

Kvinder rammes hårdest af stress

Kosulentfirmaet Teglkamp & Co. og StepStone A/S har lavet en undersøgelse om stress, der viser, at hver femte medarbejder er stresset hver eneste dag. Det er især kvinderne der rammes.

Selvom stress fylder meget i vores hverdag er vi ikke gode til at sige fra. Alt for mange brænder inde med det. Og mange vælger den strategi at løbe stærkere. Indtil de går ned med flaget.

Det viser en ny undersøgelse, som konsulentfirmaet Teglkamp & Co. og StepStone har foretaget. 745 besvarelser viser, at hver femte medarbejder føler sig stresset hver eneste dag og 60 procent af alle adspurgte er stresset flere gange om måneden. Generelt giver kvinder udtryk for at være mere stresset end mændene. I hvert fald har 22 procent af kvinderne besvaret, at de føler sig stresset hver eneste dag mod kun 18 procent af mændene.

Det svar som 42 procent angiver som grunden til stress er for mange opgaver og for lidt til at løse dem i. Derfor fremhæver hver fjerde i undersøgelsen, at de har problemer med at få arbejdsliv og privatliv til at hænge sammen som den største kilde til stress. Og her er der en markant forskel mellem mænd og kvinder, idet kun 18 procent af mændene angiver den hovedårsag til stress mod 26 procent af kvinderne. Nok fordi kvinderne stadig tager mest ansvar for det derhjemme.

Mænds sundere strategi

Men endnu værre, så viser undersøgelsen, at vi lader som ingenting, når vi bliver stressede. Knapt halvdelen, 49 procent af alle deltagerne i undersøgelsen fortsætter med at arbejde, selvom de føler sig stressede, 30 procent øger endda tempoet og 19 procent bliver ved med at arbejde, til de går ned med stress.

Mænd har en sundere strategi end kvinder, når de føler sig stressede. 56 procent af mændene forsøger nemlig at finde ud af, hvad der stresser dem og gør dermed noget ved det. Det er der kun 49 procent af kvinderne der gør. Kvinder er generelt dårligere til at sige fra end mændene. Således fortsætter 21 procent af kvinderne med at arbejde, til de går ned på grund af stress mod 16 procent af mændene.

Over halvdelen - 51 procent - af deltagerne i undersøgelsen holder det for sig selv, når de føler sig stressede. Mænd handler på baggrund af stress, men er mere tilbøjelige til at holde det for sig selv end kvinderne ifølge undersøgelsen. Således undlader 55 procent af mændene at fortælle arbejdsgiveren, at de er stressede mod kun 48 procent af kvinderne.

Skabe kultur for ærlighed

Susanne Teglkamp, direktør i konsulentfirmaet Teglkamp & Co. mener, at undersøgelsen med alt tydelighed viser, at selvom vi i de senere år har sat stress på dagsordenen, er det ikke slået igennem i forhold til, hvordan den enkelte forholder sig til stress.

- Der er alt for mange, der har et usundt forhold til stress, og naturligvis har virksomhederne et ansvar for at skabe sunde arbejdspladser og for at minimere stressfremkaldende arbejde, men den enkelte har også et personligt ansvar for at sige fra, når man føler, at stress begynder at påvirke negativt,

siger hun.

Susanne Teglkamp mener, at lederne i virksomhederne først og fremmest skal forebygge stress ved at balancere den enkeltes kompetencer med antallet af opgaver og den tid, der er til rådighed. Og så skal den enkelte leder være god til at se, når folk er stressede. Når de bliver glemsomme, snerrer eller ikke afleverer til tiden. Så skal lederen kunne stille spørgsmål til det.

- Det er selvfølgelig en god ide at have en stress-dagsorden. At holde gå-hjem-møde eller noget andet forebyggende. Som virksomhed skal man lægge op til, at folk selv skal sige fra, for ledere kan jo ikke læse tanker. Derfor skal man som leder skabe et rum for, at medarbejderne tør stå frem, siger Susanne Teglkamp og fortsætter:

- For mange medarbejdere har på fornemmelsen, at de vil miste jobbet, hvis de fortæller, at de er stressede og ikke kan klare opgaverne. Derfor forsøger de at få det til at hænge sammen. Det er en slags misforstået stolthed.

Flinke kvinder

Undersøgelsen viser desværre også, at flinkeskolen stadig lever blandt kvinderne. Der er flere kvinder der arbejder, til de går ned med stress.

Når undersøgelser viser, at 50-60 procent af alt sygefravær skyldes arbejdsrelateret stress, er der meget mening i fortsat at sætte stress på dagsordenen og ikke mindst også at fremhæve den enkeltes ansvar for en sund håndtering af egen stress.

- Det er alarmerende at se, at så mange føler sig stresset i hverdagen på jobbet og at de, der føler sig stresset, rent faktisk ignorerer det og undlader at reagere. Det får ikke kun alvorlige konsekvenser for den enkelte medarbejder og privatlivet, hvis denne ikke siger fra i tide. Det går også ud over virksomhedens resultater og i sidste ende kan det påvirke virksomhedens bundlinje, hvis ikke der investeres i sundhed, trivsel og et godt arbejdsmiljø. Med disse resultater tyder det på, at stress efterhånden ikke kun er et problem på virksomhedsniveau, det er i høj grad også et samfundsproblem, fastslår Morten Heuing, administrerende direktør i StepStone.

Bragt i Erhvervsbladet torsdag den 6. oktober 2005