



VÆKSTHUS FOR LEDELSE

Væksthus for Ledelse
www.lederweb.dk



Det Personalepolitiske Forum
www.personaleweb.dk

3. september 2008

PRESSEMEDDELELSE

Stress kan ledes væk

Hvis du trives på jobbet og aldrig har været i nærheden af stress, er det måske fordi, du har en dygtig leder. God ledelse er nemlig én af de afgørende forudsætninger for, at medarbejderne kan få det bedste ud af det moderne arbejdsliv. Et arbejdsliv, som de fleste godt kan lide og er meget engagerede i. Men også en hverdag, hvor mange bliver stressede, fordi de har svært ved selv at sætte grænser for deres egen arbejdsindsats. I dette såkaldt ”grænseløse arbejde” har lederne den vigtige opgave at hjælpe medarbejderne med at sætte de nødvendige grænser.

Det viser en ny undersøgelse, hvor forskere, ledere, personalechefer og tillidsfolk i kommuner og regioner er blevet interviewet om deres erfaringer med at forebygge stress.

- Langt de fleste oplever, at det grænseløse arbejde giver dem større frihedsgrader og mere ansvar. Men medaljen har den bagside, at det ikke er alle der trives med selv at definere deres opgaver og sætte grænser for arbejdet. Det er en fælles opgave, som også lederne skal være mere opmærksomme på, siger Mikala Kreisler, afdelingschef i KL.

Det anslås, at 10-12 pct. af medarbejderne på danske arbejdspladser i dag lider af stress i en sådan grad, at de ikke kan løse problemerne selv, men har brug for hjælp.

- Vi ved, at det er nærmest umuligt for de mest stressede medarbejdere selv at sige fra. Derfor skal der opbygges en kultur, hvor alle ledere og medarbejdere er opmærksomme på egne og andres symptomer på stress, og hvor de griber ind, når de ser faresignalerne, siger Bodil Otto, formand for HK/Kommunal og næstformand i Væksthus for Ledelse.

Ifølge undersøgelsen kan lederne bl.a. være med til forebygge stress ved at sende mere tydelige signaler til medarbejderne om grænsen mellem arbejde og fritid. Fx bør lederen ikke sende e-mail eller sms til medarbejderne om

aftenen. Lederne skal også være gode til hurtigt at tage sig af de konflikter, der opstår på arbejdspladsen. Og så skal medarbejderne have klar besked om, hvornår de har løst deres opgaver tilfredsstillende.

Men måske er det allervigtigste råd, at lederne skal passe på, at de ikke selv bliver stressede. For stress smitter, og en stresset leder har højere risiko for at få stressede medarbejdere.

- Ofte ser man desværre, at lederen beskytter sine medarbejdere mod stress, men undervejs slår sig selv ihjel, siger en ledelseskonsulent i undersøgelsen.

Undersøgelsen er blevet til i et samarbejde mellem Væksthus for Ledelse og Det Personalepolitiske Forum.

Publikationen ”Ledelse uden grænser – syv råd til ledere om at skabe trivsel i det grænseløse arbejdsliv” kan downloades på www.personaleweb.dk/graenser eller www.lederweb.dk/graenser.

Yderligere oplysninger og kommentarer til undersøgelsen kan fås ved henvendelse til:

Udviklingschef Flemming Blønd, KL
fbl@kl.dk – tlf.: 40 37 79 87

Konsulent Pia Jørgensen, Danske Regioner
pjj@regioner.dk – tlf.: 29 17 09 23

Konsulent Mads Ole Dall, KTO/Perspektivgruppen
mads@perspektivgruppen.dk – tlf.: 40 58 13 11

Det Personalepolitiske Forum er et debatforum nedsat af aftaleparterne på det kommunale og regionale område. Formålet er at inspirere arbejdspladserne til at sætte fokus på behovet for en aktiv og synlig personalepolitik.

Væksthus for Ledelse er et samarbejde mellem KL, Danske Regioner og KTO. Væksthuset arbejder for at udvikle og synliggøre god ledelse i kommuner og regioner.