

FOR ABONNENTER

## Kun en fyring reddede Henrik: Er du også arbejdsnarkoman?

Hver tolvte af os er sandsynligvis arbejdsnarkoman, viser undersøgelse. Henrik blev reddet af en fyring, ellers var det gået galt.

MANDAG D. 14. NOVEMBER 2016 KL. 13:55



Henrik Enegaard Skaanderup blev reddet fra arbejdsmani af en fyreseddel. Her er han fotograferet på hans hjemmekontor i Bagsværd.

Foto: Malene Anthony Nielsen



Jens Rebensdorff

Henrik Enegaard Skaanderup, i dag 53 år, var misbruger. Han var afhængig af sit arbejde. Han arbejdede altid. Fra tidlig morgen til sen aften.

Han tænkte på arbejde hele tiden. Han var ét med sit job. Han VAR sit job.

»Jeg var inde i en rus, i et arbejdsmode som jeg elskede ud over alle grænser,« fortæller den tidligere administrerende direktør i ejendomsselskabet Kuben koncernen.

»Både fysisk og mentalt kunne jeg blive ved og ved og ved. Det gav mig tilfredsstillede og lykke at være på og være noget for nogen, lave de bedste præsentationer, være super forberedt og løse konflikter og problemer. Jeg var i den grad i en rus.«

Henrik Enegaard Skaanderup, med 350 medarbejdere under sig, var vellidt og var der altid for medarbejderne uanset tid på døgnet. I 2005 blev han kåret som årets direktør i ejendomsbranchen.

Han var arbejdsuniversets hersker.

Men hans kone, tvillingedøtre, venner og datter fra første ægteskab så ikke meget til ham, og når de gjorde, var han ikke mentalt tilstede. Arbejdet kværnede konstant i hovedet på ham.

Henrik Enegaard Skaanderrup var arbejdsnarkoman og således en del af et stigende problem for engagerede individer i et samfund, hvor arbejde er en dyd, og hvor ny teknologi gør, at man kan være på og til rådighed altid.

Erhvervspsykolog Pernille Rasmussen, der blandt andet har skrevet bogen »Når arbejdet tager magten«, møder stadig oftere mennesker som Henrik Enegaard Skaanderup i sin praksis, fortæller hun.

Hun har stødt på fædre, der har meldt sig syge på familiens ferie og i deres fraværs listet over på nabohotellet for at gå på nettet for at arbejde, og en kvinde, der meldte sig syg til en venindemiddag for at kunne tage på arbejde.

»I vores kultur er arbejde en dyd. Firmaer værdsætter, at man arbejder længe og hårdt og giver den en skalle. Men vi bruger begrebet 'arbejdsnarkoman' lidt i sjov, eller man er selv lidt stolt af at overarbejde. Vi betragter det ikke som en lidelse eller et problem.«

Ifølge Pernille Rasmussen er det den væsentligste grund til, at vi i Danmark ikke har tal for, hvor mange mennesker der er så afhængige af deres arbejde, at det tager magten og går ud over familien, vennerne, helbredet og i sidste ende den afhængige selv, når det ender med en stressdiagnose.

Arbejdsnarkomani bør, ifølge Pernille Rasmussen, ikke forveksles med stress. Arbejdsnarkomani er en afhængighedsproblematik uden diagnose. Og man kan, pointerer hun, også godt være afhængig af sit arbejde uden at være stresset. Og

omvendt.

Hun mener, at man godt kan overføre den nyeste undersøgelse om arbejdsnarkomani til danske forhold, fordi vores kulturer ligner hinanden. Den er lavet af Bergens Universitet i samarbejde med Nottingham Trent i England og Yale University i USA.

Heri fremgår det, ud fra besvarelser af syv kriterier (se faktaboks), at hver tolvte ud af 16.424 i alderen 16-75 år fra et bredt udsnit af brancher og ansættelsesforhold, kan betegnes som arbejdsnarkomaner.

Artiklen fortsætter efter faktaboksen

## ER DU ARBEJDSNARKOMAN? BESVAR DE SYV SPØRGSMÅL:

*Syv afhængighedskriterier for at skelne mellem at være afhængig og ikke-afhængig af jobbet. Svarer du »ofte« eller »altid« på fire eller flere af kriterierne, betragtes du som arbejdsnarkoman, mener forskerne.*

Du tænker tit på, hvordan du kan få mere tid til at arbejde i.

Du bruger mere tid på arbejdet, end du havde regnet med.

Du arbejder for at mindske skyld, angst, hjælpeløshed eller depression.

Du har fået at vide af andre, at du burde arbejde mindre, uden at lytte til dem.

Du bliver stresset, hvis du er forhindret i at arbejde.

Du nedprioriterer hobbyer, fritidsaktiviteter eller uddannelse til fordel for arbejde.

Du arbejder så meget, at det har en negativ virkning på dit helbred.

Henrik Enegaard Skaanderup kunne have svaret »altid« på de fleste af kriterierne. Men han blev, som han selv siger, reddet af gonggongen af en fyring i 2009, inden hans afhængighed af arbejde for alvor gjorde ham syg.

Nu sad han pludselig hjemme i sofaen og så sit liv i bakspejlet. Nu skulle han redefinere sig selv. Hvad var han uden arbejde? Hvordan skulle han, igen igen, få familie og venner til at tro på, at han ville skære ned på arbejdsmængden?

Han gik til psykolog. Opsøgte igen vennerne. Fik sin motion. Tog sig tid til familien.

Han kom sin afhængighed til livs.

I dag er Henrik Enegaard Skaanderup sin egen chef. Selvstændig og professionel bestyrelsesformand for seks virksomheder. Hans arbejdsuge er på 35-37 timer.

Han arbejder aldrig om aftenen og aldrig i weekenden og bestræber sig på at holde seks til otte ugers ferie om året.

Hans råd til andre arbejdsnarkomaner?

»Godt spørgsmål, for arbejdsmængden vokser lidt efter lidt. De fleste, vil aldrig kunne se sig selv i det. De, der læser din artikel vil kende til det, men ikke tænke på, at det handler om dem selv. Så rådet er: Lyt til dine omgivelser, når de begynder at antyde, at dit arbejde belaster jeres relation - fordi der er du allerede langt ude. De siger nemlig først til, når din arbejdsmængde er kommet ud af proportion.«

## TOPHISTORIER

**Øjenvidner i London hørte chaufføren råbe: »Jeg vil dræbe alle muslimer«**

POLITISK MORGENPOST

**Lørdag var alt »skønt« på Bornholm. Mandag endte rød frokost i Ekstra Bladet: Spiste på restaurant uden overenskomst**

**Mand er fundet død efter tyveri af politibil og vild jagt**

**Aarhusiansk topchef står til fyring efter skandalesag**

## MEST LÆSTE

POLITISK MORGENPOST

**Lørdag var alt »skønt« på Bornholm. Mandag endte rød frokost i Ekstra Bladet: Spiste på restaurant uden overenskomst**

## Esben Warming ville skrive sin søn op til vuggestueplads: Nu er han politianmeldt

## Først så hele skolen Leonoras nøgenbilleder, derefter Fyn og så Jylland. Til sidst så hele Danmark dem

FOR ABONNENTER

Følg Berlingske: [f](#) [t](#) [i](#)

## BUSINESS TOPHISTORIER

BUSINESS.DK

**Erhvervsministeren løfter pegefingern: Realkreditte skal udvise forsigtighed ved udlån i de store byer**

BUSINESS.DK

**Domstol forbyder Arla-reklame i USA**

BUSINESS.DK | MAGTANALYSEN 2017

**Sagt om magt**

BUSINESS.DK

**BMW's store luksushatchback bliver til en 6-serie**

## SENESTE NYT

[NYHEDSOVERSIGT >](#)



## MUSIK

**Country fortællinger fra et trykket udkants-USA**

★★★★★★

© 4 minutter siden

- 
- 12:00 **Undervisningsministeren sætter hælene i: »Vi politikere må sætte etiske grænser for hvilke data, vi samler ind om børn og unge«**
- 
- 11:47 **Den adfærdsøkonomiske udfordrer**
- 
- 11:37 **Jyske Bank: Tror ikke på store værdier ved Maersk Oil-notering**
- 
- 11:27 **Aarhusiansk topchef står til fyring efter skandalesag**
- 
- 11:18 **Mand er fundet død efter tyveri af politibil og vild jagt**
- 

**FÅ BERLINGSKE MORGEN I DIN INDBAKKE****VI ANBEFALER**

**Først så hele skolen Leonoras nøgenbilleder, derefter Fyn og så Jylland. Til sidst så hele Danmark dem**

FOR ABONNENTER

**Trumps advokat efter omdiskuteret rettelse: »Twitter har sin begrænsning, hvilket vi alle ved«** | FOR ABONNENTER



---

## Hvem er mørkemændene i lange gevandter, der har kastet millioner efter dansk friskole? | FOR ABONNENTER



---

## Bag lukkede døre arbejder regeringen på lettere at kunne sende soldater i gaderne | FOR ABONNENTER



