Statsautorisert revisor
Mona Irene Larsen
Styreleder i Revisorforeningen

Har du høye skuldre?

Det er ikke november ennå, men nisser og røde løpere titter allerede ut av enkelte butikkvinduer. Vi har bare et par måneder til å få unna alt som skal og bør gjøres før årsoppgjøret er over oss og døgnet ikke alltid har nok timer ...

Kjenner du på stresset, eller er du en av dem som gleder deg til travelheten og følelsen av mestring, å få ting unna, bli ferdig, signere ut året 2019?

Kort eller langt stress?
Stress er et alvorlig problem i arbeidslivet og arbeidsmiljøforskningen regner med at én av ti lider av stress. Det er ingen grunn til å tro at det er færre i revisjonsbransjen. Det skilles på langvarig og kortvarig stress, hvor det kortvarige stresset setter i gang produksjon av adrenalin og kortisol, noe som setter kroppen i alarmberedskap og skjerper oss.

Vi ble ferdige før tidsfristen eller vi stod på scenen og holdt det foredraget, og så senker roen seg, stressnivået går ned og vi er tilbake til normalen. Det langvarige stresset er når det ikke går over, når vi er i konstant beredskap, når adrenalin og kortisol blir normalen. Dette kan man bli syk av – og det skjer også i revisjonsbransjen.

Er stress nødvendig?
Enkelte psykologer mener at stress ikke er noe som skal mestres eller tåles, men som skal fjernes. Det handler om å organisere presset slik at det ikke aktiverer stress. Hverken jula eller årsoppgjøret forsvinner for revisorene; vi går en travel tid i møte, så hvordan organiserer vi presset slik at vi ikke føler stresset?

Listelykke?
Jeg ble så glad da en professor i nevroforskning bekreftet det jeg allerede hadde mistanke om: De fleste mennesker klarer bare å huske fire ting samtidig. «To Do»-listene hjelper meg å fokusere, prioritere, sortere og planlegge. Jeg skriver av og til ting på listen etter at jeg har gjort dem bare for å kunne få godfølelsen av å stryke dem fra listen! Det har jeg vært litt flau over til tider, men nå leste jeg at hjernen skiller ut et stoff fra belønnings- og motivasjonssenteret i hjernen (dopamin) hver gang du krysser ut noe fra lista – og det motiverer til videre innsats. Fantastisk!

Når lister ikke er nok
Jeg er en av de heldige som har fått tildelt et gen som elsker travelhet, som liker å kjenne på at jeg virkelig må stå på for å ha kontroll, og slik er det sikkert mange andre revisorer som også har det. Men så er det andre som bekymrer seg mye for situasjoner før de oppstår, og som blir urolige av en hverdag som er uforutsigbar.

Det er dyktige medarbeidere som kanskje ikke har vært igjennom et titalls årsoppgjør. Evner vi å se dem og skape de rammene de trenger for å trives også i den travleste perioden? Det krever planlegging og forventningsstyring, og det burde vi i revisjonsbransjen være gode på.

Hvis de som leder og styrer mangler dette bekymringsgenet så er det kanskje en risiko for at vi tror at «To Do»-lister er tilstrekkelig for alle?

Sykefraværet er forholdsvis lavt i revisjonsbransjen. La oss sikre at det fortsetter slik og at innspurten mot årsoppgjøret brukes til å organisere presset slik at vi ikke føler på stresset!