

Softice ad libitum var et populært tilbud på Quality Park Hotel i Middelfart, hvor mødet blev afholdt.

STRESS

under tidspres

– nu også for tillidsrepræsentanter

Stress: Dansk Told & Skatteforbunds stresskampagne blev fulgt op med indlæg på repræsentantskabsmødet.

At tidspres kan være en af årsagerne til stress, er nok de fleste bekendt, men at jeg (og alle øvrige repræsentanter) skulle opleve, at faglig sekretær Merete Keller Berdiin skulle blive årsagen til omtalte tidspres, stod der intet om i stjernerne (eller dagsordenen).

Merete havde et både aktuelt og interessant indlæg om "Ret og pligt for tillidsrepræsentanter". Indlægget lå lige efter frokosten, men jeg tror – helt for min egen regning – at det ikke var frokosten, der var årsagen til at vi blev forsinkede, men til gengæld den store spørgelyst fra salen, der gjorde, at næste punkt blev udsudt over en halv time.

Man kan næsten se for sig, hvordan koldsveden sprang frem på panden hos repræsentanterne og de uudtalte spørgsmål, der lå bag de bekymrede miner: "Når vi nu at blive færdige til middagen? Når vi at få kaffe og en (ekstra?) softice?"

Vi var således alle godt stressede, da faglig sekretær og sekretær for Arbejdsmiljøudvalget Connie Mortensen gik på podiet og kunne indlede punktet "Arbejdsmiljø – herunder PFA". Connie fik dog hurtigt sat stressniveauet ned hos de tilstedeværende, og efter indledningen: "Kan I høre mig" efterfulgt af: "Er det for højt?" kunne Connie trøste os med, at hun kun havde tre plancher med, så mon ikke vi når det alligevel.

Det var godt at komme rundt

Connie takkede tillidsrepræsentanterne, der havde medvirket i forbundets stresskampagne – den med de blå kasketter. Konklusionen på kampagnen kunne kort beskrives som: "det var godt at komme rundt".

Herefter var det Dorte Kirkegaard fra PFA,



Foto: Johnny Anthon Wichmann

Sundhed, der havde fået magten over mikrofonen. Dorte fortalte, at stress betragtes som en ny folkesygdom, og at stress forårsager, at der er cirka 35.000 der er fraværende – dagligt og alene i lille Danmark. Det koster årligt cirka 5,5 mia. kroner for staten og private virksomheder.

Dorte kom ind på fysiske, psykiske og adfærdsmæssige symptomer ved stress. De fysiske symptomer kunne være for eksempel forøget blodtryk og nedsat fokusering. Indledningen til de psykiske symptomer var: Kender I til begrebet Alzheimers light? Hertil svarede den vakse dirigent Jørn Dysted: Hvad var spørgsmålet? Det var ikke første gang, det fik smilet frem – selv om emnet er nok så alvorligt. Et af de psykiske symptomer er nemlig hukommelses- og koncentrationsbesvær. Et af de adfærdsmæssige symptomer er blandt andet søvnløshed og øget brug af stimulanser, men det vender jeg tilbage til.

Dorte kom sidst i hendes indlæg med et meget vigtigt udsagn: Hvis en kollega har arbejdsrelateret stress, så sig ikke: Gå hjem (og bliv rask). Få i stedet talt ud på kontoret og lad være at give for mange valgmuligheder. Her har vores ledelse en vigtig opgave – sammen med øvrige ressourcepersoner.

Og så til sidst tilbage til de adfærdsmæssige symptomer. I får hermed et gratis råd mod søvnløshed:

Et enkelt eller to glas rødvin (men ikke mere) og en optændt brændeovn. Kombineret med en god, tre-personers sofa og en video med Danmarks seneste fodboldlandskamp mod Island, er du sikker på at falde i søvn.

Jeg har som sædvanlig ingen dokumentation, men det virkede på mig, da jeg så kampen direkte.