

# Virksomheder er blevet bedre til at anerkende stress

*Virksomheder i Esbjerg og omegn er blevet bedre til at tage fat om stresssymptomer, før de resulterer i en egentlig sygemelding. Det er positivt for både de mennesker, som oplever stresssymptomer og for virksomhedernes økonomi.*

Af Katrine Friisberg

Det er blevet mindre besværligt for ansatte, som oplever stress-symptomer at få hjælp gennem deres arbejde. Det oplever Gitte Friis. Hun er certificeret stress-, erhvervs- og lifecoach og har 11 års erfaring med at hjælpe medarbejdere og virksomheder med at håndtere stress.

- Virksomhederne her i området har fået øjnene op for, at det er en kæmpe fordel at sætte tidligt ind. De kender de store personlige omkostninger for den stressede medarbejder og ved, at det er ekstremt belastende for virksomhedens øvrige medarbejdere, samt en stor økonomisk belastning i forbindelse med syge medarbejdere. Det er en endnu større belastning, hvis den stressede medarbejder ikke vender tilbage til jobbet, i en sådan situation forsvinder vigtig viden ud af virksomheden, og det er både dyrt og ressourcekrævende at ansætte en ny medarbejder, siger Gitte Friis, som er selvstændig i sit eget firma Victory Coaching.

## Tidlig indsats

Hun oplever oftere, at virksomhederne eller medarbejderne henvender sig for at få hjælp, før medarbejderen bliver sygemeldt med stress end tidligere.

- Så sent som i går var der en, som ringede for at få min hjælp og fortalte, at hun var blevet sygemeldt for to uger siden. Det ærgrer mig. For det er langt bedre at gribe ind, før stresssymptomerne er blevet så alvorlige, at medarbejderen er blevet sygemeldt.

**”Men det forekommer oftere og oftere, at virksomheder eller medarbejdere henvender sig før sygemeldingen, siger Gitte Friis.”**

Der er flere tegn på, at virksomhederne er blevet bedre til en tidlig indsats mod stress. Gitte Friis har gennem årene fået stadigt flere faste aftaler med virksomheder, som kontakter hende, så snart en medarbejder viser tegn på stress. Også dette, at det er virksomheden, som henvender sig i stedet for medarbejderen selv, er en udvikling mod det bedre. Hvor det før ofte var medarbejderen, tager virksomhederne i dag oftere ansvaret fra medarbejderens skulder. De henvender sig, når de ser tegn på ændret adfærd. Det kan være flere sygedage end normalt for medarbejderen, kolleger der fortæller om ændret adfærd eller andet.



”Mange har ikke lyst til at krakelere foran chefen og fortælle om stresssymptomer.” Men samtidig må man sige, at det i lige så høj grad er medarbejdernes og virksomhedernes ansvar at skride til handling, hvis der er tegn på stresssymptomer. Den store udfordring er blot, at medarbejderen er den sidste som erkender stressen, siger Gitte Friis.

## Stress er dyrt

Sjældent er stress kun arbejdsrelateret, og det kan være svært at spørge om hjælp hos chefen, fordi man er blevet skilt eller oplever en anden form for stress i privatlivet. Men der er god grund til at skride tidligt ind, uanset hvad symptomerne kommer af, fortæller tallene. Når en medarbejder først er sygemeldt med stress vender medarbejderen typisk først tilbage efter 2,6 måneder, oplyser Gitte Friis.

- Men endnu vigtigere er omkostningerne for det enkelte menneske, som bliver ramt af stress, og de nærmeste pårørende. Det gør en stor forskel, om man lærer at håndtere stress, før man bliver sygemeldt, siger hun.

## Forebyggelse frem for helbredelse

Men selvfølgelig vil jeg allerhelst ud i virksomhederne og fortælle om, hvordan man

generelt kan forbedre medarbejdernes trivsel, arbejdsglæde, virksomhedskultur og stressniveau – ofte kan mindre ændringer og mere åbenhed være starten på en mindre stressende arbejdsplads, slutter Gitte Friis.

## F A K T A

Hvis en ansat med en månedsløn på 20.000 kr., brænder ud i løbet af 6 mdr. og forlader virksomheden, koster det virksomheden 1.091.000 kr. (Kilde: Chefspsykolog Kurt Kørner, Danfoss)

Hvis en leder med en månedsløn på 55.000 kr., brænder ud i løbet af 6 mdr. og forlader virksomheden, så koster det virksomheden: 4 mio. kr. (Kilde: Chefspsykolog Kurt Kørner, Danfoss)

Det koster op mod en million kroner at have en langtidssygemeldt medarbejder og fire millioner kroner at have en langtidssygemeldt leder i 50.000 kroners klassen. (Kilde: Teknologirådet og Statens Institut for Folkesundhed)