



Stressigt att vara

För få arbetsuppgifter kan leda till utmattningsdepression

Att ha för lite att göra på jobbet kan leda till utmattningssyndrom och depression. Anki Udd blev sjukskriven på grund av sin understimulerande arbetsplats.

”Man är så uttråkad och understimulerad att en allvarlig stress uppstår”, säger hon.

Som att bli utbränd, fast på det tråkiga viset. Så beskrivs ibland fenomenet att bli sjuk på jobbet genom att ha för få arbetsuppgifter eller för lite meningsfulla saker att göra.

Anki Udd är en av dem som drabbats av utmattningssyndrom till följd av understimulans, så kallad ”bore out”.

Hon blev sjukskriven för sina utmattningssymptom och sin depression som berodde på att hon inte hade tillräckligt med arbetsuppgifter.

”Det var en känsla av att plötsligt bli osynliggjord och värdelös som ledde till stress, obehag och depression”, säger hon. Arbetssituationen gjorde att hon

”Chefer bör vara ofantligt tydliga med att arbetsuppgifterna som de anställda gör är viktiga.”

MARKUS HÄLLGREN,
PROFESSOR I FÖRETAGSEKONOMI

började tvivla på sig själv och sin kompetens. Anki Udd tycker att fler borde prata om fenomenet så att medvetenheten ökar.

”Bore out kan vara skamligt, särskilt i dagens arbetsliv där de flesta pratar om för högt tempo. Det är lätt att man skuldbelägger sig själv”, säger Anki Udd.

I dag arbetar Anki Udd som ledarskapsutvecklare på fackförbundet Ledarna. Hon tycker att en bra ledning bör vara intresserad av att ha nytta av sina medarbetare.

”Det är en resurs. Att inte utnyttja

den är kostnadseffektivt korkat”, säger hon.

Ett av de mest omskrivna exemplen på ”bore out” var i Frankrike där en 44-årig man 2015 stämde sin arbetsgivare, en parfymtillverkare, på motsvarande 3,8 Mkr.

Han hävdade att han haft så få meningsfulla arbetsuppgifter att göra i fyra års tid att han hamnade i en depression.

”Jag nedsteg i helvetet”, kommenterade mannen i tidningen The Guardian i samband med stämningen, som han senare förlorade. I stället tvingades han att betala närmare 10 000 kronor till sin



GRAFIK: LINDA FRIES-ÅMAN

sjukligt uttråkad

forna arbetsgivare för ärekränkning eftersom domstolen menade att mannen inte kunde bevisa att hans sviktade hälsa var relaterad till arbetet.

Markus Hällgren är professor i företagsekonomi på Handelshögskolan vid Umeå universitet. Han har forskat om fenomenet tristess och hur det påverkar organisationer.

”Alla upplever tristess någon gång ibland. Det är inget konstigt, men det kan få jättestora ekonomiska konsekvenser för företag, organisationer och hela samhället om det är långdraget”, säger han.

Enligt honom är det viktigt med mellanrutiner, som att fira födelsedagar med tårta eller ta kaffepauser med kollegor och gå på afterwork,



HAR BYTT ARBETSPLATS. Anki Udd blev sjukskriven för utmattningssyndrom och depression som berodde på att hon hade för få arbetsuppgifter.

för att motverka tristess. Markus Hällgren är kritisk till arbetsgivare som till exempel tar bort eller tar betalt för kaffe.

”Det är väldigt kortsiktigt. Kaffautomaten kan vara otroligt viktig för hur människor relaterar till, bryr sig om och hjälper varandra”, säger han.

För att de anställda inte ska bli uttråkade och tappa motivation bör chefer se till att initiera och hålla mellanrutiner vid liv samt vara noga med sitt sätt att uttrycka sig.

”Chefer bör vara ofantligt tydliga med att arbetsuppgifterna som de anställda gör är viktiga och se till att alla är med på den båten”, säger Markus Hällgren.

Anki Udd blev frisk med hjälp av

medicin, terapi och träning. Hennes första råd för att undvika ”bore out” är att prata om sina arbetsuppgifter med sin chef, trots rädslan att ens anställning ska verka överflödig. Om man känner sin organisation väl kan en annan lösning vara att avlasta sina kollegor. Om det inte fungerar kan det vara värt att leta efter nya jobb.

”Det är något sjukt i organisationen när sådant här inträffar. Sök dig därifrån, för din egen hälsas skull”, säger Anki Udd.

EBBA FORS

ebba.fors@di.se



08-573 650 00