Den mest giftige form for arbejdsstress

Moralsk stress er den farligste form for psykisk slid, mener psykolog og forfatter Dorthe Birkmose, der i ny bog stiller skarpt på de forringede faglige forhold, som mange velfærdsarbejdere arbejder under

Dorthe Birkmose har brugt det meste af sit arbejdsliv gennem de seneste 25 år på at holde foredrag og skrive bøger om risikoen for forråelse. Hun beskriver forråelse som en naturlig overlevelsesstrategi, vi alle kan ty til i fagprofessionelle sammenhænge, hvis vi føler os pressede og afmægtige. Gradvist kan vi blive mere og mere slidte og rå i måden, vi tænker og handler på.

Der er forskellige former for psykisk slid, der kan føre til forråelse; Dorthe Birkmose peger på moralsk stress, som den farligste, især for folk, der arbejder inden for velfærdsområdet. I sin aktuelle bog *Moralsk stress – når vilkårene er problemet* beskriver hun det potentielt katastrofale problem, der har accelereret de seneste 30-40 år, i takt med at velfærdsområdet er blevet udpint.

TEKST
LINE RASMUSSEN

FOTO
ROBERT ATTERMANN

»Moralsk stress kan opstå, når fagprofessionelle bliver forhindret i at udføre deres arbejde på en måde, hvorpå de kan være stolte af deres arbejde. De oplever, at det er arbejdsvilkår, som forhindrer dem i at arbejde. Det er der ingen, der kan holde ud,« siger hun.

»Og det er samtidig spild af ressourcer at ansætte folk for så bagefter at forhindre dem i at arbejde. Vi får slet ikke det ud af dem, de i virkeligheden indeholder. Så det er meningsløst, uanset hvilken vinkel man bruger. Og det gør det særligt slidsomt.«

> Moralsk stress er jo virkelig det sunde menneskes reaktion på nogle vilkår, som er forringet
>
> Forfatter Dorthe Birkemose

Meningsløst slid

Psykisk slid kan komme til udtryk på andre mere 'meningsfulde' måder, siger Dorthe Birkmose, blandt andet som omsorgstræthed, afmagtsfølelser eller klassisk stress.

»Stress giver mening; at vi nogle gange overpræsterer mere, end vi måske kan holde til, fordi andre har brug for det, og fordi det er betydningsfuldt. Omsorgstræthed giver også mening. Og afmagtsfølelser giver mening; når man føler sig afmægtig i mødet med andre mennesker. Alt dette giver mening – modsat moralsk stress, der i værste fald kan ende med permanent moralsk skade, der gør, at folk mister troen på retfærdighed og medmenneskelighed.«

Mestringsstrategier

Dorthe Birkmose har gennem årene set medarbejdere og ledere på velfærdsområdet reagere på vidt forskellig vis. Ofte når de gennem hele paletten af psykisk slidsomme mestringsstrategier i forsøg på at tøjle den moralstress, de oplever på deres respektive arbejdsplads. Eksempelvis passiv resignation, forrået robusthed og quiet quitting. Sidstnævnte er når man beslutter sig for, at 'hvis det er sådan her, det skal være, gør jeg fra nu af kun, hvad jeg er ansat til.'

»Det er en forståelig reaktion,« siger hun.

»Men det menneske, der indfører *quiet quitting*, mister jo al arbejdsglæde. Og vi får gigantiske problemer i løbet af ingen tid, især på velfærdsområderne, for hvis medarbejderne stopper med at overpræstere, vil det hele kollapse, fordi tingene ikke længere hænger sammen økonomisk og menneskeligt.«

Andre går den stik modsatte vej i forsøg på at mestre samme ubehagelige situation og begynder at lave skyggearbejde. Det er dem, der »overpræsterer sig selv i stykker og snyder og svindler sig til at opretholde en høj faglig standard,« forklarer Dorthe Birkmose.

Mange ender med at sige op, og flere og flere ender paradoksalt nok med at forlade det fag, de elsker, fordi de ikke kan få lov at udføre det. Den farligste mestringsstrategi er dog, ifølge Dorthe Birkmose, selvcensuren. Når man holder op med at blande sig. Når man passivt resignerer, »og galvaniserer sig selv indefra og prøver at gøre sig ligeglad med noget, som man ikke er ligeglad med«. Yderste konsekvens heraf er, at man stopper med at tænke og føle og ender med at afvise og krænke andre mennesker. Og at sige 'sådan er vilkårene, dem kan vi ikke gøre noget ved'.

Sund reaktion

Men vi kan gøre noget, siger Dorthe Birkmose.

»Det kræver, at vilkårene særligt i velfærdssektoren forandres. Moralsk stress er jo virkelig det sunde menneskes reaktion på nogle vilkår, som er forringet. Det er ekstremt vigtigt, at vi får flyttet det ansvar væk fra den enkelte skulder over til, at vi i fællesskab får set nærmere på, hvad er det for nogle vilkår, vi byder velfærdsarbejdere som samfund?

I bogen kommer hun med løsningsforslag på både mikro- og makroplan. Fra organisationsforandringer, omsorgsøkonomi og velfærdspolitik til det, hun kalder mikroøjeblikkene i hverdagen, der gør en kæmpe forskel på børn, borgere, pårørende og for den enkelte medarbejder.

Oplev Dorthe Birkmose på Bogforum: Lørdag den 8.november kl. 16

INFO 'Moralsk stress – når vilkårene er problemet' udkommer på forlaget Samfundslitteratur.