



DEPRESSION

Job &



Job & DEPRESSION

Dette hæfte er det syvende i en skriftserie, der udkommer i løbet af 2001, og som behandler forskellige emner med relation til depression. Planlagte udgivelser er:

Fakta & depression*	Medicin & depression*
Årsager & depression*	Ældre & depression*
Behandling & depression*	Børn og unge & depression*
Stress & depression	Psykotering & depression
Mani & depression	Selv mord & depression
Alkohol & depression	Pårørende & depression

Hæfterne udgives som led i Landsindsatsen mod Depression, som startede i oktober 2000. Du kan få mere information om Landsindsatsen og om depression ved henvendelse til PsykiatriFonden på tlf. 3929 3909 eller på www.psykiatrifonden.dk. Hos PsykiatriFondens TelefonRådgivning på tlf. 3925 2525 kan du anonymt og personligt få rådgivning og svar på spørgsmål om depression og andre psykiske lidelser.

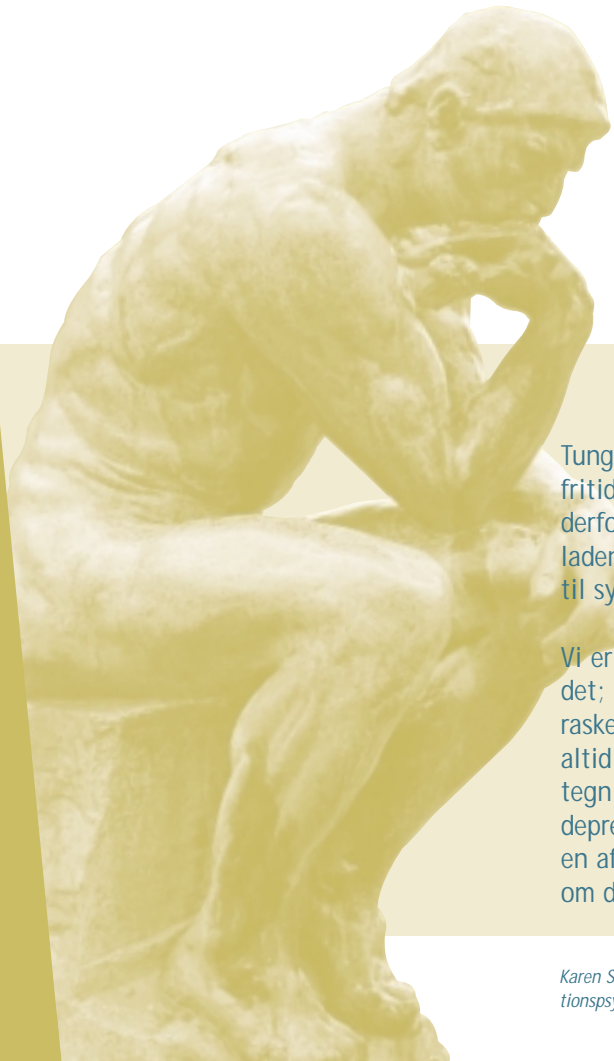
Titler mærket med * er udkommet

Af erhvervspsykolog Karen Schultz

Tunge tanker og lav energi skelner ikke mellem fritid og arbejdstid. Depressive mennesker findes derfor også på arbejdspladserne, og tilsyneladende er psykiske lidelser en voksende årsag til sygefravær.

Vi er (endnu) ikke vant til at tale så meget om det; på arbejdet forventes vi at være friske og raske. Og arbejdspladsen ved måske heller ikke altid, hvad der er på færde. Der er dog en række tegn, du kan lægge mærke til, som kan tyde på depression hos dig selv, hos en kollega eller hos en af dine medarbejdere. Dette hæfter handler om depression på jobbet.

Karen Schultz er privatpraktiserende psykolog med speciale i erhvervs- og organisationspsykologi (www.karen-schultz.dk). Hun er endvidere officer af reserven i hæren.



Hyppighed

De seneste undersøgelser viser, at ca. 30% af al sygefravær skyldes psykiske lidelser. Der er derfor god grund til at være opmærksom på kolleger og medarbejdere, der melder sig syge.

Nu er psykiske lidelser en bred betegnelse, og fraværet kan skyldes alt fra det ganske kortvarige tungsind over tilpasningsdepression, livskriser og angst til de typiske depressioner, der varer i flere måneder. Den sidstnævnte type er dog sjælden blandt erhvervsaktive.

Der er også grund til at være opmærksom på hinanden, selv om der aldrig er sygefravær på tale. De aktive og travle kolleger er nemlig i risiko for at blive så udbrændte, at et muligt sammenbrud lurder bag præstationen.

Vort arbejdsliv

- er blevet mere hektisk
- indeholder stadig flere kontakter med andre
- kræver os mere psykisk

symptomer

Symptomer

Som nævnt er sygefravær i sig selv et tegn på, at der er noget galt. Men også et meget højt aktivitetsniveau kan være et varsel om fremtidig fare.

Fysisk

Har du en kollega eller medarbejder, der pludseligt melder sig hyppigere syg, *kan* det være psykiske problemer. Det samme gælder, hvis vedkommende taber sig, ser træt ud, sukker, er langsommere i sine bevægelser, måske ligefrem virker doven eller ugidelig. Avisen er pludselig uoverkommelig at læse, rapporter virker helt umulige, og nyhedsstrømmen og særligt de sørgelige begivenheder fra dagspressen

vækker lede. Symptomerne kan også være mere direkte i form af hovedpine, koncentrationsbesvær, lavere orienteringsevne (hvor er jeg, hvor er jeg på vej hen?), hukommelsessvigt i forhold til aftaler og opgaver og/eller udtalt træthed.

hyppighed

Socialt

Hvis din kollega eller medarbejder forandrer sig i sit forhold til andre mennesker, er det ét tegn. Deprimerede mennesker har typisk ikke så stor lyst som vanligt til social kontakt. Men denne lyst skal ses i forhold til, hvordan vedkommende ellers plejer at være. Så du skal være opmærksom på forandringerne.

Et anderledes humør, et lavere engagement, en lavere lyst til at holde møder, til at holde den sociale kaffepause og/eller til at deltage i det kollegiale efter-fyraften-arrangement kan alle være tegn på en depressiv tilstand. Men også pludselig kynisme, optagethed af – og nærighed med – tid samt kynisme i form af en ny evne til at skære sociale hensyn fra kan være tegn på en depressiv tilstand eller en udbrændthed, der efterfølgende kan resultere i depression. Den kollega eller medarbejder, der pludselig glemmer de sædvanlige mærkedage, der bliver ligeglad med de andres familiære begivenheder

og/eller hellere vil arbejde alene end sammen med de andre i det sædvanlige teamwork, viser stærke tegn på udbrændthed. Igen er det forandringerne, der er interessante som symptomer og ikke adfærden i sig selv, for mennesker har meget forskellige sociale behov og anlæg.

Værdi-/idemæssigt

Som følge af det lavere engagement vil din kollega eller medarbejder formentlig også vise symptomer på dette område. Det kan mest oplagt være i form af tavs eller udtalt lede ved de værdier, der gælder i virksomheden. Begreber og ideer giver ikke den store mening, når depressive tanker dominerer. Så mens resten af medarbejderne måske sprudler ved forestillingerne om den nye målsætning og de værdier, der knytter sig hertil, vil den deprimerede være passiv eller måske ligefrem udtalt negativ. Det sidste er dog mindre sandsynligt ved en egentlig depression, for passivitet er her et generelt kendetegn. Negativitet kan således være et

forvarsel, et tegn på udbrændthed, ligesammen overaktiv optagethed af de selvsamme værdier kan være det.

Personligt

Det er vanskeligt at pege på deciderede symptomer, der hører til i den enkelte kollega eller medarbejders eget univers. Dels er det netop et sted, vi hver især har som noget helt privat, dels slår det deprimerede måske her allerstærkest igennem som noget, den deprimerede værner om som en udtalt hemmelighed, der må forblive skjult, så pinefuld den end kan være.

Det er her, tanker om den totale meningsløshed huserer, og det er her, selvmordstanker bryder frem. I forhold til kolleger forbliver disse tanker netop kun tanker, og den eneste flig af et symptom kan være, at den deprimerede udviser og/eller udtaler ligegyldighed i forhold til sin allernærmeste familie: Ægtefælle/partner og børn. Når disse forhold er forandrede, er der noget afgørende galt. Mange fortravlede mennesker viser i deres adfærd, at disse relationer tilsidesættes fuldstændigt til fordel for arbejdet. Her er der tale om en truende udbrændthed og dermed et forvarsel om en senere depression, snarere end om depression i sig selv.

symptomer

Hjælp fra kollegaer

Den allervigtigste hjælp, du kan give som kollega eller leder, er at holde øjne og ører åbne og at lægge mærke til de symptomer, der er beskrevet på de foregående sider. Kun ved hjælp af disse forandringer kan du få en sikker fornemmelse af, at der er noget galt. Omvendt kan en intuitiv fornemmelse også være en anledning til at handle.

Og hvad kan du så gøre? I første omgang kan du søge mere kontakt med vedkommende, end du ellers ville gøre. Spørge lidt mere til det, I ellers plejer at tale om, og undlade selv at sige for meget. Den deprimerede kan alligevel ikke kapere de store fortællinger, der måske var ment som underholdning. Netop ved kun at

spørge får du måske et indblik i, hvordan din kollegas eller medarbejders verden ser ud indefra lige nu. Og ud fra dette kan du få mere klarhed over, om de symptomer, du har iagttaget, er symptomer på det, du tror.

Men bliv ved med at spørge. Lad være med at stille diagnoser og hold dine egne vurderinger for dig selv. Sig fx "Jeg opfatter dig mere træt end sædvanligt – er det rigtigt?" i stedet for "Jeg synes, du er mere træt!" Ved at bruge denne samtaleteknik kan du opnå en åbenhed imellem jer, der vil føre til, at du får lov til at hjælpe. Men du skal ikke regne med, at samtalen i sig selv er hjælp nok.

Faresignaler hos kolleger/ medarbejdere

- Anderledes humør
- Manglende koncentration
- Asocial adfærd
- Skrantende helbred
- Ulykker i nærmeste familie
- Livstruende sygdom
- Langt eller gentaget sygefravær

hjælp

arbejdspladsen

Hjælp fra arbejdspladsen

Som leder skal du selvfølgelig også være opmærksom på de nævnte symptomer, og du skal også være i stand til at tale med dine medarbejdere, som det er beskrevet på de foregående sider. Mere grundlæggende kan du hjælpe på en forebyggende måde ved at gøre arbejdspladsen til et sted, hvor det er naturligt med åbenhed, naturligt at tale sammen om hvordan man har det, og naturligt at man ikke altid har det lige godt.

Konkret og i forhold til den medarbejder, der udviser symptomer på depression, skal hjælpen komme som et tilbud. Igen er det vigtigt at spørge fremfor at diagnosticere og bestemme. Og hjælpen er optimalt et tilbud om professionel hjælp udefra samt ikke mindst et tilbud om den

fleksibilitet i arbejdstid, der netop passer til den enkelte. Både når vedkommende trapper ud af arbejdspladsen (fx ved halv sygemelding), og når vedkommende vender gradvist tilbage.

Under alle omstændigheder kan arbejdspladsen dog også hjælpe ved at undersøge, om der er arbejdsformer, -tempo og værdier, der fremavler udbrændthed eller ligefrem depression hos medarbejderne. Anses det for acceptabelt, at medarbejderen selv kan være syg eller påvirket af, at nærmeste familie er det, eller skal medarbejderen helst være "fit for fight" hver dag? Anses det for acceptabelt at have en indadvendt off-dag, eller skal alle medarbejdere helst være "helt oppe at ringe" hver dag? Anses det for acceptabelt, at

medarbejderen ikke deler idealer og værdier med arbejdspladsen, eller skal medarbejderen om nødvendigt helst lade som om?

Og endelig: Anses det for acceptabelt, at medarbejderen har sin helt egen unikke livsverden, hvor arbejdspladsen ikke har adgang, eller skal medarbejderen helst være passioneret medlem af "familien"?

Hjælp og behandling

- Kollegial opmærksomhed
- Samtale
- Indgriben/egen henvendelse, sygemelding
- Samtale med professionel
- Evt. psykologisk og medicinsk behandling
- Gradvis tilbagevenden

PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning

Gennem PsykiatriFondens ErhvervsRådgivning kan private virksomheder og offentlige institutioner nu få hjælp til at sikre, at medarbejdere med psykiske problemer eller psykisk sårbarhed fastholdes på arbejdsmarkedet før, under og efter psykisk sygdom. Erhvervsrådgivningen har et landsdækkende professionelt netværk, der kan tilbyde oplysning, information, kurser og behandling i forbindelse med arbejdsrelaterede psykiske problemer.

For nærmere information samt bestilling af materiale kontakt psykolog Majken Søfeldt på tlf. 3925 2510 eller e-mail ms@psykiatrifonden.dk



PsykiatriFonden

Carl Nielsens Allé 9
2100 København Ø

tlf. 3929 3909

fax 3929 3915

pf@psykiatrifonden.dk
www.psykiatrifonden.dk