Stress

FAKTAARK

November 2025

Stress er en tilstand af anspændthed og ulyst, som er en reaktion på ydre fysisk eller psykisk belastning. Stress er altså ikke en sygdom, og opstår typisk efter større udfordringer i livet, på arbejdet eller privat. Der skelnes mellem kortvarig og langvarig stress. Kortvarig stress er ikke skadeligt, men stress over en længere periode kan medføre alvorlig sygdom.

Krav

- Arbejdsgiveren har det overordnede ansvar for, at arbejdet planlægges, tilrettelægges og udføres så påvirkninger i det psykiske arbejdsmiljø, der kan øge risikoen for stress, begrænses mest muligt.
- Undersøg det psykiske arbejdsmiljø gennem arbejdspladsvurderingen (APV'en), og om der er risikofaktorer, der kan føre til helbredsskadelig stress.
- Kravene til forebyggelse af stress handler om at fokusere på risikofaktorer i relation til de enkeltes arbejdsfunktioner f.eks.
  - Stor arbejdsmængde og tidspres.
  - Omfattende, uklare krav eller modstridende krav i arbejdet.
  - Indflydelse på eget arbejde, f.eks. planlægning, fordeling, rækkefølge og lignende.
  - Kollegial eller ledelsesmæssig støtte og feedback.
  - Konflikter, mobning og seksuel chikane.
  - Skifteholdsarbejde og arbejde uden for normal arbejdstid.
  - Mangel på forudsigelighed ved væsentlige ændringer.

Gode råd

- For effektivt at kunne forebygge og håndtere stress, bør der arbejdes med emnet på alle niveauer: individplan, gruppeplan og virksomhedsplan.
- Et vigtigt første skridt er, at arbejdsmiljøorganisationen (AMO) og samarbejdsudvalget (SU) beslutter, hvordan virksomheden kan arbejde med stress, både i forhold til forebyggelse og håndtering af medarbejdere, der oplever symptomer eller er sygemeldt på grund af stress.
- Sæt fokus på stress ved at synliggøre virksomhedens holdninger og tilbud.
- Benyt enhver lejlighed til at skabe åbenhed om stress ved at tale om det åbent og så ofte som muligt.
- Det er en fordel, at alle kender de typiske stressreaktioner. Sådan kan man være opmærksom på egne og kollegers reaktioner og reagere samt spørge ind til vedkommende.
- Skab en kultur, hvor det er ok at tale med lederen om situationen og bede om hjælp, når der er brug for det.

Referencer

- Arbejdstilsynets temaside – Forebyg stress
- NFA – Et spørgeskema om psykisk arbejdsmiljø