

FRYKTER KONSEKVENSENSENE:

Flere enn 50 000 kreft- tester utsatt

● SIDE 8



NR. 116 ● TIRSDAG 28. APRIL 2020 ● UKE 18 ● KR. 35,00

**FINN KODEN
I AVISEN -
VINN GULL
OG SUZUKI!**
Kriseplanen:

ALLE LAG TIL VESTLANDET

● SPORTEM



HJEMMEKONTOR? SLIK UNNGÅR DU Å BLI UTBRENT

■ SJEKK SIGNALENE ■ 14 EKSPERTTIPS

● SIDE 24, 25 OG 26

**Psykolog
Tove H.
Edvardsen
Stemrud**
**Psykater
Ingunn
Amble**

7 052960 808472

Prisene gjelder i uke 18, 2020. Forbehold om utsolgt og trykfeil.


Tilbud
-30%
ALL TIME YOGHURT
 Utvalget kan variere.
 De du ser her + alle de andre smakene

Tilbud
-40%
ALLE SINGLE 1,5 L BRUS FRA RINGNES
 Utvalget kan variere.
 De du ser her + alle de andre smakene

Tilbud
45⁰⁰
**DIPLOM-IS LOLLIPOP/
PINUP 15 PK**
 Fra 950 ml. Pr pk. Pr l fra 44,78

3 kr pr is

**coop
mega**

Jobber du på hjemmekontor?

Rådene for ikke å bli utbrent



KAN MØTE VEGGEN: Livet på hjemmekontor kan ofte være både ensomt og frustrerende. Men ekspertene har mange råd som kan gjøre situasjonen mindre krevende. Foto: ISTOCKPHOTO

Av MALENE BIRKELAND

Det kan være høyere risiko for å bli utbrent når du jobber på hjemmekontor over lang tid. Her er de tidlige tegnene og ekspertenes råd.

I disse dager sitter flere og flere nordmenn på hjemmekontor. Er du en av dem som kombinerer foreldrerollen med hjemmekontor og opplever at arbeidsdagen blir flytende og varer fra morgen til kveld? Eller bor du alene og jobber fra hjemmekontor – og ser kun andre mennesker når

du går i butikken for å handle?

Dette er faktorer ved å jobbe hjemme, som kan gi økt risiko for belastning som på sikt kan gjøre at du blir utbrent, ifølge psykiater Ingunn Amble.

Oppleves ulikt

– Utbrenthet er en tilstand som beskriver en «endestasjon» som følge av en langvarig stressreaksjon. Det er en tilstand som oppstår etter måneder eller år med arbeidsrelatert stress. Med andre ord vil det være tilsomt at få ukers hjemmekontor i seg selv medfører utbrenthet, med mindre man er i risikozonen fra før. Det vil si at man allerede har opp-



Tove H. Edvardsen Stemrud, psykolog

levd symptomer på stress over tid, og at «veggen» allerede nærmer seg.

Det forklarer organisasjonspsykolog Tove H. Edvardsen Stemrud.

Hun mener at om dagens situasjon med hjemmekontor blir langvarig, kan det øke risikoen for utbrenthet hos noen.

– Dette på grunn av risikofaktorer som mer flytende grenser mellom arbeid og privatliv, uklare forventninger til den enkeltes arbeids- og ansvarsoppgaver, så vel som der det er forventninger om kontinuerlig tilgjengelighet.

Ifølge henne omfatter utbrenthet

følgende:

- Følelse av emosjonell og fysisk utmattelse
 - Tap av entusiasme og motivasjon, likegyldighet og følelsesmessig distansering til arbeidet
 - Nedsatt evne til å yte og prestere på jobb
- Stemrud understreker at håndtering av stress og utbrenthet i forbindelse med jobbsituasjon, er et delt ansvar mellom arbeidsgiver og ansatt.

– Arbeidsgiver må organisere arbeidet på en måte som er helsefremmende for de ansatte. Og så er det den enkeltes ansvar å gjøre gode grep og sette grenser for egen kapasitet.

Hun peker på at hjemmekontor for noen er selvvalgt og noe man er vant til, mens det for andre ikke er

selvvalgt og ikke en måte man er vant til å jobbe på.

Utbrenthet

Hva betyr det egentlig å være utbrent? Store Norske Leksikon definerer det slik:

- «Utbrenthet er en psykologisk tilstand hos personer som over lengre tid har opplevd stor arbeidsbelastning som har overskredet trivselsnivået og medført økende følelsesmessig press og slitasje».



– I sistnevnte situasjon kan ekstra belastninger som opplevd kontrolltap, tøffe tidsprioriteringer mellom jobb og familie, kronisk dårlig samvitighet for den arenaen der man føler man ikke får strukket til og bortfall av grunnleggende rutiner i hverdagen, være ytterligere stein til byrden. Slik sett kan nåværende tilstand utgjøre en økt risiko for utbrenthet.

Men hun understreker at noen klarer seg svært bra på hjemmekontor.

– De som profiterer best på hjemmekontor er de som har redusert arbeidsmengde, og dermed mer tid til hvile og avkoblende aktiviteter.

Hos andre kan økt fleksibilitet og friere tøyler gjøre at hjemmekontor oppleves positivt.

Dette øker risikoen

Ingunn Amble er spesialist i psykiatri og leder for ressurscenteret Villa Sana, som blant annet er et tilbud til leger som sliter med stressproblematikk eller utbrenthet.

Hun understreker at utbrenthet er noe som utvikler seg over lang tid – og at det vil være størst risiko for dem som er belastet fra før.

– For noen er hjemmekontor helt fantastisk, de trives bedre enn noensinne. Der er vi ulike. Men

for mange er det slitsomt.

Nedenfor nevner hun faktorer som forebygger utbrenthet – i tillegg til å trekke frem det som øker risikoen for å bli utbrent.

De syv punktene er hentet fra forskningsartikkelen «Executive leadership and physician well-being: Nine organizational strategies to promote engagement and reduce burnout»:

«Arbeidsgiver må organisere arbeidet på en måte som er helsefremmende for de ansatte.»

Tove H. Edvardsen Stemrud

1 Kollegastøtte og fellesskap
Amble mener kollegastøtte og fellesskap er viktig med tanke på å forebygge utbrenthet.

– Det er noe vi ser kan være krevende nå.

På hjemmekontor får du nemlig ikke sett kolleger fysisk – og det kan gi større risiko for å bli utbrent, ifølge Amble.

Å bo alene og ha hjemmekontor vil gjøre at du også har mindre sosial avlastning etter arbeidstid. Det kan også øke risikoen.

2 Opplevelse av mening

At du opplever jobben din som meningsfull er viktig med tanke på forebygging av utbrenthet, mener Amble.

Ifølge henne vil opplevelsen av å ha en meningsfull jobb på hjemmekontoret variere. For noen vil det på grunn av coronakrisen føre til økt mening, mens det for andre kan føre til opplevelse av mindre mening sett opp mot det som skjer i verden og det store fokuset på smitte og død.

3 Balanse mellom arbeid og fritid

For mange vil det være et uklart skille mellom arbeid og fritid på hjemmekontoret. Ifølge Amble kan dette gjelde spesielt for foreldre med små barn, som opplever forstyrrelser under arbeidsdagen – og derfor vil ha behov for å holde den gående utover kvelden.

Men uansett om man har barn hjemme eller ikke, vil det for mange være vanskelig å holde arbeid og fritid atskilt – når man jobber hjemmefra.

4 Arbeidsbelastning

– Konsentrasjonen vil for mange være mer krevende

hjemme, enn når du er på kontoret på jobben. Folk vil lettere «switche» mellom coronanyheter, jobb, hjemlige sysler og barn som må følges opp. Dermed tar jobben lengre tid og det blir vanskeligere å avslutte arbeidsdagen, sier Amble.

Mange vil heller ikke ha kontorstolene eller pultene fra arbeidsplassen hjemme, og det kan gi belastningssmerter og irritasjon.

5 Kontroll og forutsigbarhet

Ifølge Amble er det viktig å oppleve forutsigbarhet og kontroll i arbeidshverdagen – dette er også med på å forebygge utbrenthet.

Ved å jobbe hjemmekontor vil mange miste opplevelsen av dette – og det kan være krevende for mange.

6 Organisasjonskultur og verdier

På arbeidsplassen har dere gjerne en organisasjonskultur, en måte å samhandle på, kanskje felles humor og et sett med verdier. På hjemmekontoret kan denne følelsen av tilhørighet mangle – og det kan gjøre at risikoen for psykisk slitasje øker.

7 Effektivitet og ressurser

Å ha ressursene for å gjøre jobben riktig og effektivt er forebyggende for utbrenthet, sier Amble.

På hjemmekontor vil imidlertid mange oppleve at de ikke klarer å være like effektive som de pleier, mener hun. Det kan handle om at du ikke har ressursene du pleier å ha, at nettverket er tregt og lignende.

– Du sitter og krøkker mer, og blir mer irritert. Alt dette som går av seg selv på arbeidsplassen kan bli mer tungvint for mange nå, sier hun.



Ingunn Amble, psykiater



UT I DET FRI: Det er viktig å komme seg ut i frisk luft. Dette gir påfyll av energi, råder ekspertene. Foto: ISTOCKPHOTO

«Noen rapporterer om å føle seg urolig og rastløs, mens andre opplever slitenhet og utmattelse.»

Ingunn Amble

⬅ Vær obs på dette

– Langvarig stress øker risikoen for utbrenthet. Utbrenthetstilstand er mer langvarig enn de fleste er klar over, og medfører for mange både langtidssykemelding og opplevelse av tapt livskvalitet. I tillegg øker stress og utbrenthet risiko for psykiske lidelser som depresjon, så vel som fysisk sykdom, forklarer psykolog Stemrud.

Når du er utbrent vil du som regel ha behov for vesentlig endring i jobbsituasjonen – og noen vil trenge langvarig sykemelding, ifølge psykologen.

Det er flere tegn på utbrenthet man skal være obs på. Psykiater Amble og psykolog Stemrud lister opp:

- Du kan få nedsatt konsentrasjon.
- Du kan bli mer irritabel, oppleve at du har kortere lunte og ha følelsesmessige svingninger.
- Du kan bli mer selvanklagene og misfornøyd med deg selv.
- Du kan bli liggende mer på sofaen og vanlige, dagligdagse rutiner sklir ut.
- Du kan oppleve at nattesønnen blir dårligere og kan ligge våken og gruble.
- Du kan oppleve «tankekjør». At det er vanskelig å legge fra seg tanker om

jobb eller andre gjøremål.

- Du kan oppleve endring i appetitt.
- Du kan trekke deg mer unna sosialt. Dette er noe alle må gjøre nå, men det er likevel et faretegn om du kutter telefonkontakt eller annen digital kontakt med andre. Å være mye alene og gruble, uten innspill fra andre, er ikke bra, ifølge Amble.

● Kroppen kan også gi fra seg signaler, for eksempel i form av muskelspenninger og smerter.

● Du får dårligere arbeidskapasitet. – Noen rapporterer om å føle seg urolig og rastløs, mens andre opplever slitenhet og utmattelse. Ofte starter tilstanden med stressfølelse og uro, også blir man gradvis mer utmattet og sliten over tid. Noen svinger mellom disse tilstandene, der man både kjenner på urofølelse og slitenhet samtidig, forklarer Stemrud.

– Når bør man be om hjelp?

– Jeg ville vært opptatt av grunnleggende behov, som søvn, mat og fysisk aktivitet. Hvis du over mer enn noen dager er helt ute av lage, og at de daglige rutinene blir uryddige, at det blir så ille at du dropper å dusje, og dropper «selv-ivaretagelse», bør du vurdere å få

snakket med noen, svarer Amble.

Det kan for eksempel være at du ringer en venn eller fastlegen din.

Noen mer utsatt

Ifølge psykolog Stemrud er det noen egenskaper ved oss selv som kan øke risikoen for å bli utbrent:

Har du strenge krav og forventninger til deg selv, er du perfektjonist og knytter selvbildet opp mot prestasjoner, har du sterk samvittighetsfølelse og vansker med å kjenne etter egne behov, kan du ha høyere risiko for å bli utbrent, ifølge henne.

Hvis du har vansker med å sette grenser overfor deg selv og andre – utgjør dette også faktorer som både kan innebære at du presterer høyt på jobb, men også at du er sårbar for utbrenthet, forklarer hun.

Stemrud tilføyer:

– Men også andre forhold i rammene rundt oss spiller inn. Eksempelvis vår opplevelse av kontroll og mulighet til å mestre arbeidshverdagen. Hvis vi er i en arbeidssituasjon der vi opplever at vi har kontroll over hva vi skal gjøre, hvordan vi skal gjøre det og kan fatte selvstendige beslutninger, da ser vi at både stress og risiko for utbrenthet reduseres.

Følg disse rådene

Det er flere ting som kan gjøres for å unngå å bli utbrent når du jobber hjemmefra:

● Skill mellom jobb og fritid

Psykiater Amble og psykolog Stemrud råder til å ha et tydelig skille mellom jobb og fritid.

– Generelt sett øker risikoen for utbrenthet når grensene mellom arbeid og privatliv utviskes, når man alltid er «på jobb» og tilgjengelig til enhver tid. Derfor er det viktig å sette grenser for arbeidstid. Det betyr ikke nødvendigvis at man skal jobbe fra åtte til fire, men å finne en struktur som er fleksibel, gjennomførbar og der man også får skjermet tid til å koble helt av jobb, sier Stemrud.

I løpet av arbeidsdagen mener Amble det er lurt å legge inn planlagte, tydelige pauser; Gå bort fra pulten du sitter på, kom deg ut og trekk litt frisk luft.

Hun råder deg også til å sette en fast tid for arbeidsdagen. At du for eksempel skal lukke PC-en klokken fem og ikke jobber før arbeidsdagen begynner neste dag.

● Sørg for positivt påfyll av energi

Selv om du fortsatt er hjemme når arbeidsdagen er over råder hun deg til å bruke fritiden på å gjøre noe du liker – noe som sørger for positivt påfyll av energi. Det kan for eksempel være å lese, høre på musikk, lage en god middag eller gå en tur, råder Amble.

● Hold på hverdagsrutinene

For å unngå å bli utbrent er det også viktig å holde på hverdagsrutiner og ha struktur. Ha en realistisk plan for hva du vil ha gjort i løpet av dagen, råder Amble.

– For de fleste vil det være viktig å sette klare rammer, at du spiser lunsj til fast tid for eksempel, sier hun.

● «Sikre grunnmuren»

Hold også en stabil døgnrytme. Legg deg til vanlig tid på kvelden – og stå opp på morgenen. Spis sunt og hold deg i fysisk aktivitet.

● Sosial kontakt

Å være en del av et sosialt fellesskap er viktig med tanke på å forebygge utbrenthet, mener Amble.

Hun råder derfor til å holde på den sosiale kontakten med andre, for eksempel ved å prate med venner på telefon. Dette gjelder spesielt om du bor alene.

● Avklar forventninger

Ifølge Stemrud vil mange på hjemmekontor oppleve å ha mindre kontakt med arbeidsgiver og kolleger.

– En konsekvens er at vi får mindre tilbakemelding på hva som er forventet av oss og vår arbeidsutførelse. Dette kan både være en kilde til bekymring og grubling, men også overkompensering ved at man strekker seg ekstra langt for å være sikker på å imøtekomme de antatte forventninger. Dette er et uheldig mønster som øker risiko for utbrenthet.

Hun råder deg derfor til å ha en avklarende samtale med lederen din for å avklare hva som er forventet av deg, hva du bør prioritere og hva som er mindre viktig.

● Fordel oppgaver hjemme

Stemrud påpeker at dette punktet er særlig viktig om du har en partner som også har hjemmekontor.

– For noen er det uproblematisk å fordele oppgaver i hjemmet, knyttet til oppfølging av barn og andre gjøremål. For andre er dette en kilde til stress og konflikt. Da kan det kan være nyttig å sette av tid til et ukentlig planleggingsmøte der dere gjennomgår hva som må gjøres og ansvarsfordeling knyttet til dette.