

Effektiviteten rammer psyken

De danske lønmodtagere har aldrig haft bedre arbejdsforhold, end det er tilfældet i dag. Alligevel anslår forskerne, at ca. hver fjerde dansker føler sig så stresset, at det går ud over livskvaliteten.

ARBEJDSMARKED

AF MARIA J. DALHOFF og DORTE IPSSEN BODDUM

Arbejdsforholdene på de danske arbejdspladser har aldrig været bedre. De fleste danske lønmodtagere har krav på seks ugers frihed hvert år, en arbejdsuge på 37 timer og ret til at gå på deltid, hvis den enkelte kan finde sammen med arbejdsgiveren om det. Men det er alt sammen på papiret. Virkeligheden er ifølge arbejdsmiljøforskere også den, at hver fjerde dansker føler sig så stresset i hverdagen, at det går ud over livskvaliteten.

»Det er rigtigt, at lønmodtagere på papiret har fået bedre arbejdsforhold. Men det man bliver stresset af, er alt det, man ikke får. Mange mangler tid til at nå det, de skal i arbejdstiden, og fleksibilitetskravet er meget stort i dag, siger Leif Dyrmoose, formand for Arbejdsmiljøudvalget i Ingeniørforeningen.

Større og større krav

Fagforeningerne er ikke i tvivl om, at udviklingen på arbejdsmarkedet stiller større og større krav til den enkelte. Så store krav, at

stadig flere bliver syge af stress, som er ved at overhale rygsmærter og hovedpine, som folkesygdom nummer 1. Men udviklingen af stress begynder ikke på arbejdspladsen, mener Jørgen Lund, speciallæge ved Stressklinikken på Skodsborg Sundhedscenter.

»Vi kan jo begynde ved ungdommen, hvor alle tror, at de kan alt og skal alt - gå på café, til sport osv. Der er langt flere muligheder i dag. En ting som tv var jo nærmest ikke opfundet for 50 år siden. Samtidig sætter mange unge sig også økonomisk så hårdt i det, at de er afhængige af to indkomster. Det begynder at gøre ondt, når barn nummer et og barn nummer to kommer. Sagen er, at man vil det hele i dag. Vi vil gøre karriere, have tid til familien, have tid til os selv, dyrke sport. Oven i det kommer så, at vi vil have kvalitetstid med børnene, fordi mor ikke længere går derhjemme,« siger Jørgen Lund, som påpeger, at problemerne følger med i erhvervslivet.

»Her i Danmark har vi så oven i købet en ledelseskultur, som gør, at en leder tror, han skal arbejde 50-60 timer om ugen. Komme først og gå sidst. Hvis han nu kun arbejdede halvt så mange timer, kunne det jo være, der kom mindst lige så meget ud af det. Lige for tiden oplever folk så også fyringer mange steder, og så skal de, der bliver tilbage, til at klare andres arbejde ud over deres eget,« beskriver Jørgen Lund, som en af de mange årsager til det store omfang af stressbelastninger.



STRESS - Ny teknologi betyder, at medarbejdere kan stå til rådighed 24 timer i døgnet.

I Kvindeligt Arbejderforbund (KAD), som fortrinsvis organiserer ufaglærte kvinder, bruger de ansatte i dag også meget tid på at løse medlemmernes stressproblemer.

Kvinderne presset

»Vores medlemmer er nederst i jobhierarkiet, og de bliver presset på tempoet. Det sker i øget grad efterhånden som vores samfund rationaliserer og effektiviserer, så er det klart, at flere af vores medlemmer bliver ramt af stress. Vores medlemmer har da klart fået bedre arbejdsforhold igennem årene, men den kortere tid på arbejde betyder også, at man bliver mere presset på tiden. Man har ikke fået mindre at lave, tværtimod. Man skal være ekstremt effektiv på

arbejdsmarkedet i dag, og vores medlemsgrupper er jo ikke dem, der har mest indflydelse på deres eget job. Heller ikke selv om det er et af de barometre, som vi ved, kan give stress,« siger Ulla Sørensen, forbundssekretær i KAD, hvor man ikke har noget tal på, præcist hvor mange af de ca. 80.000 medlemmer, der er påvirket af stress.

Blandt jurister og økonomer er stressen også udbredt:

»Vores medlemmer er karrierefolk, der arbejder meget. Privatansatte DJØF'ere arbejder i gennemsnit 45 timer om ugen. Vores medlemmer arbejdede også meget tidligere, men for 50 år siden gik konen derhjemme.

Fleksibilitet

Samtidig er der flere ting, man skal forholde sig til på jobbet i dag. Arbejdet er tilrettelagt med projekter og mange deadlines, hvor man hele tiden ikke er bedre end sit seneste projekt. Det er ikke bare et spørgsmål om hvor mange timer, man arbejder. Det handler også om, hvordan arbejdet er indrettet.

Et af tidens kodeord er fleksibilitet, men med mobiltelefon, e-mail og hjemme-PC, som arbejdsgiveren gladelig stiller til rådighed, ender man med at blive så fleksibel, at man er til rådighed 24 timer i døgnet. Og mange gør det gerne. Jobbet er jo spændende og sjovt,« fortæller Jesper Holdflod Pallesen, konsulent i DJØF, om årsagerne til stress.

maria.dalhoff@jp.dk
dorte.boddum@jp.dk

STRESS

Sådan virker stress

Stress er en urmekanisme, som mennesket oprindeligt blev udstyret med som en hjælp til at kæmpe mod eller flygte fra ydre trusler som for eksempel en flok ulve.

På det fysiologiske plan øger stress produktionen af de to hormoner adrenalin og kortisol, som er nødvendige for fysisk aktivitet. Hormonerne får hjerterytmen, blodtrykket og stofskiftet til at stige.

Stress og den øgede produktion af adrenalin og kortisol kan være positiv og få den enkelte til at vokse med opgaven.

Men, hvis stressen når et vist niveau, bliver den negativ og ødelæggende for menneskets evne til at klare udfordringerne.

Særligt udsatte for stress

Alle risikerer at blive ramt af stress på jobbet, men de særligt udsatte er:

- meget engagerede, konkurrenceindecendte mennesker, som arbejder intenst
- mennesker uden tilstrækkelige evner til at håndtere problemer
- mennesker, som lever under dårlige sociale og økonomiske vilkår (for eksempel enlige forsørgere)
- de helt unge og ældre medarbejdere
- medarbejdere med fysiske handicap

Kilde: Det Europæiske Arbejdsmiljøagentur



Tegn på stress

Hos den enkelte:

- søvnproblemer, angst, depression, manglende koncentrationsevne, irritabilitet, familieproblemer, udbrændthed
- misbrug af tobak, alkohol eller stoffer, vold, mobning eller chikane
- rygproblemer, hjerteproblemer, mavesår, svækket immunsystem

I virksomheden:

- stort fravær, stor personaleudskiftning, dårlig overholdelse af tidsfrister, disciplinære problemer, mobning, aggressiv kommunikation, isolation
- dårligere resultater eller dårligere kvalitet, ulykker, dårlig beslutningstagning, fejl
- øgede omkostninger som følge af erstatninger eller øgede omkostninger til sundhedspleje, henvisninger til sundhedsstjeneste

Kilde: Arbejdstilsynet
JP-grafik: LOTTE OVERGAARD

Det giver stress

Ledelsen, kollegerne og hjemmefronten:

- dårlig kommunikation fra ledelsen, manglende støtte til problemløsning og personlig udvikling, manglende eller uklare målsætninger
- uklar rolle på jobbet, job med ansvar for andre mennesker
- usikkerhed eller stilstand omkring karriereforløbet, manglende forfremmelse eller forfremmelse til et job, der overstiger ens kvalifikationer, dårlig løn, jobusikkerhed, job med lav social status
- ringe eller ingen indflydelse på beslutninger og på selve arbejdet
- social og fysisk isolation, dårligt forhold til overordnede, konflikter mellem personalet, manglende social støtte fra kolleger og ledelse
- konflikt mellem kravene fra arbejdet og familien, lav grad af støtte fra familien, problemer fordi to karrierer i familien skal passes

Konkrete forhold på arbejdspladsen:

- problemer med driftssikkerhed, disponibilitet, egnethed og vedligeholdelse eller reparation af værktøj, udstyr og lokaler
- manglende variation i arbejdet, fragmenteret eller meningsløst arbejde, ufuldstændig udnyttelse af den enkeltes færdigheder
- for stor arbejdsbyrde eller for lidt at bestille, manglende indflydelse på arbejdstempoet, stort tidspres
- skiftearbejde, uflexible arbejdstider, uforudsigelige arbejdstider, lange arbejdstider eller forskudte arbejdstider

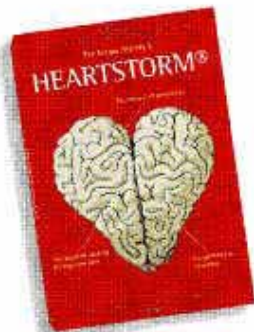
Kilde: Arbejdstilsynet

KOM TIL SNIGPREMIERE PÅ FREMTIDEN

- og til verdenspremiere på Rolf Jensens nye bog HEARTSTORM®



Fremtidsforsker
ROLF JENSEN, om storytelling



Fininstruktør
SUSANNE BIER, konferencier

På udstilsesdagen for fremtidsforskeren Rolf Jensens nye bog Heartstorm® inviterer Dream Company as, JP Bøger og GCI Mannov dig til konference om storytelling og til et kig ind i din virksomheds fremtid. Kom og få et kvalificeret bud på udfordringerne i fremtiden, storytellingens betydning, og vær med til premieren på den længe ventede bog.

Heartstorm® er opfølgeren til Rolf Jensens bestseller fra 1999, "The Dream Society", der foreløbig er udkommet på 8 sprog. Hvor The Dream Society beskrev en ny samfundstype, drømmesamfundet med historien som centrum, går Heartstorm® skridtet videre og giver svar på, hvordan historien fortælleres, så den kan anvendes i forbindelse med branding, corporate image og intern kommunikation. Svaret giver Rolf Jensen selv i et engageret og inspirerende foredrag.

Foredraget følges op af fire indlægsholdere fra forskellige dele af erhvervslivet, som videregiver de erfaringer de har høstet i deres arbejde med storytelling i drømmesamfundet.

Per Frejd, Vice President, Business Development, Grey Global Group Nordic

- storytelling i praksis og The Call

Steffen Lüders, administrerende direktør, GCI Mannov

- storytelling i PR

Peter Berg, kommunikationsdirektør, Sonofon

- vælg din historie med omhu

Christian Stadil, direktør Hummel Fashion

- den gode historie fortæller sig selv

Efter de fem indlæg vil talemale deltage i en paneldebat med plads til spørgsmål fra salen. Ordstyrer er arrangementets konferencier fininstruktør og historiefortæller Susanne Bier.

Program

- Kl. 12.30 Registrering
- Kl. 13.00 Velkomst ved konferencier fininstruktør Susanne Bier
- Kl. 13.15 Foredrag ved Rolf Jensen
- Kl. 14.15 Pause
- Kl. 14.45 Indlæg ved Vice President, Business Development Per Frejd
- Kl. 15.00 Indlæg ved administrerende direktør Steffen Lüders
- Kl. 15.15 Indlæg ved kommunikationsdirektør Peter Berg
- Kl. 15.30 Indlæg ved direktør for Hummel Fashion Christian Stadil
- Kl. 15.45 Paneldebat
- Kl. 16.30 Afslutning, Signering og uddeling af bogen Heartstorm®

Praktiske oplysninger:

Konferencen afholdes onsdag den 23. oktober 2002 kl. 13.00 -17.00 på Falkoner Scenen, Falkoner Allé 9, 2000 Frederiksberg. Du kan tilmelde dig via www.heartstorm.dk eller ved at sende en e-mail til tilmeld@heartstorm.dk. Prisen for deltagelse er kr. 1.995,- (ekskl. moms). Prisen inkluderer et eksemplar af Heartstorm®. Har du spørgsmål angående konferencen, kontakt da venligst Dream Company på telefon 70 25 07 55.

Hjertelig velkommen!

