

Når arbejdet tager magten

Vi taler og skriver meget om stress og udbrændthed, og det er der god grund til, for mange danskere er stressede på grund af arbejde. Men Pernille Rasmussen, der er psykolog, beskæftiger sig som den første i landet med arbejdsafhængighed som årsag til stress. Det er en lidelse, som kan være livsfarlig.

Af Annie Hagel Journalist

En arbejdsafhængig person er én, der lader arbejdet styre og ikke omvendt. Man er arbejdsafhængig, når alt andet i livet end arbejde kommer i anden række. Når ferien er aflyst for tredje gang, og arbejdet er med i bagagen, når man endelig kommer afsted. Når tiden sammen med børnene er en udmålt »kvalitetstid« på en halv time om ugen, eller når man er nødt til at lave lister over alt, hvad man skal huske, også hvornår man skal i biografen med sin kæreste eller ringe til sin mor.

– Der er mange grader af arbejdsafhængighed, siger Pernille Rasmussen, der er psykolog og forfatter til en helt ny bog om fænomenet. I USA kaldes det »workaholism« og er et anerkendt begreb. Det er det endnu ikke i Danmark. Men da vi jo på mange måder kopierer den amerikanske livsstil, kan vi nok også lære noget på dette område, mener Pernille Rasmussen.

– I Danmark taler vi meget om stress og udbrændthed, og det er der god grund til, da omkring hver fjerde dansker oplever stress i forbindelse med sit arbejde. For mange kan stress hænge sammen med en form for afhængighed af arbejde. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på fænomenet, siger Pernille Rasmussen. – For hvis en person er arbejdsafhængig, er det ikke nok, at vedkommende lærer at håndtere stress eller slapper af i en periode, for han eller hun vil bare søge ind i arbejdet igen på samme måde, som en ikke helbredt alkoholiker vil begynde at drikke igen.

Fysisk og psykisk afhængig

Men kan man virkelig være så afhængig af arbejde?

– Ja, siger Pernille Rasmussen. Man kan være fysisk eller psykisk afhængig.

Hvis man er fysisk afhængig, kan man ikke undvære det kick, det giver at presse

sig selv så hårdt, at man bliver »høj«, på samme måde som sportsfolk kan opleve det, når hjernen frigiver endorfiner. Følelsen er behagelig på kort sigt, men kan medføre sygdom og død på længere sigt.

Den psykiske afhængighed hænger sammen med den anerkendelse og ros, der følger med en stor arbejdsindsats. Det kan være beundring fra venner og bekendte eller ros fra chefen og kollegerne. Men det kan også være en afhængighed, som skyldes, at man undertrykker andre følelser som sorg, vrede og angst, sådan at arbejdet er en slags flugt fra problemerne. Arbejdet dulmer på samme måde som et rusmiddel.

Flere slags afhængighed

Nu er det selvfølgelig langt fra alle arbejdsafhængige, der er ude på det overdrev, hvor farerne lurar for alvor, fordi arbejdet går ud over helbred, familie, socialt liv og i sidste ende arbejdet. En over-



Tegning: Mette Dreyer

arbejdet, stresset person er hverken særlig kreativ eller effektiv og i det lange løb ikke nogen gevinst for firmaet.

– Der findes flere former for arbejdsafhængighed. Også mildere grader. Mange kan nok genkende sig selv som mildt afhængige, siger Pernille Rasmussen. – For det er da fedt at have et job, man bare er glad for, og hvor man ikke skelner så nøje mellem arbejdstid og fritid, fordi arbejdet også er ens hobby.

– Jeg ved fra mig selv, at hvis jeg ikke passer på, så falder jeg i. Og det kan da være i orden i perioder at bruge megen tid på arbejde og kolleger, siger Pernille Rasmussen. – Men, siger hun, jeg vil også gerne se veninderne, sejle kajak, styrketræne, løbe og være sammen med min kæreste, som er god til at holde mig i ørerne.

Kolleger som venner

Det, man skal gøre, er at være opmærksom på balancen mellem arbejdslivet og

det øvrige liv og stoppe, når arbejdet tager for megen tid. Hvis man ikke prioriterer relationer til familie og venner, ikke stresser ned og giver sig selv ro til at restituere sig, så tærer man på ressourcerne og kan blive syg og ensom.

– Det er fint at have kolleger som venner. Men hvis man ikke har andre, er man meget sårbar. Hvad sker, hvis man mister jobbet, hvis man skal pensioneres, eller hvis familie og venner er forsvundet?

Man bliver meget ensidig som person, hvis man ikke har anden identitet end sit arbejde. Hvis man glemmer sin identitet som fx mor eller maratonløber eller noget tredje, siger Pernille Rasmussen.

Arbejdsafhængighed er til dels en følge af vores samfunds kultur, hvor vores identitet i høj grad defineres af vores arbejde. Desuden kan en arbejdsplads fremme arbejdsafhængighed ved at skabe sin egen kultur, hvor alle bare arbej-

der meget. Der er også i tiden et krav om at være engageret i sin arbejdsplads.

– Engagement er godt. Men hvordan viser man eller måler man engagement, spørger Pernille Rasmussen. – Kan man vise det, hvis man går kl 16, og alle andre bliver til kl 20?

– Det kan også være godt at have en hjemmearbejdsplads og fleksibel arbejdstid, men hvad sker der, når der kun er os selv til at sætte grænserne? Ofte kommer kravet om engagement indefra. Der kan være ydre krav om at løbe stærkere af angst for at miste sit arbejde. Men det er i høj grad os selv, der er vores egen værste fjende og tror, der bliver forventet mere af os, end der gør, siger Pernille Rasmussen.

Stress er tabu

Spørgsmålet om stress og arbejdsafhængighed kan være svært at tage op på en

Fortsættes side 16

10 LEVENDE SØNDAGE FOR KUN 99 KR.

Ring til Politiken på 70 15 30 35 eller klik ind på politiken.dk/abonnement

POLITIKEN
den levende avis



Fortsat fra side 15

arbejdsplads, erkender Pernille Rasmussen. For selv om der tales meget om stress, er det stadig tabu. Det ses som en svaghed hos den enkelte.

Pernille Rasmussens råd er, at man prøver at få hul på snakken ved at tale om normer: Hvordan gør vi tingene på vores arbejdsplads? Og hvordan har vi det med det? Hvilke forventninger og uskrevne regler har vi? Hvad synes vi om dem?

Pernille Rasmussen undrer sig meget over, hvor svært det var at finde nogen, der ville fortælle om at arbejde for meget, da hun skulle finde eksempler til sin bog.

– Der er stor prestige i at arbejde meget, men få vil indrømme, at de arbejder for meget. Fornægtelsen er meget udbredt. Mange siger: Jeg arbejder meget, men ikke for meget. Og der er altid den med, at »i forrige uge gik jeg da hjem kl. 16«.

Nogle har dog fortalt om deres oplevelser. Blandt andre Susanne, der er 49

WORKAHOLISM

På engelsk hedder det »workaholism«, og i USA, Canada, Frankrig og England findes der selvhjælpsgrupper ved navn »Workaholics Anonymous«, der fungerer som Anonyme Alkoholikere. Pernille Rasmussen, der selv arbejder på CRECEA/BST i Horsens, introducerer begrebet på dansk under navnet arbejdsafhængighed. Hun definerer fænomenet, hvad det indebærer, og hvad man kan gøre, hvis man er arbejdsafhængig i bogen »Når arbejdet tager magten«, som netop er udkommet på Hans Reitzels forlag. I bogen har hun også en test, hvor man kan måle sin egen risiko for arbejdsafhængighed.

år, socialpædagog og meget engageret i sit arbejde. Hun løber stærkt og arbejder næsten hver dag en time over. Når hun kommer hjem, er hun så træt, at hun ikke orker noget. Alligevel kan hun ikke slippe jobbet i tankerne. Men vågner om natten og tænker på det. Sidst hun havde ferie, ringede hun flere gange til sit arbejde og glædede sig til at komme på arbejde igen.

– Arbejdsafhængighed findes inden for stort set alle erhverv, siger Pernille Rasmussen, der beskriver tre typer af arbejdsafhængige:

- *Den tvangsprægede*, som sjældent holder fri og har jobbet med på ferie.
- *Den perfektionistiske*, der fokuserer på detaljer og regler og bruger huskelister.
- *Den ambitiøse*, der har fokus på at præstere og yder mere, end chefen forventer. Susanne er en kombination af alle tre typer.