

Sten Iwarson, professor, överläkare, infektionskliniken, Sahlgrenska Universitetssjukhuset/Östra, Göteborg
(sten.iwarson@infect.gu.se)

Stressrelaterade hälsoproblem ökar – vad hände under 1990-talet?

II Våren 2002 presenterades resultatet av en studie över stress och utmattning bland över 5 000 arbetstagare i Västra Götaland [1]. Studien hade formen av en postenkät, och det kanske mest anmärkningsvärda var att 3–4 procent i samtliga studerade åldersgrupper uppgav att man lider av arbetsrelaterad utmattning. Förekomsten av upplevd arbetsrelaterad stress var högst bland lärare (18 procent) och lägst bland hantverkare (7 procent). Kvinnor upplevde enligt undersökningen fler hälsoproblem och mera stress än män. Ensamstående kvinnor med barn angav i 19 procent att de led av »arbetsrelaterad utmattning«.

I en rapport från Arbetslivsinstitutet [2] redovisades 2002 en enkät bland 4 700 svenskar om hur de mår. Tecken på utmattning förelåg hos 5,6 procent av de förvärvsarbetande och hos 11 procent av dem som stod utanför arbetsmarknaden. När det gäller den senare kategorin är känslan av vanmakt och ekonomisk press stor, rapporteras i studien »Utbränning i Sverige«.

Långtidssjukskrivningar ökar

När detta skrivs går ca 1 36 000 individer långtidssjukskrivna sedan mer än ett år. Mycket få av dessa får någon adekvat rehabilitering via försäkringskassan. Man märker inte med den stora volymen sjukskrivna.

Traditionellt återkommer högst 50 procent av de långtidssjukskrivna i någon form av arbete, enligt försäkringskassans statistik [3]. Huruvida detta gäller även de stresskardade återstår att se. Frånvaron av rehabiliteringsmöjligheter är illavarslande. Även förtidspensioneringarna ökar snabbt, särskilt i yngre åldrar, och statens kostnader för sjukpenning och förtidspension nådde 2003 hela 108 miljarder, vilket motsvarar ungefär tre fjärdedelar av vad hela landstingssjukvården kostar.

Av de 1 36 000 långtidssjukskrivna var ca 80 000 under 50 år och ca 40 000 under 40 år [4]. Under 2003 fick vi 12 000 nya långtidssjukskrivna och 70 000 nya förtidspensionärer, varav 40 procent är under 50 år och 19 procent under 40 år. Totalt hade 507 000 svenskar förtidspension vid utgången av 2003. Tillsammans med de långtidssjukskrivna ger detta 643 000 sjukfrånvarande personer eller 11,4 procent av befolkningen i åldrarna 16–64 år.

Vad hände under 1990-talet?

Den ekonomiska krisen i början av 1990-talet ledde till att fle-

Sammanfattat



Vid slutet av 2003 var 40 000 individer under 40 år långtidssjukskrivna (>1 år). Under året hade 70 000 nya förtidspensionärer tillkommit, därav 13 200 under 40 år. Genomsnittsåldern för en svensk förtidspensionär har på tio år sjunkit från 54,6 till 50,0 år.

Flera hundra tusen arbetstillfällen gick förlorade under 1990-talets ekonomiska kris, vilket innebar högre belastning på dem som blev kvar i arbetslivet. Ständiga omorganisationer, »kvartalskapitalism«, som gör att mänskliga resurser får komma i andra hand, osäkerhet i arbetslivet och höga krav på människor även på fritiden har fått stora konsekvenser för folkhälsan.

Ständig uppkoppling och ett kontinuerligt informationsflöde ökar stressbördan.

Det är inte individen det är fel på. Utbrändheten i dagens samhälle är ett tydligt tecken på den förskjutning som skett mellan vad människor förmår och vad de pressas till i dagens arbets- och samhällsliv.

Stressrelaterad ohälsa

Gästredaktör: Sten Iwarson

Se även artiklar på sid 1064 och 1089 i detta nummer.

ra hundra tusen arbetstillfällen gick förlorade. Och allt skedde på några få år [5]. Men arbetsuppgifterna försvann inte. De som fick jobba kvar fick acceptera en högre arbetsbelastning och ett mera uppdrivet tempo. Den snabba globaliseringen och den ökade konkurrensen drev på. Upprepade omorganisationer gjordes för att försöka möta de ökande kraven, såväl inom den offentliga som i den privata sektorn. Stresslindrande faktorer som vidareutbildning och annan kompe-

tensutveckling fick ofta komma i andra hand under det hårda 1990-talet, och värst drabbades kvinnorna.

I flera västeuropeiska länder ses idag en sämre hälsoutveckling för kvinnor än för män. Skillnaden i medellivslängd till kvinnornas förmån minskar. Även förtidspensioneringar och långa sjukskrivningar ökar idag snabbare bland kvinnor, särskilt inom offentlig sektor. Av dagens långtidssjukskrivna svenskar är omkring 65 procent kvinnor. Neddragningarna inom vård, skola och omsorg slog hårt mot kvinnorna, både mot dem som fick sluta sitt jobb och mot dem som fick stanna kvar och arbeta allt hårdare i en allt stressigare miljö.

Övervikten av kvinnor bland de långtidssjukskrivna kan man också se som en konsekvens av dubbelarbete och kvinnornas större ansvarstagande för barn och familj. Redan i början av 1990-talet kunde psykologen Marianne Frankenhaeuser visa att kvinnors stresshormoner stiger när de slutar jobbet och ska ta itu med arbetsuppgifterna i hemmet [6].

Slimmade organisationer och högt tempo ger problem

I en studie vid Karolinska sjukhuset, baserad på intervjuer med 150 långtidssjukskrivna tjänstemän som drabbats av utmattning, framkom att hela 86 procent av de intervjuade relaterade sina problem till arbetet [7]. De flesta hade utöver sina psykiska symtom också besvär av smärta och värk. Upprepade omorganisationer på jobbet angavs av många som huvudorsak till utmattningen. Man tvingas anpassa sig till alltmer slimmade organisationer, där allt färre måste göra alltmer och allt snabbare. Det finns inte längre några marginaler eller »luft i systemen«.

1990-talets arbetsliv kännetecknades inte bara av upprepade omorganisationer, »downsizing« och »outsourcing«, med en allt högre belastning på de flesta anställda. Arbetsuppgifterna blev också mer psykiskt påfrestande och tidspressen ökade. Kunder, klienter och patienter blev också mera krävande och svårare att tillfredsställa [8].

Inom vårdsektorn innebar omorganisationerna som regel en strävan mot plattare organisationer. Man delegerade arbetsuppgifter och ansvar, men utan något tillskott av resurser och befogenheter, vilket ledde till alltmer frustrerade mellanchefer.

Under 1990-talet skedde också en försvagning av de professionella auktoriteterna. Lärares, läkares, polisens m fl auktoritet började ifrågasättas, vilket drabbade t ex eleverna i skolan. Disciplinsvårigheter, hög bullernivå och våld i skolmiljön är givetvis stressande för alla som vistas där.

Under senare år har osäkerheten i anställningsförhållanden ökat. Vi har fått fler tillfälliga jobb, projektarbeten, inhyrd arbetskraft osv. Idag är det maximalt slimmade organisationer som gäller. Tidigare fanns det reträttposter med mindre stressigt men ändå meningsfullt arbete för den som inte klarade det höga tempot. Sådana saknas i stort sett idag, även inom den offentliga sektorn. Till och med Samhall blir alltmer affärsdrivande.

Flera förklaringar till de höga ohälsotalen

I debatten om orsakerna till de höga ohälsotalen har bland annat nämnts »förändrade attityder till sjukskrivning« som en huvudförklaring. Det ter sig dock osannolikt att attitydproblemet skulle ligga till grund för ökningen av de stress- och livsstilsrelaterade långa sjukskrivningarna.

De regionala skillnaderna i sjukskrivning på grund av psykisk ohälsa, som ofta påtalas i debatten, kan hänga samman med regionala skillnader i tillgången på arbete. Bor man i en trakt där det är ont om arbetstillfällen är det sannolikt svårare att lämna ett jobb som är stressigt och slit-samt. Man sliter till det bittra slutet. Bor man å andra sidan i ett område där det finns gott om andra jobb stannar man

Vem som helst kan brännas ut om hettan blir tillräckligt stark.

(Lennart Levi)

knappast kvar på en arbetsplats där jobbet är nedbrytande och utmattande.

Ett allvarligt problem är att de många som drabbas av stressrelaterad ohälsa ofta lämnas åt sitt öde av såväl sjukvården som försäkringskassan och mera i undantagsfall får den behandling och rehabilitering som krävs för att man ska kunna återvända till arbetslivet i någon form. Försäkringskassan, som har ett ansvar för en samordnad rehabilitering, blev även den föremål för stora neddragningar och upprepade omorganisationer under 1990-talet. Kassan är själv minst lika drabbad av stressrelaterad ohälsa som någon annan arbetsplats.

Ett ytterligare problem är allmänläkarnas begränsade möjligheter att på ett adekvat sätt ta hand om patienter med stressrelaterad ohälsa. Att man på de 20–30 minuter som i rutin-sjukvården står till buds för en ny patient ska hinna göra den djupgående analys som faktiskt är nödvändig, och tillsammans med patienten lägga upp en rimlig åtgärdsplan, är närmast en utopi. Det behövs inte bara gott om tid utan också ett avancerat teamarbete för behandling och rehabilitering av dessa patienter.

Den specialistgrupp som för närvarande har störst erfarenhet av att handlägga stressrelaterade ohälsoproblem är sannolikt de team som arbetar inom en välfungerande företagshälsovård. Att statsanslaget för företagsläkare togs bort under 1990-talet visar sig nu vara ett misstag. Denna specialistgrupp behöver öka kraftigt igen och återfå sitt statliga stöd.

Många stressar även på fritiden i 24-timmarssamhället

Det är inte bara hård belastning på jobbet som gör att människor blir stressade och riskerar att gå in i utmattningsspiralen. En bidragande orsak är våra nya fritidsvanor eller »jakten på upplevelser i 24-timmarsamhället«, som någon uttryckt det. Idag är det kontinuerliga aktiviteter och ständigt nya upplevelser som står i centrum. Det som ger status är att bestiga Mount Everest eller kvala in till Expedition Robinson.

Att allt fler unga lider av olika stresssymtom framgår bl a av Socialstyrelsens folkhälsorapporter [9]. Även den utredning som regeringen tillsatte för att studera effekterna av nedskärningarna under 1990-talet visar att det skett en kraftig ökning av psykisk ohälsa även bland barn och ungdomar [10]. Psykiska eller psykosomatiska problem rapporteras idag i storleksordningen 20 procent bland skolungdomar. Speciellt vanligt är symtom som huvudvärk och buksmärter. Även ångest och ångslan är relativt vanliga symtom. Att denna typ av problem ökat kraftigt bland tonåringar under 1990-talet har verifierats bl a genom studier i Halland [11]. Det anses bl a att störd föräldrakontakt, som ofta blir fallet vid familjeupplösning, spelar en betydande roll. Omkring 40 procent av svenska barn får erfara en eller flera familjeupplösningar före 18 års ålder, enligt tillgänglig statistik. Detta inkluderar både upplösta äktenskap och upplösta samboförhållanden.

Stressen begränsar också de vuxnas känslomässiga närvaro i hemmet. Tankarna är fortfarande kvar på jobbet och problemen där. Man har svårt att även orka med problemen på hemmaplan.

Dagens skola karakteriseras av stora klasser, störningar

och oro i klassrummet. Det finns alltför få vuxna i skolan. Samtidigt föreligger höga krav på elevernas prestationer både från lärarnas sida och från föräldrarnas. Förskola och skola kräver också större engagemang av föräldrarna än tidigare, vilket sannolikt bidrar till att höja deras stressnivå.

Många barn har alltför späckade fritidsprogram. De hinner varken äta, sova eller varva ner ordentligt. Det finns 8-åringar som har 2–3 aktiviteter i veckan. Föräldrarna har svårt att sätta gränser. Många tycker det är bra att barnen har någon sport som sysselsättning, även om den tar mycket tid. Själva stressar de med transporter och annan service för att alla fritidsaktiviteter ska gå i lås [12].

Ett ytterligare problem är att det sker en alltför tidig elit-satsning inom många sporter. Amanda, 13 år, framhåller i en intervju: »Det var mycket värre förra året när jag även tränade konståkning tre gånger i veckan. Då kände jag mig stressad hela tiden. Nu har jag bara skolan, dansen fem gånger i veckan, ridningen två till tre gånger i veckan plus pianolektionerna. Det är rena lugnet.«

Den internationella stressen

Det är inte bara vi i Sverige som dignar under stressrelaterade problem och ökande långtidssjukskrivning. Inom EU visar en undersökning att omkring 60 procent av de anställda upplever tidspress i jobbet, och 20–25 procent av arbetsstyrkan har olika typer av stressrelaterade symtom [13]. EU-stu-

Det bästa med skolan är när man får ligga ner, blunda och låtsas att man är nån annanstans.

(Ida, 11 år, om avslappningsövningar)

dien visar också att Sverige har fler deltidsarbeten, mer av oregelbundna arbetstider, mer helgarbete, högre arbetstakt och en mer kundstyrd arbetsorganisation än genomsnittet inom EU.

Sydeuropeiska länder, som t ex Grekland, rapporterar idag om problem med den fysiska och ergonomiska arbetsmiljön (som i Sverige på 1970- och 1980-talen), medan länderna i norra Europa redovisar en hög grad av stressrelaterade problem i arbetslivet. Att stress på jobbet är ett växande problem även i t ex Nederländerna fick vi höra vid ett studiebesök där. Hälften av de sju miljoner holländare som förvärvsarbetar tycker att arbetstempot är för högt och en fjärdedel lider av skadlig stress, enligt de undersökningar som fortlöpande görs. Stressen visar sig också i ett stigande antal sjukskrivningar och långtidssjuka. De värst drabbade sektorerna är vården och skolan. Nederländerna drabbades några år tidigare än Sverige av stressrelaterad ohälsa i stor omfattning, och mönstret känns igen.

Nederländska löntagare anses extremt lojala mot sin arbetsgivare. »Det är bl a därför vi har en så hög produktivitet«, säger en fackrepresentant i en tidningsintervju. Den fackliga organisationen har dock installerat ett skydd mot arbetsstress för sina egna anställda. De får sitta i högst sex timmar per dag framför sina datorskärmar. När denna gräns närmar sig slår en lampa om från grönt till orange på skärmarna, och när tiden är ute släcks skärmen ner helt och datorn går inte att star-

ta förrän påföljande morgon. En symbolhandling, som trots allt visar att man förstätt problemets kärna.

Teknostress och informationsstress

Det nya elektroniska livet med ständig uppkoppling skapar den nya teknostressen, som gör att vi går i taket om väntetiden vid datorn blir längre än några få sekunder. Ett annat fenomen är den »elektroniska ensamhet« som drabbar dem som större delen av dygnet sitter framför sin dator och därigenom missar att utveckla mänskliga relationer och sin sociala förmåga över huvud taget.

Från att tidigare i huvudsak ha studerat ergonomiska skador av att arbeta med datorer har man på senare år även börjat intressera sig för de psykologiska effekterna av datoriseringen. Stressforskaren Bengt Arnetz visade i en studie på 116 datatekniker hur teknostressen yttrar sig [14]. De flesta av teknikerna i Arnetz undersökning trivdes bra med sina jobb, men samtidigt kände en del av dem en oro över att deras egen kompetensutveckling inte skulle räcka till och att yngre nyanställda med sina färskare kunskaper skulle komma att konkurrera ut dem. Ett inslag i den nya stressen är att kompetensutvecklingen inte »hinns med« eller sätts långt ner på prioriteringslistan när arbetstempot är högt och belastningen stor. Hälften av teknikerna i studien erbjöds att delta i ett stressreduceringsprogram, medan övriga fick utgöra kontrollgrupp. Det visade sig att en timmes avspänning i veckan, t ex i form av gymnastik, räckte för att sänka nivån på stresshormonerna. »Företagen måste bli bättre på att organisera bort onödig stress«, menar Arnetz, som har sett alltför många unga IT-tekniker som lider av trötthet och utmattnings-

Vid sidan av teknostressen har informationsstressen blivit ett problem. Studier visar att en mellanchefer vid ett medelstort företag tar emot över 100 meddelanden per dag av olika slag, avsånda av 20–25 personer. Det rör sig om fax, e-post, samtal i vanlig telefon eller mobiltelefon, brev och olika memon. Det är ingen skröna att den IT-chef som nyligen intervjuades i medierna dagligen får ca 200 meddelanden via e-post. Han sitter tre timmar varje kväll och försöker svara på dessa. Vi måste nog bli bättre på att sätta gränser om den stressrelaterade ohälsan ska minska. E-posten verkar ha vissa inbyggda egenskaper som skapar stress. Till e-kulturen hör t ex att man skickar sina meddelanden i sista stund och att man förväntas svara även om man är bortrest. Vi skickar också e-post till många »för kännedom«. Varför? Vi ringer ju inte runt till kollegorna och talar om att vi just postat ett brev till Sven-Åke.

Enkäter visar att omkring hälften av alla e-postanvändare låter inkommande e-post avbryta vad de just höll på med. Detta är naturligtvis improduktivt. Att växla fokus mellan olika tankeverksamheter tar flera minuter i anpassning och är klart stressande. Får man några få brev om dagen spelar detta kanske liten roll, men får man 10–15 brev eller fler blir avbrotten inte bara stressande, utan även arbetet blir lidande. Samma resonemang kan förstås föras när det gäller ständiga avbrott av en ringande mobil.

Kolla e-posten högst 2–3 gånger om dagen och utnyttja mobilsvaret i större utsträckning, så blir jobbet effektivare och stressen minskar. Det är ju på intet sätt självklart att mobiltelefonen alltid ska vara på eller att vi ska behöva besvara e-post på kvällstid. Det gäller helt enkelt att stänga av, släcka ner och koppla bort för att få ner stressnivån. Den som ständigt är uppkopplad blir aldrig avkopplad.

Ökade krav i USA på »work/life balance«

Det tycks som om yngre, välutbildade anställda i USA har insett sin risksituation och börjat ställa krav på sina arbetsgivare, så att man kan kombinera jobb och privatliv på ett mera rimligt sätt, barn inkluderat. Man kräver flexibla arbetstider, ➤

ANNONS

ANNONS

möjlighet till arbetsdelning och jobb utan övertidskrav. Amerikanska arbetsgivare börjar inse att dessa krav måste tillgodoses om man ska kunna rekrytera yngre, välmeriterade medarbetare. I USA talar den yngre arbetande generationen gärna om »the work/life balance«. Flexitid, årsarbetstid och effektiv tid är några begrepp som nu har gjort sitt inträde också i det amerikanska arbetslivet.

En annan förändring som skett under senare år i USA är att föräldrarollen börjar sättas före arbetslivsrollen. Bördan att skaffa bröd till familjen delas ju i allt större utsträckning på två. Detta innebär att man inte är lika ekonomiskt sårbar som tidigare och kan sätta viss press på sina arbetsgivare t ex vad gäller arbetstider och föräldraledighet, vilket traditionellt varit mycket svårt i USA.

Utbrändhet som samhällskulturell spegel

Den amerikanska psykologen Christina Maslach, som forskat kring arbetsrelaterad stress sedan 1970-talet, hävdar i sin senaste bok om utbrändhet att problemet nu nått epidemiska höjder i dagens amerikanska och europeiska arbetsliv [15]. Hon poängterar att det inte är individen det är fel på, utan att det är grundläggande förändringar inom det amerikanska och västeuropeiska arbetslivet som ligger bakom. Och dessa förändringar har skett på mycket kort tid. Idag arbetar både företagsledningarna och styrelserna enbart för kortsiktiga vinster i ett slags kvartalskapitalism, och mänskliga resurser får komma i andra hand. Maslach menar att den ökade utbrändheten är ett tydligt tecken på den förskjutning som skett mellan vad människor förmår och vad de pressas till i dagens arbets- och samhällsliv. De ökande kraven, inte bara på jobbet utan också i familjen och runt omkring oss i övrigt, urholkar långsiktigt vår energi och entusiasm. Utbrändhet är inte någon personlighetsdefekt, det är i huvudsak ett omgivningsproblem, hävdar Maslach och Leiter i sin bok.

Marianne Frankenhaeuser använder beteckningen »accelerationssyndromet« för att beskriva den moderna tidens stress. Det upptrissade tempot, såväl i arbetslivet som i samhället i stort, borde oroa oss alla, menar hon. Informationsflödet bara växer, och tid har blivit en bristvara [16]. »Vi måste sortera bort en stor del av de intryck vi får, vilket är något nytt för dagens människor. Om vi inte får möjlighet att bearbeta ett hanterbart antal intryck förlorar vi målet ur sikte«, säger Frankenhaeuser i en intervju.

Christina Doctare påpekar i sin bok »Hjärnstress« att vi inte ska skuldbelägga individen för att han/hon blir sjuk och utbränd utan att vi nu måste ta itu med dagens samhällsutveckling på allvar. Ju mer komplicerat vårt samhälle blir och ju snabbare förändringstakten är, desto mer ökar pressen och stressen, menar hon [17].

Man skulle kunna tolka utbrändhet som ett gränsvärde för hur stora prestationskrav man kan lägga på en människa, utan att hon får tid för återhämtning, säger idéhistorikern Karin Johannisson i en tidningsintervju. »Det speciella med utbrändhet är att det är första gången i historien som ett psykiskt ohälsotillstånd så öppet kopplas ihop med samhället självt«, säger hon och fortsätter: »Det räcker dock inte att se stor arbetsbelastning som den enda förklaringen. Tempot och kraven finns inte bara i arbetet utan varhelst vi befinner oss. Det är prestige och status att ständigt vara på väg, symboliserat av att tiden aldrig räcker till. Vi ställer stora självförbrännande krav på oss själva. Jag tror vi måste se orsaken i det vi kallar modern livsstil och i de värden vi premierar idag, såsom personlig utveckling, aktivitet och förändring.«

*

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

Utbrända människor har oftast en kravbild omkring sig som är rent utopisk.

(Gert Olsson, terapeut)

Referenser

1. Stress och utmattning i Västra Götaland. Rapport från enkätundersökning (HSS 217-2001). Göteborg: Avd för yrkes- och miljömedicin, Sahlgrenska Universitetssjukhuset; 2002.
2. Utbrändhet i Sverige. Rapport från Arbetslivsinstitutet. Stockholm: Arbetslivsinstitutet; 2002.
3. www.rfv.se
4. www.arbetslivsinstitutet.se
5. Välfärdsbokslut för 1990-talet. Stockholm: SOU 2001:79.
6. Frankenhaeuser M. The psychophysiology of workload, stress and health-comparison between the sexes. *Annals of Behavioural Medicine* 1991;4:197-204.
7. Åsberg M, Nygren Å, Rylander G, Rydmark I. Stress- och utmattningsdepression. I: Ekman R, Arnetz B, redaktörer. *Stress: molekylerna, individen, organisationen, samhället*. Stockholm: Liber; 2002.
8. Kivimäki M, Vahtera J, Griffiths A, Cox T, Thomson L. Sickness absence and organizational downsizing. In: *The Organization in Crisis. Downsizing, restructuring and privatization*. Oxford: Blackwell Publishers; 2000.
9. www.sos.se
10. Socialdepartementet. Barns och ungdomars välfärd. SOU 2001:55.
11. Sandberg B. Psykisk ohälsa. I: Marklund B, redaktör. *Ungdomars liv och hälsa i Halland. FoU-rapport 4*. Halmstad: Primärvården i Halland; 2001.
12. Iwarson S. På bredband rakt in i väggen – om stress och utbrändhet i arbetslivet. Göteborg: Säve Förlag; 2002.
13. Levi L, Levi I. Guidance on work-related stress. *Spice of life or kiss of death? Report*. Luxemburg: European Commission; 2003.
14. Arnetz B. Techno-stress: a prospective psychophysiological study of the impact of a controlled stress-reduction program in advanced telecommunication systems design work. *J Occup Environ Med* 1996;38(1):53-65.
15. Maslach C, Leiter MP. Sanningen om utbrändhet: Hur jobbet förorsakar personlig stress och vad man kan göra åt det. Stockholm: Natur & Kultur; 2000.
16. Frankenhaeuser M. *Kvinnligt, manligt, stressigt*. Stockholm: Brombergs; 1997.
17. Doctare C. *Hjärnstress – kan det drabba mig?* Stockholm: Runa förlag; 2000.



= artikeln är referentgranskad