

Stressless





Stressless

Projektet har genomförts
av Peab med
finansiellt stöd från SBUF

Projektrapport
Jimmy Larsson
2005

© Peab 2005

ISSN 1653-3054

Författare: Jimmy Larsson

Tryck: Gullbergs Kontorscenter AB

Omslagsbild: VIP – En fråga om balans (Hans Sandqvist)

Förord

Det har varit mycket stimulerande att delta i detta projekt och jag tror att alla vi som har varit inblandade i projektet har fått värdefulla erfarenheter inom områdena stress, hälsa och ledarskap. Jag hoppas att denna rapport kommer att vara till nytta i arbetet med att förbättra arbetsmiljön och att den kan inspirera till fortsatt arbete inom detta område.

Jag vill rikta ett speciellt tack till Bengt Sandberg, Peab som är initiativtagare till projektet och som har fungerat som mentor under dess genomförande.

Projektet har genomförts i samarbete med Bo G. Andersson, företagsläkare i Höganäs och Mette Bohlin, hälsokonsult i Höganäs som båda har mångårig erfarenhet av att jobba med stressrelaterade frågor.

Projektet bestod av framtagande av programmet och genomförande av ett testprogram för chefer med regelbundna uppföljningar under ett år.

Organisationen för projektet har utgjorts av en styrgrupp, en projektledare, en testgrupp, en referensgrupp samt två konsulter.

Programmet togs fram under Januari- April 2004 och testprogrammet kördes under tre dagars internat i Maj 2004. Uppföljningen har pågått från Juni 2004 till Maj 2005 och har bestått av personliga kontakter per telefon varannan månad samt en avslutsträff under en dag.

Styrgruppen för projektet har varit:

Bengt Sandberg, Peab, Marianne Oelker Johansson, Peab , Kai Nilsson, Peab och Jimmy Larsson, Peab

Projektledare har varit:

Jimmy Larsson, Peab

I projektgruppen har också ingått

Bo G. Andersson, företagsläkare och Mette Bohlin, hälsokonsult

Testgruppen

Testgruppen har bestått av 8 st platschefer från Peab. Från början var det tänkt att den skulle bestå av 12 personer varav med deltagare från olika företag. Av olika anledningar och avhopp i sista stund så blev det 8 deltagare från Peab.

Referensgrupp

Pernilla Törnros, BI, Kent Eriksson, Ledarna och Annica Adolfsson, Skanska

Huvudförfattare till denna rapport är:

Jimmy Larsson, Peab

Finansieringsstöd har erhållits från:

Svenska byggbranschens utvecklingsfond (SBUF).

Jag vill tacka deltagarna och övriga medarbetare på Peab samt Bo G. Andersson och Mette Bohlin som alla bidragit till att projektet har kunnat genomföras framgångsrikt liksom SBUF som hjälpt oss med finansieringen.

Sundsvall Oktober 2005

Jimmy Larsson

Peab

Sammanfattning

Höga sjukskrivningstal och ohälsa har blivit ett stort problem och kostar samhället stora summor varje år. Stress är en betydande faktor i denna problematik. I byggbranschen har vi effektiviserat våra byggprocesser, kortat byggtiderna och slimmat organisationerna vilket ställer högre krav på individerna både när det gäller fysisk belastning och psykosocial påfrestning. Forskning har visat att psykosociala faktorer är bidragande orsaker vid många sjukdomar och inte minst vid smärtor i rörelseorganen.

Allt fler människor drabbas också av utmattningssyndrom som i dagligt tal kallas ”utbrändhet” och detta fenomen ökar även i byggbranschen. Utmattningssyndrom är resultatet av långvarig stress.

Vårt stressystem är avpassat för kortvarig aktivering och därefter återgång till viloläge för återhämtning. Längre tids belastning orsakar hälsoproblem.

Eftersom negativa effekter av stress orsakar stora problem både för individer och företag finns det starka motiv för att skaffa mer kunskap inom detta område. De flesta människor tillbringar en stor del av sin vakna tid på arbetet och arbetsmiljön är en viktig faktor för hälsan.

Syftet med stressless var skapa ett program som ger chefer kunskap och verktyg att hantera stress och stressreaktioner samt att känna igen och förebygga stressrelaterade besvär hos sig själva och hos sina medarbetare. I projektet ingick också att genomföra ett testprogram. Programmet bestod av en tre dagars internatutbildning, uppföljning varannan månad i ett år och en avslutsträff. Den inledande internatutbildningen innehöll kunskap om hur stress påverkar oss, hur man kan hantera och förebygga stress samt hur man kan använda dessa kunskaper i sitt ledarskap.

Vid uppföljningarna varannan månad, som skedde via telefonkontakt, följdes deltagarnas individuella handlingsplaner upp.

Vid avslutsträffen summerades deltagarnas erfarenheter och nytta av programmet.

Generellt upplever deltagarna att de har ändrat sina arbetssätt och blivit effektivare. De uppger också att de har blivit mer medvetna om sina egna stressignaler och att de bättre kan hantera sin stress. Dessutom tycker de att de har blivit bättre ledare och kan tillämpa kunskaperna i sin chefsroll.

Uppföljningarna under året efter de tre internatdagarna har visat sig vara avgörande för att få igång en varaktig förändring hos deltagarna. Processen har skapat motivation hos deltagarna att förändra sitt beteende och livsstil.

När en medarbetare ”går in i väggen” och blir långtidssjukskriven kostar det företaget stora summor. Sjukskrivning och rehabilitering är bara toppen på ”isberget”.

De stora kostnaderna finns under lång tid innan i form av minskad effektivitet, sämre kvalitet på beslut, sämre relationer med medarbetare och kunder samt minskat engagemang. Dessa kostnader är svåra att mäta men har stor betydelse för företagets ekonomiska resultat.

Stressless har visat sig vara en fungerande modell för att minska negativa effekter av stress hos chefer och i organisationer. Genom att programmet är riktat till chefer kan man också påverka organisatoriska och ledarskapsrelaterade orsaker till stress.

Innehåll

Bakgrund	6
Syfte och mål.....	6
Genomförande och upplägg	7
Stress	8
Hjärta-kärl-sjukdomar.....	9
Identifiering av stressorer- stressminan	10
Signaler hos medarbetare, hur fångar man och bedömer dessa?	10
Stress och ledarskap	10
Ekonomiska aspekter av ett friskt företag	11
Goda exempel, långtidsfriska	10
Verktyg för att hantera stress.....	11
Detaljerat program för internatdelen	15
Redovisning/resultat.....	16
Slutsatser.....	19
Referenser.....	20

Bakgrund

Höga sjukskrivningstal har blivit ett betydande problem och kostar samhället stora summor varje år. Data från Riksförsäkringsverket visar att det framförallt är långtidssjukskrivningarna (mer än 30 dgr) som har ökat på senare år. Den dramatiska ökningen av långtidssjukskrivningar beror till stor del på att den psykiska ohälsan har ökat. Studier visar att detta ofta är relaterat till arbetssituationen och är resultatet av en långdragen process med såväl kroppsliga som psykiska besvär.

Stress och psykosociala faktorer är bidragande faktorer vid många sjukdomar och inte minst vid smärtor i rörelseorganen. Långvarig stress anses också försämra immunsystemets funktion. Alltför många människor drabbas av utmattningssyndrom, kroniskt trötthetssyndrom och liknande problem som i dagligt tal kallas "utbrändhet" och detta fenomen ökar även i byggbranschen. Vi har effektiviserat våra byggprocesser, kortat byggtiderna och slimmade organisationerna vilket ställer högre krav på individerna både när det gäller fysisk belastning och psykosocial påfrestning. Utmattningssyndrom är resultatet av långvarig stress. Långvarig stress påverkar också vår intellektuella kapacitet och studier har visat att inlärningen fungerar sämre vid höga stressnivåer. Sjukdomar som misstänks vara relaterade till stress svarar för 80 % av all långtidssjuklighet.

Eftersom negativa effekter av stress orsakar stora problem både för individer och företag finns det starka motiv för att skaffa mer kunskap inom detta område. De flesta människor tillbringar en stor del av sin vakna tid på arbetet och arbetsmiljön är en viktig faktor för hälsan.

Ledarskapet har givetvis en avgörande betydelse för arbetsmiljön och genom att inkludera kunskaper om hur vi påverkas av stress i ledarskapet bör man kunna förändra och påverka arbetsmiljön så att medarbetare är effektivare, är mindre sjukskrivna och mår bättre. Om människor mår bättre så finns förutsättningar för ökat engagemang och kreativitet. Kunskaper om stress och hälsa är nödvändig kompetens för ledare.

Syfte och mål

Projektets syfte var att skapa ett program som ger chefer kunskap och verktyg att hantera stress och stressreaktioner samt att känna igen och förebygga stressrelaterade besvär hos sig själva och sina medarbetare. Vi tror att detta indirekt kan minska negativa effekter av stress i organisationerna där cheferna verkar. Vi ville också forma effektiva vägar att tillämpa kunskaperna i organisationer.

Vi formulerade två mål i projektet.

1. Visa att man genom kunskap och verktyg kan förebygga negativa effekter av stress.
2. Hitta en modell för tillämpning av kunskaperna i organisationer.

Genomförande och upplägg

Programmet bestod av en tre dagars internatutbildning, uppföljning varannan månad under ett år och en avslutsträff. På den inledande internatutbildningen lärde man sig hur stress påverkar kropp och psyke, hur man kan hantera och förebygga stress samt hur man kan använda dessa kunskaper i sitt ledarskap.

De tre inledande dagarna innehöll bl.a

- Teoriföreläsning om stress
- Hjärta- och kärlsjukdomar
- Identifiering av stressorer- stressminan
- Signaler hos medarbetare, hur fångar man och bedömer dessa?
- Stress och ledarskap
- Ekonomiska aspekter av ett friskt företag
- Goda exempel, långtidsfriska
- Verktyg för att hantera stress

Under dessa dagar gjorde också varje deltagare en individuell handlingsplan som sedan följdes upp under ett år. Dessa uppföljningar skedde varannan månad genom telefonkontakt. Varje samtal tog ca en halvtimme. Efter ett år avslutades programmet med en uppföljningsdag.

Genom att arbeta i grupp skapades en medvetenhet om det egna stressbeteendet. Interagerandet med andra ökade också förståelsen om den egna stressproblematiken. Frågor som diskuterades var t.ex:

1. Hur reagerar jag på stress?
2. Hur reagerar andra på min stress?
3. Hur reagerar andra på sin stress?
4. Hur arbetar, sover, äter och motionerar jag?
5. Ger jag mig själv tillräckligt med utrymme för återhämtning?

Programmet var utformat för att ge tillräckligt utrymme för diskussioner och frågor.

Det är viktigt att programmet inte är tidsmässigt pressat utan kan genomföras i en avspänd och lugn atmosfär.



Stress

Teoriföreläsningen om stress handlade om vad stress är och hur den påverkar oss fysiologiskt och psykologiskt. Vi gick igenom hur stress kan påverka oss negativt och vilka konsekvenser det kan få för vår hälsa. Vi pratade också om utmattningssyndrom dvs det som i dagligt tal kallas "utbrändhet" och varningssignaler.

Om stress

Begreppet stress användes först av Hans Selye 1936. Han föreslog en fysiologisk mekanism för att förklara hur kroppen reagerar på olika stressorer oberoende av orsak som han kallade GAS, general adaptation syndrom. Stressorer kan vara fysiska, psykologiska eller biokemiska och GAS beskriver hur kroppen försöker anpassa sig till belastningen (adaptera). Stress kan vara akut eller kronisk.

Hans Selye menade att när belastningen överstiger vår förmåga att anpassa oss så blir vi sjuka.

Man kan förenklat säga att vi kan reagera på två sätt vid stress. Det ena kallas "kamp- eller flyktreaktionen" där kroppen förbereder sig för fysisk aktivitet (flykt eller kamp) genom en rad fysiologiska förändringar. Det finns två delar i det autonoma (icke viljestyrda) nervsystemet där det ena, det sympatiska nervsystemet aktiveras mer vid stress och krävande fysiska situationer. Det höjer kroppens prestationsförmåga.

Det autonoma nervsystemet samarbetar och interagerar med det endokrina systemet som utsöndrar hormoner. Viktiga hormoner som utsöndras vid stress är adrenalin, noradrenalin och kortisol.

Det här gaspådraget i kroppen är ämnat för en kortvarig maximal belastning i några minuter eller möjligen någon timme. Om vi inte lyckas undanröja hotet så att vi hamnar i ett längre tillstånd av flykt- eller kampbeteende uppstår allvarliga hälsoproblem.

Exempel på förändringar som sker i kroppen när vi reagerar med kamp- eller flyktreaktionen vid akut stress är:

- Hjärnan och nervsystemet blir intensivt aktivt
- Pupillerna vidgas
- Blodet omfördelas från matsmältning och underhåll till skelettmuskulaturen
- Hjärtat pumpar hårdare och snabbare.
- Blodtrycket höjs
- Andningen blir snabbare
- Musklerna blir spända
- Svettningen ökar
- Energi frigörs från kroppens reserver

Allt detta och mycket mer händer under en bråkdel av en sekund under styrning och kontroll av nervsystemet.

Det andra sättet som vi kan reagera på stress är "spela död reaktionen". Då gör vår hjärna bedömningen att hotet är övermäktigt och att vi inte kan undanröja det. Vid långvariga stressituationer blir den andra delen i vårt autonoma nervsystem som är det parasympatiska nervsystemet mer dominerande och agerar broms i "spela död

Stress forts

reaktionen". Det parasymptiska systemet är normalt mer aktivt vid vila och stimulerar bl.a matsmältning och uppbyggnad. Det stimulerar utsöndring av hormoner som syftar till tillvaratagande av resurser, återuppbyggnad och tillväxt som t.ex insulin och tillväxthormon.

Långvarig stress kan leda till en överdriven uppbyggnad utan att någon större förbrukning av resurser sker. Detta leder till ett "tröstbehov" som gör att vi laddar kroppen med energi som leder till stor viktökning, bukfetma och störningar i insulinsystemet och blodtryckskontroll. Detta leder till ett sjukdomstillstånd som kallas metabolt syndrom.

Detta tillstånd är vanligt i dag när människor är utsatta för långvarig stress. Denna uppgivna stressreaktion kan medföra svimningskänsla, yrsel, trötthet, muskelsvaghet och magproblem. Den ger ett stort behov av tröst som ofta leder till ökad konsumtion av sötsaker, fet mat och alkohol. Beteendet påverkas också så att man isolerar sig och minskar sina sociala kontakter. Det kan också leda till nedstämdhet, ledsenhet och depression.

Exempel på förändringar som sker i kroppen när vi reagerar med spela död reaktionen vid långvarig stress är:

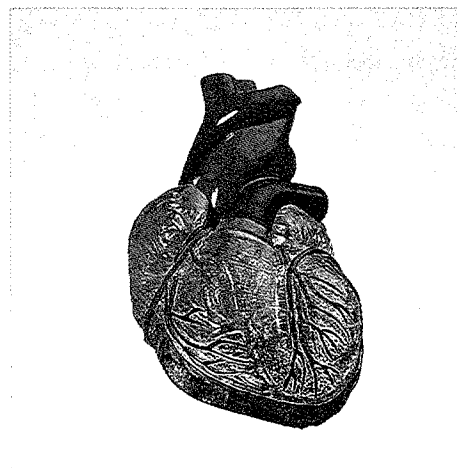
- Hjärtat slår långsammare
- Blodtrycket blir instabilt
- Ämnesomsättningen går ner
- Musklerna blir stela och ömma
- Immunsystemet undertrycks
- Smärtekänsligheten ökar

Vid kronisk stress är vi utsatta för stress under en längre tid. Den nödvändiga återhämtningen skjuts på framtiden. Detta ger allvarliga följdverkningar i kroppen. På sikt sker förändringar i hjärnan och hormonsystemet.

Det är inte belastningen i sig som är farlig utan bristen på återhämtning däremellan.

Hjärta- och kärlsjukdomar

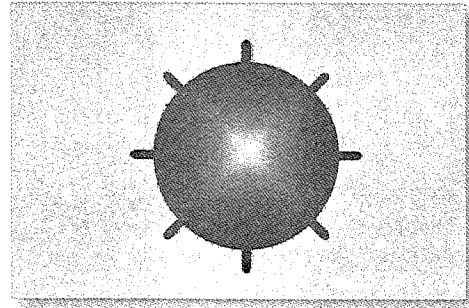
Denna föreläsning handlade om uppkomsten av hjärta- och kärlsjukdomar som är den vanligaste dödsorsaken i Sverige. Föreläsningen handlade också om riskfaktorer och hur man förebygger dessa sjukdomar. En viktig riskfaktor är kronisk stress. Stress ökar risken för hjärta- och kärlsjukdomar bl.a genom att blodtrycket höjs och att nivån av blodfetter ökar. Hjärta- och kärlsjukdomar är ett sammanfattande namn för sjukdomar som drabbar hela blodcirkulationssystemet t.ex åderförkalkning.



Hjärtat med dess kranskärl

Identifiering av stressorer – stressminan

Deltagarna identifierade sina egna faktorer som ger stress. Syftet var att skapa medvetenhet om vad som ger stress och sitt eget beteende. Det kan vara faktorer på jobbet, i familjen eller på fritiden.



Signaler hos medarbetare, hur fångar man och bedömer dessa?

Det är viktigt att man som chef och medarbetare kan känna igen varningssignaler hos medarbetare som är drabbade av långvarig stress så att man hinner sätta in åtgärder i tid innan personen har nått ett utmattningstillstånd. Den som är drabbad är sällan medveten om detta själv.

Varningssignaler

- Ständigt trött, vila hjälper inte
- Sömnbesvär
- Hjärtklappning
- Huvudvärk
- Yrsel
- Magbesvär
- Svettningar
- Oro, rastlöshet, pratar mycket men kan inte lyssna.
- Koncentrationsproblem
- Irritation, aggressivitet
- Minnesproblem
- Nedstämdhet
- Orkar inte vara social. Drar sig undan vänner och kollegor.
- Dåligt självförtroende
- Apatiskt beteende
- Panikångest

Stress och ledarskap

Här diskuterades hur man genom sitt ledarskap antingen kan orsaka stress eller reducera stress. Studier har visat att en stödjande chef leder till friskare medarbetare och färre sjukskrivningar. Det är viktigt att som chef vara ett bra föredöme för sina medarbetare.

I sitt ledarskap bör man tänka på att:

- ha en god planering
- delegera både ansvar och befogenheter
- skapa en positiv team- känsla
- ge möjlighet till återhämtning och reflexion
- sätta tydliga mål
- vara närvarande
- lösa konflikter i tid
- ge utrymme för kritik och att beakta den



Ekonomiska aspekter av ett friskt företag

När en medarbetare "går in i väggen" kostar det företaget stora summor. Sjukskrivning och rehabilitering är bara toppen på "isberget". Dessa summor är svåra att beräkna men de stora kostnaderna finns under lång tid innan i form av

- Minskad effektivitet
- Sämre kvalitet på beslut
- Sämre relationer med medarbetare och kunder
- Minskat engagemang

Dessa kostnader har givetvis stor betydelse för det ekonomiska resultatet.

Goda exempel, långtidsfriska

Denna föreläsning handlade om begreppet långtidsfrisk som har myntats av Johnny Johnson och det utvecklingsarbete han har drivit på Stora Enso. Där studerade man vad som gjorde att en del medarbetare sällan var sjuka och började mäta andelen långtidsfriska istället för att endast mäta sjukfrånvaro. Man identifierade också vilka faktorer som var utmärkande i grupper där man hade en hög andel långtidsfriska. Man fann fyra viktiga friskfaktorer:

- | | |
|------------------------------------------|---------------------------|
| 1. Medveten organisation med tydliga mål | 3. Konsultativt ledarskap |
| 2. Kreativ miljö | 4. Öppet arbetsklimat |

Långtidsfrisk definierades som att inte vara sjukskriven under två år och ha varit anställd i tre år. Man menade att genom att mäta andelen långtidsfriska så mäter man summan av företagskulturen, ledningen, ledarskapet, medarbetarskapet och de nätverk med aktiviteter som förekommer i och utanför arbetet.

Verktyg för att hantera stress

Under de tre internatdagarna varvades teori med praktiska övningar för att hantera stress.

Avspänning

Två gånger per dag hade vi olika avspänningsövningar som syftade till att ge deltagarna erfarenheter av djup avspänning. Övningarna innehöll både mental och fysisk avspänning. De metoder som användes var framförallt muskulär avspänning där man spänner muskler och slappnar av dem för att känna skillnaden och en variant av autogen träning där man med tankarna går igenom kroppen.

Avspänning

Många forskningsstudier har visat på positiva effekter av avspänning. Dessa studier visar att avspänning har effekter på stressymtom t.ex förhöjt blodtryck och muskelspänningar. Det finns många olika metoder som har undersökts (både mentala och muskulära) bl.a meditation, qi-gong, tai.chi, yoga, muskulär avspänning och autogen träning. Om man har lärt sig en avspänningsmetod så har man ett effektivt verktyg att använda var som helst och när som helst.

Andningsövningar

I samband med avspänningsövningarna hade vi också andningsövningar och betonade vikten av att andas rätt. Andningsmönstret är ofta det som förändras först när vi blir stressade. Andningen blir då ytligare och snabbare vilket bidrar till spänningar i nacke och axlar. Genom att lära sig rätt andningsteknik kan man använda andningen som ett effektivt verktyg för att minska stress i pressade situationer. Bra andning bidrar också till en god hälsa.

Andning

Att andas är någonting naturligt ända från att vi tar vårt första andetag vid födseln tills vi drar vår sista suck. Andningen är mycket central i vårt liv även om vi ofta är omedvetna om den. Den förändras och anpassas hela tiden till de krav vi ställer på kroppen. Vårt andningsmönster kan också förändras vid t.ex stress. Kroppshållning och arbetsställning kan också påverka vår andning.

Andningsrörelsen sker med hjälp av våra andningsmuskler där det framförallt är diafragman som samverkar med muskler i bröstorg, mage och rygg.

Diafragman är den stora kupolformade muskeln som skiljer bukhålan från brösthålan.

När andningen blir ytlig så använder vi muskler kring axlar och nacke mer istället för att använda diafragman vilket kan ge huvudvärk, smärta och spänningar. Vid långvarig stress kan man drabbas av kronisk hyperventilation. Detta innebär att man andas ytligt och snabbt vilket får flera negativa följdverkningar. Bl.a sjunker koldioxidhalten i blodet vilket gör att ph-värdet stiger i blodet och genom fysiologiska följdverkningar kan man få smärtor i muskler, trötthet etc.

Motion

I programmet ingick en föreläsning om motion och dess effekt på stress och hälsa.

Motion/ fysisk träning

Mer än var tredje svensk är överviktig definierat efter Body mass index (BMI). Antalet har fördubblats på 20 år! Samtidigt har den genomsnittliga fysiska aktiviteten minskat. Det är vardagsmotionen som har minskat som följd av att vi får alltmer stillasittande jobb och åker bil, hiss och rulltrappor för att transportera oss. Följden har blivit att allt fler människor får benskörhet, smärtor i rygg och nacke, diabetes, hjärt- och kärlproblem etc. Många av dessa sjukdomar kan förebyggas med lagom mängd motion. Risken att drabbas av hjärt-och kärlsjukdom minskar med 50% om man motionerar flera gånger i veckan i medelåldern.

Vår kropp är byggd för rörelse. Vid fysisk aktivitet utvecklas muskler och skelett men vid inaktivitet tillbakabildas de delar i kroppen som inte används. Det innebär att om vi tränar regelbundet så är vi bättre rustade för belastningar och förebygger skador.

Träning är en bra stressreducerare. Att träna är ett effektivt sätt att låta kroppen göra det den har förberett sig för dvs belastas fysiskt. Undersökningar har visat att nivåerna av stresshormoner minskas betydligt under ett motionspass och att förändringen håller i sig en tid efteråt.

Fysisk träning påverkar utsöndringen av endorfiner som minskar mental anspänning och reducerar aktiviteten i det sympatiska nervsystemet (den del av det icke viljestyrda nervsystemet som aktiveras vid stress). Blodtrycket sjunker liksom nivåerna av blodfetter. Fysisk träning är en av de mest effektiva metoderna att behandla stress och negativa följdverkningar av stress. Av de som börjar med fysisk träning är det många som slutar i början och en viktig faktor för att man ska fortsätta är att utveckla ett s.k träningsberoende som kommer efter ett par veckors träning. Många som börjar träna upplever en ökad självkänsla, förbättrad sömn, förbättrad kreativitet och minskade muskelspänningar. Flera studier visar ett samband mellan träning och minskad ångest samt minskat typ A beteende.

Kost

Dag två hade vi gemensam matlagning på kvällen. Deltagarna delades in i grupper och fick gemensamt planera en tre rätters middag som skulle vara både näringsriktig och god. Genomgång av vad som menas med näringsriktig mat och olika aspekter av matens påverkan på vår hälsa skedde under detta matlagningsspass.

Kost

Vi äter i allt större utsträckning s.k snabbmat som är industriellt bearbetad och har ett högt innehåll av socker. Samtidigt blir vi allt fetare och åldersdiabetes kryper långt ner i åldrarna och drabbar nu även unga människor.

Dåliga matvanor håller på att bli ett stort hot mot vår hälsa och fetma orsakar snart lika många dödsfall som rökningen. En ny amerikansk studie visar att vartannat barn som lider av fetma har en rubbad ämnesomsättning som gör att risken för att drabbas av hjärtinfarkt och diabetes ökar kraftigt samt att åderförkalkning startar redan hos 4-5 åringar! Forskning visar också att "skräpmat" som innehåller mättat fett och ofta härdat fett försämrar minnet och inlärningsförmågan.

Ny forskning visar att socker ökar risken för både fetma och diabetes. Ett annat problem är att maten är för bearbetad vilket gör att vårt matsmältningssystem med dess enzymer inte aktiveras på rätt sätt.

Stress bidrar till att öka vårt sug efter sött och snabba kolhydrater. En konsekvens av detta är att vår blodsockernivå åker berg- och dalbana. För att motverka detta bör man se till att äta regelbundet med minst tre mål mat om dagen. Man bör se till att man äter balanserad och lagad mat som är så naturlig som möjligt utan konstiga tillsatser och kemikalier.

Det är ovärderligt att ta sig tid att äta lunch i lugn och ro så att man hinner tugga maten ordentligt. Matsmältningen börjar redan i munnen.

Detaljerat program för internatdelen**Dag I**

- 09.00 Frukost och Samling
09.30 Inledning
Presentation av kursledare
Presentation av utbildningen och dess innehåll
Sekretess och integritet
Förväntningar och mål med utbildningen.
Alla bör ständigt redovisa förslag till förbättringar för medarbetaren,
för chefen och för företaget.
Deltagarna presenterar sig med hjälp av intervjuteknik
12.00 Lunch
13.00 Redovisning av presentation
Stress. Teoriläsning
Avspänning och andningsövningar
18.00 Middag
19.30 Stressminan.
Mina olika roller

Dag II

- 08.00 Avspänning och andningsövningar
09.00 Frukost
Individuell livstilsanalys
Signaler hos medarbetare, hur fångar man och bedömer man dessa?
Föreläsning hjärta - kärl - sjukdomar.
12.00 Lunch
13.00 Lång promenad
14.00 Motion och dess effekt på stress och hälsa
Problem och resursinventering, individuellt och i grupp.
Avspänning och andningsövningar
18.00 Middag, gemensam matlagning

Dag III

- 08.00 Avspänning och andningsövningar
09.00 Frukost
Rollspelet, det svåra samtalet
Långtidsfriska "Hur gjorde man på Stora-Enso"
Vad kan jag göra för att påverka mitt mående?
Var och en gör en handlingsplan
12.00 Lunch
13.00 Hur vidgar vi vårt perspektiv?
Hur kan vi använda detta som ledare. Kan jag orsaka stress hos
mina medarbetare?
Har detta betydelse för företagets ekonomiska resultat?
15.00 Utbildningen avslutas

Redovisning av resultat

Vid avslutsträffen summerades deltagarnas erfarenheter och nytta av programmet. Detta gjordes även fortlöpande under de individuella uppföljningarna under året.

Generellt upplevde deltagarna att de har ändrat sina arbetsätt och blivit effektivare i sitt arbete så att de får mer gjort men har mindre behov av övertid. De upplevde också att de har blivit mer medvetna om sina egna stressignaler och att de bättre kan hantera sin stress. Dessutom upplevde de att de har blivit bättre ledare och kan tillämpa kunskaperna i sin chefsroll. De tog bla upp följande:

- Att de har blivit mer lyhörd för sina medarbetares signaler.
- Att de har blivit bättre på att lyssna.
- Att stress har fått ett "ansikte" och att man har en ökad förståelse för hur stress påverkar och yttrar sig.
- Att de har fått en ökad insikt om hur organisationer fungerar.
- Att de har blivit bättre på att planera så att det blir rätt från början.

Underlaget dvs antalet deltagare är givetvis för begränsat för att dra långtgående slutsatser men resultaten visar ändå att man kan påverka effekterna av stress genom att inkludera dessa kunskaper och tillämpa dem i ledarskapet. Vår erfarenhet säger att för att få igång en process som fortskrider så måste man förutom kunskaper dels ge deltagarna en djupgående upplevelse av avspänning och välbefinnande och dels följa upp detta under en tid efteråt.

Uppföljningarna under året efter de tre internatdagarna var mycket viktiga för att integrera och tillämpa kunskaperna i vardagen.

Den samlade bedömningen av programmet visar att målen i projektet har uppnåtts.

Kommentarer från deltagarna

Nedan följer kortfattade kommentarer från deltagarna själva.

Deltagare 1:

Jag har börjat tala mer med mina medarbetare när de stressar eller uppträder irrationellt. Jag har blivit mer uppmärksam på mitt eget uppträdande i stressituationer. Jag arbetar inte övertid mer men gör inte mindre för det, jag har märkt att det inte blir mer gjort av att jag stressar. Jag har inte varit så tydlig med mina gränser tidigare men nu är jag det. Har kommit på att jag inte är stålmannen. Besvären med huvudvärken har minskat. Jag pratar mycket med min fru som också har ett tufft jobb och känner att jag fått mycket ny kunskap av stressless.

Jag såg allt i ett annat ljus efter kursen, jag kände det som efter en längre semester, avslappnad. Jag äter även loppfrö som min mage må mycket bra av.

Deltagare 2:

Efter kursen i Rössjöholm kom jag till insikt att allt inte behöver hända på en gång. Jag behöver inte vara anträffbar hela tiden. Är det lunch så är det. Jag försöker föregå med gott exempel och äta lunch i lugn och ro varje dag med avstängd mobil. Jag arbetar på ett annat vis nu, tar det med eftertanke och delegerar mer.

Jag unnar mig mera, såsom golf och löpträning. Ibland lyssnar jag på avspänning. Kursen har lärt mig att se stress på annat sätt, så att jag kan förebygga. Det är lättare att prioritera, jag får mer utträttat. Jag lyssnar på kroppen.

Deltagare 3:

Jag tänker mycket mer efter kursen och skall vara mer rädd om mig själv. Läger mig ibland på golvet och tränar på avspänning, men inte regelbundet. Jag har börjat träna och försöker tänka mer på kosten. Jag är medveten om att jag ofta äter skräpmat. I samband med personliga problem har jag känt hur viktigt det är att ha någon att prata med.

Jag har blivit bättre på att observera stressbeteende hos mina medarbetare. Vi känner varandra så väl att vi märker om något inte står rätt till. Tänker på det när jag sätter ihop folk för olika uppdrag. Hjälper andra med stresshantering.

Jag har rekommenderat min chef att gå stressless, har sagt att alla borde göra det.

Jag har även blivit bättre på att sätta gränser.

Stressless är en av de bättre kurser jag gått.

Deltagare 4:

Jag har fått bekräftelse i den insikt jag hade om stress tidigare. Hjälper några yngre medarbetare med att hantera sin stress.

Jag har blivit mer observant på deras beteende och vi snackar igenom olika problem både de hemma och på arbetsplatsen. Faktiskt har jag slutat röka under dagarna i Rössjöholm. Jag har fått en större medvetenhet om problematiken och haft glädje av kunskaperna i mitt ledarskap.

Deltagare 5:

Jag har bättre förmåga att känna igen mina och andras stressymtom efter kursen.

Jag försöker att föregå med gott exempel inför mina medarbetare. Förbereder mera så jag får bättre koll på läget.

Känner sedan tidigare till avspänning och andningsövningar och förebygger stress genom att träna regelbundet. Då får jag mer energi.

Deltagare 6:

Jag har lättare för att stanna upp och tänka efter. När jag blir uppjagad och koncentrerar mig på andningen märker jag att jag blir lugnare. Stannar upp pratar med mina medarbetare om jag märker av stress.

Jag tar tid på mig att gå igenom saker med arbetsgruppen, medarbetarna blir lugnare när jag är lugnare.

Jag svettas mycket mindre nu, tidigare kom det floder. Jag har börjat motionera regelbundet (5-6 km promenad dagligen) och blivit mer medveten om vad jag äter och dricker. Det har gjort att jag gått ner cirka tio kilo och för första gången på sex år har ett bra blodtryck. Jag mår mycket bra och har insett att jag har bara detta livet.

Deltagare 7:

Jag har lärt mig att sovra bland arbetsuppgifterna vilket innebär mindre stress. Promenerar och låter tankarna flöda.

Jag ser på mig själv på ett helt nytt sätt, tänker mig in i mitt eget agerande och vad det innebär för andra.

Jag upplevde dagarna på Rössjöholm som en bekräftelse på mina egna tankar och har kunnat överföra den kunskapen till mina medarbetare.

Jag tycker att det är stormigt på arbetsplatsen, många har slutat, kommunikationen mellan cheferna fungerar inte eftersom ledningen är för svag. Som en konsekvens av detta har jag sagt upp mig.

Det var för mycket snack och för lite verksamhet.

Deltagare 8:

Jag riktar mer uppmärksamhet på mig själv. Lyssnar på avspänning varje morgon, och har numera mindre sömnbesvär, är mindre ljudkänslig och har slutat äta Losec.

Jag hanterar stressen bättre och mår bättre på min fritid.

Genom att ha en djupare dialog med mina medarbetare upplever jag att de lyssnar mycket bättre på mig. Jag är inte orolig för det jag skall göra.

Trots ny kunskap har jag haft en oerhörd tuff period då jag arbetat med två projekt samtidigt. Då funderade jag allvarligt på sjukskrivning eller att byta jobb.

Jobbade utan rast, åt i bilen, var trött, hade inget familjeliv, tappade kontrollen.

Jag fick ny kraft och började med avspänning, ställde krav på förstärkning.

Detta hade jag aldrig klarat utan kunskapen och uppföljningarna av stressless.

Jag är övertygad om att organisationen hade fungerat bättre om alla fick denna utbildning.

Slutsatser

Upplägget med tre internatdagar och regelbundna uppföljningar under ett år har visat sig vara ett bra sätt att öka kunskapen om stress och hur vi reagerar på stress samt hur man känner igen och förebygger stressrelaterade besvär hos sig själv och hos sina medarbetare. Stressrelaterade problem med effektivitetsminskningar och frånvaro är i byggbranschen och i samhället i övrigt mycket aktuella frågor. I vår bransch har det uppmärksammats speciellt i samband med platschefernas utsatta roll. Att lyfta frågan på ett professionellt sätt i organisationen har visat sig vara framgångsrikt.

Tre dagar för den inledande delen är nödvändiga för att deltagarna ska hinna varva ner ordentligt och kunna tillgodogöra sig kunskaperna, insikterna och verktygen på ett bra sätt. Det är också av stor vikt att man under de tre inledande internatdagarna har tillräckligt med utrymme för deltagarnas egna diskussioner och funderingar. Man bör förutom kunskap förmedla en individuell upplevelse av avspänning och välmående. Flera av deltagarna påpekade vikten av detta och uppgav att man efter de tre dagarna kände sig som efter en längre tids semester. Att dessa dagar genomfördes på en naturskönt belägen kursgård bidrog till den rofyllda stämningen.

Uppföljningarna under året efter de tre internatdagarna har visat sig vara mycket viktiga för att åstadkomma en varaktig förändring hos deltagarna. Processen har skapat motivation hos deltagarna att förändra sitt beteende och livsstil.

Stressless är en fungerande modell för att minska negativa effekter av stress hos chefer och i organisationer. Genom att programmet har inriktats på chefer kan man också påverka organisatoriska och ledarskapsrelaterade orsaker till stress.

Programmet är lämpligt för grupper på 8-12 personer för att skapa bra trygghet och grupp-samverkan. Det är också viktigt att kursledarna har erfarenhet av att jobba med grupper och stressproblematik.

Effekterna hos deltagarna och i organisationen har varit så positiva att Peab har beslutat att fortsätta med flera program. Ytterligare ett stresslessprogram har körts igång under hösten 2005.

Referenser

1. Utmattningsyndrom; Socialstyrelsen; ISBN 91-7201-786-4
2. Ett friskt arbetsliv; Arbetslivsinstitutet, Kerstin Jeding, Göran M Hägg, Staffan Marklund, Åke Nygren, Töres Theorell, Eva Vingård; 1999
3. Stressreaktionernas biologi; Thomas Ljung, Peter Friberg; Läkartidningen nr 12, 2004
4. Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd; Mats Börjesson, Ingibjörg H Jonsdottir; Läkartidningen nr 15-16, 2004
5. Utmattningsyndromet- klinisk bild och terapi; Kristina Glise, Åsa Björkman; Läkartidningen nr 13; 2004
6. Långtidsfrisk; Johnny Johnsson, Anders Lugn, Birger Rexed; ISBN 91-89617-68-1; Ekerlid förlag; 2003
7. Stress; Lennart Levi; Karolinska institutets laboratorium för klinisk stressforskning, 1979
8. Hjärnstress, kan det drabba mig?; Christina Doctare; ISBN 91-88298-49-3; Runa förlag, 2000



Peab 260 92 Förslöv. Telefon 0431-890 00. Fax 0431-45 15 08. Internet peab.se