



Kort oversigt over generelle stresspunkter på arbejdspladsen

1. Indflydelse og kontrol

Med øgede krav og et øget ansvar skal også følge en øget indflydelse på samt kontrol over egne arbejdsopgaver. Det er altafgørende, at man selv har indflydelse på resultatet af den opgave, man har ansvar for at løse, og at man har nogenlunde kontrol over processen.

2. Mening i arbejdet

Det er vigtigt, at medarbejderen oplever mening i sit job. Dels skal der være en passende mængde udfordringer og dels en forståelse af, hvilken betydning ens arbejde har.

3. Forudsigelighed

En forudsigelig arbejdsdag er vigtig for oplevelsen af at have kontrol over sine opgaver. Hvis ledelsen igen og igen bryder ind, og beder medarbejderen om at lave noget helt andet, kan det give stress hos medarbejderen.

4. Social støtte

Social støtte er helt centralt i relation til medarbejderens modstandsdygtighed og ressourcer. Jo mere og jo bedre støtte, jo nemmere er det at "stå fast" og komme godt igennem et organisatorisk stormvejr, i form af f.eks. strukturforandringer og fusioner.

5. Belønning

Det er vigtigt, at medarbejderen opfatter sin aflønning som passende i forhold til den indsats, hun yder. En leder bør derfor jævnligt tage en snak med sine medarbejdere om dette.

6. Overensstemmelse mellem krav og ressourcer

Det er meget vigtigt, at der er overensstemmelse mellem de krav der stilles til en medarbejder, og så de ressourcer medarbejderen har til rådighed.

7. Livsfarlig ledelse

Måske en af de allerværste situationer i forhold til at fremkalde stress: Situationen hvor definitionen af, hvornår målet er nået, hele tiden rykkes.

Det vil sige, at når en medarbejder når sit eget individuelle mål før den aftalte tid - eller når en afdeling samlet kommer i mål før beregnet, sker der blot det, at der skrues mere op for styrken.