

## Nyheter

### Helse

*Sykepleiere, politi og andre som møter mennesker i følelsesmessig ubalanse får ofte emosjonelle belastninger. Over halvparten sier de blir irritable hjemme.*

Thomas Spence, Maiken Helene Bergsmo, Adriane Lilleskare Lunde og Olav Olsen (foto)

**H**elsesykepleier Wenche Andersen (49) smiler bredt. - Velkommen. Fort dere inn i varmen!

Andersen har ansvar for 730 ungdomsskoleelever på Engebråten skole. På en vanlig dag banker alt fra én til 15 ungdommer på døren hennes.

- Jeg har en fantastisk jobb. Jeg får møte mange flotte ungdommer som betror seg til meg.

De trenger hjelp med alt fra prevensjon, kjærlighetssorg og vennskap, til spiseforstyrrelser, depresjon, vold og overgrep, forteller hun.

**Slukt opp av yrket.** Men tiden strekker ikke til. Andersen har heller ikke spisskompetansen en del ungdom trenger. Hun klarer derfor ikke å hjelpe dem slik hun ønsker - og de fortjener.

Selv om mange blir henvist videre, er det ikke alltid systemet greier å hjelpe ungdommene.

- Mange i dette yrket er mennesker med mye empati. Det gjør det kanskje ekstra utfordrende å sette grenser for seg selv. For man har så lyst til å hjelpe.

Andersen kjenner på en stor maktesløshet som helsesykepleier, sier hun.

**Ny studie.** Det er hun ikke alene om.

Det viser en studie av «emosjonelle utfordringer» hos 7500 sykepleiere, politi, fysioterapeuter, barnehagelærere og lærere i grunnskolen.

Alle er yrker hvor man må regulere egne og andres følelser i jobben.

50 prosent av de spurte oppgir at det i stor eller svært stor grad, er belastende å være til stede følelsesmessig. Blant barnehagelærerne er tallet 74 prosent.

Studien er utført for Unio av forskere fra Sintef.

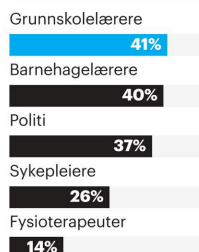
**Tabubelagt.** I rapporten går det frem at trang økonomi, lav bemanning/voksentetthet og for liten tid til å utføre arbeidet, virker inn på ansattes muligheter for å gjøre en god nok jobb med den kvaliteten de ønsker.



# Disse yrkene er mest emosjonelt krevende

## Emosjonelle utfordringer

**Hvor ofte går du hjem fra jobb med opplevelsen av at kontakten, samspillet eller relasjonen med andre mennesker (brukeren, pårørende, publikum etc.) hovedsaklig har vært vanskelig og utfordrende?**



Kilde: Sintef for Unio

«Dette igjen bidrar til å skape dårlig samvittighet, slitasje og økt belastning over tid», heter det.

Funnene viser at emosjonelle belastninger fører til sykefravær. Kvinner opplever høye emosjonelle krav langt oftere enn menn.

19 prosent oppgir at de har brukt egenmelding som følge av belastning knyttet til emosjonelle krav i arbeidet.

Forskerne fant også at det fortsatt er til dels tabubelagt å si til arbeidsplassen at årsaken er emosjonell belastning. Derfor kan den reelle årsaken skjule seg bak en «vond rygg eller kne».

- Undersøkelsen viser at emosjonelle utfordringer i arbeidslivet er et forsømt område som er viet svært liten oppmerksomhet i det systematiske HMS-arbeidet, sier Unio-leder Ragnhild Lied.

**Lærere utsatt.** 20 prosent svarer at arbeidsplassen i «liten» eller i «svært liten» grad har opplegg for god håndtering av hendelser med vold og trusler.

Det er flest lærere i grunnskolen som svarer slik (30 prosent).

Forrige uke publiserte Aftenposten en oversikt over 23.000 avviksmeldinger om vold og trusler fra Oslo-skolen de siste seks årene. Samtaler med ansatte, tilslutningsveileder i Utdanningssetaten, Utvalgsforbundet og lærere vitner om krevende hverdager.

Mange av skolens ansatte sier de savner opplæring i håndtering. De synes også det er vanskelig å melde fra.

**Blir irritabel hjemme.** Ansatte bruker ulike begreper for å beskrive disse belastningene: Omsorgstrøtthet, betennelse i omsorgsevnen, moralsk stress, tøffe oppdrag, grenseløse jobb og følelsen av å være brukt opp.

Det kan slå ut ulikt:

- Irritabel hjemme
  - Mindre overskudd til aktiviteter hjemme
  - Omsorgskapasiteten er brukt opp på jobben
  - Mer følelsesmessig avstumpet i fritiden
  - Tanker om å slutte i jobben
- Blant barnehagelærerne svarer hele 67 prosent at de blir irritable.

**Omsorgen er oppbrukt.** Helsesykepleier Wenche Andersen føler at hun iblant har brukt opp empatien og er mindre tålmodig og omsorgsfull når hun kommer hjem.

- Da må jeg beklage overfor de hjemme og si det handler om jobb.

**- Har du tatt ut egenmelding før?**

- Det skjer ikke ofte. Den sitter langt inne.

**- Hva med sykmelding?**



**Er det jeg som ikke er effektiv nok i jobben min?**

Wenche Andersen, helsesykepleier

# 7500

50 prosent av de spurte i studien «emosjonelle utfordringer» oppgir at det i stor eller svært stor grad, er belastende å være til stede følelsesmessig. 7500 sykepleiere, politi, fysioterapeuter, barnehagelærere og lærere i grunnskolen har deltatt i studien som er utført for Unio av forskere fra Sintef.





- Nei. Hvis ikke jeg er her, er det ingen som tar over for meg, og ungdommene møter en stengt dør. Det er ingen vikar som kan steppe inn.

I rapporten beskrives belastninger som følge av konflikter mellom rettigheter og plikter. Som retten til et trygt og forsvarlig arbeidsmiljø i møte med vold og trusler fra brukere og pasienter. Og kritikk fra foreldre og pårørende som aldri blir fornøyd.

Samtidig opplever de fleste fine, positive opplevelser i arbeidet. Derfor kan det være vanskelig å si akkurat hvor det «vipper», slik at følelsene blir en belastning.

**En forskjell for de unge.** Andersen synes møtene med ungdommene og det å kunne utgjøre en forskjell for dem, er det mest givende med jobben.

Helsesykepleieren har alltid tenkt at hun skulle pensjonere seg i yrket.

- Men det siste året har jeg tenkt at slik blir det kanskje ikke allikevel.

Hun sukker tungt. Blikket vandrer en kort tur ut i skolegården.

- Man tenker til tider det er en selv det er noe galt med. Er det jeg som ikke er effektiv nok i jobben min?

• Helsesykepleier Wenche Andersen (49) sier yrket hennes er fantastisk. - Men tiden strekker ikke til.

### Emosjonell belastning

Prosentandel som oppgir at de i høy grad må forholde seg til andres eller egne negative følelser i jobben.

Yrke	Prosent
Vernepleier/sosialarbeider	60%
Lege/psykolog o.l.	54%
Sykepleier	49%
Barnhagelærer	49%
Grunnskolelærer	49%
Fysioterapeut	46%
Barnehage/skoleassistent	36%
Politi/vakt ol	36%
Frisør/kosmetolog	32%
Kundeserviceyrker	28%
Leder, utdanning/helse	23%
Butikkmedarbeider	21%
Lektor/pedagog	20%
Andre helserelaterte yrker	17%
Leder, tjenesteyting	16%
Selger	15%
Sjåføryrker	15%
Salgsagent/megler	14%
Servitøryrker	14%
Skipsbefal/flyger	14%
Leder, andre sektorer	13%
Profesjonell kunstner	13%
Rådgiver/adm/samfunn/jus	13%
Toppleder	12%
Saksbehandler	12%
Kokk/kjøkkenassistent	11%
Kontorarbeider	9%
Presisjons håndverker	9%
Lager/transportarbeider	9%
Vaktmester	7%
Leder, industri/bygg	6%
IKT-rådgiver/teknikker	6%
Revisor, finansrådgiver	5%
Elektriker o.l	5%
Byggearbeider	5%
Kommunikasjonsyrker	5%
Ingeniør	5%
Sivilingeniør o.l	5%
Anleggsarbeider	4%
Renholder	4%
Mekaniker	4%
Tømrer	3%

Tabell: Karen Tjernshaugen • Kilde: Sintef/SSB

START 2024 PÅ BEITOSTØLEN



  
Beitostølen

BO PÅ GJESTEGAARDEN  
KJØP HEISKORT TIL 1,-

1. - 14. januar byr vi på dagskort i skiheisen til kr 1,- pr. person når du bor på Gjestegaarden, rett over veien for skiheisene!

Book her 







Les flere  
nyheter  
på ap.no