

Stress er en fælles udfordring

af Lene Rosenmeier



Lene Rosenmeier
lener@fanet.dk

At forebygge stress kræver en fælles indsats fra både arbejdsgivere og medarbejdere. Derfor har Finanssektorens Arbejdsgiverforening for nylig udgivet en stressvejledning sammen med DFL og Finansförbundet.

For nylig udgav Finanssektorens Arbejdsgiverforening (FA) en fælles stressvejledning sammen med Finansförbundet og Danske Forsikringsfunktionærers Landsforening (DFL). Den fælles indgangsvinkel gav god mening, for stress er netop en udfordring for både arbejdsgivere og medarbejdere. Stress er et fænomen, der går på tværs af grænserne mellem arbejde og privatliv. Det opstår ifølge forskerne typisk, når det samlede billede i den enkeltes hverdag ikke længere hænger godt sammen. Samtidig lever vi i en tid, hvor der er en tendens til, at den enkelte er meget ambitiøs, både når det gælder arbejde og fritid. Man vil gerne have en spændende karriere, samtidig med at man kører på fuldt gear i fritiden med familie, fritidsinteresser, venner osv. Der er heller ikke længere det skarpe skel mellem arbejde og fritid, som der var tidligere pga. den teknologiske udvikling. Og hvis man ikke passer på, kan tingene let flyde sammen. Denne

hektiske livsstil er ifølge forskerne en afgørende årsag til, at stressen stiger i samfundet.

Finanssektorens virksomheder arbejder generelt meget med medarbejdernes trivsel. Stress er derfor heller ikke et stort problem i den finansielle sektor. Undersøgelser viser tværtimod, at finansansatte har en høj grad af tilfredshed i jobbet. En undersøgelse fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø viste for nylig på samme måde, at bankansatte er mindre stressede, end folk i andre brancher.

En fælles indsats

Men det hele kán blive for meget for alle. Og når det gør det, påvirker det den enkelte både privat og på jobbet. Ingen skelner stressen altså

Lene Rosenmeier er Presse- og Kommunikationschef i Finanssektorens Arbejdsgiverforening (FA).



stress

- hvad kan der gøres?

En vejledning om at forebygge og
håndtere stress i finanssektoren

ikke. Det kan derfor også være svært at se, hvad der er den egentlige årsag til stressen – hvis man da overhovedet kan tale om en sådan. Det er nemlig ofte bare en ganske lille ting, der til sidst får læsset til at tippe over, mens det er det samlede billede, der udgør grundlaget for stressen. Det hjælper derfor heller ikke at fjerne den lille udløsende faktor. I stedet handler det generelt om at være bevidst om at komme stressen i forkøbet – at undgå den ved at tilrettelægge sit liv og arbejdet på en måde, hvor man kan bevare overblikket. Og her spiller medarbejder og arbejdsgiver en lige stor rolle. Det hjælper ikke noget, at arbejdsgiveren tager initiativer for at undgå stress i virksomheden, hvis medarbejderne ikke gør noget selv – og omvendt. Der skal en

indsats til på begge sider. Som initiativtager til den fælles stressvejledning ønskede FA netop at give finansvirksomheder og deres medarbejdere et redskab, der kan fungere som inspiration til at forebygge og begrænse stress.

Og netop det med inspirationen er vigtigt. For der er nemlig ikke bare én måde at forebygge eller håndtere stress på på arbejdspladserne. Tværtimod vidner vores daglige kontakt med finansielle virksomheder om, at den enkelte arbejdsplads må gøre det på sin måde. Forholdene er forskellige fra sted til sted. En virksomhedsindsats mod stress kan derfor lige så godt være integreret i andre mere brede indsatser på arbejdsmiljøområdet, og have en lige stor effekt som indsatser, der er decideret målrettet mod stress.

Stor interesse for vejledning

Med stressvejledningen har lønmodtager- og arbejdsgiversiden fundet fælles fodslag i forhold til stress. Men det er ikke første gang, at finanssektoren går sammen om en fælles indsats på arbejdsmiljøområdet som sådan. Noget tilsvarende er bl.a. sket i forhold til sygefravær, hvor en fælles vejledning var med til at hjælpe finansvirksomhederne til at nedbringe sygefraværet. Og igen med stressvej-

ledningen har responsen været enorm fra både virksomhedernes og medarbejdernes side. Vejledningen blev hurtigt revet væk fra hyldeerne både hos FA, DFL og Finansforbundet. Meget tyder altså på, at finansvirksomhederne og deres medarbejderne har taget vejledningen til sig, som den inspiration den var tænkt som.

Hele den omtalte vejledning på 28 sider findes på http://www.Fanet.dk/publikationer/pjecer/stress_b.pdf

Indholdsfortegnelse:	
Forord	3
1. Hvad er stress	4
 Stressorer på arbejdsplassen.....	6
 Stressorer udenfor arbejdsplassen.....	7
2. Sæt stress på dagsordenen	8
 2.1 Stress på virksomhedsniveau.....	10
 2.2 Lederens indsats.....	14
 2.3 Indsats på afdelings- och gruppenniveau	16
 2.4 Den enkeltes indsats.....	19
3. Hvad kan der gøres, og hvor kan indsatsen forankres?	20
4. Krav til virksomhedens arbejdsmiljøindsats.....	22
5. Bilag: Stresspolitik.....	26
6. Flere oplysninger	26
 Webadresser.....	27
 Litteraturliste	27