

Bragt i De Bergske Blade den 24/11-2006

Succeskrav på alle fronter

AF MARIE FRANK MITCHELL

Langt flere kvinder end mænd føler sig stressede. - Fordi de vil det hele, lyder én af forklaringerne

"Stress er grundlaget for 20 procent af alle bevillinger af invalidepension". "35.000 mennesker er dagligt sygemeldt på grund af stress", og "10-12 procent af danske medarbejdere er ramt af længerevarende og skadelig stress".

Dette er blot nogle af de seneste overskrifter omkring den hastigt voksende folkesygdom, der i øjeblikket synes at være en fast bestanddel af arbejdsmiljøet på rigtig mange af landets arbejdspladser.

Ifølge tal fra Statens Institut for Folkesundheden føler syv ud af ti kvinder mellem 24 og 44 år sig stresset. Hos mændene er det til sammenligning knap halvdelen, der oplever hverdagen som stresset.

Og ifølge Susanne Teglkamp, der er karriererådgiver og direktør i Teglkamp & Co., hænger det blandt andet sammen med, at kvinderne vil det hele: Have fuldtidsarbejde, mand, børn, hus og have:

- Kvinderne er meget ærekære, og der skal helst ikke kunne sættes en finger på deres indsats. Hverken på jobbet eller i hjemmet. De vil det hele, og det giver dem altså stress, siger hun.

Svært ved at koble af

Hun har netop foretaget en undersøgelse af knap 800 danskeres forhold til arbejdet, og den viser, at især kvinderne har svært ved at koble fra og slappe af. 60 procent af dem siger, at det er et problem, mens det er 37 procent af mændene, som har svært ved at geare ned, når de kommer hjem.

Den tendens kan Thomas Milsted fra Center for Stress genkende. Han taler ligefrem om, at hvor mænd ofte stresser af på vej hjem fra arbejde, så har hjemturen den modsatte effekt på mange kvinder:

- De kan ligefrem stresse yderligere op på vej hjem fra arbejdet, og det hænger sammen med, at det i mange hjem stadig er kvinderne, som tager

ansvaret for husholdningen, siger han.

Og det er begge parter enige om er en uholdbar udvikling.

- Det siger jo sig selv, at ingen kan det hele, men mændene er mere tilbøjelige til at tage lidt mere afslappet på, om det nu også skinner på hjemmefronten. Der kan de godt leve med en 80 procents indsats, hvor kvinderne altså synes, at det er en falliterklæring, hvis de ikke også sørger for at gøre rent og lave mad, siger Susanne Teglkamp.

Stresseksperten Milsted har denne forklaring:

- En del af problemet er, at når mændene slipper ansvaret, så tager kvinderne det helt instinktivt. Og hvor kvinder bruger mere tid på at undgå fejl, så bruger mændene energien på at rydde op i dem, de laver, siger Thomas Milsted.

Det hele skal gå op

Ifølge Susanne Teglkamps undersøgelse er det også især kvinderne, der har svært ved at skabe sammenhæng mellem arbejdsliv og privatliv. Og derfor mener hun, at kvinderne er nødt til at forholde sig til den måde, de lever på, hvis de vel og mærke skal undgå at køre ned over tempoet.

- Jeg taler ikke om, at kvinderne skal tilbage til kødgryderne - overhovedet ikke. Men i hele debatten om, at kvinder skal frem og have ambitioner på arbejdsmarkedet, har man glemt en sideløbende debat om, at de skal skrue ned for ambitionerne derhjemme, siger Susanne Teglkamp.

Ole Nørby Hansen, der er chefpsykolog på arbejdsmedicinsk klinik i Ringkøbing Amt, og dagligt behandler stressramte patienter genkender billedet af de stressramte kvinder. Især fra plejesektoren.

- At vi ser flere stressramte fra den sektor i dag end tidligere, hænger blandt andet sammen med, at de ansatte føler deres arbejde er meget eksponeret, og det lægger et pres på dem. Samtidig skal alle ydelser i dag evalueres, og det er sværere at evaluere på værdien af den psykiske omsorg, end det er at evaluere på kvaliteten af plejeopgaver. Ydermere føler de, at det er svært at sige fra, fordi deres arbejde handler om andre mennesker, fortæller Ole Nørby Hansen.

Sig fra, kvinde

Samtidig oplever også han, at kvindernes egne krav om succes på alle fronter er meget store.

- Familien er blevet et projekt på lige fod med karrieren. De vil altså både have

succes på jobbet, i parforholdet, som mor, og vi kan altså ikke være en succes hele tiden, siger Ole Nørby Hansen.

Både han, Thomas Milsted og Susanne Teglkamp mener, at det handler om at blive bedre til at sige fra.

- Rigtig mange er i dag i arbejdsforhold, hvor indholdet af deres arbejde er mindre afgrænset end tidligere, og derfor kan det være svært at sætte grænser for, hvornår en arbejdsdag er slut, men det er vi nødt til at blive bedre til, siger Ole Nørby Hansen.

Susanne Teglkamp foreslår endvidere, at man sørger for at skabe rum til engang imellem at reflektere over sit liv.

- Det handler om at give sig selv et pusterum for at mærke efter, om man er tilfreds med tingenes tilstand. Og det er en god idé at lægge det ind i kalenderen, så det ikke skal foregå klokken otte onsdag aften, når ungerne er puttet. Man skal være frisk, lyder opfordringen.