

🏠 > [Råd og karriere](#) > [Ledelse](#) > [Ledelse og stress](#) > **Ekspert: Det er et tabu for le...**

12.05.2022

🕒 5 min læsetid

Ekspert: Det er et tabu for ledere at tale om stress

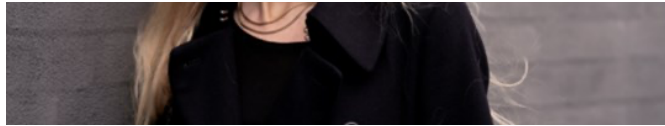
For IDAs ledermedlemmer er høje arbejdskrav og stress en del af hverdagen.

Alligevel er det et tabu at tale om, fordi mange ledere er bange for at blive stempet som nogle, der ikke kan "klare mosten", fortæller ekspert.



af Anders Kjøller





Malene Friis Andersen taler ofte med ledere, der ikke føler, at de kan sige fra over for høje arbejdskrav. Foto: Lærke Posselt.

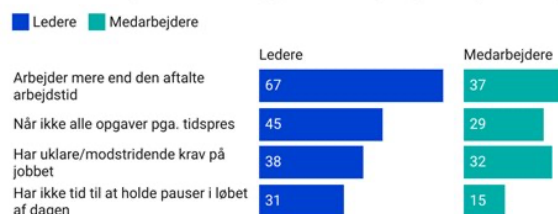
Høje arbejdskrav og en følelse af aldrig at nå i mål med deres opgaver er en del af hverdagen for IDAs ledermedlemmer.

I en ny spørgeskemaundersøgelse foretaget blandt 2.086 medlemmer, der alle er lønmodtagere, svarer 19 procent af lederne, at de "ofte" eller "altid" har følt sig stressede igennem de seneste 2 uger.

Samtidig svarer 67 procent, at de arbejder flere timer end aftalt, mens 45 procent ikke kan nå at løse alle deres opgaver eller må slække på kvaliteten på grund af tidspres.

Det er en højere andel end blandt medarbejderne, hvor 37 procent angiver, at de har overarbejde, mens 29 procent ikke kan nå alle deres opgaver.

Lederne oplever et højere arbejdspress (svar i procent)



Kilde: Stressundersøgelse 2022
Lavet med Datawrapper

Lederne oplever oftere høje arbejdskrav og tidspres end medarbejderne.

Ifølge Malene Friis Andersen, der forsker i arbejdsmiljø og er medforfatter til bogen *Stop Stress: Håndbog for ledere*, har flere ledere svært ved at sætte grænser for deres arbejde, fordi de føler, at et højt arbejdspress hører med til jobbeskrivelsen.

"De kan have en forestilling om, at de har sagt ja til et stort og konstant arbejdspress og til hele tiden at skulle stå til rådighed, nu hvor de har sagt ja til lederrollen. De tænker; *nu ville jeg selv være leder, så kan jeg ikke pive over omkostningerne*", forklarer hun.

Samtidig er det på flere arbejdspladser et tabu at tale om stress. Derfor frygter mange, at de ikke kan blive i lederrollen, hvis de siger fra over for arbejdspresset.

"Der hersker stadig en ide om, at ledere er gjort af en anden støbning, og at hvis du bliver stresset og ikke kan klare mosten, så er det fordi, du ikke egner dig som leder".

"Det er rigtig problematisk, hvis man bliver mødt med den attitude, når man kommer med en ellers rimelig indvending mod arbejdsmængden", fortæller Malene Friis Andersen.

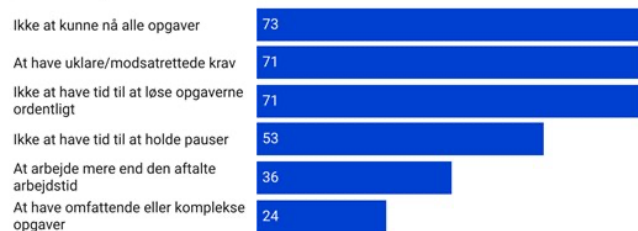
Ledere har mange modsatrettede krav

Stressforskningen viser, at der er en større risiko for stress, hvis den enkelte oplever ubalance mellem krav og ressourcer.

Det gælder uanset, om man er medarbejder eller leder, pointerer Malene Friis Andersen. Der er dog nogle faktorer, som kan have særlig betydning for lederne.

"Som leder har du typisk en højere grad af indflydelse i arbejdet, og det er med til at beskytte mod stress. Til gengæld har du måske ikke i samme grad tætte kolleger, som du kan sparre med og få social støtte fra, fordi lederne ofte er i et konkurrencepræget miljø", fortæller hun.

Det forringer trivslen mest for lederne (svar i procent)



Kilde: Stressundersøgelse 2022
Lavet med Datawrapper

Det går ud over trivslen, når lederne ikke oplever, at de kan løse deres opgaver godt nok.

I IDAs undersøgelse angiver lederne desuden, at modstridende og uklare

krav er én af de faktorer, som øger mistrivlsen mest. Og netop dét er en del af jobbet for mange ledere, forklarer Malene Friis Andersen.

"Du skal helst have en høj medarbejdertilfredshed i trivselsundersøgelsen, men samtidig skal du som leder hele tiden sørge for at øge teamets eller afdelingens performance med to procent i forhold til sidste år".

"Du skal være rummelig over for medarbejderne, men hvis sygefraværet boner ud, får du en opringning fra HR", fortæller Malene Friis Andersen.

Stressede ledere smitter medarbejderne

Hvis lederen får en kortere lunte, bliver glemsom eller mister overblikket, kan det sprede sig som ringe i vandet på arbejdspladsen.

I IDAs undersøgelse svarer hver femte medarbejder, at deres leder "ofte" eller "altid" er stresset, og det har en tæt sammenhæng med deres egen trivsel.

Blandt de medarbejdere, der aldrig eller sjældent oplever, at deres leder er stresset, er det blot 11 procent, som selv

føler sig stressede. Omvendt er det 40 procent af de stressede medarbejdere, som også oplever, at deres ledere er stresset.

"Forskningen peger på to årsager, der kan forklare den sammenhæng: Den ene er, at ledere og medarbejdere er en del af det samme miljø og derfor reagerer på de samme faktorer som tidspres og høje arbejdskrav", fortæller Malene Friis Andersen og fortsætter:

"Den anden forklaring er, at det er svært at yde god personaleledelse, hvis man selv er presset. Vi ved, at det har betydning for medarbejdernes trivsel, at deres leder kan hjælpe med at prioritere og planlægge deres opgaver, og at de kan understøtte positive relationer på arbejdspladsen, men det er meget at forlange af en leder, som selv kæmper med at få hverdagen til at hænge sammen".

"Vi er i en brydningstid"

Selvom det stadig er svært for ledere at tale om stress og høje arbejdskrav, mener Malene Friis Andersen, at flere arbejdsgivere er ved at erkende, at et presset arbejdsmiljø koster dyrt i opsigelser, sygemeldinger og

umotiverede medarbejdere.

Det er en erkendelse, som kommer lidt senere, når det gælder ledernes trivsel, men som hun håber vil slå igennem i de kommende år.

"Vi er i en brydningstid nu, hvor vi er begyndt at tale langt mere om, at ledere er modige, når de tør være sårbare ved at fortælle om deres egne udfordringer og erfaringer med stress. Idealet om lederen, der altid har travlt, men alligevel gennemfører en ironman er ved at forsvinde".

"Næste skridt er, at lederne i højere grad taler sammen, udfordrer den store arbejdsomængde og spørger arbejdsgiverne, hvad der bliver gjort for, at de får en bedre balance mellem job og fritid, og at de så bliver mødt med et andet svar end, at de kan blive medarbejdere igen, hvis de ikke kan tåle mosten".

Læs mere



**Sådan
forebygger du
stress på
arbejdet**



**Sygemeldt med
stress**

Råd fra eksperten

Tal med dine kollegaer om stress

Som kollega skader du ikke din stressramte kollega ved at tale med ham eller hende. Så hvis du lægger mærke til mistrivsel, skal du turde tale åbent om det.

[Kontante fordele](#)

[IDA Forsikring](#)

[Nyheder](#)

[IDA Conference](#)

[Analyser](#)

[IDA Studerende](#)

[Presse](#)

[English site](#)

Kontakt os:

Tlf. 33 18 48 48

Skriv til os her



Databeskyttelse i IDA

