

Tilbage til livet

At komme sig efter nedbrud med stress



AALBORG UNIVERSITETSFORLAG

Tilbage til livet
At komme sig efter nedbrud med stress
Af Hanne Dauer Keller

1. udgave

© Aalborg Universitetsforlag 2022

Serie:

Organizational Learning and Management Studies / Organisatorisk læring og ledelse
nr. 7

Serieredaktører:

Søren Frimann, lektor, Aalborg Universitet

Lone Hersted, lektor, Aalborg Universitet

Mogens Sparre, lektor, Aalborg Universitet

Grafisk tilrettelæggelse af indhold og omslag: Toptryk Grafisk ApS v/ Tina Nielsen

Motiv på bogens forside: Colourbox.dk

Trykt hos Toptryk Grafisk ApS, 2023

ISBN: 978-87-7573-003-2

ISSN: 2446-1814


Udgivet af Aalborg Universitetsforlag | www.forlag.aau.dk



**FAGFÆLLE-
BEDØMT**

Alle rettigheder forbeholdes. Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse af eller kopiering fra denne bog eller dele heraf er kun tilladt i overensstemmelse med overenskomst mellem Undervisningsministeriet og CopyDan. Enhver anden udnyttelse er uden forlagets skriftlige samtykke forbudt ifølge gældende dansk lov om ophavsret. Undtaget herfra er korte uddrag til brug i anmeldelser.

Indhold



Forord	7
Indledning	9
Resumé af resultaterne	11
Udvikling af stressbelastning	11
Ikke at kunne klare stress er stigmatiserende	12
Læring og udvikling	12
Nye måder at håndtere arbejdslivets krav på	13
Forskellige mestringsforløb	14
Betydningen af deltagernes livshistorie og den socioøkonomiske kontekst	14
Kapitel 1: Teoretisk grundlag	17
Det fysiologiske perspektiv.....	18
Det samfundsmæssige perspektiv	20
Det arbejdsmiljøpsykologiske perspektiv.....	22
Projektets indfaldsvinkel.....	26
Coping og mestring	30
Situationelle versus dispositionelle tilgange til mestring	32
Coping-typologi.....	33
Projektets analysemodel	36
Opsummering	38

Kapitel 2: Metodologi og undersøgelsesmetode.....	39
Kvalitativ metodologi.....	40
Soliditeten af og i den kvalitative undersøgelse.....	41
Det semistrukturerede interview.....	42
Udvælgelse af respondenter.....	43
Undersøgelsens tilrettelæggelse.....	45
Analyse af interviews.....	48
Præsentation af respondenterne.....	50
Kapitel 3: Udvikling af stressbelastning.....	53
Kontroldimensionen.....	55
Problemer angående autonomi.....	55
Problemer angående indflydelse.....	57
Kompetencedimensionen.....	61
Problemer angående meningsfulde udfordringer.....	61
Problemer angående hyppige forandringer.....	62
Manglende balance ift. arbejdsopgaverne.....	63
Social identitet: manglende støtte fra ledelsen.....	66
Diskussion af kontrol- og kompetenceproblemerne.....	70
Overlæsning af arbejde.....	72
Umulige arbejdsvilkår.....	73
Fremmedgørelse.....	73
Ubalance mellem faglige forudsætninger og arbejdsforhold.....	74
Diskussion af social identitet og ledelse.....	76
Opsummering.....	77
Kapitel 4: Håndtering af stressbelastning.....	79
Tilpasning.....	79
Beskyttelse.....	82
Forhandling.....	83
Opsigelse.....	86
Motivationen bag den tilpassende handlestrategi.....	87
Positive motivationsfaktorer.....	87
Negative motivationsfaktorer.....	89
Diskussion af betydningen af sammenvævningen imellem person og arbejde.....	91
Opsummering.....	93

Kapitel 5: Læring og udvikling igennem behandlingsforløb	95
Behandlingstilbud.....	96
Normalisering	97
Legitimering	99
Viden om stress.....	100
Kontrol af stressniveau og øvelse i meditationsteknik	100
Personlig udvikling og nye leveregler	102
Håb	106
Diskussion af læringsresultatet	106
Opsummering	111
Kapitel 6: Nye mestringsstrategier i praksis	115
Almene træk i coping-udviklingen	116
Kontakt til kropslige reaktioner og følelser.....	117
Ændring af 'locus of control'.....	119
Forskydninger inden for hver coping-strategi	120
Tilpasning.....	120
Beskyttelse	122
Nedjustering af engagement i jobbet.....	122
Familien og fritidslivet får større prioritet	125
Forhandling	127
Opsigelse.....	129
Idealtypiske mestringskurver.....	131
U – kurven.....	132
G – kurven.....	133
L – kurven.....	134
O - kurven	136
At benytte sit mulighedsrum	137
Opsummering.....	138
Kapitel 7: Tilknytningen til arbejdslivet	141
Den arbejdsmæssigt overlæssede	142
Den udmattede	144
Den nytilkomne	147
Den eksistentielt udfordrede	149
Opsummering.....	150

Kapitel 8: Konklusion.....	153
Særlige udfordringer i arbejdslivet: høj forandringstakt og styring via resultatmål	154
Udviklingen i måden at håndtere arbejdspress på.....	155
Udbyttet af den intervention, der især har fundet sted i Åben og Rolig.....	157
Læring, personlig udvikling og nye handlemåder	157
Forskellige mestringskurver og arbejdslivserfaringer.....	158
Perspektivering.....	159
Litteraturliste.....	161

Forord



Jeg har altid interesseret mig for, hvordan arbejdslivet påvirker menneskers livskvalitet positivt og negativt, og i de seneste mange år har jeg haft en stor interesse for stress som samfundsmæssigt fænomen. I diverse undersøgelser godtgør man gang på gang, at stress er i stigning ift. de specifikke grupper, undersøgelserne retter sig mod: børn, unge, sygeplejersker, gymnasielærere, ledere osv. Og i brede undersøgelser af danskernes helbred og arbejdsliv kan man år efter år iagttage en stigning i stress i hele samfundet. Denne stigende tendens, der ikke synes hverken at stoppe, flade ud eller falde, giver indtryk af, at vi står med et kæmpe samfundsproblem, som vi har vanskeligheder ved at løse eller dæmme op for.

Da der er produceret mængder af kvantitative undersøgelser af fænomenet stress og dets udvikling, men få kvalitative studier, har jeg længe haft et ønske om at lave en kvalitativ undersøgelse af, hvordan fænomenet optræder for det enkelte menneske: Hvordan det opleves, hvilken betydning det har, hvordan det har opbygget sig for personen, og hvordan personen kommer ud af sin stresstilstand igen. Dette for at anskue stress med udgangspunkt i det individ, der forsøger at håndtere sine pressede livsomstændigheder. Pointen er at tydeliggøre, hvordan mennesket aktivt forholder sig til og bearbejder sine livsomstændigheder (inklusive sig selv) for at håndtere pres. Dette perspektiv kan ikke synliggøres i diverse målinger af sammenhængene mellem f.eks. forskellige arbejdsmiljøfaktorer og udviklingen af stress, hvor den menneskelige bearbejdning af livsomstændigheder er skrevet ud af ligningen og ikke er en del af de faktorer, der inkluderes i undersøgelsen. Der kan derfor være ny viden at hente, hvis statistikker og kvantitative undersøgelser bliver suppleret med kvalitative

undersøgelser af aspekter af stress. Kvalitative undersøgelser kan bidrage til nuancering og øget forståelse af betingelserne for at udvikle stressbelastning, men også til at kaste lys over, hvordan deltagerne kommer sig, lærer af erfaringen og skaber forandringer, så de (potentielt) kan mestre deres arbejdssituation.

De 40 personer, der har deltaget i projektet, har velvilligt delt ud af deres erfaringer med stressbelastning, håndtering og læring igennem flere interviews. Der er derfor indsamlet et stort materiale med fortællinger om, indtryk af, oplevelser med og holdninger til emnerne. Det har til tider været overvældende, da jeg ikke har ønsket at udgrænse nogen erfaringer, men har villet beskrive og analysere fænomenerne i deres variation. Store dele af bogen består derfor af beskrivende analyser, hvor mange forskellige fortællinger og perspektiver får plads, så læserne kan få et indtryk både af hovedlinjerne i erfaringerne og i variationerne og nuancerne i, hvordan deltagerne har oplevet processerne.

Der er en del mennesker, jeg gerne vil takke i forbindelse med projektets tilblivelse. Først og fremmest videnskabelig assistent cand.psych. Lærke Kure, der har varetaget ca. to tredjedele af alle interviews i projektet. Hun har tillige haft greb om de administrative opgaver og snor i en række studentermedhjælpere, der har været behjælpelige med at udskrive alle interviews. En række personer har hjulpet projektet på vej og været behjælpelige med sparring undervejs. Direktør for Fonden Mental Sundhed, Christian Gaden Jensen, har banet vejen for, at deltagerne på første hold på Åben og Rolig i Aalborg Kommune kunne melde sig som deltagere i projektet, og han har været med i projektets følgegruppe. Leder Bettina Bisp Jensen og medarbejderne på Åben og Rolig i Aalborg Kommune har været behjælpelige med at rekruttere deltagere og har tillige deltaget i projektets følgegruppe. Aalborg Kommune har derudover hjulpet med en bevilling til projektet, og ydermere har 40 deltagere fra Åben og Rolig stillet sig til rådighed for interviews til projektet. Deres fortællinger er grundstammen i projektet, og derfor skylder jeg dem stor tak.

Jeg vil derudover gerne takke mine kolleger i forskningsgruppen POLO (Processer og Læring i Organisationer) på Institut for Kultur og Læring på Aalborg Universitet for at have kommenteret dele af analyserne og min mand og kollega, lektor emeritus Kurt Dauer Keller, for at have læst og kommenteret manuskriptet.