



Utbrenthet blant helsepersonell

Astrid M. Richardsen

Handelshøyskolen BI

E-mail: astrid.richardsen@bi.no



Stress i arbeidslivet

- Bidrar til forverring av mentale lidelser som depresjon, angst, nervøsitet
- Reduserer medarbeiderkraft
- Produktivitetstap på over 10%
- 4 av 10 føler stort arbeidspress
- 48% har skyldfølelse når går hjem til rett tid
- Hovedproblem er ikke tempo, men mangel på forutsigbarhet
- Langvarig stress kan føre til utbrenthet



Hvorfor utbrenthet?

- Økende interesse siste 20 år
- Media vs. forskning
- Definisjon, mål og yrkesgrupper
- Tjenesteyrker og risiko
- Flere stillinger m/lederansvar
- Arbeid i team, samarbeid
- Risiko ofte undervurdert



Hva er utbrenthet?

- **Utmattelse**
 - Føler seg overbelastet følelsesmessig og fysisk
 - Føler seg tom, utbrukt, ute av stand til å innhente seg
 - Mangler energi til å møte nye prosjekter, utfordringer
- **Kynisme (depersonalisering, tingliggjøring)**
 - Inntar distansert innstilling til jobben
 - Isolering fra mennesker, minimal involvering, mister idealer
- **Ineffektivitet (reduert selvfølelse)**
 - Økende følelse av utilstrekkelighet, redusert selvtillit
 - Skyldfølelse, negative følelser
 - Nedvurderer betydning av egen innsats



Konsekvenser av utbrenthet

- Helse­risiko
 - Fysiske problemer som hodepine, fordøyelsesproblemer, magesår, høyt blodtrykk, muskelsmerter, kronisk tretthet
 - Mentale lidelser som angst, depresjon, søvnforstyrrelser
 - Irritabel, dårlig humør, konflikter kan påvirke forhold til familie og venner
 - Overbruk av alkohol, piller, tobakk, kaffe
- Organisatoriske konsekvenser
 - Økt sykefravær, høyere gjennomtrekk
 - Arbeidsmoral, redusert effektivitet, flere feil
 - Økte kostnader, tapt arbeidsfortjeneste



Utbrenthet og jobbstress

- Stress ved overbelastning vanlig
- Forskjell mellom utbrenthet og jobbstress
 - Lengere tidsperspektiv
 - Slitasje, fysisk belastning, utmattelse
 - Helseproblemer og sykdom
 - Langvarig sykemelding/fravær/uførhet



Utbrenthet og depresjon

- Forskjell mellom utbrenthet og depresjon
 - Symptomer er ofte like, spesielt utmattelse
 - Depresjon generell og situasjonsuavhengig
 - Utbrenthet jobbrelatert
- Bakker et al., 2000
 - Mangel gjensidighet privatliv -> depresjon
 - Mangel gjensidighet jobb -> utbrenthet
- Eide, 2000
 - Høy utmattelse uten depersonalisering kan kalles arbeidsrelatert depresjon
 - Utbrenthet må defineres ut fra alle 3 komponenter



Individuelle faktorer

- Innstilling til karriere
 - Idealist, ildsjel, karriere-fokus vs. egen utvikling
- Personlighetstrekk
 - Idealistisk, entusiastisk, målrettet
 - Behov for uavhengighet, kontroll
 - Vansker med grensesetting, si nei
 - Type A adferd, irritabilitet, prestasjonsmotivasjon
- Mestringsevne
 - Problem-fokusert vs. følelses-fokusert mestring



Arbeidsmiljø og utbrenthet

- Høyt arbeidspress
 - Overbelastning, overgår evne til takling
 - Antall saker, antall timer, overtidsarbeid
- Rolle-konflikt, rolle-uklarhet
 - Både i jobben, jobb-familie
- Liten handlefrihet
 - Strenge retningslinjer, regler, rutine-arbeid, tidsfrister
- Mellommenneskelige konflikter
 - Langvarige konflikter overordnede, kolleger
- Mangel på sosial støtte
 - Overordnede, kolleger



Stresskilder blant tannleger

- Ikke høyere arbeidsrelatert stress sammenlignet med andre yrkesgrupper (Turley et al., 1993)
- Situasjoner forbundet med behandling av vanskelige pasienter eller kontor-organisering (Bourassa & Baylard, 1994)
- Mange studier forbundet yrket med nedsatt mental helse, spesielt angst, depresjon
- Problemer med rusmisbruk og avhengighet (Frazer, 1992)



Utbrenthet blant tannleger

- Studert i liten grad, kun 2-3 studier
- Osborne & Croucher, 1994: Tannleger vs. generell befolkning og personell innenfor medisin
 - Høyere utmattelse sammenlignet med begge grupper
 - Høyere depersonalisering sammenlignet medisin
 - Lavere jobbrelatert selvfølelse sammenlignet medisin
 - Lavere utmattelse for tannleger i større praksiser, og de med færre timer pr. dag
- Gorter et al., 2001: Karriererådgivning som tiltak over 6 mndr.
 - Reduserte utmattelse og økte jobbrelatert selvfølelse
 - Selvinitierte tiltak også forbundet med reduksjon



Norsk undersøkelse

- Deltakere ulike offentlige kurs
- 304 deltakere, 225 kvinner, 79 menn
- 167 tannleger, 33 tannpleiere (bare kvinner), 103 tannlegesekretærer (bare kvinner)
- 82% gift/samboende, resten enslig, separert eller skilt.
- Gjennomsnittsalder = 44 år (SD = 10.5)
- Gjennomsnitt ant. år i yrket = 18 år



Måleinstrumenter

- Demografiske variabler
- Arbeidsforhold
- Sosial støtte
- Jobbtilfredshet
- Stress - aspekter ved jobben
- Maslach Burnout Inventory



Er ansatte i tannhelsetjenesten utbrent?

- Tannleger signifikant mer utmattet enn tannpleiere, tannlegesekretærer mellom de to
- Ingen forskjeller mht depersonalisering
- Tannlegesekretærer signifikant lavere jobbrelatert selvfølelse enn begge de andre gruppene
- Ingen forskjeller mellom gruppene på andre variabler som stress, jobbtilfredshet, støtte



Andre resultater

- I forhold til amerikanske og britiske tannleger, mye mindre utmattet, distansert, omtrent samme jobbrelatert selvfølelse
- Menn mere utmattet enn kvinner (alle tre grupper)
- Kvinnelige tannleger vs. mannlige tannleger:
 - signifikant mindre kynisk, depersonalisert
 - signifikant mer stress ved behandling av vanskelige pasienter
 - opplever signifikant mere sosial støtte
- Alder + antall år i yrket relatert til høyere emosjonell utmattelse
- Alder + antall år i yrket relatert til mer depersonalisering og mindre jobbtilfredshet
- Antall pasienter pr. uke relatert til mer depersonalisering, kynisme (bare tannleger)



Konklusjoner

- Økt kompetanse for behandling av vanskelige pasienter kan øke følelse av effektivitet i arbeidet og dermed redusere utmattelse
- Reduksjon av stress ved kontordrift, f.eks. antall pasienter, organisering, papirarbeid, kan redusere emosjonell utmattelse
- Effektiv tilretteleggelse av generelle arbeidsforhold kan redusere emosjonell utmattelse og negative følelser, samt øke følelsen av effektivitet og ytelse
- Et godt støttenettverk i form av emosjonell støtte, anerkjennelse og praktisk hjelp har potensiale til å redusere utmattelse og skape mere entusiasme for jobben



Hvordan redusere utbrenthet?

- Individuelle tiltak
 - Fokus på den enkeltes reaksjoner på stress
 - Lære bedre mestringsstrategier, selvhevdelse, meditasjon og avslappingsteknikker, fysisk trening
- Arbeidsrelaterte tiltak med fokus på samspill individ/organisasjon
 - Øke motstand til spesifikke jobbstressorer
 - Opplæring i tids-styring, realistiske jobbforventninger, balanse jobb og privatliv, relasjonsopplæring, opprette støttegrupper, karriereplanlegging
- Organisatoriske tiltak
 - Fokus på kilder til stress for økt produktivitet, forbedret kvalitet, lavere kostnad
 - Forbedre jobbinnhold og arbeidsmiljø, lederutvikling, karriereutvikling, etterutdanning, sosialisering, gradvis ansvar i ny stilling, konflikthåndtering, beslutningstaking, organisasjonsutvikling



En organisatorisk tilnærming

- Fokus på problemer på gruppenivå
 - Mer kost-effektivt, bygger gjensidig støtte og tillit
- Fokus på ivaretagelse av menneskelige ressurser
 - Vil øke produktivitet, arbeidslivsvilkår
- Fokus på forebygging
 - Langtidsperspektiv, fremmer engasjement i arbeidet
- Mer kompleks og mer utfordrende
 - Krever forandring i hele organisasjonen
 - Vanskelig å identifisere mål og utføre
 - Tiltak kan forstyrre ledelsesprosesser og maktstruktur
 - Vil ofte frembringe motstand