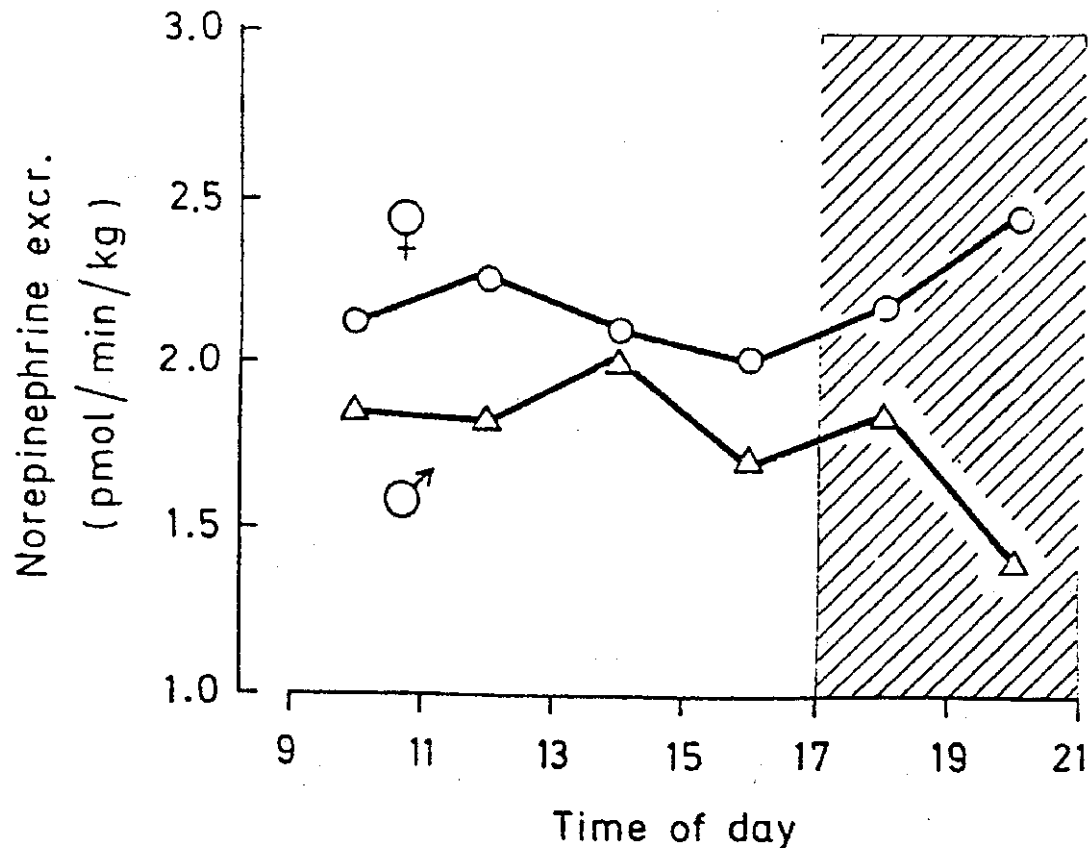


FIGURE 4: Norepinephrine excretion in male and female managers during and after a day at work (28).

Program

- Hvad er stress?
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- Stress og sygdom
- Stress og søvn
- **Årsager til stress** - arbejde, familie, **individ**
- Hvad kan der gøres?

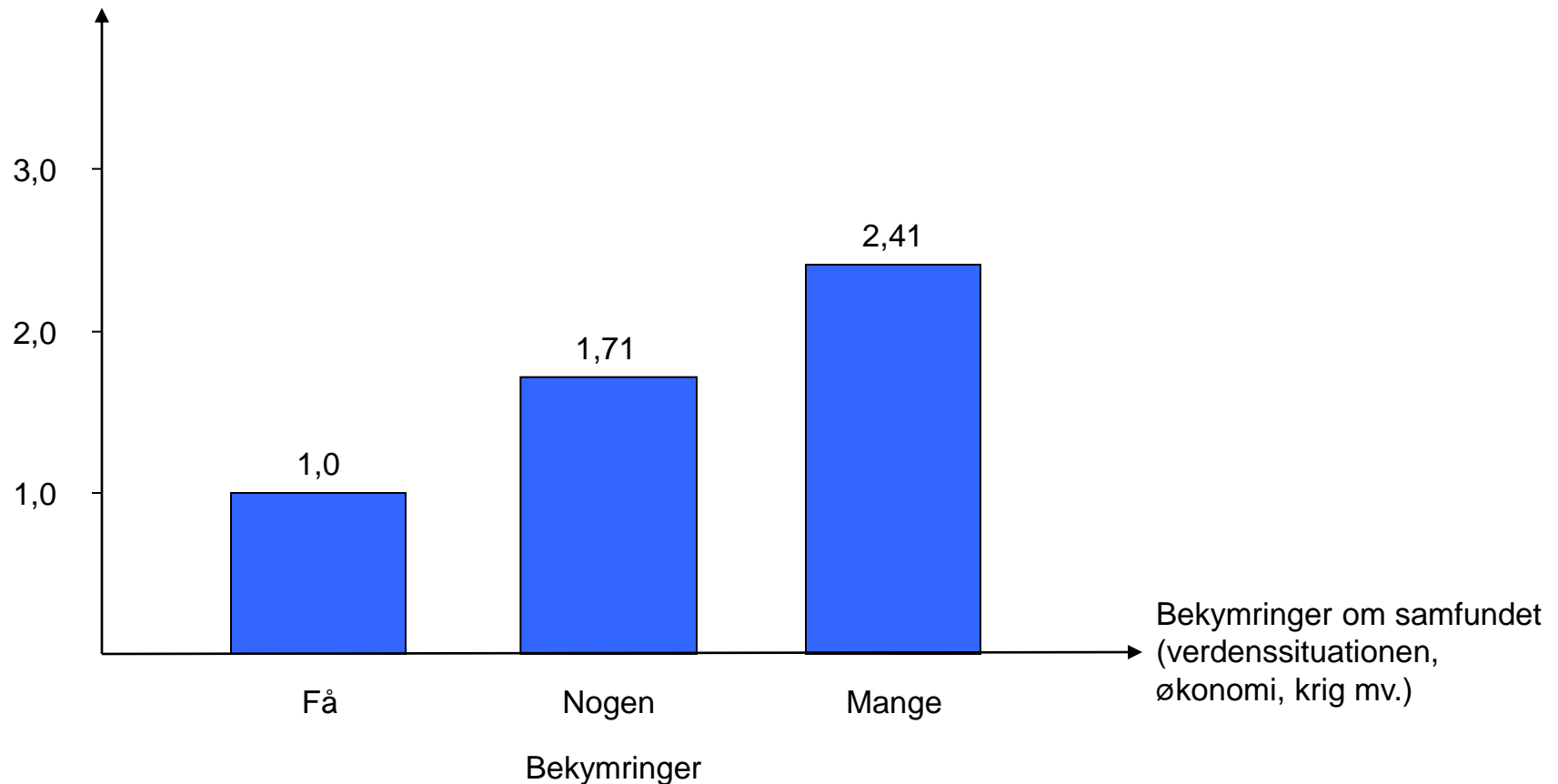
Positiv psykologi



Bekymringer giver hjertesygdom

En 20-årig forløbsundersøgelse af 1759 amerikanske mænd

Relativ risiko for
ikke dødelig blodprop



Stress handler om to ting

Hvordan man har det:

- Krav
- Indflydelse
- Social støtte
- Mening
- Forudsigelighed
- Anerkendelse

Hvordan man ta' r det:

- Vurdering, fortolkning
- Evne til at ændre ved stressbelastninger
- Evne til at koble fra, holde pauser
- Evne til at skelne væsentligt fra uvæsentligt
- Evne til at acceptere det, der ikke kan ændres

Program

- Hvad er stress?
- Stress i de gymnasiale uddannelser
- Hvor mange - og hvem - har stress?
- Stress og sygdom
- Stress og søvn
- Årsager til stress - arbejde, familie, individ
- **Hvad kan der gøres?**

AC undersøgelsen: Håndteringen af stress

Er din nærmeste leder fagligt klædt på til at håndtere eventuelle problemer med stress og psykisk arbejdsmiljø?

	GL	AC
I meget høj grad	3 %	5 %
I høj grad	12 %	17 %
I nogen grad	27 %	30 %
I lav grad	26 %	21 %
I meget lav grad/slet ikke	19 %	14 %
Ved ikke	14 %	12 %

På din arbejdsplads, i hvilken grad gøres der tilstrækkeligt for at forebygge stress?

	GL	AC
I meget høj grad	1 %	2 %
I høj grad	9 %	15 %
I nogen grad	41 %	42 %
I lav grad	32 %	27 %
I meget lav grad/slet ikke	17 %	14 %



Hvordan skal arbejdspladsen behandle stress-ramte medarbejdere?

- Vær opmærksom på, at (også) stress-ramte medarbejdere er forskellige.
- Lad være med at outsource problemet til Falck Healthcare eller andre. Sæt tid af til en/flere ordentlige samtaler.
- Lad den stress-ramte forstå, at målet er arbejdsfastholdelse og at det nok skal lykkes. Stress er ikke en kronisk lidelse.
- Lyt og vis respekt.
- Lad være med at anmelde som arbejdsskade.
- Brug deltidssygemelding hvis nødvendigt.
- Lad ikke den stress-ramte vende tilbage til de samme problemer, som skabte stressen.
- Det er vigtigt, at sygdomme og lidelser bliver behandlet professionelt (fx depression, alkoholisme).
- Lær af tidligere forløb på virksomheden.
- Faste rammer og forventninger – ingen pres, men tålmodighed.

Stress – den vigtigste regel

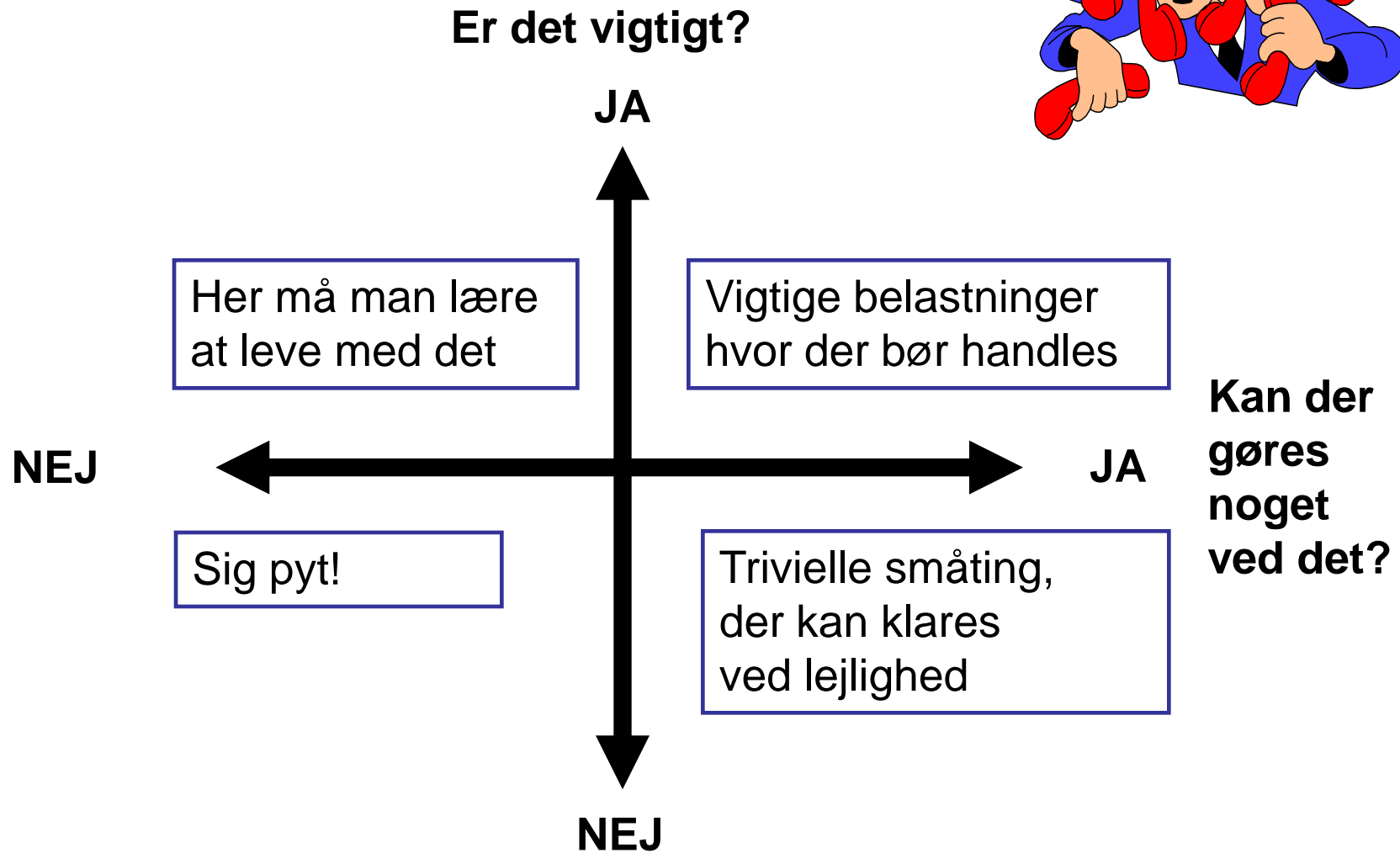
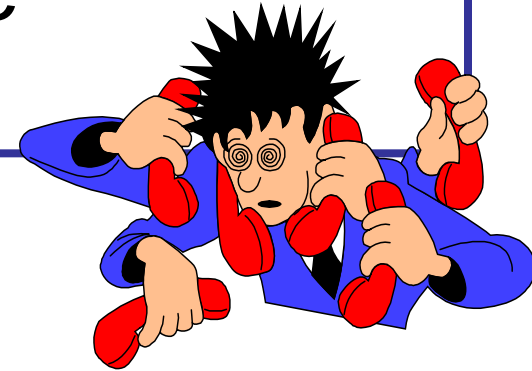
”Gud, giv mig **sindsro** til at acceptere de forhold, jeg ikke kan ændre

mod til at ændre de forhold, jeg kan ændre

og **visdom**, så at jeg kan kende forskel”

Reinhold Niebuhr

Hvordan skal vi tackle stressbelastninger?



Få det sagt!

Hverken aggressivt eller underdanigt

- *Gør sådan:*

- Fokuser på *handlingen*

- Fortæl hvordan *du selv* har det

- Kom med *fremadrettede* forslag

- *Gør ikke* sådan:

- Fokuser *ikke* på personen

- Fortæl *ikke* den anden, hvad han/hun sikkert var ude på

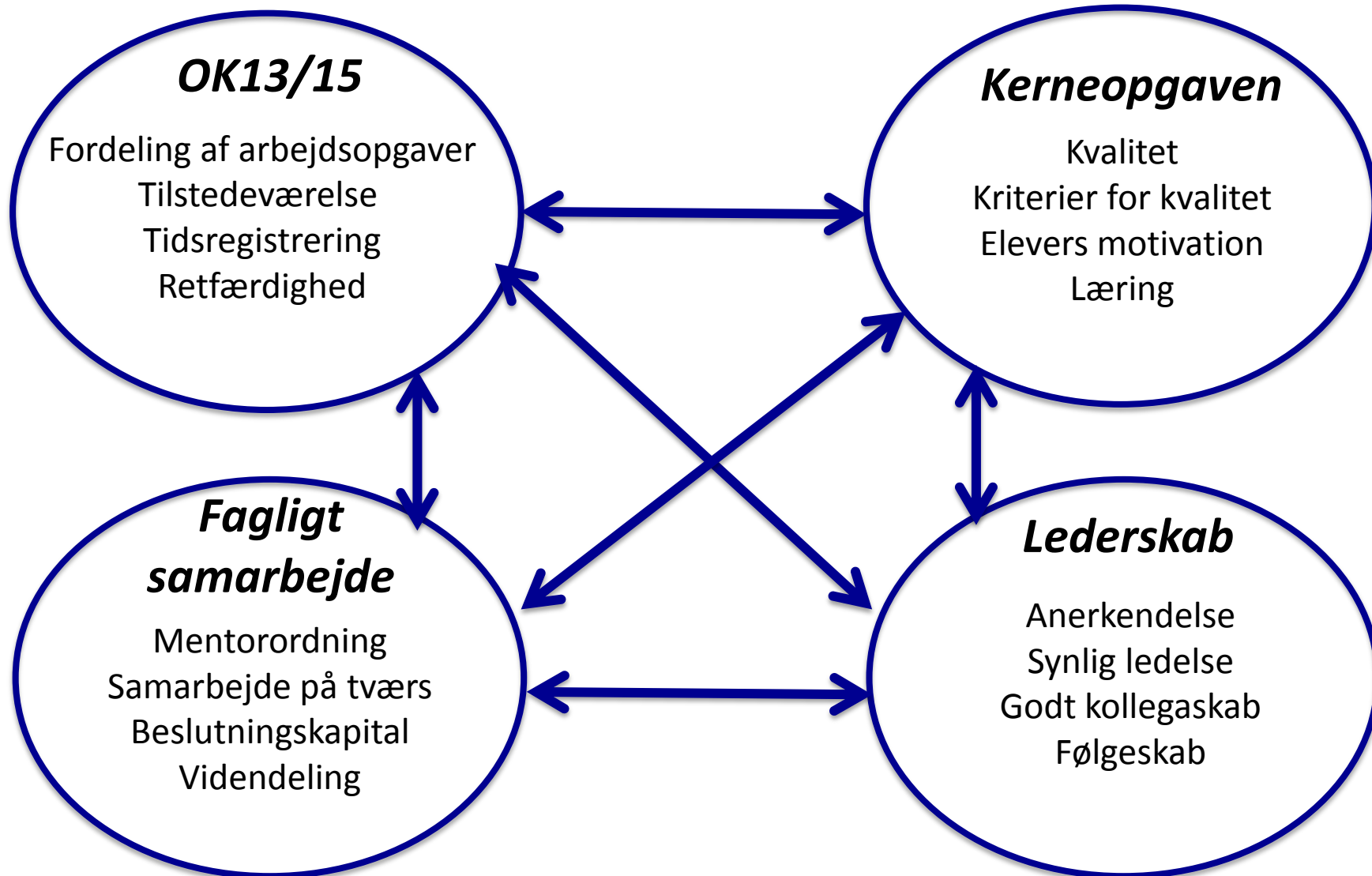
- Lad være med at placere *skyld*

Stress-politik?

- Hver femte stress-syg mister jobbet på grund af stress, selv om arbejdspladsen har en stresspolitik. Blandt dem, som kommer tilbage i jobbet igen, får ikke engang halvdelen det bedre - på trods af at arbejdspladsens stresspolitik netop skulle sikre forbedring.

Kilde: Ugebrevet A4.År 2009

Hvor skal skolen begynde?



At savne stress..



"I miss stress."