

Vad kan man göra för att förebygga stress?

Även om stress är ett komplext fenomen som handlar om hela livssituationen finns det mycket man kan göra på arbetsplatsen för att förebygga stressproblem.

Uppskattning för arbetet

En av de största stressfaktorerna på arbetsplatsen är att inte bli erkänd eller uppskattad för sina insatser. En anställd som inte vet ifall företagets ledning står bakom det han eller hon gör känner sig både osäker och blir stressad. Det är därför viktigt att chefen och företagets ledare ger stöd och återkoppling till de anställda.

Kommunikation

Kommunikation är ett populärt ord, men det finns anledningar till det. Ett bra sätt att skapa goda relationer på arbetsplatsen är genom regelbundna samtal med varje anställd. Medarbetarna får då möjlighet att diskutera arbetsuppgifter, få praktisk hjälp, beröm eller kritik. Tillsammans med chefen kan medarbetaren sätta upp realistiska mål. Dialogen skapar förtroende och medarbetarna vet att chefen står bakom dem. Men chefen måste göra mer än så.

Att få bestämma och ställa krav

Hård arbetsbelastning och höga krav behöver inte leda till negativ stress på arbetsplatsen. Men om personalen samtidigt inte får något inflytande, ökar risken avsevärt. Bland det viktigaste som finns är att få vara med och bestämma över sina arbetsuppgifter. Om inte, ifall ledningen bestämmer vad och hur allt ska göras, får den anställda inte utlopp för sina idéer och kvalifikationer. Han eller hon känner sig ständigt spänd och har svårt att varva ner.

Frihet under ansvar

Om de anställda kan påverka arbetsuppgifterna får de bättre kontroll över sin arbetssituation. De lär sig att klara av stress och arbetsbelastningen blir en utmaning. Det blir roligt att gå till jobbet och förmågan att klara av svåra arbetsuppgifter ökar. Får man vara med och bestämma över arbetsuppgifter, tider och fikaraster får man makt över sitt liv, vilket i sig är stressdämpande. Inflytande över sin arbetssituation innebär att man känner förtroende.

Resultat och målsättningar

Oklara direktiv gör det svårt att motivera sig att göra sitt bästa. Detta leder till stress. Arbetstagaren kanske inte ens vet ifall hon eller han ska göra en viss arbetsuppgift. Med klara målsättningar och riktlinjer undviker man detta. Om både arbetstagare och chef vet vad som ska göras, ökar både effektiviteten och arbetsglädjen. Hela personalstyrkan enas och känner samhörighet. Mål ska vara möjliga att, förstå, mäta och nå. Det är tydligheten som är den viktigaste faktorn.

Värderingar

Med tydliga värderingar kan personalen ta egna beslut som stämmer med företagets inriktning. Det bör utvecklas en inre kompass hos personalen så att de vid varje tillfälle utifrån den kan göra självständiga beslut.