



Relasjonelle og emosjonelle krav og belastninger i arbeidet

Presentasjon av SINTEF-rapport

Utdanningsforbundet Østfold 24.04.2024

Marte Pettersen Buvik, seniorforsker SINTEF

Teknologi for et bedre samfunn



SINTEF

Tosidigheten

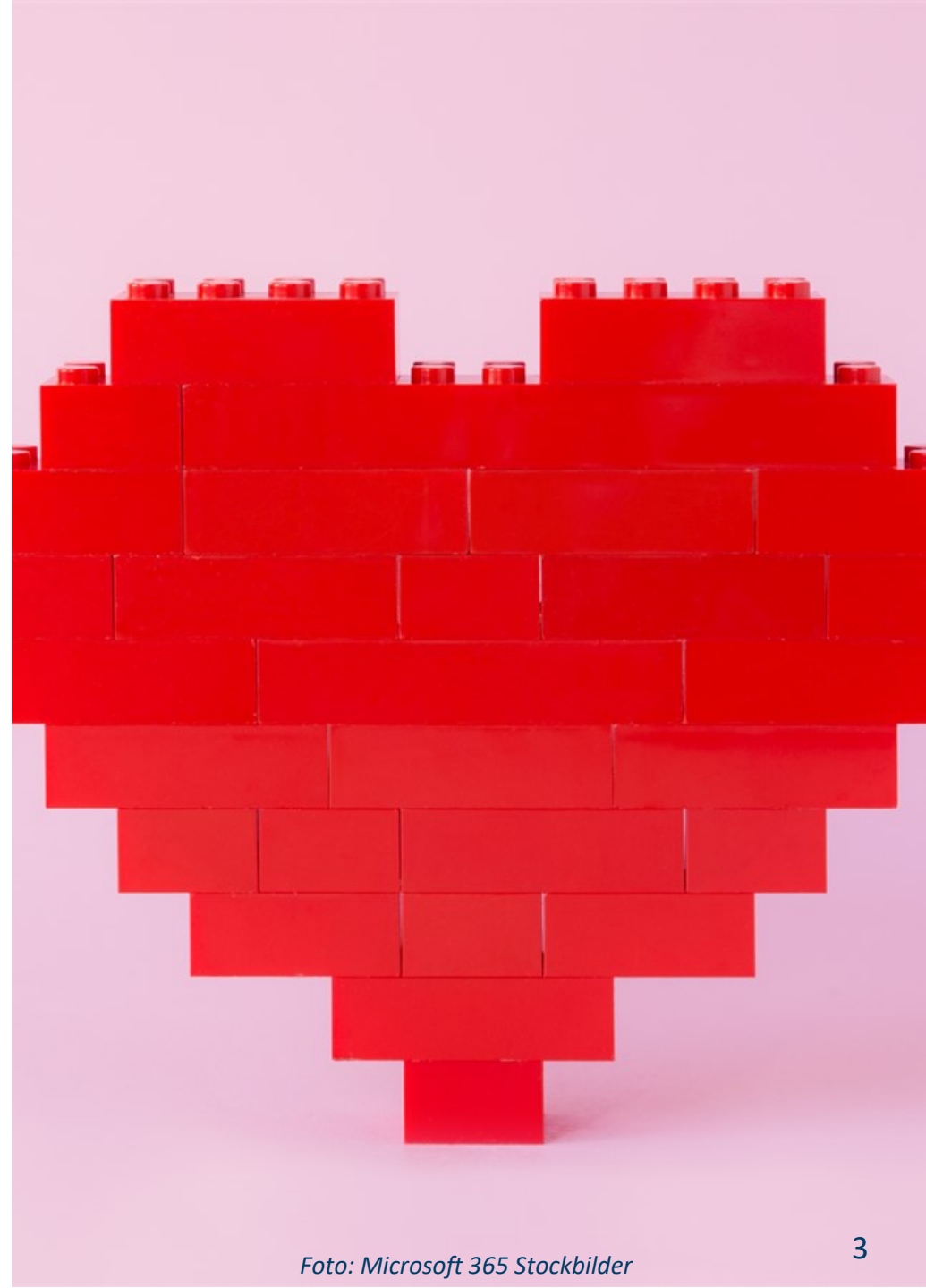
"Det er ekstremt mye tilfredsstillelse å se at de elevene som du kanskje har jobbet med kjempelenge, og vet har strevet med noe, at det går ett skritt videre". (Grunnskolelærere, leder)



"Det er følelsen av utilstrekkelighet, og det å ikke kunne utøve yrkesrollen slik den burde - som blir svært belastende, og at man ikke får hjulpet, trøstet og veiledet alle barna. Må prioritere hva som er viktigst der og da". (Barnehagelærere, spørreundersøkelse)

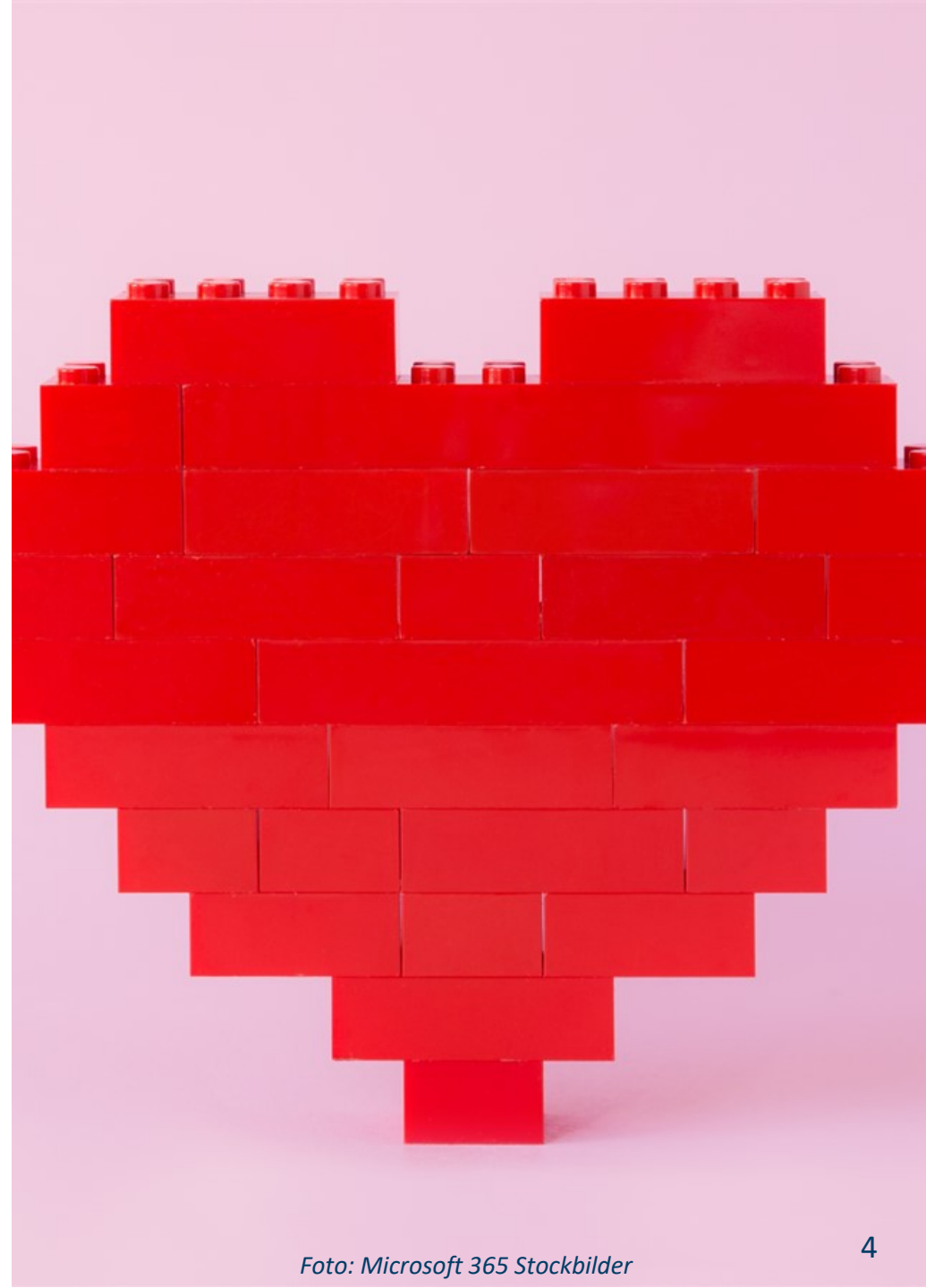
Begreper

- **Emosjonelle jobbkrav:**
 - De følelsesmessige kravene som stilles til en arbeidstaker i møte med andre mennesker
 - Handler om de aspektene ved jobben som krever vedvarende følelsesmessig innsats på grunn av samspill, interaksjon og kontakt med andre mennesker som en del av jobben
 - Håndtere og regulere andres og egne følelser og tilpasse seg andre mennesker
- **Emosjonelt arbeid og emosjonell dissonans:**
 - Arbeidet man gjør når man i rollen må kontrollere og regulere sine følelser og følelsesuttrykk for å imøtekomme forventningene til den profesjonelle yrkesrollen
 - Emosjonell dissonans er ubalanse mellom egne følelser og den følelsen man må uttrykke og vise utad



Begreper forts.

- **Relasjonelle og emosjonelle risikofaktorer:**
 - Risiko for sykdom som følge av emosjonelt arbeid og eksponering for mennesker, deres følelser og livssituasjon
 - Akkumulert belastning: belastning over tid kombinert med manglende nødvendig restitusjon og bearbeiding



Om forskningsprosjektet

- Forskningsprosjekt på oppdrag fra Unio, gjennomført januar – desember 2023
- Overordnet tema: emosjonelle og relasjonelle krav og belastninger i yrker hvor man jobber med mennesker
 - Sykepleiere
 - Grunnskolelærere
 - Barnehagelærere
 - Fysioterapeuter
 - Politi
- I tillegg: innsikt i hva som skjer i praksis når ansattes arbeidsmiljø utfordres i møte med andres rettigheter og behov



Marte P. Buvik
Prosjektleder



Sylvi Thun



Solveig O. Ose

Tre ulike datakilder og metodetilnærminger:

1. En **kunnskapsoppsummering** av eksisterende forskning på temaet emosjonelle krav og belastninger som ble levert mai 2023
2. En **kvalitativ intervjustudie** blant ansatte og ledere i de utvalgte yrkene som inngår i studien
 - 24 intervju
3. En **spørreskjemaundersøkelse** blant de utvalgte yrkene
 - Svar fra 7513 totalt (626 grunnskolelærere og 982 barnehagelærere)



SINTEF

Nøkkelfunn fra kunnskapsoppsummeringen

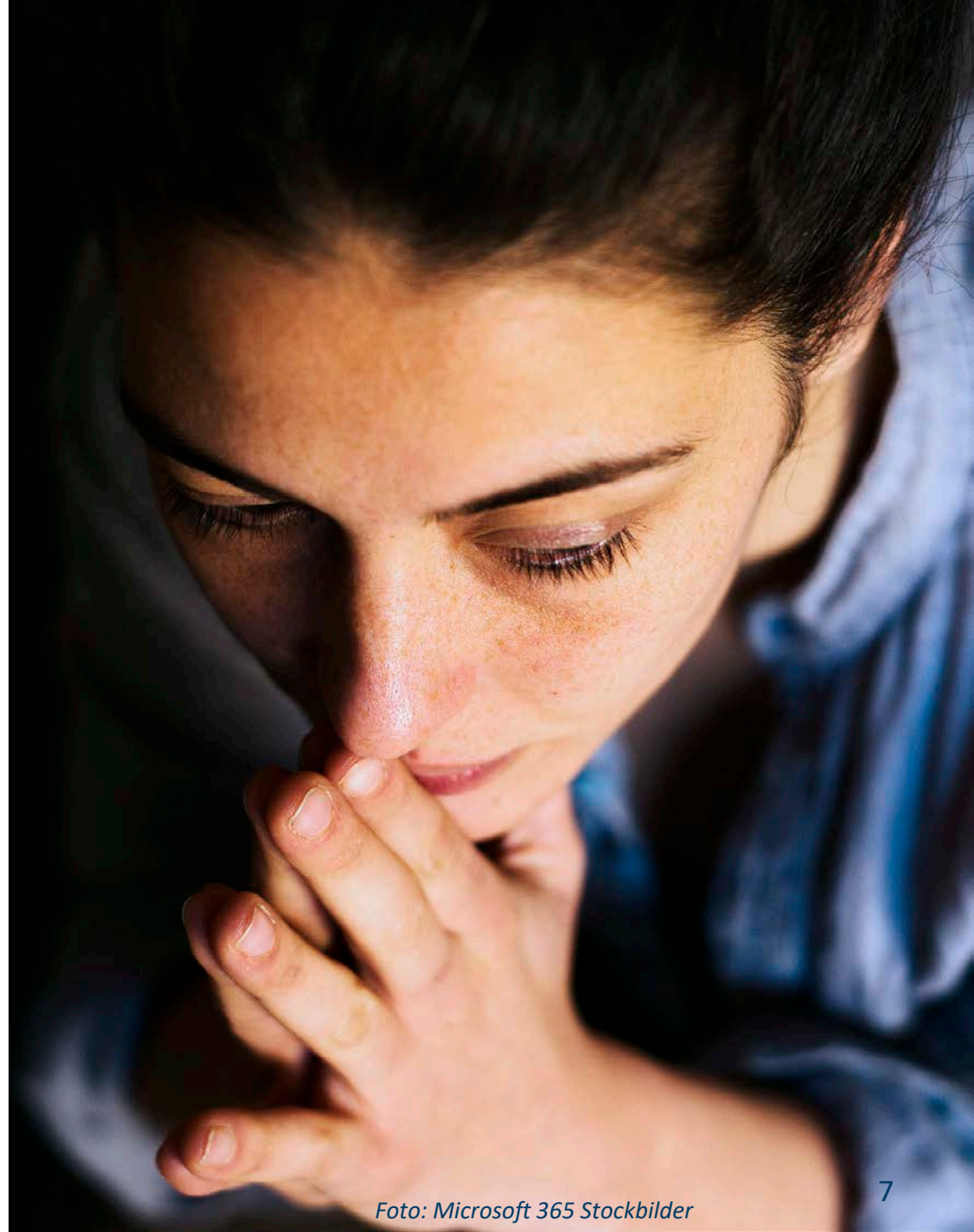
- Studier viser at høye emosjonelle krav i arbeidet henger sammen med større risiko for langtidssykefravær, utbrenthet og psykiske plager.
- Studier viser også at emosjonelle krav er en av de viktigste faktorene for å forklare den økte risikoen for sykefravær for de som jobber innenfor helse- og omsorgsykker sammenlignet med andre yrker.
- Det er sterkere sammenheng mellom emosjonelle krav og sykefravær når ansatte også opplever lave utviklingsmuligheter, høy rollekonflikt, høye kvantitative krav (som tidspress), eller vold/trusler om vold
- Det å styrke jobbbressurser, som jobbkontroll, kollegastøtte og rolleklarhet for eksempel, kan bidra til å redusere risikoen for langtidsfravær

Samlet sett viser resultatene at emosjonelle krav ser ut til å påvirke risikoen for langtidssykefravær og at yrker med høye emosjonelle krav har høyere risiko for langtidsfravær enn yrker med lavere emosjonelle krav.

Funnene tyder på at det å ha et godt psykososialt arbeidsmiljø kan oppveie for noen negative konsekvenser av høye emosjonelle krav.

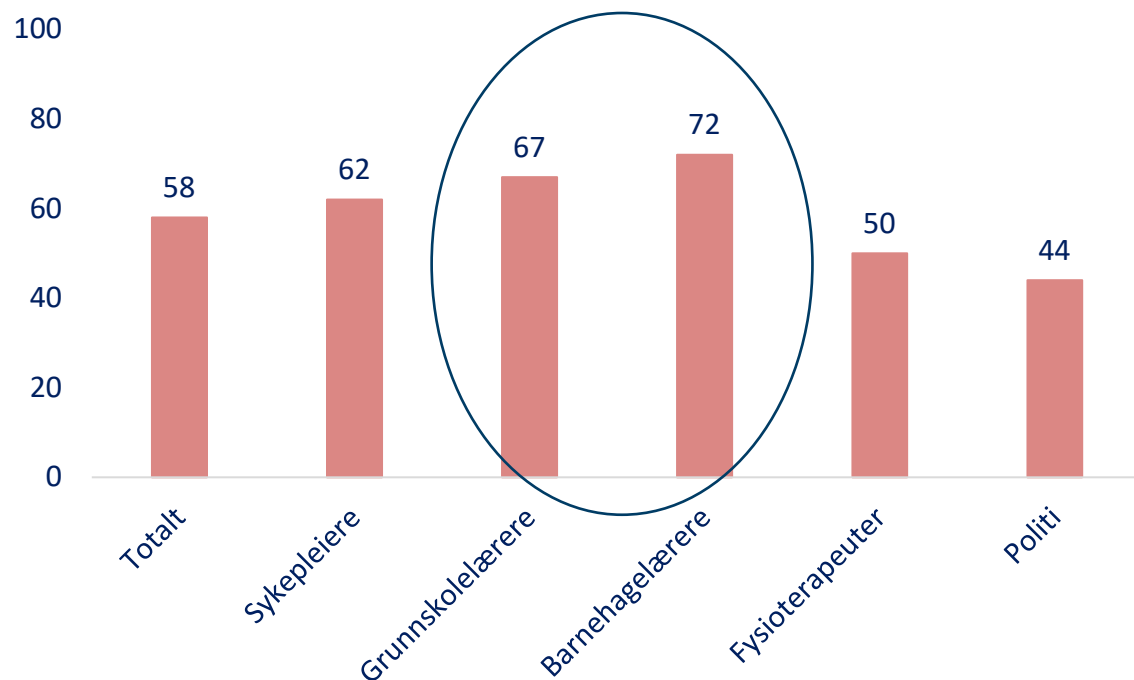
Hovedfunn

Hva er omfanget av emosjonelle krav
og hvilke arbeidssituasjoner er
belastende?

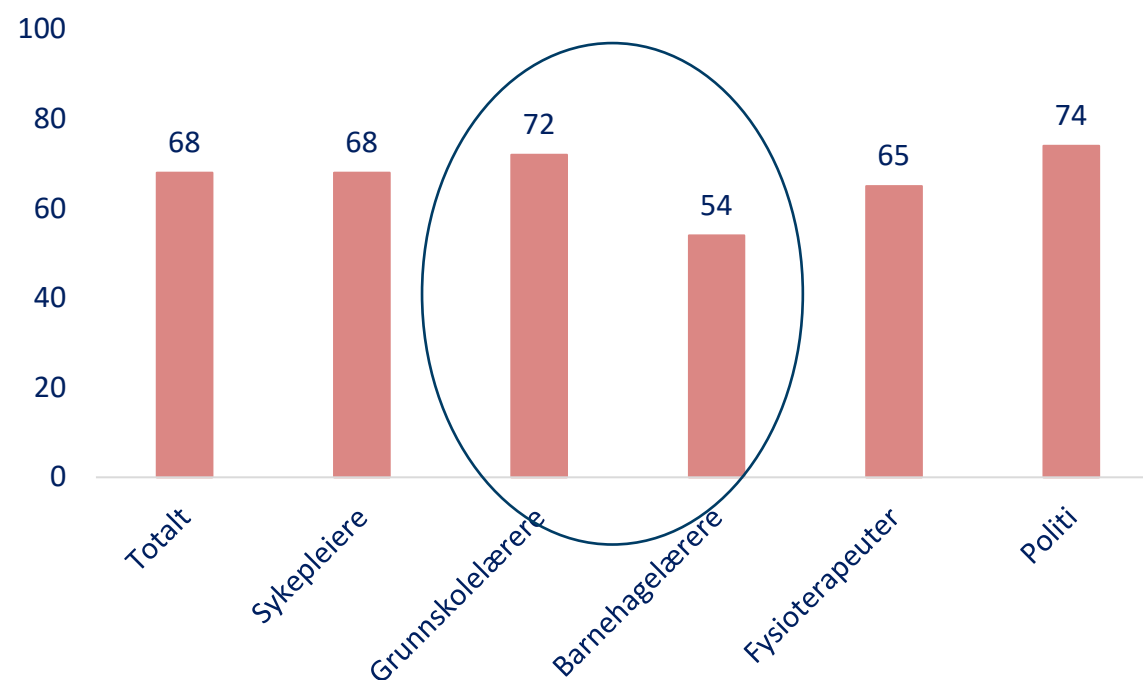


Omfanget av emosjonelle krav

Setter arbeidet ditt deg i følelsesmessige krevende situasjoner?



Må du håndtere andre folks personlige problemer som del av jobben din?



Prosentandel som svarer at de **ofte** eller **alltid** er i disse situasjonene

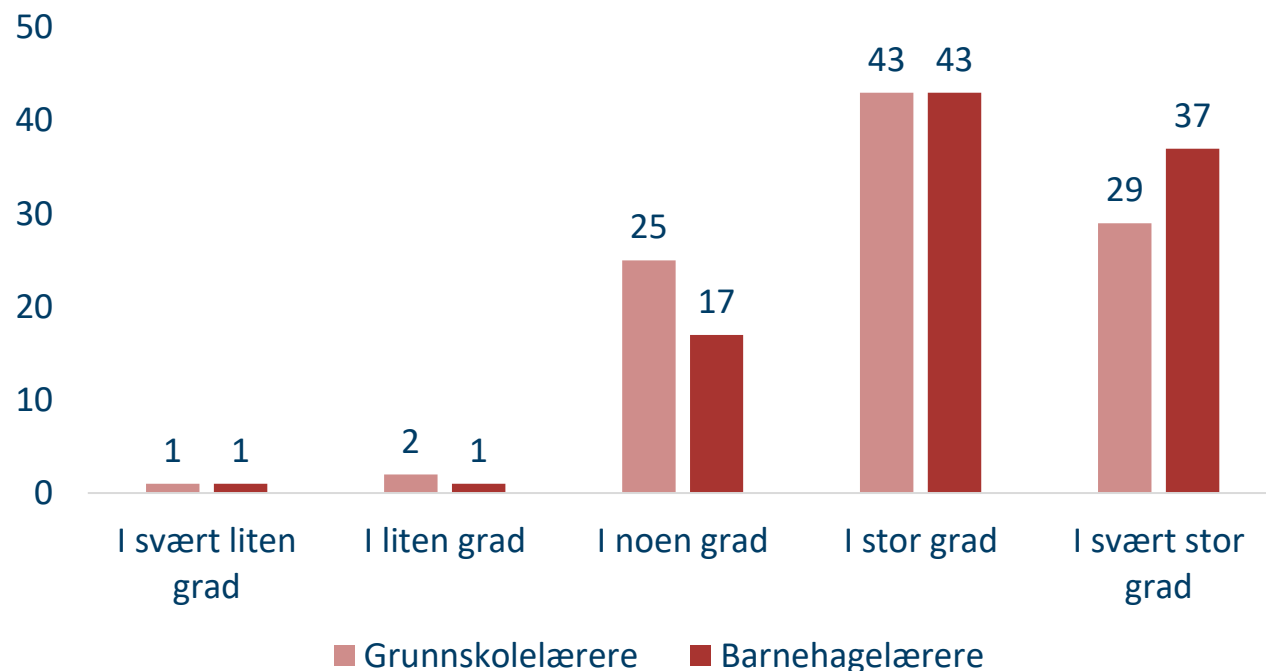
Teknologi for et bedre samfunn



SINTEF

Omfanget av emosjonelle krav

Er arbeidet ditt følelsesmessig krevende?



- Til sammen oppgir **72 % av grunnskolelærerne** og **80 % av barnehagelærerne** at arbeidet i stor eller svært stor grad er følelsesmessig krevende

Følelsesmessig belastende situasjoner

De fem vanligste relasjonelle og emosjonelle belastninger for grunnskolelærere og barnehagelærere:

Grunnskolelærere:

1. Å kjenne på at en ikke strekker til (65 %)
2. Å håndtere misfornøyde eller "krevende" elever/ barn/ brukere (61 %)
3. Å ikke klare å hjelpe andre mennesker som trenger hjelp (60 %)
4. Å håndtere misfornøyde eller "krevende" pårørende/ foreldre (59 %)
5. Å kjenne på ansvaret for andre mennesker (59 %)

Barnehagelærere:

1. Å kjenne på at en ikke strekker til (80 %)
2. Å være konstant til stede følelsesmessig (74 %)
3. Å kontinuerlig tilpasse seg andre menneskers behov og følelser (69 %)
4. Å kjenne på ansvaret for andre mennesker (68 %)
5. Å gi av seg selv i relasjonen til andre mennesker (65 %)

Hovedfunn

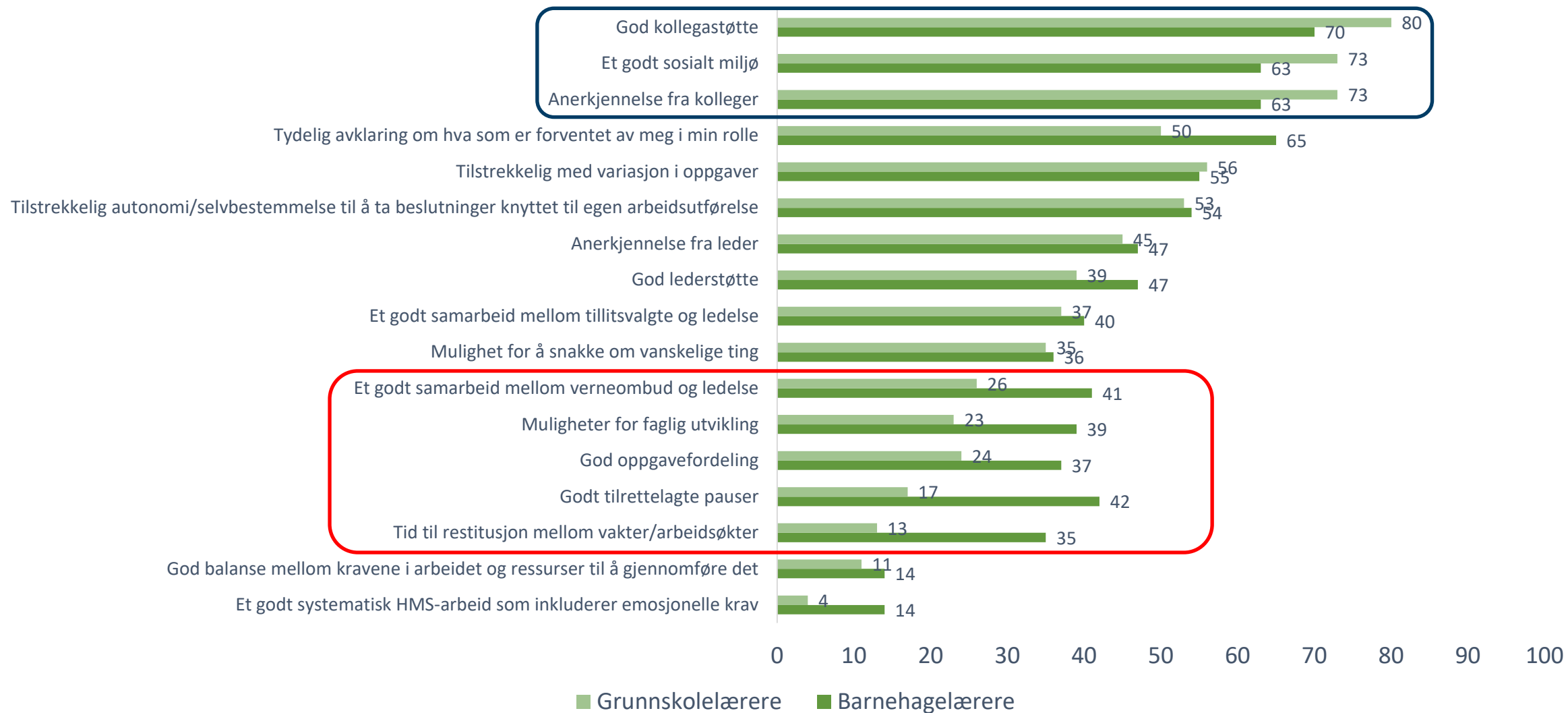
Hvilke positive sider er det ved å jobbe med mennesker og hvilke jobbressurser bidrar til å bufre og redusere belastningen?



Givende og positive sider



Jobbressurser



Hovedfunn

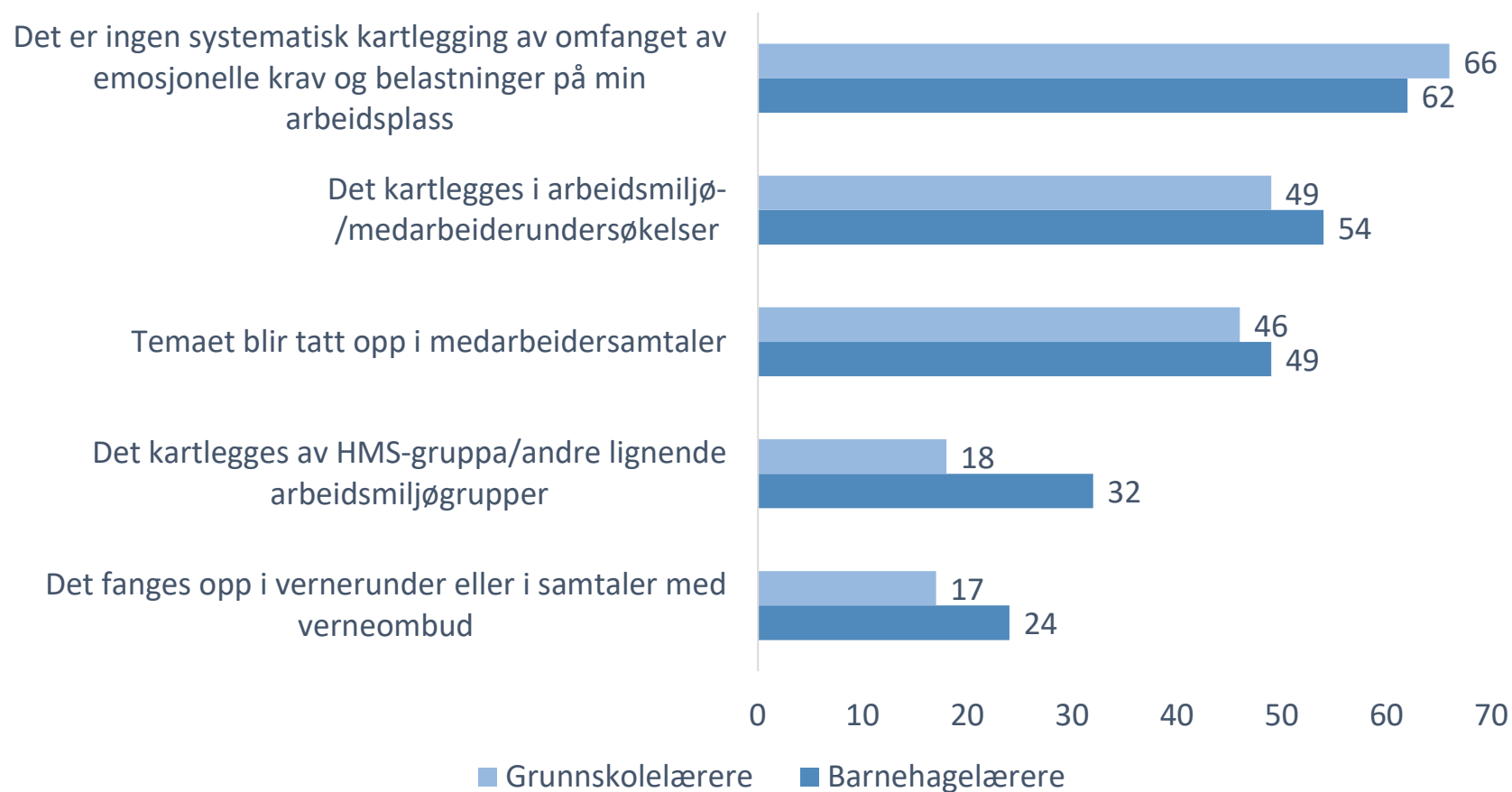
Hvordan kartlegges og håndteres emosjonelle krav og belastninger på arbeidsplassene?





SINTEF

Kartlegging av emosjonelle krav og belastninger



Prosent som er **enig/helt enig** i disse spørsmålene

Teknologi for et bedre samfunn

Hvordan er ståa hos dere?

Ta frem mobilen og gå til menti.com

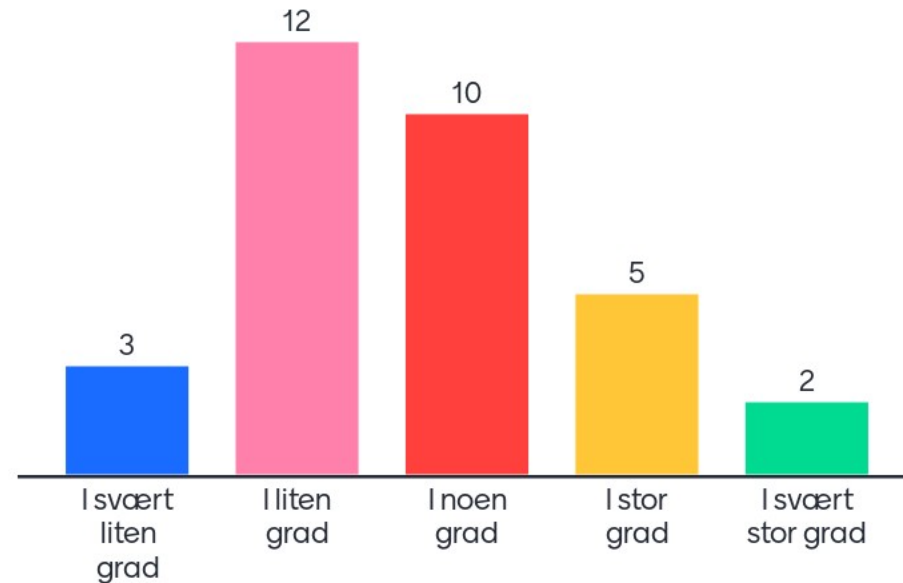
Skriv inn kode: 3682 2427

Svar på to spørsmål:

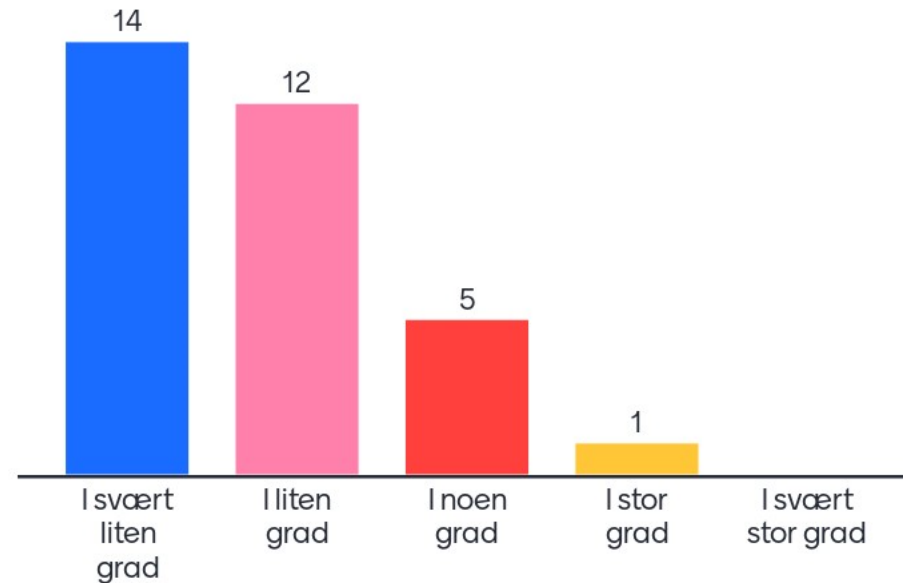
1. I hvilken grad blir emosjonelle krav ansett som en risikofaktor for ansattes helse på skoler og barnehager i ditt lokallag?
2. I hvilken grad jobbes det med emosjonelle krav og belastninger som en del av det systematiske HMS-arbeidet på skoler og barnehager i ditt lokallag?



I hvilken grad blir emosjonelle krav ansett som en risikofaktor for ansattes helse på skoler og barnehager i ditt lokallag/område?



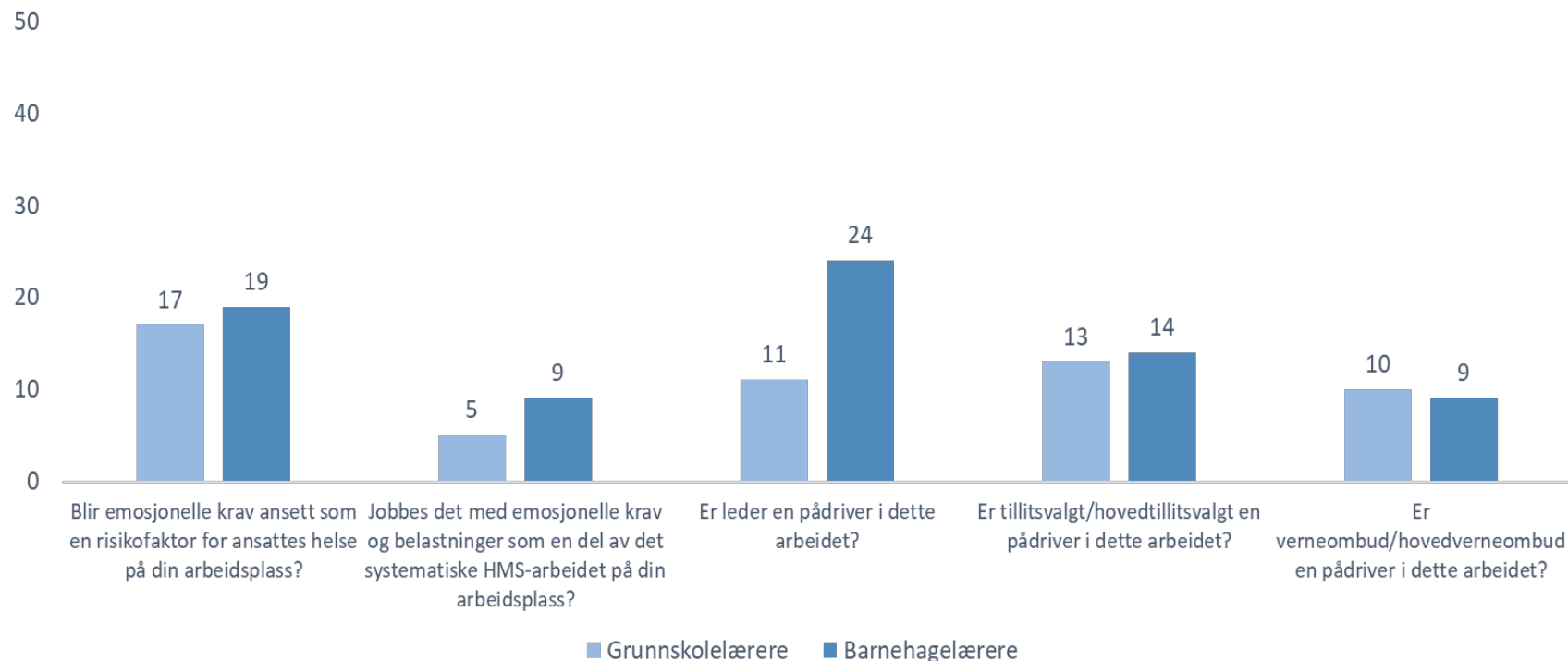
I hvilken grad jobbes det med emosjonelle krav og belastninger som en del av det systematiske HMS-arbeidet på skoler og barnehager i ditt lokallag?





SINTEF

Emosjonelle krav og belastninger som en del av det systematiske HMS-arbeidet



- 17 % av grunnskolelærere og 19 % av barnehagelærere oppgir at emosjonelle krav og belastninger i stor/svært stor grad blir ansett som en **risikofaktor** for ansattes helse på deres arbeidsplass
- Kun 5 % av grunnskolelærere og 9 % av barnehagelærere svarer at det i stor/svært stor grad jobbes med emosjonelle krav og belastninger som en del av det **systematiske HMS-arbeidet** på deres arbeidsplass.

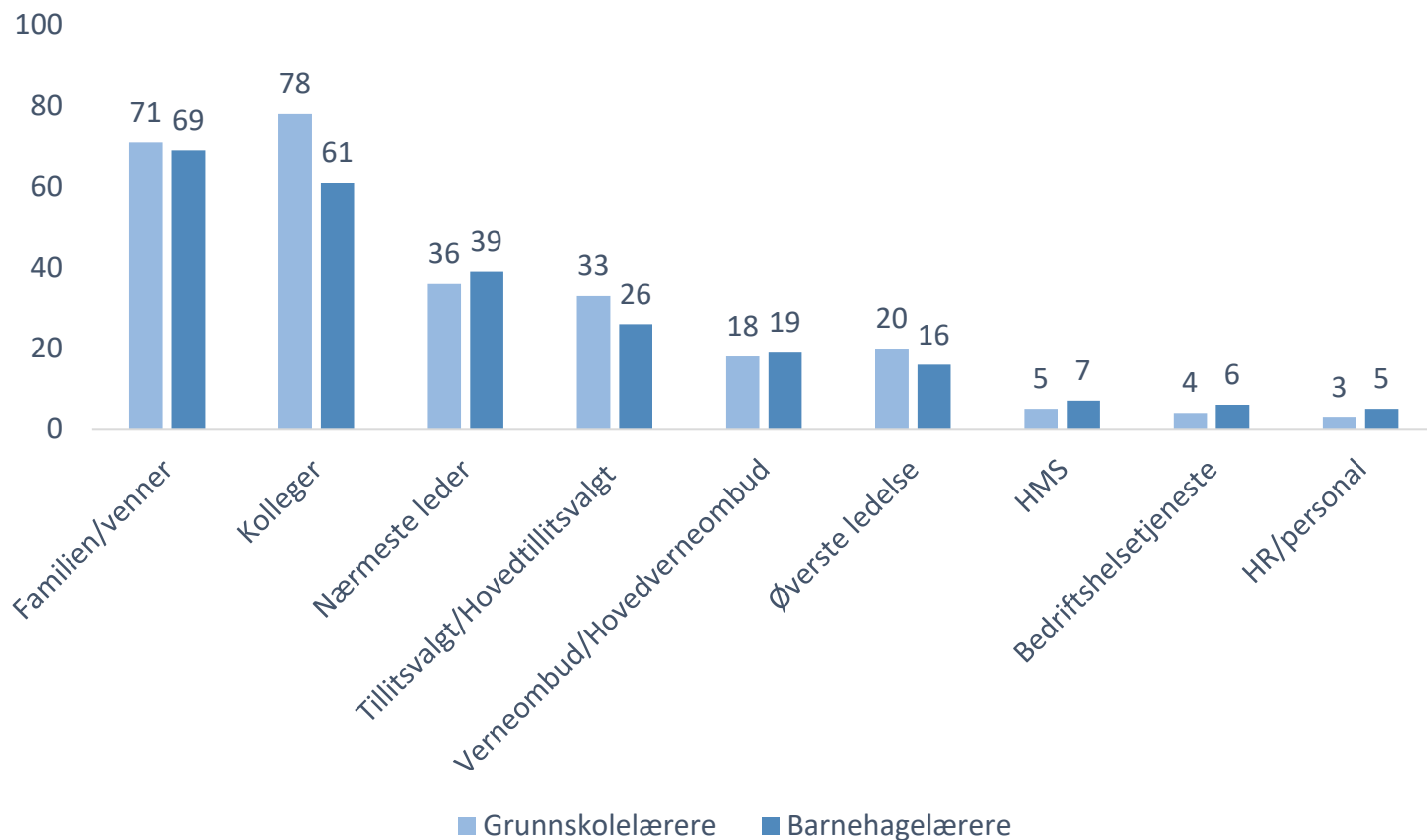
Prosent som svarer i **stor/svært stor grad** på disse spørsmålene



SINTEF

Håndtering av emosjonelle og relasjonelle krav og belastninger

Hvem støtter når belastningen oppstår?



- Kolleger og familien/venner er den viktigste støtten når belastninger oppstår
- Håndtering av belastende arbeidssituasjon skjer i størst grad ved at nære kolleger snakker sammen uformelt
- Felles møtepunkter i det daglige viktig for å dele og bearbeide inntrykk og for å lufte ut

Prosent som svarer at de ulike aktørene i **stor/svært stor grad** støtter når belastningen oppstår



SINTEF

Systemer eller rutiner for å håndtere krevende situasjoner/emosjonelle belastninger

	Grunnskole- lærere	Barnehage- lærere
Vi har skriftlige rutiner på de forskjellige situasjonene/utfordringene	15	20
Vi har systematisk HMS-arbeid som fanger opp dette i sin kartlegging og risikoanalyse	8	15
Vi har strukturert debrief/samtale i etterkant av vanskelige hendelser/situasjoner	13	16
Vi tar en kort prat i etterkant av en hendelse/situasjon	31	29
Vi har ordning med kollegaveiledning	4	7
Vi har pauser/restitusjonsmuligheter der vi kobler av fra arbeidet	5	25
Vi har fellestid der vi kan snakke uformelt om temaet med kolleger	14	8
Vi rullerer/bytter på arbeidsoppgaver som medfører høye emosjonelle krav	4	21
Vi har rutiner for bruk av Bedriftshelsetjenesten ifm. vanskelig hendelser	4	11
Vi har systemer for å melde avvik (ifm. vanskelige situasjoner/hendelser)	48	46

Prosent som svarer i **stor eller svært stor grad** at de har følgende systemer eller rutiner for å håndtere krevende situasjoner/emosjonelle belastninger knyttet til kontakten, samspillet eller relasjonen med andre mennesker

Teknologi for et bedre samfunn



SINTEF

"Det er ikke noe som er satt i system, det er jo på en måte bare det å prate med kolleger. Og galgenhumor om hvordan vi har det for tida på kontoret, og så bearbeider man det litt gjennom det da."

(Grunnskolelærere, ansatt)



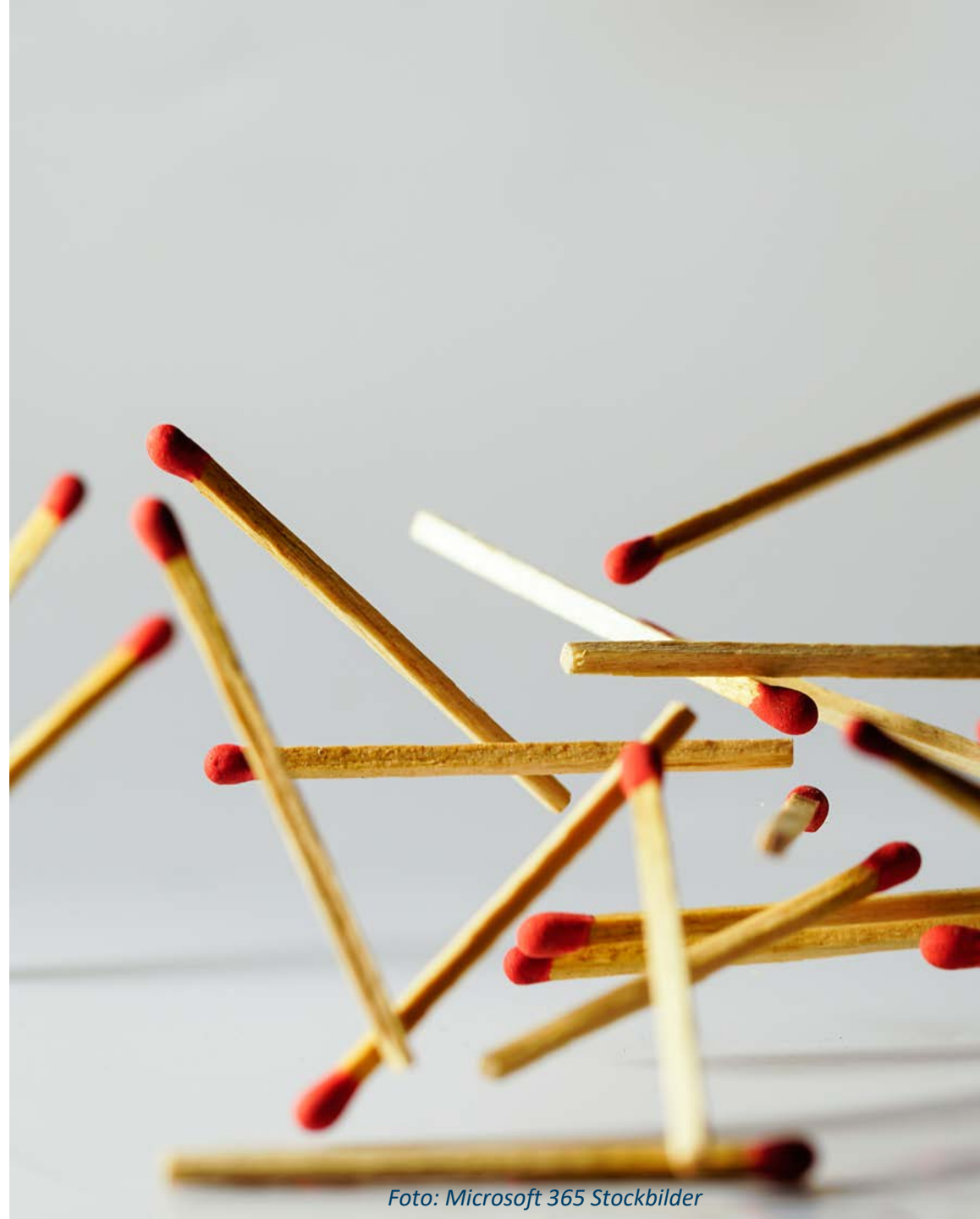
SINTEF

Spørsmål til refleksjon/diskusjon

- Hvordan kartlegger dere omfanget av emosjonelle krav og belastninger hos dere?
- Hvilke systemer og rutiner har dere for å håndtere emosjonelle belastninger hos dere? Hva bør dere eventuelt vurdere å innføre?
- Snakk med personen (e) ved siden av

Hovedfunn

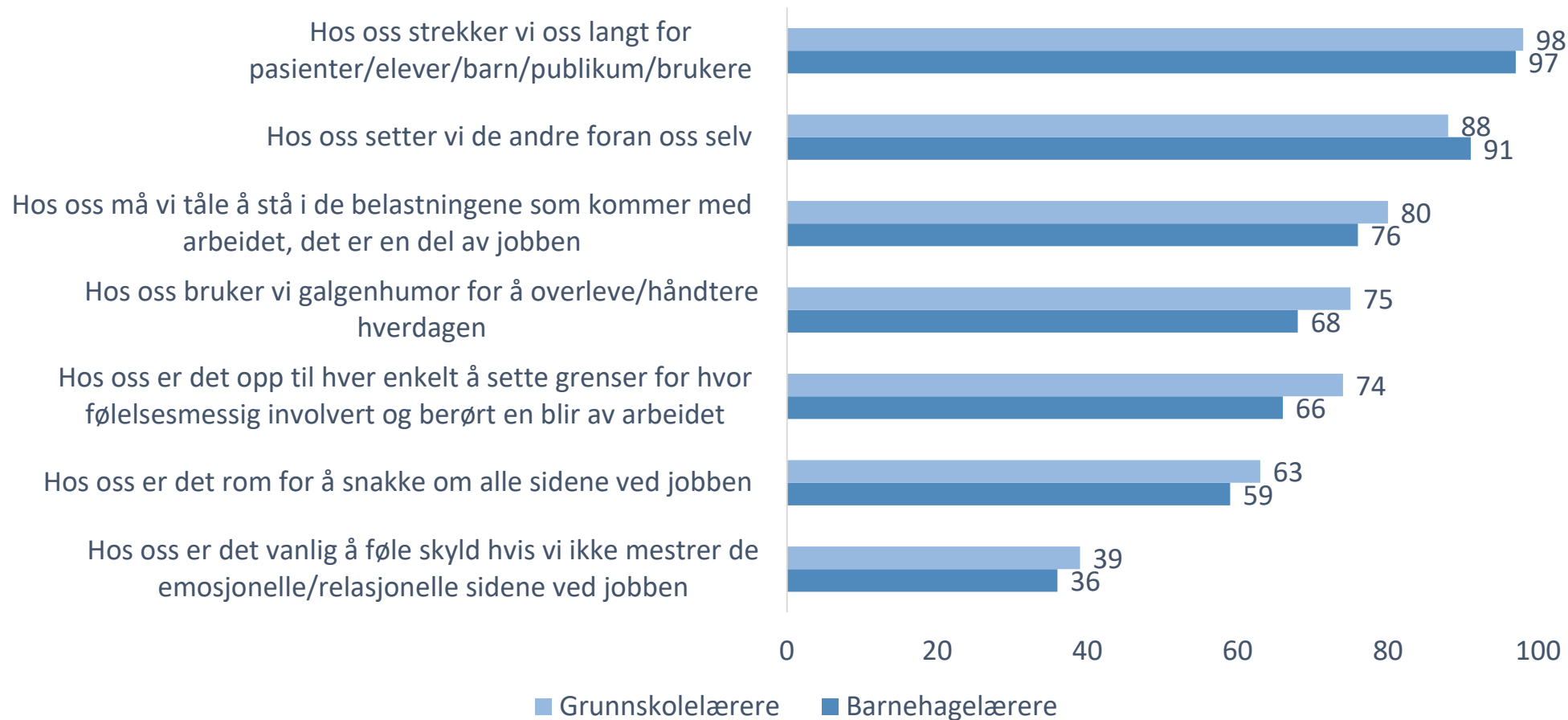
Hvordan påvirker normene, rammebetingelsene og andre jobbkrav opplevelsen og håndteringen av de emosjonelle kravene?





SINTEF

Normer – slik er det hos oss

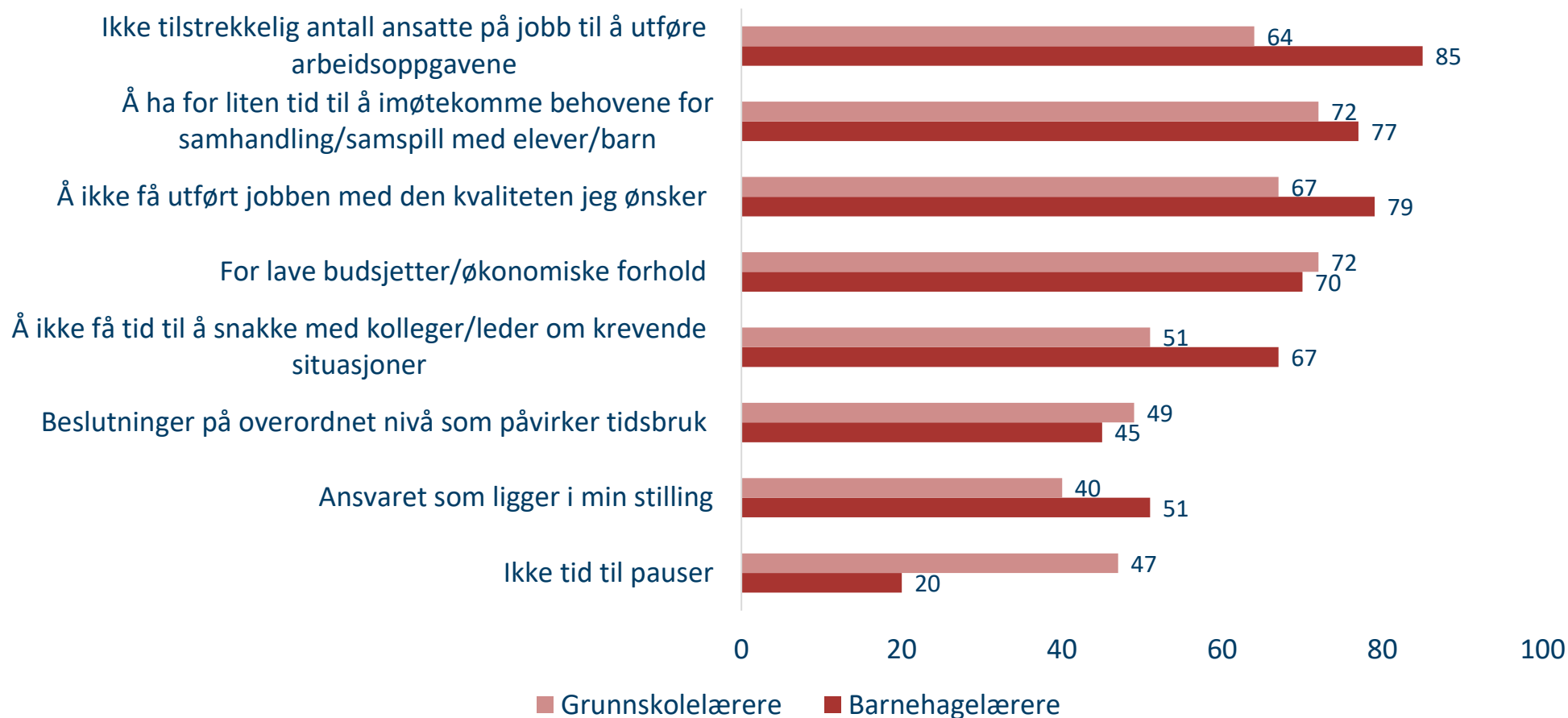


Prosent som er **enig/helt enig** i påstandene



SINTEF

Forhold som påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning

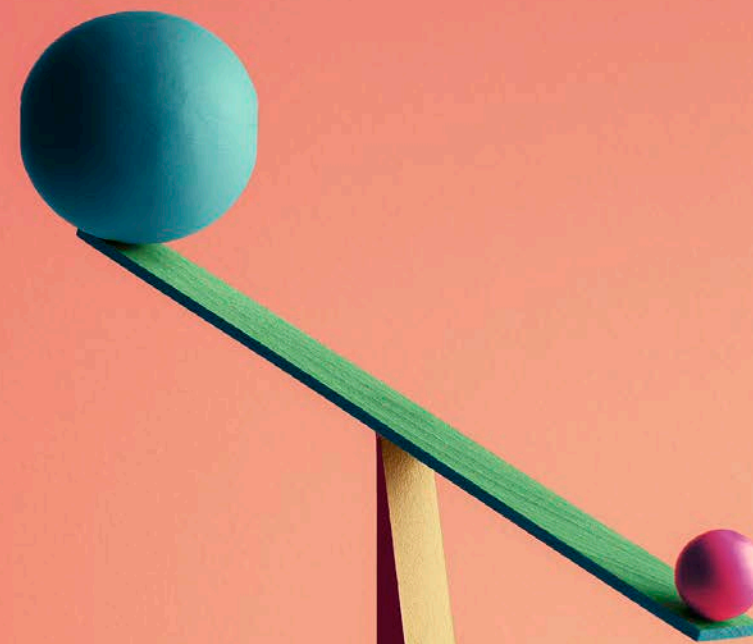


Prosent som svarer i **stor/svært stor grad** at faktorene påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning

Teknologi for et bedre samfunn

Hovedfunn

5. Hvordan opplever ansatte balansen mellom eget arbeidsmiljø og andres behov og rettigheter?

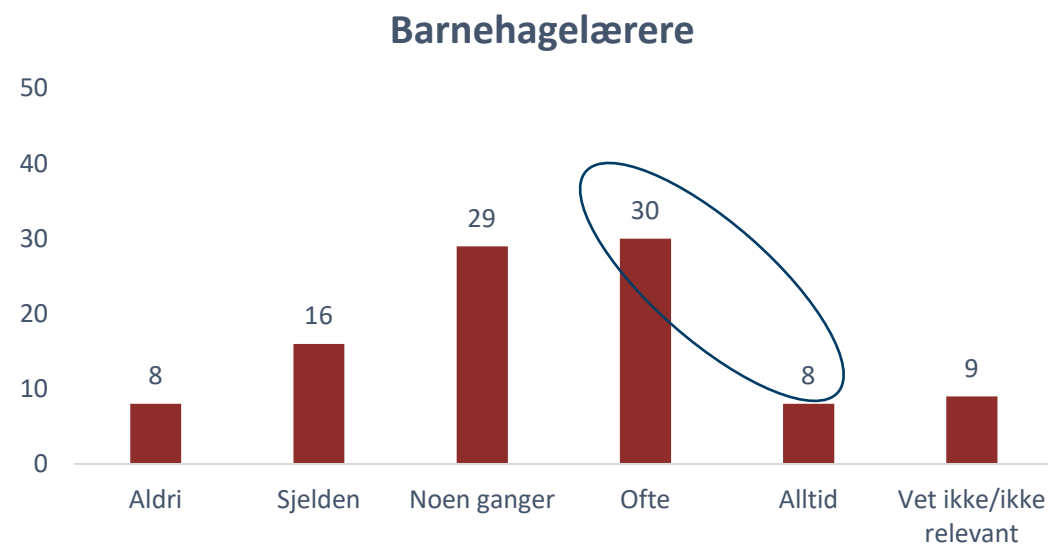
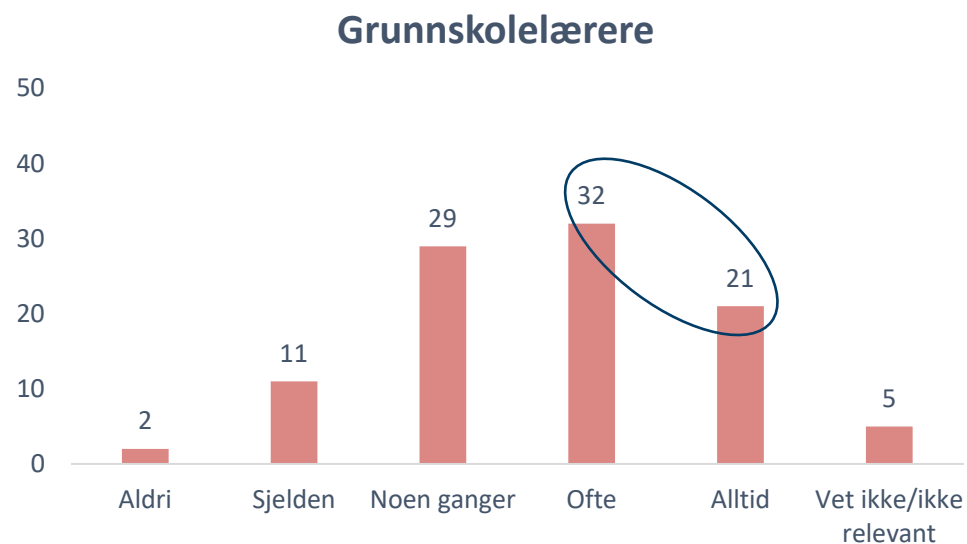




SINTEF

Opplevelsen av forsvarlig arbeidsmiljø vs. andres behov og rettigheter

Prosent som oppgir hvor ofte hensynet til de som mottar tjenester går på bekostning av egen rett til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø



53 % av grunnskolelærerne og 38 % av barnehagelærerne oppgir at det ofte eller alltid er slik at hensynet til de som mottar tjenester går på bekostning av egen rett til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø

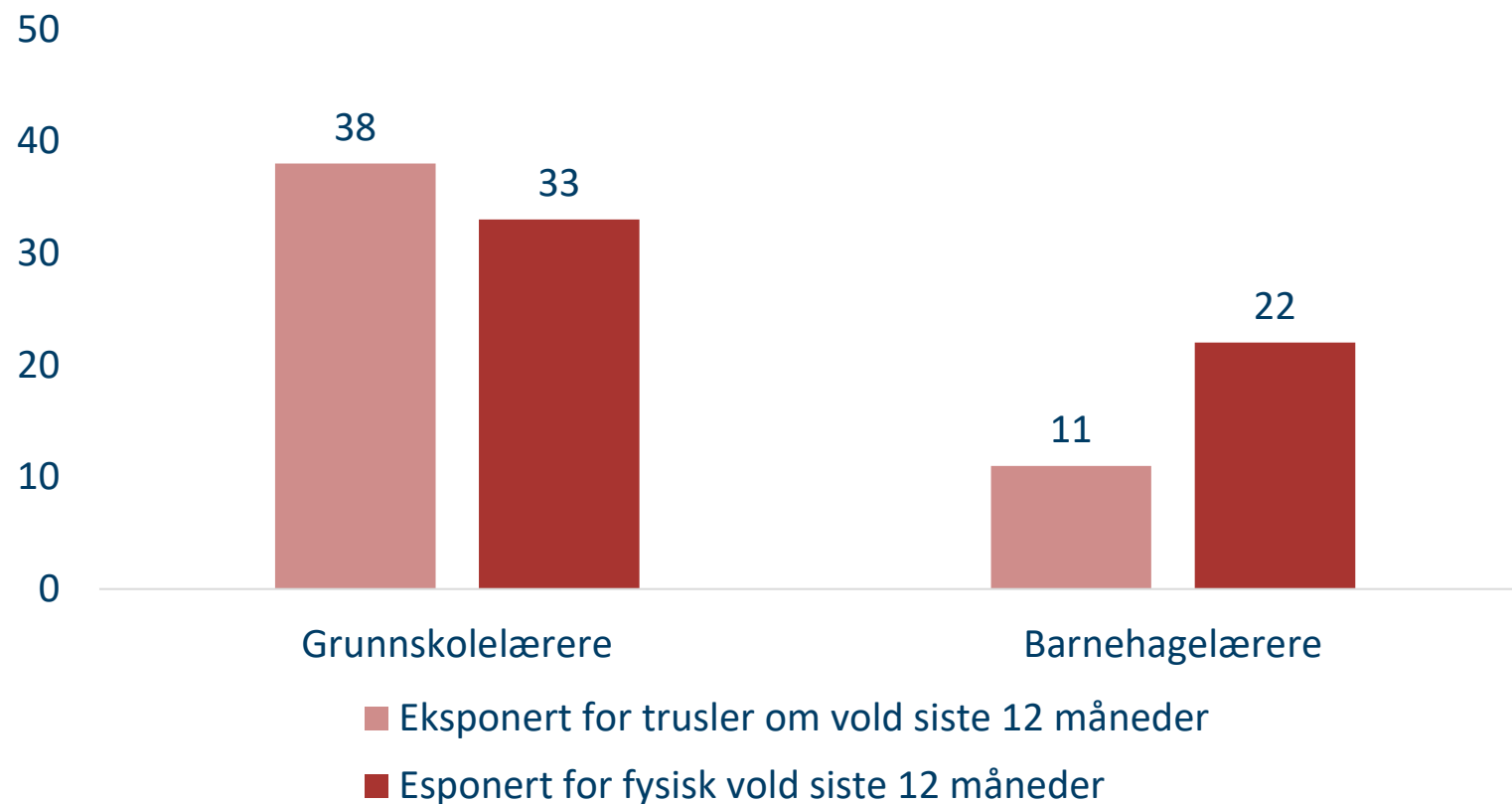


SINTEF

*"Ja, ledere de må **velge mellom elevene og ansatte**, og så føler de seg forpliktet til å velge elevene. Lærerne må **velge mellom elevene og seg selv**, og så føler du deg forpliktet til ...
Altså, men det er jo ingen som skulle måtte ta de valgene."*

(Lærere og barnehagelærere, forbund)

Eksponering for vold og trusler

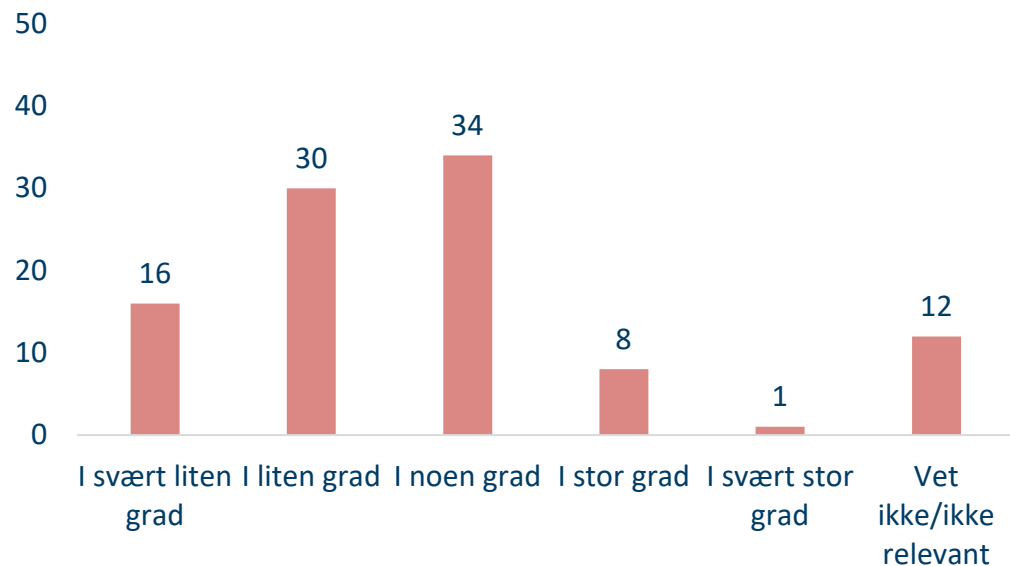


Prosent som er eksponert noen få ganger eller oftere siste 12 måneder

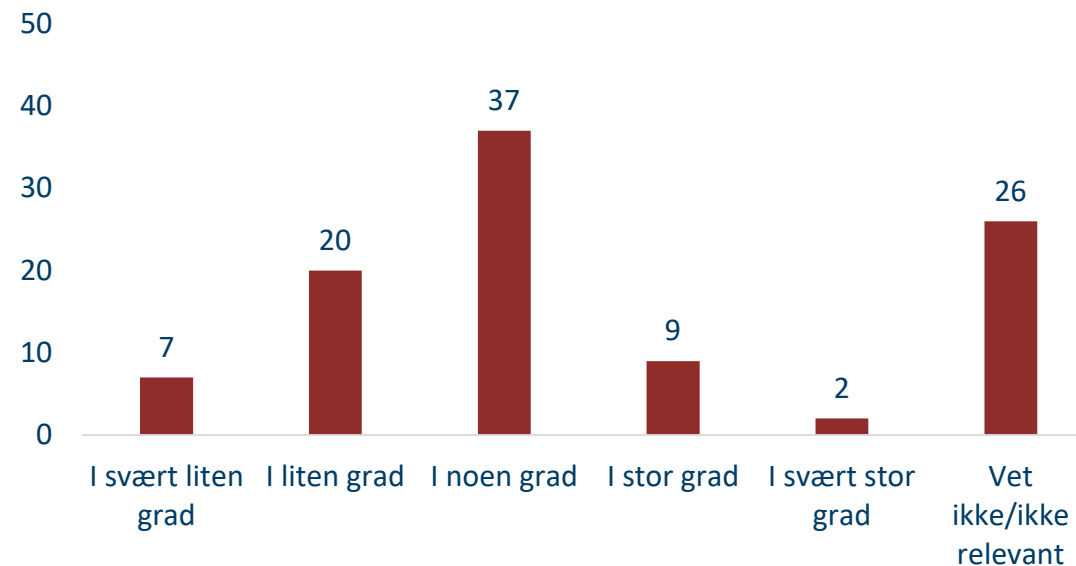
Svarkategorier: Ja, daglig, Ja, ukentlig, Ja, månedlig, Ja, noen få ganger

Tas det tak i kollisjoner?

Grunnskolelærere



Barnehagelærere



Prosent som svarer på i hvilken grad de opplever at det tas tak i eventuelle kollisjoner mellom ansattes rett til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø og andres behov, vern og rettigheter hos dem

Hovedfunn

Hvilke konsekvenser har emosjonelle krav og belastninger?

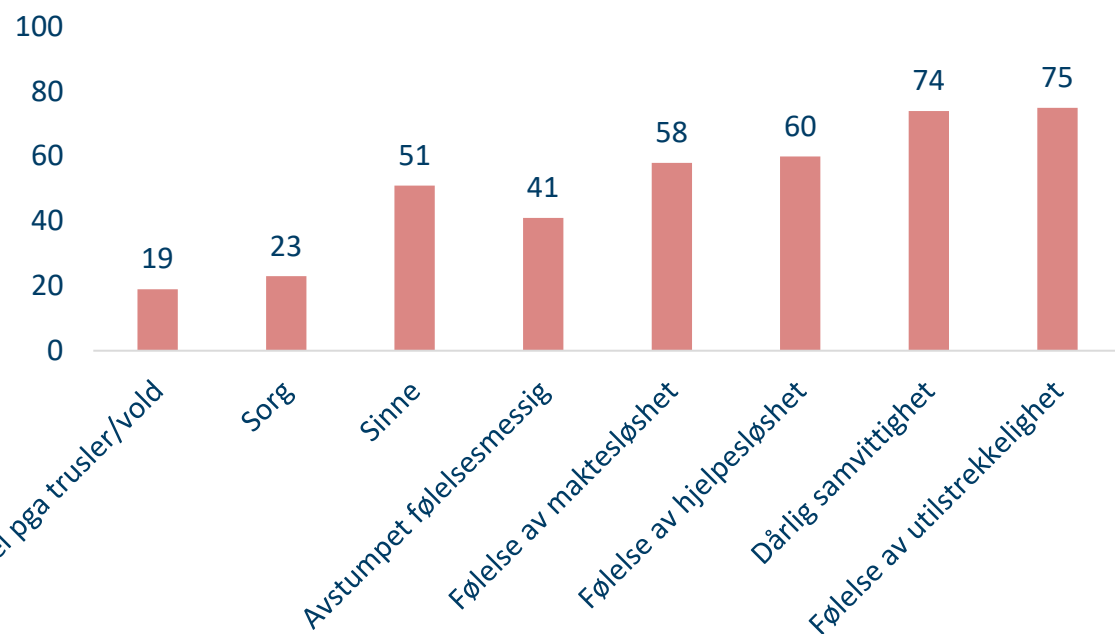




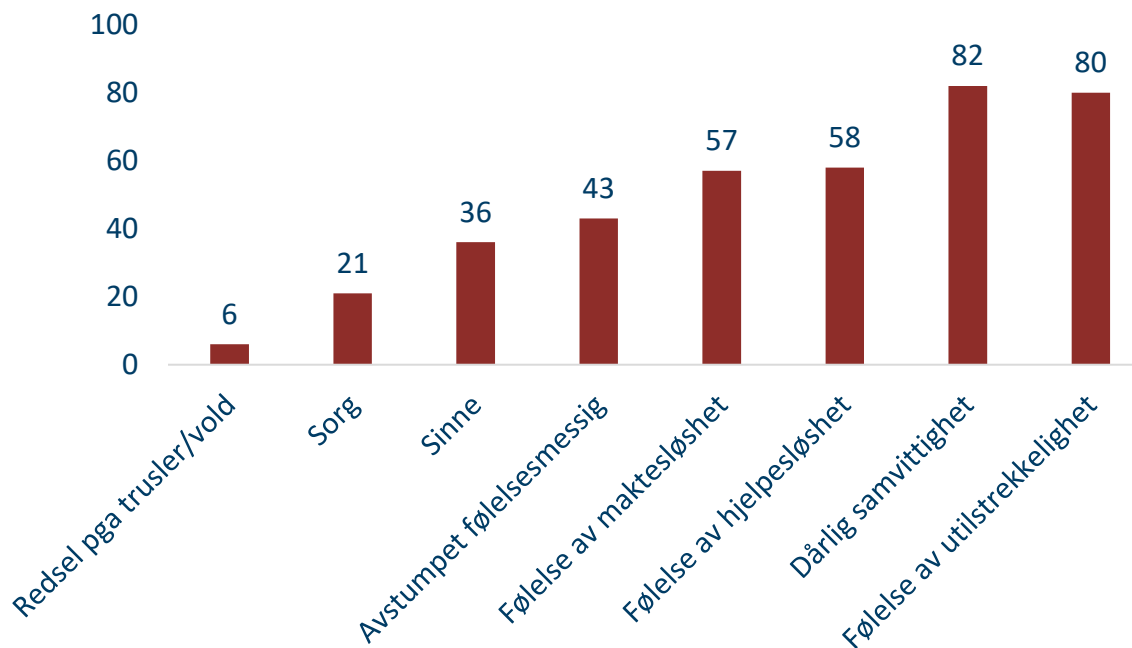
SINTEF

Opplevelser som følge av krevende situasjoner og hendelser i arbeidet (siste 12 månedene)

Grunnskolelærere

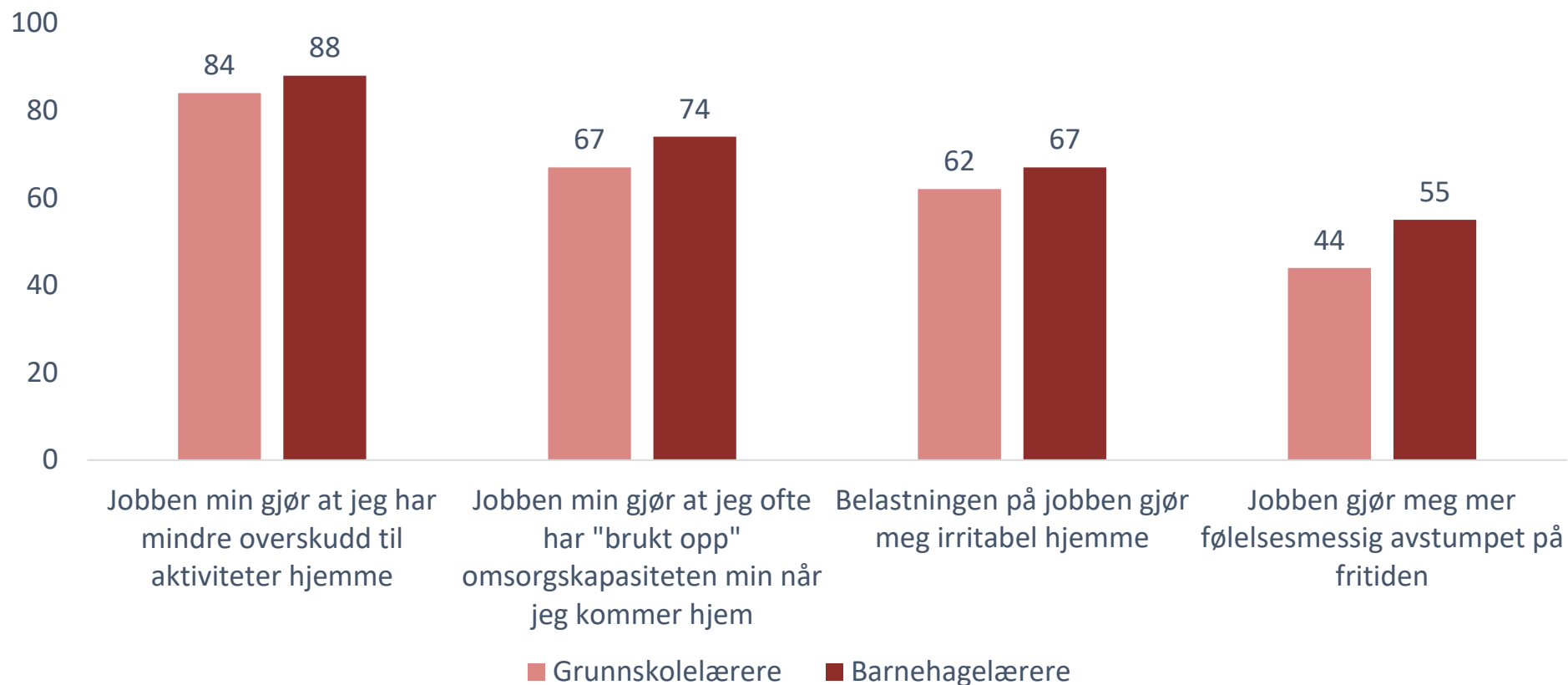


Barnehagelærere



Prosent som opplever det månedlig eller oftere

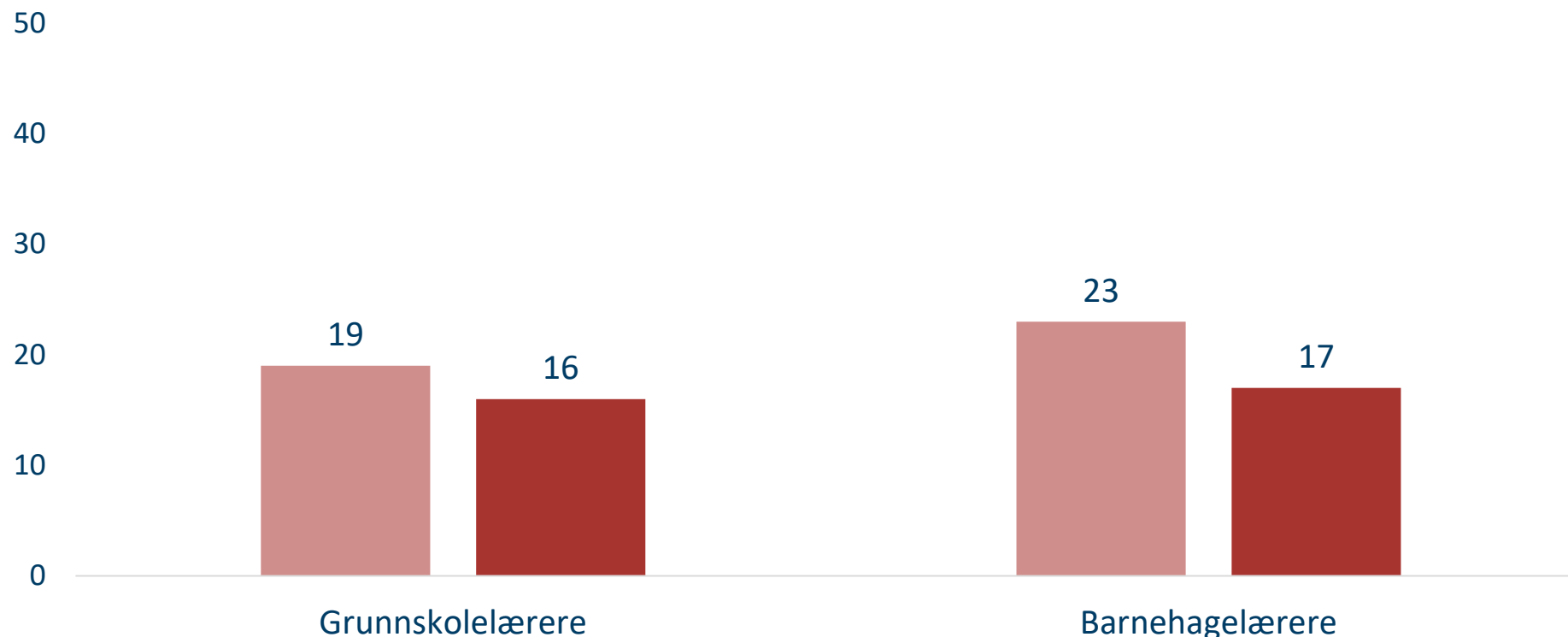
Hvordan jobben påvirker fritiden



Prosent som er **enig/helt enig** i påstander om hvordan jobben påvirker fritiden

Teknologi for et bedre samfunn

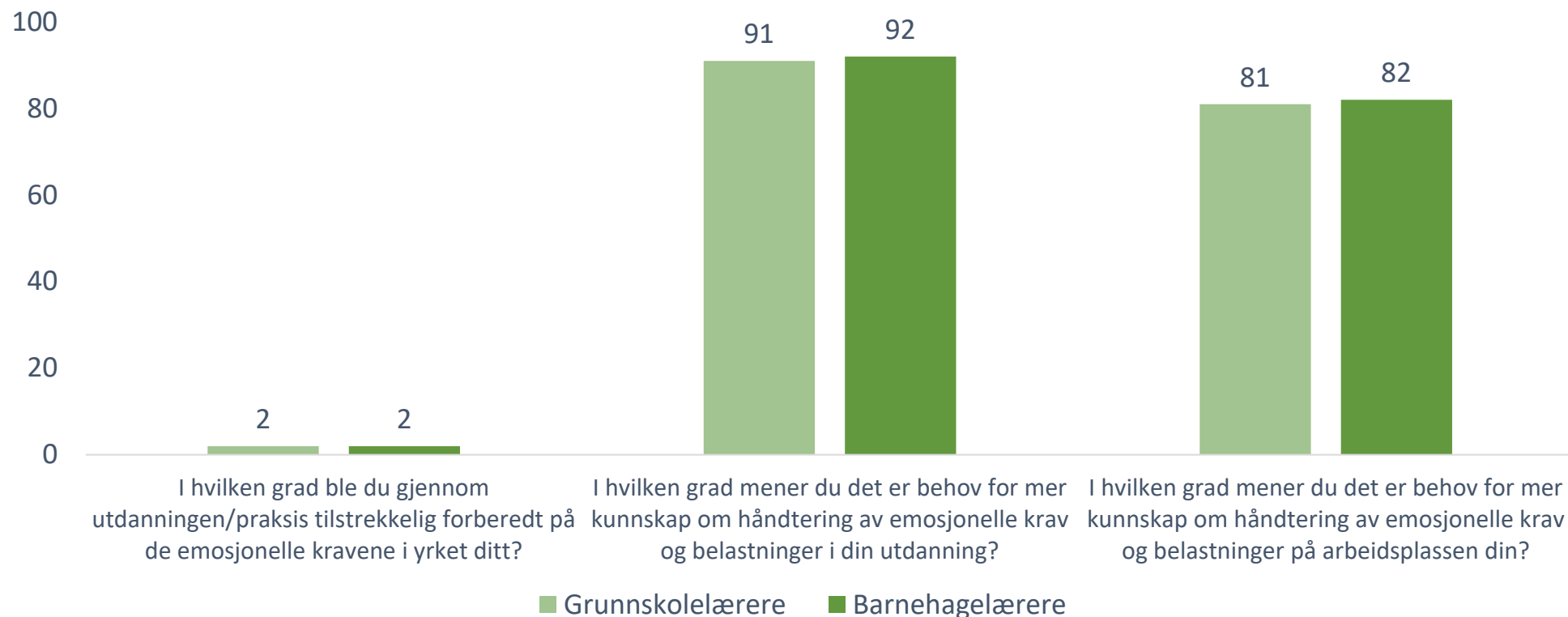
Fravær fra arbeid på grunn av belastning knyttet til emosjonelle krav i arbeidet



- Har i løpet av de siste seks måneder vært borte fra jobb (egenmelding) hovedsakelig på grunn av belastning knyttet til de emosjonelle kravene i arbeidet
- Har i løpet av de siste seks måneder vært sykemeldt fra jobb hovedsakelig på grunn av belastning knyttet til de emosjonelle kravene i arbeidet

Prosent som svarer at de i løpet av de siste seks månedene har vært borte fra jobb med egenmelding eller sykemelding

Behov for mer kunnskap



Prosent som svarer i **stor/svært stor grad**

Implikasjoner og praktiske råd

1. Øk anerkjennelsen av at det å jobbe med mennesker gir en annen type belastning
2. Økt bevisstheten om bredden av emosjonelle og relasjonelle krav
3. Øk kunnskapsnivået både i utdanningen og på arbeidsplassen
4. Mer systematisk kartlegging og håndtering, bruk det lokale partssamarbeidet
5. Styrk lederstøtten
6. Bruk møtepunkter i hverdagen
7. Gi rom og mulighet for kollegastøtte
8. Bedre balanse mellom jobb og fritid
9. Bedre sammenheng mellom krav og ressurser



SINTEF

Spørsmål til refleksjon/diskusjon

1. Hvilke **barrierer** er det for å jobbe med emosjonelle krav og belastninger i skoler og barnehager?
 2. Hva kan **dere** gjøre i deres roller for å bidra til å styrke det forebyggende arbeidet med emosjonelle belastninger?
- Diskuter i smågrupper /på bordet



SINTEF

Oppsummering

Ta frem mobilen og gå til menti.com

Skriv inn kode: 2366 0548

Svar på følgende spørsmål:

Hva kan dere gjøre i deres roller for å styrke det forebyggende arbeidet med emosjonelle belastninger?

Hva kan dere gjøre i deres roller for å styrke det forebyggende arbeidet med emosjonelle belastninger?

Ta opp temaet i møtet
med arbeidsgiver

Ta det med inn i
medbestemmelse

Sette det på agenda i
AMU

Melde som sak i AMU
+MBA

Bidra til å øke kunnskapen
blant lærere, bla. gjennom å
skolere ATVer.

Sette det på agendaen
på HMS-møter.

Være en god kollega.

Belyse temaet på
samlinger med
arbeidplasstillitsvalgte

Hva kan dere gjøre i deres roller for å styrke det forebyggende arbeidet med emosjonelle belastninger?

Skolere
arbeidsplasstillitsvalgte

Sette arbeidsmiljø på
agendan

Sette det på dagsorden i
SAMU

Samle inn og spre
kunnskap om temaet.

Bruke denne PP på ATV kurs.
Gjennomføre lokal
undersøkelse eks i Forms

Skolere tillitsvalgte og
ledermedlemmer.

Sette fokus på denne
undersøkelsen på
arbeidsplassen

Fellesskolering med
tillitsvalgte, verneombud
og ledere

Hva kan dere gjøre i deres roller for å styrke det forebyggende arbeidet med emosjonelle belastninger?

Ta det opp i medbestemmelse, styremøter, kurs, AMU

Øke kompetansen

Ta det opp på lederforum ,AMU og kommunalsjef

Forvente rutiner fra arbeidsgiver på det forebyggende arbeid

Tas opp i HMS team

Sette det på agenda

Få det inn i HMS gruppene.

Bevisstgjøring, ta det opp i medbestemmelse og i AMU.

Hva kan dere gjøre i deres roller for å styrke det forebyggende arbeidet med emosjonelle belastninger?

Amu,

Tilstedeværende leder

Tid til
samtale. Risikovurdere
faktorer

Belyse utfordringene

Påvirke gjennom
medbestemmelse og i
dialog med politikere.

Risikovurderinger

Sette det på dagsorden i
møter med tillitsvalgte og
arbeidsgiver. Kurse egne
tillitsvalgte

Kartlegge situasjonen i
barnehager og skoler, og
skolere tillitsvalgte i lover,
forskrifter og avtaleverket.

Hva kan dere gjøre i deres roller for å styrke det forebyggende arbeidet med emosjonelle belastninger?

Være med på å holde temaet aktuelt gjennom blant annet kursing m.m.

Kompetanseheving

Kursing av kollegaer i debriefing

Koble på BHT

Bevisstgjøring
Sak i medbestemmelse
Skolering av plasstillitsvalgte

Løfte dette arbeidet med lederne og ansatte.
Opplærring.

Sette kollegastøtte i system

Jobbe for en åpenhetskultur

Hva kan dere gjøre i deres roller for å styrke det forebyggende arbeidet med emosjonelle belastninger?

Løfte diskusjonen om dette inn i sentrale møter som Amu og medbestemmelsesarenaer Ha det som tema på ATv kurs Samarbeide tett med verneombud og følge det opp på aktuelle arenaer

Presentere resultater fra rapporten for tillitsvalgte og personalgrupper. Sette det på dagsorden. Påvirke i arbeidsmiljøutvalg.

Jobbe for en åpenhetskultur

Påpeke sammenhengen mellom emosjonelle krav på arbeidsplassen og sykefravær

Sette problematikken på agendaen hos arbeidsgiver gjennom kunnskap og bevisstgjøring. Forplikte arbeidsgiver til å sette igang prosesser ute på virksomhetene.

Utarbeide en god kartleggingsundersøkelse og løfte problematikken i personalet



SINTEF

Avsluttende betraktning

- Å være lærer eller barnehagelærer er svært givende og meningsfullt nettopp fordi man som profesjonell yrkesutøver kan utgjøre en forskjell for enkeltmennesker og for samfunnet
- Ved å anerkjenne at jobbutøvelsen i perioder og i situasjoner kan bli emosjonelt overbelastende, og å ha en systematikk i arbeidet med å håndtere og redusere overbelastningene, blir det lettere for både nåværende og fremtidige lærere og barnehagelærere å la seg motivere av de positive sidene ved yrket





Tusen takk for meg!

Marte Pettersen Buvik

Marte.p.buvik@sintef.no, Tlf. 93211361

Lenke til rapporten:

https://www.sintef.no/contentassets/9405803230524be1ac614c18b7e1780c/sintef-rapport-2023_relasjonelle-og-emosjonelle-krav-og-belastninger-i-arbeidet_v2.pdf

Lenke til kunnskapsoppsummeringen:

<https://www.sintef.no/globalassets/sintef-digital/kunnskapsoppsummering-emosjonelle-krav-og-belastninger-delleveranse-sintef-endelig.pdf>

Lenke til nettside (Unio):

<https://fremtidensarbeidsmiljo.no/>



Rapport

Relasjonelle og emosjonelle krav og belastninger i arbeidet

En studie av omfang, håndtering og konsekvenser av relasjonelle og emosjonelle krav i arbeidet blant fem yrkesgrupper

Forfattere:

Marte Pettersen Buvik, Sylvi Thun og Solveig Osborg Ose

Rapportnummer:

2023:01366 - Åpen

Oppdragsgiver:

Unio