



Pernille Rasmussen foreslår, at man på arbejdspladsen tager en snak om, hvordan virksomhedskulturen egentlig er. Hvordan man kan blive bedre til at passe på hinanden og undgå, at arbejdet fylder det hele

Lærere arbejder sig halvt ihjel

ARBEJDSNARKOMANI. Især i job, der ikke har en egentlig afgrænset arbejdstid, er der grobund for arbejdsafhængighed

Af JOHN VILLY OLSEN

Føler du dig stresset? Så er det måske, fordi du er arbejdsafhængig – i daglig tale: Arbejdsnarkoman.

Stadig flere bliver det, siger organisationspsykolog Pernille Rasmussen.

Lærere hører til en af de faggrupper, der har høj risiko for at udvikle afhæn-

gigheden, især de mest engagerede. Engagementet kan nemlig kamme over, så det bliver for meget.

»Man kan blive så involveret i sit arbejde, at det kommer til at fylde hele ens liv, så det er arbejdet, der styrer«, siger Pernille Rasmussen.

»Det kan føre til afhængighed, forstået på den måde at man har det bedst, når

man arbejder. Man har svært ved at slappe af og koble fra, svært ved at holde fri og holde ferie. Familie, venner og fritidsinteresser kommer i anden række eller glider ud«.

Især job, der ikke har en egentlig afgrænset arbejdstid, som lærerarbejdet, er grobund for arbejdsafhængighed.

»Som lærer kan man altid forberede



Anonyme Arbejdsafhængige

Begrebet arbejdsafhængighed blev opfundet og beskrevet første gang af amerikaneren Wayne Oates i 1971 i bogen »Confessions of a workaholic«. Arbejdsnarkomani har siden været anerkendt som problem i England, Frankrig, Canada og USA, hvor der findes særlige behandlingsformer og selvhjælpsgrupper som »Workaholics Anonymous« (Anonyme Arbejdsafhængige), som fungerer efter samme principper som Anonyme Alkoholikere, og som er gratis at være med i. I Sverige og Japan har man også fået øjnene op for arbejdsnarkomani. Yngre mennesker er nemlig begyndt at dø af uforklarlige grunde, og læger mener, at de måske simpelthen arbejder sig ihjel.

»Når arbejdet tager magten«, Hans Reitzels Forlag, af organisationspsykologen Pernille Rasmussen er den første danske bog om fænomenet. Hun definerer arbejdsafhængighed som en »tvangspræget tilskyndelse til at arbejde. Den arbejdsafhængige arbejder typisk flere timer end gennemsnittet af befolkningen, og de fleste andre livsaktiviteter såsom samvær med familie og venner samt fritidsaktiviteter nedprioriteres«. Pernille Rasmussen arbejder i CRECEA A/S i Horsens, der er en fusion af fire bedriftssundhedstjenester.

sig lidt mere, man kan arbejde i det uendelige, og det øger risikoen for, at arbejdet griber om sig og kommer til at fylde det hele».

Hvordan kan læreren konstatere, at nu er han ved at blive afhængig af sit arbejde?

»Det er svært at opdage, fordi det kommer snigende. Typisk kan man mærke det på, at omgivelserne begynder at brokke sig. Familien brokker sig over, at man aldrig har tid. Det kan også være vennerne, der beklager sig. Man begynder at bruge noget af sin ferie på at forberede sig, man arbejder ofte om aftenen og i weekenden og begynder at droppe familiefødselsdage og andre vigtige begivenheder, som man plejede at deltage i. Man synes ikke, man har tid til andet end at arbejde«.

Arbejdsnarkomani giver stress

Arbejdsafhængighed fører ofte til stress, så derfor er symptomer på stress også et faresignal, for eksempel vejrtrækningsproblemer, søvnforstyrrelser, mavesmerter, muskelspændinger, irritabilitet og koncentrationsbesvær.

»Indtil nu har man fokuseret meget på stress og stresshåndtering, og det er fint nok, men hvis årsagen er, at man er afhængig af arbejde, så

kan man stresshåndtere fra nu af og til jul. Årsagen skal væk, før der sker en bedring«.

Hvad kan arbejdsafhængighed gøre ved ens liv?

»Ja, man kan jo blandt andet blive stresset, og det kan slide på helbredet og medføre sygdom af forskellig karakter. Man kan også blive udbrændt, og man kan få en depression«.

Der kan også være sociale konsekvenser ved arbejdsafhængighed: Man kan miste sine venner, fordi man hele tiden prioriterer dem fra, og blive skilt, fordi ægtefællen bliver træt af, at man ikke satser mere på ægteskabet.

»Skilsmisseprocenten blandt dem, der kaldes svært arbejdsafhængige, er rigtig høj«.

Arbejdsnarkomanen kan også trække sine kolleger ind i den onde cirkel.

»Hvis man nu er sådan en, der arbejder vildt meget og ringer til kollegerne om aftenen og skal aftale alt muligt og sender mail og planlægger, at man skal forberede sig i

weekenden sammen, jamen, så smitter man sine kolleger og trækker dem med ind

” Konkret kan man begynde at sætte en streg i kalenderen, så man booker ind, hvornår man har fri, og så overholde det uanset hvad. Simpelthen sætte grænser for, hvor meget arbejdet må fylde

Pernille Rasmussen

i at arbejde på tidspunkter, hvor man ellers skulle holde fri«.

Hvordan kan man komme ud af sin arbejdsafhængighed?

»Konkret kan man begynde at sætte en streg i kalenderen, så man booker ind, hvornår man har fri, og så overholde det uanset hvad. Simpelthen sætte grænser for, hvor meget arbejdet må fylde«.

»Og for eksempel sige, at i weekenden, dér vil jeg holde helt fri, dér vil jeg ikke tage arbejdet frem. Hvis det er for meget i starten, så kan man begynde med at holde fri bare om søndagen eller lørdagen. Og så kan man få ens familie og kolleger til at minde en om, at nu skal man altså holde fri«.

Få dig en hobby

Det er også en god idé at få en fritidsinteresse. En hobby eller idræt, noget, der kan få en mentalt og fysisk væk fra arbejdet, for eksempel en hobby, som man har haft tidligere, men som er gledet ud af ens liv.

»På arbejdspladsen kan man tage en →

snak om: Hvordan er vores virksomhedskultur egentlig her? Hvordan kan vi blive bedre til at passe på hinanden og undgå, at arbejdet ikke kommer til at fylde det hele?»

»Nu har jeg selv været lærer på en højskole, og dér var der en dårlig vane med, at folk bare ringede til hinanden om aftenen og snakkede om alt muligt med arbejde og indgik aftaler. Det behøver man jo i princippet ikke, det kan man jo gøre dagen efter, når man er på jobbet».

Ildsjæl er et gammelkendt begreb, men nu bliver det pludselig et problem for nogle, at de går for højt op i deres arbejde?

»Det er meget vigtigt for mig at sige, at det er enormt privilegeret at have et job, som man synes er spændende. Det er positivt at gå op i sit job. Det kan give en masse. Engagement er godt, men overinvolvering på bekostning af andre områder af livet er problematisk. Man kan blive syg og ensom af det».

Løsningen er imidlertid ikke stive ordninger.

»Man skal ikke ind og regulere og måle og veje og tælle op som med UFØ-tid og gøre det meget firkantet og bureaukratisk. Det er en dårlig idé».

»Men det stiller så til gengæld store krav til den enkelte om selv at sætte grænserne. Det er den enkeltes udfordring at kunne afslutte sin opgave og sige: Nu har jeg lavet det her godt nok, det kunne godt blive bedre, jeg kunne godt bruge tre timer mere på at forberede mig, men nu er det godt nok – fordi jeg også skal andet i mit liv, jeg vil ud i naturen, jeg vil dyrke sport, jeg vil se nogle venner. Så får man også ladet op og bliver måske endda bedre til sit arbejde. Man kan ikke være effektiv 13 timer i døgnet».

jvolsen@dlf.org

Symptomer på stress

Hovedpine, træthed, allergi, fordøjelsesproblemer, mavesmerter, mavesår, smerter i eller trykken for brystet, åndedrætsbesvær, nervøse tics, svimmelhed, raserianfald, rastløshed, søvnforstyrrelser, svært ved at slappe af, hyperaktiv, irriterbar og utålmodig, hukommelsesproblemer, koncentrationsbesvær, kedsomhed, humørsvingninger.

Gode råd

- Mærk kroppen: Sæt dig ned i en stol, luk øjnene og ret opmærksomheden mod din krop. 10-15 minutter hver dag.
 - Gør ingenting
 - Vær alene
 - Bed om støtte
 - Kom ned i tempo
 - Hold fri, hold ferie, hold weekend
 - Få en fritidsinteresse
 - Motioner – mediter
 - Tal med chef, kolleger og familiemedlemmer.
- Flere råd i bogen »Når arbejdet tager magten«.

Lærere – et stresset folkefærd

I DLF's rådgivning om psykisk arbejdsmiljø arbejder man ikke med begrebet arbejdsafhængighed. Af gode grunde: Det er først nu, fænomenet bliver introduceret i Danmark med bogen »Når arbejdet tager magten«. Men det er velkendt, at mange danske lærere arbejder sig halvt ihjel, siger konsulent i DLF Laila Jensen.

»Mange lærere stiller meget høje krav til sig selv. De arbejder rigtig meget og holder nærmest aldrig fri. Arbejdsliv og fritidsliv glider sammen. De har svært ved at finde ud af, hvornår det er godt nok, også fordi de topstyrede krav udefra er vokset voldsomt de senere år. Tænk på, hvor meget for eksempel Pisa presser lærerne«, siger hun.

En undersøgelse, som Viborgegnens Lærerforening gennemførte for nylig, viste, at 58 procent af lærerne i

kredsen ofte følte sig stressede. Ti procent havde inden for de senere år haft brug for medicinsk behandling eller psykologsamtaler.

En undersøgelse fra 2002 af det psykiske arbejdsmiljø inden for FTF (Funktionærernes og Tjenestemændenes Fællesråd) viser, at lærerne er den mest stressede faggruppe inden for FTF-området. 35 procent af lærerne blev kategoriseret som stressede. Undersøgelsen viste også, at 18 procent af lærerne føler sig psykisk udmattede dagligt eller ugentligt. Tallet for ansatte i dag- og døgninstitutioner er 15 procent, mens det kun er tre procent inden for branchen service- og tjenesteydelser. Undersøgelsen blev foretaget af Arbejdsmiljøinstituttet og CASA (Center for Alternativ Samfundsanalyse).

Læs mere på: www.dlf.org/sitomod/moduler/index.asp?pid=19350