

26

Stor efterspørgsel efter stressforskning

Virksomhederne bruger mange kræfter på at forebygge og hjælpe medarbejdere med stress. Men nogle gange er indsatserne mere skadelige end gavnlige, vurderer stressforskere.

- 29 Stresskampagne inspirerer arbejdspladser
- 30 Giv dit liv et årligt serviceeftersyn
- 33 En fælles opgave for medarbejdere og chefer
- 34 Forslag til køreplan efter stresskollaps

INTERVIEW



38

Arbejdspladser druknes i positivt halleluja

Vi skal tale positivt om alt på jobbet for ikke at blive betragtet som brokkehoveder. Sådan er virkeligheden på mange arbejdspladser ifølge lektor Steen Nepper Larsen. Men vi risikerer at kvæle både kreativitet og arbejdsglæde, mener han.

QR-koder skal forebygge ulykker

Små kvadratiske stregkoder, QR-koder, vinder indpas på arbejdsmiljøområdet. De giver adgang til hurtig og relevant information på mobilen – serveret som et kort videoklip eller blot en klassisk brugsvejledning.

20

Både arbejdsdreng og topchef skal brænde for arbejdsmiljø

Før klarede man arbejdsmiljø med venstre hånd i byggemarkedskæden jem & fix. I dag er arbejdsmiljø tænkt ind i drift og strategi. Og sygefravær, personaleomsætning og antallet af påbud er faldet.

44

FOREBYGGELSE



Amerikansk fodbold er godt for kroppen og skidt for hjernen

De professionelle spillere i den amerikanske NFL lever længere end gennemsnittet. Men de har en betydelig højere risiko for at dø med skader i hjernen eller i nervesystemet, konkluderer amerikanske forskere.

46

FASTE SIDER

- | | |
|-----------------|-----------------------|
| 4 Nyheder | 50 Kronik |
| 18 På job | 52 Bøger |
| 24 Produktnyt | 55 Klummen |
| 36 Noter | 56 Regelret |
| 42 Forskning | 58 Leverandørregister |
| 48 Tips og Test | |



Magasinet Arbejdsmiljø udgives af Videncenter for Arbejdsmiljø, som er en del af Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø. Abonnenter kan læse magasinet artikler på www.magasinetarbejdsmiljo.dk. Se information om redaktion, abonnement og annoncering i telefonbogen side 59.

Hold nu op med at være så positiv

"Positivitets-konsensus-klister". Sådan betegner denne måneds interviewperson de danske arbejdspladser måde at kommunikere på. Efter hans mening er vi ved at drukne i klaphatte og anerkendelse. Vi kvæles i en tvang til at tænke positivt og synge halleluja, siger han og efterlyser større selvstændighed og mod til at sige noget kritisk. For snakker man positivt og anerkendende om alt, ender man også med at skulle acceptere noget, der ikke har kvalitet.

Og så mener han, at der er sket et skred de sidste 10 år, hvor sætninger som "Hold op med at være så negativ" og "Tænk nu positivt" er blevet mere udbredt. Jeg er nu egentlig ganske godt tilfreds med, at det ikke er omvendt: "Hold nu op med at være så positiv. Tænk negativt."

Problemet er måske, at den anerkendende tilgang, som har været det sidste årtis mantra på blandt andet lederkurser, i praksis ofte fejlfortolkes som, at det er forbudt at sige noget kritisk til hinanden – det gælder både fra kollega til kollega, fra medarbejder til leder og fra leder til medarbejder. Og hvis ingen tør sige noget kritisk om hinandens indsats, præstationer eller produkter af skræk for at være ikke-ankerkendende og negativ, går al udvikling i stå, og man risikerer et elendigt resultat – at et dårligt produkt eller serviceydelse får lov til at sætte standarden.

Men man kan sagtens være kritisk og samtidig anerkendende. Og man kan godt være anerkendende uden at være klaphat. Hvis bare kritikken er konstruktiv, har et højt fagligt niveau og ikke er personlig, er det min erfaring, at det gavner både arbejdsmiljø, arbejdsglæde og kvalitet.

Læs artiklen på side 38, og deltag i debatten på arbejdsmiljoviden.dk

God læselyst

H. Maimin Weil

Hannah Maimin Weil
Ansvarshavende chefredaktør



Stressbehandling når arbejdspladsen

Sæt tidligt ind med behandling – og inddrag arbejdspladsen. Det er den mest effektive behandlingsform, når stressramte skal hjælpes tilbage i arbejde, viser dansk forskningsprojekt.

Tekst: Tina Lyvbohm Petersen
Foto: Thomas Tolstrup

For de 35.000 danskere, der hver dag melder sig syge pga. stress, er der stor forskel på, hvor hurtigt de bliver raske og i stand til at passe deres arbejde igen. Et dansk forskningsprojekt, COPEstress, viser, at den mest udbredte behandlingsform ikke altid er den bedste.

– I Danmark har vi tradition for, at når man bliver syg med stress, går man til sin læge, der så ordinerer en række psykologsamtaler. Men vores projekt viser tydeligt, at en kombination af individuel behandling, gruppesamtaler og en tæt kontakt til arbejdspladsen er det, der virker bedst, siger Bo Netterstrøm, der som overlæge på Bispebjerg Hospital har stået i spidsen for COPEstress.

I projektet har læger, psykologer og forskere fulgt i alt 256 personer, der var sygemeldt med stressrelaterede symptomer. Deltagerne blev inddelt tilfældigt i fire grupper, som fik fire forskellige typer behandling. Formålet var at undersøge effekten af to stressbehandlingsprogrammer, Kalmia og Hillerød-konceptet, med hensyn til, hvor hurtigt deltagerne oplevede en bedring af symptomerne og kunne vende tilbage til arbejdet. Begge metoder bygger på en kombination af individuel stressbehandling, nærværstræning (mindfulness) og dialog med arbejdspladsen og blev i projektet sammenlignet med konventionel psykologbehandling samt en kontrolgruppe, der ventede i tre måneder, før de fik behandling.

Arbejde er ofte nøglen

Resultaterne fra COPEstress viser, at der er op til syv gange større chance for at arbejde på fuld tid efter en stress-sygemelding, hvis man behandles ud fra en metode, der sætter ind på flere områder.

95 pct. af de deltagere, der blev behandlet ud fra Hillerød-konceptet, der både indebærer individuelle

ng mere effektiv, dsen involveres



samtaler, motion, mindfulness og dialog med arbejdspladsen, var i arbejde igen efter behandlingsforløbet. For dem, der kun modtog psykologbehandling, var tallet 71 pct.

– Vi oplever, at standardbehandlingen med psykologsamtaler meget sjældent har fokus på arbejdspladsen og det, der skal ske efter en sygeperiode. Ofte prøver psykologer og læger at skærme folk med stress fra at gå på arbejde. Men vores tilgang er den stik modsatte, for netop det at vende tilbage til arbejde er ofte nøglen til at få det bedre, siger Bo Netterstrøm.

Samtidig viser projektet, at jo hurtigere behandlingen sættes ind,

jo større er chancen for, at den stressramte igen kommer til at kunne passe sit arbejde.

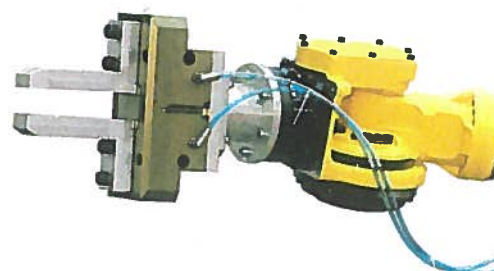
– Jo længere tid man som stressramt overlades til sig selv og er sygemeldt uden kontakt med arbejdspladsen, jo sværere er det at få vedkommende godt i gang igen. Derfor skal man hurtigt frem til at fokusere på, hvad der skal til, for at den sygemeldte kan arbejde bare lidt i næste uge. Man må gerne give folk et lille puf, lyder det fra Bo Netterstrøm.

Læs mere i magasinets tema om
helbredsskadelig stress på side 26.

Jobbet kan skade privatlivet

Hvis du ikke er glad på jobbet, så er det en god ide at finde ud af, hvordan du kan blive det. Ellers får du også svært ved at blive tilfreds i dit privatliv. Det viser en undersøgelse udført af rekrutteringsfirmaet Stepstone blandt 13.582 ansatte og 1.276 virksomheder i syv lande, herunder Danmark. I undersøgelsen melder 57,7 pct. af de adspurgte om, at deres arbejdsliv har negativ indflydelse på deres privatliv. Derimod melder kun 13,6 pct., at deres privatliv har negativ indflydelse på deres arbejdsliv.

RAL



70 pct.

af EU's borgere har et positivt syn på brug af robotter. 88 pct. mener, at robotter er nødvendige, fordi de kan udføre arbejde, som er for hårdt eller for farligt for mennesker at udføre. Det viser en ny Eurobarometerundersøgelse, skriver jernindustri.dk.

Foto: Shutterstock

Virksomhederne bruger mange kræfter på at forebygge og hjælpe medarbejdere med stress. Men nogle gange er indsatserne mere skadelige end gavnlige, siger en stressforsker.

Stor efterspørgsel efter stressforskning

Tekst: Birgit Bruun Christensen
Foto: Thomas Tolstrup

Næsten hver tiende dansker i den erhvervsaktive alder slås med et eller flere symptomer på helbredsskadelig stress hver eneste dag. Det kan for eksempel være søvnproblemer, der har strakt sig over mere end en måned.

– Det er overraskende og stærkt bekymrende, at tallet har ligget stabilt igennem flere år, siger stressforsker Naja Rod, der er lektor ved Institut for Folkesundhedsvidenskab ved Københavns Universitet.

Efter hendes opfattelse er forklaringen blandt andet, at der mangler mere forskningsbaseret viden, især med hensyn til forebyggelse. På den baggrund opfordrer hun politikerne til at prioritere området højere.

Også selv om der er taget et væsentligt skridt for at koordinere og styrke stressforskningen ved at etablere Københavns Stressforskningscenter, som hun selv står i spidsen for. Her er tale om et samarbejde på tværs mellem tre forskellige forskningsinstitutioner.

Naja Rod kunne dog godt se for sig, at politikerne iværksatte et program i lighed med den tidligere regerings folkesundhedsprogram, som blandt andet har ført til en række indsatser og forbedringer af befolkningens generelle sundhed ved at arbejde med de såkaldte KRAM-faktorer.

– Der skal ske noget tilsvarende på stressområdet for at give virksomhederne reelle muligheder for at arbejde med forebyggelse, siger hun.

Strukturel forebyggelse

Der er også behov for at gøre op med tendensen til at gøre stress til den enkeltes problem. Her er stressforskerens bud, at det kan foregå ved, at virksomhederne får adgang til mere målrettede indsatser med fokus på det strukturelle niveau.

– Måske er det nødvendigt at ændre på forholdene på arbejdspladsen frem for at overlade det til hver enkelt at skulle håndtere stress. Altså en strukturel forebyggelse frem for en individrettet håndtering, siger Naja Rod og præciserer, at den type konkrete redskaber skal kunne løbe over en længere periode.



En national behandlingsstrategi skal sikre, at folk med langvarig stress ikke bliver behandlet i øst og i vest.

Peter Qvortrup Geisling, læge

– I dag bruger virksomhederne store summer på stressindsatser, som i værste fald kan være mere skadelige end gavnlige. De køber en konsulentydelse, men har ofte ikke en garanti for, at indsatsen har en effekt, siger hun.

Det gør hende også harm at tænke på, at man kan nedsætte sig som stresskonsulent uden en egentlig uddannelse.

– Helbredsskadelig stress kan føre til sygdomme, så man risikerer at miste livet. Derfor skal man tage det her emne meget, meget alvorligt, siger Naja Rod.

Hendes kollega Åse Marie Hansen, professor ved Institut for Folkesundhedsvidenskab, har primært fokus på, hvad der sker med kroppen rent fysisk, når vi udsættes for stress. Hun forsøger blandt andet at finde svaret på, hvorfor vi reagerer forskelligt på den samme mængde stress.

– Måske kan vi finde frem til, at der er nogle beskyttende faktorer for eksempel med hensyn til hormonproduktionen eller blodtryk, siger Åse Marie Hansen.

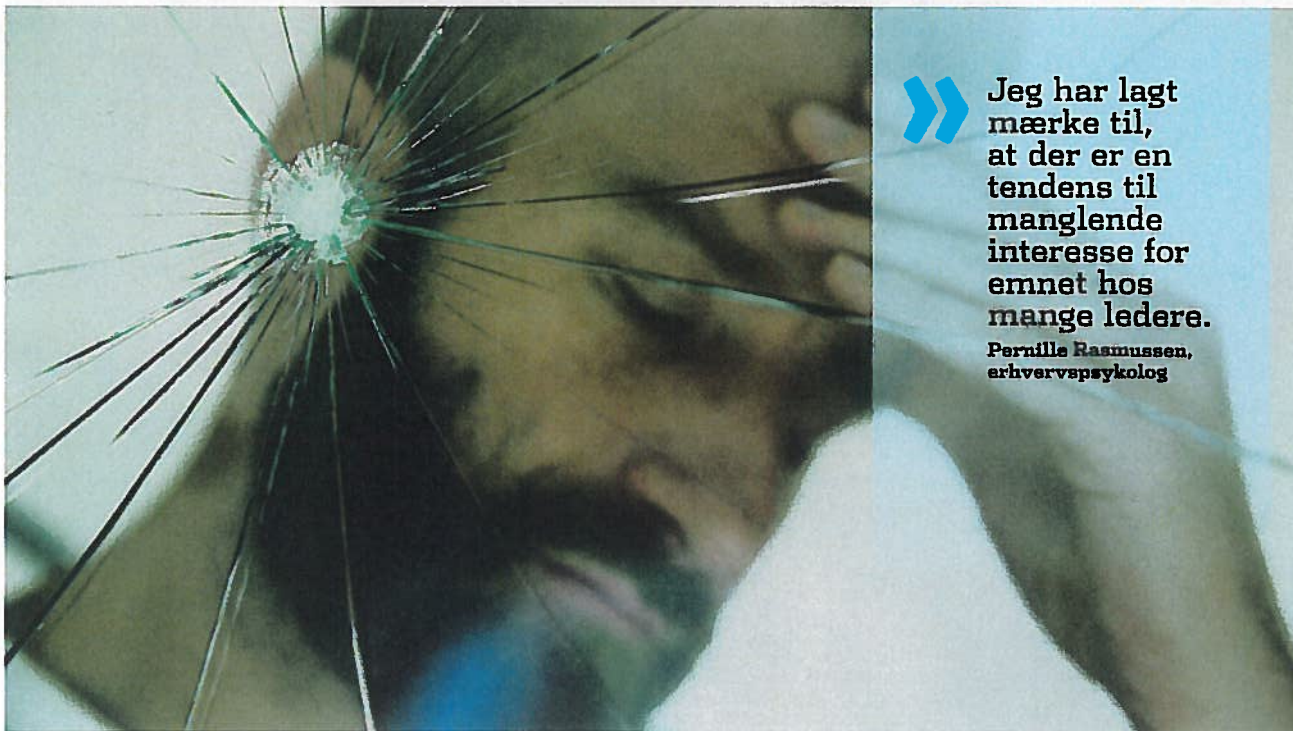
Men det er komplicerede sammenhænge. For eksempel er hun også optaget af sociale relationer på arbejdet og i fritiden, der kan vise sig at have en beskyttende effekt.

– Der er mange ubesvarede spørgsmål. Vi ved ikke, hvordan stress på arbejde og fritid spiller sammen. Ligesom vi heller ikke helt præcist ved, hvilken rolle arbejdsomængde, uforudsigelighed, indflydelse og støtte fra kollegaer spiller, siger hun.

Mere fokus på lederne

At der i høj grad er brug for disse svar, bekræfter Pernille Rasmussen, GrowPeople. Som erhvervspsykolog og stresskonsulent arrangerer hun lederkurser om stress både i det private og offentlige.





Jeg har lagt mærke til, at der er en tendens til manglende interesse for emnet hos mange ledere.

Pernille Rasmussen,
erhvervspsykolog



Efter hendes opfattelse er det nødvendigt med mere fokus på emnet især over for ledergruppen. Det kan for eksempel være med viden om, hvordan man håndterer en stresset medarbejder.

– Jeg oplever, at en del ledere lider af berøringsangst. De ved ikke, hvad de skal sige og gøre, hvis en medarbejder er stresset. Og så ender det måske med, at der slet ikke bliver gjort noget, siger hun.

Budskabet er, at man skal spørge lige så meget og naturligt ind til stress, som hvis en medarbejder har brækket et ben eller en arm. Fra hendes mange samtaler med stressede medarbejdere ved Pernille Rasmussen, at der er et stort behov for denne opmærksomhed.

– I bund og grund handler det om at vise interesse og bekymring for hinanden. Man skal ikke være så nervøs – for hvad kan man egentlig gøre forkert? spørger hun.

Få landvindinger

Der er heller ingen grund til at være nervøs, når man skal behandle og hjælpe en medarbejder tilbage efter en sygemelding med stress. Men ledelsen klarer det ikke alene. Det er et af de områder, hvor forskerne for nylig er blevet lidt klogere gennem det toårige forskningsprojekt Copenhagen Stress Treatment Project (COPEstress), som Pernille Rasmussen har været med til at gennemføre.

Et af projektets mange temaer var at undersøge, hvordan stressramte kan vende tilbage og fungere på samme niveau, som før de blev sygemeldt. Og resultaterne er efter hendes vurdering lovende.

Folk slipper nemlig hurtigere af med deres symptomer på stress og vender hurtigere tilbage på fuld tid, hvis man sætter ind med en tværfaglig behandling (læger og psykologer) og nærværstræning (mindfulness) kombineret med en tæt dialog med arbejdspladsen og lederen.

– Denne tilgang til behandling viste sig alt i alt at være den mest optimale metode sammenlignet med de andre metoder, der blev undersøgt i projektet, siger Pernille Rasmussen.

Om det vil resultere i et offentligt tilbud, er endnu uvist. Men p.t. findes der ikke et egentligt behandlingstilbud mod stress.

– Hvis folk ikke kan klare stressen selv, henvender de sig typisk til deres praktiserende læge. Ofte henviser han til en psykolog, eller også tilbyder han selv nogle få samtaler. Vores projekt viser, at en kombination af disse to faglige tilgange har en god effekt i forhold til stressbehandling, fastslår hun.

Strategi efterlyses

Det er læge og journalist Peter Qvortrup Geisling enig i. Men han efterlyser en egentlig national behandlingsstrategi på linje med nationale behandlingsstrategier for kræftsygdomme og hjertekar-sygdomme.

– En national behandlingsstrategi skal sikre, at folk med langvarig stress ikke bliver behandlet i øst og i vest, siger han.

Selv har Peter Qvortrup Geisling gode erfaringer med en behandlingsplan på i alt ni punkter, som er udviklet af den tidligere Stressklinik på Hillerød Sygehus. Første punkt handler blandt andet om at udelukke sygdomme, der minder om stress, mens det sidste punkt gør opmærksom på, at patienten måske skal have hjælp til at få styr på økonomien.

– Økonomiske problemer er en udtalt stressfaktor. Desværre tror jeg, at det er de færreste stresspatienter i Danmark, der bliver behandlet efter den plan, siger han. □

I artiklen på side 30 kan du læse, hvordan Peter Qvortrup Geisling opfordrer til, at vi jævnlige giver vores liv et serviceeftersyn.