



Stress, sygdom og sygefravær

Viborg Stift, Viborg 13. august 2019

Jesper Karle
Speciallæge i psykiatri, dr. med.

Forebyggelse, udredning og behandling

Vi tror ikke på sygemelding som behandling

Erhvervspsykologisk og lægeligt samarbejde med
arbejdspladser

John Callahan
var den første
tegner, der gik
over stregen



KULTUR Forsiden

“Jeg ønsker mig et tredje
valg: aflivning af min mor.
Ikke en pistol for panden, men en
fredfyldt afslutning på et levet liv

Dorte Marcussen, hvis mor nedbrydes af demens på et plejehjem

DEBAT Side 8

Mange begynder i skolegården



NYHEDEN Side 9

Illustration: Carsten Andersen. Foto: John Callahan

POLITIKEN

Torsdag

9. august 2018

Årgang 133. Nr. 313

Pris 40,00

Kundecenter

Politiken 70 15 01 01

1. udgave

www.politiken.dk

Flere føler sig stresset på jobbet

Der er fortsat stigende problemer med stress på de danske arbejdspladser, viser en ny analyse. Særlig stor er stigningen blandt pædagoger og lærere – her oplever hver fjerde nu symptomer på stress.

SUNDHED



HELENE NAVNE



ANDERS LEGARTH
SCHMIDT

Trods nationale målsætninger om, at færre skal være stresset på jobbet, oplever flere og flere symptomer på arbejdsrelateret stress. Værst er udviklingen på offentlige arbejdspladser og hos dem, der arbejder med mennesker: pædagoger, lærere og sosu'ere.

Det viser en ny analyse foretaget af Arbejderbevægelsens Erhvervsråd (AE) baseret på tal fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljøets spørgeskemaun-

oplevede symptomer på stress, steget med 11 procent fra 2012 til 2016. I det offentlige er stigningen på 20 procent – hver fjerde lærer og pædagog oplever nu stresssymptomer. Hos FOA's medlemmer, bla. sosu'ere, er det næsten hver tredje.

»Det er meget marikant, at de her tre kernegrupper, som arbejder med mennesker, har så høj andel af stressramte, siger AE-direktør Lars Andersen og peger på, at man ikke ser samme stigning i stresssymptomer i faggrupper som for eksempel metal.

»Det viser, at det er et strukturelt problem. At gøre det til et individuelt problem og tro, at det handler om folks private problemer, er helt forkert.

Den største stigning i andelen med

med børn, så er det meget vigtigt for folk, at de gør deres bedste. Og når der bliver sparet, og normeringen bliver dårligere, så bliver folk stressede.

Hun bakkes op af Freja Filine Petersen, der er stressforsker og cand.pæd. ved DPU og Københavns Universitet:

»Vi siger for eksempel, at det er enormt vigtigt med integration i daginstitutionerne. Uligheden er blevet større, og der kommer flere børn med større vanskeligheder, som daginstitutionerne skal rumme. Samtidig skal vi spare på områdets.

Malene Friis Andersen er autoriseret psykolog og stressforsker ved Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø, som har indsamlet tallene. Om forklaringen på, hvorfor de, der arbejder med

stress, når man ikke føler, at man kan udføre sit arbejde i tilstrækkelig faglig kvalitet – hvis man oplever ikke at have tid nok til kerneopgavernes.

Beskæftigelsesminister Troels Lund Poulsen (V) finder analysen tankevækkende: »Det er bekymrende, at vi ser en stigning, som er så stor, blandt offentligt ansatte og de nævnte grupper, siger han.

»Jeg kommer inden for et par måneder til at præsentere en plan for en målrettet indsats over for de offentligt ansatte. Der er ingen tvivl om, at her har vi et særligt problem.

Tidligere i år viste en repræsentativ analyse af Epsilon for LO, at 18 procent inden for det seneste år har sygemeldt sig på grund af psykiske påvirkninger på ar-

POLITIKEN MENER

En blød Brexit

EU bør vise fleksibilitet over for Storbritannien.

Det var uklogt og kortsigtet, da de britiske vælgere for to år siden stemte for at melde Storbritannien ud af EU.

EU har sine betydelige fejl og mangler, men ikke mindst i en global opbrydningstid er det svært at se, hvordan Storbritannien står stærkere alene end sammen med sine europæiske partnere. Det britiske håb om en favorabel handelsaftale med USA har foreløbig vist sig at være en blindgyde.

Hvad er stress?

Stress og sygdom

Forebyggelse af stress på arbejdspladsen

Individuel stressforebyggelse

Hvor meget fylder stress og
sygefravær her?



”Min hjerne vil gerne, men min krop kan ikke”

Peter er 44 år og har et krævende arbejde med et stort ansvar. Han er dedikeret og har altid set sig selv som god til sit arbejde. Han står til rådighed en stor del af døgnets timer.

I længere tid har Peter oplevet et stigende arbejdspress. Hans arbejde er følelsesmæssigt udfordrende. Peter har følt sig alene med for mange opgaver. Niels har haft en uoverensstemmelse med en kollega – konflikten er ikke løst. Der har været alvorlig sygdom i Peters familie.

Peter har beskrevet en snigende udvikling af stress med hovedpine og ubehag i hovedet, svimmelhed og træthed. Han har haft smerter i sin venstre arm – smerterne trak ind over brystet. Peter har oplevet forværring af symptomerne under pres. Undersøgelser har ikke påvist årsagen.

Peter har været sygemeldt i 7 måneder. Han vil gerne i gang igen, men har svært ved at se, at det kan lade sig gøre. Det har ikke været muligt at lægge en plan. Han har det stadig ikke godt – han er nedtrykt og bekymret, sover ikke godt og har uro i kroppen. Han er blevet bange for at miste sit arbejde. Han har gået til en række samtaler.

Fysisk eller psykisk?

Privat eller arbejdsrelateret?



Er det vigtigt?



Helbred

Arbejde



Hvad er stress?

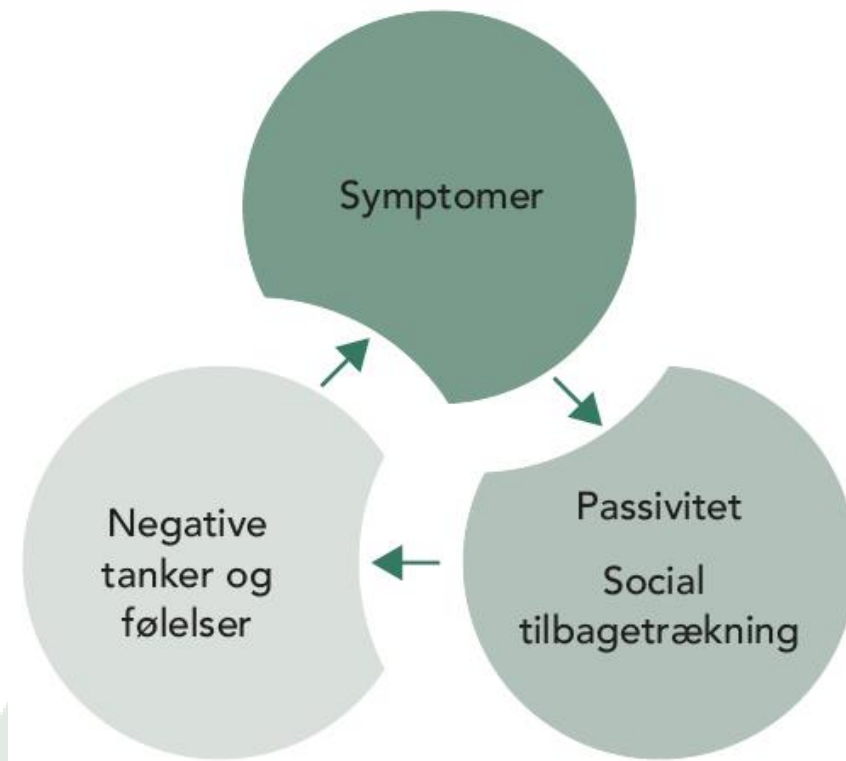


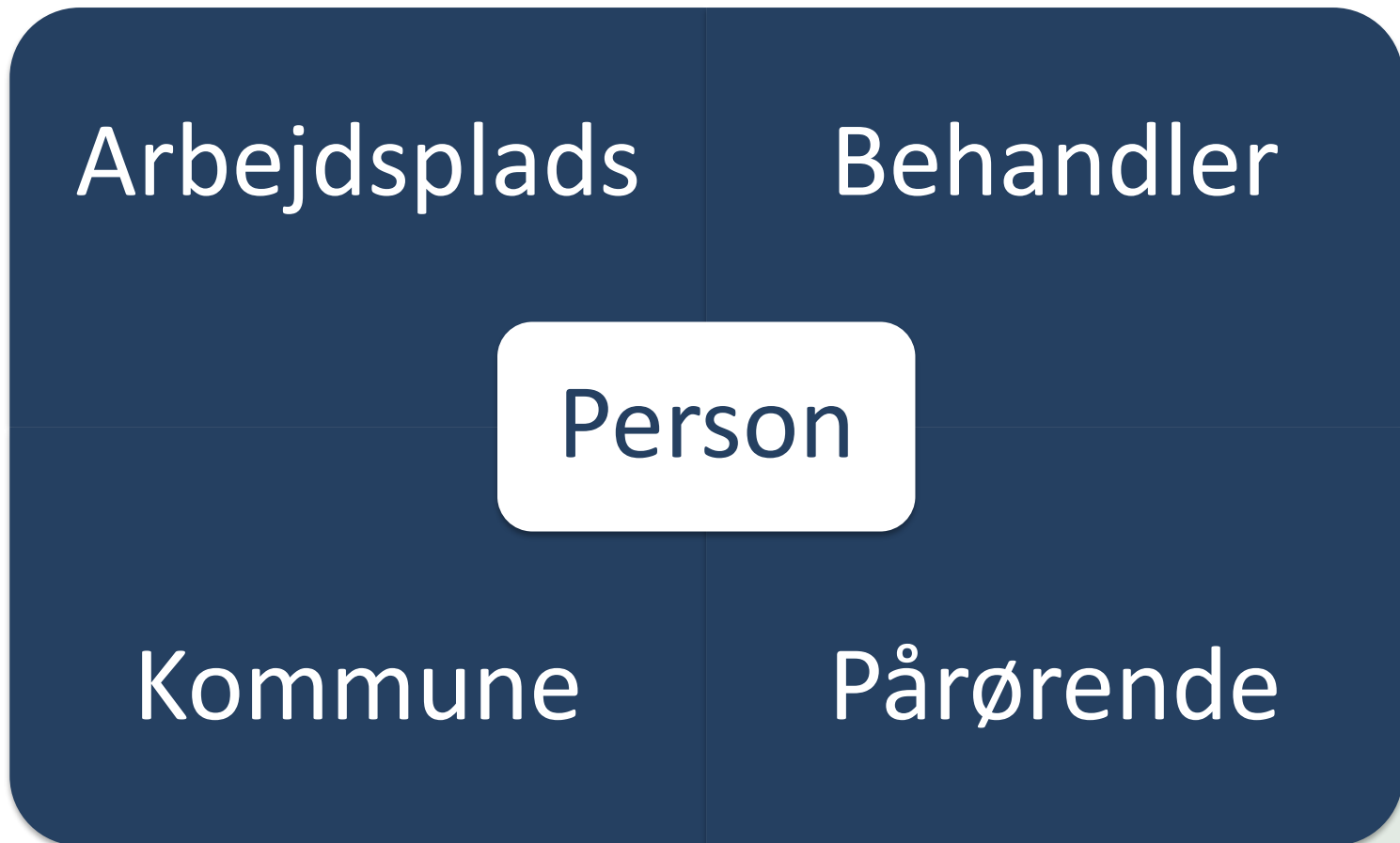
Stress er ikke en diagnose

Stress er ikke én tilstand

Der er behov for afklaring







Forebyggelse

Afklaring
Samtaleforløb

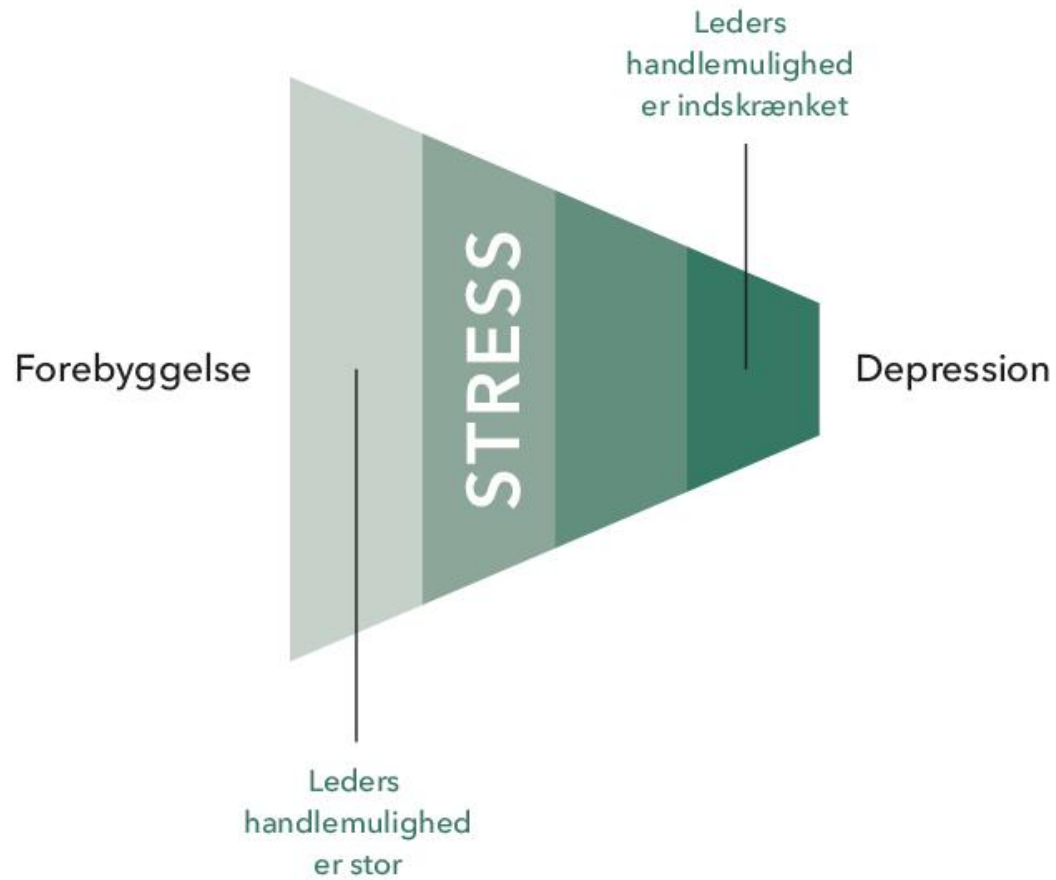
Behandling

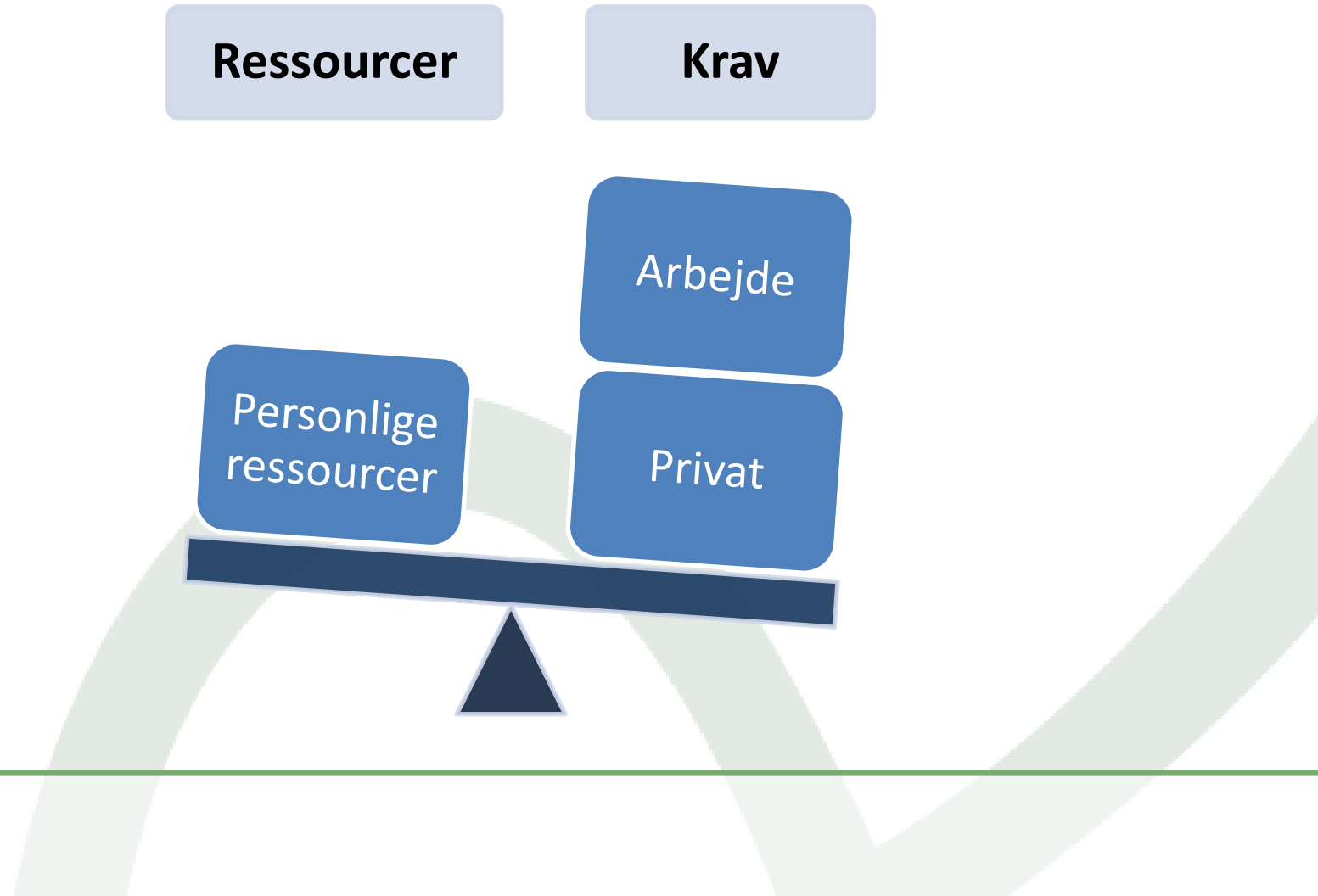
Forebyggelse i organisationer

?

Behandling af den enkelte medarbejder









Et overbelastningsyndrom?

Eller

En følelsesmæssig reaktion på
oplevede vanskeligheder?

Uoverskuelige opgaver - Uklare mål

Uvelkomne forandringer

Manglende mening med arbejdet

Usikkerhed i ansættelsen

Utilfredsstillende karrieremuligheder

Samarbejdsproblemer - Mobning

Uretfærdighed

Private problemer

- Vanskelig afgrænsning af arbejdet?
- Arbejdsplads = bolig
- Urealistiske forventninger?
- Tvivl?
- Uklar kommandovej?
- Ikke veludviklet fællesskab?
- For meget arbejde?



Spot det



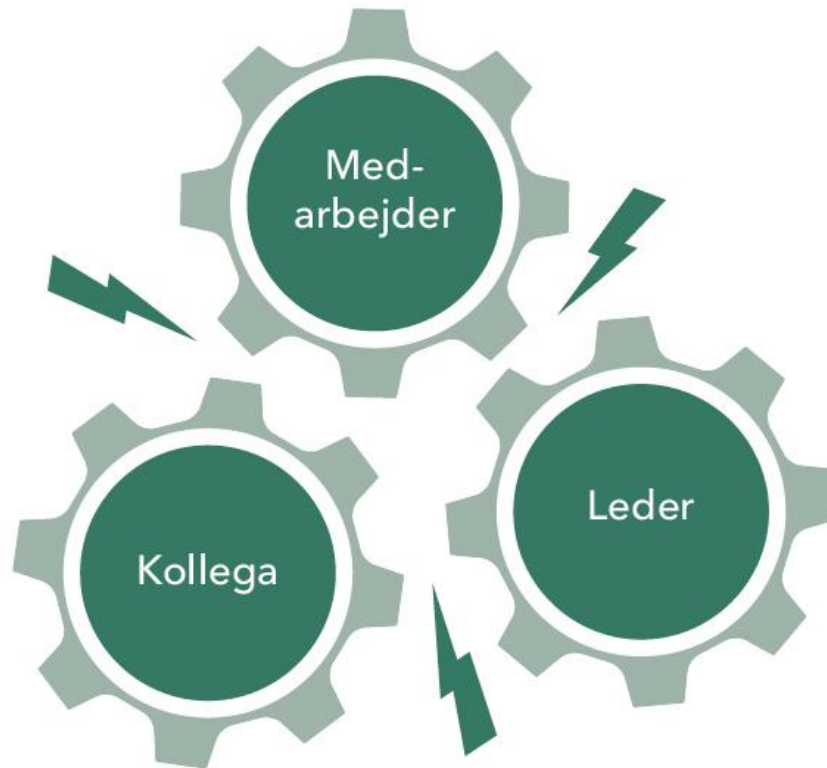
Spørg og forstå



Find løsningen




Følg op

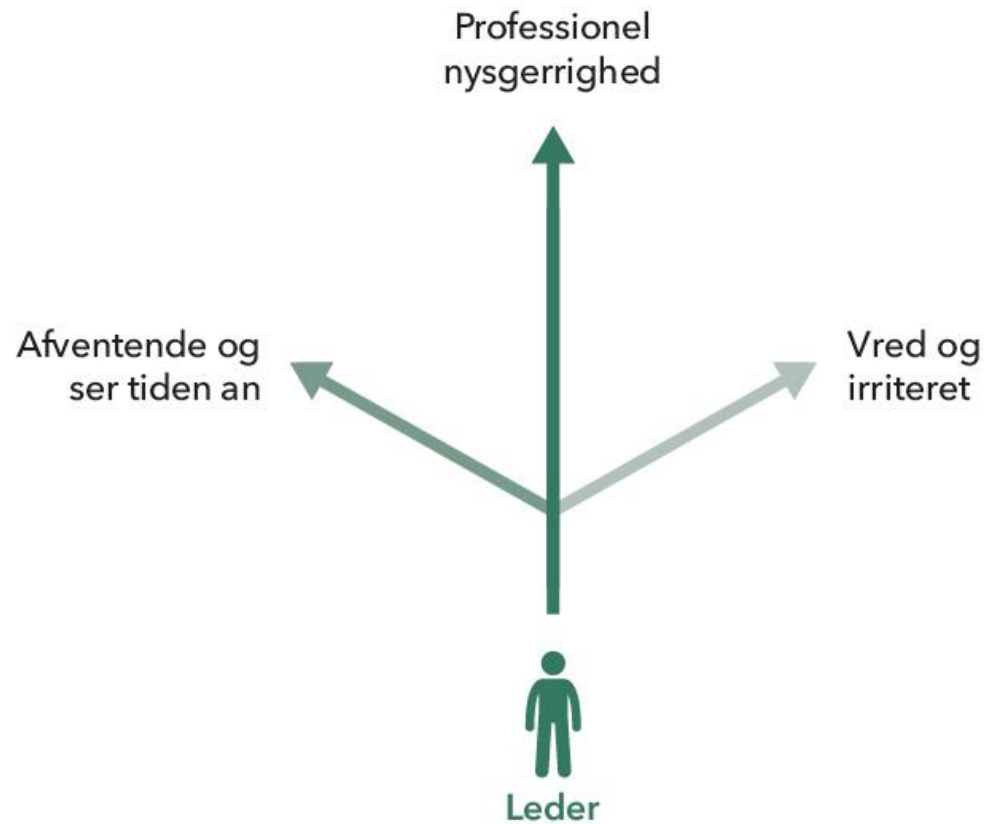


Professionel nysgerrighed



Når du er professionelt nysgerrig, er du:

- Ikke forudindtaget
 - Ikke dømmende
 - Ikke fortolkende
- 



Fredstid



- Hovedpine
- Hjertebanken
- Øget svedtendens
- Infektioner
- Ændret appetit
- Svimmelhed
- Diarré
- Nedsat sexlyst

- NEGATIVE TANKER
- Træthed
- Søvnproblemer
- Hukommelses- og koncentrationsbesvær
- Mindre entusiasme og interesse
- **Angst**
- Bekymringer
- Tristhed



PPclinic





PPclinic



- Manglende overblik
- Ubeslutsomhed
- Mindre entusiasme og interesse
- Overspringshandlinger
- Isolationstendens
- Irritabilitet
- Kynisme, tab af empati
- Øget brug af stimulanser



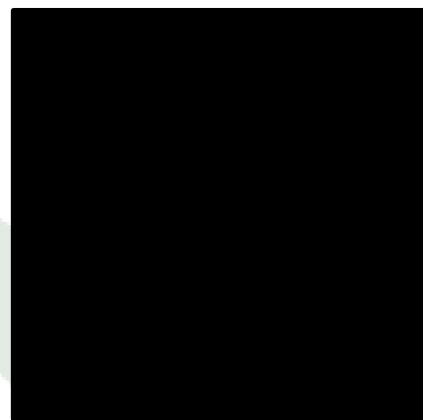
Den stressede
hjerne er
irrationel
- og negativ



Rask



Syg



Rask

Syg



Forebyggelse i organisationen

Professionel nysgerrighed

Behandling af den enkelte medarbejder



Individuel forebyggelse



- Selvobservation: Tanker, følelser og fysiske stress-symptomer
- Hjernen som "analysemaskine"
- Accept
- Hverdags mindfulness
- Fortid og fremtid – optagethed af det, der er sket og det, der måske vil ske



- At gøre sig umage med den konkrete opgave
- Opmærksomhed på tanker om "hvad andre tænker om mig"
- At søge hjælp rettidigt
- At gøre fysisk velvære til en livsstil, noget man ikke vil undvære



