



'erne

Det stressfyldte årti

Der er markant flest djøfere i 30'erne, der føler sig tynget af stress. Og stressen har bidt sig yderligere fast på det seneste.

Tine Santesson / Foto Shutterstock

I løbet af bare et år har næsten dobbelt så mange djøfere mellem 30 og 39 år ringet til Djøf, fordi stressen har fået et for voldsomt tag i dem. Generelt set er henvendelserne fra stressramte djøfere steget de seneste år, men altså i særlig høj grad blandt dem i 30'erne.

I sidste kvartal 2012 kontaktede 101 stressramte djøfere mellem 30 og 39 år Djøf. Et år senere var det 170 i samme aldersgruppe, der ringede. Samlet set fik Djøf 328 henvendelser vedrørende stress det sidste kvartal i 2013.

Alt for meget på én gang

Billedet af et særligt stressramt årti harmonerer med billedet af danskerne i øvrigt, siger Pernille Rasmussen, erhvervspsykolog, cand.psych.aut., ejer af virksomheden GrowPeople og tidligere tilknyttet Stressklinikken på Hillerød Hospital.

"Det er det årti, hvor vi skal og vil det hele: Foden ind på arbejdsmarkedet, børn og boligkøb. Og måske særligt for djøfene - et stort fokus på en karriere i kometfart, og ofte er de i et ægteskab, hvor partneren også er djøfer."

Og det er da også ofte på grund af pres fra mange sider, at stressramte djøfere søger hjælp hos Djøf, fortæller Lykke Fehmerling, chefkonsulent i Djøfs Rådgivningscenter.

"De er pressede på alle fronter, og de drager ikke omsorg for sig selv nogen steder i livet."

Hvor kan vi skære?

Meget stress er arbejdsrelateret, siger Pernille Rasmussen.

"Og vi er også gode til at pege på arbejdet som årsag. Det er straks sværere at pege på os selv og vores privatliv. Men her vil vi typisk også for meget. Derfor er der behov for, at vi tager et kritisk syn på os selv. Behøver børnene både at gå til svømning og dans? Og behøver vi at dyrke fitness flere gange om ugen samtidig med, at vi pendler en time og ofte arbejder over?"

For netop når det gælder privatlivet, kan man jo forholdsvis nemt foretage nogle ændringer, siger Pernille Rasmussen. Man kan fx slække lidt på ambitionsniveauet og måske hyre en rengøringshjælp, lyder hendes råd.

Dét stresser djøferne

Når djøferne ringer med deres stress-problemer, har de selv flere forskellige forklaringer på årsagerne, og her er det ganske vist også sjældent, at privatlivet får skylden. Men der er en række gengange blandt det, som djøferne selv synes, stresser dem, fortæller Lykke Fehmerling.

"På førstepladsen ligger relationsstressen, og her er det især en dårlig relation til chefen, der kan få bægeret til at flyde over. Men det kan også være relationen til kollegerne. Efterhånden er der mange djøfere, der går ud og overtager administrative stillinger. De er et ledelsesprojekt, men de øvrige kolleger ser dem ikke som en gevinst. For nogle kan følelsen af ikke at gøre det godt nok også spille ind. Fra at være superstuderende kommer de ud på et arbejdsmarked, hvor der kun er resurser til, at de kan løse deres opgaver 80 procent. Det stresser dem."

Særligt udsatte

Men grunden til, at så mange i 30'erne bakser med et særligt pres i øjeblikket, kan også have en aktuel årsag.

"På førstepladsen ligger relationsstressen, og her er det især en dårlig relation til chefen, der kan få bægeret til at flyde over"

Lykke Fehmerling, chefkonsulent

"De er i den aldersgruppe, der ofte står tilbage efter en fyringsrunde, og det betyder typisk, at ekstraopgaver bliver fordelt på dem. Samtidig kan det være psykisk hårdt at være den, der sidder tilbage, når kollegaen er blevet afskediget," siger Lykke Fehmerling.

Og så er der også det med, at mange – måske især djøfere – gerne vil gå ledervejen. Og også gerne så hurtigt som muligt. Men det kan også komme til at koste, siger Pernille Rasmussen.

"Hvis man siger ja tak til en forfremmelse, så skal man være realistisk og ikke bare være smigret over tilbuddet. Hvis man øser noget nyt op på tallerkenen, så skal man fjerne noget andet. Og når og hvis man siger ja til et lederjob, så skal man også stille krav til, at man bliver klædt godt på til jobbet."

Lykke Fehmerling understreger dog, at der også er rigtig mange, som klarer det godt på alle fronter, uden at stressen får overtaget.

"Kendetegnet for dem er, at når de træffer et valg, træffer de også et bevidst fravalg. Og så tør de tage snakken med chefen, kollegerne og ægtefællen, hvis de oplever, at det er ved at brænde på," siger Lykke Fehmerling. ■

Ønsker du nye udfordringer og personlig udvikling?

job.regionssyddanmark.dk

Region Syddanmark

Preben Højbæk, HR-konsulent