VÆKSTHUS FOR LEDELSE



3 min. 19-05-2011

Hvad har søvn med ledelse at gøre?

Lederen skal ikke sidde på kanten af medarbejderens seng og sørge for, at medarbejderen får søvn nok. Men søvn er den vigtigste stressforebyggende faktor, så lederen har alligevel nogle muligheder for at være med til at sikre, at det ikke er søvnen, der som det første bliver skruet ned for, når der er travlt. Få 8 tips og tricks om søvn og ledelse her.

Skribentinfo



Lis Lyngbjerg

Specialist i ledelse og stress, forfatter

www.lyngbjerg.dk

Søvnen er den vigtigste forebyggende og genopbyggende faktor, vi har. Endda en lille smule vigtigere end motion og kost, som der ellers har været udvidet fokus på de seneste mange år.

Det betyder ikke, at vi skal droppe snakken om motion og sundhed på arbejdspladsen. Men det betyder, at søvnen kan snige sig ind som et emne, som lederen skal have kendskab til og reagere på, hvis der er tegn på stress. Eller hvis der er en arbejdskultur, hvor det er almindeligt at maile om aftenen (og i sjældne men ikke ukendte tilfælde) om natten. Læs her, hvad du som leder kan gøre i forhold til søvn.

1: Sov selv nok

Som leder er udgangspunktet altid, at du er rollemodel og at du skal kunne fungere godt og yde dit bedste i dagligdagen. Det allervigtigste for at sikre det, er at få det antal timers søvn, som du er genetisk bestemt til. Du skal altså ikke, som der har været en tendens til, skrue ned for din nattesøvn, så du i stedet kan få tid til at arbejde eller dyrke hård motion om aftenen.

2: Slap af om aftenen

Hvis du som leder sover for lidt, har problemer med at falde i søvn, eller vågner for tidligt klokken 3-4-5 om

morgenen og ikke kan falde i søvn igen, - så slap af om aftenen. Afslapning om aftenen gør kroppen rede til at sove, mens aktivering som hård motion, ophedede diskussioner og koncentreret arbejde gør kroppen rede til at være vågen, og det er ikke meningen på det tidspunkt. Lad være med at træne dig op til at sove mindre, end du har behov for. Det er overordentligt usundt og kan give bagslag.

3: Vent med emails til næste morgen

Hvis du som leder arbejder om aftenen – trives bedst ved det, og sover rigtigt godt og tungt, er der som udgangspunkt ingen problemer i det, bare du er tydelig i forhold til, at du ikke forventer det samme af dine medarbejdere – eller dine kolleger i ledergruppen. Men udskyd emails, så de først bliver sendt næste morgen. I de fleste emailprogrammer findes en funktion, som kan udskyde mailene, så du kan sætte dem til at blive sendt klokken 8 næste morgen. Så forstyrrer du ikke andres mulighed for at slappe af om aftenen, og dermed deres nattesøvn.

4: Hvis en medarbejder konsekvent mailer om aftenen

Hvis du opdager, at en medarbejder sender mails om aftenen/natten, så sig til vedkommende, at det er ikke en ønsket adfærd i din afdeling/organisation, fordi natten er beregnet til at sove og restituere. Hvis vedkommende ikke kan sove på grund af travlhed, så tal med vedkommende om stressforbyggende forhold på samme måde, som du ellers ville gøre, hvis du ser tydelige stresssymptomer. Søvnproblemer er det tydeligste signal på overbelastning eller stress.

5: Tæl timer

En træt, uoplagt og måske hidsig medarbejder sover sandsynligvis for lidt. Sig eventuelt: ”Jeg skal ikke blande mig i dit private liv, men du siger du er træt. Hvornår sover du typisk om aftenen? Hvornår vågner du typisk om morgenen? Hvor mange timer tror du, at du har behov for at sove?” Svarene vil nogle gange vise, at selv om medarbejderen går i seng klokken 23, sover vedkommende måske først klokken 24 og vågner klokken 6. Det giver 6 timer pr. nat. Hvis medarbejderen selv mener at have behov for 8 timer, giver det et søvnunderskud på 10 timer pr. uge. Det er rigeligt til at forklare både træthed, uoplagthed, temperament og en del stresssymptomer, som kan forsvinde, hvis medarbejderen får søvn nok. Selv om det er en banal udregning, er det ikke altid, at medarbejdere (eller ledere) er opmærksomme på dagligdagens vaner.

6: Jeg er så træt...

Som leder kan man forvente, at medarbejderne møder friske og veloplagte op som udgangspunkt. Selvfølgelig kan der være perioder med ekstra udfordrende private forhold, der stjæler nattesøvnen. I sådanne situationer skal du som leder være ekstra forstående og hjælpe medarbejderen med at tilpasse arbejdsopgaverne. Men til daglig og som tommelfingerregel, er det at forvente, at medarbejderne selvfølgelig sørger for at få den nødvendige nattesøvn, så opgaverne kan løses tilfredsstillende i løbet af dagen. Du kan eller skal ikke bestemme, hvornår medarbejderne går i seng, men det ligger i din rolle som leder, at du kan kommentere adfærd, hvor en medarbejder for eksempel konsekvent går og siger, at han eller hun er træt i løbet af arbejdsdagen.

7: Der er forskel på træthed og søvnighed

Hvis du er søvnig, har du behov for søvn. Hvis du er træt, har du ofte behov for at lave noget andet, end det, du har gjort i et langt stykke tid i løbet af dagen. Sidder du med udfordrende og mentalt krævende opgaver, kan du blive mentalt træt i hovedet. Her hjælper det at skifte til noget andet, for eksempel en gåtur i frisk luft, en løbetur, at slå græs eller at gå ud og lege med børnene, når du kommer hjem fra arbejdet. Man behøver

ikke nødvendigvis at sove, selv om en powernap på 20 minutter også kan gøre en stor forskel.

8: Massiv træthed efter store udfordringer

Som leder kan det være en fordel at vide og planlægge efter, at der er behov for restitution efter store udfordringer. Uanset om det er en periode med reformer, besparelser, ekstraordinært mange opgaver eller lignende. Der skal helst være plads til at restituere, hvile mentalt og sove ud, når trætheden melder sig efterfølgende. Det vil typisk vise sig, om man er ”gammel-træt”, altså har et opsparet søvnunderskud, enten når opgaverne og udfordringerne er klaret, eller ferien er vel kommet i gang og der er tid til afslapning. Lyt efter kroppen og indhent det forsømte, hvis det er tilfældet.

Om forfatteren

Lis Lyngbjerg Steffensen er forfatter til de første bøger i Skandinavien om ledelse og stress.
Artiklen er skrevet på baggrund af hendes nyeste bog ”Søvnkuren – til dig, der er træt af at sove dårligt’ (Gads Forlag 2011).

Læs også

Leder på 37 timer

Slip af med de 5 største tidsrøvere