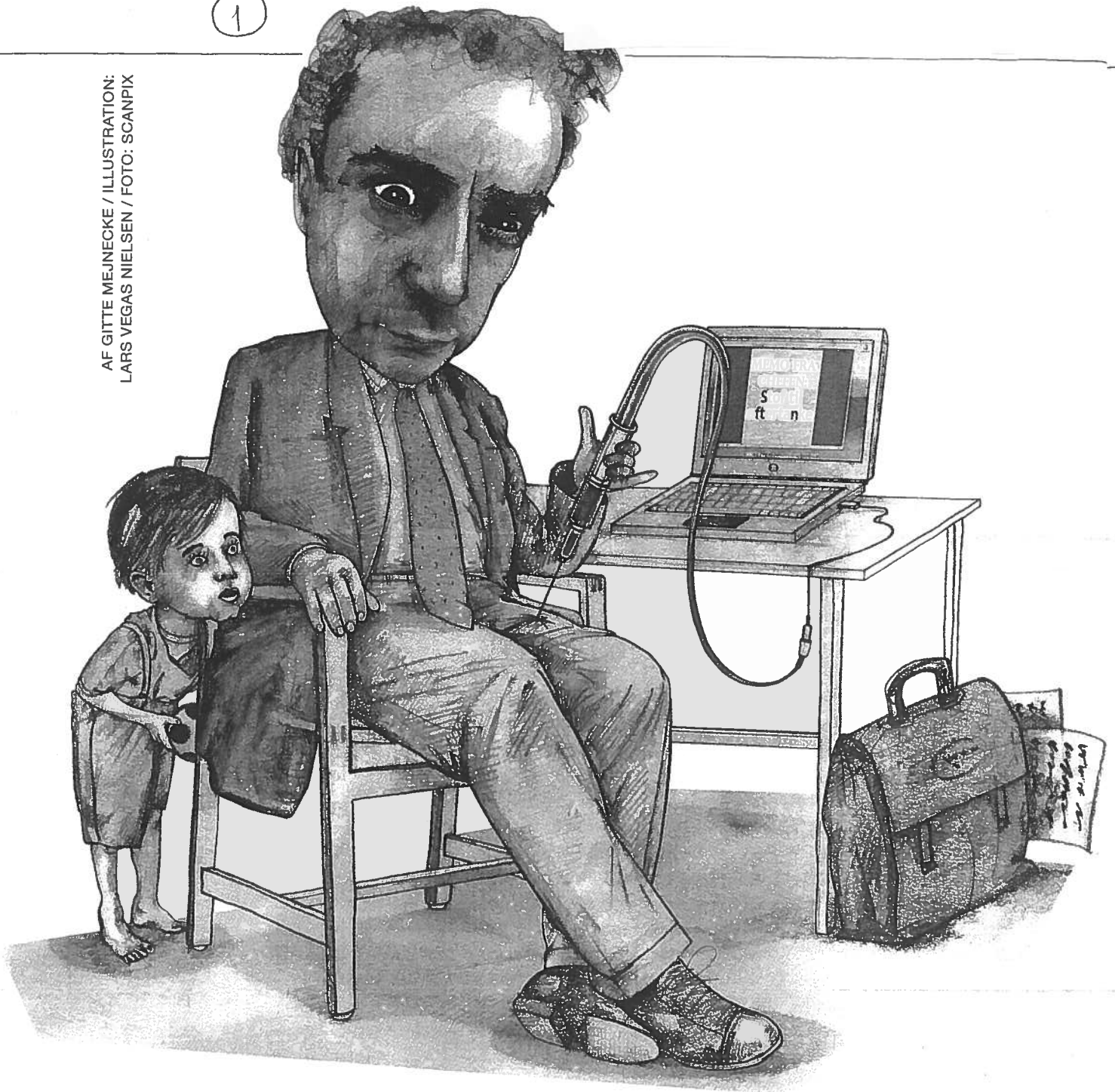


1

AF GITTE MEJNECKE / ILLUSTRATION:
LARS VEGAS NIELSEN / FOTO: SCANPIX



Besat af arbejdet

Det er ikke kun computerspil og kasinogevinster, der kan komme til at overskygge alt andet i dit liv. Du kan også blive afhængig af dit arbejde. Har du svært ved at gå hjem til fyraften? Tjekker du hele tiden mailen i weekenden? Eller er du mentalt fraværende, når du skal hygge med familien? Så er du måske en af de mange danskere, der lader arbejdet styre dit liv.

PERFEKTIONISME, TVANG ELLER AMBITIONER

Selvom arbejdsafhængighed eller workaholism, som det også kaldes, i over tre årtier har været et anerkendt problem i udlandet, er fænomenet først nu ved at komme i fokus herhjemme. I USA, England, Frankrig og Canada findes der f.eks. terapigrupper for anonyme arbejdsnarkomaner, Workaholic Anonymous. Herhjemme har HKPrivat som de første netop lanceret hjemmesiden www.workaholichk.dk.

Der er tre typer arbejdsafhængige – hvoraf man også kan være en kombination:

● DEN PERFEKTIONISTISKE

Du ønsker ros for din arbejdsindsats og resultatet. Du fokuserer på detaljer, regler og er storforbruger af to-do-lister. Du er bange for ikke at have udført en opgave godt nok og har derfor svært ved at afslutte den for at holde fri.

● DEN TVANGSPRÆGEDE

Du holder sjældent fri og har arbejdet med på ferie. Du er godt klar over, at du bruger meget tid på at arbejde. Alligevel bliver du ved i længere tid, end du har planlagt.

● DEN AMBITIØSE

Du har en stærk karriereidentitet og fokuserer på præstationen. Du tænker meget på dit arbejde og yder gerne mere, end chefen forventer. Samtidig kan du godt holde fri uden at få det psykisk eller fysisk dårligt. Du er ofte kreativ og god til at samarbejde, men kan også være intolerant over for kollegaer, der ikke er lige så arbejdssomme som du selv.

Kilde: »Når arbejdet tager magten« af Pernille Rasmussen, Hans Reitzels Forlag 2003.

Danskerne elsker at arbejde. Faktisk er vi den nation i Vesten, der er vildest med vores arbejde, og ifølge erhvervspsykolog Pernille Rasmussen ville hele 81 procent af os arbejde videre, selvom vi havde råd til at lade være. Dermed er et stadig stigende antal af os også i risikozonen for at udvikle arbejdsafhængighed.

– Det er jo positivt at have arbejdsglæde og være engageret i sit job, men for den arbejdsafhængige er balancen tippet, så arbejdet fylder det hele. Arbejdet er gået i blodet. Det er det, man tænker på og snakker om. Man har simpelthen svært ved ikke at arbejde, forklarer Pernille Rasmussen, der har skrevet bogen »Når arbejdet tager magten«.

Spil, alkohol – eller arbejde

Arbejdsafhængigheden kan ikke gøres op i, hvor mange timer du lægger på dit arbejde. Det afgørende er, hvor meget dit arbejde får lov at fylde mentalt. Som arbejdsnarkoman er du opslugt af dit job og har det bedst, når du arbejder. Du overhører kroppens signaler, glemmer tit mærkedage, har svært ved at holde fri og bliver rastløs, hvis du tvinges til det. Arbejdet kommer altid i første række – før familie, venner og fritidsinteresser.



– Ofte skal der et wake up call til, før man erkender afhængigheden, siger erhvervspsykolog Pernille Rasmussen.

På linje med andre former for afhængighed er der forskellige grader af arbejdsafhængighed.

– I den milde grad holder familien det måske i skak. Er man derimod stærkt arbejdsafhængig, kan man ligefrem få det skidt, hvis man ikke kan arbejde. Føle indre tomhed eller reagere opfarende. Der er altid lige et par nye opgaver, der skal nås, eller et møde, der kan planlægges. Og det er karakteristisk, at man ikke laver om på sit arbejdsmønster, selvom familien brokker sig. Ofte skal der et wake up call til i form af en skilsmisse eller et sammenbrud, før man erkender afhængigheden, fortæller erhvervspsykologen.

Vi arbejder ikke længere kun for at

kunne betale næste termin. Mentalt realiserer vi os meget mere gennem vores job end tidligere. Det giver os spændende, faglige udfordringer, og vi får mange personlige behov opfyldt gennem jobbet. Men det er kun nogle årsagerne til, at arbejdet er så vigtigt for nogle af os, at det ligefrem kan tage magten.

– Dels ligger det jo i den stærke arbejdskultur, vi har i Danmark. Vi skal »yde før vi kan nyde«. Det giver prestige at skabe resultater og brænde for jobbet. Men herudover får den arbejdsafhængige også et kick både fysisk og psykisk. Ligesom man oplever »Runners high«, når man løber. Man føler sig enormt stærk, alt kører i høj fart og med gode resultater. Vi elsker jo alle sammen at føle omgivelsernes anerkendelse. Så du får nogle succeser på dit job, som du måske ikke får i dit privatliv. Der er jo ikke megen prestige i at tage opvasken derhjemme, forklarer Pernille Rasmussen.

Alle kan blive afhængige

Vidensarbejdere, folk i lederjob og selvstændige med flydende arbejdstider er særligt udsatte, men i realiteten rammer arbejdsafhængigheden bredt. Ifølge erhvervspsykologen er folk med bestemte personligheds-

Fortsættes
næste side



træk nemlig også i risikozonen. Er man meget ambitiøs, perfektionistisk eller pligtopyldende bør advarselslamperne blinke. Er man vokset op med en far eller mor, der har været arbejdsnarkomaner, har man også større risiko. Endelig er der arbejdsafhængige, der bruger arbejdet som en flugt. Generelt har arbejdsafhængighed store konsekvenser for ens livskvalitet. Det fører f.eks. ofte til stress. Derfor er symptomer som søvnforstyrrelser, mavesmerter, koncentrationsbesvær, irritabilitet og vejrtrækningsproblemer også faresignaler.

– Som arbejdsafhængig er man typisk den sidste til at erkende problemet. Man presser kroppens ydeevne, og det giver stress, men ofte glemmer man at fokusere på den bagvedliggende årsag – nemlig at man måske er decideret afhængig af sit arbejde. Der er også en række sociale konsekvenser. Du mister ofte dine venner. Socialt lider ens børn og partner også. De kan føle sig til-sidesatte og uelskede. Det kan afføde lavt selvværd, når fars opgaver eller kunder hele tiden er vigtigere end en selv. Endelig lever den arbejdsafhængige tit et ensidigt liv, og det gør en særlig sårbar, fordi hele ens identitet og selvforståelse ligger i jobbet, således at hvis du bliver fyret eller går på pension, er det hele »dig«, der forsvinder. Hvis du derimod også plejer andre sider af dig selv – f.eks. går

ER DU WORKAHOLIC?

Vi har alle forskellige behov og stresstærskler, men kan du svare ja til mange af disse spørgsmål, er tiden inde til at give dine arbejdsvaner et eftersyn:

- Har du altid travlt og mange jern i ilden?
- Har du travlt med at tænke og planlægge ting i hovedet, så du ikke er til stede i nuet?
- Har du svært ved ikke at involvere dig og sige nej?
- Foretrækker du at gøre de fleste ting selv i stedet for at bede andre om hjælp?
- Er du utålmodig og spilder ikke gerne tiden? Er du f.eks. tit i færd med tre ting samtidig – f.eks. at spise, skrive og tale i telefon på én gang?
- Bliver du irriteret, når du bliver forstyrret eller forhindret i at arbejde?
- Brokker familien sig over din manglende tilstedeværelse?
- Nedprioriterer du ting, der førhen har været vigtige i din tilværelse, så du kan arbejde i stedet – at se venner, deltage i familiefødselsdage, gå på udstilling, løbe motionsløb, dyrke kanoroning, dans eller fjolle rundt med dine børn i græsset?
- Arbejder du altid i weekender eller på ferie?

Find flere test i »Når arbejdet tager magten«.



til kor eller tennis – så har du nogle andre identiteter og berøringsflader at falde tilbage på.

Det kommer snigende

Pernille Rasmussen kalder arbejdsafhængighed for en skjult afhængighed. Den kommer snigende og er den eneste form for afhængighed, der stadig er socialt accepteret. Men er kontoret blevet dit andet hjem, eller nedprioriterer du alle andre ting, så er det tid til at trække en streg i sandet.

– Kunsten er at sørge for, at arbejdet ikke tager overhånd i ens liv. Ofte bliver den arbejdsivrige jo belønnet for sit knokleri. Det er firmaets mand, og ikke ham, der står først, når der skal fyres. Men man kan også slide sig selv ihjel. Beskæftiger arbejdet hjernen døgnet rundt, er første skridt at erkende, at der er en ubalance i ens liv, og så bryde vanen. Man skal lære at sige, at nu er opgaven løst godt nok. Hvis man er vant til at være på hele tiden, er det en idé helt bogstaveligt at sætte tid af i kalenderen til at holde fri. Få familien til at hjælpe en til at være offline. Sluk mobilen og lad være med at tjekke din mail i fritiden. Og så hjælper det at få nogle fritidsinteresser, fordi det tvinger en fysisk væk fra jobbet, ud hvor du møder andre mennesker end bare kollegaer og får ladet batterierne op, siger Pernille Rasmussen, der også holder foredrag om stress, arbejdsafhængighed og om, hvordan man genfinder balancen. □