



SINTEF



Relasjonelle og emosjonelle krav og belastninger i arbeidet

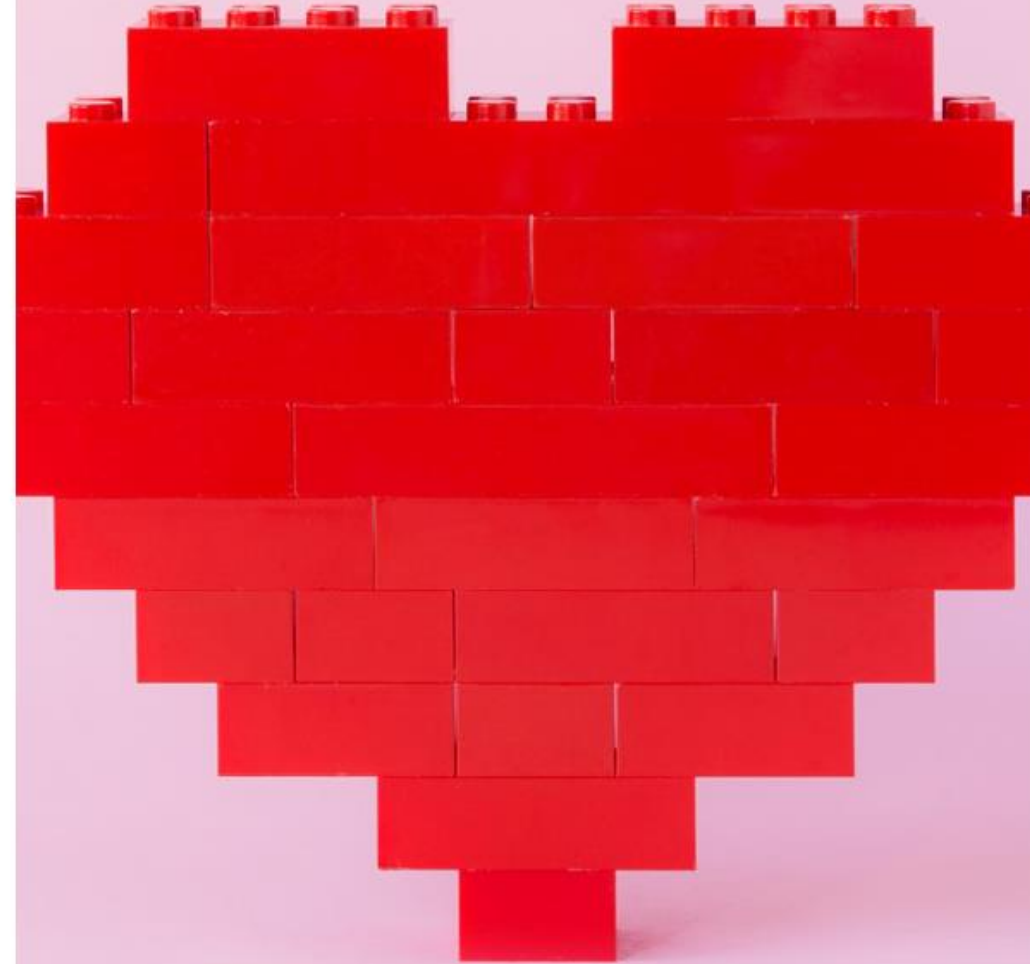
Presentasjon av SINTEF-rapport

Emosjonelle belastninger?



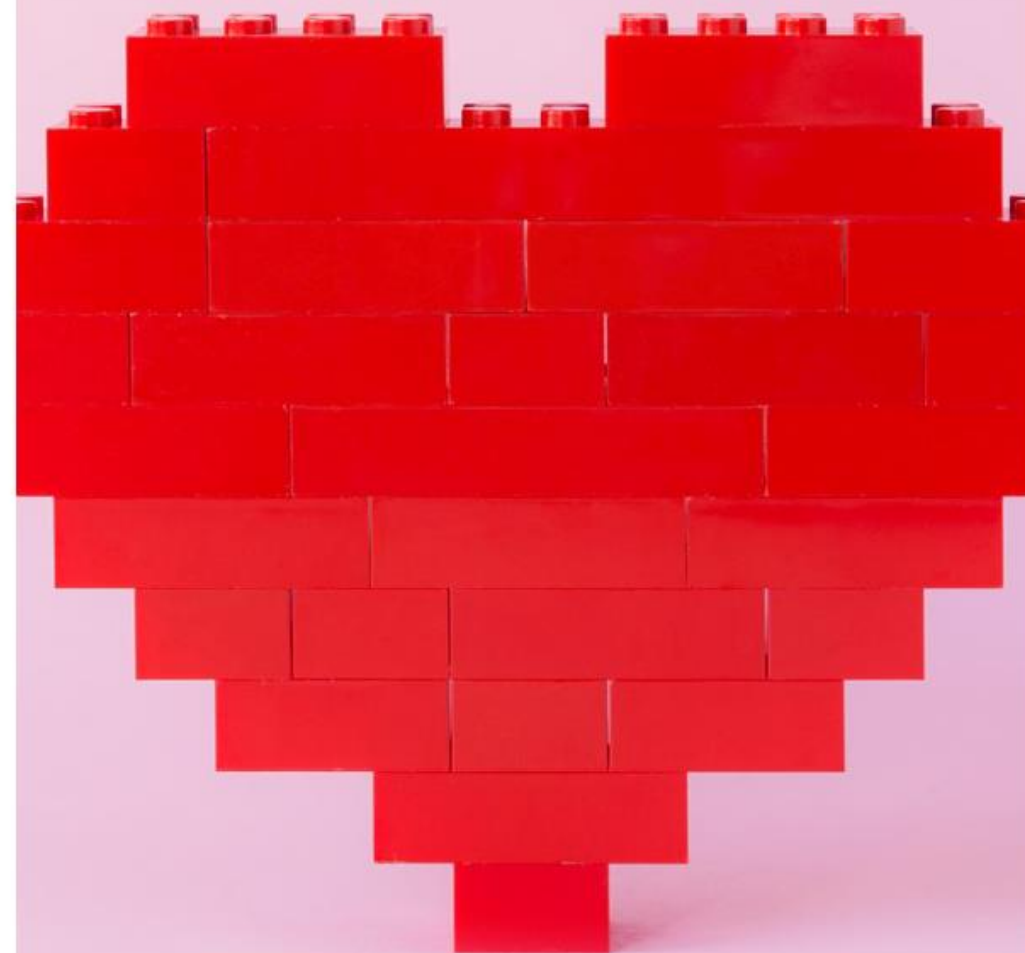
Begreper

- **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





SINTEF

Nøkkelfunn fra kunnskapsoppsummeringen

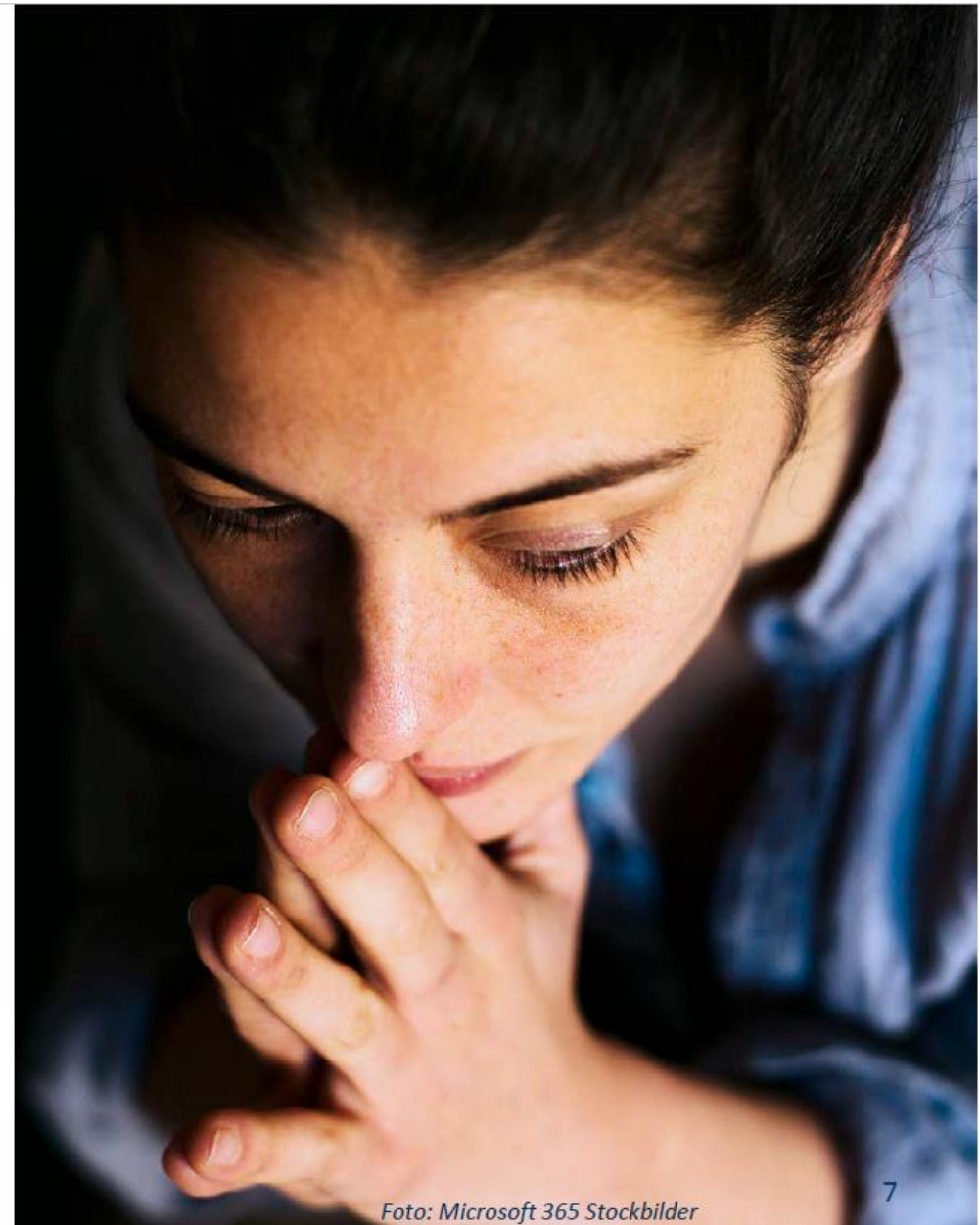
- Studier viser at høye emosjonelle krav i arbeidet henger sammen med større risiko for langtidssykefravær, utbrenthet og psykiske plager.
- Studier viser også at emosjonelle krav er en av de viktigste faktorene for å forklare den økte risikoen for sykefravær for de som jobber innenfor helse- og omsorgsykker 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.

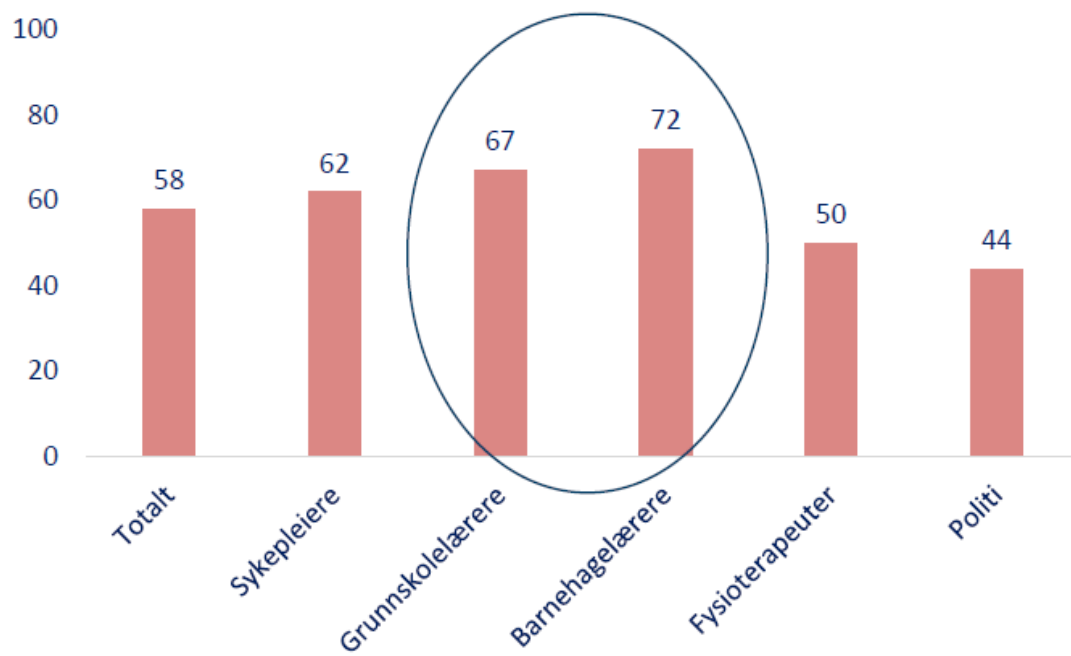
Hovedfunn

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

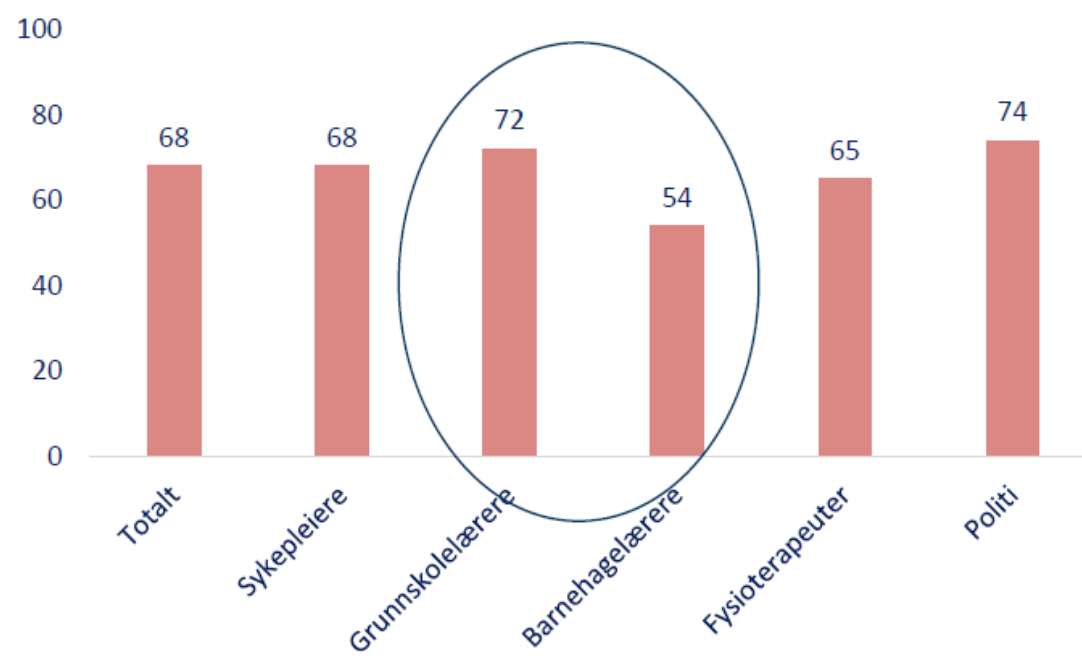


Omfanget av emosjonelle krav

Setter arbeidet ditt deg i følelsesmessige krevende situasjoner?



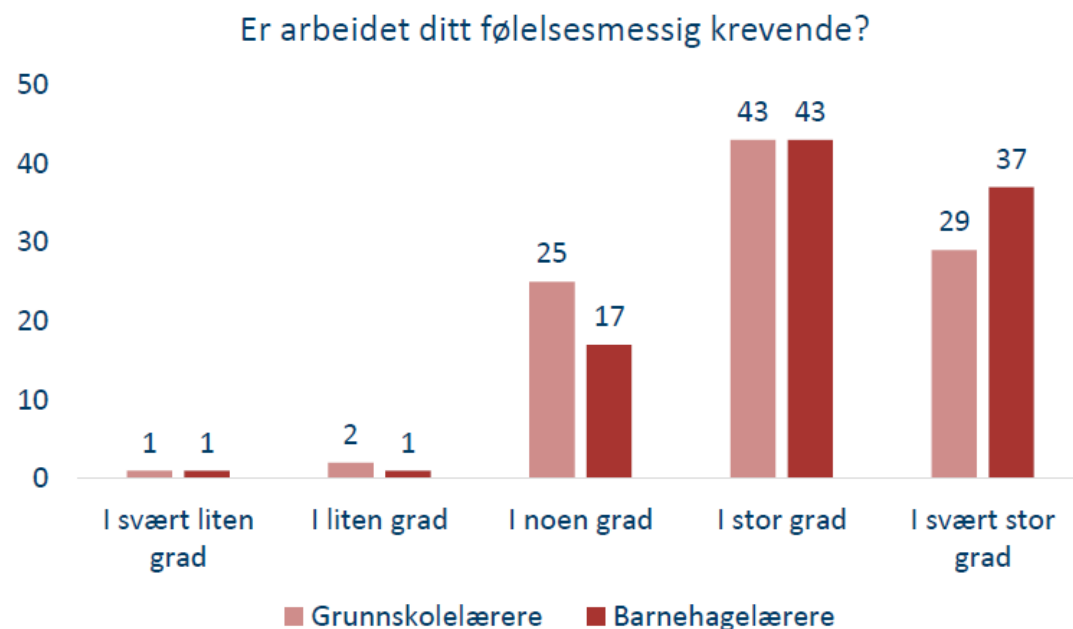
Må du håndtere andre folks personlige problemer som del av jobben din?



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

Teknologi for et bedre samfunn

Omfanget av emosjonelle krav



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

Prosent som svarer i hvilken grad arbeidet er følelsesmessig krevende

Teknologi for et bedre samfunn



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

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

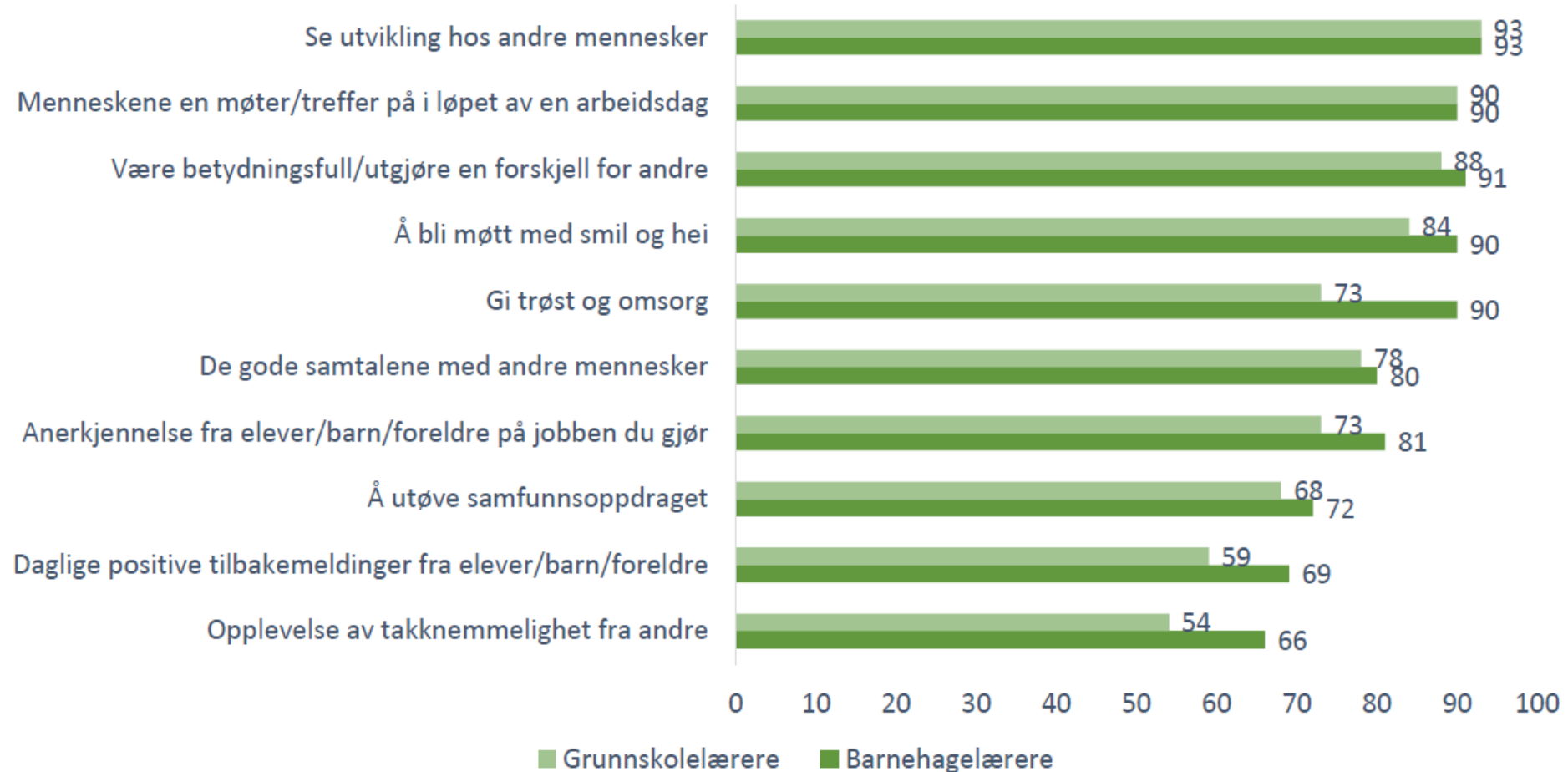


Foto: Microsoft 365 Stockbilder



SINTEF

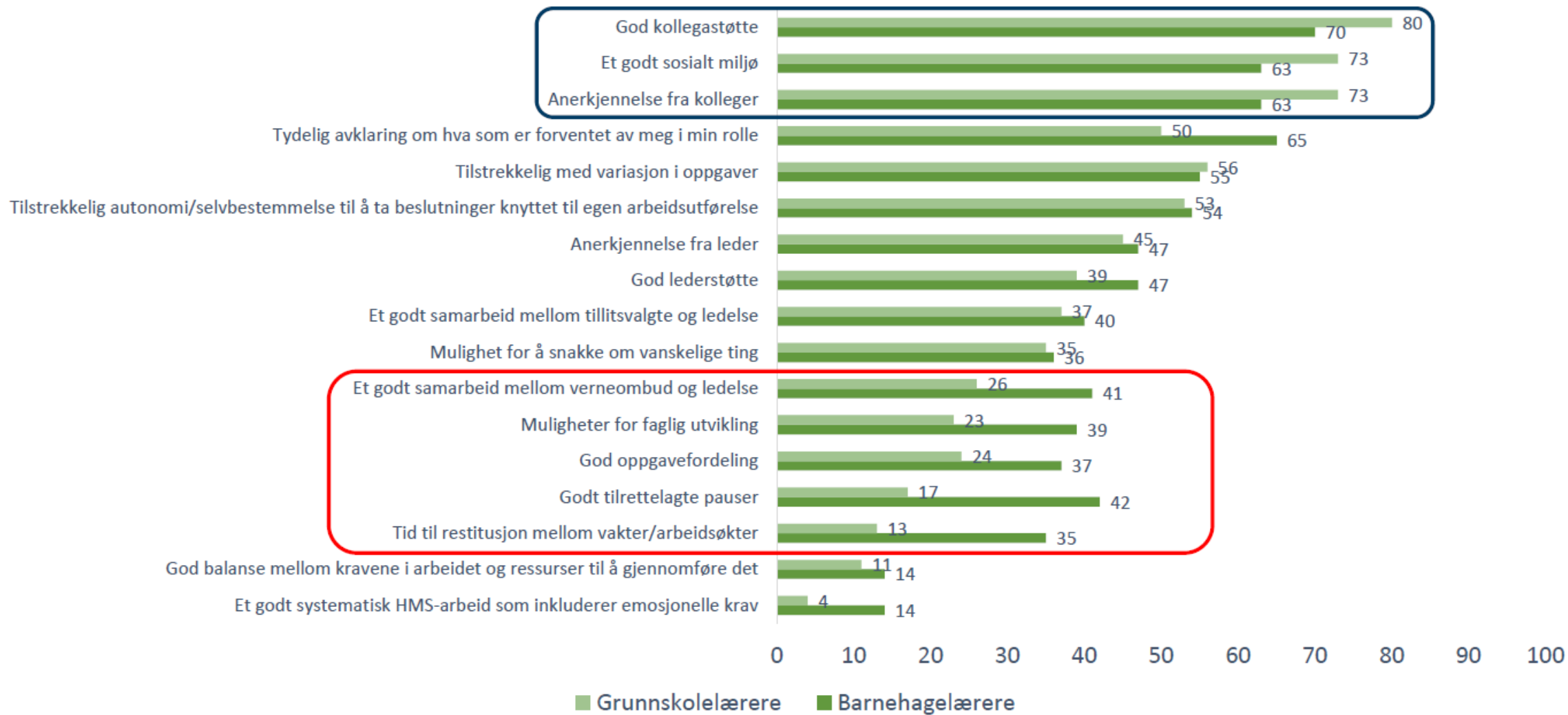
Givende og positive sider



Teknologi for et bedre samfunn

Prosent som i stor/svært stort grad opplever følgende forhold ved jobben som givende og positive

Jobbressurser



Hovedfunn

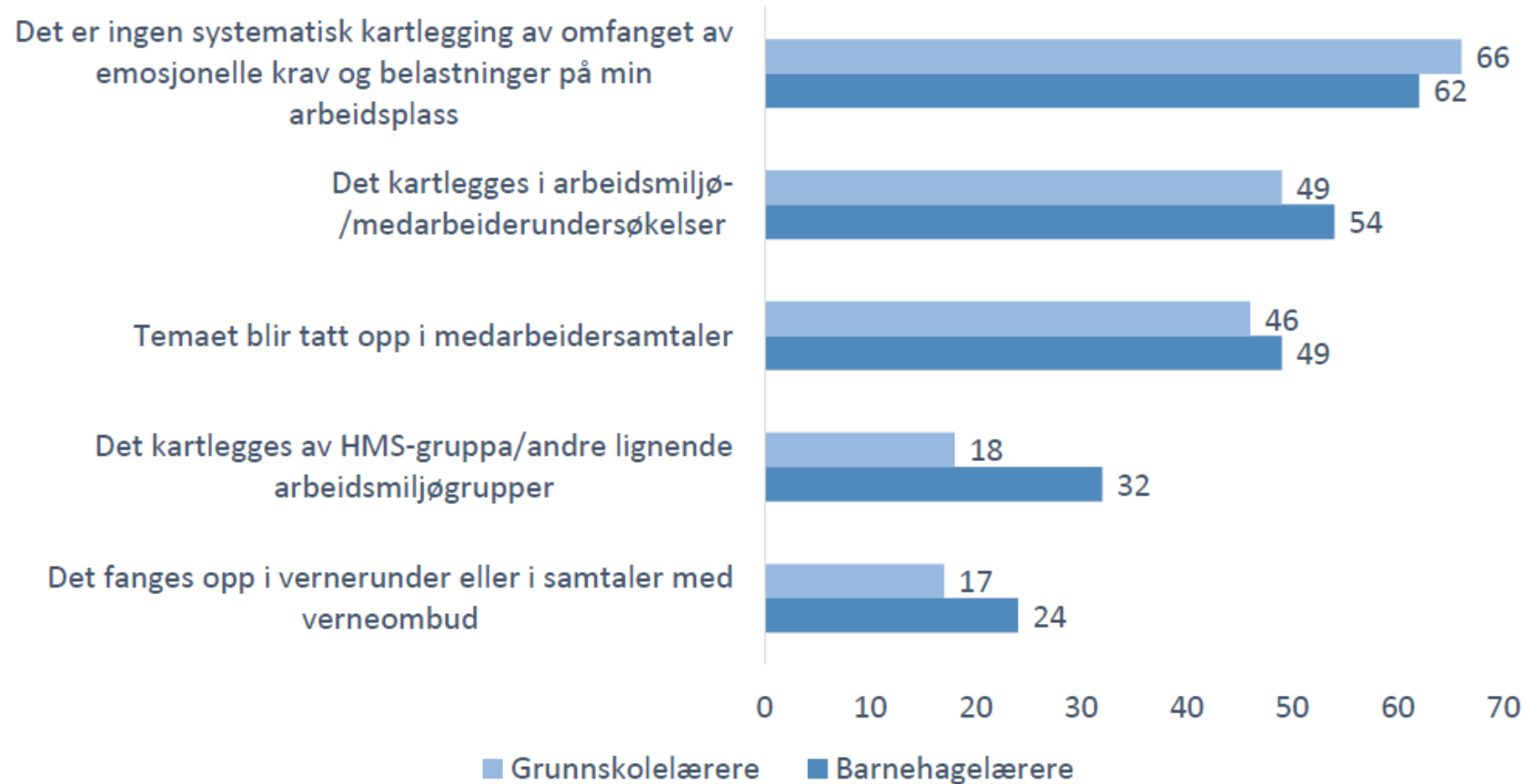
3. Hvordan kartlegges og håndteres emosjonelle krav og belastninger på arbeidsplassene?





SINTEF

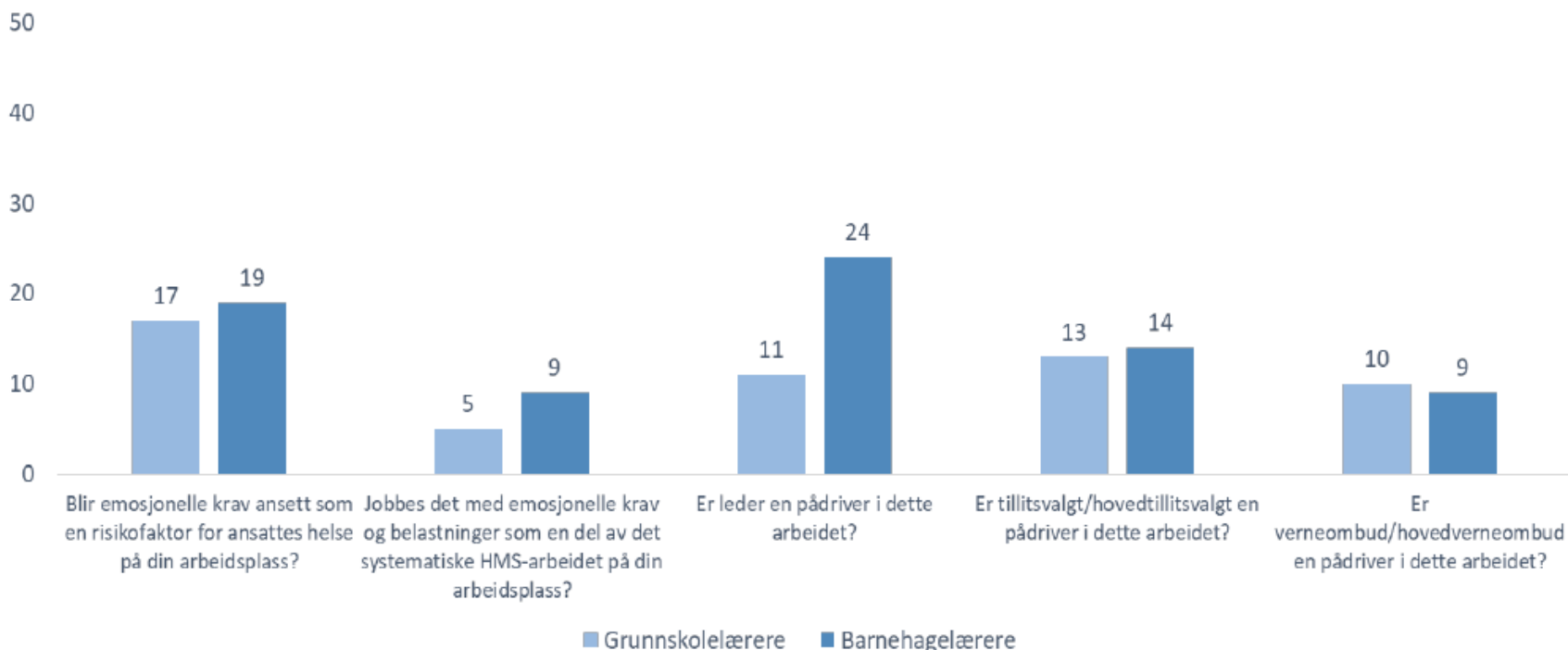
Kartlegging av emosjonelle krav og belastninger



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

Teknologi for et bedre samfunn

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

§ 3-1. Krav til systematisk helse-, miljø- og sikkerhetsarbeid

- c. kartlegge farer og problemer og på denne bakgrunn vurdere risikoforholdene i virksomheten, utarbeide planer og iverksette tiltak for å redusere risikoen,
- f. sørge for systematisk arbeid med forebygging og oppfølging av sykefravær,
- g. sørge for løpende kontroll med arbeidsmiljøet og arbeidstakernes helse når risikoforholdene i virksomheten tilsier det, jf. bokstav c,



IA Bransjeprogram Barnehage



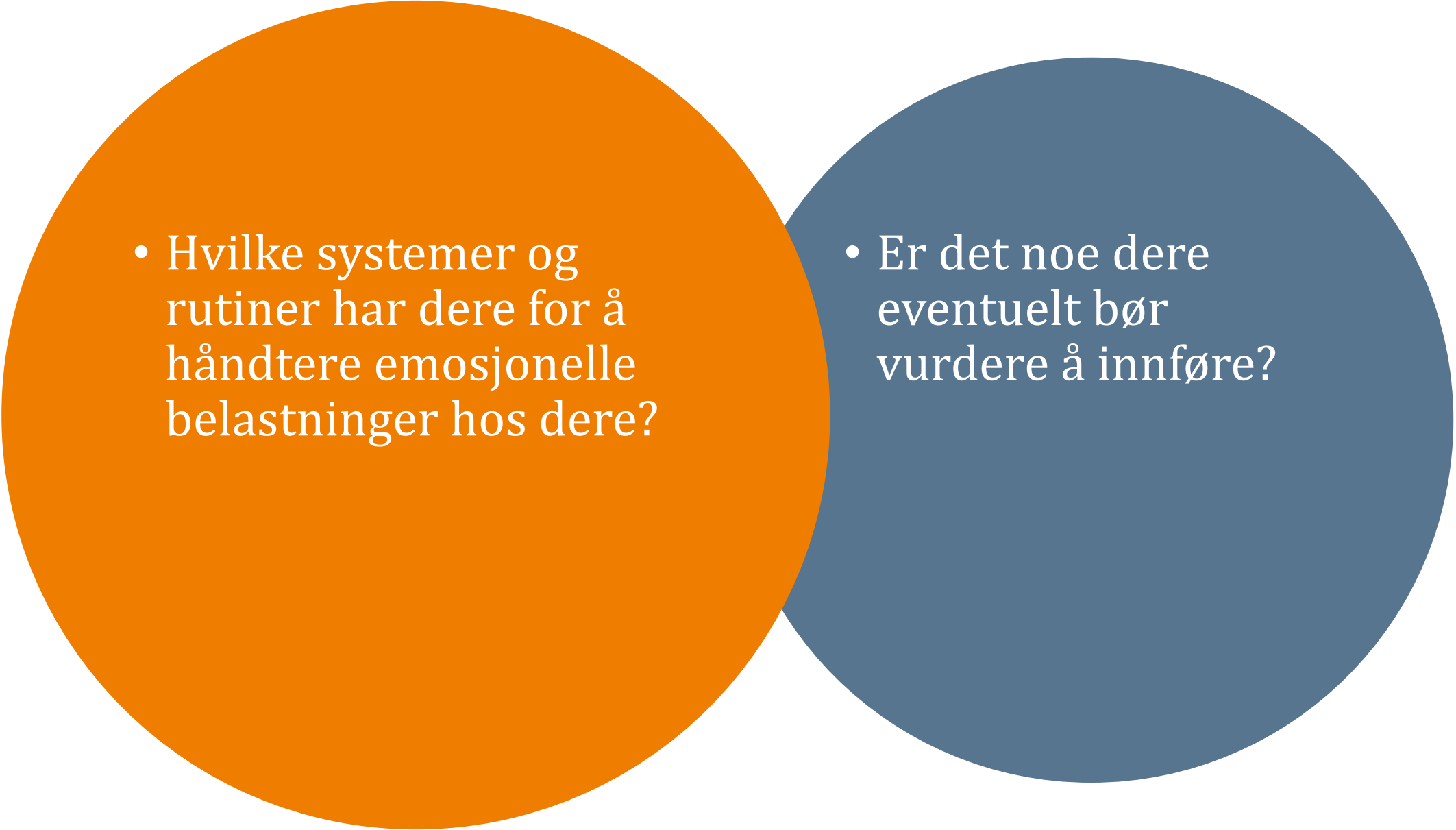
BarnehageHMS.no



enbradagpajobb.no



www.ks.no/tidlig-inn

- 
- Hvilke systemer og rutiner har dere for å håndtere emosjonelle belastninger hos dere?

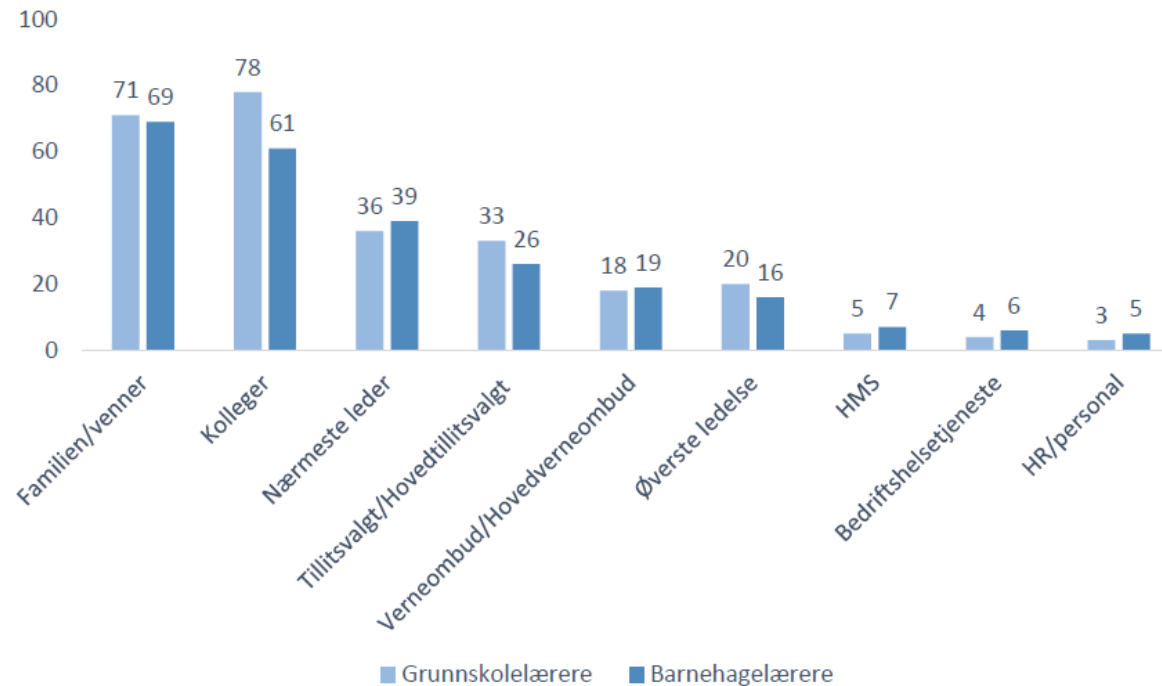
- Er det noe dere eventuelt bør vurdere å innføre?



SINTEF

Håndtering av emosjonelle og relasjonelle krav og belastninger

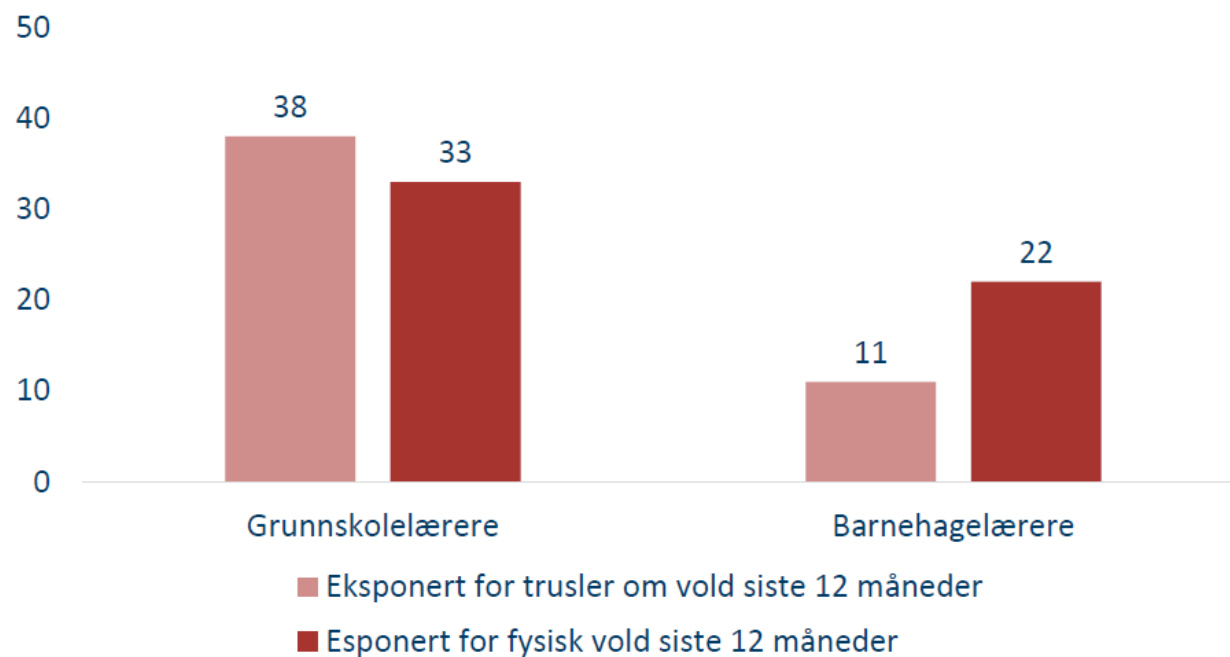
Hvem støtter når belastningen oppstår?



- 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

Eksponering for vold og trusler



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

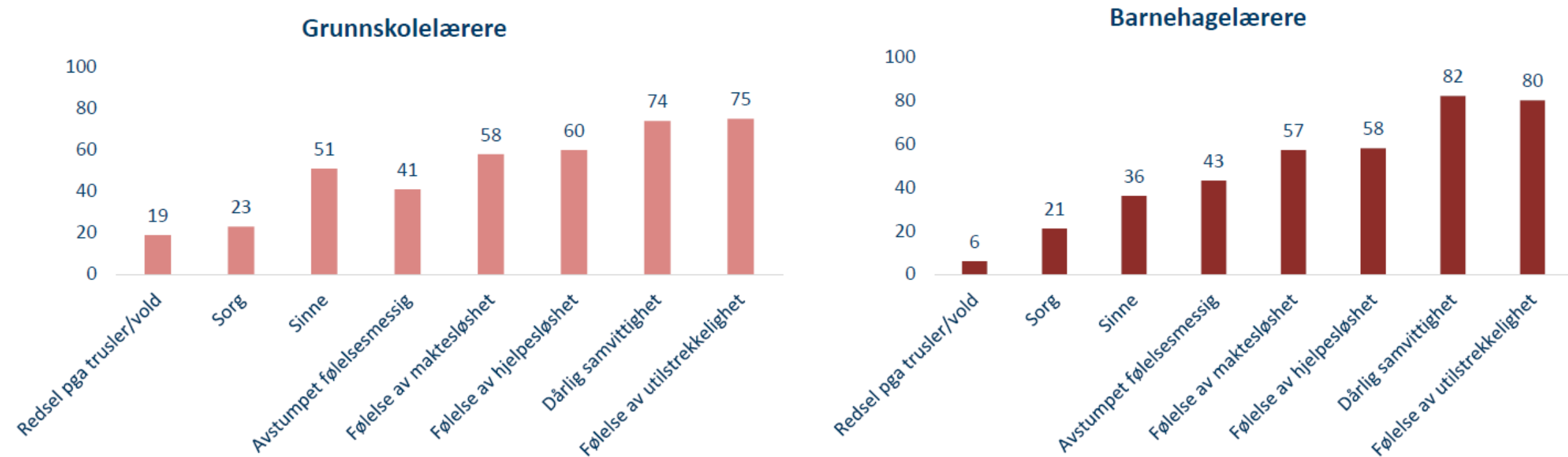
Svarkategorier: Ja, daglig, Ja, ukentlig, Ja, månedlig, Ja, noen få ganger

Hovedfunn

6. Hvilke konsekvenser har emosjonelle krav og belastninger?



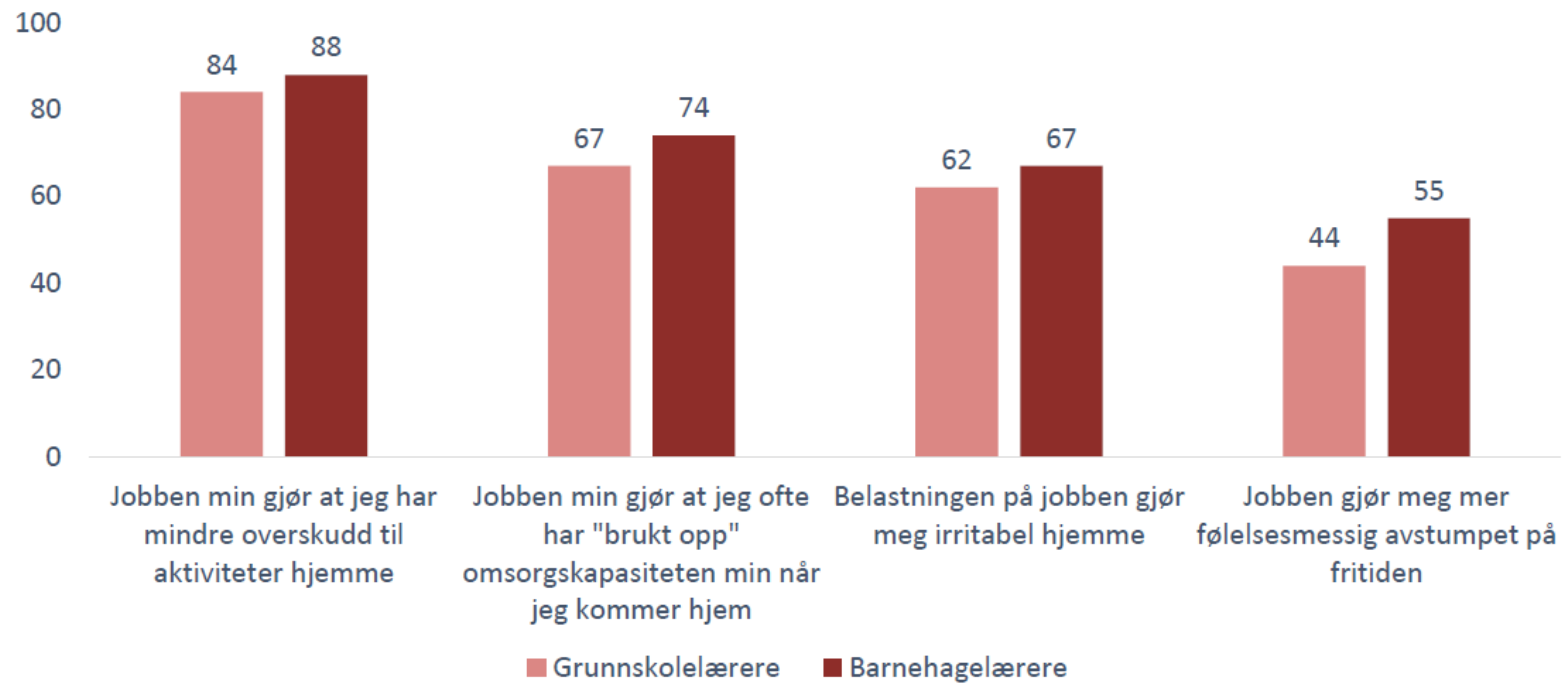
Opplevelser som følge av krevende situasjoner og hendelser i arbeidet (siste 12 månedene)





SINTEF

Hvordan jobben påvirker fritiden



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

Teknologi for et bedre samfunn

Arbeidstilsynet sier at:

§ 1-1. Lovens formål

a. Lovens formål er:

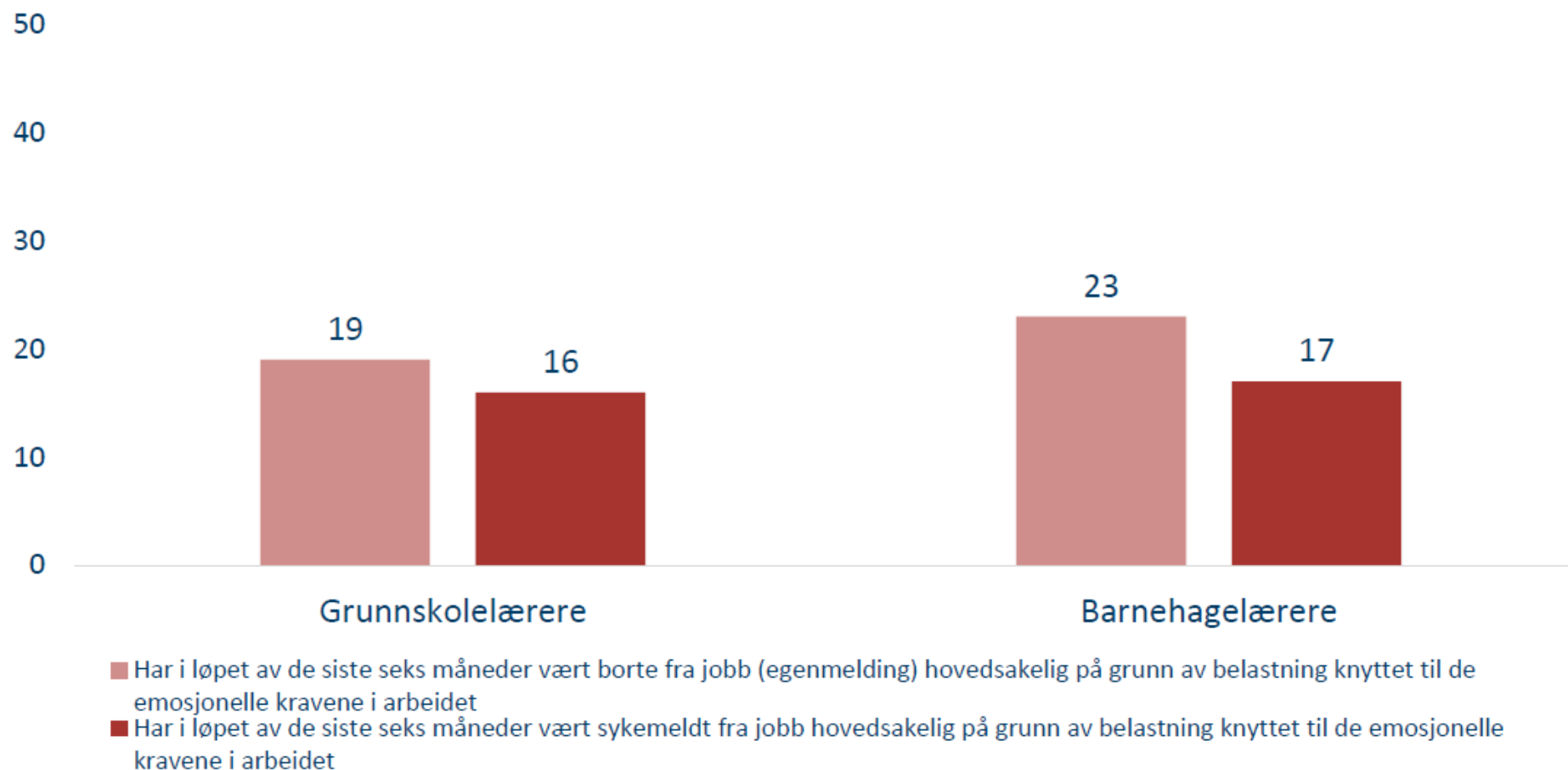
a. å sikre et **arbeidsmiljø som gir grunnlag for en helsefremmende og meningsfylt arbeidssituasjon**, som gir full trygghet mot fysiske og psykiske skadevirkninger, og med en velferdsmessig standard som til enhver tid er i samsvar med den teknologiske og sosiale utvikling i samfunnet,





SINTEF

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



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



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



Følg oss gjerne på SOME



<https://www.facebook.com/udfmr>

utdanningsforbundet_mogr



Sentralbord: 23 13 87 00

Epost: moreogromsdal@utdanningsforbundet.no

Besøks- og postadresser:

Fylkeskontoret avd. Ålesund
Langlandsvegen 2
6018 ÅLESUND

Fylkeskontoret avd.
Kristiansund
Rørgata 8 – 10
6517 KRISTIANSUND