

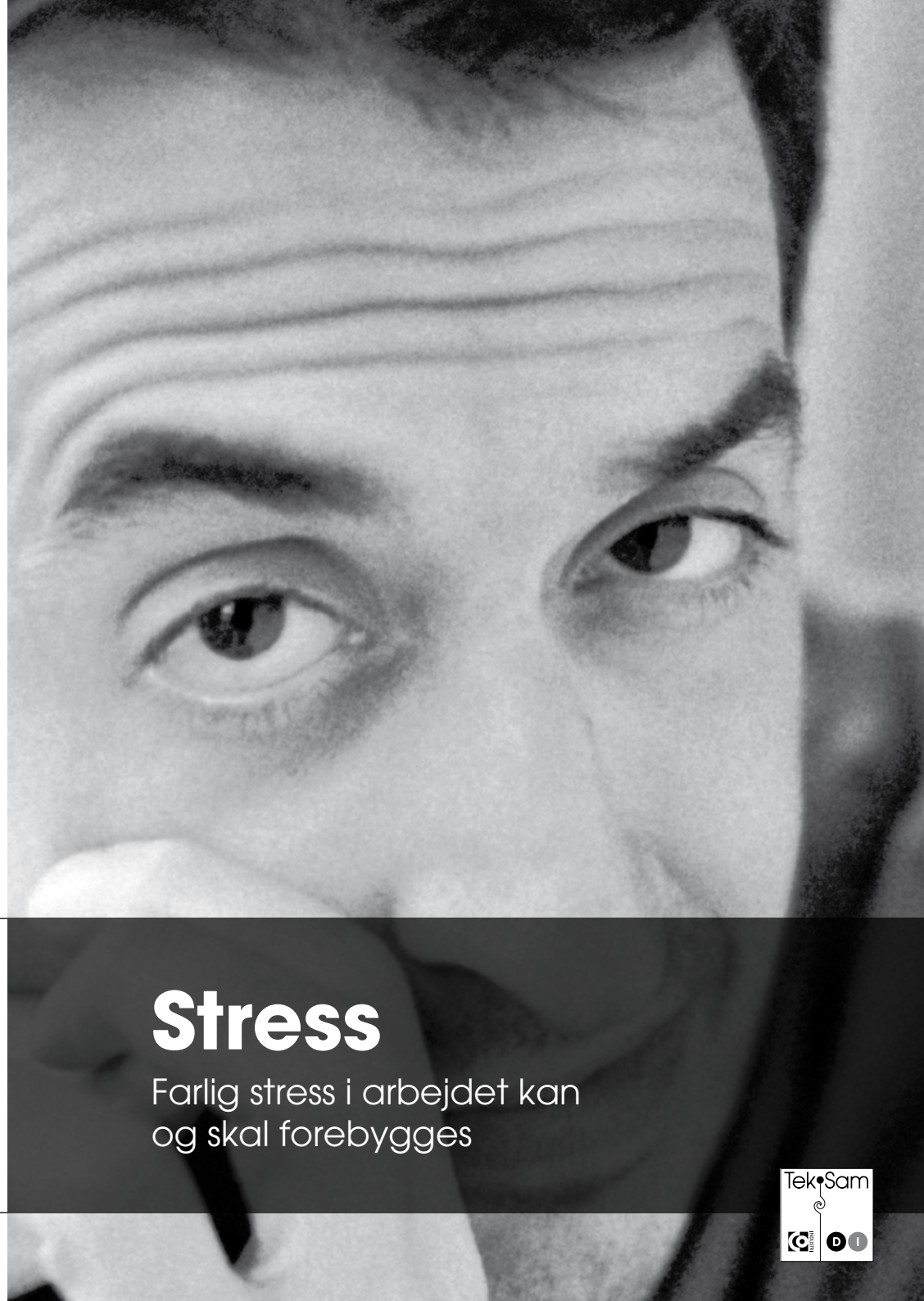


### TekSam

TekSam står for teknologi og samarbejde og er et samarbejdsorgan mellem DI og CO-industri. TekSam behandler emner, som er af interesse for samarbejdsudvalgene og/eller den teknologiske udvikling i de enkelte virksomheder.

TekSam administrerer Samarbejdsaftalen. TekSam igangsætter projekter, hvis formål er at medvirke til industriens udvikling med fokus på teknologiske og samarbejds-mæssige tiltag.

[www.teksam.dk](http://www.teksam.dk)



# Stress

Farlig stress i arbejdet kan og skal forebygges

**CO-industri**  
Vester Søgade 12, 2  
1790 København V  
Tlf.: 3363 8000  
Fax: 3363 8099  
e-mail: [co@co-industri.dk](mailto:co@co-industri.dk)  
[www.co-industri.dk](http://www.co-industri.dk)



**DI**  
1787 København V  
Tlf.: 3377 3377  
Fax: 3377 3780  
e-mail: [di@di.dk](mailto:di@di.dk)  
[www.di.dk](http://www.di.dk)



## Stress

Et sikkert og sundt arbejde er blandt andet kendetegnet ved at være fri for skadelig stress.

Stress er en naturlig reaktion hos mennesker, der stilles over for en opgave, der kræver en særlig indsats. Stress i sådanne situationer kan være hensigtsmæssig og er normalt ufarlig.

Stress med skadelige følgevirkninger kan forekomme, når medarbejdere gennem længere tid stilles over for store og uafbrudte belastninger i arbejdet.

Belastningerne kan komme fra forskellige arbejdssituationer.

## De belastende arbejdssituationer kan være:

Arbejde der er præget af et vedvarende stort arbejdspress. Det kan være store arbejdsmængder eller krav om mange rigtige beslutninger.

Arbejde med højt tempo og ringe variation, der stiller ensidige og gentagne krav til vores sanser.

Arbejde der ikke giver udviklingsmuligheder, indflydelse, motivation, engagement og mening.

Arbejde som påvirker vores følelser, men ikke tillader os at udtrykke dem.

Arbejde der er præget af uforudsigelige meningsløse forandringer og forstyrrelser.

Arbejde hvor samarbejdet er præget af unødvendige konflikter, uklare mål, utilstrækkelig ledelse, uklare roller og forventninger.

Arbejde der foregår i et socialt klima præget af manglende respekt, manglende hjælp-somhed, krænkende behandling og generel utryghed.

Arbejdssituationer hvor der er mere ris end ros, og hvor belønningssystemerne opleves uforståelige eller uretfærdige.

## Hvad er resultatet

Skadelige stress-reaktioner kan fremkalde lidelser, sygdomme og fravær, som kan medføre betydelige omkostninger såvel menneskeligt som økonomisk. Omkostninger ingen kan være tjent med eller interesseret i.

Belastende stress kan bl.a. resultere i:

- dårligt helbred
- dårligt psykisk velvære
- forhøjet blodtryk, hjerte-/ karsygdomme
- overforbrug af medicin
- overforbrug af tobak og alkohol
- hjælpeløshed og isolation

## Ansvar og opgaver

*Ledelsen og medarbejderne har en fælles opgave og interesse i at forebygge skadelig stress. Initiativet til det forebyggende arbejde kan tages i samarbejdsudvalget og/eller sikkerhedsorganisationen.*

*Det er ledelsens ansvar, at alle trives, og dermed at det psykiske arbejdsmiljø hele tiden udvikles, så de situationer, der kan fremkalde skadelige stress-reaktioner, undgås.*

## Hvad kan der gøres

Høj kvalitet i arbejdsmiljøet opnås gennem dygtigt lederskab i åbent og respektfuldt samarbejde med engagerede tillids- og sikkerhedsrepræsentanter.

Det handler om:

- at der er sat mål for alle opgaver
- at den enkelte har indflydelse på sin egen arbejdssituation
- at kommunikationen er forståelig for alle
- at der er udviklingsmuligheder og gode sociale relationer
- at arbejdsorganiseringen er hensigtsmæssig

- at der er et motiverende og engagerende klima
- at der er gensidig respekt, ansvarlighed og entydige ansvarsområder
- at alle giver hinanden ros/ris
- at belønninger, opleves som retfærdige
- at alle har indsigt i den daglige planlægning, virksomhedens fremtid og arbejdet med arbejdsmiljøet
- at der er variation i arbejdet og balance mellem arbejde og fritid

## Opfordring

Med denne folder opfordrer TekSam samarbejdsudvalgene og sikkerhedsorganisationerne til målrettet at arbejde med udvikling af det psykiske arbejdsmiljø, herunder forebyggelse af skadelig stress.

Organisationerne ønsker at støtte denne opgave. De samarbejdsudvalg/sikkerhedsorganisationer, der ønsker støtte eller inspiration i spørgsmål om arbejdet med stress, kan henvende sig til TekSam's samarbejds konsulenter.

