

Streita og streitutengd vandamál. Nýjustu rannsóknir um orsakir, afleiðingar og úrræði

**Prófessor Ingibjörg H. Jónsdóttir
Forstöðumaður, Institutet för stressmedicin, Gautaborg**

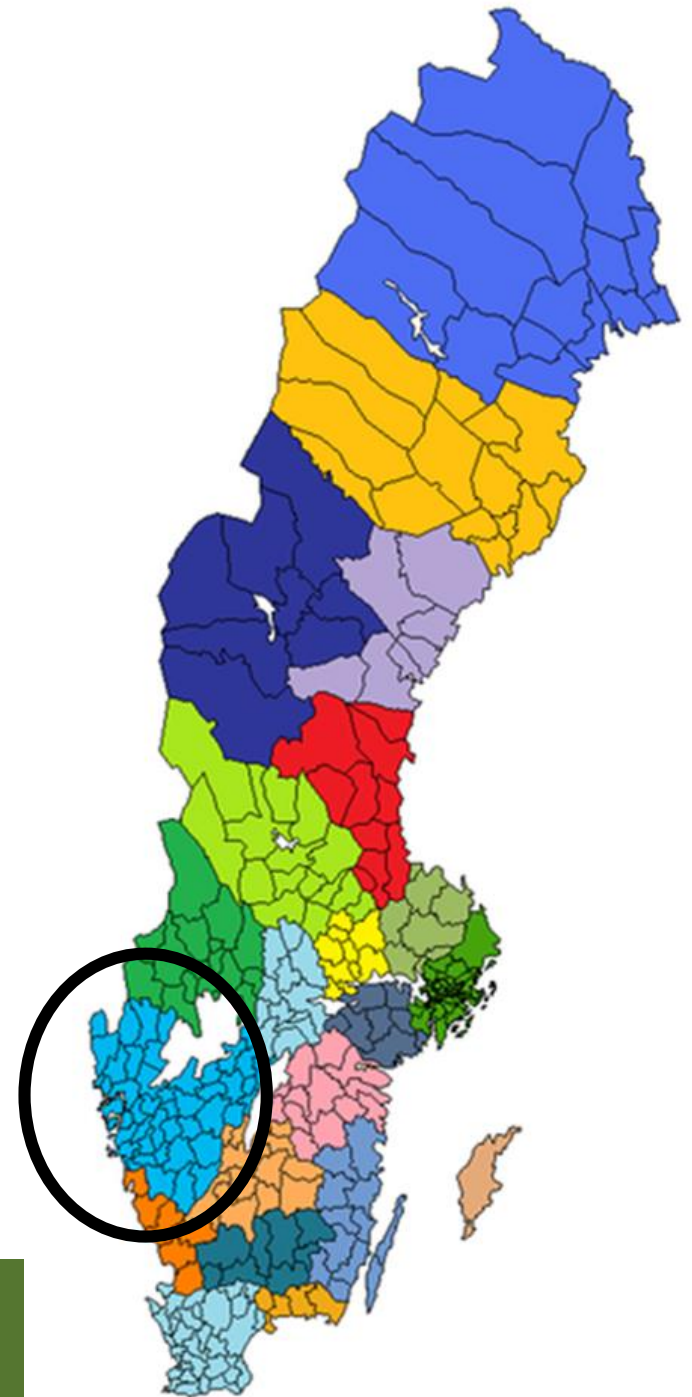
Västra Götaland

1.6 million inhabitants

Main responsibilities: Healthcare
Growth and development (including
business development, infrastructure
planning, public transport, culture etc)

50 billion SEK annual budget

53 000 employees



Streita/Stress.... Hvað meinum við

Álagsþættir/Orsakir

Upplifun

Streitusvar

Streitutengdir sjúkdómar/einkenni

Nine in 10 healthcare workers feel understaffed and under-resourced (UK)



“What every school system in Australia needs to urgently address are the levels of burnout, stress and additional responsibility being loaded onto principals,” Professor Riley said.

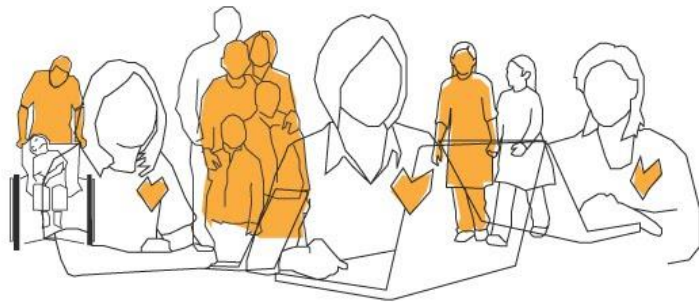


13/03/2017

FR - Burn out – report of the national assembly

During the debate on the Social Dialogue and Employment in 2015 legislation in 2015 and 2016, amendments, backed by many MPs, proposed to include burnout into the list of occupational diseases and integrate it into the existing compensation system. This proposal was not accepted; as a result of these debates, the Bureau of the Committee on Social Affairs of the National Assembly decided to set up an information mission. In 37 public hearings, the voices of victim associations, mental health professionals,

Heilbrigðisstarfsfólk Kennarar Félagsmálageirinn Háskólastarfsmenn Önnur opinber störf





Streituvaldar i atvinnulífinu

Óöryggi á vinnustað/lausráðningar

Kröfur/stuðningur

Álag miðað við umbun

Einelti

Óréttlæti

Óljós vinnulýsing

Samskipti

Stjórnarhættir

Skipulag

Of mikill pappírsvinna



Tæknivæðing

Alþjóðavæðing

Sveigjanleiki

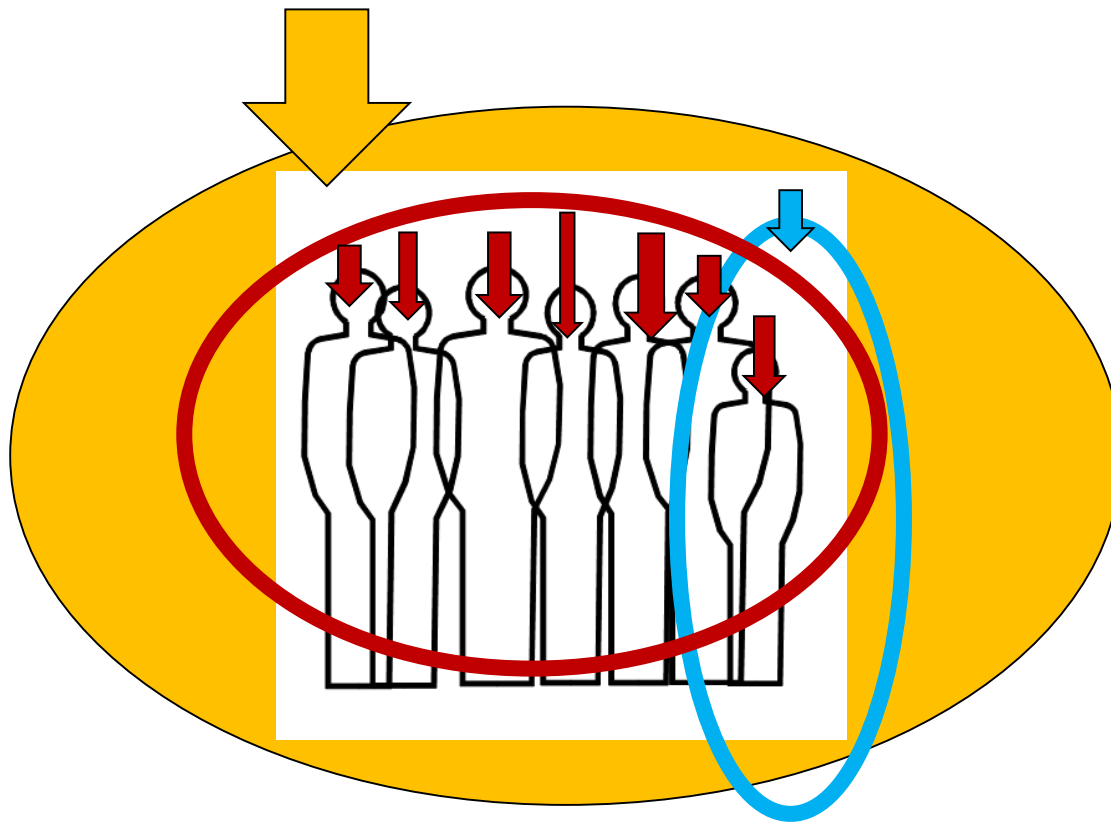
Meiri munur á milli hópa

Aldursdreifing

Atvinnuþróun/menntun

-Mismunandi þættir

**-Mikilvægt að greina
aðstæður á hverjum stað**



Vinnustaðurinn

- vinnuaðstæður
- vinnuskipulag
- stjórnendur
- skilyrði

Vinnuhópurinn

- samskipti
- skipulag
- stuðningur

Einstaklingurinn

- Mindfulness
- Hreyfing
- Streitustjórnun

Nýjar reglugerðir



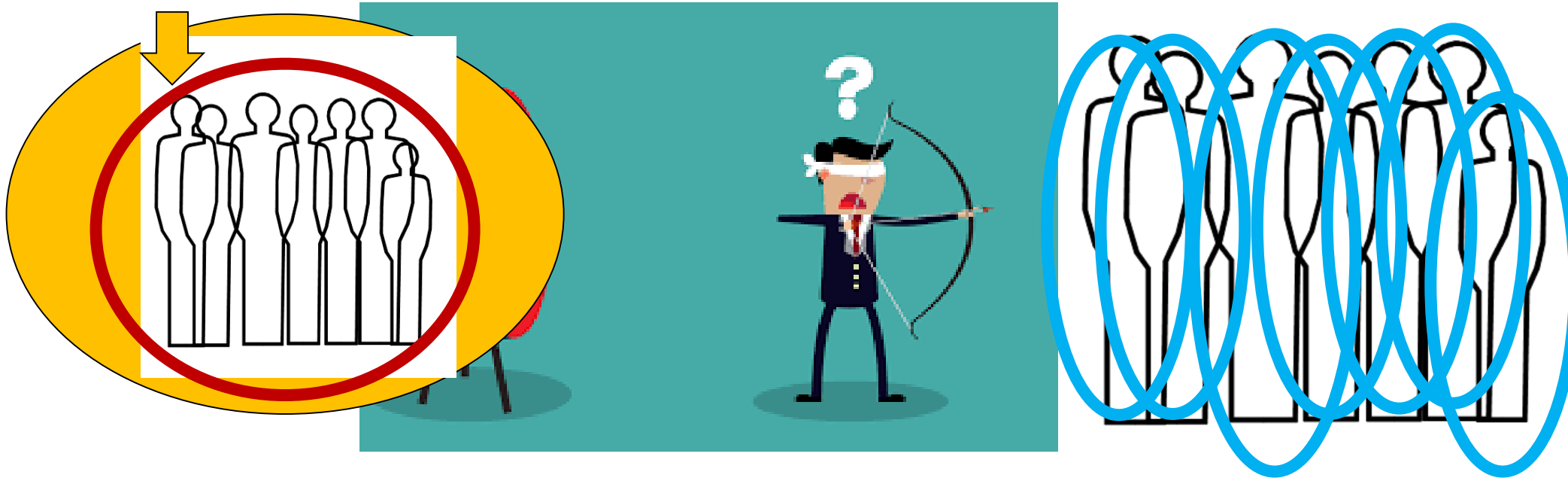
”Skipulagsmál í vinnuumhverfi”

Fjallar um kröfur miðað við forsendur og stuðning

- Stjórnunarhættir/forsendur stjórnenda
- Sameiginlegar ákvarðarnir
- Sveigjanleiki
- Starfslýsingar/hver gerir hvað!
- Samskipti
- Kröfur
- Stuðningur
- Skýrt umboð til ákvarðanatöku



It is becoming more and more clear, that the challenges are more about the workplace and how work is organized and less about "mindfulness"



Höga ohälsotal inte ett kvinnoproblem

KVINNORS ARBETSMILJÖ Kvinnors höga sjukskrivningstal beror inte på kvinnorna själva utan på att arbetsituationen ser olika ut för män respektive kvinnor. Det framkommer i en ny rapport från Arbetsmiljöverket.

En av regeringens stora utmaningar är ohälsotalen som ökar kraftigt just nu och i synnerhet för kvinnor. Men en ny kunskapssammanställning, som gjorts vid Stockholms universitet och Stressforskningsinstitutet på uppdrag av Arbetsmiljöverket, visar att det inte finns några skillnader mellan kvinnor och män om villkoren är lika.

– Det finns en tendens när det gäller kvinnor att inte fokusera så mycket på arbetet utan på privatlivet. Man säger att kvinnors sjukskrivningar beror på barn och privata omständigheter. Men när kvinnor och män exponeras för samma risker så drabbas de av ohälsa i samma utsträckning, sa Irene Wennemo, statssekreterare på Arbetsmarknadsdepartementet, när hon inledningstalade på ett seminarium om kvinnors och mäns arbetsvillkor arrangerat av Arbetsmiljöverket.

MER OM ATT MÅ BRA

- ▶ Peppa dig ur mitt-i-livet krisen
- ▶ Viktigt att trivas på jobbet
- ▶ Tips för att må bättre på jobbet
- ▶ Naturligt med vårtrötthet

Vingård et al. Forte rapport



Ef að konur og karlar myndu vinna við sömu skilyrði eru líkurnar á streitutengdum einkennum þær sömu.



ISM-rapport 15

New Public Management
i kommunal praktik

En studie om chefers möjlighet att
hantera styrning inom verksamheterna
Vatten, Gymnasium och Äldreomsorg

Tina Forsberg Kankkunen
Eva Bejerot
Lisa Björk
Annika Härenstam



Frá álagi till veikinda.....

Margir þættir sem skipta máli

Streituálag/orsakapættir

Túlkun, streituupplifun, sálfræðilegt álag

Lífeðlisfræðilegt svar

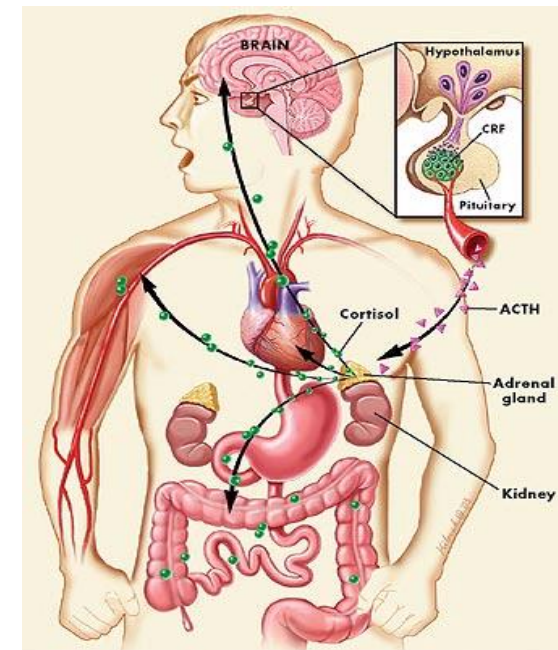
Lífsreynsla- „Bakpokinn“

Persónuleikinn

Svefn, hreyfing, matarræði

Erfðir (epigenetískir þættir)

Aðrir þættir.....



Yfirmenn þurfa....

Jafnvægi hvað varðar
kröfur og sveigjanleika

Stuðning

Skýra starfslýsingu

Rétt „stjórnunarspann“



Tengsl stjórnenda og stuðningsdeilda á borð við starfsmannahald, fjármáladeild og upplýsingatækni.



- Skýr hlutverk
- Að vera lík og ólík
- Skilningur
- Samskipti
- Traust

”Það verður að borga sig að biðja varamannabekkin um hjálp”

Hvað er hægt að gera núna?

- ✓ Skýrar starfslýsingar och hlutverk
- ✓ Skýr samskipti
- ✓ Umbun
- ✓ Stuðningur
- ✓ Samstarf
- ✓ „Work-shifting“
- ✓ „Pappírsvinnan?“



Eru allir að gera það sem þeir kunna best?

Samantekt

- ✓ Vinnuaðstæður er hluti av starfseminni (ekki sérverkefni)
- ✓ Fjallar um forsendur
- ✓ Engin upp í stúku!
- ✓ Fjallar ekki um konur og karla. Þetta fjallar um vinnuaðstæður



Takk

www.vgregion.se/stressmedicin



@Ingibjorg_ISM



Institutet för stressmedicin

ISM – Institutet för stressmedicin

