

ATT TALA MED LEDARE OM HUR MAN HANTERAR UTBRÄNDHET

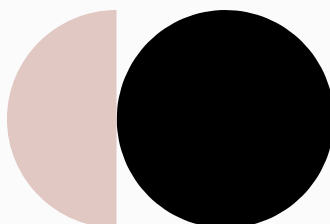


Att dela två sidor av en berättelse är avgörande för att skapa förståelse av en situation. Efter vår inledande studie om utbrändhet bland kvinnor som arbetar på distans, fokuserade denna fas av projektet i de åtta europeiska partnerländerna (Sverige, Irland, Italien, Tjeckien, Österrike, Grekland, Polen och Spanien) på perspektiven hos chefer, ledare och coacher och deras perspektiv på utbrändhet.

Vårt främsta mål var att identifiera **15 utmaningar** som chefer och ledare upplever utmanande med att leda ett remote team.

VARFÖR INKLUDERA CHEFERNA?

Chefers och ledares psykologi blir avgörande för att stödja skapandet av hälsosamma arbetsmiljöer. Strategierna för att få medarbetare att må bra och undvika risken för utbrändhet kan i gengäld hjälpa anställda att prestera bättre.



BEAT BURNOUT REPORT





DE FEM DIMENSIONERNA

Vår studie utforskar de mångfacetterade utmaningar som chefer och ledare står inför i avlägsna arbetsmiljöer. Med hjälp av insikter från olika europeiska länder har vi kategoriserat de 15 identifierade utmaningarna i fem nyckeldimensioner: Socialt, Personligt, Kulturellt, Planering och Praktiskt.

1. Sociala Dimensionen

- Svårigheter att främja teamsammanhållning.
- Dålig kommunikation och otillräcklig feedback.
- Brist på kompetens.

2. Personliga Dimensionen

- Svårigheter att skapa personliga kontakter.
- Mental och känslomässig påfrestning.
- Låg motivation.
- Variationer i kulturell och individuell bakgrund.
- Balans i arbetslivet

3. Kulturella Dimensionen

- Skapa och assimilera organisationskultur.
- Problem med förtroende, antingen otillräckligt eller missbrukat.

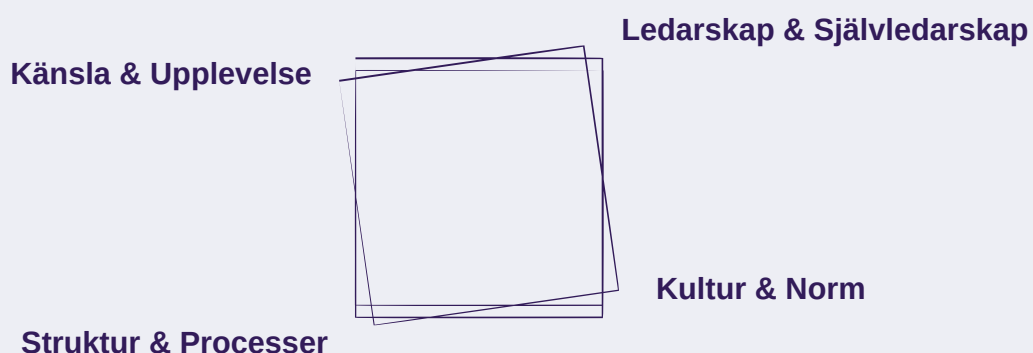
4. Planerande Dimensionen

- Distraktioner.
- Kontroll.

5. Praktiska Dimensionen

- Oförmåga att ge adekvat utbildning.
- Efterlevnad och regelverk.
- Brist på teknisk infrastruktur.

För att få en heltäckande förståelse för dessa utmaningar analyserade vi dem genom fyra perspektiv.



EN ÖVERSIKT

En betydande del av cheferna i de åtta länderna har förstahandserfarenhet av frågan om utbrändhet. 63 % av cheferna har personligen råkat ut för utbrändhet. Vidare har 74 % av cheferna erfarenhet av utbrändhet bland anställda. Dessa uppgifter visar att det är brådskande och absolut nödvändigt att ta itu med utbrändhet, med tanke på dess utbredda inverkan på både chefer och deras team.

- En betydande 24% av cheferna arbetar regelbundet övertid, vilket tyder på en potentiell normalisering av ökad arbetstid.
- Medan 57 % av arbetsplatserna har policyer för psykisk hälsa, har ungefär 30 % det inte, vilket signalerar en lucka i de anställdas stödstrukturer.
- 85 % av cheferna uppger att de är medvetna om sitt inflytande på medarbetarnas välbefinnande.
- 39 % av cheferna rapporterar att det saknas policyer för mångfald, rättvisa och inkludering, vilket tyder på utrymme för förbättringar.
- 75 % anser att det är olämpligt att kontakta anställda utanför arbetstid, men 25 % ser inte detta som en avgörande gräns.
- 42 % har åtgärder för att motivera medarbetarna, medan 38 % inte anser att motivation enbart är den anställdes ansvar.
- 40 % tycker att distansarbete är lätt för anställda, vilket tyder på olika uppfattningar om dess utmaningar.
- 83 % kan känna igen stress hos anställda, men endast 45 % modellerar självmedvetenhet och egenvård effektivt.
- Höga förtroendenivåer (84 %) i de anställdas prestationer rapporteras, där 93 % av cheferna genomför regelbundna incheckningar.
- 40 % håller inte med om principen att räkna några timmar så länge arbetet är klart.

RESEARCH METOD

Den omfattande studien använde en blandad metod för att samla in både kvalitativ och kvantitativ data, vilket ger en robust analys av den distanserade arbetsmiljön ur ett chefsperspektiv.

Metodiken inkluderade:

Onlineundersökningar om olika aspekter av distansarbete, inklusive arbetsvanor, upplevelser av utbrändhet och ledningsstrategier (över 90 insamlade).

Intervjuer om personliga erfarenheter, utmaningar och hanteringsmekanismer i distansarbete (81 genomförda).

Fokusgrupper, tillåter gruppdiskussioner och utbyte av erfarenheter, berikar data med olika perspektiv och insikter.

En internationell sammanfattning av resultaten kommer snart att finnas tillgänglig på BEAT BURNOUT hemsida.



CITAT

"Föräldraskap kan vara en av de största utmaningarna. Föräldrar (oavsett kön) har svårt att arbeta hemifrån utan att känna sig tvungna att ta hand om sina barn under sin arbetstid" Manager, Österrike

"Det är viktigt att främja en känsla av gemenskap och anknytning bland distansarbetare med regelbundna virtuella sociala evenemang, kaffepauser och teambuilding-aktiviteter" Chef, Sverige

Först och främst...

Övergången till distansarbete har utan tvekan haft fördelar. Men vi ser många negativa konsekvenser: stress, att inte kunna växla mellan av och på jobbet mentalt, arbetsöverbelastning. Resultatet, om det inte hanteras med empatiskt och medvetet ledarskap, kommer förutsägbart att öka medarbetarnas depression, ångest och stress, vilket kan leda till utbrändhet.

I avsaknad av interaktioner ansikte mot ansikte måste chefer hitta nya sätt att överbygga det fysiska avståndet. De behöver skapa en miljö där meningsfulla förbindelser kan blomstra trots bristen på fysisk närhet.

"Prioriteringen av en själv och att kunna balansera sin tid kan göra mirakel för att undvika eller hantera utbrändhet" Chef, Grekland

"När du inte kan se dina anställda kan du inte se deras kamp. Du måste lita på att de berättar för dig. Detta händer inte alltid. Med distansarbete är det svårare att se de röda flaggorna som skulle signalera depression eller psykiska problem" Chef, Irland.

"Remote arbete erbjuder flexibilitet, men det kan också sudda ut gränserna mellan arbete och privatliv. Jag fick reda på att det kan hjälpa att erbjuda regelbundna individuella incheckningar bara genom att ringa en person på en telefon, som gammaldags stil." – Manager, Tjeckien

VAD HÄNDER SEN?

Konsortiet arbetar med en utbildningsguide och en checklista som ska användas av chef, ledare, coach eller HR-chef som utmanar att stödja distansanställda.

Materialen kommer att vara kunskapsverktyg för att skapa en hälsosam arbetskultur på distans och samtidigt förhindra utbrändhet.

Om du vill hålla dig uppdaterad om projektet och vad som händer här näst besök vår hemsida: [BEATBURNOUT.EU](https://beatburnout.eu)
för frågor, maila oss på: all@beatburnout.eu



♀ Beat Burnout



**Co-funded by
the European Union**

Europeiska kommissionens stöd för produktionen av denna publikation utgör inte ett stöd för innehållet som endast återspeglar författarnas åsikter, och kommissionen kan inte hållas ansvarig för någon användning som kan göras av informationen i den.