



Håndtering af stress og udmattelse



Co-funded by
the European Union

Europa-Kommissionens støtte til denne publikation udgør ikke en godkendelse af dens indhold, som kun afspejler forfatterens synspunkter, og Kommissionen kan ikke holdes ansvarlig for nogen brug, der måtte blive gjort af oplysningerne heri.



Indhold

- Introduktion
- Definition af udbrændthed
- Primære ressourcer til denne fjende
- Virkninger og farer
- Evalueringsværktøjer
- Hvordan man konfronterer denne fjende
- Succeshistorier
- Træk og slip-øvelse
- Multiple choice-øvelse
- Multiple choice-øvelse





Introduktion

Velkommen til modulet om håndtering af stress og udbændthed! I dette modul vil vi udforske det kritiske emne stress og udbændthed, især i forbindelse med iværksætter.

I løbet af dette modul vil vi dykke ned i det teoretiske grundlag for stress og udbændthed og forstå deres indvirkning på vores velbefindende og iværksætterpræstationer.

For at sikre en engagerende og effektiv læringsoplevelse indeholder dette modul mikrolæringsaktiviteter. Disse aktiviteter er designet til at give praktiske værktøjer og strategier, der kan hjælpe dig med at håndtere stress effektivt og forebygge udbændthed.

- Forståelse af begreberne stress og udbændthed i forbindelse med iværksætter.*
- Identificere de vigtigste stressfaktorer, der ofte påvirker iværksættere, og deres indvirkning på trivsel og præstation.*
- Udforske strategier til at minimere eller eliminere væsentlige stressfaktorer i forretningsmiljøet.*
- Anerkende vigtigheden af sekundære interventioner, såsom rådgivning, for at reducere stress og forebygge mistrivsel på jobbet.*
- Analysere effekten af udbændthed på opgaveudførelse og tilpasningsevne til forandringer i et iværksætermiljø.*
- Opdag praktiske teknikker til at håndtere stress, forebygge udbændthed og bevare velværet, mens du forfølger dine iværksætermål.*



Definition af udbændthed



Udbændthed defineres som en tilstand af **udmattelse, der kræver for meget energi**, styrke eller ressourcer. Udbændthed blev introduceret af psykiateren Freudenberg i 1974 og er relateret til.



Mangel på motivation



Manglende engagement i arbejdet



Følelsesmæssigt udmattelsessyndrom,



Depersonalisering

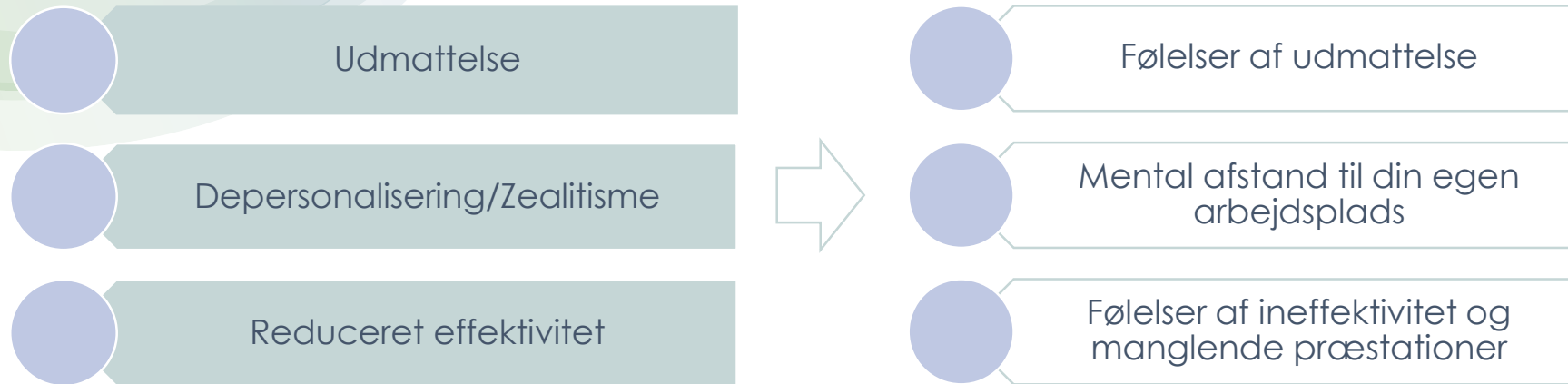


Lave personlige præstationer.

Udbændthed kan føre **til helbredsproblemer og forringelse** af kvaliteten af den pleje eller service, der ydes.

Definition af udbrændthed

Maslach Burnout Inventory (MBI) måler udbrændthed og dens resultater, såsom fravær og lav produktivitet. De **tre hoveddimensioner af udbrændthed** er:



Ifølge Verdenssundhedsorganisationen (WHO) er udbrændthed et syndrom, der **skyldes kronisk stress på arbejdspladsen**, som ikke er blevet håndteret korrekt.

Udbrændthed bør anvendes **specifikt på den professionelle kontekst** og ikke på andre områder af livet.



Primære ressourcer til denne fjende

Skadelige virkninger på organisationer, især nystartede virksomheder. Det sker, når en iværksætter bliver overvældet af stress og overvejer at give op.'

Hæmmet af **psykologisk kapital og passion**



Egenskaber, der ofte findes hos iværksættere

Faktorer: kroniske ressourcebegrænsninger, høje forventninger og tab af håb.

Psykologisk kapitalkomponent: håb - en kritisk faktor i både den nedadgående spiral til udbrændthed og den efterfølgende fornyelse af passion og energi.

(Ross et al., 2021)



Co-funded by
the European Union

Primære ressourcer til denne fjende

Forebyggelse af udbændthed:

- Støtte til medarbejdere
- Træningsprogrammer
- Effektivt lederskab
- Social støtte



En stærk følelse af passion



Effektivt forsvar mod udbændthed

Reducerede økonomiske ressourcer Udmattelse:



søvnmangel, generel fysisk udmattelse, forværret helbred, begrænset socialt liv og udfordringer i privatlivet.

Virkninger og farer

Konsekvenser for både organisationer og iværksættere

Konsekvenser for både organisationer og iværksættere

Har indflydelse på, hvordan en organisation fungerer

Livsforandrende for iværksættere

Følelsesmæssig udmattelse

Følelsen af at være helt tom



Virkninger og farer

Faldende personlige præstationer

Følelse af fremmedgørelse over for sig selv

Kyniske holdninger til kunder og kolleger

Nedsat arbejdsindsats, nedsat jobtilfredshed, øget intention om at sige op og nedsat kreativitet

Disse negative resultater kan føre til en for tidlig afslutning af et iværksætterprojekt.





Evalueringsværktøjer

MBI - Maslach Burnout Inventory

Funktioner

Den bruger en vurderingskala med 22 punkter, hvor hvert svar vurderes i forhold til hyppighed - fra 0 til 6 - og intensitet.

Kritikere

- Vanskeligheder med at operationalisere visse elementer i instrumentet, hvilket fører til vanskeligheder med at skelne dem fra indikatorer for træthed og depression.
- Antagelsen om, at interaktion med andre er hovedårsagen til udbændthed, er ikke blevet empirisk bevist.
- Ikke designet til bestemte faggrupper

BAT - værktøj til vurdering af udbændthed

Funktioner

Korrektion af uoverensstemmelser i MBI - konceptualisering af udbændthed, formulering af items, giver ikke en enkelt udbændthedsscore. Instrumentet bruger en deduktiv (teoribaseret) og induktiv (empirisk) tilgang og en Likert-skala med i alt 33 punkter.

Foranstaltninger

- Fire grundlæggende dimensioner - udmattelse, mental distance, nedsat følelsesmæssig og kognitiv kontrol;
- Tre sekundære dimensioner - nedtrykthed, psykosomatiske klager og psykologisk lidelse



Hvordan man konfronterer denne fjende



Identificer og håndter stressfaktorer



Genkende og eliminere eller minimere væsentlige stressfaktorer i arbejdsmiljøet.



Søg efter sekundære interventioner



Hvis det er en udfordring at eliminere stressfaktorer, skal du implementere sekundære interventioner for at håndtere og klare stress.



Overvej rådgivning



Som en tertiær intervention kan rådgivning hjælpe iværksættere, der er hårdt ramt af stress, med at reducere deres intention om at holde op.

Hvordan man konfronterer denne fjende



Brug kompensationsstrategier:



Kompensation har vist sig at være effektiv til at afbøde de negative virkninger af udbændthed på opgaveløsningen og evnen til at tilpasse sig forandringer.



Udvælgelse, optimering og aflønning af medarbejdere:



Den kombinerede brug af udvælgelses-, optimerings- og kompensationsstrategier kan afbøde de negative effekter af disengagement på opgaveløsningen.



Håndter udmattelse:



erkende, at udbændthed er negativt forbundet med opgaveløsningen, og udvikle strategier til at håndtere det.

Hvordan man konfronterer denne fjende



Håndtering af manglende engagement i arbejdet:



Manglende engagement på arbejdspladsen kan have en negativ indvirkning på evnen til at tilpasse sig forandringer, så det er vigtigt at finde måder at øge engagementet på.



Overvej sundhedsrelaterede processer:



Arbejdskrav kan igangsætte en sundhedsrelateret proces, der påvirker opgaveløsningen gennem udbændthed.



Forståelse af præstationsdimensioner:



Forskellige psykologiske processer forbinder udbændthed eller arbejdsengagement med forskellige dimensioner af præstation, hvilket understreger behovet for en omfattende tilgang.

Hvordan man konfronterer denne fjende



At tilbyde træning i jobdesign:



Organisationer kan tilbyde træning, der hjælper medarbejderne med at designe deres job på en motiverende og gennemførlig måde, hvilket reducerer de negative konsekvenser.



Accepter compensation som en overlevelsesmekanisme:



Kompensation henviser til brugen af alternative metoder til at understøtte driften, når de oprindelige midler ikke længere er tilgængelige.



Overvej at regulere udviklingen:



Det er vigtigt at forstå, hvordan individer opretholder deres funktion på trods af ændringer i ressourcer, især når man håndterer midlertidige eller permanente tab eller fald i ressourcer.



Sæt af spørgsmål - Risikovurdering og -reduktion

Aktivitet #1	
Indtast titlen på spørgeskemaet	Håndtering af stress og udbrændthed i iværksætteri
Tilføj et baggrundsbillede (valgfrit)	
Nævn de typer af opgaver, du vil få i testen, f.eks. 1. Flere valgmuligheder 2. Træk og kast 3. Marker ordene 4. Træk tekst	2. Træk og slip
Spørgsmål	Arranger udsagnene i den rigtige rækkefølge for at vise et flowlogiske kategorier af stresshåndteringsstrategier.
Svar - Matchning af risiko med afhjælpningsstrategi	<p>Kategori A: Almindelige stressfaktorer i iværksætteri Høj arbejdsbyrde og lange arbejdstider Usikkerhed og økonomisk pres Håndtering af flere ansvarsområder Balance mellem arbejde og fritid</p> <p>Kategori B: Konsekvenser af stress og udbrændthed Nedsat produktivitet og effektivitet Negative effekter på fysisk og mentalt helbred Anstrengte forhold til familie og venner Nedsat beslutningsevne og kreativitet</p> <p>Kategori C: Strategier til håndtering af stress i iværksætteri Prioriter opgaver og sæt realistiske mål Uddelegere opgaver og søge støtte fra andre Udøve selvomsorg og opretholde en sund balance mellem arbejde og privatliv og privat Brug tidsstyringsteknikker og sæt grænser</p>



Arranger udsagnene i den rigtige rækkefølge for at vise et logisk flow af kategorier af stresshåndteringsstrategier.

Kategori A: Almindelige stressfaktorer i iværksætteri

Kategori B: Konsekvenser af stress og udbrændthed

Kategori C: Strategier til håndtering af stress i iværksætteri



Sæt af spørgsmål - Risikovurdering og -reduktion

Activitet #2	
Indtast titlen på spørgeskemaet	Stress og udbændthed i iværksætteri (del 1)
Tilføj et baggrundsbillede (valgfrit)	
Nævn de typer af opgaver, du vil få i testen, f.eks. 1. Multiple choice 2. Træk og slip 3. Markér ordene 4. Træk i tekst	1. Flere valgmuligheder
Spørgsmål	Vælg det mest passende svar til hvert spørgsmål. Vælg kun én mulighed til hvert spørgsmål. Når du er færdig, skal du gennemgå dine svar og klikke på "Send" for at modtage din score og feedback.
Svar	Hvad er definitionen på udbændthed? a) Føler sig stresset på arbejdet b) midlertidig udmattelse på grund af for stor arbejdsbyrde c) En tilstand af kronisk fysisk og følelsesmæssig udmattelse Hvilket af følgende er en almindelig kilde til stress i iværksætteri? a) Forudsigelige arbejdstider b) Jobsikkerhed og stabilitet c) Økonomisk pres og usikkerhed Hvad er tegnene og symptomerne på udbændthed? a) Øget motivation og engagement b) Forbedrede muligheder for beslutningstagning c) Kronisk træthed og nedsat produktivitet Hvilke af følgende strategier kan hjælpe iværksættere med at håndtere stress og forebygge udbændthed? a) Forsømmelse af egenomsorg og prioritering af arbejdet frem for privatlivet b) Undgåelse af social støtte og selvisolering. c) At praktisere mindfulness og bevare balancen mellem arbejde og privatliv Hvordan kan iværksættere fremme et sundt arbejdsmiljø for at forebygge udbændthed? a) Tilskyndelse til lange arbejdstider og store arbejdsbyrder b) Fremme åben kommunikation og tilbyde støtte c) Ignorering af stressens indvirkning på medarbejdernes trivsel





Sæt af spørgsmål - Risikovurdering og -reduktion

Activitet #2	
Indtast titlen på spørgeskemaet	Stress og udbrændthed i iværksætteri (del 2)
Tilføj et baggrundsbillede (valgfrit)	
Nævn de typer af opgaver, du vil få i testen, f.eks. 1. Multiple choice 2. Træk og slip 3. Markér ordene 4. Træk i tekst	1. Flere valgmuligheder
Spørgsmål	Vælg det mest passende svar til hvert spørgsmål. Vælg kun én mulighed for hvert spørgsmål. Når du er færdig, skal du gennemgå dine svar og klikke på "Send" for at modtage din score og feedback.
Svar	Sandt eller falsk: Udbrændthed rammer kun folk i ledende stillinger på højt niveau. a) Det er sandt b) Falsk Hvad er nogle af de potentielle konsekvenser af kronisk stress og udbrændthed i iværksætteri? a) Øget arbejdsglæde og kreativitet b) Forringelse af det mentale og fysiske helbred c) Forbedring af professionel præstation og beslutningstagning Hvordan kan iværksættere finde en balance mellem arbejde og privatliv for at undgå stress og udbrændthed? a) Prioritering af arbejde over personlige forpligtelser b) At sætte grænser og tage sig tid til at slappe af c) Ignorering af personlig trivsel for forretnings succes Sandt eller falsk: Det er ikke nødvendigt at søge professionel hjælp, når du oplever symptomer på udmattelse. a) Det er sandt b) Falsk Hvilken rolle spiller egenomsorg i håndteringen af stress og forebyggelsen af udbrændthed? a) Ikke nødvendigt og spild af tid b) Det er afgørende for at opretholde trivsel og modstandskraft. c) Gælder kun for ikke-iværksættere.



Succeshistorier



Arianna Huffington (Thrive Global, The Huffington Post)

Kilde: "Arianna Huffington på The Daily Show: Hvordan udbændthed førte til Thrive Global" (Thrive Global)

<https://thriveglobal.com/stories/arianna-huffington-on-the-daily-show-how-burnout-led-to-thrive-global/>

Succeshistorier



Richard Branson (Grupul Virgin)

Kilde: "Richard Branson om, hvordan man forebygger udbrændthed" (Entrepreneur)

<https://www.entrepreneur.com/video/330957>

Succeshistorier



Sara Blakely (SPANX)

Kilde: "Sara Blakely om skolen for storhed

Podcast: Om at være iværksætter og håndtere stress" (The School of Greatness)

<https://lewishowes.com/podcast/sara-blakely-on-failure-resilience-and-inventing-spanx/>

Succeshistorier



Mark Cuban (Dallas Mavericks, Shark Tank)

Kilde: "Mark Cuban: Sådan håndterer du stress og angst som iværksætter" (Business Insider)

<https://www.businessinsider.com/mark-cuban-how-to-deal-with-stress-anxiety-2016-3>



REFERENCER

- Alarcon, G. M. (2011). A meta-analysis of burnout with occupational demands, resources, and attitudes *Journal of vocational behavior*, 79(2), 549-562.
- Castanheira, F., & Chambel, M. J. (2010) Reducing burnout in call centers through human resource practices. *Human Resource Management*, 49(6), 1047-1065.
- Demerouti, E., Bakker, A. B., & Leiter, M. (2014). Burnout and job performance: the moderating role of selection, optimization and compensation strategies. *Journal of occupational health psychology*, 19(1), 96.
- Den Hartog, D. N., & De Hoogh, A. H. (2009) Empowering behavior and leader fairness and integrity: Studying perceptions of ethical leader behavior from the perspective of levels of analysis. *European journal of work and organizational psychology*, 18(2), 199-230.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life management strategies of selection, optimization, and compensation: Self-assessment measurement and construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 642.
- Khairuddin, S. M. H. S. S., Salim, L., Saidun, Z. and Hashim, M. S. (2016). Entrepreneurial stress, burnout, and intention to quit: An examination of MARA entrepreneurs. *Asian J. Sci. Res*, 9, 171-175 *Journal of Mental Health*, 11, 3, 255-265.
- Maslach, C. (1986). Stress, burnout and workaholism.
- Maslach C. and Jackson S. E. (1981), The measurement of experienced burnout, *Journal of Occupational Behaviour*, Vol. 2, 99-113
- Maslach C., Schaufeli W. B. & Leiter M. P. (2001), Job Burnout, *Annu. Rev. Psychol.* 2001. 52:397-422
- Padín, P. F.; Verde-Diego, C.; Arias, T. F. & González-Rodríguez, R. (2021). Burnout in health social work: an international systematic review (2000-2020) *European Journal of Social Work*.
- Ross, J., Strevel, H., & Javadizadeh, B. (2021). Don't stop believin': the journey to entrepreneurial burnout and back. *Journal of Small Business & Entrepreneurship*, 33(5), 559-582.
- Schaufeli, W. B., Desart, S. & Witte, H (2020). burnout assessment tool (BAT)-development, validity and reliability.
- WHO (2022). International classification of diseases - 11th revision. Available here: <https://icd.who.int/en>.

