

Arbejdsnarkomani – Sådan tager du hånd om arbejdsnarkomani

Arbejdsnarkomaner mister evnen at omstille sig til nye og mere praktiske arbejdsmetoder, sætter familielivet og kærlighedslivet over styr, og børn, arbejde og den enkelte bliver tabere.



Af Helle Rosdahl Lund, Center for Balance mellem Arbejdsliv og Familieliv

Arbejdsnarkomani griber om sig - og kvaliteten og team work på arbejdspladsen falder

Arbejdsnarkomani var et område, vi for alvor begyndte at tale om for nogle år siden. Det er nemlig blevet normalt at arbejde over. Hver femte arbejder over dagligt eller næsten dagligt, og i alt 47 pct. arbejder over mindst en gang om ugen. Heraf har 32 pct. mere end seks timers overarbejde. Over 40 pct. siger, at de altid eller næsten altid er til rådighed for deres arbejdsplads ud over den normale arbejdstid. Det fremgår af en undersøgelse i Magasinet Arbejds miljø, i 2008. Og problemet er voksende.

Arbejdsomhed, pligtfølelse og selvdisciplin er med til at drive arbejdsnarkomaner. Dette er selvfølgelig gode egenskaber. Men ikke når det tager overhånd, og overdrives så meget, at det bliver "usundt" for det enkelte menneske. Det er i den sammenhæng at vi kan tale om "arbejdsnarkomani", som altså viser sig ved en "overdrevet" og næsten tvangsbetonet arbejdsaktivitet og manglende evne til at slappe af og nyde livet ved siden af arbejdet.

Mange arbejder over fordi, arbejdet er sjovt, det giver dem et kick. Og arbejdspladsen har fået rollen, som det primære sted for personlig udvikling. Men arbejdsnarkomani kan også komme af behovet for at tjene penge, eller fordi man er på en arbejdsplads, hvor man er meget på arbejde.

Men arbejdsnarkomaner er ikke en gevinst for arbejdspladsen. Rent faktisk viser flere nye undersøgelser at folk med arbejdsnarkomani er mindre kreative i deres arbejde. Problemet er, at arbejdsnarkomaner i længere tid end andre medarbejdere bliver ved med at arbejde i traditionelle og mindre hensigtsmæssige baner i stedet for at omstille sig til nye og mere praktiske arbejdsmetoder. De er også uproduktive. Forskningsartiklen "arbejdsnarkomani – hvad beror det på?" fra Psykologisk Institut, Århus Universitet peger på, at mange med arbejdsnarkomani slet ikke får så meget arbejde fra hånden, som deres enorme forbrug af arbejdstid kunne give forventninger om. Arbejdsnarkomaner bruger måske nok længere tid end andre, men ofte er deres arbejdsgang præget af overdrevet pedanteri, så de alligevel ikke får udrettet så meget. Så når arbejdspladsen kikker på kvaliteten og mængden af det udførte arbejde for arbejdsnarkomaner, er der god grund til at gribe ind.

Der er lige som ved alkoholmisbrug flere forskellige faser af arbejdsnarkomani. Som med andre typer af afhængigheder vil arbejdsnarkomaner have svært ved at anerkende, at de har et problem. Og jo senere hjælpen kommer, jo sværere er det at få arbejdsnarkomaner til at anerkende deres afhængighed. I værste fald med sygdom og døden som resultat.

Hvad er tegnene på, at man prioriterer arbejdet højere end familielivet?

Der er mange forskellige ting, der kan give en et hint om, at arbejdslivet er prioriteret højere end familie - eller privatlivet:

- Når familien begynder at sige fra, fortælle man ikke er til stede
- Når man ikke kan koble fra derhjemme – tænker på arbejde, læser mails, arbejder, og ikke kan finde tid til sig selv og familien
- Når du bruger arbejdet til at flygte fra andre problemer
- Når du får et kick af at arbejde – et kick du behøver, for at eksistere og have det godt
- Når du bruger meget tid på at tænke på arbejde samt arbejde i fritiden
- Når du ikke har tid til at tale med kollegaer, dele viden på jobbet m.v. i længere perioder
- Når kroppen begynder at sige fra

Nogle arbejdsnarkomaner vil gerne have mere tid til sig selv, men på grund af deres selvdisciplin kan det være svært at ændre på situationen. Eksempelvis kan man høre argumenter som "jamen, nogle skal jo gøre det", "jeg har jo et ansvar - de regner med mig" "vi skal nå målet sammen". På denne måde bliver selvdisciplinen til en nedbrydende selvdisciplin i stedet for en konstruktiv måde at nå nogle resultater på.

Hvilke konsekvenser har det?

Børnene er en af de store tabere. Børn har brug for nærvær – de har brug for at forældrene interesserer sig for dem, har tid til dem og høre om deres hverdag, problemer, succeser og tanker. Det er slemt for at menneske, ikke at blive set, anerkendt og hørt. Det er nogle af de følelser børn får.

Men for den enkelte person, som er arbejdsnarkoman har det også konsekvenser. Man midster evnen til nærvær og pleje sociale relationer. Parforholdet bliver heller ikke plejet. Derfor kan man komme ind i en ond spiral, hvor de forventninger til en som man møder hjemme gør, at man skjuler sig i mere arbejde. Konflikter kan ikke overskues og løses.

Kroppen reagerer – du sover dårligt, har stresslign tegn o.s.v. Det er ikke en vindersituation.

Arbejdsnarkomani har store konsekvenser både for den enkelte, børnene, arbejdspladsen og samfundet.

Hvordan kan vi stoppe den dårlige udvikling?

Arbejdsnarkomani skal stoppes på flere forskellige niveauer:

Den enkelte:

Det er de første faser, hvor man kan hjælpe arbejdsnarkomaner med gode råd og værktøjer til selvhjælp og dialog med familie og arbejdspladsen. Jo længere ind man kommer i arbejdsnarkomani – senere faser, så skal man have en anden form for hjælp.

1. Anerkend at du har et problem
2. Find nogle der kan støtte op om dig medens du ændre adfærd
3. Lær at sætte grænser for arbejde, og drop overperfektionismen
4. Få talt sammen i familien – hvad vil vi med vores familie, hvordan vil vi være sammen og hvordan støtter vi hinanden i forhold til job, par og familie
5. Find et frirum til både at være os selv – som individer og som familie
6. på arbejdspladsen må arbejdsgiverne være med til at stoppe udviklingen – rent faktisk kan man bruge arbejdsmiljøloven - må ikke blive syge af at arbejde

7. uddanne ledere og medarbejdere i selvledelse og ledelse af selvledende medarbejdere – dette er en af vor tids største udfordringer
8. arbejdsgivere skal sætte fokus på arbejdspladskulturen – hvordan arbejder vi her. Hvor meget overarbejde har vi – og hvad laver vi i tiden – at folk sidder på pinden – er ikke et udtryk for effektivitet – og sætte fokus på den viden der er om sammenhængen mellem stress, fejl i arbejdsprocesser o.s.v.

Arbejdspladsen:

Arbejdspladsen har en stor rolle. Det handler både om arbejdspladsen egen kvalitet, produktivitet og bedømmelse af at være den bedste arbejdsplads:

- Vær opmærksom på medarbejdere der kan have symptomer på arbejdsnarkomani
- Sæt fokus på arbejdspladskulturen – hvordan arbejder vi her. Hvor meget overarbejde har vi, som vi måske ikke behøves? Hvor lange perioder har vi med overarbejde for at nå et mål – og hvordan får vi sikret at medarbejderne får tid til at restituere sig? Hvad laver folk, når de er længe på arbejdspladsen?
- Brug lederansvaret – og tag dialogen med den pågældende medarbejder og lav en plan for, hvordan medarbejderen kan komme ud af arbejdsafhængighed
- Uddan ledere og medarbejdere i selvledelse og ledelse af selvledende medarbejdere – dette er en af vor tids største udfordringer
- Sæt grænser for det grænseløse arbejde

Samfund:

Som samfund er der gennem årene sket et skred i holdningen til arbejde. Der er et krav om flere arbejdstimer, arbejdet er iscenesat som stedet, hvor man udvikler sig – modsat familien, vi ser samfundsudviklingen i familiepolitikken, hvor balance mellem arbejde og privatliv i sær handler om længere åbningstider i institutionen, madordninger i børnehaven og Balancepris til virksomheder, hvor de syge børn kan komme med på arbejde.

Men som samfund har vi et ansvar. Og et stop for arbejdsnarkomani og en bæredygtig familiepolitik er netop et middel til øget velfærd og højere produktivitet:

- Samfundsmæssigt skal vi have fokus på bæredygtig udvikling – også i forhold til arbejdstid, balance og helbred – samt det at vi som samfund har brug for børn – tænk bare på hele den industri der er – alle de arbejdspladser, der lever af at lave produkter til børn
- Få italesat at det faktisk er ok at være en familie – som den moderne familie nu ser ud
- Få italesat at personlig udvikling kommer mange steder fra: familie, deltagelse i frivilligt arbejde, idrætsforeninger o.s.v.

Artiklen er skrevet på baggrund af henvendelser fra pressen om problemet og konsekvenserne af arbejdsnarkomani:

Se eventuelt:

Helle Rosdahl Lund i presse om: Arbejdsnarkomaner glemmer deres børn, i anledning af P4s serie, hvor børn kidnapper deres forældre for at komme i kontakt med dem:

Arbejdsnarkomaner glemmer deres børn, 6. januar 2011

»Arbejdsnarkomani er et voksende problem. Vi har oprettet en særlig familiezone, hvor forældre lærer at være til stede med deres børn,« siger leder af Center for Balance mellem Arbejdsliv og Familieliv Helle Rosdahl Lund.

Erhverv På Nettet - Morgenavisen Jyllands-Posten vvs erhvervsportal på nettet.

<http://epn.dk/job/karriere/article2296722.ece>

http://fpn.dk/liv/born_unge/article2296773.ece

Børn bortfører deres forældre for at få nærhed. Metroexpres

Du nedbryder ikke bare din familie og de relationer, du har i øvrigt. Du mister evnen til at fokusere og have følelsesmæssig kontakt med dine børn, og du kan ende med at ryge på hospitalet med et sammenbrud af stresslignende karakter,« siger Helle Rosdahl Lund.

<http://www.metroxpress.dk/dk/article/2011/01/06/12/5138-89/index.xml>

Lagt på den 12. januar, 2011