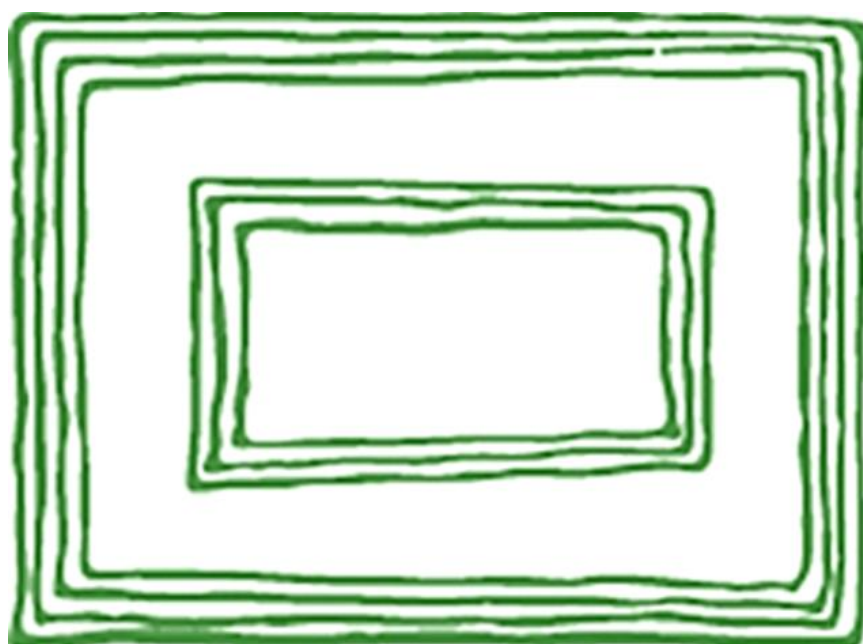


# Forandring, stress og trivsel



Forebyggelse og  
håndtering af stress



# Forandring, stress og trivsel

- forebyggelse og håndtering af stress

Denne vejledning fortæller dig, hvad du selv kan gøre for at modvirke langvarig stress, og hvilke muligheder for hjælp der er, hvis du allerede har langvarig stress. Du kan også bruge vejledningen, hvis en af dine nærmeste viser tegn på stress.

## Forandring

Forandringer leder ikke nødvendigvis til stress, men det er vigtigt at understrege, at forandringer kan spille negativt ind på flere måder i forhold til stress.

Forandringerne på Hurup Skole kræver, at alle medarbejdere forholder sig til og tilpasser sig eventuelle nye rammer i arbejdet. I denne proces bruges ekstra energi, og dette kan over en længere periode være med til at give stress.

Yderligere kan forandringer medføre en grad af usikkerhed og utryghed hos os.

På arbejdspladsen kan dette vise sig i form af tanker som, "Hvad skal der ske med mine arbejdsopgaver?" "Har jeg de rette kompetencer?" "Hvem er mine nye kolleger?" Sådanne ubesvarede spørgsmål kan skabe forvirring hos den enkelte og i medarbejdergruppen.

Forvirring omkring krav og forventninger til hinanden kan skabe misforståelser, der i værste fald kan udvikle sig til magtkampe, konflikter i gruppen, manglende engagement og stress hos den enkelte.

Forandringer spiller ligeledes ind på mange af de områder, man taler om som kilder til stress. Det vil sige, at forandring kan være med til at øge risikoen for, at kilderne til stress vokser.

## Hvad er stress?

Stress er ikke en sygdom. Der findes ikke en diagnose, der hedder "stress", og derfor kan ordet stress let blive en betegnelse for al fysisk og psykisk ubehag i en travl hverdag.

**Kortvarig stress** kan vi alle opleve, når vi står over for større udfordringer. Denne form for stress medfører en række fysiske, psykiske og adfærdsmæssige reaktioner, der gør os parate til at yde vores bedste.

Kortvarig stress kan gøre os i stand til at klare udfordringer bedst muligt, fx i trafikken, ved eksamensbordet, ved sportspræstationer, i konfliktsituationer og i forbindelse med uheld og ulykker. Kortvarig stress vil i langt de fleste tilfælde gøre os "Fit for Fight"

Alle kommer en gang imellem i situationer, der giver kortvarig stress.



Både mennesker og dyr bruger kortvarig stress til at klare belastninger eller farefulde situationer, så vi bedre kan kæmpe eller flygte.

## Kortvarig stress

Kortvarig stress skærper opmærksomheden, øger koncentration og fokus, indlæringssevne og hukommelse. Men kraftig, kortvarig stress kan dog også give forvirring, angst og handlingslammelse. Kortvarig stress øger sukker og fedt i blodet og blodforsyningen til musklerne. Ved kortvarig stress banker hjertet hurtigere, puls og blodtryk stiger, blodet størkner bedre (så eventuelle blødninger stopper hurtigere), og immunforsvaret kan blive styrket (så man bliver mindre modtagelig for infektioner).

## Der skal være balance mellem stress og hvile

Når udfordringerne er overstået, skal krop og sind have tid til at komme sig. Lige så vigtigt det er at komme op i gear, når der er brug for det, lige så vigtigt er det, at man bagefter falder ned igen, så man kan genopbygge sine ressourcer.

Hvis en stresstilstand varer ved i dage og uger, og hvis man ikke dagligt får koblet af og får sovet tilstrækkeligt, har man langvarig stress. Langvarig vil sige uger eller måneder – længden vil afhænge af, hvor kraftig belastningen er, om man får støtte fra omgivelserne og af ens individuelle sårbarhed.

## Langvarig stress

Langvarig stress er en tilstand af vedvarende anspændthed og ulyst. Langvarig stress kan overbelaste hukommelsen og koncentrationen, så de "sætter ud". Ved langvarig stress får man for meget sukker og fedt i blodet, og dette belaster hjertet, kredsløbet og reguleringen af blodsukkeret. Langvarig stress giver desuden forhøjet blodtryk, som også belaster hjertet og kredsløbet. Endelig kan langvarig stress svække immunforsvaret, så man bliver mere modtagelig for infektioner.

## Langvarig stress slider på krop og sjæl

**Langvarig stress** vil efterhånden slide på krop og sind, så man fungerer og præsterer dårligere end ellers. Man kan blive syg af langvarig stress. En langvarig stresstilstand er ikke en sygdom i sig selv – men langvarig stress kan føre til alvorlig sygdom. Derfor er det vigtigt at gøre noget ved sin stress, inden det går galt.

Langvarig stress øger bl.a. risikoen for

- hjerte-kar-sygdomme
- depression
- forværring af en række kroniske lidelser, fx overfølsomhedssygdomme, type 2-sukkersyge og smertetilstande
- ulykker

## Tegn på langvarig stress – kend dem

### Fysiske, psykiske og adfærdsmæssige reaktioner

#### Fysiske

- Hovedpine
- Hjertebanken
- Svimmelhed
- Mavesmerter
- Diarre
- Kvalme
- Forværring af infektioner og kronisk sygdom
- Nedsat seksuel Interesse

#### Psykiske

- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsproblemer
- Manglende overblik
- Tankemylder
- Træthed/følelse af udmattelse
- Irritabilitet
- Nedsat humoristisk sans
- Let til tårer
- Ulyst

#### Adfærdsmæssige

- Forstyrret søvn
- Forstyrret appetit
- Nedsat præstationsevne
- Lav selvfølelse
- Ubeslutsomhed
- Indesluttethed
- Kort lunte/vrede og aggressivitet
- Øget brug af stimulanser
- Øget sygefravær



## Hvad kan føre til stress på arbejde?

Tidligere var manglende indflydelse på arbejdet den primære kilde til stress. I dag oplever langt de fleste at have indflydelse på deres arbejde, arbejdets tilrettelæggelse og udførelse. Yderligere organiseres arbejdet ofte gennem projekter og teams, og dette stiller store krav til medarbejderne om fleksibilitet, selvledelse og samarbejdsevner. Dette kan medføre spørgsmål som "Hvornår har jeg gjort mit arbejde?", "Hvem gør hvad?", "Skal mailen og telefonen stå åben i weekenden?". Forbliver spørgsmålene og dermed rollerne uafklarede, kan det som medarbejder være vanskeligt at vurdere, hvornår arbejdet er løst tilfredsstillende – og hermed færdiggjort.

## Kilderne til stress på arbejdet kan kategoriseres i tre typer:

### De "traditionelle" kilder

Tempo, ensformigt arbejde, lav indflydelse, få udviklingsmuligheder

### De "relationelle" kilder

Høje følelsesmæssige krav, uklare krav, rollekonflikter, konflikter, vold og trusler, krævende brugere

### De "moderne" kilder

Uendelige krav, uklare grænser mellem arbejde og fritid, manglende forudsigelighed, individualisering af krav og forventninger

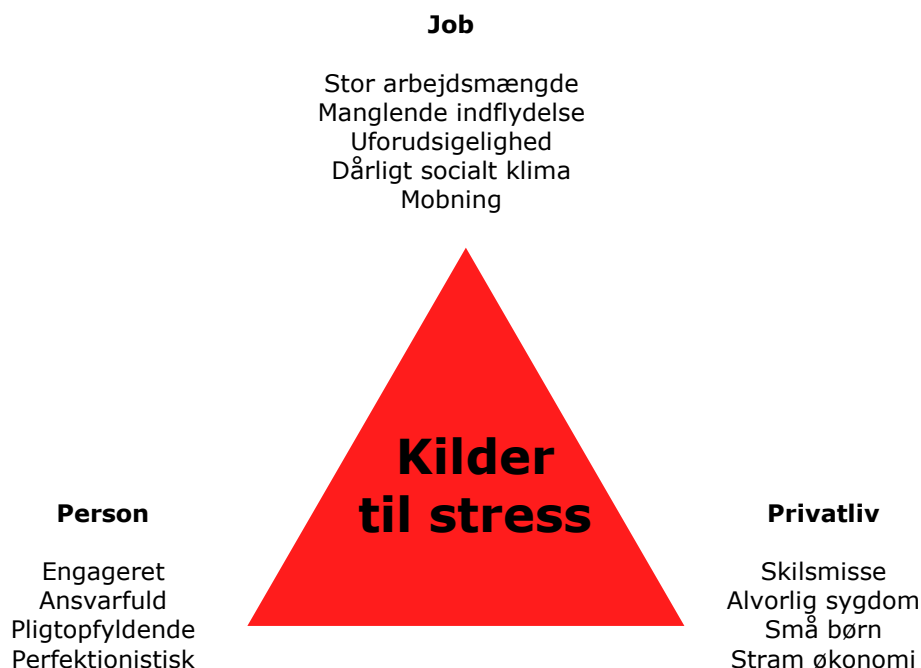
I løbet af en arbejdsdag er det sjældent muligt at isolere de forskellige kilder til stress. Hvad der fører til stress, kan kun forstås, hvis det sættes i en sammenhæng. Hvis opgaven er en kilde til stress, er det derfor vigtigt at undersøge, hvad det er, der spiller ind på opgaven. Er det samarbejdet omkring opgaven? Er det manglende kvalifikationer? Er det mængden af denne slags opgaver, eller er det kompleksiteten i opgaven?



En stresset person ændrer adfærd, og det kan mærkes i omgivelserne.

Den arbejdspsykologiske trekant viser, at stress sjældent kommer fra en enkelt kilde. Oftest skyldes stress en kombination af flere kilder fra arbejdet, mens privatlivet og de forventninger og krav, den ansatte har til sig selv, også spiller en væsentlig rolle.

## Den arbejdspsykologiske trekant



## Forebyg langvarig stress

Arbejdet med stress kræver en fælles indsats på arbejdet, da stress er et fælles ansvar. Derfor skal alle på arbejdspladsen arbejde med at forebygge og begrænse stress, og samtlige niveauer på arbejdspladsen inddrages i dette arbejde.

Stress kan ikke forebygges af den enkelte alene. Familieforhold, der giver langvarig stress, må løses af familien i fællesskab, et psykisk belastende arbejdsmiljø må ændres sammen med arbejdspladsen. Men du kan også selv gøre noget for at forebygge langvarig stress.

## Hvad kan du gøre som leder?

Lederen har en central rolle i arbejdet med stress.

Ledelsen skal gå forrest i arbejdet med stress ved blandt andet at:

- Sikre arbejdsmiljøarbejdet med fx procedurer for og redskaber til APV.
- Udarbejde personalepolitikker omkring fx sygefraværssamtaler m.m.
- Sikre kompetenceudviklingstiltag
- Være bevidst om kilderne til stress
- Tilstræbe åbenhed og dialog også om stress
- Reagere hvis medarbejdere ikke ser ud til at trives
- Sikre højt informationsniveau
- Sikre klar formulering af krav og forventninger
- Afholde MUS (medarbejderudviklingssamtale)
- Anerkende medarbejdere

## Hvad kan du som medarbejder gøre?

Som medarbejderne kan du bidrage til trivsel og samarbejde på arbejdspladsen ved blandt andet at:

- Afklare roller og ansvar indbyrdes i gruppen og med nærmeste leder
- Være opmærksomme på en god omgangstone – også i pressede situationer
- Være opmærksomme på kollegers trivsel
- Støtte aktivt op om trivselsfremmende initiativer, der sættes i gang.

## Hvad kan du selv gøre?

Som medarbejder kan du bidrage til trivsel og samarbejde ved at:

- Lære egne stresssignaler at kende og bede om hjælp hvis nødvendigt
- Skriv ned, konkret og præcist, hvad du synes er belastende i din dagligdag
- Lav en liste over alle dine gøremål og opgaver, både på arbejdet og hjemme
- Vurder, hvad der giver stress, hvad der giver glæde, hvad der er virkelig vigtigt, og hvad du kunne lade være med at gøre
- Lav en realistisk plan for, hvad du skal nå i løbet af dagen
- Hvis det først og fremmest er arbejdet, der presser dig, skal problemet først og fremmest løses der. Stress på arbejdspladsen er ikke kun et problem for den enkelte, men for hele arbejdspladsen. Derfor er det vigtigt, at du taler med din nærmeste leder, dine kolleger og din tillids- og arbejdsmiljørepræsentant
- Indlæg hver dag små pauser, der giver pusterum. Spring ikke frokostpausen over. Pauser giver ny energi
- Sørg for, at motion bliver en del af din hverdag. Det forebygger og afhjælper stress
- Overvej at dyrke meditation og afspænding. Det kan for nogle give indre ro
- Sørg for at få tilstrækkelig søvn og hvile i det daglige. Det forebygger og afhjælper stress
- Tal med andre (kolleger, familie, venner) om belastningerne og om, hvordan du oplever det
- Dyrk det, der giver dig glæde – og sæt tid af til det. Det kan være at dyrke en hobby, være i naturen, lege med børn eller andet. **Glæde giver ny energi.**
- **Sig nej, sig hjælp, sig pyt!** Lad ikke andres måde at gøre tingene på bestemme, hvad du selv kan og vil. Lad dig ikke gå på af mindre vigtige fejl, forhindringer og ærgrelser.
- Hold dit forbrug af tobak, alkohol og andre stimulanser på et lavt niveau. Stimulanser øger kroppens belastning og kan påvirke søvnen



## Tag dig tid og få hjælp til at komme over langvarig stress

Hvis du har mistet overblikket over din situation og er "gået ned" med stress, må du bruge alle kræfter på at komme op igen. Det tager tid, og du har brug for andres hjælp til at få nye, stress-forebyggende vaner og tankebaner.

Søg hjælp

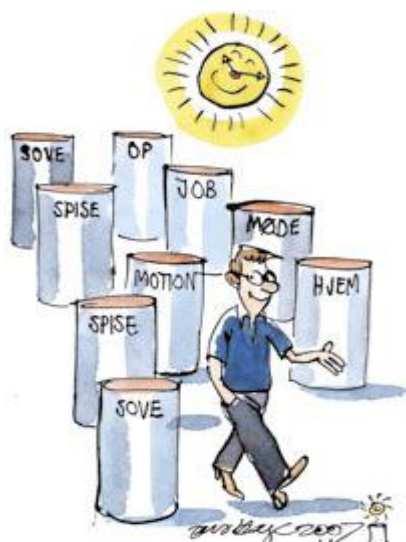
- Kontakt din leder og din tillids- og arbejdsmiljørepræsentant.
- Kontakt din egen læge. Du skal have undersøgt, om dine symptomer skyldes sygdom eller stress, og det kan lægen hjælpe dig med. Din læge kan også tale med dig om, hvad der helt konkret belaster dig, og hvad du kan gøre ved det.

### Færre belastninger på arbejdet

- Få nedsat belastningerne i forbindelse med arbejdet i et stykke tid. Tal med din nærmeste leder om, hvad der belaster dig (fx arbejdsopgaver, arbejdets tilrettelæggelse, konflikter, uklare forventninger) og indgå konkrete aftaler om, hvordan du bliver aflastet.
- Måske er det nødvendigt for dig at blive sygemeldt i en periode. En deltidsraskmelding er ofte en god mulighed for, at du bevarer kontakten til din arbejdsplads.

### Struktur i hverdagen

- Indfør et fast mønster i din dagligdag, så du hviler, bevæger dig, spiser og sover på bestemte tidspunkter. Det giver færre små beslutninger og belaster dig mindre.
- Opstil efterhånden en plan for, hvad du vil i din dagligdag, og hvad der er vigtigt for dig at gøre på kort og lidt længere sigt. Vær realistisk, og læg luft ind til uforudsete hændelser.



Indfør et fast mønster i din dagligdag, så du hviler, bevæger dig, spiser og sover på bestemte tidspunkter.

## Søvn

Mennesker, der oplever stress gennem lang tid, kan have svært ved at få den hvile og genopbygning, de har brug for. Søvnproblemer er et af de vigtigste stress-signaler – og omvendt er god søvn en af de bedste måder at forebygge langvarig stress på.

Under søvnen genopbygges kroppen og hjernen, og derfor påvirker søvnen vores humør, koncentration og ydeevne. Langt de fleste voksne har hver dag brug for omkring syv timers søvn (plus/minus en time). Med alderen får man naturligt flere opvågninger og kortere samlet søvntid.



Søvnproblemer er et af de vigtigste stress-signaler – og omvendt er god søvn en af de bedste måder at forebygge langvarig stress på.

## Fysisk aktivitet

Regelmæssig fysisk aktivitet er godt for din sundhed, det forebygger sygdom og øger din modstandsdygtighed – også over for stress. Fysisk aktivitet er godt for blodtrykket og kolesterolindholdet i blodet, for vægten, for muskelstyrke og udholdenhed og for dit generelle velbefindende. Fysisk aktivitet er også psykisk sundt, det mindsker angst og depression og udskyder alderdomssvækkelse.

Fysisk aktivitet modvirker med andre ord effekten af u hensigtsmæssige belastninger.

Forskning har vist, at alle disse gode effekter allerede opnås ved moderat fysisk aktivitet (fx rask gang) blot 30 minutter om dagen.



## Samvær

Mange, der oplever stress i længere tid, kommer til at fravælge social kontakt og afslappet samvær med andre. Det kan umiddelbart synes rationelt i en presset situation, men vil reelt øge belastningerne. Det er vigtigt netop at bruge kontakten til dem, du kender godt, til at dæmme op for stress. Dels ved at fortælle familie, venner eller nære kolleger om det, der belaster dig, og drøfte, hvordan du kan gribe problemerne an – dels ved at have noget afslappet samvær sammen med andre, hvor du ikke skal noget.

## Stress er et fælles ansvar

På KBA har **lederen** et særligt ansvar i forhold til forebyggelse og håndtering af stress. Organisering og tilrettelæggelse spiller en væsentlig rolle på arbejdspladsen.

Ved sygdommelding er det lederens ansvar at sørge for den nødvendige hjælp ved for eksempel at kontakte Arbejdsmedicinsk klinik, arbejdsmiljøgruppen eller benytte sig af lokale aftaler.

På KBA har man som **kollega** ansvar for at skabe et godt arbejds-/samarbejds-klima.

På KBA har man som **medarbejder** naturligvis også et ansvar over for sig selv i forhold til at være opmærksom på egne stresssymptomer, stoppe op og bede om hjælp hos nærmeste leder eller arbejdsmiljørepræsentant.

## HER KAN DU FÅ MERE AT VIDE OM STRESS

- [Pjece: Forandring stress og trivsel, dok. nr. 1.7.7., Klinisk Biokemisk Afdeling, HEV](#)
- [Politik vedr. medarbejdertrivsel og stress, dok. 1.31.4.2, HEV fælles](#)
- [Politik for forebyggelse af stress i Region Midtjylland](#)

### Referencer:

- [Pjece om forandring og Stress, Århus Universitet](#)
- [Kender du til stress?, udgivet af Sundhedsstyrelsen 2007](#)
- [Sådan tackler du stress, udgivet af Business Danmark](#)

