

2024

LL/HTV 26 april.

Relasjonelle og emosjonelle krav og belastninger i arbeidet

Presentasjon av SINTEF- rapport:
Emosjonelle krav og belastninger i yrker
som jobber for og med mennesker.

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)

- 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
- Poliiti
- I tillegg: innsikt i hva som skjer i praksis når ansattes arbeidsmiljø utfordres i møte med andres rettigheter og behov

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

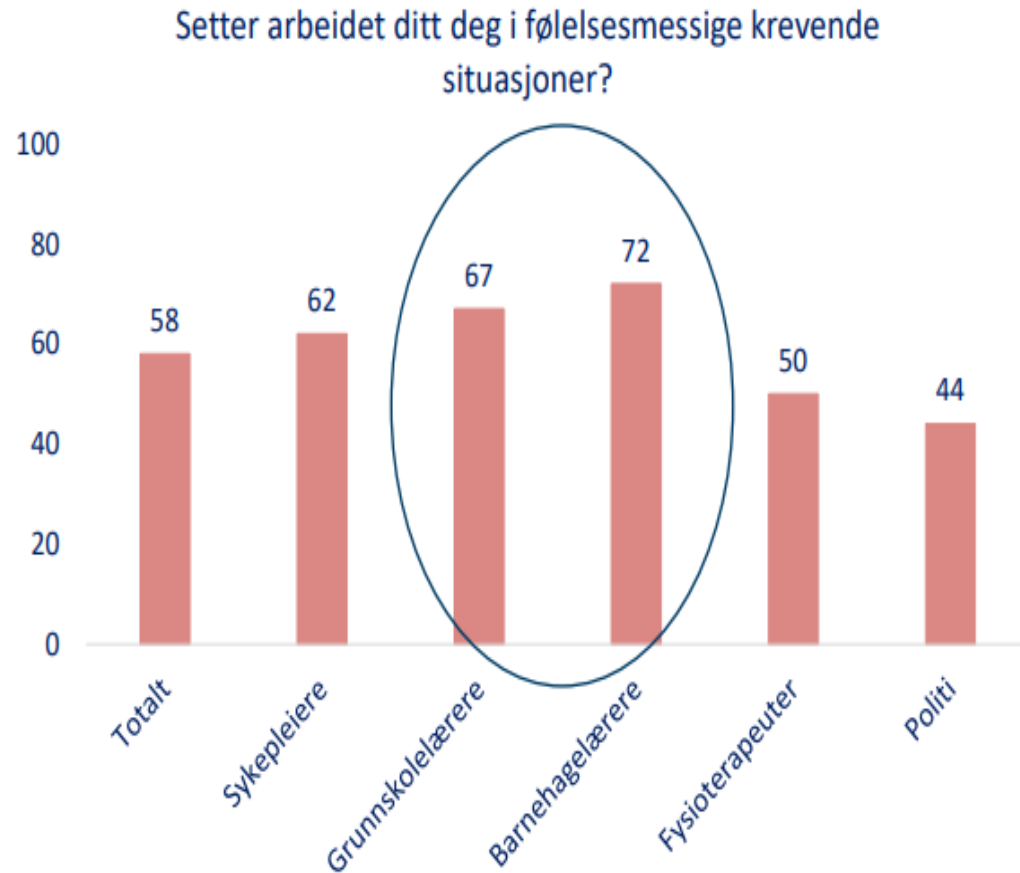
- **Emosjonelt arbeid og emosjonell dissonans:**

- 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

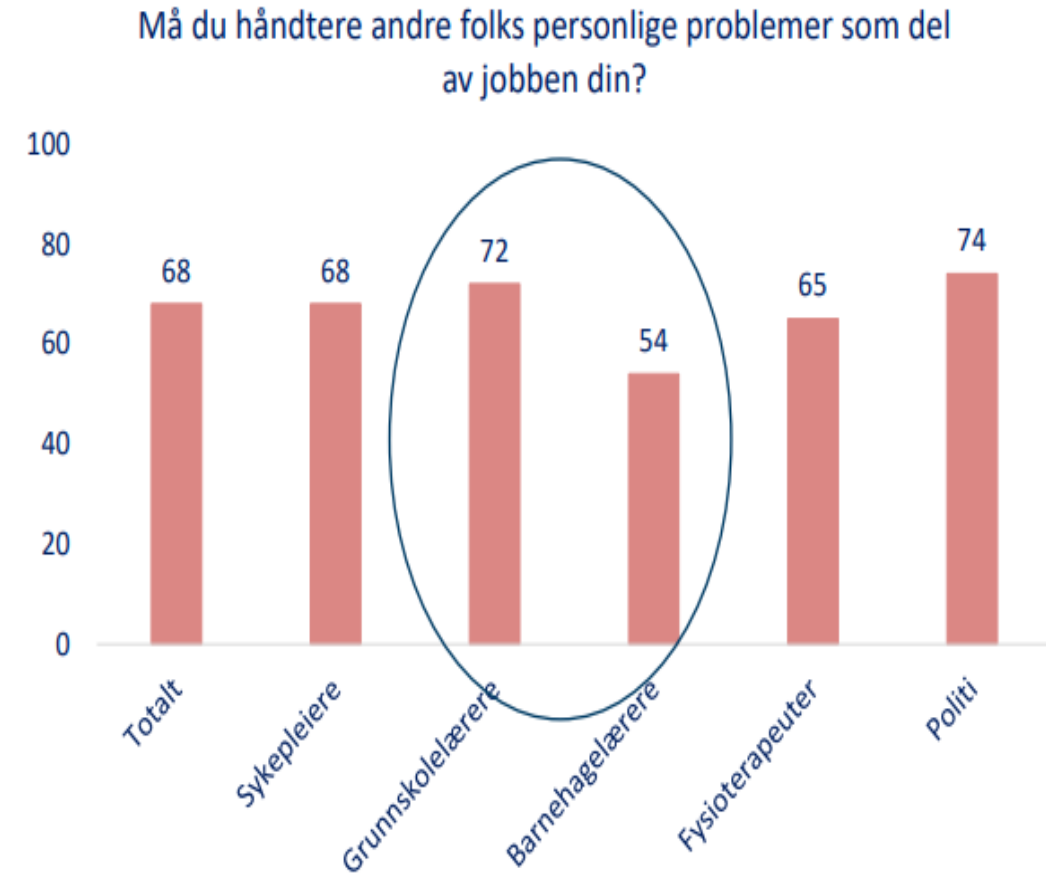
- **Relasjonelle og emosjonelle risikofaktorer:**

- 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

Omfanget av emosjonelle krav

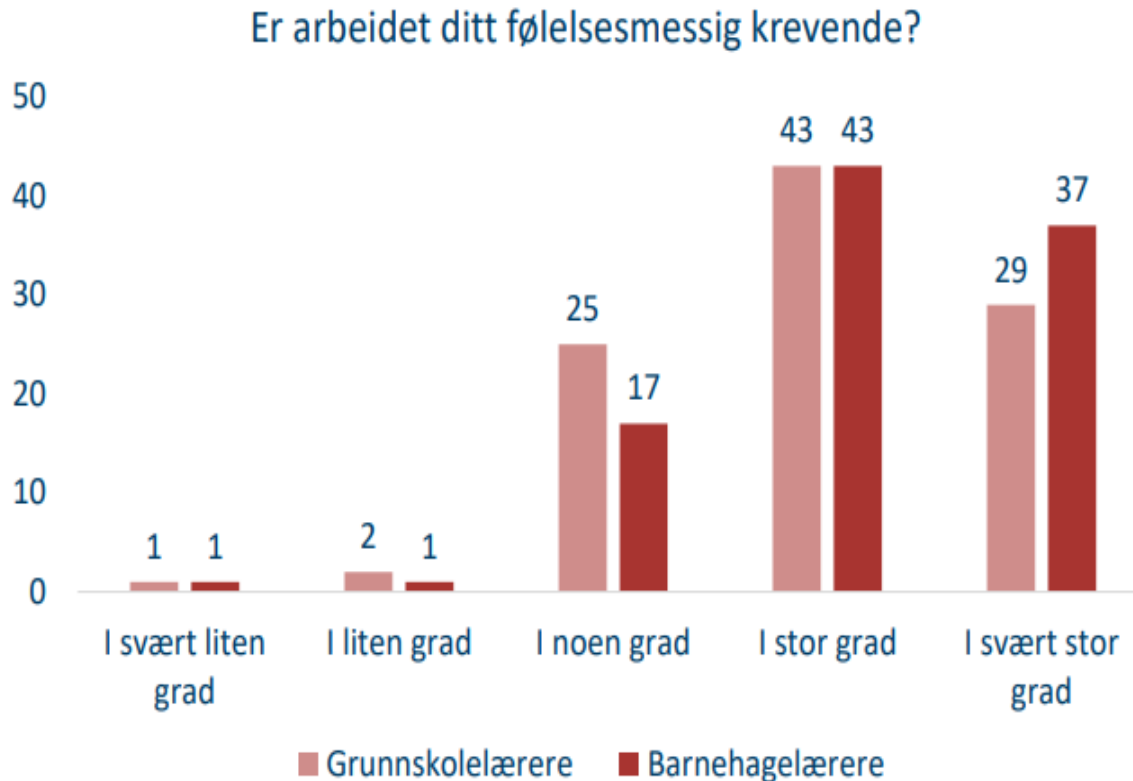


Prosentandel som svarer at de **ofte** eller **alltid** er i disse situasjonene



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

Følelsmessig belastende situasjoner

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

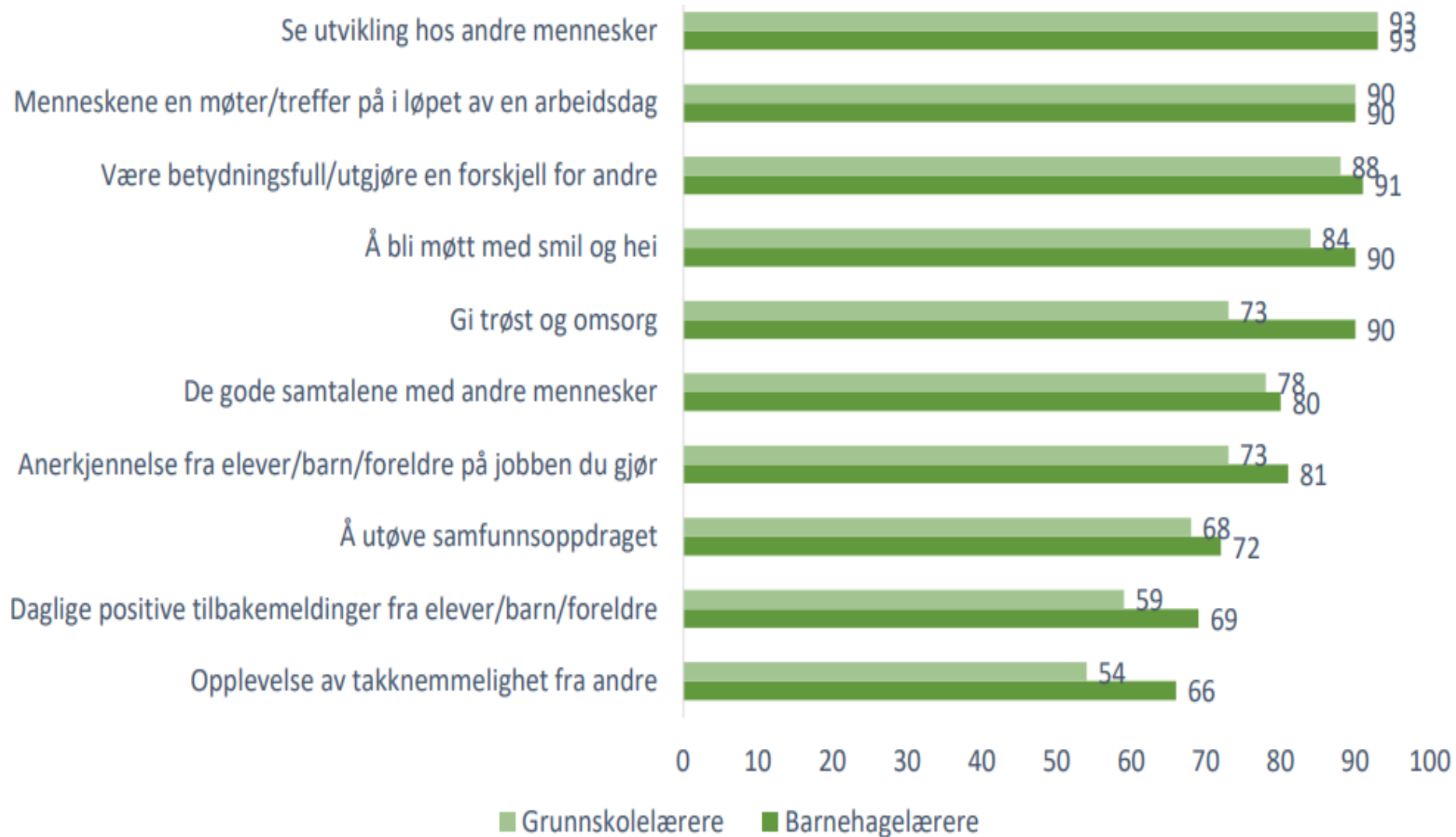
Grunnskolelærere:

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 følelsmessig (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 %)

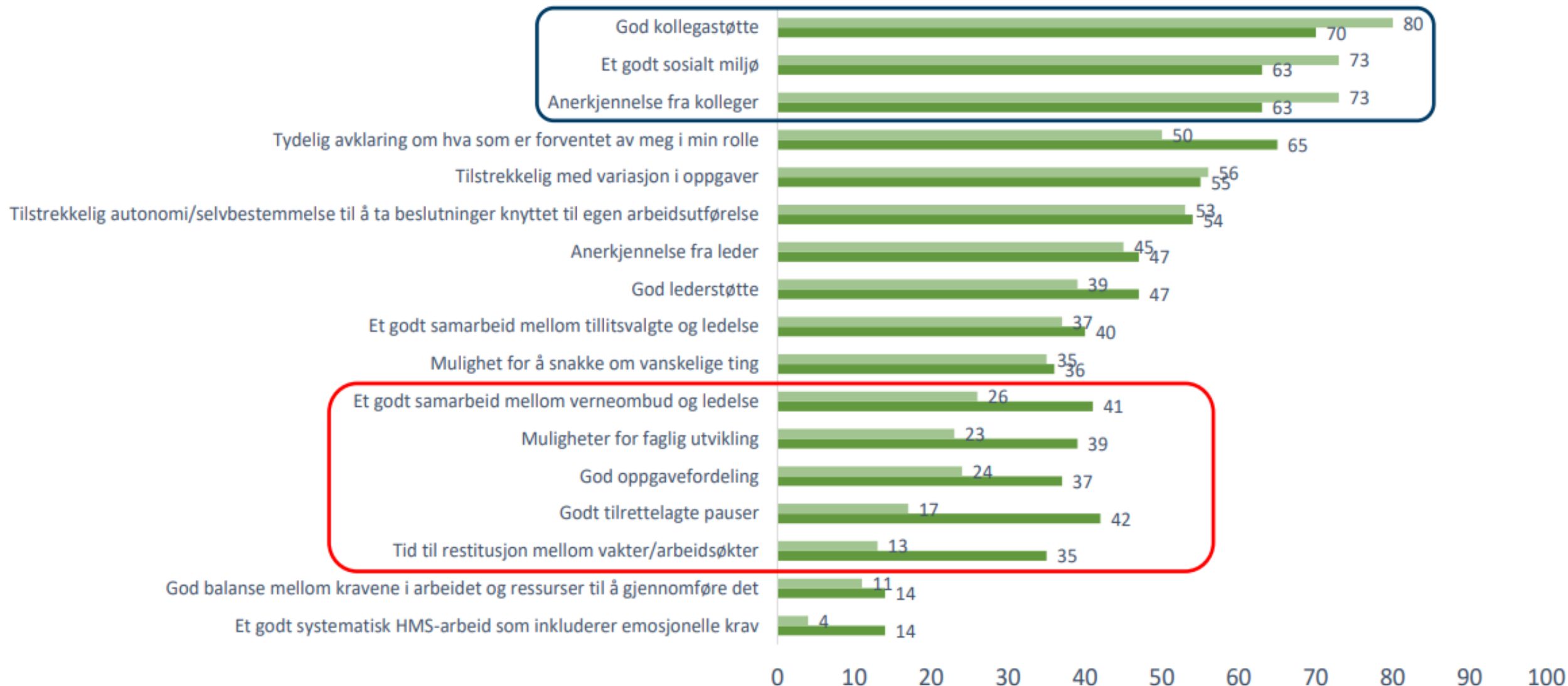
Hovedfunn- positive sider:



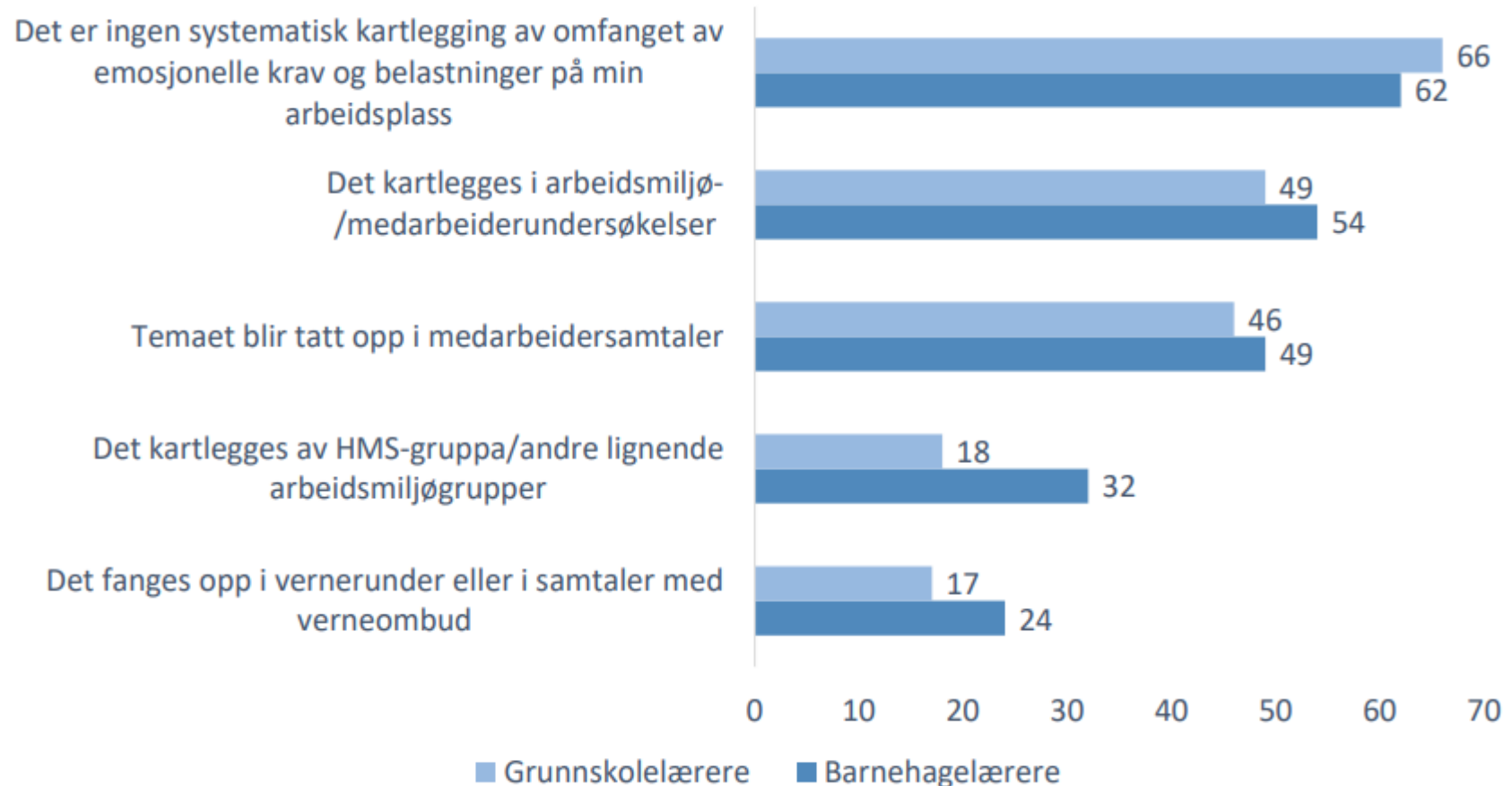
Givende og positive sider:

- **"Jeg tror ikke det finnes en arbeidsplass der, man kan jo kalle det kolleger, disse små, de er veldig glade for å se deg. Og det gjør noe med deg, når du kommer på jobb og det er kjempemange som er glade for å se deg! "**
(Barnehagelærere, ansatt)
- **"(...) det å se de unge menneskene, treffe de, følge de opp fra dag til dag, år til år, du blir jo glad i dem, rett og slett. De gir av seg selv, de krever, de er seg selv, vi får virkelig ta del i livet deres."**
(Grunnskolelærere, ansatt)

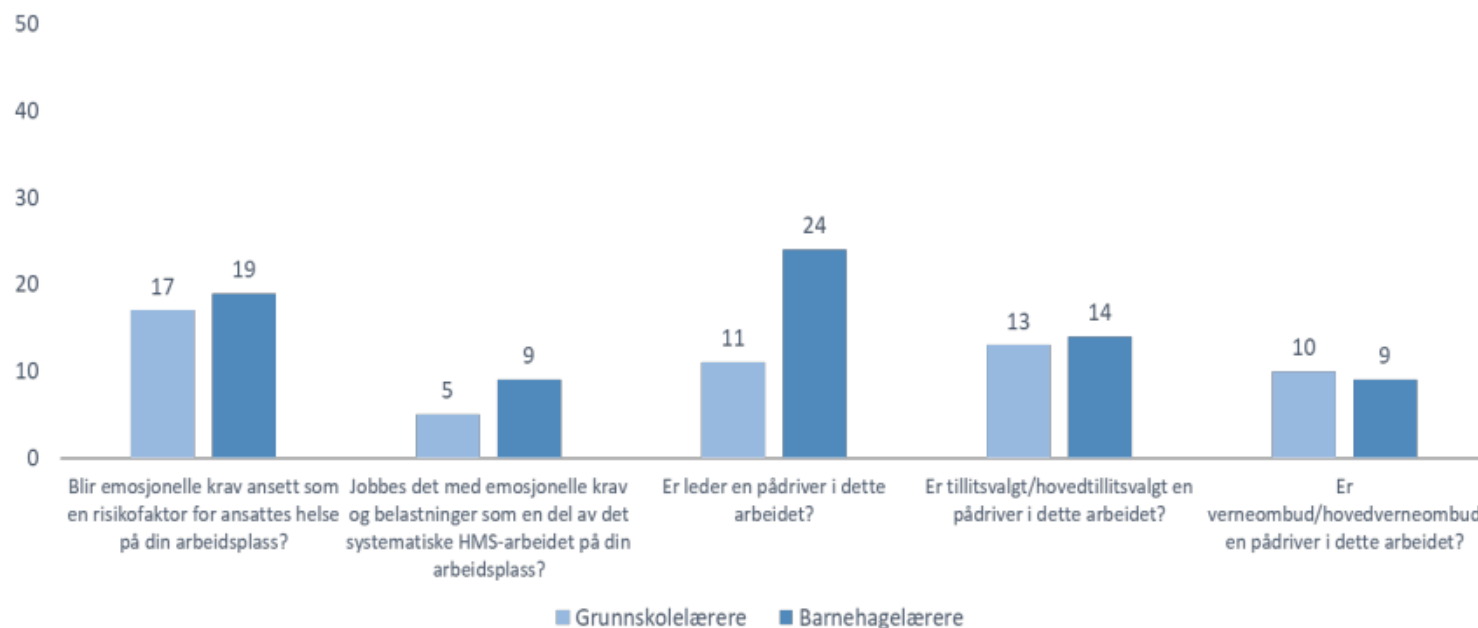
Jobbressurser:



Kartlegging av emosjonelle krav og belastninger:



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

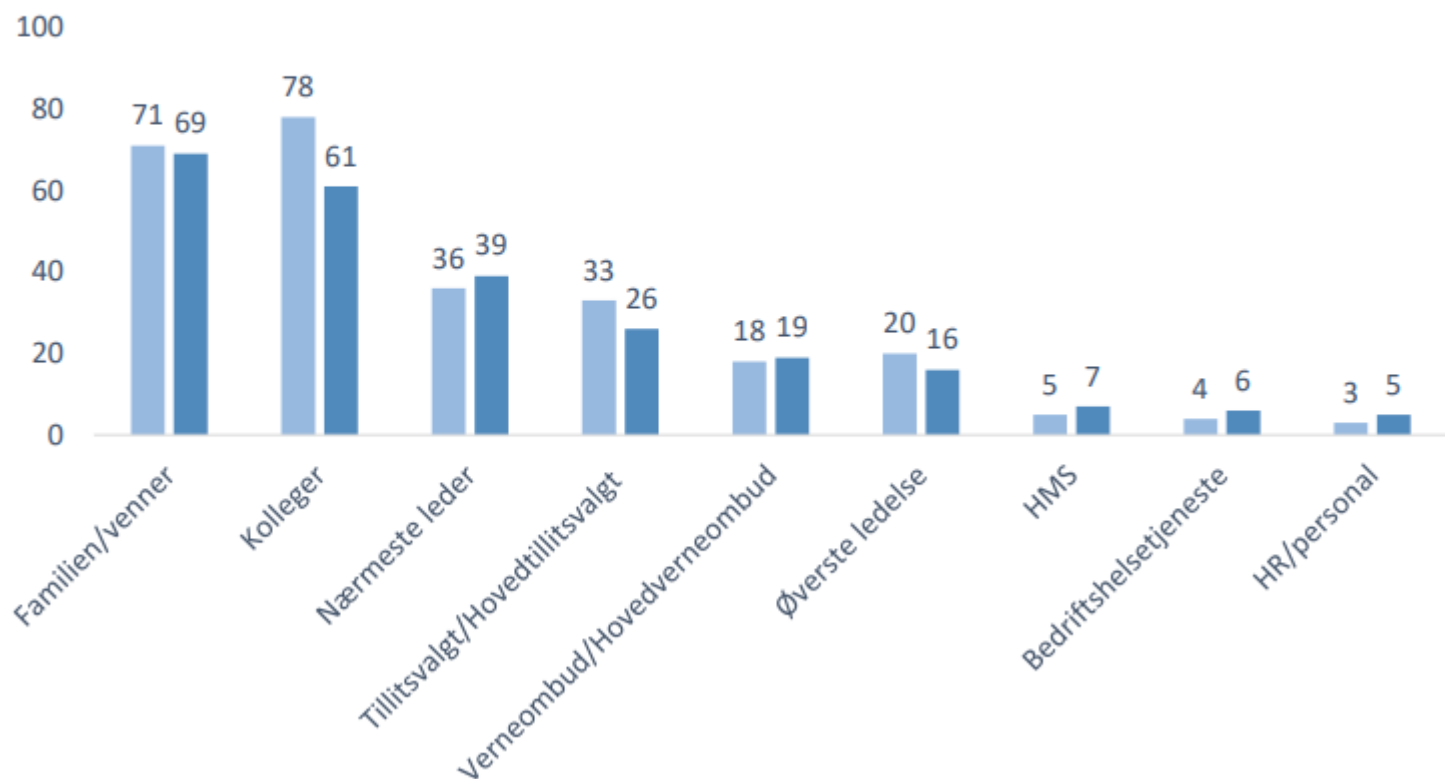


- 17 % av grunnskolelærere og 19 % av barnehagelærere oppgir at emosjonelle krav og belastninger i stor/svært stor grad blir ansett som en **risikofaktor** for ansattes helse på deres arbeidsplass
- Kun 5 % av grunnskolelærere og 9 % av barnehagelærere svarer at det i stor/svært stor grad jobbes med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

Håndtering av emosjonelle og relasjonelle krav og belastninger

Hvem støtter når belastningen oppstår?

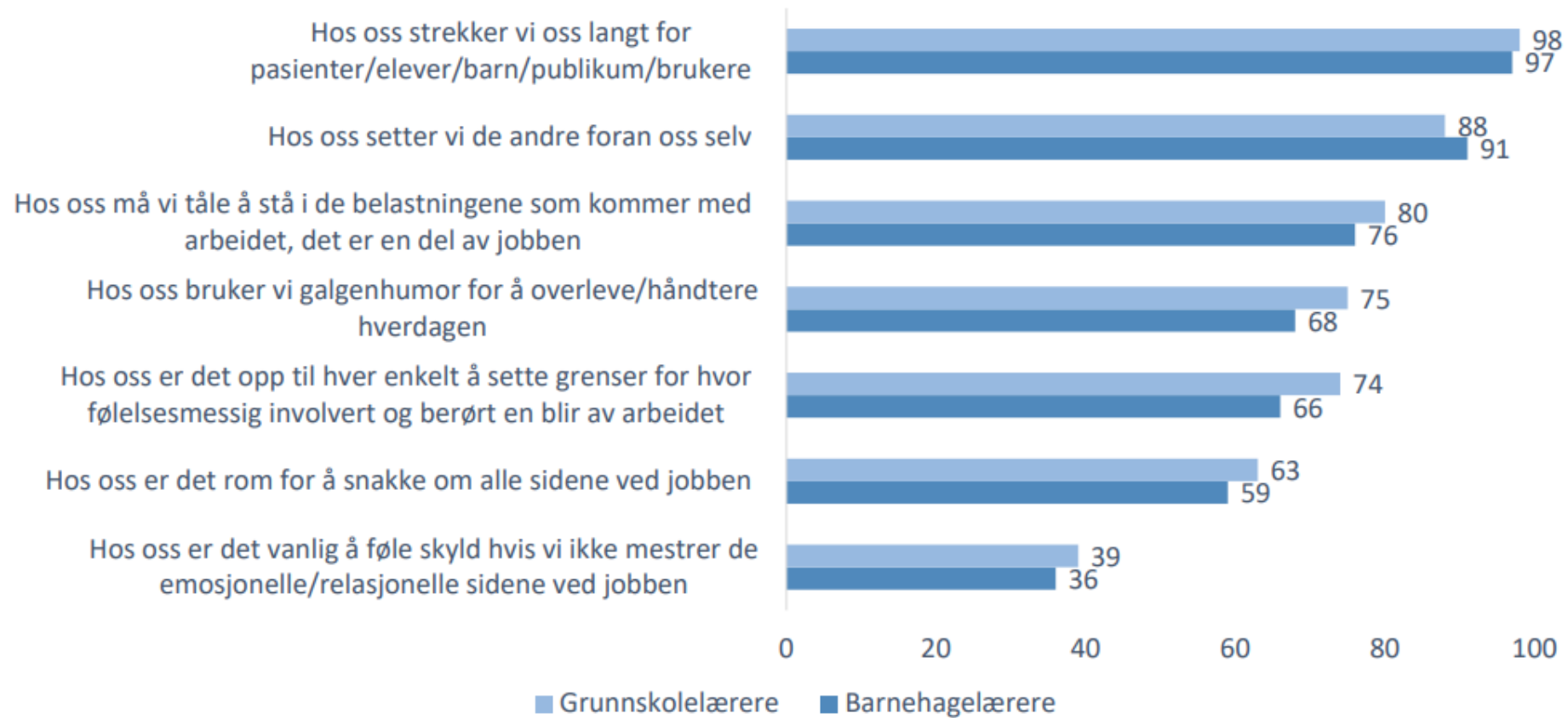


- Kolleger og familien/venner er den viktigste støtten når belastninger oppstår
- Håndtering av belastende arbeidssituasjon skjer i størst grad ved at nære kolleger snakker sammen uformelt
- Felles møtepunkter i det daglige viktig for å dele og bearbeide inntrykk og for å lufte ut

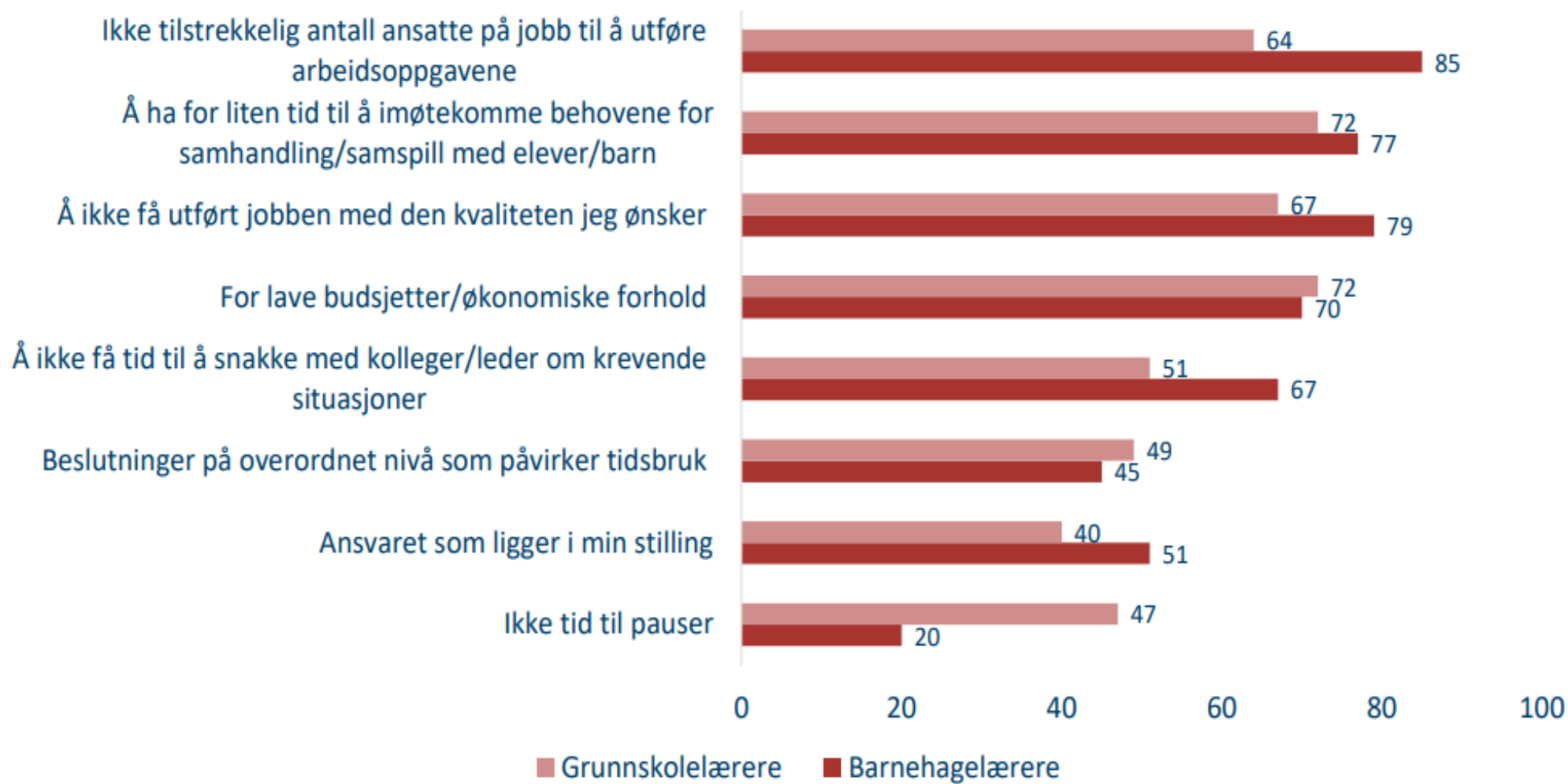
"Det er ikke noe som er satt i system, det er jo på en måte bare det å prate med kolleger. Og galgenhumor om hvordan vi har det for tida på kontoret, og så bearbeider man det litt gjennom det da."

(Grunnskolelærere, ansatt)

Normer- slik er det hos oss

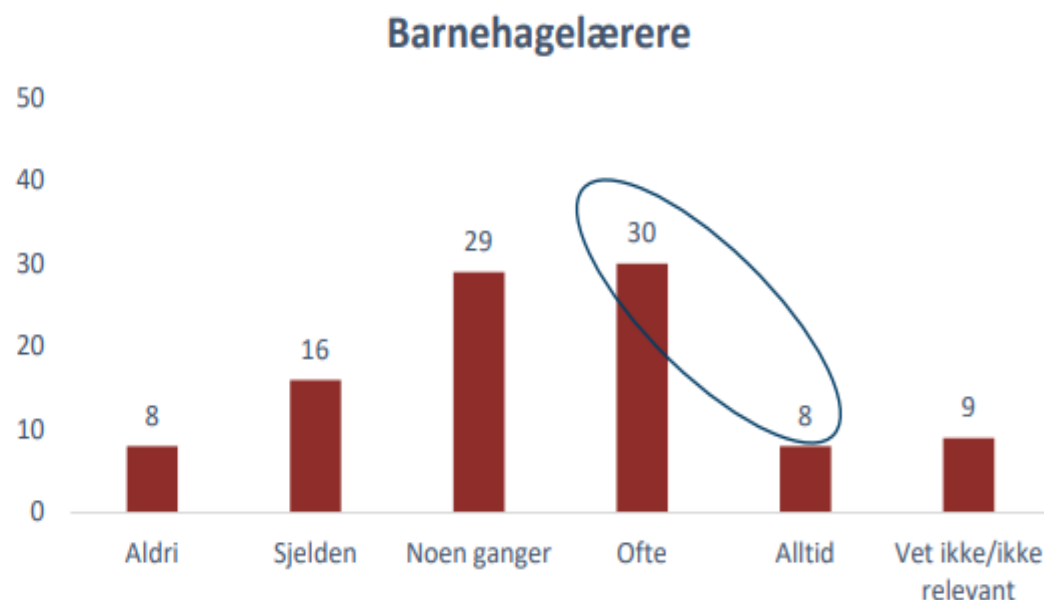
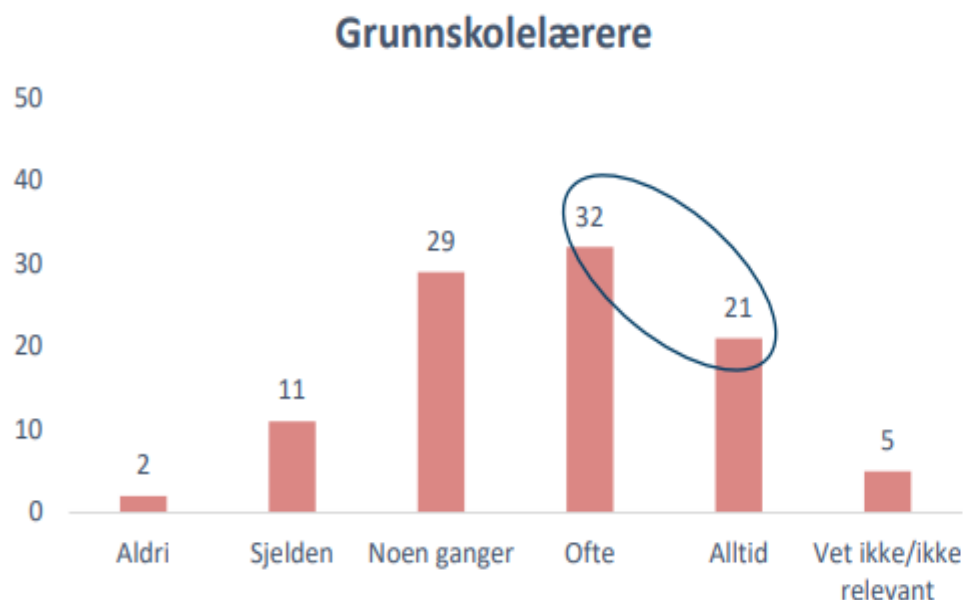


Forhold som påvirker om de emosjonelle kravene oppleves som en belastning



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

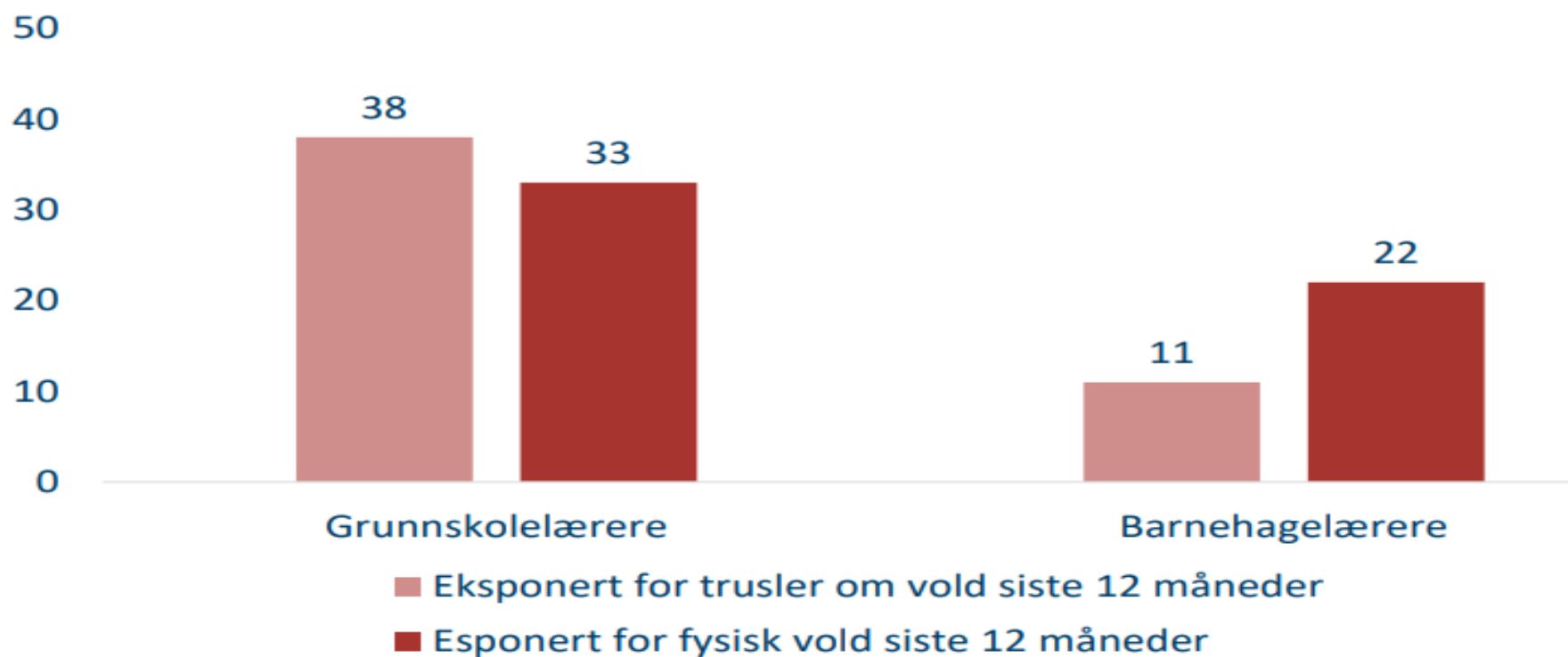


53 % av grunnskolelærerne og 38 % av barnehagelærerne oppgir at det ofte eller alltid er slik at hensynet til de som mottar tjenester går på bekostning av egen rett til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø

"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)

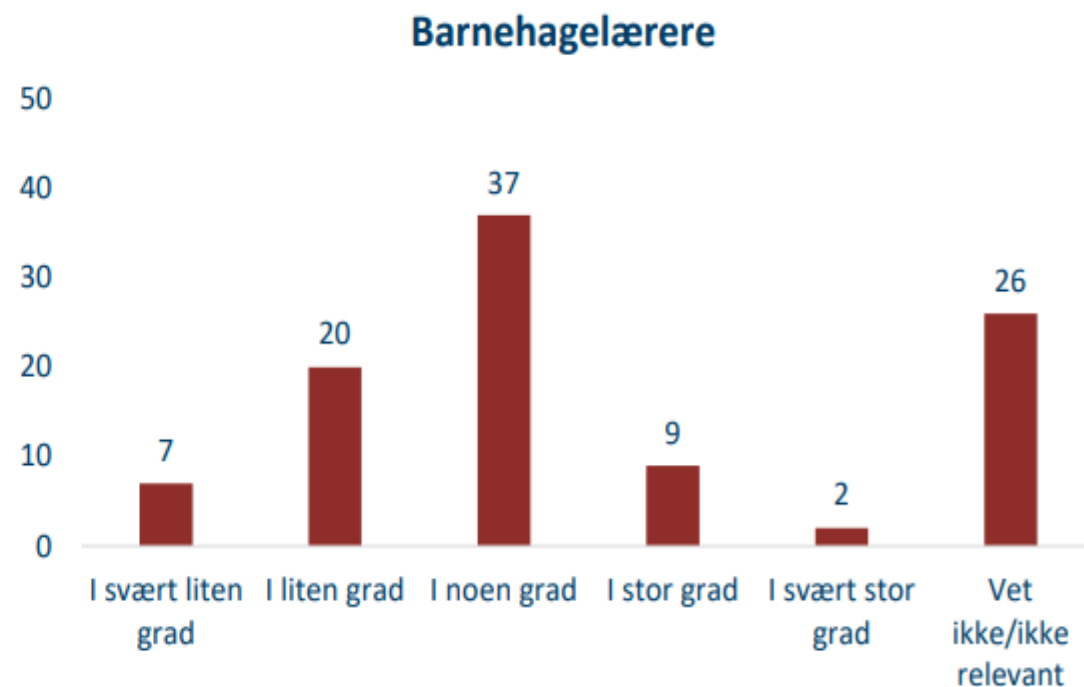
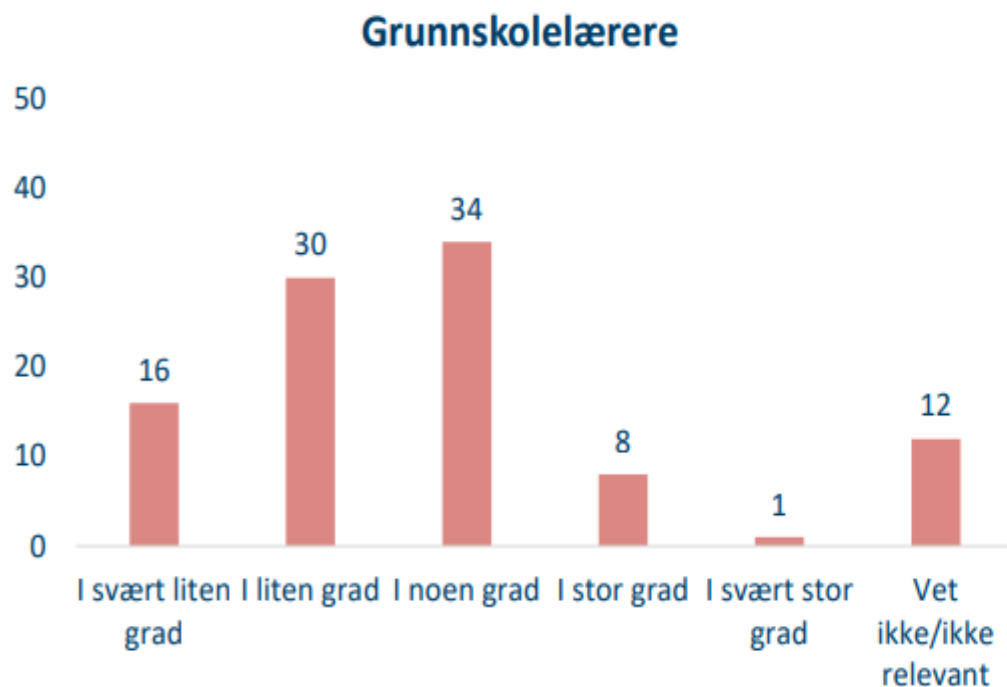
Eksponering av vold og trusler



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?

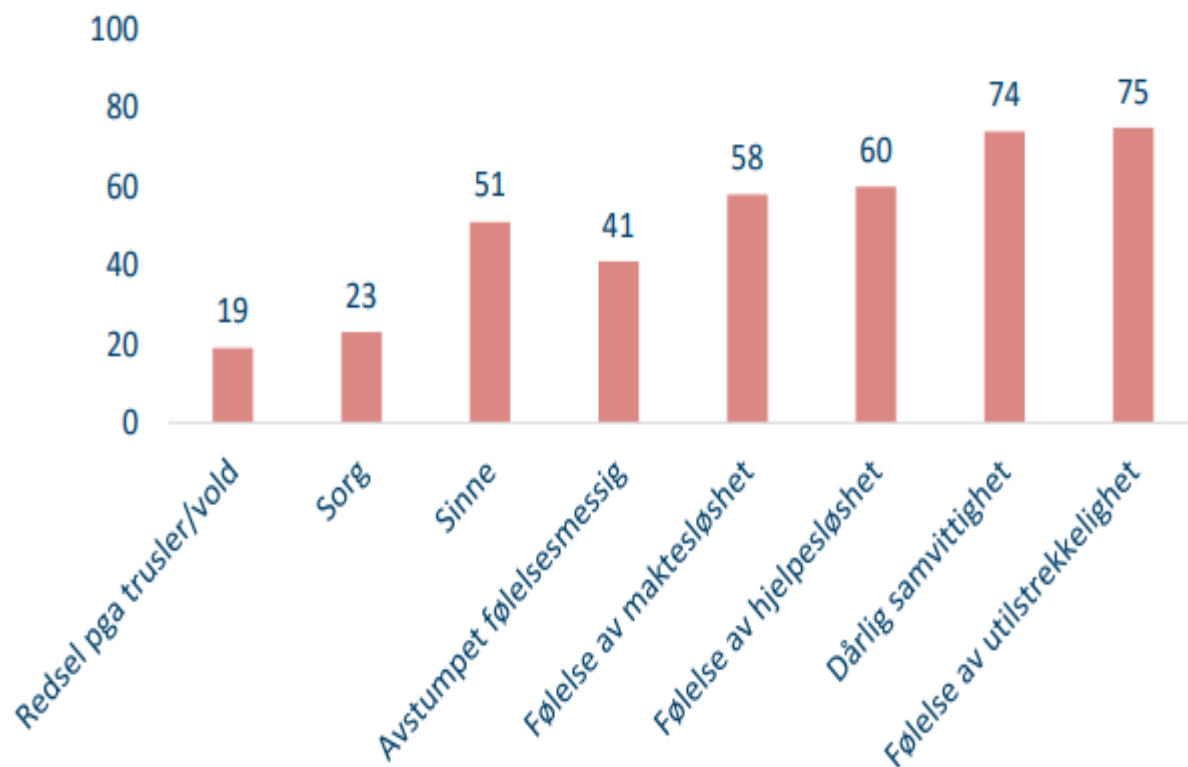


Prosent som svarer på i hvilken grad de opplever at det tas tak i eventuelle kollisjoner mellom ansattes rett til et fullt forsvarlig arbeidsmiljø og andres behov, vern og rettigheter hos dem

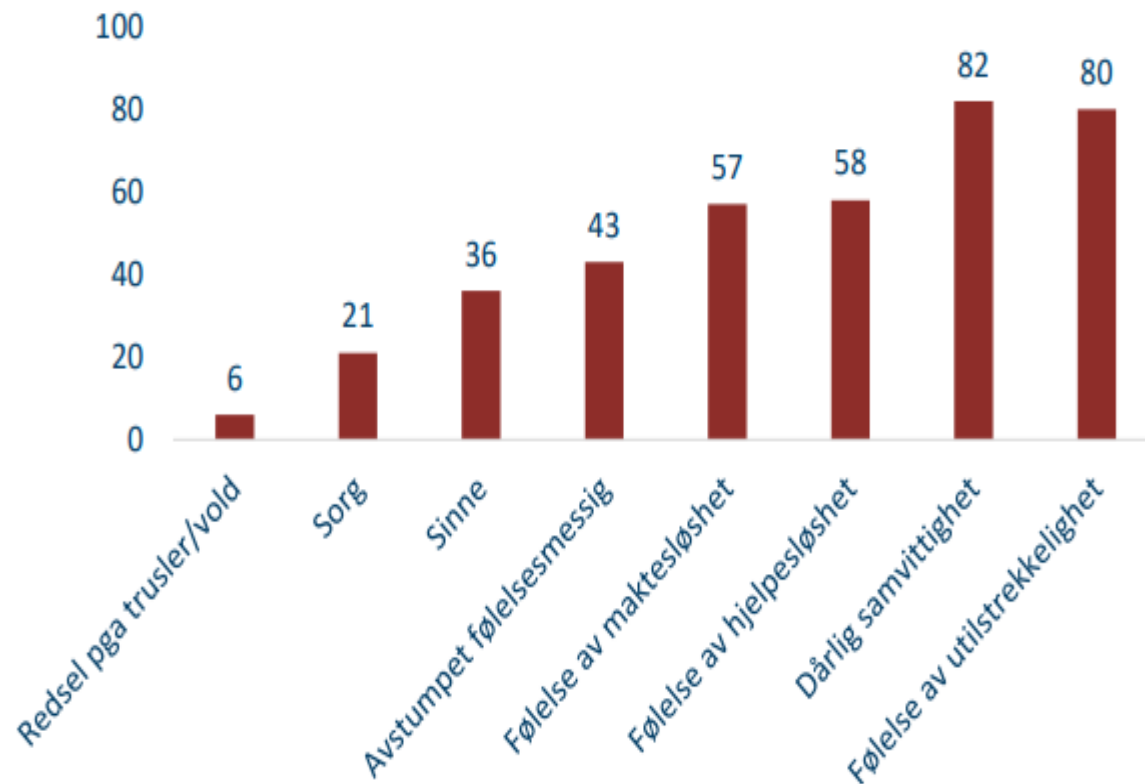
Hvilke konsekvenser har emosjonelle krav og belastninger?

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

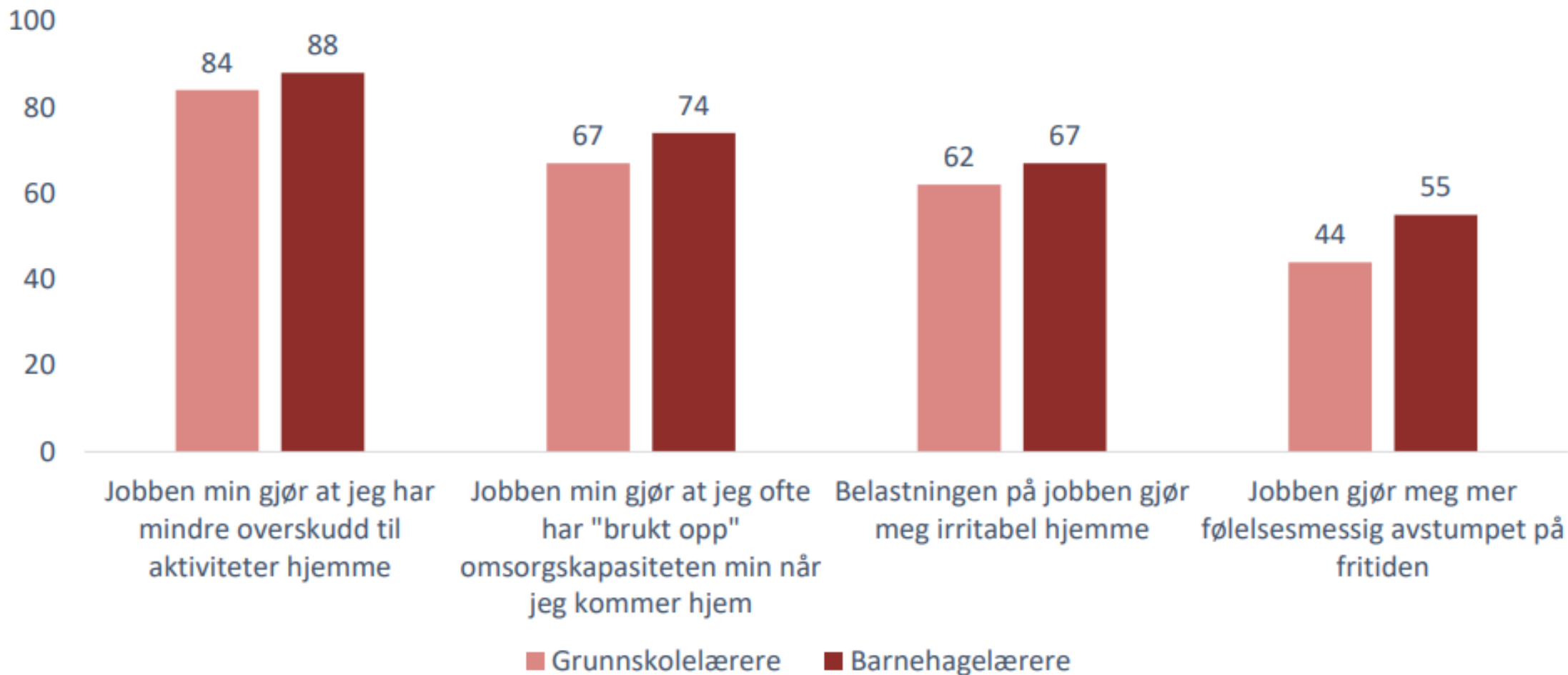
Grunnskolelærere



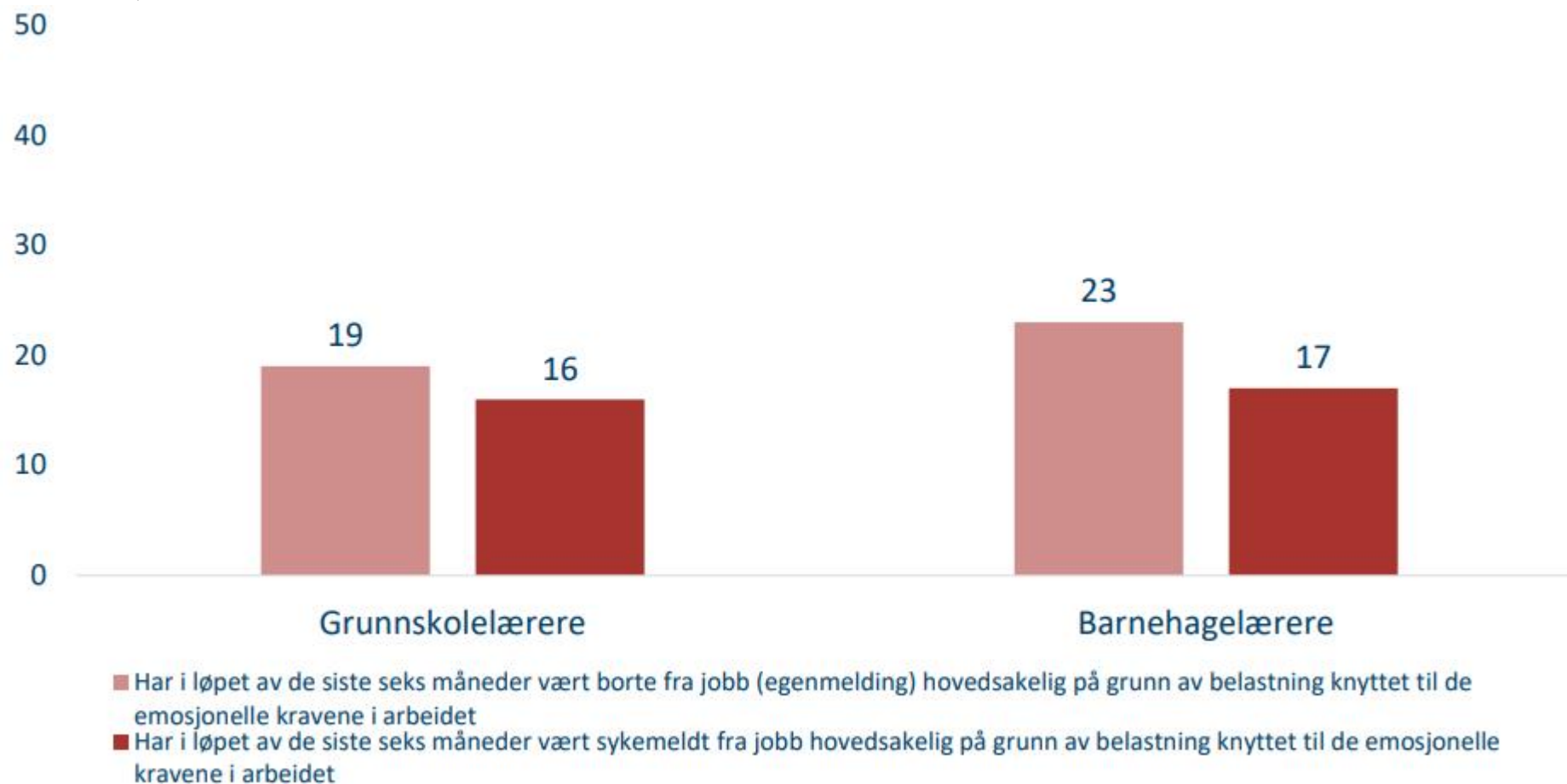
Barnehagelærere



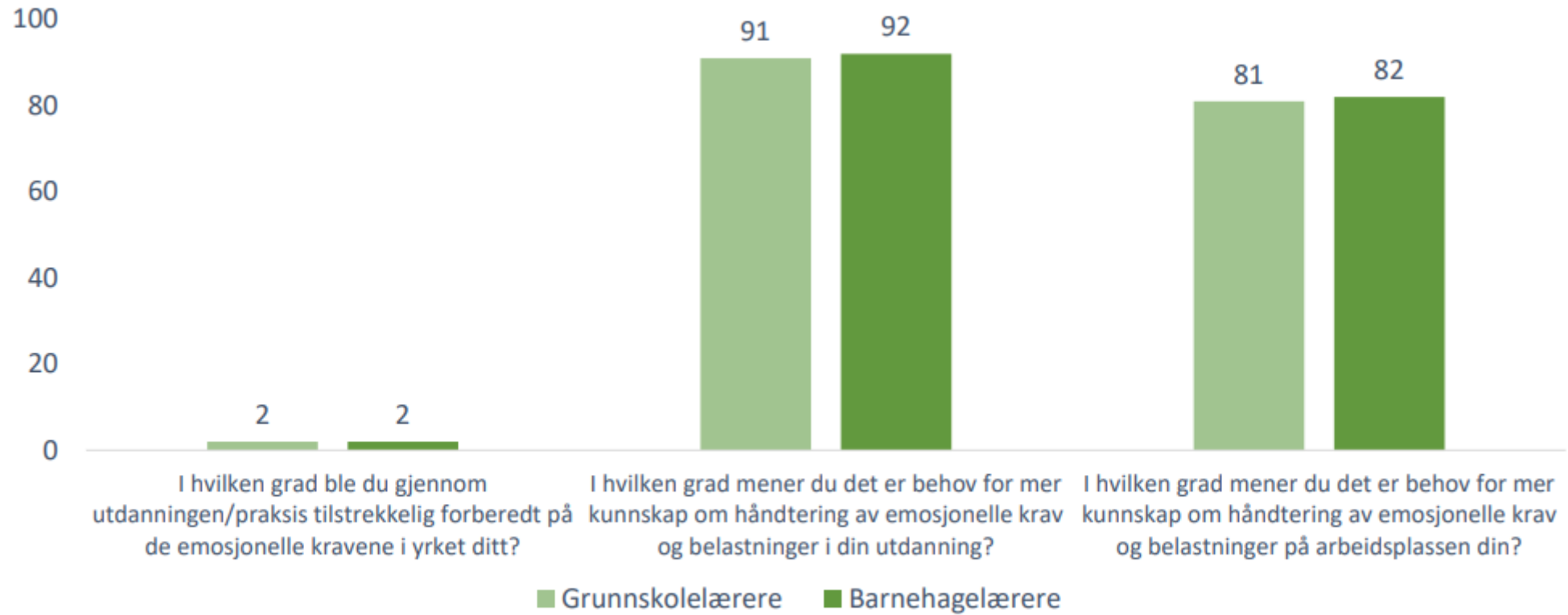
Hvordan jobben påvirker fritiden



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



Behov for mer kunnskap



Spørsmål til diskusjon: (padlet.com)



Spørsmål til diskusjon:

- 1. Hvilke systemer og rutiner har dere for å håndtere emosjonelle belastninger hos dere? Hvis dere ikke har dette på plass, hva bør gjøres fremover?
- 2. Hvordan kan dere i deres roller bidra til å løfte tametikken forbi enkeltindividet og inn i det kollektive arbeidsmiljøet på arbeidsplassene der ute?

Gode tips 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

- 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

- Lenke til rapporten:

[https://www.sintef.no/contentassets/9405803230524be1ac614c18b7e1780c/sintef-rapport-2023_relasjonelle-og-emosjonelle-krav-og-belastninger-i-arbeidet v2.pdf](https://www.sintef.no/contentassets/9405803230524be1ac614c18b7e1780c/sintef-rapport-2023_relasjonelle-og-emosjonelle-krav-og-belastninger-i-arbeidet_v2.pdf)