VÆKSTHUS FOR LEDELSE



7 min. 23-09-2016

Tjek om du er i farezonen for stress

De beslutninger du træffer, og de planer du lægger, har stor betydning for dine medarbejderes arbejdsliv. Det ansvar kan du kun løfte, hvis du selv trives og dit helbred er i orden. Specialist i ledelse og stress giver her råd om, hvordan du trives i travlhed og undgår at gå ned med stress.

Skribentinfo



Pernille Bekke
Lederweb

Fuld fart frem – og så bremsen i. Det er nogenlunde sådan, mange ledere oplever det, når kroppen pludselig siger fra. Fra at være en engageret og ambitiøs leder oplever man pludselig, at man ikke kan tænke en sammenhængende tanke, eller at man er så træt, at man ikke kan overkomme at rejse sig, når stressen har sat ind.

Specialist i ledelse og stress, Lis Lyngbjerg, har udgivet bogen: ”Ledertrivsel i travlhed”, hvor hun deler ud af viden og værktøjer til ledere, så de kan gribe ind, når de værste symptomer begynder at melde sig, i stedet for at blive syge af stress.

”Du skal trives for din egen og din families skyld. Men som leder har du også ansvaret for andre menneskers arbejdsliv. Er du for overbelastet, så dur pandelapperne i hjernen ikke. Det er dem, der først lukker ned, når man er træt eller overbelastet. Og når pandelapperne ikke fungerer, mister man både evnen til at tænke langsigtet og strategisk, og den rummelighed og forståelse som er nødvendig i forhold til medarbejderne,” siger Lis Lyngbjerg.

Grøn, gul eller rød zone

Når Lis Lyngbjerg arbejder med trivsel og stress, bruger hun begreberne grøn, gul og rød zone. Inddelingen

er bygget op om Stressbarometer®, som hun oprindeligt er medstifter af sammen med overlæge, Dr.Med. Bo Netterstrøm og erhvervspsykolog Else Kathrine Relster.

De tre zoner: grøn, gul og rød skal gøre det lettere at tale om trivsel, overbelastning og stress.

Den grønne zone

Den grønne zone er trivselszonen. Her er der travlt, og der er udfordringer. Men du har så mange ressourcer i form af evner, viden, uddannelse, søvn, motion, kost, familie, venner eller lignende, at tingene balancerer fint.

”Selvom man er i det grønne område, kan man godt opleve, at man nogle gange sover dårligt eller har hovedpine eller andre symptomer. Kroppen sender hele tiden signaler. Og det skal den. Men man må ikke overhøre dem for længe. Vi er indrettet til at præstere ekstraordinært i en periode og til at restituere bagefter,” siger Lis Lyngbjerg.

Den gule zone

I den gule zone begynder den ekstraordinære travlhed, de store udfordringer eller langvarige projekter at slide på kroppen. Man har det ubehageligt, og der kommer flere og flere symptomer.

”Er man for længe i den gule zone, har man det virkelig ikke godt. Her har man ofte mistet evnen til at hæve sig op i helikopterperspektiv, og mange har svært ved at lave om på situationen selv eller tale med andre om det. Mange bider tænderne sammen og håber, at det bliver bedre. Selvom det ville være mest rationelt at stoppe op med det samme, er man ofte ikke i stand til det her. For mange har mistet evnen til at handle helt rationelt,” siger Lis Lyngbjerg.

Der er meget, du kan gøre for at komme ovenpå igen, når du befinder dig i den gule zone. Det hjælper ikke nødvendigvis med en sygemelding, og tit er der heller ikke behov for det, hvis du får den nødvendige hjælp til at se situationen udefra samt redskaber og mulighed for at ændre på situationen.

Det vil ofte være bedst, hvis din nærmeste leder taler med dig om, hvad der vil være nyttigt. For eksempel: Er det en eller to uger på nedsat tid, flextid eller fri? Ofte vil det være en bedre løsning end sygemelding. Men det kræver, at det bliver planlagt, så du kan slappe af og ikke bare holder fri hjemme med dårlig samvittighed over, at opgaverne hober sig op, med følelsen af at du svigter medarbejdere og kolleger.

Endelig er det, ifølge Lis Lyngbjerg, vigtigt at søvnen kommer på plads. ”Man behøver ikke nødvendigvis en sygemelding for at blive god igen. Det afgørende er, at man får mulighed for reel restitution. Målet er, at man inden for en overskuelig fremtid, får slappet af og sovet ud efter en hård periode. Her er arbejdspladsen afgørende, og derfor har det god effekt, hvis lederen og dennes nærmeste leder aftaler en plan for, hvordan det bedst kan foregå,” fortæller Lis Lyngbjerg.

Den røde zone

I den røde zone begynder kroppen at sætte ud. Der har været for mange udfordringer i for lang tid. Hjernen har registreret for mange krav og for få ressourcer i for lang tid. Ledere i denne zone har alvorlig stress.

”Det er sygemeldingsområdet. Her skal man have akut ro, professionel behandling og færrest mulige krav –

også derhjemme. For at undgå, at man når dertil, skal man sætte ind i det gule område. Sygemeldingen er den sidste nødbremse, hvis alt andet svigter, og det ikke har været muligt at sikre restitutionsperioder eller lave en konkret aftale med sin nærmeste leder, når man selv eller andre opdager, at det er ved at gå for vidt," fortæller Lis Lyngbjerg.

Ifølge Lis Lyngbjerg er der mange forskellige ting, som lederen selv, nærmeste leder, ledergruppen og organisationen kan gøre for at undgå det.

Ofte vil mange af dem, der er tæt på lederen, kunne se det komme. Men sjældent lederen selv. Mange bliver "konedøve". De opdager bagefter, at deres partner har sagt, at de skulle stoppe op i lang tid, men de har typisk ikke lyttet.

"Man ser det ikke selv, fordi pandelapperne ikke fungerer ordentligt. Man snyder sig selv til at tro, at det er ovre lige om lidt. Der er for mange ledere og medarbejdere, der kommer i den røde zone, fordi lederen selv og lederens omgivelser ikke er opmærksomme nok på den gule zone," siger Lis Lyngbjerg.

"Kroppen reagerer, som var man truet på livet. Og hvis nogen i den situation kommer og siger til én: 'Du virker stresset, tag den med ro', kan man nemt opfatte det som en ekstra opgave, der skal løses. 'Nu skal jeg åbenbart også – udover alt det andet – passe på mig selv og slappe af!' Og den får én til at feje kollegaer, partneren eller gode venner af," forklarer Lis Lyngbjerg og fortsætter:

"Nogle reagerer ved at sige 'nej, jeg har det fint, bare lidt ekstra travlt for tiden. Det holder op lige om lidt'. Det gør det bare sjældent. Hvis man kunne tænke logisk, når man er stærkt belastet, så ville man jo ændre på tingene. Men det kan man ikke. Derfor har man typisk brug for hjælp fra nærmeste leder, kolleger, venner og/eller professionelle sparringspartnere."

På en skala fra 1 til 10 – hvor stresset er du?

De tre zoner kan inddeles på en skala fra 1-10. Nedenfor kan du læse om de forskellige trin fra 1-7, trin 8,9 og 10 er ikke forklaret nærmere her, fordi de ifølge Lis Lyngbjerg hører til en så alvorlig stresskategori, at det ikke hører til på en arbejdsplads:

"Meget få kommer så langt op på Stressbarometer®-skalaen, og det skal man heller ikke. Der skal sættes ind i den grønne eller gule zone for at undgå, at det kommer så vidt," siger Lis Lyngbjerg.



Trin 1. Trivsel: Du har det godt, har ingen stresssymptomer, er rolig og afslappet. Det kan fx være den sidste uge af sommerferien, hvor du er helt nede i gear.

Trin 2. Trivsel: Tingene fungerer fint. Der er balance mellem krav og ressourcer. Du kan have udfordringer, men har ressourcer nok til at tackle dem. Der kan være lidt symptomer; hovedpine og ondt i kroppen en dag, fordi du har siddet for længe og arbejdet koncentreret.

Trin 3. Trivsel: Der er stadig balance mellem krav og ressourcer. Du kan have travlt, eller være i en belastet periode, og din krop begynder så småt at sende signaler om, at det er fint, at det også snart er overstået. Der kan være symptomer på stress, men det er ikke så tit, og du har overblik og overskud. Du kan være i gang med en spændende opgave eller projekt, og du føler dig måske ekstra vågen og tændt.

Trin 4. Belastning: Den udfordrende periode begynder at sætte sine spor. Der er flere symptomer, der melder sig. Som regel vil du stadig have en god fornemmelse af at komme fint i land. Du glæder dig til, at perioden slutter, eller at sommerferien begynder. Dine kolleger og dine omgivelser vil ofte bemærke, at der er pres på.

Trin 5. Overbelastning: Du har haft travlt eller haft en del udfordringer over en periode. Stresssymptomerne er flere. I stedet for hovedpine en gang i mellem, dukker den ofte op. Du har skåret lidt ned på venner, spiser mere usundt, motionerer mindre og sover mindre eller dårligere. Du har det hverken rigtig godt eller rigtig skidt.

Trin 6. Massiv overbelastning: Du har i en længere periode haft for store krav i forhold til ressourcer. Du har mange stresssymptomer og er mærket af dem. De nære venner, kollegaer eller ægtefælle kan tydeligt se det. De har sikkert også sagt noget. Søvnproblemer vil ofte have bidraget til, at en ond spiral er i gang.

Du oplever at have brug for, at andre hjælper - også med at fortælle, hvad du skal gøre, i stedet for at spørge, hvad du har brug for eller lyst til. Du orker ikke flere spørgsmål eller at tage stilling til ret meget mere. Hvis du er vant til at presse dig selv, vil du ikke opleve niveau seks som alvorligt. Men din arbejdsevne og din lederevne vil være påvirket, så trin 6 er det punkt, hvor du senest skal sætte ind.



Trin 7. Alvorlig stress: Stresssymptomerne er så mange og forekommer så ofte, at du har det meget skidt. Du kan føle dig træt helt ind til knoglerne, og som regel har du svært ved at huske, koncentrere dig og træffe beslutninger. De fleste har massive søvnproblemer. Både på niveau 6 og 7 skal du sørge for, at din læge undersøger, om der kan være andre årsager end stress. Føler du dig deprimeret, skal det undersøges, om du har depression, eller om det er en naturlig tristhed som følge af et for stort pres.

Stress koster

Stress har ikke bare menneskelige omkostninger. Det koster også arbejdspladsen penge, hvis du eller dine medarbejdere bliver sygemeldt med stress. Bo Netterstrøm har beregnet, at det koster 2.500 kroner pr. dag svarende til omkring 225.000 kroner pr. sygemeldt medarbejder.

Hans beregning tager udgangspunkt i et forskningsprojekt med 289 stress-sygemeldte, der i gennemsnit var sygemeldt i tre måneder og havde en timeløn på 400 kroner. Refusion er trukket fra regnestykket. Men det er de indirekte omkostninger og indirekte følgeudgifter ikke.

Danica Pension har beregnet, at stress samlet koster samfundet 16 milliarder kroner om året.

Om bogen Ledertrivsel i travlhed

Det er ikke en bog om stress, men en bog om, hvordan du bruger den viden og de værktøjer, der er samlet ind igennem årene til at navigere i de grønne og især gule zoner. Det er derfor en værktøjskasse, du kan bruge til at tilrettelægge dit arbejde, din dagligdag og din ledelse af medarbejdere.

Som nærmeste leder kan du med fordel læse bogen 'Ledertrivsel i travlhed', som har en række konkrete beskrivelser af, hvordan ledere og deres nærmeste ledere har håndteret udfordringer i de grønne, gule og røde zoner.

Læs også:

Hvad har søvn med ledelse at gøre?

Stressforsker afliver de 3 største myter om stress

Sådan holder du en samtale med en stressramt medarbejder