

JYSKE BANK KREDS

FINANSKRISEN ER LEDELSENS EKSAMEN/2 [NÅR BÆGERET FLYDER
OVER/3](#) HOV – HVOR BLEV TIMERNE AF?/7 [BLIV COACHET AF KREDS-
BESTYRELSEN/7](#) [DER ER BRUG FOR TILLIDSVALGTE/8](#)



LEDELSENS EKSAMEN

Haggai Kunisch,
formand



Meget forenklet sagt har krisen i finanssektoren medført færre indtægter på en række produkter og flere tab på kunderne. Det har fået ledelserne i sektoren til straks at sætte fokus på omkostningerne, og dér, hvor det er nemmest at spare, er på medarbejdersiden. Siden Lehman Brothers' undergang den 15. september 2008 er 1.531 medarbejdere i sektoren blevet afskediget.

Jyske Bank har bidraget med otte kolleger til statistikken. Derudover oplever vi, at normeringsstyring og effektiviseringsiver sætter pres på de krav, medarbejderne skal opfylde, hvis de også fremover skal have job i Jyske Bank. Det er mit klare indtryk, at overliggeren endnu en gang er blevet rykket lidt op, og det betyder desværre, at ikke alle, der i går kunne klare kravene, også uden videre vil kunne klare morgendagens krav.

Vi har hørt og set Anders Dam tale om modvindssejlads, hvor kaptajnen overtager roret, og beslutningerne træffes på broen og i princippet ikke er til diskussion. Men selv i modvindssejlads er der vel behov for nogen i kabyssen? Og selv om ingen af de sejlede besøger restauranten i modvindssejladsen, så smider man da vel ikke restaurantpersonalet over bord?

Intet er ikke statisk, heller ikke finansverdenen. Vi ved godt, at der kommer forandringer, og de seneste år er forandringstempoet blevet sat betydeligt op. Det kan ikke have været den helt store overraskelse, at banken har annonceret den principielle beslutning om at etablere en række servicecentre i indland.

Vi kan med sikkerhed regne med, at der kommer forandringer i fremtiden, både i afdelingsnettet/ indland, men med sikkerhed også andre steder i Jyske Banks organisation. Og forandringer bringer usikkerheden ind i vores hverdag.

I denne tid er det nødvendigt, at du som leder/medarbejder tager fat i den fleksible PUS og kigger på modulet JOBPROFIL. Her skal man forholde sig til opgaver, job, roller, kompetencer og læringsforløb. Med den kompetencemodel, som Jyske Bank har valgt (se lederen i et tidligere nummer), har Jyske Bank påtaget sig et stort ansvar og en stor opgave. Når kompetencen defineres af den opgave, medarbejderen skal løse, betyder det også, at banken skal kunne anvise nye opgaver til medarbejderen, når der rationaliseres, og når opgaver forsvinder.

Det frigør ikke medarbejderen fra et medansvar. Medarbejderen skal stadig være forandringsparat og villig til at lære nyt. Men det er Jyske Bank, der i rette tid skal afdække, hvor og når arbejdsopgaver og rollerne forandrer sig således, at der skal ny læring til.

Det er i modvindssejladsen, at ledelsen agerer og reagerer. Men når vi kommer ud på den anden side af krisen, skal Jyske Bank være toptonet til at tage fat i de muligheder, livet efter krisen giver. Længe efter krisen vil ledelsens måde at håndtere udfordringer og medarbejdere under krisen på, være afgørende for, om Jyske Bank en er arbejdsplads, der kan tiltrække og fastholde medarbejdere.

JYSKE BANK KREDS

FINANS FORBUNDET

Udgiver:

JYSKE BANK KREDS
Vestergade 18
8600 Silkeborg
Telefon: 89 89 26 00
E-mail: kredsen@jyskebank.dk
Hjemmeside: www.jyskebankkreds.dk

Redaktion:

Marianne Lillevang (ansv.)
Susanne Bach Jensen
Kommunikation, Finansforbundet

Design:

Rikke Skovgaard, Kommunikation,
Finansforbundet

Foto:

Stig Stasig

Tryk:

Datagraf

Oplag:

3.300

Udgives af Jyske Bank Kredsen

– en virksomhedskreds
i Finansforbundet

NÅR BÆGERET FLYDER OVER

Kundemedarbejder Anne-Mette Agdals liv tog en pludselig drejning, da hun blev sygemeldt på grund af stress. Blandt andet ved hjælp af et kursusforløb på Depressionsskolen i Hillerød, en psykolog og meditation fandt hun fodfæstet igen

Af journalist Sabina Furbo

Det er sommer. Anne-Mette Agdal skal på en tiltrængt sommerferie med familien. De har lejet et sommerhus, men da de ankommer til stedet, er der så beskidt, at gulvene klistrer, når de går på dem. Normalt ville Anne-Mette tænke, hvad fanden, det gør vi lige rent. Men ikke den dag. Overskuddet er der ikke. På vej hjem fra ferien ryger tagboksen af bilen på vej over Lillebæltsbroen. De to episoder bliver et symbol for det kaos, som Anne-Mette, der er kundemedarbejder i Jyske Bank i Allerød, føler i sit liv. Et liv, der er præget af tankemylder, dårlig søvn, angstanfald, katastrofetanker og en koncentrationsevne lig nul.

"Hvis alt fungerer normalt, så er det jo ting, man sagtens ville kunne klare, men jeg føler bare, at det er endnu en række af problemer, der strømmer imod mig. Jeg er overladet. Kan ikke klare flere forhindringer. Hvis nogen siger noget til mig, eller der sker et eller andet uventet, som for eksempel tagboksen der falder af, så er jeg bare helt færdig", siger hun.

Sommerferieepisoden får det berømte bæger til at flyde over, og Anne-Mette bliver sygemeldt i fire uger fra sit arbejde. Nogen egentlig diagnose får hun ikke, ej heller medicin. Et sammenbrud i det autonome nervesystem hedder det i fagsproget. Stressbelastning er nok det mere almindelige ord.

Væk fra sektoren og tilbage igen

Kimen til Anne-Mettes sygemelding blev måske lagt tilbage i 1999. Da stoppede hun som kundemedarbejder i det daværende Unibank (i dag Nordea, red.) efter 19 års arbejdsindsats. Hun følte sig presset i en hverdag, hvor hun skulle passe kasse, producere for rådgiverne og have egne salgsmål, samtidig med at hun havde to små børn derhjemme.

"På det tidspunkt havde jeg det ret skidt og kunne mærke, at

det ikke var holdbart i længden. Jeg tog konsekvensen og sagde op", fortæller Anne-Mette.

Anne-Mette valgte at søge nye græsgange. Hun havde forinden læst psykologi på hf, og med det in mente søgte hun et vikariat 20 timer om ugen på Frederiksborg Amts Børnerådgivning i Hillerød. Det blev til godt seks år i amtet, hvor hun blandt andet byggede det administrative system op på en institution for psykisk syge børn og unge, et job, som var både selvstændigt og udfordrende, og som hun var meget glad for. Da amterne blev nedlagt, skulle Anne-Mette overføres til Gribskov Kommune, men efter tre måneders prøvetid var hun klar over, at det kommunale ikke var noget for hende. Hun sagde op dagen inden prøvetidens udløb og stod igen uden et job på hånden.

"Efter lidt betænkningstid blev jeg enig med mig selv om, at jeg ville tilbage til mit gamle håndværk - det jeg vidste, jeg kunne. Selvfølgelig med nogle andre forudsætninger, for jeg vidste jo



Selvom Anne-Mette Agdal helst havde været det hele foruden, synes hun alligevel, at hendes liv er blevet rigere, dybere og mere indsigtfuldt af den proces, hun har været igennem.

godt, at jeg ikke skulle tilbage og arbejde så bredt, og jeg skulle heller ikke have egne salgsmål. Så på den måde var jeg meget afklaret med, hvad jeg gerne ville tilbage til”, fortæller Anne-Mette, der i november 2006 kom til Jyske Bank, Allerød Afdeling som kundemedarbejder i Erhverv.

Kort tid efter Anne-Mettes ansættelse skal der bygges nye lokaler til banken. De ansatte skal arbejde i nogle pavilloner på parkeringspladsen ved siden af det gamle hus i længere tid. I den periode sker der nogle organisatoriske justeringer, så Anne-Mette foruden jobbet som kundemedarbejder på erhverv også skal passe kassen, passe gulvet, tage telefoner og producere for bankrådgiverne.

”Jeg kan mærke, at jeg føler, at jeg står i nøjagtig den samme situation, som jeg forlod syv år tidligere. En stilling, hvor jeg sådan set skulle være alle steder. Jeg tænkte, ’hvad sker der lige her’? Jeg er dog rigtig glad for afdelingen og rigtig glad for bankens opgavestyringssystem, så jeg aftaler, efter en dialog med afdelingsledelsen, at det selvfølgelig skal have en chance”.

Ægteskabelig krise

Samtidig sker der noget på hjemmefronten, som river gulvtæppet væk under Anne-Mette. En ægteskabelig krise vælger hun selv at kalde det.

”Jeg synes jo selv, jeg ved vældig meget om krisehåndtering, og at jeg har psykologisk indsigt, så jeg skal nok klare det her, tænker jeg. Jeg går selvfølgelig på biblioteket og låner bøger, jeg skal have noget at gribe fat i, nogle værktøjer, jeg kan bruge. Jeg følte faktisk også, at jeg havde meget godt tjek på det – det var alvorligt, det kunne jeg godt mærke, og det var heller ikke noget, jeg kunne klare på to dage, det vidste jeg også godt. Det ville blive en lang proces”.

Men Anne-Mette har ikke styr på det og får via Codan Care



kontakt til en psykolog. De snakker meget om krise og parforhold, og Anne-Mette og hendes mand arbejder sig gennem krisen, men kroppen er stadig i alarmberedskab.

Da hun sammen med resten af medarbejderne i Jyske Bank den 30. maj 2007 skal flytte over i de nye lokaler, føler Anne-Mette ikke samme begejstring som kollegerne.

”For selvom vi kommer over i de nye lokaler, er meget ikke færdigt. Der er stadig rod og håndværkere, der kommer og går og spørger om dette og hint. Det hele var bare så rodet”, fortæller Anne-Mette, der må kæmpe med tårerne, når tankerne vender tilbage til tiden før det egentlige sammenbrud.

Samtidig dør moderens mand, og efter de famøse sommerfe-



Foto: Stig Stasig

rieepisoder med det beskidte sommerhus og tagboksen, der flyver af, flyder bægeret over for Anne-Mette, og hun sygemeldes.

Kan ikke genkende sig selv

I bakspejlet kan Anne-Mette godt se, at hun havde alle faresignalerne. Dårlig søvn, katastrofetanker og faldende koncentrations-evne.

”Det skulle jeg have lagt mærke til. Her bagefter er det virkelig skræmmende, at man slet ikke kan kende sig selv. Du bliver sådan helt fremmed for dig selv. Normalvis har jeg jo altid været sådan en, som bare har styr på tingene og haft rigtig mange jern i ilden og har kunnet overskue mange ting”.

Anne-Mette bruger sygefraværsperioden på at læse, slappe af, cykle eller bare lave ingenting. Prøver at få lidt orden på det hele. Efter fire uger føler hun sig klar til at starte igen – dog på deltid. Hun arbejder 3-4 timer hver dag og trapper så langsomt op. I denne periode bliver Anne-Mette ringet op af psykolog Michael Danielsen fra Psykiatrifonden. Han tilbyder Anne-Mette et kursusforløb på Den arbejdsmarkedsorienterede Depressionsskolen i Hillerød Kommune. Et forløb på fem uger, der har til formål at få sygemeldte tilbage på arbejdspladsen. Kurset behandler, dels hvad der rent biologisk sker, når depressionen eller stressen rammer et menneske. Dels arbejder kurset med kognitiv psykologi, der handler om at ændre tankemønstre for at afhjælpe og forebygge depressive eller u hensigtsmæssige tanker.

”Forløbet arbejder med **’Den kognitive diamant’**, der dækker over vores tanker, vores kropsfornemmelser og vores emotioner/følelser. Tanken er det første, man kan for eksempel tænke, ’jeg er uduelig’, og det ryger så over i nogle følelser, der igen ryger over i kroppen og afspejler sig i din adfærd”, fortæller Anne-Mette, der stadig har uundværlig nytte af de redskaber, hun fik på kurset. Ud over forløbet med depressionsskolen og psykologen har hun også benyttet sig af alternative metoder såsom meditation, mindfullnes og astrologi for at kæmpe sig ud af mørket.

”Det har fungeret rigtig godt for mig at blande det mere etablerede system med det alternative. Jeg søger også stadig, da det er en udvikling over tid. Og det bliver jo aldrig helt det samme igen, det er jeg klar over”.

Forståelse fra kollegaerne

Anne-Mette kom over krisen, men hun lider stadig under følgerne af stressbelastningen. Der er således stadig nogle ting, som hun har svært ved at klare, som hun kunne før. Store, komplekse sager, som eksempelvis visse boligsager, kan hun ikke altid overskue.



ANNE-METTE ANBEFALER:

Tre overskuelige bøger, som jeg har i min reol, og som har hjulpet mig meget, er:

Åsa Nilssonne: "Hvem bestemmer i dit liv?"

Anna Kåver: "At leve et liv ikke vinde en krig"

Anna Kåver og Åsa Nilssonne: "At leve livet sammen"

Bøgerne er udgivet på Psykologisk Forlag.

→ →

"Jeg er i et rigtig godt team, som er forstående ud over det forventelige. Vi aftaler, hvad vi hver især laver. For jeg vil jo også gerne genvinde min koncentrationsevne, men nogle gange kan jeg bare ikke. Det er fuldstændigt, som om det kortsletter i hovedet, jeg kan simpelthen ikke altid overskue det, når det bliver for kompliceret. Det er meget frustrerende, men også en erkendelsessag, at det her, det kan jeg ikke i dag".

Forståelsen har heldigvis også været til stede fra ledelsens side. Især da hun var sygemeldt, og lige efter hun kom tilbage.

"Selvom jeg nu er kommet op på fuldtid, og min læge har raskmeldt mig, så har jeg svært ved at klare torsdagene, hvor vi arbejder til klokken 18. Jeg kan godt forstå, at det er svært for andre at forstå, det er jo ikke til at se, som hvis det havde været en fysisk skavank", siger Anne-Mette og fortsætter:

"Jeg fik desværre afslag på en midlertidig deltidsordning, og så må det briste eller bære. Min teamleder har til gengæld været super i den her situation. Han siger, at der ikke er nogen, der siger,

at det er mig, der skal ligge i overhalingsbanen hele tiden. Jeg kan godt lægge mig lidt ind og lade nogle andre køre i den hurtige vejbane. Jeg arbejder stadig med at sige til mig selv, at jeg når det, jeg når, og at det er godt nok. Selvfølgelig arbejder jeg hele tiden, men jeg holder også de pauser, jeg skal. De andre holder jo også pauser, så det skal jeg ikke have dårlig samvittighed over. Den er meget klassisk, at man synes, at man skal tage det hele på sig".

Selvom Anne-Mette helst havde været det hele foruden, synes hun alligevel, at hendes liv er blevet rigere, dybere og mere indsigtfuldt af den proces, hun har været igennem. Hun håber, at hendes åbenhed om emnet kan være en støtte for andre, selvom hver især må tackle livet på den måde, som de synes er bedst.

"Under alle omstændigheder har jeg lært, at man skal huske at leve i nuet, og man skal huske at være tro mod sig selv i arbejdet på at være glad for det, man gør, og den, man er".

SKAL HJÆLPES TILBAGE PÅ ARBEJDET

Psykiatrifonden anslår, at 200.000 mennesker i Danmark lige nu har en depression. Mange af dem risikerer at falde ud af arbejdsmarkedet i en periode eller permanent. Graden af depression varierer fra let til moderat til svær. Let til moderat depression kan i meget høj grad afhjælpes med viden og enkelte kognitive redskaber. Derfor startede Psykiatrifonden i 2005 Depressionsskolen. En skole, hvor mennesker med let til moderat depression undervises i symptomer, årsager, forebyggelse og behandling.

Psykolog Michael Danielsen har igennem sit arbejde i Psykiatrifonden været medstifter af Depressionsskolens kursusforløb, hvis mål er at få sygemeldte depressions- og stressramte tilbage på arbejdspladsen.

"Kursusforløbet giver en viden om depression, indblik i og forståelse for de tanker, følelser og handlinger, der vedligeholder

og intensiverer en depression, og giver konkrete redskaber til at komme ud af den depressive periode samt redskaber til at forebygge tilbagefald og udvikle modstandskraft. Alt sammen ud fra kognitiv psykologi. Med kognitiv behandling lærer du at analysere forbindelsen mellem tanker, følelser, adfærd og kroppens fysiske reaktioner. Når du kan analysere forbindelsen mellem disse, får du lettere ved at forholde dig realistisk til det, der sker med dig. Det bliver også lettere for dig at reagere godt i en kritisk situation", siger psykolog Michael Danielsen.

Sygemeldte, der ikke kommer tilbage i jobbet, har risiko for at forblive i en depression, hvis der ikke bliver sat en målrettet behandling i gang, ifølge erhvervspsykologen. Og risikoen forøges, jo længere den depressive er uden for arbejdsmarkedet.

KORT NYT

Fri ved børns sygdom

En ondsindet influenza overstås sjældent på to dage. Der kan ofte være behov for flere dages fri ved børns sygdom end de to dage, man normalt har. Derfor er det værd at huske på, at du ifølge Den Grønne Overenskomst har mulighed for yderligere frihed med løn efter individuel aftale med din leder.

Man har ligeledes i Den Grønne Overenskomst mulighed for ifølge aftale med sin leder at få frihed med løn i tilfælde af alvorlig sygdom eller dødsfald i den nærmeste familie.

Kompetenceløft til kredsbestyrelsen

Som medlem af kredsbestyrelsen er det vigtigt konstant at udvikle sine kompetencer. Senest har ni bestyrelsesmedlemmer taget uddannelsen "Coaching i organisationen", som er en del af Akademiuddannelsen.

Eksamensgennemsnittet for de ni blev 9,9, hvilket vi er ganske stolte af!

Husk at opdatere dine medlemsoplysninger

For Finansforbundets skyld, men i høj grad også for din egen skyld bør du huske at få ajourført dine medlemsoplysninger på finansforbundet.dk. Er du for eksempel leder, bør du markere dette i din medlemsstatus, så du kan modtage indbydelser til lederkonferencer og temadage. Er du it-medarbejder, er det også oplagt at takke ja til at modtage meddelelser fra IT-klubben. Det er også vigtigt, at det fremgår af dine medlemsoplysninger, om

du arbejder på fuldtid, deltid eller har orlov, idet kontingentet opkræves ud fra de oplysninger, du selv har ajourført. På finansforbundet.dk skal du klikke på Medlemskab & Plus i øverste højre hjørne for at komme ind på den side, hvor du kan rette i dine oplysninger. Husk at have dit medlemskort med medlemsnummer ved hånden.

HOV – HVOR BLEV TIMERNE AF?

Af Thomas Ljungdahl



Jyske Bank Kreds har igennem mange år opfordret alle til at gøre brug af bankens udmærkede system "Finansløn" til at holde styr på mer- og/eller overarbejde.

Vi lever i et samfund, hvor det at skulle registrere og dokumentere mangt og meget er blevet en væsentlig del af vores hverdag.

MIFID er et godt eksempel på et område, hvor registrering er et must. Der kan nævnes mange andre eksempler, men lad os nu vende tilbage til det der egentligt er mit formål her.

I stedet for at registrere merarbejde i Finansløn er der – set med mine øjne – desværre stadig en del, som vælger at føre regnskab på en lille post-it i skuffen – det jeg normalt kalder et skuffe-regnskab. Jamen er det så ikke godt nok?

Det synes jeg ikke – Det er selvfølgelig helt op til dig, men med skufferegnskabet er merarbejdet ikke synligt for hverken din leder eller dine øvrige kolleger.

Hvis du vælger at sige dit job op i Jyske Bank – eller hvis Jyske Bank vælger at sige farvel til dig, er timerne fra dit skufferegnskab sandsynligvis tabte – saldoen er jo ikke godkendt af din leder.

Er det derimod registreret i systemet, så er det dokumenteret, og du står derfor i en langt gunstigere situation.

Det står i vores grønne overenskomst, at vi har ret til at registrere vores overarbejde/merarbejde. Vi er jo alligevel ofte inde for at registrere sygdom, ferie og meget andet – så hvorfor så ikke også dette?

Ved at registrere burde det også være mere synligt for banken hvilket arbejdspress der ligger rundt omkring og igen måske kan give sig udslag i evt. normeringer i de enkelte afdelinger.

Så igen – husk at registrere dit over-/merarbejde – for din egen og dine kollegers skyld!

KORT NYT

DER ER BRUG FOR TILLIDSVALGTE

Af Marianne Lillevang



For de fleste af os har finanskrisen sat sit tydelige præg. Hele samfundet er mærket. Vi har oplevet, hvordan krisen har påvirket kunder, kolleger, vores familie med videre.

Der har været tilpasninger på vores arbejdsplads – Jyske Bank skal komme så helskindet ud på den "anden side" som muligt. Udfordringerne er til at få øje på. Vi er for alvor kommet ind i en periode, hvor forandring er et vilkår. Der er organisationsændringer, effektiviseringer, servicecentre

med mere. Det går stærkt. Så stærkt, at det nogle gange kan være svært at følge med. Hvad gør det ved trygheden og arbejdsglæden?

Der er ingen tvivl om, at vores tillidsmænd og arbejdsmiljørepræsentanter har oplevet, at kolleger nu har et større behov for sparring end tidligere. Der er brug for vores tillidsvalgte!

I løbet af de næste måneder skyder vi tillidsmandsvalg 2009 i gang. Mangler du en tillidsmand i din afdeling, kan du allerede nu tage dialogen med dine kolleger, om det ikke lige præcis er nu, at I skal finde en tillidsmand til jeres afdeling. Det kan være dig - eller en kollega, du synes vil være god som tillidsmand.

I kan invitere jeres områdetillidsmand til morgenmøde og få en snak om, hvilken forskel en tillidsmand kan gøre. I kan også bede tillidsmanden i naboafdelingen om at lægge vejen forbi til en dialog om tillidsmandsrollen. Mulighederne er mange – så brug dem og se, om der ikke skulle være én blandt jer, der går med en tillidsmand i maven.