

A4 BESKÆFTIGELSE

Finanskrisen rammer ledige på sjælen

Massefyringer og dårlige jobudsigter får mange ledige til at synke hen i passivitet og modløshed. Flere eksperter taler nu om 'arbejdsløshedsdepression'. Tilstanden risikerer at ende i permanent depression, hvis der ikke bliver taget hånd om problemet i tide, mener arbejdspsykolog Einar Baldursson.

MISMODIGHED

Avislæsning kan for alle være hård kost i disse kristetider, hvor hver dag byder på nye gyserter og kulsorte prognoser for økonomi og beskæftigelse. Men er man arbejdsløs og på jagt efter en plads på et arbejdsmarked, som synes at være under afvikling, så er udsigterne direkte ulidelige. De er faktisk lige til at miste modet over. Og det er præcis, hvad stadig flere ledige gør.

Det mener Einar Baldursson, lektor og leder af Center for Arbejds- og Organisationspsykologi ved Aalborg Universitet.

På centrets arbejdspsykologiske klinik møder han ledige med symptomer, der til forveksling ligner egentlig depression, men ikke er det. De er ramt af det, han kalder arbejdsløshedsdepression.

»De ledige er modløse, har ingen tro på deres muligheder og synes, at selv de mindste ting er uoverskuelige. Det er forholdsvis let at lære dem metoder til at forholde sig aktivt til den situation, de er i, men den indsats forsømmes i vid udstrækning. Dermed skaber man forudsætninger for at udvikle sygdom af længerevarende eller permanent karakter – med store omkostninger til følge,« siger han.

Den arbejdspsykologiske klinik er den eneste af sin art i Danmark og er næsten udelukkende blevet brugt af lokale fagforeninger, a-kasser og de såkaldte private aktører, som kommunerne betaler for at hjælpe ledige tilbage på arbejdsmarkedet. Derfor kan Einar Baldursson ikke sætte tal på

problemets omfang. Men at det er betydeligt, bekræfter David Graae, psykolog i konsulentfirmaet Markman.

Han har brugt klinikken til modløse ledige, der har haft brug for at få genopfrisket, hvem de egentlig er, og hvad de kan. Der ligger en kæmpe udfordring i at få dem til at indse, at de overhovedet har kompetencer, der kan være brug for på arbejdsmarkedet.

»På hvilket som helst kursus for jobsøgende eller sygemeldte vil andelen uden selvtillid, energi og tro på fremtiden være utrolig høj. Ukritisk vil en læge kunne give rigtig, rigtig mange en diagnose for depression. Men det er jo ikke en depression i sig selv – det er dét, der er så vigtigt at forstå. Det er ikke en sygdom, der kan behandles alene ved at give medicin. Den er knyttet til den situation, de ledige står i,« siger han.

UNGE SÆRLIG UDSATTE

Ledigheden er stadig forholdsvis lav, og selv hvis de værste profetier går i opfyldelse, vil der være langt op til de ledighedstal, Danmark oplevede i tredive og halvfjerdsårerne. Men på det psykologiske plan er ledighed i dag en langt større belastning end tidligere, mener David Graae.

»Når man i dag spørger ind til andre, spørger man ikke om familie eller religion men om, hvad de laver. Arbejdet er blevet vores sociale identitet. Det rummer den værdi, vi har som mennesker. Derfor fortæller alle de ledige, jeg er i kontakt med, om, hvor utrolig flove de er, hvis de for eksempel skal til et selskab og bliver nødt til at fortælle, at de ikke laver noget,« siger han.



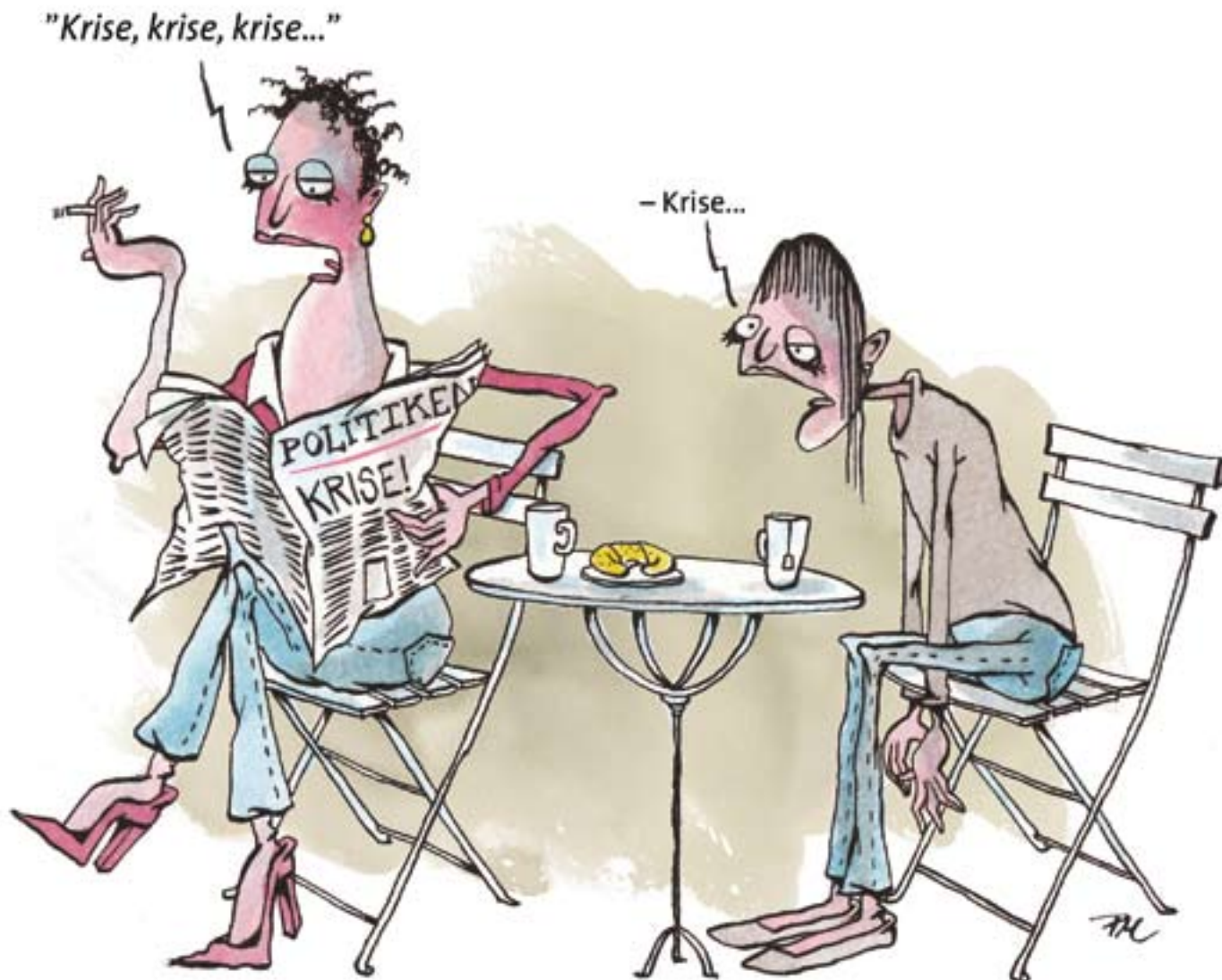
Den tilstand, man er i, præger de erindringer, man har. Så arbejdsløshedsdepressive er utrolig dygtige til at finde alle de negative sider ved sig selv frem. Derfor kan man heller ikke starte med at spørge, hvad de er gode til. Man må langsomt forsøge at reetablere nogle af de positive erindringer, de har.

DAVID GRAAE
| Psykolog i konsulentfirmaet Markman

Når det udvikler sig til en arbejdsløshedsdepression, er de ledige præget af en enorm oplevelse af skam og skyld, fortæller David Graae. En dårlig samvittighed over, at de ikke har slået til, men bragt sig i den håbløse situation, de er i.

»Her tæller det ikke, at det jo helt åbenlyst er krisen, der er skyld i ledigheden. Den tilstand, man er i, præger de erindringer, man har. Så arbejdsløshedsdepressive er utrolig dygtige til at finde alle de negative sider ved sig selv frem. Derfor kan man heller ikke starte med at spørge, hvad de er gode til. Man må langsomt forsøge at reetablere nogle af de positive erindringer, de har,« fortæller han.

Einar Baldursson mener, at når arbejdsløshed i dag rammer de ledige så



hårdt på psyken, så hænger det sammen med, at ledighed i dag opfattes som et individuelt problem, hvor det tidligere har været udgangspunkt for en kollektiv, ideologisk kamp.

»Masser af forskning viser, at hvis du ser en mening med de ubehageligheder og den modgang, du oplever, så klarer du det helt anderledes problemfrit end dem, der ikke ser den mening,« siger han.

Ungdomskulturen i 1970'erne og 1980'erne, der stod i skarp modsætning til det etablerede samfund, er et udpræget eksempel på, at der kan vokse en kollektiv identitet og mening ud af en situation, hvor der ellers ikke er mange muligheder at få øje på.

I dag er det igen især de unge, ledigheden går ud over. Men dagens unge er

vokset op som deres egen lykkes smed og i en illusion om evig fremgang på arbejdsmarkedet. De har ingen erfaringer med krise og har været helt uforberedte på den situation, de er havnet i, påpeger Einar Baldursson.

»De unge har overhovedet ikke den råstyrke, som tidligere generationer havde - og de har større risiko for at reagere negativt på det pres, de nu udsættes for,« siger han.

LEDIGE GØRES PASSIVE

Einar Baldursson mener også, at de mange krav, der stilles i ledighedssystemet til de arbejdsløse gør mere skade end gavn og er med til at udvikle arbejdsløshedsdepression. Systemet er ikke ændret grundlæggende siden højkonjunkturen, hvor arbejdsplad-

serne skreg på hænder, og det drejede sig om at få de sidste ud på arbejdsmarkedet. De ledige presses med et underliggende budskab om, at det er deres egen skyld, at de er ledige.

»Når man piner og plager folk med tvang, øger man ikke alene risikoen for depression. Man fjerner også forudsætningerne for, at folk kan være aktive og påtage sig et ansvar for deres eget liv. Det er en af psykologiens mest veletablerede faglige indsigter. Man reducerer de ledige til en passiv reserve, der forventer, at der bliver gjort noget ved dem. Og det er altså ikke lige den arbejdskraft, man ønsker sig ude på arbejdspladserne,« siger han.

I Gentofte Kommunes Jobcenter benytter man da også en uddannet coach til at motivere ledige, der er havnet >

A4 BESKÆFTIGELSE

i mismod. For en trist jobansøger er en dårlig ansøger, erkender souschef Birgitte Thybo Dahl. Det er i hvert fald en ansøger uden de store chancer for ansættelse.

»Der er forskel på, hvordan mennesker mestrer en krise som ledighed. Nogle går aktivt ind i jobsøgning, tager imod alle tilbud fra jobcentret og bruger deres netværk. Andre lader skuldre falde ned og bliver fuldstændig passive,« fortæller hun.

Mediernes dækning af krisen gør heller ikke meget for at opmuntre de ledige, mener Birgitte Thybo Dahl.

»Det er lige før, der står 'depression', når man åbner avisen. I virkeligheden er der jo en stor trafik ind og ud af arbejdsmarkedet, og mange af de afskedigede kommer hurtigt i job igen. Men det hører man ikke om,« siger hun.

Modsat Einar Baldursson mener Birgitte Thybo Dahl, at holdningen til de ledige har ændret sig, så befolkningen i dag har en erkendelse af, at ledighed er et fælles anliggende, og at den kan ramme alle i morgen.

»Den holdning skal vi, der beskæftiger os professionelt med ledighed, være med til at løfte. Vi skal klart signalere over for de ledige, at der ikke er tale om individuelt skabte problemer.

Det er afgørende for, at vi kan indgyde energi, positivitet og en tro på, at det nok skal lykkes at komme i arbejde,« mener hun.

MENNESKER ER FLOKDYR

Den psykiatriske privatklinik PPclinic har forsket i, hvordan man kan undgå, at stress og depression fører til tab af arbejdsevne og udstødelse fra arbejdsmarkedet. Klinikken har samarbejdet med kommuner om at hjælpe folk, der er blevet sygemeldt på grund af depression og i kølvandet på deres depression er røget ud af arbejdsmarkedet.

Men nu begynder klinikken også at se tingene optræde i omvendt rækkefølge – at personer ryger ud af arbejdsmarkedet og som følge af fyringen får depressive symptomer. Det var forventeligt i lyset af den stigende ledighed, mener speciallæge i psykiatri og medstifter af klinikken Jesper Karle.

»Vi mennesker er flokdyr, og når vi oplever social isolation, er vi i risiko for at udvikle en negativ fortolkning af virkeligheden, som er med til at udvikle depressionssymptomer. Og nogle, som har en arvelig betinget sårbarhed, udvikler en egentlig depression,« siger han.

Jesper Karle oplever at mange – selv om de er afskediget som led i en nedskæring – alligevel fortolker deres situation negativt. De bebrejder sig selv og mener, at når de var én af dem, der skulle væk, så må det være, fordi de ikke har gjort det godt nok.

»Men jeg vil nødigt sygeliggøre dét at blive arbejdsløs og komme med et postulat om, at nu skal de ledige screenes for depression. Jeg tror svaret på problemet er, at folks praktiserende læge er i stand til at opfange psykiske symptomer i forbindelse med afskedigelse. Mange får også en krise, som er en tilpasningsreaktion, og som går i sig selv igen,« siger han.

Blandt fagforbundene er man også opmærksom på den store psykiske belastning, som afskedigelse og ledighed udgør. HK lancerede hurtigt efter krisens udbrud hjemmesiden fyring.dk, der ud over gode råd om jura og økonomi i forbindelse med en afskedi-

gelse også har fokus på den psykiske side af sagen.

Forbundet opfordrer ledige til at snakke med den lokale fagforening eller søge professionel psykologhjælp, hvis belastningen bliver for stor. Men ellers er det opmuntrende budskab på hjemmesiden, at det ikke er jordens undergang at blive afskediget, fortæller arbejdsmiljøkonsulent i HK Svend-Erik Hermansen.

»Alle ved, at hvis der ikke bliver talt om det, og de ledige får lov til at grave sig ned, så går det galt. Man skal bare huske på, at ledighed kommer i bølger, og at vi omkring 1990 havde cirka 350.000 ledige i Danmark. Alligevel gik livet videre. Ledighed er også en mulighed for at prøve noget nyt og realisere nogle drømme, man altid har haft,« siger han.

FORSKNING MANGLER

Hvorfor mange ikke følger det oplagte råd, men i stedet reagerer på ledighed ved at synke ned i modløshed og passivitet, er der foreløbig ingen videnskabelig forklaring på. Og spørgsmålet er, om vi får den.

Som professor på Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø Reiner Rugulies forklarer, så har arbejdsmiljøforskningen i mange år med højkonjunktur været rettet ind mod trivsel og fastholdelse af arbejdskraft. Den nuværende situation med stigende ledighed er forholdsvis ny, arbejdsløsheden er stadig forholdsvis lille, og forskerne skal også tage bestik af den ændrede situation og vurdere, om den vil være hurtigt overstået.

»Depression er en rigtig kompleks lidelse, der bliver til i et samspil af mange faktorer. Man kan frygte at sammenhængen mellem arbejdsløshed og ledighed er psykisk, men det kan også være de alvorlige materielle konsekvenser af tabt indkomst, der skaber angst og måske depression. Man kan også forestille sig, at begge faktorer spiller ind,« lyder hans umiddelbare vurdering.



Vi mennesker er flokdyr, og når vi oplever social isolation, er vi i risiko for at udvikle en negativ fortolkning af virkeligheden, som er med til at udvikle depressionssymptomer. Og nogle, som har en arvelig betinget sårbarhed, udvikler en egentlig depression.