

Denne bog kommer ind på de overraskende enkle værktøjer til at håndtere stress og øge trivslen på arbejdspladsen. Bogen tager udgangspunkt i fem virksomheders tiltag og håndtering af stress. Bogen giver nye perspektiver på stresshåndtering og inspiration til, hvad der virker for at øge trivsel. Bogen tager fat i meningsfulde temaer, og psykologen Pernille Rasmussen understøtter disse med psykologisk forskning indenfor stress og trivsel. Sammenlagt giver bogen et godt overblik over, trivsels-tiltag der virker og som hurtigt og effektivt kan samles op af læseren og anvendes til dennes arbejdsplads (hvis ledelsen er med på det, velsagtens).

Bogens temaer er restitution og mentalt fokus, balance mellem arbejde og fritid, fællesskab og hjælpsomhed, innovation og kreativitet og til sidst mening og passion. Disse temaer favner bredt, og er med til at gøre bogen anvendelig for ledere og medarbejdere på alle arbejdspladser. Trivselsarbejdet i enhver virksomhed bør prioriteres, og der skal udarbejdes en vedvarende trivselsplan, dækket op af ledelsen, konkluderer bogens forfattere i det sidste kapitel. En pointe, der er vigtig at understrege. Der er mange tiltag mod stress, og mange temaer der kan arbejdes med i virksomheden, men hvis disse ikke implementeres og vedligeholdes på samme niveau som driftsarbejde, vil det falde til jorden. Dette illustrerer bogen perfekt ved at vise konkrete og praksisnære eksempler på tiltag og ihærdighed fra fem virksomheder, hvor tiltagene bare virker. Det er inspirerende at læse, hvordan flere af virksomhederne kæmpede med syge medarbejdere og større og større frafald, men som nu har vendt skuden fuldstændigt og nu har glade medarbejdere.

Samtidig suppleres der i bogen med eksempler på, hvad der *ikke* virker. Man læser bogen og får forståelse for, hvilke undskyldninger og tiltag som virksomheder helt skal holde sig fra. Et godt eksempel, som illustreres allerede fra starten, er, at "vi er i gang med noget andet" eller "vi har travlt". Her kommer Pernille Rasmussen med gode modsvar til disse argumenter og ligestiller trivselsarbejdet med driftsarbejdet. Bogen er god som opslagsværk og de mange gode eksempler med virksomhedernes trivsels-tiltag er let forståelige. Jeg kunne dog godt som læser savne en enkelt historie om en virksomhed, der ikke fik håndteret stressbyrden på deres arbejdsplads, og hvad lektionen så ville have været. Men det er mere af egeninteresse og ikke i tråd med denne bogs overordnede pointe; nemlig at bevise, *hvad der virker*. Og det kan kun understreges, at det gør bogen rigtig godt.

Denne bog er et vigtigt værktøj, og jeg vil sågar mene, at det er et vigtigt *opråb* til virksomheder og ledere, der kæmper med fravær og frafald grundet stressede medarbejdere. Ved at læse denne bog kan de komme langt, da bogen med dens gode eksempler og understøttede temaer og pointer viser overskueligt, hvad der helt konkret virker. Det var en fryd at læse "Knæk stresskoden – enkle værktøjer til høj trivsel på arbejdspladsen" – og derfor får bogen de varmeste anbefalinger herfra.

Anmeldt af *Mikkel Berg Bagger Jensen, uddannelsespsykolog*