

Når arbejdet tager magten

Af Annemette Schultz Jørgensen, freelancejournalist / Illustration: Typisk

Arbejdsafhængighed eller workaholisme rammer et stadigt stigende antal danskere, der mister grebet om livet og helt lader arbejdet overtage styringen. Konsekvenserne kan være fatale, men afhængigheden kan undgås, hvis man lytter til sin krop, siger arbejdspsykolog Pernille Rasmussen.



>> De fleste mennesker kender til at arbejde over, fordi der er travlt på jobbet i en periode. Mange kender også til stress, der tærer på overskuddet, når overarbejdet trækker ud for længe. Men flere og flere danskere begynder efterhånden også at kende til, at jobbet permanent overtager styringen, så man helt mister overblikket over sit liv og ikke føler, at man har tid eller kræfter til andet end at arbejde dag og nat, hverdag og weekend.

Fænomenet kaldes arbejdsafhængighed eller workaholism og er langsomt ved at brede sig blandt danskerne. Symptomerne på arbejdsafhængighed er påfaldende lig med narkomani og andre alvorlige afhængighedsformer. Og de kan være næsten lige så vanskelige at få bugt med, hvis først man for alvor er blevet afhængig af suset. Stopper man imidlertid op i tide og er opmærksom på symptomerne og de første faresignaler, kan man ved at arbejde med sig selv og sine omgivelser igen få magten over jobbet. Sådan siger psykolog Pernille Rasmussen, der som den første i Danmark har beskrevet fænomenet i bogen 'Arbejdsafhængighed', der udkom i slutningen af marts.

"Som med alle former for afhængighed findes der også mange grader af arbejdsafhængighed. Mange lider af det i mild grad, andre har det i moderat grad, og så er der dem med svær grad af arbejdsafhængighed. Og det er dem, hvor arbejdet fylder hele deres liv, og som slet ikke magter at holde fri og koble af. Dem der bruger undskyldninger for hele tiden at komme til at arbejde, og som altid lader arbejdet komme i første række frem for familie og fritidsinteresser. De personer som finder på at aflyse familieferien, fordi de ikke føler sig helt færdige med arbejdet eller i sidste øjeblik melder afbud til fester, fordi de føler sig mere sikre ved at bruge timerne foran computeren på kontoret," forklarer Pernille Rasmussen.

"Men det, der også kendetegner arbejdsafhængige, er, at de er drevet af dybere psykologiske behov snarere end ydre behov. De knokler ikke i døgn drift for at kunne klare terminen eller for at kunne købe nyt tøj til børnene. Drivkraften for dem er selve arbejdsprocessen, og den tilfredsstillelse de kan opnå gennem både det adrenalinkick og anerkendelsen fra omgivelserne, der ofte følger med, når man har ydet en stor arbejdsindsats," siger Pernille Rasmussen

Hver anden djøfer arbejder over

Selv om arbejdsafhængighed eller workaholism længe har været anerkendt som problem i lande som Tyskland, Frankrig, Canada og USA, hvor der i dag findes særlige behandlingsformer som for eksempel Workaholics Anonymous, er fænomenet først så småt ved at blive anerkendt i Danmark.

"Vi har jo i Danmark en meget stærk arbejdskultur, hvor det er prestigefyldt at arbejde meget, altid at have travlt og skabe resultater. Selv om vi ikke hører til blandt landene med den højeste formelle arbejdstid, er vi alligevel nogle af dem, der lægger flest timer på jobbet, fordi vi er meget arbejdsomme. Og i sådan en kultur er man ikke særlig tilbøjelig til at sætte fokus på slagsiden af det meget arbejde. Derfor har der nok været begrænset interesse for fænomenet herhjemme indtil videre," siger Pernille Rasmussen, som af samme grund har svært ved at fastslå præcist, hvor mange danskere der i dag er ramt af fænomenet. Arbejdsafhængige findes

dog inden for alle erhverv og rammer akademikere, håndværkere, pædagoger, journalister og selvstændige. Særligt udsatte er folk inden for vidensfag, hvor flydende arbejdstider kan være med til at øge arbejdstiden – som for eksempel djøfere, hvoraf halvdelen i dag tager arbejde med hjem om aftenen eller i weekenden.

Visse typer rammes hårdest af stress

Det er vanskeligt at sige præcist, hvem der rammes af arbejdsafhængighed og hvorfor. Udenlandsk forskning peger på, at visse typer er mere disponerede end andre, fordi de bærer nogle særlige personlighedstræk. Det gælder for eksempel folk, der i forvejen har tvangsprægede tendenser og altså ikke kan lade være med at udføre visse handlinger, i det her tilfælde arbejde. De har ofte også en tendens at blive så opslugt af ting, at de virker helt besatte. Derudover gælder det også folk, der er meget perfektionistiske og har svært ved at uddelegere opgaver til andre, fordi de er bange for, at der bliver begået fejl. Andre kan være disponeret i svagere grad, men udvikler en stærk afhængighed, fordi for eksempel arbejdspladsen eller personlige kriser trækker dem mere og mere ind i deres arbejde.

Symptomerne på arbejdsafhængighed kan være mange og behøver langt fra at være de samme hos forskellige mennesker.

"Symptomerne på arbejdsafhængighed ligger meget tæt på stress. Og dem skal man være opmærksomme på og tage alvorligt. Men det er ikke altid, at man selv opfanger de signaler, eller at det lykkes ens omverden at trænge igennem. Konsekvenserne kan pludselig ramme én voldsomt, gennem sammenbrud eller udbrændthed og i aller værste fald kan det være fatalt. Det viser eksempler fra for eksempel Sverige. Men mindre kan også gøre det, og blandt andet ser vi en meget høj skilsmisseprocent hos folk med svær arbejdsafhængighed. Derfor betyder det for langt de fleste en stor forringelse af livskvaliteten," siger Pernille Rasmussen.

Undersøgelser blandt anonyme workaholics i USA viser, at visse kendetegn ofte går igen blandt de personer, der rammes af arbejdsafhængighed. For eksempel rammes det oftere folk, der har et overforbrug af andet end arbejde. Folk der ikke spiser ret meget, men klarer sig igennem dagen på kaffe, cola og cigaretter, eller folk der har for vane at overspise, når de føler sig stresset. Derudover er svingende selvopfattelse ofte også et kendetegn ved mange arbejdsafhængige. De veksler mellem at opfatte sig selv som yderst kompetente til yderst inkompetente og har ikke realistisk billede af sig selv. Andre er meget ydre styret og pejler efter omverdenens anerkendelse. De bliver ved med at præstere, til de får ros, fordi det er det, der giver dem et kick. Og som med alle former for afhængighed, fornægter de fleste arbejdsafhængige også selv at se problemet i øjnene og dermed gøre noget ved det, også selvom både familie, venner og måske endda kolleger forsøger at råbe op. Men i modsætning til andre afhængige, som prøver at skjule det, praler arbejdsafhængige ofte med, at deres arbejde er deres livsform, og at de simpelthen bare ikke kan lade være.

Erkendelsen er den største opgave

Og hvad kan man så gøre ved afhængigheden? Ifølge Pernille Rasmussen handler første skridt, som med så meget andet, -->

fortsat fra side 12

om selve erkendelsen af, at arbejdet fylder for meget og har taget magten fra en.

"Det vigtigste er, at man indstiller sig på selv at tage ansvar for sin situation og ikke forventer, at forholdene ændres af sig selv, eller at tingene bliver anderledes, hvis familien får lov til at sætte de grænser for ens arbejde, som man ikke selv har kunnet sætte. Og i den erkendelsesproces er det afgørende, at man giver sig selv ro og tid til faktisk at gøre ingenting. Arbejdsafhængige er vant til at løse alting i en fart, men skal man lægge sit liv helt om, kræver det grundlæggende eftertanke og ro. Derfor er det også en fordel at prioritere tid, hvor man er alene og få plads til at tænke," siger Pernille Rasmussen og tilføjer, at en sund øvelse kan være at forestille sig, at man er 75 år og kigger tilbage på sit liv. Hvad manglede, og hvad måtte gerne have været anderledes? Den øvelse kan godt sætte tingene i et helt nyt perspektiv.

"Noget af det vigtigste er, at man får luft i kalenderen. Måske ved simpelthen at markere et tidspunkt, hvor opgaverne slutter og så overholde det, uanset hvad der sker. Der vil sikkert dukke mange undskyldninger op i ens hoved, men det er her, at det skal stå sin prøve, og at man må være konsekvent, hvis man virkelig ønsker at få mere styr på sit liv," siger hun.

Det kan også være effektivt at ændre fritidsvaner eller lægge sit liv om. Få en hobby, noget som man elsker at beskæftige sig med ud over arbejdet, som på den måde kan være med til skabe plads til andre ting i livet end jobbet. Derudover skal man prioritere andre mennesker end kollegerne, som ofte ender med at udgøre hele det sociale netværk for arbejdsafhængige, men som i virkeligheden bare gør ondt værre, da det giver endnu en undskyldning for at blive på arbejdet. På jobbet er det desuden vigtigt, at man prioriterer sin tid og sine opgaver langt skarpere, end man har gjort før. Man skal bevidst lægge pauser ind i kalenderen i løbet af arbejdsdagen og ikke tillade sig selv at indtage frokosten foran computeren. Endelig er det vigtigt, at man, hvis arbejdsbyrden presser sig på over længere tid, tager en samtale med sin chef, så ansvaret for overarbejdet skubbes op ad.

Arbejdspladsen kan være en del af problemet

Men det kan være svært at italesætte problemet, hvis der er tale om en arbejdskultur, der virkelig lægger op til store præstationer og accepterer overarbejde.

"Nogle arbejdspladser har mange arbejdsafhængige, fordi der bliver skabt en norm om, at her arbejder vi meget. Lederen er måske ligefrem den skæve rollemodel ved altid at være den, der går sidst og sender mail i weekenden og på den måde pisker en stresset stemning op. Nogle virksomheder sender også stærkt modstridende signaler. På den ene side siger man, at man er familievenlig og fleksibel, og på den anden side presser man arbejdstempoet op i det daglige," siger Pernille Rasmussen. Hun håber, at bogen, der både kan læses af fagpersoner og af folk, der selv har svært ved at få styr på arbejdstiden, også vil appellere til ledere, som kan være en del af problemet.

"Problemet er selvfølgelig, at det kan være svært at ændre normer på arbejdspladser, fordi det hedder sig, at det høje arbejdstempo også skaber en bedre indtjening. Men det passer ikke. For det er både dyrt og besværligt at have medarbejdere gående, der går ned med stress og er ineffektive, fordi de sidder for lang tid med tingene og laver fejl, fordi de er trætte. Det må man håbe, at de virksomheder, der selv er med til at skabe arbejdsafhængighed, på et tidspunkt indser," siger hun og nævner en række god råd til virksomheder, der gerne vil ændre deres arbejdskultur.

"Start med at tale om virksomhedskulturen og de skæve arbejdsmønstre. Tal om, hvordan I har det, og hvordan I egentlig gør i praksis. Den øvelse er ofte den sværeste, da det handler om at bryde et tabu. Derfor kan et medarbejderudvalg være et godt forum at bringe emnet op i. Det kan også være fornuftigt at kigge på virksomhedens belønningssystemer. Belønner ledelsen dem, der arbejder overdrevent meget eller også dem, der holder sig til arbejdstiden. På arbejdspladser, hvor arbejde og fritid har det med at flyde ud over hinanden, kan det være en ide at sætte en øvre grænse for, hvor meget der må arbejdes. Og endelig kan lederen, ved selv at være en god rollemodel, flytte normerne hurtigere end mangan en personalepolitisk håndbog," siger Pernille Rasmussen. <<

HVAD GØR MAN, HVIS ARBEJDET FYLDER FOR MEGET:

De første skridt:

- Gør ingenting
- Vær alene
- Bed om støtte
- Hav tålmodighed

Fritid:

- Kom ned i tempo
- Hold fri
- Få en fritidsinteresse
- Se andre end kollegerne
- Mærk kroppen

På jobbet:

- Prioritér tiden
- Planlæg pauser
- Tal med chefen
- Bryd tabuet

Til sidst:

- Tillad fejl
- Søg professionel hjælp

SYMPTOMER PÅ ARBEJDSAFHÆNGIGHED:

De fysiske symptomer:

- Hovedpine
- Træthed
- Allergi
- Fordøjelsesproblemer
- Mavesmerter
- Mavesår
- Smerter i eller trykken for brystet
- Åndedrætsbesvær
- Nervøse tics
- Svimmelhed

De psykiske og adfærdsmæssige symptomer

- Raserianfald
- Rastløshed
- Søvnproblemer
- Vanskelighed ved at slappe af
- Hyperaktivitet
- Irritabilitet og utålmodighed
- Hukommelsesproblemer
- Koncentrationsbesvær
- Kedsomhed
- Humørsvingninger

Test dig selv

Læs de 25 udsagn og vurdér, i hvilken grad hvert enkelt udsagn passer på dig.

På linjen skriver du det tal, der passer bedst: **1** (aldrig), **2** (nogle gange), **3** (ofte), og **4** (altid).

- _____ **1:** Jeg foretrækker at gøre de fleste ting selv i stedet for at bede om hjælp.
- _____ **2:** Jeg bliver meget utålmodig, når jeg skal vente på andre, eller når noget varer for længe.
- _____ **3:** Jeg har altid fart på og kæmper mod uret.
- _____ **4:** Jeg bliver irriteret, når jeg bliver forstyrret, mens jeg er i gang med noget.
- _____ **5:** Jeg har altid travlt og holder mange 'jern i ilden'.
- _____ **6:** Jeg er tit i gang med to og tre ting på én gang, som for eksempel at spise og skrive, mens jeg taler i telefon.
- _____ **7:** Jeg engagerer mig i for meget ved at sige ja til for mange ting.
- _____ **8:** Jeg får dårlig samvittighed, når jeg ikke er i gang med et projekt.
- _____ **9:** Det er vigtigt for mig at se resultaterne af det, jeg laver.
- _____ **10:** Jeg er mere interesseret i det endelige resultat af mit arbejde end i processen.
- _____ **11:** Jeg synes aldrig, at tingene går så hurtigt, som jeg gerne vil have, eller at de bliver gjort hurtigt nok.
- _____ **12:** Mit temperament løber af med mig, når tingene ikke går efter mit hoved eller falder ud til min fordel.
- _____ **13:** Jeg stiller det samme spørgsmål flere gange uden at opdage, at jeg har fået svaret.
- _____ **14:** Jeg bruger meget tid på at tænke på og planlægge ting i mit hoved – og så er jeg ikke til stede i nuet.
- _____ **15:** Jeg tager mig selv i at fortsætte med at arbejde, efter mine kolleger er gået hjem.
- _____ **16:** Jeg bliver vred, når andre ikke er lige så perfektionistiske som jeg.
- _____ **17:** Jeg bliver frustreret, når jeg er i situationer, hvor jeg ikke har kontrol.
- _____ **18:** Jeg har en tendens til at presse mig selv med mine egne deadlines, når jeg arbejder.
- _____ **19:** Det er vanskeligt for mig at slappe af, når jeg ikke arbejder.
- _____ **20:** Jeg bruger mere tid på at arbejde end på samvær med venner eller hobby og fritidsaktiviteter.
- _____ **21:** Jeg går i gang med et projekt for at få et forspring, selv om alt ikke er på plads.
- _____ **22:** Jeg bliver sur på mig selv, når jeg begår selv de mindste fejl.
- _____ **23:** Jeg tænker mere på mit arbejde og bruger mere tid og energi på det end på forholdet til min familie og mine venner.
- _____ **24:** Jeg glemmer eller ignorerer vigtige familiebegivenheder såsom fødselsdage og ferier.
- _____ **25:** Jeg træffer vigtige beslutninger, før jeg har alle fakta, og før jeg har mulighed for at gennemtænke tingene.

_____ Point i alt

For at finde ud af, om du er afhængig af arbejde, skal du lægge alle tallene sammen i den venstre kolonne. Jo højere score, jo større er risikoen for, at arbejdet har taget magten.

Point fra 25-56 = Det tyder på, at du ikke er afhængig af arbejde. Hvis din score ligger i dette område, er du sandsynligvis en effektiv medarbejder. Du behøver ikke bekymre dig om, hvorvidt dine arbejds mønstre kan være skadelige.

Point fra 57-66 = Det tyder på, at du er moderat afhængig af arbejde. Hvis din score ligger i dette område, er der imidlertid håb. Ved at ændre dine adfærdsmønstre kan du og din familie undgå negative konsekvenser.

Point fra 67-100 = Det tyder på, at du er afhængig af arbejde i svær grad. Hvis din score ligger i dette område, kan det betyde, at du er på vej til at blive udbrændt.

Testskemaet er lånt fra Pernille Rasmussen: Når arbejdet tager magten, Hans Reitzels Forlag, marts 2005.

Læs om arbejdsbetinget stress på www.djoef.dk/stress