

God trivsel og mental sundhed betaler sig!

Oplever du ofte at stå med flere bolde i luften, end du magter. Har du svært ved at håndtere opgavepresset som projektmedarbejder eller projektleder? Og har du til tider en for kort lunte end sædvanlig? Sådan var det for projektleder Mona Helleman. Læs her hvordan hun kom ud af stresscirklen og styrkede sin mentale robusthed, samt hvordan I som projektledere skaber bedre trivsel hos jer.



Vi ved at de fleste projektledere og CEO'er har både passion og motivation for at ville sine projektkolleger og projektteams det bedste. Men ofte trumfes den gode vilje af andre punkter i en travl projekthverdag. Der har været en tendens til, at sund trivsel og godt psykisk arbejdsmiljø var 'nice to have' og ikke 'need to have', og den holdning har haft ganske store konsekvenser frem til nu. Men den holdning er ved at vende, og en del større projektorienteret virksomheder som blandt andet reklame- og mediebranchen samt medicinalbranchen har nu indset, at det er på tide at komme i arbejdstøjet – for der tegner sig et billede af at bagsiden af medaljen er alvorlig stress – efterfulgt af angst/depression, såfremt der ikke tages seriøst hånd om forebyggelsesindsatsen.

I hovedstaden dør 173.000 mennesker med mental stress og WHO antager, at vi i 2020 vil se ca. 52 % stå af arbejdsmarkedet, grundet stressrelaterede problemstillinger.¹ Den nyeste forskning peger nu på at stress er relationsbetinget² – det vil sige at stress smitter, og det er endnu en rigtig god grund til at projektledelsen skal gå forrest. Det nytter ikke noget at tyse stressen ihjel. Det er nemlig min erfaring, at det bare smitter negativt af, og det fører til negativ snak i krogene om virksomheden og ledelsen, både inden for- og uden for organisationen. Det skaber på en måde en dårlig spiral, og udfaldet kan i sidste instans bliver dårligt omdømme af virksomheden og projektkulturen, som på den lange bane går ud over rekrutteringsprocessen, da de færrest ønsker at arbejde i en pro-

jektkultur, der er ramt af dårligt arbejdsmiljø og trivsel – og uden dygtige og kompetente projektarbejder ingen forretning.

Det kan ses på bundlinjen

Det kan på alle måder betale sig at have blikket rettet mod sundhed, forebyggelse og trivsel på arbejdspladsen, viser undersøgelser. For hver krone, din virksomhed investerer i mental robusthed og sundhedsfremme, opnår I en besparelse på bundlinjen på op mod 12 kr.³

I hovedstaden dør 173.000 mennesker med den mentalt stressede tilstand. Det koster rundt regnet samfundet 55 mia. kr., når psyken knækker. Kristian Kronborg er sundhedsøkonom og mener blandt andet, at tidlig indsats og forebyggelse betaler sig!

Forskning viser at vi mennesker har omkring 50-100 projekter og aktiviteter kørende ad gangen, samlet set arbejdsmæssigt og privat. Det kræver meget af den enkelte projektleder- og medarbejder. Der er ikke noget at sige til, at vi oplever os stresset og det beretter Mona, som er projektleder, på denne måde for mig i terapien:

"Jeg manglede tid og ressourcer. Inden jeg kom i et kognitivt terapiforløb, havde jeg tankemylder og uro konstant – min krop var hele tiden i alarmberedskab, og jeg sov dårligt om natten. Det betød også manglende tro på mine egne evner. De begyndte at krakelere". Vores work-life-balance er truet, og op mod hver fjerde mellemlider har symptomer på stress.⁴ Vores deadlines som projektleder- eller koordinator er skærpet. Vi skal så at sige være på 24-7. Vi tjekker sjældent ud og får koblet af. Mona beskriver:

"Jeg havde brug for nogle redskaber til at få styr på mine tanker og følelser. Jeg havde brug for at komme ud af hamsterhjulet og lærer nogle nye konstruktive handlingsmønstre til at håndtere mit arbejde og mit liv på".

"Man skal ikke være bange for at sige, at man har tabt overblikket", fortsætter Mona. *"Det, der for mig skabte mere mentalt overskud var, at én i mit netværk anbefalede et kognitivt sparringsforløb. Det betyder at*



jeg i dag har større overblik som projektleder, er mere effektiv i min projektplanlægning og ikke mindst, at jeg kan yde hjælp til selvhjælp og passe bedre på mig selv".

Vi kan ikke komme uden om at trivsel og mental sundhed skal på dagsordenen – Jo før des bedre. Stress rammer op imod hver fjerde dansker, og ifølge Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA) er op mod 60 procent arbejdsrelateret stress. Stress opstår typisk, når vi står over for større udfordringer i arbejdslivet eller er i et særligt hårdt arbejdspress, hvilket projektkoordinatorer og ledere ofte er underlagt.

En undersøgelse foretaget af Lederne i 2015 viste, at hver femte af de 8.177 adspurgte ledere, havde følt sig stresset de seneste to uger. At 95 % af lederne svarer, at det er lederens opgave at håndtere medarbejdernes stress, samt at kun 44 % føler sig i høj eller meget høj grad klædt på til denne opgave.

Så det er aldeles nødvendigt at CEO og bestyrelser er med til at bakke denne indsats op, da virksomheden er dybt afhængig af

medarbejdernes mentale tilstand og psykiske sundhed samt en robust social kapital og virksomhedskultur.

Her nedenfor har jeg ud fra min erhvervspsykologiske erfaring udformet en 3-fase-model til inspiration for hvordan projektledere og projektorienterede virksomheder kan komme nærmere en mindre stressfyldt hverdag og skabe bedre mental robusthed og trivsel hos projektansatte og projektledere.

1. Bliv bedre til at spotte stress og sæt ind i tide

Langvarig stress øger risikoen for depression og angst, og det er derfor altafgørende at forbygge, da det let kan koster i gennemsnit en halv million kroner pr. medarbejder på sygefraværskontoen.⁵

HR og projektledelsen skal derfor klædes på til at spotte signaler ved stress, hvordan det opstår og hvad man kan gøre – så vi på den måde forbygger og sætter ind i tide – flere virksomheder har her stor gavn af at være koblet op på HR-Ambulancen, som

netop leverer forebyggende, skræddersyede indsatser for at øger trivslen – en god og fleksibel løsning, til virksomheder der er i vækst, og hvor vilkåret er et forandringsmiljø.

2. Skab ambassadører for god trivsel

Helt konkret er mit budskab: Nedsæt en arbejdsmiljø-komité, der kan være ambassadører for den gode trivsel, og som kan samarbejde tæt sammen med ledelsen. Når komitéen dannes, skal I være på udkig efter særlig 3 egenskaber, der skal indgå heri:

- En ildsjæl med handlingspotentialer
- Menneskelig indlevelse
- Reflekterende og rummelig

Disse ambassadører skal brænde for at løfte trivslen, de skal være sparringspartnere for ledelsen og ikke mindst være ude i marken og lytte på vandrørerne efter, hvad der er behov for i den sammenhæng. Det er selvfølgelig ikke nogen ønskebrønd, men et sted hvor nye initiativer kan vokse ud fra i forhold til trivselsspørgsmål, der kan gavne virksomhedens bundlinje, og hvor trivsels-tiltag skal argumenteres sagligt ind.

3. Styrk planlægning og forventningsafstemning

Hver tredje dansker i arbejde har tabt overblikket og relaterer det til stress og ringere kvalitet i arbejdet. Dette bakkes op af en befolkningsundersøgelse foretaget af planlægningsstræner Søren Krosgaard. Endnu flere har svært ved at arbejde fokuseret og motiveret. Her kan I konkret sætte ind med følgende:

- Værktøjer til og træning af personlig fokus
- Åben op for en ærlig løbende dialog om prioritering af arbejdsopgaver
- Støt dem der har svært ved at prioritere – det løfter effektiviteten og trivsel på én gang
- Hjælp medarbejderne med at afskærme sig fra forstyrrelser

Jeg har i mere end 7 år nu rådgivet virksomheder og organisationer i erhvervspsykologiske spørgsmål, som omhandler håndtering af



Lene Sheila Gjørup har hjulpet ledere, teams og ansatte i 10 år med at skabe bedre overblik, højne kommunikationen, løfte det mentale overskud samt reducere stress gennem hjælp til selvhjælp løsninger. Lene er problemknuser og har en cand.pæd. i psykologi samt en merkonom HR & Ledelse. Lene arbejder som erhvervspsykologisk konsulent, supervisor og terapeut.
info@copenpsyk.dk

krydspres og stress, samt hvordan sund trivsel kan gå hånd i hånd med et højt intensitetsniveau. Jeg ser desværre ofte trivsel blive nedprioriteret og ser rigtig mange steder at work-life-balance er under hårdt pres hos mange – lige fra top til bund i virksomhederne.

Hvad fortæller dit hjerte dig?

Jeg har i min praksis bogstaveligt talt set store stærke mænd og kvinder gå helt i opløsning. Ofte er det min erfaring at karaktertrækkene hos disse mennesker er yderst ambitiøse, perfektionistiske og meget pligtopfyldende. Torben Haghfelt, Professor, dr.med. i cardiologi, underbygger dette og beretter, at nogle af hans patienter kommer og har belastet deres system – altså har arbejdet for hårdt og/eller er fysisk/psykisk belastet og udrændt. *"Nogle gange er blodtrykket forhøjet, hjertet banker hårdt, hurtigt eller slår ekstra slag, og de bliver meget urolige. De sover dårligt, bliver let irritable og deres immunforsvar svækkes"*.

Når Torben i hans Hjerteklinik kan afkræfte, at der er noget galt med hjertet siger han: *"at så er det ligesom, når man tror, man har kræft og får at vide, at man er helbredt"*.

Han beskriver, *"at så snakker jeg med dem og anbefaler, at de søger professionel, psykologisk støtte, for at passe på dem selv og deres stress"*. Videre beretter Torben for mig, *"at det er lettere at tage sig af de fysiske symptomer, end at tage sig af de psykiske symptomer, de er desværre ofte tabuer"*⁶ – og denne betragtning er jeg meget enig i.

Styr jeres projekter sikkert i havn

Hvis vi vender tilbage til den ærligt fortællingen om Mona, så er hun ikke enestående, på den måde at forstå, at hun er den eneste der går rundt og har det sådan. Mona er en modig og meget ambitiøs kvinde, som på flere måder er opmærksom på sig selv og sine signaler. Derfor kendte hun klart sine symptomer og ved hvornår hun skal sætte ind og søge støtte og forbygge. Jeg ved, at Mona deler sine erfaringer her, fordi hun gerne vil være med til at nedbryde tabuer. Hun vil gerne dele sin historie, så hun på den måde kan hjælpe andre projektledere og projektansatte til at se sig i spejlet. Og så ønsker hun, at projektbranchen får øje op for, hvor vigtigt det er, at et projektteam kan samarbejde og kommunikere godt sammen. Og noget af det,

der skrider først i svinget når stress sniger sig ind på én, er netop vores tålmodighed, vores evne til at lytte og samarbejde hensigtsmæssigt. En anden bagsiden af medaljen ved stress er, at vores evne til at have flere bolde i luften og holde fokus reduceres drastisk. Det går voldsomt ud over trivslen i projektteamet, og det er én af de vigtigste ressourcer en projektgruppe har for at skabe et effektivt performance-team og levere et projekt, der kommer succesfuldt og sikkert i havn!

Stress er noget, vi skal se med megen alvor på, og derfor appellerer jeg på det kraftigste til det arbejdende projektfolk, ledelsen og bestyrelserne om at tage action på det område. Så mit håb er også på et samfundsmæssigt plan at komme med et kærligt opråb om at forebyggelse betaler sig, og at det koster rigtig dyrt at lade være. []

Noter

- 1 <http://www.stressforeningen.dk/om-stress/fakta-om-stress>
- 2 Hyber Stress
- 3 <https://www.kolding.dk/erhverv>
- 4 Yougov analyseinstitutet 2015
- 5 Statens Institut for folkesundhed
- 6 Interview og dialog mellem Torben Haghfelt Professor, dr.med. & Lene Sheila Gjørup, Cand. Pæd. i Psykologi – 2016