

# Arbejdsnarkomani - Den "pæne" afhængighed

Af erhvervspsykolog og stressekspert Pernille Rasmussen, Grow People

Mange danskere er glade for deres arbejde, og der hersker ingen tvivl om, at det er et privilegium at have et job, som man er engageret i. Ikke desto mindre oplever nogle af os, at arbejdet ender med at tage magten, og såkaldt arbejdsnarkomani indtræder. Det kan medføre stress og markant nedsat livskvalitet.

Måske kender du det med lige at ringe til en kollega eller tjekke de meget vigtige mails, du har modtaget, udenfor arbejdstid. Du hører muligvis også dig selv sige: "Jeg skal bare lige...", samtidig med at du igen og igen snakker om dit arbejde under aftensmaden - hvis middagen altså ikke er blevet udskudt til sent fordi, at arbejdet trak ud igen. Men det er jo bare for en periode, ikke? Eller er det?



Når arbejdet har taget styringen, kan man næsten ikke lade være med at arbejde, og når man endelig slapper af, får man dårlig samvittighed og føler sig raskløs. Det er karakteristisk for en arbejdsafhængig, at man tænker på arbejdet størstedelen af døgnets vågne timer, hvorfor man ofte også er mentalt fraværende, når man er sammen med andre. Samtidig arbejder en arbejdsafhængig langt mere, end jobbet reelt kræver. Når man er afhængig af at arbejde, ved man ofte godt inderst inde, at arbejdet har taget magten, selvom man har en illusion om at have kontrol over sit liv såvel som sine arbejdsvaner.

Skal det nu være bandlyst at brænde for sit job og prioritere det højt?

Selvfølgelig ikke, men begynder arbejdet at overtage hele ens liv, således at man ikke har tid til at lade batterierne op en gang i mellem, og både ens familie, venner og hobbyer tilsidesættes og vælges fra, kan livet til sidst ende med at være ensidigt og ensomt.

## Hvor mange arbejdsafhængige er der i Danmark?

Vi ved ikke med sikkerhed, hvor mange der er afhængige af at arbejde i Danmark i og med, at det ikke er blevet undersøgt. Et stort studie foretaget i Norge har dog vist, at cirka hver 8, dvs. 12%, af de der er i arbejde, er arbejdsafhængige. Da vores kultur og samfund i høj grad ligner Norges, er arbejdsafhængighed formodentlig omtrent lige så udbredt i Danmark.

## 3 forskellige former for arbejdsafhængighed

Forskning har vist, at arbejdsafhængige kan inddeles i tre typer ud fra personlighedstræk: den tvangsprægede, den perfektionistiske og den ambitiøse. I virkeligheden optræder de tre typer dog ofte i blandingstilstande.

### Den tvangsprægede:

- Ofte hektisk arbejdstempo
- Gang i mange ting på samme tid
- Svært ved at sætte grænser mellem arbejde og fritid
- Oplever angst når der ikke arbejdes
- Kreativitet på jobbet er begrænset
- Føler ikke rigtig arbejdsglæde
- Fortsætter med at arbejde på trods af stress

### Den perfektionistiske:

- Føler sig stresset
- Typisk utilfreds med sit job såvel som sig selv
- Arbejder hele tiden fordi resultatet skal være perfekt
- Fokus på detaljer og regler
- Har svært ved at færdiggøre opgaver af frygt for, at der er fejl
- Er ofte konkurrenceminded og har som følge heraf problemer med at indgå i et team

### Den ambitiøse:

- Har fokus på at præstere
- Er karriereorienteret og vil gerne stige i grader
- Status er vigtigt
- Er god til at samarbejde og er kreativ
- Arbejdet rumsterer konstant i tankerne
- Gør mere end der kan forventes
- Føler irritation når kollegaer ikke er lige så arbejdssomme og ambitiøse

### **(Uhensigtsmæssige) gevinster ved at være arbejdsafhængig**

Arbejdsafhængighed kan, ligesom eksempelvis trænings- og spilleafhængighed, beskrives som en adfærdsafhængighed, der er svært at komme af med. Hovedårsagen til at det kan være så svært at komme af med sin arbejdsafhængighed er, at der er mange fordele ved at give den gas på jobbet. Man kan blandt andet opleve et fysisk kick, når man presser sig selv, ligesom man kan opleve at være i flow, hvor tingene kører, og man glemmer både tid og sted. Samtidig får man som arbejdsafhængig ofte meget ros og anerkendelse på jobbet, og højst sandsynligt også en god løn, hvormed man ligeledes kan tale om et psykologisk kick. Ikke desto mindre vil ægtefællen ofte være utilfreds og brokke sig, men mange (mænd) bliver hvad man kan kalde "konedøve". Ydermere oplever arbejdsafhængige, at mange andre imponeres af deres arbejdsindsats, da vi i vores kultur tillægger udholdenhed, disciplin og præstation stor værdi - alle ting som er karakteristisk for en arbejdsafhængig. Det er også årsagen til, at fænomenet kaldes for "det pæne misbrug" eller "den respekterede afhængighed".

### **Hvorfor bliver man afhængig af at arbejde?**

Hvordan kan man forklare, hvorfor nogle bruger stort set alle døgnets vågne timer på at arbejde?

Først og fremmest er der meget at se til på de fleste arbejdspladser, og vi kan altid lige gøre det lidt bedre eller gøre lidt mere. Derudover identificerer vi os i dag meget med vores arbejde, og vi bruger vores arbejde til at vise, hvem vi er.

Derudover er det heller ikke unormalt, at personer med lavt selvværd ubevidst forsøger at rette op på det ved at knokle og præstere, så de kan bevise for både sig selv og andre, at de er noget fordi, at de *kan* noget. Mange personer der lider af arbejdsafhængighed har dårligt selvværd på trods af, at de har stor selvtillid, når det kommer til deres arbejde.

Samtidig synes det miljø, man vokser op i, at have en betydning for udviklingen af arbejdsnarkomani, da mange arbejdsafhængige har haft forældre (en eller begge), der enten selv var arbejdsafhængige eller alkoholikere. Det bør påpeges, at der *ikke* er tale om en biologisk forklaring, da man ikke har fundet gener, der kan forklare dette.

Forskning peger også på, at mange arbejdsafhængige har problemer i ægteskabet, og at der er en højere skilsmisserate. Det er dog ikke til at sige, hvad der kommer først: skyldes problemerne for meget arbejde og derfor fysisk og mentalt fravær, eller at arbejdet udgør et tilflugtssted, hvor man kan slippe væk fra problemerne på hjemmefronten?

Arbejdet bliver også brugt til at glemme ubehagelige følelser i det hele taget, og mange arbejdsafhængige rapporterer, at det var årsagen til, at de begyndte at fokusere så meget på deres job.

### **Man bliver stresset af at være afhængig af sit arbejde**

Fænomenet workaholism har længe været anerkendt som et problem i USA, og i Japan bruges termen Karoshi til at betegne et udbredt fænomen, hvor personer dør af overanstrengelse i forbindelse med deres arbejde. Dette medfører i øvrigt en erstatning til den afdødes familie, da det betragtes som en arbejdsskade. I Singapore forsøger man at få folk til at gå hjem og holde fri ved at slukke lyset på kontorerne, men ofte har de ansatte blot en pandelampe klar, som de tager på, så de kan fortsætte med at arbejde.

I Danmark har vi i højere grad fokus på stress, men såfremt vi ikke tager højde for problematikken med arbejdsafhængighed, kan det blive for unuanceret. Stress og arbejdsafhængighed er nemlig forbundne fænomener, da manglende restitution gør folk stressede og udkørte. Man risikerer en usund arbejdskultur, hvor medarbejdere føler sig pressede til konstant at arbejde, og det øger sandsynligheden for sygdommeldinger. I Danmark er arbejdsafhængighed endnu ikke bredt anerkendt som et problem, og det udgør i sig selv et problem.