

TEMA: LEDERE OG STRESS

# DER ER LYS FOR ENDEN

FINANSKRISEN GI'R MANGE LEDERE STRESS, FORDI STRESS NETOP KOMMER, NÅR MAN MANGLER HANDLEMULIGHEDER OG INDFLYDELSE, OG NÅR MAN DEFENSIVT ER TVUNGET UD I NEDSKÆRINGER OG SLANKNINGER. LÆS OM STRESS-SYMPTOMER, OG HVAD MAN KAN GØRE VED DEM.

## FAKTA

### Vidste du?:

- Stress koster 1.400 dødsfald om året
- 2.800 kommer årligt på for tidspension pga. stress
- 30.000 hospitalsindlæggelser årligt skyldes stress
- ½ million lægebesøg årligt skyldes stress
- 1 ½ million fraværsgange skyldes stress
- 25 % af sygefraværet er stressrelateret



## FAKTA

**Om stresscoachen:**

Nora-Marie Ørbæk er ansat som underviser og stresscoach hos Aalborg Kommune. Derudover driver hun "Huset for Livskvalitet", hvor hun tilbyder psykoterapi og stresscoaching. Se [www.husetforlivskvalitet.dk](http://www.husetforlivskvalitet.dk).

“ *Man behøver ikke at skamme sig over stress, for man kan jo ikke brænde ud, med mindre man har brændt* ”

kvæner, alting kan få lov. Stress kommer i bund og grund når de oplevede ressourcer vurderes mindre end de krav, der bliver stillet. Krævene kan være både ens egne krav og krav fra omverdenen, siger Nora-Marie Ørbæk. Hun tilføjer, at lidt stress i en kort periode er okay, mens langvarig stress er skadeligt. Kroppens stress-funktion er nemlig udviklet for at overleve. Stressreaktionen udløser meget hurtigt en hel masse stresshormoner, der sørger for at vi kan yde over evne i kort tid – f.eks. løbe fra et rovdyr eller få færdiggjort et stykke arbejde på rekordtid.

**STRESSFOREBYGGELSE I FOLKESKOLEN**

Med hensyn til om der er tabu, at få stress siger Nora-Marie Ørbæk:

– Det er forskelligt fra kultur til kultur. Men man behøver ikke skamme sig over det, for man kan jo ikke brænde ud, med mindre man har brændt, og derfor siger det en masse om engagementet. Jeg synes, at stressforebyg-

gende kompetencer burde være obligatoriske her i 2011 i folkeskolen på linje med dansk og matematik. Det er lige så vigtigt, siger stresscoachen. Hun mener i øvrigt, at der er gået lidt inflation i ordet "stress", at det er lidt på mode at sige, at man "har stress", uden at man egentligt har det, fordi så signalerer man, at man er en "wanted" person.

– Prestigen bør i stedet for ligge i, at man har eller erhverver sig gode forebyggelseskompetencer, understreger hun.

**BÅDE FLINKE OG EFFEKTIVE**

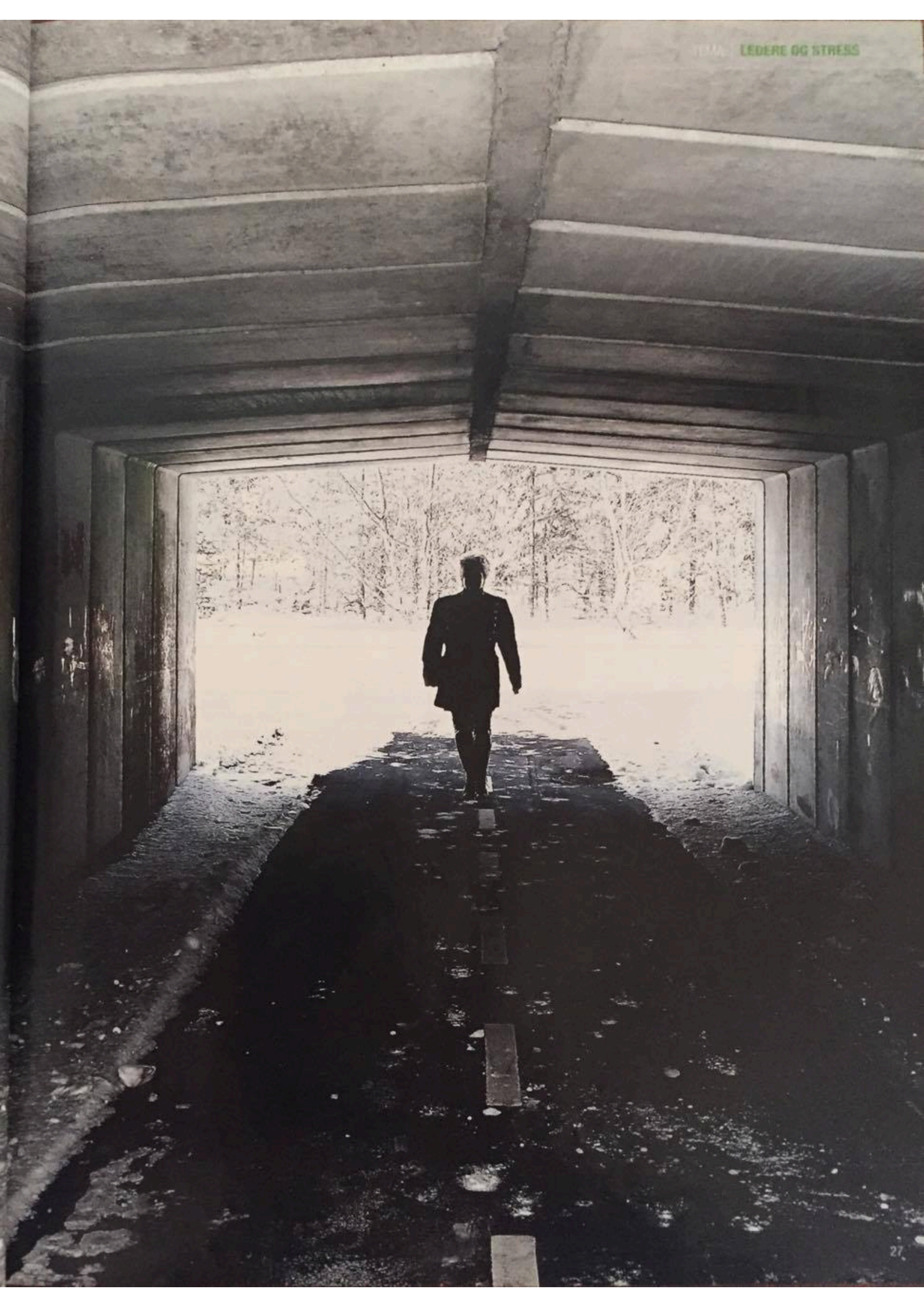
Ledere skal på den ene side være effektive, og på den anden side skal de være dygtige til personalepleje få medarbejderne til at trives. Disse ofte modsatte krav kan føles uklare og medvirke til stress.

– Generelt kan man sige, at jo mere indflydelse man har på sit arbejde, jo mindre tilbøjelighed har man til at få stress. I krise- og nedskærings-tider får man mindre indflydelse, konjunktur-

erne bestemmer, og det betyder mere stress. Samtidig er der en ny type medarbejdere på vej ind på jobmarkedet. Før i tiden spurgte den typiske medarbejder sig selv: "Hvad kan jeg gøre for virksomheden...?" I dag spørger den typiske medarbejder: "Hvordan kan virksomheden udfordre mig...?" Medarbejdere er ikke længere så autoritetstro, de stiller krav om meningsfyldt arbejde, og det kulminerer ofte med ledernes krav om effektivitet, pointerer Nora-Marie Ørbæk og slutter:

– Stress smitter. Hvis én i en gruppe er stresset, forplanter det sig til hele flokken. Det ser man også hos dyr. Hvis ét rådyr bliver forskrækket over en lyd, springer de alle sammen op og flygter. Og det er værre, hvis det er lederen, der er stress-bærer. For lederen står for 80-90 % af kulturen på arbejdspladsen og har derfor nitagende indflydelse. Hvis lederen er stresset, bliver stemningen sådan lidt "der er fare på færde-agtig" hele tiden, slutter Nora-Marie Ørbæk.







## FAKTA

**Er din harddisk fyldt?:**

Informationsmængden er fordoblet fra 1750-1900  
 Fordoblet igen fra 1900-1950  
 Fordoblet igen fra 1950-1965  
 Siden er informationsmængden fordoblet hvert 3. år

Journalist: Sussie Munk · Foto: Byrum

► Stresscoach Nora-Marie Ørbæk, møder mange ledere og mellemledere, der er ramt af stress:

- Tallene viser, at 44 % af alle danskere føler sig stressede og 10-12 % af os i så høj grad, at vi har behov for hjælp. 2 % er så stressede, at deres helbred er i direkte fare. Dertil kommer at stress er dyrt for samfundet og virksomhederne. 1,5 millioner sygedage skyldes stress, så det er ikke helt forkert at sige, at stress er en tikkende bombe, hvis antallet af stressramte bliver ved med at vokse, siger Nora-Marie Ørbæk. Hun tilføjer, at ledere arbejder under en særlig risiko for at udvikle stress, fordi der konstant stilles flere og højere krav til deres performance. Derfor skal en god leder ha' stressforebyggende kompetencer for at klare mosten. Og det er lang fra alle ledere, der er udstyret med dem.

**INFORMATIONSMÆNGDEN STIGER**

- Der er stigende krav til lederes kompetencer. I øjeblikket er ledere i det offentlige under særligt pres pga. generelle nedskæringer og tilpasninger af organisationerne efter kommunalreformen. I det private stresses lederne

af finanskrisen, lukninger og globaliseringen. Konkurrencen er skærpet som aldrig før – og man skal vænne sig til at se sig selv i et helt nyt, globalt billede med de nye muligheder, trusler og fjendebilleder det giver. Det er i sig selv stressende, fordi vi mennesker jo er født som jægere og bærsamlere, og ikke som globale spillere, der konstant skal forholde sig til ny teknologi og sortere i enorme mængder information. Det er helt vildt, som mængden af information vokser. Vi er nu oppe på, at informationsmængden fordobles sig hver 3. år, så der er mere end nogensinde behov for, at man kan sortere i mængden, siger Nora-Marie Ørbæk og tilføjer:

- Det er slet ikke nok længere at kunne forholde sig til, om det er de sorte eller de røde bær, man kan spise. I dag skal man forholde sig til og huske 17.000 koder til dit og dat og netbank. Man skal forholde sig til handelsforholdene i Asien, diverse lønsystemer osv. Det er virkelig krævende at være leder i dag.

**PERFEKTIONISTER  
FÅR HYPPIGERE STRESS**

Symptomerne på stress er ifølge Nora Marie uro, anspændthed, søvnproblemer, koncentrationsproblemer, træthed og ulyst til det, man

plejer at ha' lyst til, nedsat evne til planlægning, nedsat kreativitet, indadvendthed, tendens til tåre, irritation og mistet indfølelse. I det hele taget bliver kroppens "kamp/flugt" reaktioner aktiverede.

- Der er nogle personlighedstræk, der giver større tilbøjelighed til stress. Uheldigvis er det de træk, der også skaber en god leder: Engagement, ansvarlighed, perfektionisme, behov for kontrol, bekymringstendens, tryghedsnarkomani, behov for effektivitet, tendens til pessimisme og lavt selvværd. Laissez faire-personer får sjældnere stress, understreger Nora-Marie Ørbæk. Hun advarer mod, at hvis man overser de første signaler om stress, kan det ende med udbændthed, angstanfald og hjerte-karsygdomme. I værste fald kan man blive invalideret på livstid eller dø af stress.

**KORTVARIG STRESS ER OKAY**

Det handler om at kende symptomerne, stoppe i tide og f.eks. få hjælp gennem personlig coaching, kurser eller anden viden.

- Man kan lære at skille tingene ad, finde ud af hvilke valg man har, man kan lære at tilvæbde til at sige fra og tænke anderledes, så man ikke tænker katastrofetanker om, hvor elendig man er, om de skrækelige konse-



