

Både jobb og familie:

To liv på én gang

Motsetninger mellom arbeid og hjem er blant de mest fremtredende stressfaktorer blant dagens arbeidstakere, og påvirkningen fra privatlivet til jobben er mer skadelig enn påvirkningen fra jobb til privatliv, viser nyere forskning.

For noen går det på helsen løs, de blir slitne, deprimerte og utbrente. Frode Thuen peker på hvordan man kan balansere disse to dimensjonene i livet uten å brenne sitt lys i begge ender.

– Spenningen mellom arbeid og hjem berører mange av oss, sier Frode Thuen, professor i helsepsykologi ved Universitetet i Bergen. Både i sin forskning og psykologpraksis har han de senere årene vært særlig opptatt av hvordan ekteskapsproblemer og livskriser påvirker den psykiske helsen, og hvordan dette i sin tur skaper konsekvenser på jobben.

Krysspress

Motsetninger mellom arbeid og hjem er altså det som stresser oss mest, bare overgått av prestasjonspress, sier Thuen og peker på at arbeidstakere blir utsatt for stadig større press. Man må stå på som aldri før, yte mer, være mer produktiv, henge med, omstille seg og videreutdanne seg. Samtidig er det stadig flere som ønsker å ha et aktivt liv utenfor jobben. De vil være sammen med familien, særlig hvis de har omsorg for små barn. De fleste ønsker å være til stede i barnas liv i større grad og på en annen måte enn deres egne foreldre var. Samtidig har de kanskje gamle foreldre som også trenger tid og omsorg, foreldre som de føler forpliktelser overfor, og som de ønsker å gi tilbake noe av den omsorgen de selv fikk som barn. Venner er også viktig, og dem skal man også ha tid for. De fleste ønsker også en aktiv fritid med friluftsliv, idrett, hobbyer og foreningsliv. Spenningen mellom arbeid og hjem – og mellom arbeid og fritid, berører altså mange av oss. Noen opplever det som en evig kamp om tiden, en konflikt mellom uforen-

lige forventninger og forpliktelser. De ulike rollene er ikke lette å kombinere. For noen går det på helsen løs, de blir slitne, deprimerte og utbrente. Andre velger seg ut av klemmen ved å satse mer eller mindre ensidig på karrieren, eller på et liv utenom jobben.

Forskning har vist at krysspress øker risikoen for å bli utbrent, og risikoen for psykiske helseproblemer som depresjon, angst og alkoholmisbruk. Påvirkningen fra privatlivet til jobben er mer skadelig enn påvirkningen fra jobb til privatliv. En mulig forklaring kan være at når jobben skaper forstyrrelser, kan vi lett skyld på sjefen, på vakt- og turnusordninger, stort arbeidspress eller andre forhold utenfor oss selv. Når privatlivet forstyrrer jobben, er vi mer tilbøyelige til å legge skylden på oss selv – og dermed er også faren større for å utvikle psykiske problemer. Å forsøke å få til et harmonisk privatliv blir også derfor svært viktig.

Kvinner og menn

Myten om at det er kvinner som først og fremst opplever slike motsetninger, synes å være utbredt. Men forskning tyder på at det ikke er signifikante kjønnsforskjeller når det gjelder helsemessige konsekvenser av å oppleve motsetningsforhold mellom arbeid og hjem. Det handler mer om egenskaper ved personen, familien og jobben.

Personer som er ambisiøse, utålmodige, pågående og sterkt engasjerte i jobben, samt personer som er negative, misfornøyde, urolige og engstelige, har øket risiko. Det samme har personer med krevende jobber som samtidig er sterkt opptatt av å vektlegge familien, og personer som har en utearbeidende partner og små barn eller gamle foreldre som oppleves som krevende. Særlig utsatt er par der begge har høye ambisjoner både hjemme og på jobb.

To amerikanske forskere, Penny Becker og Phyllis Moen (1999) har kartlagt strategier kvinner og menn brukte for å meste motsetningene mellom hjem og arbeid. De mest typiske var klar grensetting i forhold til jobben, og at bare den ene av partene satset på karriere – men at dette var noe man vekslet på. Et annet moment som hadde betydning var at arbeidsplassen hadde familievennlige ordninger. Slike arbeidsplasser finnes oftere innenfor offentlig forvaltning og tjenester enn innenfor det private næringsliv.

Dette kan du gjøre selv

Det er på hjemmebane det er mest å hente når man skal bevare helse og humør – og unngå å bli utslitt, deprimert og utbrent. Her er professor Frode Thuens beste råd:

Finn en balanse. Ektefeller eller partnere må komme frem til en balanse når det gjelder å fordele ansvar og tid mellom jobb og familieliv. Tilgang på, og bruk av, familievennlige ordninger er viktig.

Realistiske forventninger. Man må ha realistiske forventninger, blant annet til økonomi og levestandard. Vil man ha høy levestandard, må man jobbe mye. Det samme gjelder forventninger til hva en selv kan klare, til partneren, parforholdet og familielivet generelt. Urealistiske forventninger bidrar ofte til det psykologene kaller rolleoverbelastning; venter du at du både skal gjøre karriere, være en tilstedeværende og god mor, ha et perfekt hjem og være en alltid opplagt partner, er dette ambisjoner som overstiger det noen klarer å innfri. Vedvarende rolleoverbelastning er et viktig aspekt ved utbrenthet.

Unngå unødvendig kritikk og negative påpekninger i forhold til den andre. Par som har det hektisk, tilegger ofte partneren skylden for stresset de opplever. Slike negative prosesser må snus så parforholdet kan bli en positiv motvekt til stress og belastninger både på jobben og hjemme.

Del på viktige avgjørelser. Når beslutninger tas i åpenhet og fellesskap, for eksempel om en av partene skal ta imot et jobbtilbud som innebærer mye reising eller større arbeidsbelastning, er konsekvensene lettere å akseptere.

Gi hverandre støtte og oppmuntring. Forutsetningen er at man deler opplevelser og eventuelle bekymringer med sin partner.

Definer mulige problemområder i forholdet og ta dem opp til konstruktiv dialog. Vær åpen, konkret og tydelig på hva du opplever som vanskelig – og lyttende og mottakelig i forhold til partneren din. På denne måten kan dere komme frem til fornuftige løsninger eller måter å forholde dere til problemene på.

Bruk tid på selve forholdet. Sett av tid til hverandre og gjør hyggelige og spennende ting sammen – bare dere to. Det kan også være lurt å investere i forholdet ved å ta et kurs sammen der dere lærer nye måter å reagere og samhandle på.

Ellen Beate Dyvi