

Årsager til langvarig stress



Foto af: Mauro Paillex/Unsplash

Tema: Stor arbejdsmængde og tidspres

Langvarig, negativ stress opstår bl.a., når vi over en længere periode oplever et misforhold mellem krav og ressourcer, dvs. mellem de krav, vi oplever, der bliver stillet til os, og de muligheder, vi har for at indfri dem.

Kravene kan handle om:

- Omfang, f.eks. arbejdsmængde, tidspres, deadlines eller arbejdstid.
- Sværhedskrav, f.eks. teknisk kunnen, kvalitet, koncentration, hukommelse og viden.
- Følelsesmæssige krav, f.eks. alenearbejde, håndtering af vanskelige kunder eller borgere og lignende.

Ressourcerne vil typisk handle om:

- faglige og personlige kompetencer
- tid til rådighed
- instruktion
- social støtte
- tekniske hjælpemidler

Små ting spiller ind i balancen

Små ting kan også spille ind på balancen mellem krav og ressourcer:

- At føle, at man ikke slår til, kan give stress. Det samme kan små forstyrrelser i løbet af dagen, fordi de forhindrer én i at nå det, man gerne vil. Ikke at vide, hvad der skal ske, kan også give stress. At føle sig alene med ansvaret for en opgave, virker stressende på de fleste, og det samme gør konflikter og trusler, hvad enten de kommer fra kolleger, kunder eller klienter.

Positive ting kan give stress

Det er dog ikke kun negative forhold, der kan give stress, men også positive: Udsigten til en forfremmelse kan give stress, og det samme kan udnævnelsen af en ny chef eller opstarten på en ny, spændende opgave.

Meget stress opstår dog slet ikke på arbejdspladsen, men i privatlivet. Også her er der både positive og negative forhold, som indvirker.

Nogle af de positive ting, som skaber mest stress, er rare, dejlige begivenheder som indgåelsen af et ægteskab, fejringen af et jubilæum eller flytning til en ny og bedre bolig. Nogle af de negative er sygdom eller dødsfald i familien, skilsmisse og økonomiske problemer.

Tilbage til [temaforside](#)

Læs mere om stor arbejdsmængde og tidspres



Hvad kan du gøre som leder

Arbejdsopgaver kommer sjældent i en jævn strøm, enkelte opgaver kan vise sig større eller mere vanskelige end først beregnet, og der kan hurtigt opstå spidsbelastninger på grund af sygdom eller andre uforudsete hændelser. Det er derfor ikke nok at kigge på bemanning og sørge for, at de overordnede rammer er på plads. Forebyggelse af stor arbejdsmængde og tidspres skal også indarbejdes i den daglige ledelse.



Hvad kan du gøre som medarbejder

Som medarbejder har du kun begrænset indflydelse på de overordnede rammer. Der er dog stadig en række ting, du selv kan gøre, for ikke at blive unødigt belastet af stor arbejdsmængde og tidspres



5 tegn på stor arbejdsmængde og tidspres

Når I skal vurdere, om en eller flere af jeres medarbejdere er udsat for stor arbejdsmængde og tidspres, kan I starte med at undersøge, om nogle af de følgende forhold er til stede. Er svaret ja, kan der være tale om en ubalance mellem arbejdsmængde og tidspres, som I skal gøre noget ved.



Hvad er positiv og negativ stress

Ordet stress bliver brugt i mange betydninger. I daglig tale er stress blevet synonym med travlhed og bruges som negativ fællesbetegnelse for alt, hvad der har med at føle sig presset at gøre. "Jeg er stresset", siger mange, når de har travlt eller føler, de mister overblikket.

Værktøjer til at forebygge



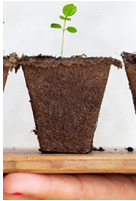
IGLO-metoden: Forebyggelse på alle niveauer.

IGLO er en forkortelse for Individ, Gruppe, Ledelse og Organisation. Ideen med IGLO-princippet er at sikre, at der bliver sat effektivt ind med forebyggelse på alle niveauer.



Feedback begge veje

Feedback er traditionelt noget medarbejdere får af deres ledere, eller i hvert fald efterspørger af deres ledere. Mange arbejdspladser har imidlertid også fået øjnene op for, at feedback kan gå den anden vej: Fra medarbejderne til ledelse. Dette kaldes populært ofte for “ledelse opad”.



Prioriteringsmatrixen

Prioriteringsmatrixen findes i mange varianter. Ideen er dog den samme i dem alle: At skabe et bedre overblik over de daglige opgaver og give mulighed for at opprioritere de opgaver, som det har størst værdi at få løst hurtigt, og nedprioritere de opgaver, som det har mindst værdi at få løst hurtigt.



Stresstrappen

Det kan være svært at måle arbejdsrelateret stress. En læge kan godt nok måle koncentrationen af stresshormonet kortisol i blodet, men koncentrationen siger ikke nødvendigvis noget om, hvor stresset medarbejderen føler sig, eller hvor meget det påvirker arbejdet.

Kilder og links om store arbejdsmængder og tidspres

Vittighedstegninger

- Vittighedstegning om prioritering i ZOO
- Vittighedstegning om instruktion og forventningsafstemning i det gamle Egypten
- Vittighedstegning om feed back og ledelse opad i en myretue

Download tema

Hent hele temaet i en [samlet PDF](#)

Gå til temaforside

Tilbage til [temaforside](#)