

Å stå i langvarige arbeidsbelastninger:

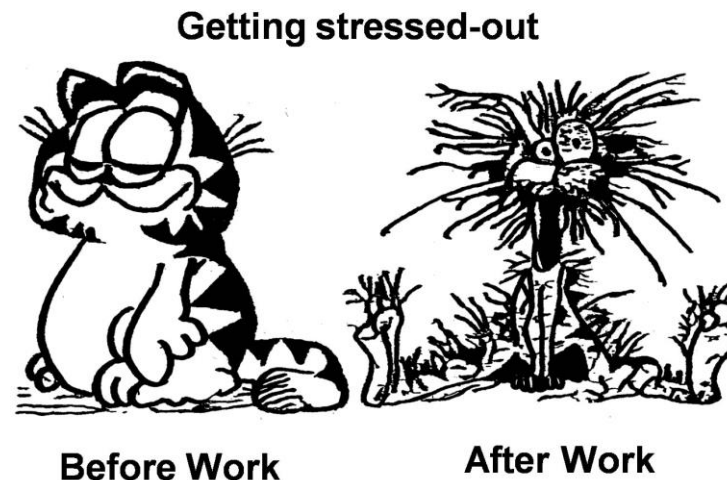
Hva gjør det med oss og hvilke faktorer kan forbygge varig slitasje?

PSYKOLOGSPESIALIST, PHD UNNI MARIE HELTNE
UNNI.HELТNE@UIB.NO



Innhold

- Vanlige reaksjoner på arbeidsbelastninger
- Arbeidsbelastninger og arbeidsmiljø
- Hvordan kan vi leve med varige belastninger?



Belastninger i jobben

- Motstridende krav og forventninger
- Mangel på tilbakemeldinger og støtte
- Arbeidskrav som overstiger opplevd kapasitet
- Mangel på utstyr og hjelpemiddel
- Utilstekkelig opplæring
- Opplevelse av «urettferdighet»
- Konflikter i personalgrupper og/ eller med leder
- Ethiske dilemma



Stress er ikke nødvendigvis...

- Å ha det travelt
- Å være sterkt engasjert
- Å være opptatt av arbeidet sitt
- Å ha mye å gjøre
- Å arbeide mer enn andre



Forhold ved arbeidet som kan medføre belastninger

- For mye eller for lite å gjøre, for store eller for små utfordringer
- Mange ulike oppgaver
- Motstridende krav til prioritering og kvalitet
- Liten grad av kontroll over arbeidssituasjonen
- Emosjonelle belastninger og sterke inntrykk



Myter eller fakta om mennesker jobber med andre mennesker

- Har et sterkt ønske om å bidra med noe meningsfullt i forhold til andre
- Engasjerte og handlingsorienterte
- Har som ideal å være sterke og mestrende
- Har stor innlevelsessevne i forhold til andres behov og stor kapasitet til å legge til side sine egne
- Opptatt av å ta og ha kontroll og har lav toleranse for egne feil
- Kan være en del av et arbeidsmiljø med få og dårlige tradisjoner for egenomsorg
- Personlige opplevelser: Har kunnskap om hvor skoen trykker
- Tilfeldigheter



Faktorer ved den enkelte som kan beskytte eller øke sårbarhet

- Erfaring, utdanning og alder
- Kjønn
- Hvordan vi tolker årsakssammenhenger
- Selvtillit
- Tilgang på mestringsopplevelser utenfor jobben
- Sosialt nettverk
- Emosjonell stil
- Livssituasjon



Hva kjennetegner negativt stress?

- Når du ikke klarer å legge vekk arbeidet
- Når du føler deg ekstremt trøtt, og det ikke hjelper å ta pauser/ ferier
- Når du føler at du ikke greier å komme deg ajour, og "aldri" får gjort godt nok
- Når motivasjon og engasjement minker/ mangler
- Når "alt" går inn over deg



Noen viktige spørsmål

- Hvem får jeg ros/feedback fra?
- Hvem ser hva jeg gjør?
- Hvordan kan jeg "se" hva andre gjør?
- Hvordan kan jeg vite at jeg er for nær
- Hvordan kan jeg ta et skritt tilbake slik at jeg får oversikten?
- Hvordan får jeg på meg den profesjonelle kappen



Reaksjoner på arbeidsbelastninger

- Depresjon
- Angst
- Traumereaksjoner (vikarierende traume)
- Somatiske reaksjoner
- Bli utbrent

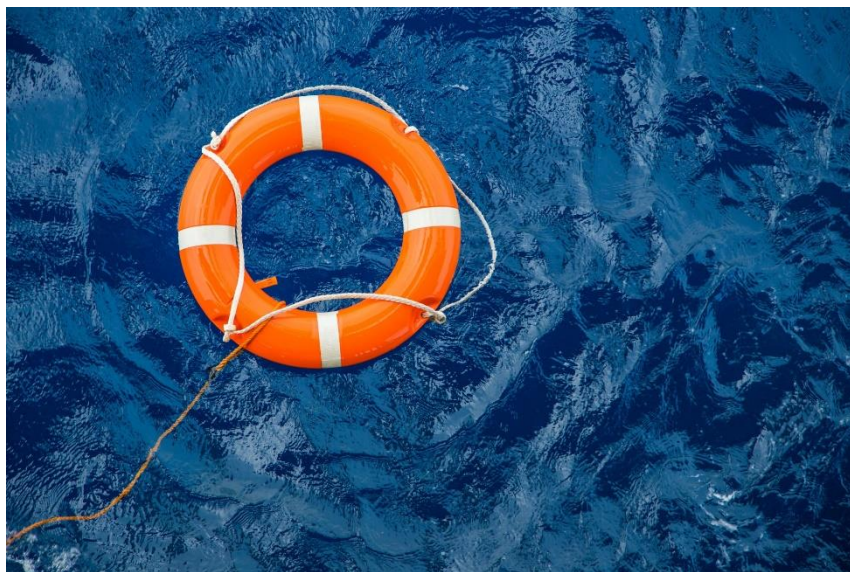


Hvordan kan vi rette opp balansen?

- Gå gjennom det som har skjedd med andre og sette det inn i en faglig referanseramme
- Gi oss selv anledning til å reagere, men også forsøke å finne de faglige forklaringene på at vi har reagert som vi har gjort
- Sette fokus på hva som har vært nyttige erfaringer og viktig læring i det som har skjedd, oppsummere hva som kan brukes i en liknende situasjon senere



Hvordan kan vi forebygge slitasje



- Tid til utveksling av informasjon og erfaringer,
- Sette av tid til samhandling og være tilgjengelige for hverandre
- Hospitering og veiledning
- Skape opplevelse av et felles ansvar
- Konkrete selvhjelpsmetoder



Hva kan vi bidra med selv?

- Klar kommunikasjon og tydelige tilbakemeldinger
- Justere målsetting og krav til seg selv
- Være tydelig på egne grenser, si **nei**
- Hente støtte og veiledning fra andre
- Ta ansvar for faglig påfyll og tilbakemeldinger
- Ha et liv uten for jobben
- Verne om egen selvfølelse
- Slutte?



Desto mindre mulighet vi har til å oppfylle de kravene vi setter til oss selv, desto større slitasje opplever vi



Hva kan gjøres på organisasjonsnivå?

- Sette det psykososiale arbeidsmiljøet på dagsorden
- Utvikle en kultur for konstruktive tilbakemeldinger og kollegastøtte, sørge for at alle får tilbakemeldinger
- Skape aksept for å ta opp belastende situasjoner
- Skape egnede forum for å ta opp og diskutere forhold ved arbeidssituasjonen og arbeidsmiljøet



Dette bildet av Ukjent forfatter er lisensiert under CC BY-SA-NC



uib.no

Referanser

- Aumayr-Pintar, C., Cerf, C., and Parent-Thirion, A. (2020). Working conditions. Burnout in the Workplace: A Review of the Data and Policy Responses in the EU. Eurofound, [10 September 2018]. Available from: <https://www.eurofound.europa.eu/publications/report/2018/burnout-in-the-workplace-a-review-of-data-and-policy-responses-in-the-eu> (accessed March 11, 2020)
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Peeters, M. C., & Breevaart, K. (2021). New directions in burnout research. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 30(5), 686-691.
- Čartolovni, A., Stolt, M., Scott, P. A., & Suhonen, R. (2021). Moral injury in healthcare professionals: A scoping review and discussion. *Nursing ethics*, 28(5), 590-602.
- Viotti, S., Sottimano, I., Converso, D., & Guidetti, G. (2020). The relationship between psychosocial characteristics of the work environment and job satisfaction in an Italian public ECE service: A cross-lagged study. *Early Childhood Research Quarterly*, 53, 464– 475. <https://doi-org.pva.uib.no/10.1016/j.ecresq.2020.06.002>
- Edú-Valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A review of theory and measurement. *International journal of environmental research and public health*, 19(3), 1780.

