

Undersøgelse

---

# Stress i advokatbranchen

---

Udarbejdet af Danske Advokater og Djøf  
August 2016



DANSKE  
ADVOKATER

Tænk længere 

## Stress i advokatbranchen

Danske Advokater og Djøf Advokat har i foråret 2016 sammen forsøgt at afdække omfanget af stress blandt advokater og advokatfuldmægtige.

Målet var at få en bedre indsigt i, hvad medarbejderne i advokatbranchen forstår ved stress, hvilke dele, der stammer fra arbejdssituationen, og i hvilket omfang også andre faktorer uden for arbejdet bidrager til stress eller oplevelsen af stress.

Målet med undersøgelsen var at fremkomme med en række anbefalinger til både medarbejdere og arbejdsgivere til at forebygge og imødegå stress. Målet var ligeledes at få etableret en dialog om, hvordan et godt arbejdsliv kan forenes inden for rammerne af en kommerciel, kundeorienteret og professionel servicevirksomhed og hvordan vi, som ledere eller medarbejdere, bedst tackler situationen, når en kollega får stress.

### Undersøgelsen - metodikken

Undersøgelsen blev sendt ud til advokater og advokatfuldmægtige fra Danske Advokaters medlemsvirksomheder og til medlemmer af Djøf Advokat. Lidt over 1.000 respondenter besvarede hele eller dele af spørgeskemaet – svarende til ca. 21 procent af populationen.

Undersøgelsen tog sit udgangspunkt ud fra tre perspektiver:

- Observeret stress (Har du set andre, du mente var stressede)
- Selvoplevet stress (Har du selv været stresset)
- Hvilke årsager, symptomer og konsekvenser der ligger til grund for, at folk oplever at have stress

Der blev således ikke i undersøgelsen givet en prædefinition af stress at forholde sig til, da stress ikke er et entydigt fænomen. Stress har forskellige årsager, symptomer og konsekvenser.

Når folk taler om stress i hverdagen, er det ud fra egne oplevelser. Derfor var målet med undersøgelsen at få respondenternes egne oplevelser af, om de har været stressede. Men i modsætning til mange andre stressundersøgelser, blev respondenterne ikke kun bedt om at fortælle, om de havde haft stress – men også at beskrive de årsager, symptomer og konsekvenser, der lå bag deres oplevelse af at have været stressede. Derved fremkom et billede af, hvad der ligger til grund for, om de enkelte har oplevet at have haft stress – hvilket har givet grundlaget for at analysere disse oplevelser.

Undersøgelsens resultater er repræsentativ, når det gælder køn, alder, geografi og virksomhedsstørrelse.

### De vigtigste resultater

1. Stress er udbredt i advokatbranchen og halvdelen af de adspurgte har oplevet at være stressede inden for de seneste fem år.
2. Stress er et tilbagevendende problem og kan derfor håndteres bedre.
3. Stress kan ramme alle - og er ikke en svaghed, skamfuldt eller en dårlig undskyldning.
4. Der er ingen forskel på udbredelsen af stress mellem store og små advokatkontorer eller mellem kontorer i København og resten af landet.
5. Stress kan udløses af selve arbejdet, af de sociale relationer på arbejdet og af hændelser i privatlivet – og ofte i en kombination af disse.

## **Observation af stress**

Undersøgelsen har vist, at advokater og advokatfuldmægtige kan skelne mellem stress og travlhed.

Undersøgelsen viser, at den oplevede stress har konsekvenser for både arbejdspladsen og den enkelte. F.eks. registrerer respondenterne et fald i kvalitet og effektivitet, med en følgende forøgelse af arbejdstiden og problemer med at stå inde for det leverede arbejde. Desuden beskriver respondenterne, hvordan deres stress giver dem en dårligere relation til både chefen og kollegaerne – og et deraf følgende fald i samhørighed med resten af arbejdspladsen. For den enkelte, rapporteres der om søvnbesvær, følelsesudsving og koncentrationsbesvær.

Det er hyppigst familie og venner, der påpeger stress, efterfulgt af kollegerne på arbejde. Det er næsten aldrig chefen, der påpeger det. De fleste håndterer selv stresssituationen – ofte ved at arbejde mere og skære ned på privatlivet. En del får også aflastning på hjemmefronten, og nogle beder om udsættelse af deadlines.

Respondenterne giver i undersøgelsen desuden udtryk for, hvem de synes, der har ansvaret.

- Kollegaerne – vi skal passe på hinanden
- Virksomheden – topledelsen skal sikre den nødvendige kapacitet/ressourcer
- Chefen – det er et individuelt ledelsesansvar at forhindre stress hos sine medarbejdere
- Eget ansvar – det starter hos den enkelte

## **Forebyggelse af stress**

Ifølge respondenterne forebygges stress bedst ved:

Arbejdsområde:

- Bevare overblikket
- Effektivitet
- Prioritering af arbejdsopgaverne
- Planlægning af løsning af arbejdsopgaverne
- Forventningsafstemning og ved at sætte realistiske deadlines
- Bevare gode kollegiale relationer

Uden for arbejdspladsen:

- Ordentlig søvn
- Gode familierelationer
- Afslapning
- Holde sig i god fysisk form
- Opbakning, særligt på hjemmefronten
- Ordentlig kost

## **Holdningen til stress**

- Stress kan ramme alle
- Stress er ikke et svaghedstegn
- Stress er noget, der kan undgås
- Stress er ikke en dårlig undskyldning
- Stress er bare et andet ord for travlhed
- Stress er ikke skamfuldt

På baggrund af analysen er udarbejdet følgende gode råd til ledere og medarbejdere i advokatbranchen

Stress på arbejdspladsen	Råd til medarbejderen - det kan du selv gøre	Råd til chefen - sådan kan du hjælpe
<b>Undgå stress</b> - råd om forebyggelse	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Giv eller acceptér kun deadlines, som du er sikker på at kunne overholde</li> <li>2. Bevar overblikket – prioritér og planlæg arbejdet aktivt</li> <li>3. Skab gode kollegiale relationer og samarbejd</li> <li>4. Plej dig selv – med motion, god kost, adspredende gøremål og nære relationer</li> <li>5. Få tilstrækkelig søvn og hvile</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tag stress alvorligt – det er ikke et svaghedstegn</li> <li>2. Opstil tydelige forventninger ved opgaveoverdragelse</li> <li>3. Giv positiv feedback på kvalitet og indsats – skab selvtillid og selvværd</li> <li>4. Dyrk effektivitet frem for lange arbejdsdage</li> <li>5. Skab samarbejde og samhørighed mellem medarbejderne – og med dig</li> </ol>
<b>Ud af stress</b> - råd om håndtering	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Justér din arbejdstid, så din work life balance fastholdes</li> <li>2. Udskyd de opgaver, der ikke kan nås og som kan skubbes – det kan godt lade sig gøre</li> <li>3. Bed om sparring – det er ikke pinligt og du er ikke alene – til opgaveløsning og overblik</li> <li>4. Genskab arbejdsrelationer, der er blevet forværrede</li> <li>5. Bevar gode private relationer og aftal midlertidig aflastning</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Læg mærke til stressede medarbejdere og reagér, når stress observeres</li> <li>2. Aflast medarbejderen her og nu – skaf hjælp eller udskyd deadlines</li> <li>3. Hjælp med at genskabe overblik og prioritér opgaver</li> <li>4. Præcisér forventningerne til opgaver og tidsforbrug</li> <li>5. Hjælp medarbejderen med at lære at undgå stress – fremhæv tilbud om hjælp</li> </ol>

**Bilag:**  
**Data fra undersøgelsen**

<b>Hvilket køn tilhører du?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Kvinde	439	48%
Mand	480	52%
I alt	919	100%

<b>Hvilken aldersgruppe tilhører du?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Under 25 år	10	1%
25 til 34 år	415	41%
35 til 44 år	249	25%
45 til 54 år	142	14%
55 til 64 år	143	14%
65 år eller derover	53	5%
I alt	1012	100%

**Hvor mange års anciennitet har du?**

Gennemsnit	13,7
Median	8
N	991

<b>Hvilken stilling har du?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Fuldmægtig	219	22%
Advokat	752	75%
Andet, angiv gerne hvad:	36	4%
I alt	1007	100%

<b>Hvilken type virksomhed arbejder du i?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Advokatkontor	987	99%
Privat virksomhed	12	1%
Andet, angiv gerne hvad:	3	0%
I alt	1002	100%

<b>Hvor mange medarbejdere er der på din arbejdsplads?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
--	--------------	----------------

Under 10	145	15%
10 til 24	187	19%
25 til 49	144	14%
50 til 99	111	11%
100 til 199	107	11%
Over 200	306	31%
I alt	1000	100%

<b>I hvilket område ligger din arbejdsplads?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
--	--------------	----------------

København	530	53%
Øvrige Sjælland og øerne	107	11%
Fyn	51	5%
Aarhus	125	12%
Øvrige Jylland	190	19%
I alt	1003	100%

<b>Hvis du har observeret stress i din afdeling, hvem er den seneste, du mente var stresset?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
--	--------------	----------------

Min nærmeste chef	115	12%
En sideordnet kollega	296	30%
En underordnet medarbejder	274	27%
Jeg har ikke observeret stress i min afdeling	315	32%
I alt	1000	100%

<b>Var der nogen, der gjorde personen opmærksom på, at vedkommende virkede stresset?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
--	--------------	----------------

Ja, det gjorde jeg selv	246	36%
Ja, det gjorde vedkommendes chef eller en anden leder	60	9%
Ja, det gjorde en af vedkommendes kolleger	91	13%
Ja, det gjorde vores HR afdeling	23	3%
Nej, det var der ikke nogen, der gjorde	148	22%
Ved ikke	155	23%

n: 685

<b>Ved du om personen fik tilbudt hjælp fra virksomheden?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
---	--------------	----------------

Ja, vedkommende fik tilbudt hjælp	257	39%
Nej, vedkommende fik ikke tilbudt hjælp	182	28%
Ved ikke	215	33%
I alt	654	100%

<b>Har du indenfor de sidste 5 år og imens du har været i advokatfaget oplevet perioder, der havde en eller flere af nedenstående negative konsekvenser for dig?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
--	--------------	----------------

Utilsigtet fald i kvaliteten af mit arbejde	299	32%
Overskredne deadlines eller at være nødt til at bede om udsættelse	495	53%
Generende tab af arbejds effektivitet – tingene tog længere tid, end de plejer	417	44%
Uønsket forøgelse af arbejdstiden for at nå dine arbejdsopgaver	510	54%
Svært ved at stå inde for det arbejde, jeg laver	176	19%
Dårligere samarbejdsrelationer til chef, kolleger, medarbejdere, klienter o. lign.	214	23%

Dårligere personlige relationer til chef, kolleger eller medarbejdere	177	19%
Dårligere private relationer til ægtefælle, kæreste, børn, familie, venner o. lign.	330	35%
Uhensigtsmæssig udskydelse af private aktiviteter (ferie, arrangementer, gøremål)	465	50%
Dårligere helbred (søvnbesvær, koncentrationsbesvær, hovedpine, uro, m.v.)	502	54%
Anden negativ konsekvens. Hvilken;	56	6%
Nej, jeg har ikke oplevet nogen af ovenstående negative konsekvenser	140	15%

n: 938

<b>Hvor længe siden er det, at du har oplevet ovennævnte negative konsekvenser?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
---	--------------	----------------

Jeg er i en sådan periode lige nu	192	24%
Mindre end en måned siden	180	23%
Over en måned siden	158	20%
Over et halvt år siden	128	16%
Over et år siden	132	17%
I alt	790	100%

<b>Hvor længe varede den seneste periode med negative konsekvenser?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
---	--------------	----------------

Få dage	168	21%
Mere end en uge	212	27%
Mere end en måned	184	23%
Mere end 3 måneder	98	12%
Længere tid	125	16%
I alt	787	100%



<b>Hvor ofte har du i din tid i advokatfaget oplevet sådanne perioder?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
--	--------------	----------------

Én gang	76	10%
Et par gange	244	31%
Flere gange	416	53%
Det er en permanent tilstand	55	7%
I alt	791	100%

<b>Hvilke af nedenstående tanker om dine arbejdsopgaver genkender du fra den (seneste) periode med ovennævnte negative konsekvenser?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
--	--------------	----------------

Jeg kan ikke finde ud af det!	159	20%
Jeg kan ikke nå det!	473	61%
Jeg kan ikke overskue det!	386	49%
Problemerne vokser sig større og større!	134	17%
Det nytter alligevel ikke noget!	62	8%
Det giver ingen mening længere!	104	13%
Ingen af disse.	118	15%
Andet;	36	5%

n: 780

<b>Hvilke af nedenstående tanker om dine arbejdsrelationer genkender du fra den (seneste) periode med ovennævnte negative konsekvenser?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
---	--------------	----------------

Jeg føler mig alene med mine udfordringer!	281	36%
Jeg hører ikke til her!	218	28%
De forstår mig ikke!	67	9%
De kan ikke lide mig!	79	10%
De respekterer mig ikke!	108	14%
Jeg lykkes ikke her!	171	22%
Ingen af disse.	301	39%
Andet;	32	4%

n: 771

<b>Hvilke fysiske og mentale symptomer havde/har du i den pågældende periode?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
---	--------------	----------------

Søvnbesvær – svært at falde i søvn, urolig søvn, vågnede tidligt, vågnede træt	506	65%
Kvalme – svimmelhed, manglende appetit, opkastfølelser	135	17%
Uro – rastløshed, snurren i kroppen, følelsesløshed	269	35%
Følelsesudsving – ked af det, gråd, irritation, vrede, sammenbrud	341	44%
Mentalt funktionssvigt – koncentrationsbesvær, hukommelsessvigt, manglende overblik eller tab af dømmekraft	282	36%
Bevidsthedstab – besvimelse, blackout, kollaps	13	2%
Jeg havde ingen af ovenstående symptomer	115	15%
Andet, angiv gerne hvilke:	36	5%

n: 775

<b>Mener du, at du i den periode med negative konsekvenser har lidt af stress?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Ja, jeg var/er stresset	492	63%
Nej, jeg oplever, at det var;	286	37%
I alt	778	100%

### **Hvad mener du, var de vigtigste årsager til din seneste stress?**

<b>Ændret arbejdssituation</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
For stor arbejdsmængde eller kompleksitet	346	73%
Manglende forudsigelighed, kontrol eller indflydelse på mit arbejde	191	40%
Pludseligt hastearbejde eller sammenfaldende deadlines	290	61%
Organisationsændringer – nye opgaver, ny afdeling, nye teams o. lign.	68	14%
Manglende fleksibilitet (arbejdstidspunkter, hjemmearbejdsdage o. lign.)	36	8%
For lidt at lave (forbigåelse, svært at nå budgetmål, kedsomhed o. lign.)	47	10%
Dårligere arbejdsvilkår (kontorforhold, computernedbrud o. lign.)	40	8%
Andet, angiv gerne hvad;	48	10%

n: 475

<b>Ændrede sociale relationer på arbejde</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Fagligt samarbejdsproblem med chef (om kvalitet, mål, etik o. lign.)	84	37%
Fagligt samarbejdsproblem med kolleger, klient eller leverandør	44	19%
Konkurrencementalitet mellem kolleger (selvpromovering, arbejde sent, m.v.)	81	36%
Personlig uoverensstemmelse med chef (afvisning, mobning m.v.)	51	22%

Personlig uoverensstemmelse med kolleger (uvenskab, mobning m.v.)	23	10%
Ændrede relationer – ny chef, nye kolleger, nye medarbejdere, nye klienter	43	19%
Andet, angiv gerne hvad:	35	15%

n: 227

Ændringer i privatlivet	Antal	Procent
Egen sygdom eller nedsat helbred (kræft, sukkersyge, skader o. lign.)	31	17%
Midlertidig konflikt (med ægtefælle, familiemedlem, ven o. lign.)	65	36%
Andre negative ændringer (skilsmisse, pårørendes sygdom/dødsfald, forværret økonomi o. lign.)	45	25%
Positive ændringer (ny kæreste, flytte sammen, familieforøgelse o. lign.)	34	19%
Andet, angiv gerne hvad:	27	15%

n: 179

Hvad gjorde du selv for at komme ud af den seneste stressende periode?	Antal	Procent
Intet – den hørte op af sig selv	44	9%
Optrappede arbejdsindsatsen og arbejdede mig igennem den	244	51%
Gik til min chef og bad om hjælp han/hun tog hånd om problemet	58	12%
Gik til min chef og bad om hjælp uden at der blev taget hånd om problemet	41	9%
Bad om hjælp hos mine kolleger	65	14%
Bad om udsættelse hos mine klienter/retten	100	21%
Aftalte på hjemmefronten, hvordan jeg kunne aflastes dér	113	24%
Skar ned på tid til mig selv (motion, venskaber, hobbies m.v.)	250	52%

Brugte meditation, mindfulness o. lign.	56	12%
Gik til klinisk psykolog, psykoterapeut o. lign.	35	7%
Gik til erhvervspsykolog eller egentlig stresseskert	32	7%
Meldte mig syg en kortere periode	32	7%
Gik til egen læge og fik en sygemelding	30	6%
Andet, angiv gerne hvad:	63	13%

n: 479

#### Hvor længe var du sygemeldt? Antal uger

Gennemsnit	8,0
Median	3,0
N	40

#### Hvordan vendte du tilbage på arbejdet? Antal Procent

Gradvis tilbagevenden til min fulde arbejdstid	24	46%
Gik direkte tilbage til min fulde arbejdstid	25	48%
Er fortsat sygemeldt	3	6%
I alt	52	100%

<b>Hvilken effekt havde dine egne initiativer på din stress?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Jeg fandt det ikke nødvendigt at tage imod den – jeg håndterede situationen selv	0	0%
Ingen – jeg forblev stresset	49	11%
Den lettede men fjernede ikke alle stresssymptomer	222	51%
God effekt mine stresssymptomer forsvandt	100	23%
Rigtigt god effekt – jeg blev også klogere på at undgå stress i fremtiden	62	14%
I alt	433	100%

<b>Var der nogen omkring dig, der gjorde dig opmærksom på, at du virkede stresset?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Ja, min chef	7	1%
Ja, en kollega	74	16%
Ja, et familiemedlem	211	44%
Ja, en ven eller bekendt	26	5%
Nej, ingen	159	33%
I alt	477	100%

<b>Hvilken hjælp blev du tilbudt af dem, der bemærkede, at du virkede stresset?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Ingen – det var blot en bemærkning	31	10%
Støtte og forståelse – men ingen praktisk hjælp	174	55%
Gode råd til selv at komme ud af den stressede periode	102	32%
Overblik – gennemgang og prioritering af mine arbejdsopgaver	31	10%
Aflastning af mine arbejdsopgaver – jeg skulle lave mindre eller fik hjælp	52	16%

Håndtering af samarbejdsproblemet – samarbejdsrelationerne skulle forbedres	3	1%
Sygemelding – at tage fri fra arbejdet i en periode	16	5%
Henvisning – hjælp til at håndtere det via psykolog o. lign.	19	6%
Opbakning aflastning for pligter/gøremål/aftaler på hjemmefronten	109	34%
Andet, angiv gerne hvad;	4	1%

n: 317

<b>Hvilken effekt havde den hjælp, du blev tilbudt?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Jeg fandt det ikke nødvendigt at tage imod den – jeg håndterede situationen selv	29	10%
Ingen – jeg forblev stresset	40	14%
Den lettede men fjernede ikke alle stresssymptomer	166	58%
God effekt mine stresssymptomer forsvandt	34	12%
Rigtigt god effekt – jeg blev også klogere på at undgå stress i fremtiden	16	6%
I alt	285	100%

<b>Har din stressperiode fået nogen langsigtede/fundamentale konsekvenser for dig?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Nej ingen – jeg arbejder uforandret	209	44%
Ja, jeg har lært at håndtere mit nuværende arbejde på en bedre måde	96	20%
Ja, jeg er gået op i arbejdstid for at kunne nå mere	22	5%
Ja, jeg er gået ned i arbejdstid for at reducere belastningen	28	6%
Ja, jeg har skiftet job/karriere	38	8%
Ja, der er sket positive forandringer i	11	2%

privatlivet (større opbakning/aflastning)		
Ja, der er sket negative forandringer i privatlivet (tabte relationer, mindre tid til familie/venner/interesser)	31	7%
Andet, angiv gerne hvad;	37	8%
I alt	472	100%



Hvordan vil du karakterisere dine arbejdsvilkår i tiden op til den seneste stressede periode?	Utilfredsstillende		Tilfredsstillende		Ved ikke/ikke relevant		I alt
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent	
Forventningsafstemning med chef/klienter (kvalitet/deadline for arbejdsopgaver)	230	53%	152	35%	50	12%	432
Indflydelse på egen arbejdssituation (fleksibilitet, prioritering, løsningsmetoder)	204	47%	196	45%	33	8%	433
Oplevelse af ansvar i forhold til indflydelse på egen arbejdssituation	160	35%	226	49%	76	16%	462
Feedback på din arbejdsindsats (kvaliteten af arbejdsopgaver)	153	36%	201	47%	76	18%	430
Feedback på din væremåde (moral, etik, hjælpsomhed, samarbejde)	129	31%	187	44%	105	25%	421
Generel personlig opmærksomhed (interesse, nærvær, involvering)	164	38%	187	44%	75	18%	426
Udnyttelse af dine faglige kompetencer (retsområde, erfaringer mv.)	91	21%	290	68%	47	11%	428
Udnyttelse af dine personlige kompetencer (kreativ, systematisk m.v.)	108	25%	250	59%	69	16%	427
Udviklingsmuligheder i jobbet (nye opgaver, mere klientkontakt m.v.)	111	26%	234	55%	79	19%	424
Arbejdspladsforhold (kontor, kontormøbler, computer, madordning m.v.)	45	11%	317	74%	64	15%	426
Min Work/Life balance – forholdet mellem arbejde og fritid	284	66%	112	26%	34	8%	430
Samarbejde med egen chef	124	29%	218	51%	84	20%	426
Samarbejde med kolleger	48	11%	336	79%	43	10%	427
Samarbejde med medarbejdere	37	9%	328	77%	59	14%	424

<b>Hvilke arbejdsmæssige foranstaltninger har for dig afgørende betydning for at undgå at få stress?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Overblik - jeg fastholder overblikket over mine arbejdsopgaver	722	84%
Effektivitet - jeg er effektiv i udførelsen af mit arbejde	456	53%
Forventningsafstemning - jeg afklarer præcist, hvad der forventes af mig	410	48%
Støtte - jeg er god til at bede om hjælp, når det er nødvendigt	205	24%
Prioritering – jeg er god til at prioritere mine arbejdsopgaver	432	51%
Realistisk - jeg sætter realistiske deadlines for mine arbejdsopgaver	308	36%
Jævn belastning – jeg sørger for, at mine deadlines ikke falder i samme tidsrum	264	31%
Stolthed – jeg kan stå inde for det arbejde, jeg laver	369	43%
Grænser - jeg arbejder ikke mere end, jeg kan overkomme	214	25%
Planlægning - jeg planlægger selv, hvornår jeg skal løse mine arbejdsopgaver	414	48%
Fokus - jeg holder fokus og lader mig ikke forstyrre	176	21%
Kontrol - jeg oplever, at jeg har kontrol over min arbejdsdag	301	35%
Forudsigelighed - jeg bliver sjældent overrasket over, hvordan arbejdet udvikler sig	138	16%
Relationer opad - jeg opbygger/vedligeholder en god relation til min chef	291	34%
Kollegiale relationer – jeg opbygger/vedligeholder gode relationer til mine kolleger	394	46%

Relationer nedad – jeg opbygger/vedligeholder gode relationer til mine medarbejdere	243	28%
Klientrelationer – jeg opbygger/vedligeholder gode relationer til mine klienter	325	38%
Andet, angiv gerne hvad:	20	2%

n: 855

<b>Hvilke private foranstaltninger har for dig afgørende betydning for at undgå at få stress?</b>	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Søvn - jeg sover tilpas og i tilstrækkeligt lang tid	699	82%
Fysik - jeg holder mig i tilpas fysisk form	527	62%
Kost - jeg spiser sundt, regelmæssigt og varieret	469	55%
Afslapning – jeg sørger for at slappe af og lade op i passende omfang	543	64%
Velbefindende - jeg gør ting, der får mig til at føle mig godt tilpas	365	43%
Familierelationer – jeg fastholder gode relationer til min ægtefælle/kæreste/børn	623	73%
Opbakning - jeg har opbakning på hjemmefronten i belastende perioder	481	57%
Aflastning - jeg påtager mig ikke flere huslige pligter end, jeg kan nå	196	23%
Hobbies - jeg har adspredende fritidsinteresser i form af hobbies, venskaber m.v.	287	34%
Andet, angiv gerne hvad;	22	3%

**Hvem synes du, har ansvaret for, hvis du eller en kollega får stress? (Sæt gerne flere krydser)**

	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
På eget ansvar – det er et personligt problem	429	51%
Et kollegialt ansvar – vi skal passe på hinanden som kolleger	524	62%
Min chefs ansvar – det er et individuelt ledelsesansvar at forhindre	443	52%
Virksomhedens ansvar – topledelsen skal sikre den nødvendige kapacitet	502	59%
Et politisk ansvar – der mangler lovgivning og sanktioner omkring stress	22	3%
Et privat ansvar – ægtefæller/kærester skal bakke op og aflaste hinanden	166	20%
Andre, angiv gerne hvilke;	25	3%

n: 847

**Hvilke generelle tilbud er der i forbindelse med stress på din arbejdsplads? (Sæt gerne flere krydser)**

	<b>Antal</b>	<b>Procent</b>
Ingen – det håndteres i givet fald individuelt	241	29%
Generel omsorg – kolleger er gode til at støtte og aflaste i forbindelse med stress	318	38%
Virksomheden tilbyder intern hjælp (stresspolitik, kollegial mentoring m.v.)	137	16%
Virksomheden har en sundhedsforsikring, medarbejderne kan benytte sig af	434	52%
Virksomheden tilbyder ekstern hjælp (erhvervspsykolog, stressekspert m.v.)	156	19%
HR er opmærksom på stress blandt personalet og træder i givet fald til	144	17%
Ledelsen er opmærksom på stress blandt medarbejderne og tager i givet fald affære	169	20%

n: 831

Hvad mener du om følgende udsagn om stress?	Enig		Uenig		Ønsker ikke at svare		I alt
	Antal	Procent	Antal	Procent	Antal	Procent	
Stress har altid været her – det er bare kommet mere i fokus	613	74%	183	22%	28	3%	824
Stress er et svaghedstegn	56	7%	729	90%	28	3%	813
Stress er bare et andet ord for travlhed	659	81%	127	16%	27	3%	813
Stress er noget, der kan ramme os alle	760	92%	53	6%	9	1%	822
Stress er et voksende problem på arbejdspladsen	515	63%	237	29%	65	8%	817
Stress er noget, der kan undgås	620	76%	162	20%	36	4%	818
Stress er en dårlig undskyldning	39	5%	734	91%	32	4%	805
Stress er noget, man må acceptere i perioder	450	55%	323	40%	40	5%	813
Stress er en sygdom	434	54%	306	38%	71	9%	811
Stress er skamfuldt	85	11%	705	87%	18	2%	808
Stress er en folkeepidemi	209	26%	498	61%	103	13%	810

Har du spørgsmål til undersøgelsen, kan du kontakte:

Danske Advokater:

Chef for kommunikation og public affairs, Søren Møller Andersen: 24402099

Chef for direktionssekretariatet, Ulrikke W. Krogbeck: 40293750

Djøf:

Formand for Djøf Advokat, Advokat, Ph.D., Novo Nordisk Fonden, Mathias Krarup: 26822071