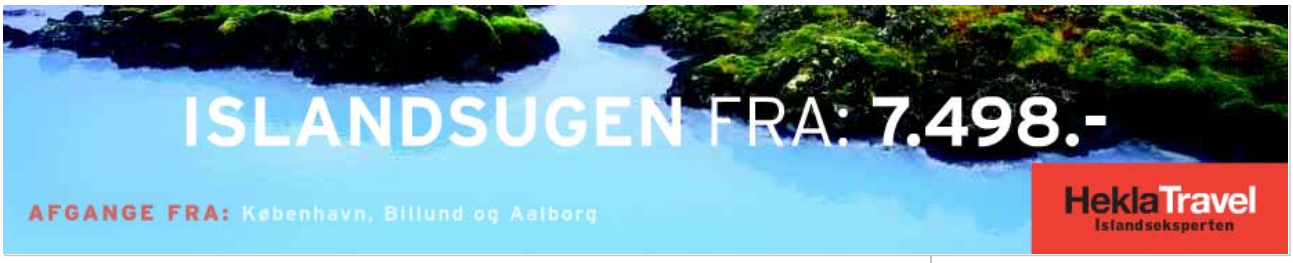

Danmark har brug for en stressmodel

Karin Dahl Hansen | 10. maj 2006

Der skal i langt højere grad fokus på det psykiske arbejdsmiljø for at forebygge, at medarbejdere bryder sammen, mener flere eksperter

Om bare 5 til 10 år vil stress være en af de største trusler mod vores helbred, fordi stress vil føre til hjertekarsygdomme og depression hos en lang række mennesker, der bukker under for det hektiske arbejdsliv og kravene på hjemmefronten.

Det siger Verdenssundhedsorganisationen, WHO, og det er årsagen til, at Psykiatrifonden i disse dage er vært for en nordisk stresshøring. Den skal resultere i, at Danmark får en stressmodel, der både fokuserer på forskning og forebyggelse samt sikrer behandling for de mennesker, der bliver syge af stress, således at de kan komme sig.

– Meget tyder på, at der er en stressbølge på vej mod os, og det kræver en stor indsats, hvis ikke folk skal dø af det. E-mail og mobiltelefoner har ændret arbejdskulturen, og det har betydet, at hastigheden i samfundet er kommet voldsomt op. Der er derfor brug for, at vi lærer at håndtere disse arbejdsredskaber, siger Jens Elbirk, der er direktør for Psykiatrifonden.

Han peger på Sverige som et foregangsland, Danmark kan lære meget af. I Sverige fik man for mere end 10 år siden et stresscenter, der både indsamler viden og hjælper mennesker, der er ramt af stress.

Ifølge dr.med. Bobby Zachariae, der er psykolog på Aarhus Universitetet, er Danmark bagefter, men der er dog tegn på, at danske virksomheder er begyndt at tage problemerne med stress alvorligt.

– Der bliver mangel på arbejdskraft, og så bliver det et konkurrenceparameter at have et godt psykisk arbejdsmiljø. Forskningen viser, at det også kan læses på virksomhedernes bundlinje. De steder, hvor medarbejderne er udviklende og kreative, er også de steder, hvor arbejdsmiljøet er godt. For stressede medarbejdere kan ikke være kreative, siger han.

Bobby Zachariae peger dog på, at det ikke kun er arbejdslivet, der stresser danskerne, men derimod hele den måde, vi har indrettet vores samfund på.

– Dobbeltarbejde, hvor man både skal have en perfekt familie, køre børnene til alle mulige aktiviteter og samtidig have en fin karriere, er hårdt, og her er kvinderne mere udsatte end mændene, fordi de i højere grad har dobbeltarbejde. Men mændene følger godt med, konstaterer han.

Psykiatrifonden ønsker, at arbejdsmarkedets parter forpligter sig til at sætte ind over for stress, men erkender, at dette næppe sker, før der er mere konkret og faglig viden.

Derfor er det nødvendigt med forskning, som skal ske i offentligt

regi – og politikerne er ikke afvisende.

– Et stresscenter lyder spændende og kan være et led i hele indsatsen over for det psykiske arbejdsmiljø, hvis det kan passes ind i den palet, vi allerede har. Alt, der kan modvirke stress, er interessant. Men jeg vil også godt pege på, at det er et spørgsmål, der skal højt op på den enkelte leders dagsorden, så medarbejderne trives på arbejdspladsen og har mulighed for at præge den, siger Erling Bonnesen (V), der er formand for Folketingets arbejdsmarkedsudvalg.

dahl-hansen@kristeligt-dagblad.dk

Stress

10 procent af danskere i den erhvervsaktive alder er meget stressede. Forskere skønner, at omkring halvdelen af befolkningen til tider vil være stessede.

Mest udsat er de 30-45-årige, og kvinder er generelt mere udsatte end mænd.

Stress kan vise sig på mange måder. For eksempel ved at man har svært ved at koncentrere sig, har hukommelsesbesvær og er aggressiv, irritabel eller måske trist og modløs. Man kan også lide af hovedpine, søvnforstyrrelser, hjertebanken og ondt i maven.

Indflydelse, social støtte, mening, forudsigelighed, belønning og tydelige krav er gode midler mod stress.

Kilde: Videnscenter for Arbejdsmiljø