

# Det stresse(n)de samfund – er vi bare pylrede?

Workshop 4  
v/ psykolog Anita Eskildsen

## Problemet

***Psykiske problemer er årsag til 50 % af alle  
langtidssygemeldinger og 48 % af alle førtidspensioner***  
(Psykiatri Fonden)

***Stress og dens følgesygdomme vil om få årtier være en  
af den vestlige verdens største sundhedsproblemer*** (WHO)

## Paradokset

### **Vi er pressede**

**Danskerne piskes til være konkurrencestatens  
Fodsoldater.** (Eva Secher Mathiasen)

**Vi stresser os syge på jobbet.** (Helene Jepsen)

**Man skal nærmest være elitesoldat for at være  
ansat i det offentlige i dag.** (Thomas Milsted)

**Børnefamilier går ned med stress i stor stil.**  
(Helene Jepsen)

### **Vi er privilegerede**

**Vi er verdens lykkeligste befolkning.**  
World Happiness Report, 2016

**9 ud af 10 danskere med job er tilfredse eller  
meget tilfredse med deres arbejdsforhold.**

Undersøgelse fra EU-Kommissionen

**Den ugentlige arbejdstid er faldet med  
8 timer siden 60'erne.**

**Vi har langt bedre forhold her end i mange andre  
lande.**

**Kvinder med børn er blevet aflastet på en række  
måder siden 1980'erne.**

Professor Ning de Coninck-Smith

## Er vi bare pylrede?

**Hvad oplever I i jeres dagligdag og omgangskreds?  
- Har I en presset hverdag?**

## Forklaringsforsøg: Hvorfor bliver mange stressede i vores privilegerede samfund?

Værdiskred i samfundet – behård  
individualisme

Produktiviteten er vokset  
og det skal den fortsat

Vi presser os selv i fritiden



Kvinderne på arbejdsmarkedet,  
så familiens arbejdstid er høj

Høje ambitioner, skal bevise  
vores værd

Krav om forandringsparathed

Flydende grænser mellem arbejdsliv og  
fritidsliv

Høje videnskæssige og  
relationelle krav

Det ydre pres: Kineserne  
kommer!

Identitet i vores stilling

Krav om selvledelse



## Forklaringsforsøg: Hvorfor bliver mange stressede i vores privilegerede samfund?

Værdiskred i samfundet – behård  
individualisme

Produktiviteten er vokset

Vi presser os selv i fritiden

Kvinderne på arbejdsmarkedet,  
så familiens arbejdstid er høj

Høje ambitioner, skal bevise  
vores værd

Krav om forandringsparathed

Flydende grænser mellem arbejdsliv og  
fritidsliv

Høje videnskæssige og  
relationelle krav

Det ydre pres: Kineserne  
kommer!

Identitet i vores stilling

Krav om selvledelse

### Rummelighed og Sygdomsopfattelse

Hvis man ikke kan præstere 100 % så er der måske  
ikke plads på arbejdsmarkedet og man bliver derfor  
klassificeret som "syg" eller "stresset"



## Hvad kan gøres for at forbedre danskernes mentale sundhed?

**Gruppe 1: Hvad kan der gøres på samfundsniveau?**

**Gruppe 2: Hvad kan der gøres i organisationer?**

**Gruppe 3: Hvad kan man selv gøre? (det individuelle niveau)**

### Individniveau:

Nedsæt ambitioner  
Prioriter og vælg fra  
Hold pauser, hold fri  
Vær "offline"

### Samfundsniveau:

Investering i forebyggelse og tidlig indsats i fht.  
børn og voksnes mentale sundhed  
Jf. Sverigesmodellen i Herning Kommune  
Stabilitet frem for konstant forandring  
Fokus på fællesskab frem for individualisme  
Rollemodeller: *Simple living*

### Organisationsniveau:

Inddragelse i forandringsprocesser  
Italesætte grænser for arbejdet, skal man fx tjekke mails i fritiden?  
Eksperimenter med at forbedre arbejdsmiljø (supervision, flere hænder osv.) og beregn de økonomiske effekter på sygefravær m.m. - *Kan det tjene sig ind?*  
Styrk fællesskabsfølelsen



## Er danskerne pylrede?



**Ikke et ja eller nej spørgsmål  
Vi har høje forventninger til livet  
Men samtidig et arbejdsmarked med høje krav  
– lav rummelighed  
og forventning om robuste medarbejdere  
Det handler ikke om hvorvidt at det hele er  
værre end tidligere eller værre end andre  
lande – men om hvorvidt der er et problem  
som vi skal gøre noget ved.**