

9

Den måde, vi behandler stress på, gør, at folk tror, de selv er skyld i det.

Ledelsesrådgiver Christian Ørsted

**STRESS
KAN
RAMME
ALLE**



Sejlivede myter om stress, og hvem der får det, er desværre med til at forværre problematikken. Så lad os slå det fast: Alle kan få stress. Stress rammer ikke bestemte personligheder, perfektionister eller sarte kvinder. Stress skyldes overbelastning, usikkerhed, uklar ledelse og mangel på tillid på arbejdspladsen

AF MALENE MØLGAARD FOTO LISBETH HOLTEN

■ ■ Det er også min egen skyld ...”
”Jeg skulle bare have sagt fra ...”
”Jeg ville det hele. Og lidt til ...”

”Det er, fordi jeg er perfektionist, at jeg fik stress ...”

Myterne er mange om stress, og hvad der udløser det. Og desværre er fordommene med til at fastholde både medarbejdere og ledere i et misforstået syn på stress. Det mener erhvervspsykolog og stresseskert Majken Matzau, der også er forfatter til flere bøger om stresscoaching, at slippe fri af sin stress og om mænd og stress.

På sine kurser og seminarer om stresshåndtering arbejder hun med at punktere stressmyterne og løfte sløret for, hvad stress i virkeligheden er.

- Folk forklarer stress med, at det typisk er perfektionister, der får det. At det skyldes noget i vores personlighed. Men stress og personlighed har ikke noget med hinanden at gøre. Det er og bliver en myte. Stress skyldes langvarige, udefrakommende faktorer, forklarer Majken Matzau og henviser til de sidste 10 års forskning på det svenske Karolinska Institutet, der gør endeligt op med den fordom, at stress handler om persontypologi.

- Stress rammer altså alle! Stress er en fuldstændig naturlig funktion i vores nervesystem. Når den har været overaktiveret i lang tid, så brænder systemet sammen. Det har ikke noget at gøre med vores personlighed - det sker, når vi er i undtagelsestilstand.

Hun bakkes op af Christian Ørsted, der er ledelsesrådgiver og forfatter til bogen ”Livsfarlig Ledelse”.

- De fleste tror, at nogle persontyper er mere udsat for stress end andre. Det er de ikke. En perfektionist, som arbejder et sted, hvor der er et godt psykisk arbejdsmiljø og er tryk, får sjældent stress. Mens en medarbejder, der på ingen måde er perfektionist, godt kan få stress, fordi han er utryk, forklarer Christian Ørsted og understreger:

- Stress rammer ikke en bestemt type mennesker. Stress rammer mennesker, der bliver overbelastet. Det er faktisk nemt at måle på personlighedstype, men der er ingen sammenhæng med stress. Der er til gengæld rigtig stor sammenhæng mellem den ledelse, man udsættes for, den arbejdsgruppe og organisationstype, man er i, og udløsning af stress, konkluderer han.

- Det forfærdelige ved fordommene er, at hvis ledere tror, at det bare, er fordi det er galt med medarbejdernes personlighed, så behøver de ikke at lave om på deres ledelse. Og det betyder, at vi bliver ved med at have de forkerte arbejdsgrupper, ledertyper

og organisationer, der ikke fungerer. Sådan nogle ledere er fuldstændig destruktive for deres organisation. De sikrer netop, at man ikke får talt om problemerne. Selv hvis det var sandt, at folk, der bygger hus, får børn eller har sygdom i familien, var mere i risiko for at få stress, så ville den tankegang forhindre os i at tale om, hvordan vi får tilrettelagt arbejdet, pointerer han.

Umulige betingelser

Ifølge erhvervspsykolog Majken Matzau er det, som stresser moderne mennesker, kompleksiteten i arbejdslivet, uklare roller, krav og ansvar sammen med manglende indflydelse på vilkårene for de opgaver, vi løser.

- Man får stress, fordi man har umulige betingelser for sit virke. Når vores ansvar, er større end det vi kan påvirke. På grund af kompleksitet i organisationen, flertydige referencelinjer og alt for mange projekter. Det skyldes deadlines, der er for stramme, ressourcer, der er for få af, og at vores kompetencer ikke er helt på plads. Men hvis man ikke kan gennemskue i organisationen, at der er huller i osten, så er det medarbejderen, der står tilbage og får udhulet sin livsenergi, forklarer erhvervspsykologen.

Netop sådan gik det 57-årige ”Tommy”, som har fortalt sin stresshistorie anonymt til HK/Privatbladet, fordi han ikke tør kritisere de kaotiske forhold på arbejdspladsen offentligt. Efter næsten et helt arbejdsliv kollapsede han sidste sommer.

- Jeg havde dobbeltsyn og endte hos lægen med et blodtryk på 190. Og så fik jeg konstateret blodprop i hjernen og hul i hjertet. De troede, jeg havde sklerose. Men det viste sig, det var stress. Jeg har altid løbet stærkt, men jeg havde slet ikke relateret de symptomer til stress, fortæller han her halvandet år efter.

SÅ MANGE HAR STRESS

Sundhedsprofilen 2013 angiver, at cirka 15 procent af de beskæftigede har et højt stressniveau. Det svarer til knap 400.000 personer i Danmark, der sover dårligt, har problemer med irritabilitet, hukommelse og koncentration.

Generelt angiver de stressede ”større krav, end man har ressourcer til” som årsag. Det kan være mange opgaver, tidspress, komplicerede opgaver og i forhold til kompetencer.

SANDT & FALSK OM STRESS MYTER

- Stress er en sygdom - en gang stress, altid stress.
- Stress rammer kun medarbejdere, der er svage eller mindre kompetente.
- Stress rammer perfektionister.
- Stress er din egen skyld.

FAKTA

■ Stress kan ramme enhver leder eller medarbejder, der oplever belastning. Nyere forskning gør op med myten om, at stress handler om persontypologi. Forskeren Alexander Perski fra Karolinska Institutet understreger i sin bog "Stress och Sjukdom", at stress kun i de færreste tilfælde handler om individuelle personlige faktorer, men derimod om langvarig belastning.

For at stressproblemer ikke skal komme igen, skal der laves ændringer i organisationen. Det er ikke nok at sende den stressede medarbejder til psykolog.

Op mod hver fjerde sygemelding skyldes stress. Det svarer til, at 35.000 danskere er sygemeldt med stress hver dag.

KILDE: BAR KONTORS ARBEJDSHÆFTE "TAG HÅND OM STRESSEN" SAMT ERHVERVSPSYKOLOG MAJKEN MATZAU

STRESS KOSTER OFTE JOBBET

I en omfattende undersøgelse fra 2009 blandt nuværende og tidligere stress-syge svarede 26 procent, at de havde mistet jobbet på grund af stress. Blandt dem, der var sygemeldt på tidspunktet for undersøgelsen på grund af stress, var det hele 44 procent, der mistede jobbet.

KILDE: UNDERSØGELSE FOR UGEBREVET A4 AF ANALYSEINSTITUTTET YOUGOV ZAPERA.



► - En kollega havde sagt, at hun syntes, min ene mundvig hang i den ene side, men jeg slog det hen og sagde, at det nok var, fordi jeg var lidt halvked af det. Jeg var i et firma i opløsning, hvor der ikke var styr på noget som helst. Folk sagde op og skiftede afdeling, fordi de ikke følte, de fik den fornødne oplæring i nye systemer. Vores firma påtager sig sindssygt mange opgaver. Folk går grædende hjem og har det skidt, forklarer "Tommy", der er i gang med at blive sluset ind på arbejdspladsen igen efter sygemeldingen.

- Jeg er ikke ved at blive skilt, jeg har to børn, god økonomi, hus, sommerhus og to biler. Det er ikke noget fra mit privatliv. Det er simpelthen noget ude på min arbejdsplads, hvor tingene bare er eskaleret. Og jeg går stadig og frygter, at de sender mig

ud til opgaver, jeg ikke er klædt ordentligt på til.

Ifølge ledelsesrådgiver Christian Ørsted bliver det farligt, når medarbejderne på en arbejdsplads får større ansvar, end de har indflydelse. Indflydelse betyder at have nok ressourcer, at have de rigtige kompetencer, og at ens bekymringer bliver hørt.

- Når det ikke sker, så taber man sin handlekraft. Så føles det håbløst, siger Christian Ørsted og understreger, at indflydelse er altafgørende i forhold til at undgå stress og fremme trivsel.

- Løsningen er at give folk nok indflydelse, så de kan gøre deres arbejde ordentligt. Det er indiskutabelt. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed er der 1.400 mennesker, der dør af arbejdsrelateret stress om året i Danmark. Så det er ikke bare for sjov, jeg kalder det livsfarlig ledelse. Man dør faktisk af det. Jeg er rystet



over, at man bliver ved med at slå det hen med, at folk skal blive bedre til at sige fra. Jeg mener, det er et ledelsesmæssigt problem, og det handler om vores arbejdskultur.

På jagt i personligheden

- Den måde, vi behandler stress på, gør, at folk tror, de selv er skyld i det. I min bog fortæller jeg om Jens. Han tror stadig her flere år efter, at det var hans egen skyld, at han fik stress. Han synes stadig, han skulle have været bedre til at få noget fra hånden, når han sad ved computeren. Jamen, kære menneske, det havde da været godt, men du havde et større ansvar, end du var i stand til at påtage dig!, siger Christian Ørsted nærmest tryglende til Jens og alle andre, der sidder med følelsen af ikke at slå til.

Samme følelse går igen hos flere HK-medlemmer, som er blevet interviewet under researchen til denne artikel, fordi de har været alvorligt syge af stress. Stort set alle føler skyld, at de skulle have været bedre til at sige fra, at deres stress bunder i perfektionisme, og at de har taget for mange opgaver på sig.

- Jeg sagde jo heller ikke fra. Jeg var jo også en af dem, der bare fortsatte, indtil der ikke var mere benzin, fortæller en administrativ medarbejder, mens en laborant forklarer:

- Det er ikke kun arbejdet, men også pligtopfyldenhed og det, at man gerne selv vil det. Man skal lære at sige fra og sige stop. Man skal lære at sige nej og sige pyt.

Forklaringer som disse får Christian Ørsted til at konstatere:

- Desværre sker der det, at når folk får stress, går man på jagt i personligheden og spørger til dårlige ægteskaber eller for meget at se til i privatlivet. Det samme spørger psykologen ind til, siger Christian Ørsted og slår fast:

- Folk kan faktisk håndtere at have mange problemer, uden at de

’ Hvis man er ansat i en moderne vidensvirksomhed og ikke har mulighed for at hyre og fyre og sætte deadline, så er man prisgivet, hvis ledelsen ikke gør det rigtigt. Det er vilkårene, det er galt med.

Erhvervspsykolog Majken Matzau

dør af det. Hvis vi kigger tilbage på vores liv, så har de fleste af os klaret rigtig mange arbejdssituationer, der var hårde, uden at knække sammen af det. Folk er ikke skrøbelige, men der er ting, som sætter dem under et unødigt pres. Og det er manglende tryghed og manglende indflydelse, konstaterer han.

Ro frem for psykolog

Majken Matzau har i mange år fremhævet det skadelige i tendensen, at stress først og fremmest bliver anset som et individuelt problem.

- Folk antager typisk, at det er deres egen skyld, og man burde sige fra. Men det kan man ikke! Vi er påvirket af, at der er nogen, der bestemmer over vores arbejdsliv, deadlines, efteruddannelse, og hvor mange vi kan trække på i et projekt. Hvis man er ansat i en moderne vidensvirksomhed og ikke har mulighed for at hyre og fyre og sætte deadline, så er man prisgivet, hvis ledelsen ikke gør det rigtigt. Det er vilkårene, det er galt med, siger Majken Matzau.

Hun tilføjer med et glimt i øjet, at hun plejer at sige, at Freud ikke har levet forgæves.

- Vi er fuldstændig forelskede i personlighedspsykologi. Vi roder tilbage i barndommen for at finde en årsag i stedet for at se på, hvad det egentlig er, vi står i. Og det gør ondt værre. For så er vi dømt til at kurere vores forkerte personligheder. Og det får vi kun endnu mere stress af. Kuren mod stress er ro - ikke personlig udvikling. Det forstærker problemet, at folk, der går ned med stress, bliver sendt til klinisk psykolog for at fikse personligheden, mens virksomheden ikke ændrer det, der i virkeligheden er årsag til, at medarbejderne går ned med stress. ■