

# Utbrenthet

Svein Øverland  
@sveinoeverland

© Original Artist  
Reproduction rights obtainable from  
[www.CartoonStock.com](http://www.CartoonStock.com)



**"Well, all the symptoms of just another typical case of burnout, I'm afraid."**





# Historie

- Freudenberger 1974 om reaksjoner hos frivillige i en rusklinikk
- Maslach (1976) om reaksjoner hos ansatte i omsorgsykker
- Maslach og Jackson (1981) definerer utbrenthet

”

# Definisjon

”Et tredimensjonalt psykologisk syndrom som forårsakes av langvarige mellommenneskelige belastninger på arbeidsplassen.”

- Emosjonell utmattelse;  
en tilstand av overveldende følelsesmessig og fysisk belastning
- Depersonalisering;  
karakterisert av negative følelser, kyniske holdninger og distansering fra klienter
- Redusert selvopplevd jobbytelse;  
negativ vurdering av egen prestasjon, opplevelse av egen ineffektivitet og nedsatt jobbrelatert selvfølelse

# Opplevelse og diagnose

- Utbrenthet kan forstås som egenskaper hos personen (svak/sytete/motediagnose)
- Utbrenthet kan forstås som egenskaper ved organisasjonen (umenneskelig)
- Utbrenthet kan forstås som medisinsk tilstand (stress/depresjon)
- Utbrenthet kan forstås som samfunnsskapt (eksistensialistisk/systemkritikk/motediagnose)

# Generelt om diagnostikk

- Statistisk uvanlig atferd eller opplevelse
- Vesentlig funksjonsnedsettelse
- Markert lidelse

Over en gitt periode

Kulturrelatert

Prognose

Behandling



# Diagnostikk

- Depressiv reaksjon, under Tilpasningsreaksjoner og reaksjon på alvorlig belastning (F43.20-9)
- Depressiv episode, under affektive lidelser (F32.0 – 9)
- Nevrasteni. Under andre nevrotiske lidelser (F48.0)

# Utbrenthet som ”døråpner”

- Alle kan kjenne seg igjen i utbrenthet
- Det er mer akseptert å være utbrent
- Flere kjente personligheter har stått frem og slik gitt større aksept til psykiske lidelser generelt





# Komorbiditet/samsykdom

- Uvanlig at utbredthet ikke fører til, kommer etter eller kommer samtidig med andre helseplager og/eller psykiske lidelser
- Viktig ikke å stirre seg blind på ett symptom

# For eksempel

- Hodesmerter
  - Søvnvansker
  - rusmisbruk
  - Mage/tarmproblemer
  - Nedsatt seksuell lyst/Impotens
- 
- Økt sensitivitet
  - Irritabilitet
  - Dårlig samvittighet
  - Skam



- Psykiske lidelser medfører generelt nedsatt kognitiv funksjon;
- Særlig gjelder dette konsentrasjon, initiativ og hukommelse



# Personlige faktorer

- Hypotese om svake, følsomme, innadvente personer har større sannsynlighet for utbrenthet har liten vitenskaplig støtte
- Det finnes derimot mye forskning som viser at jobbfaktorer er utslagsgivende

Fleksibilitet = beskyttelse





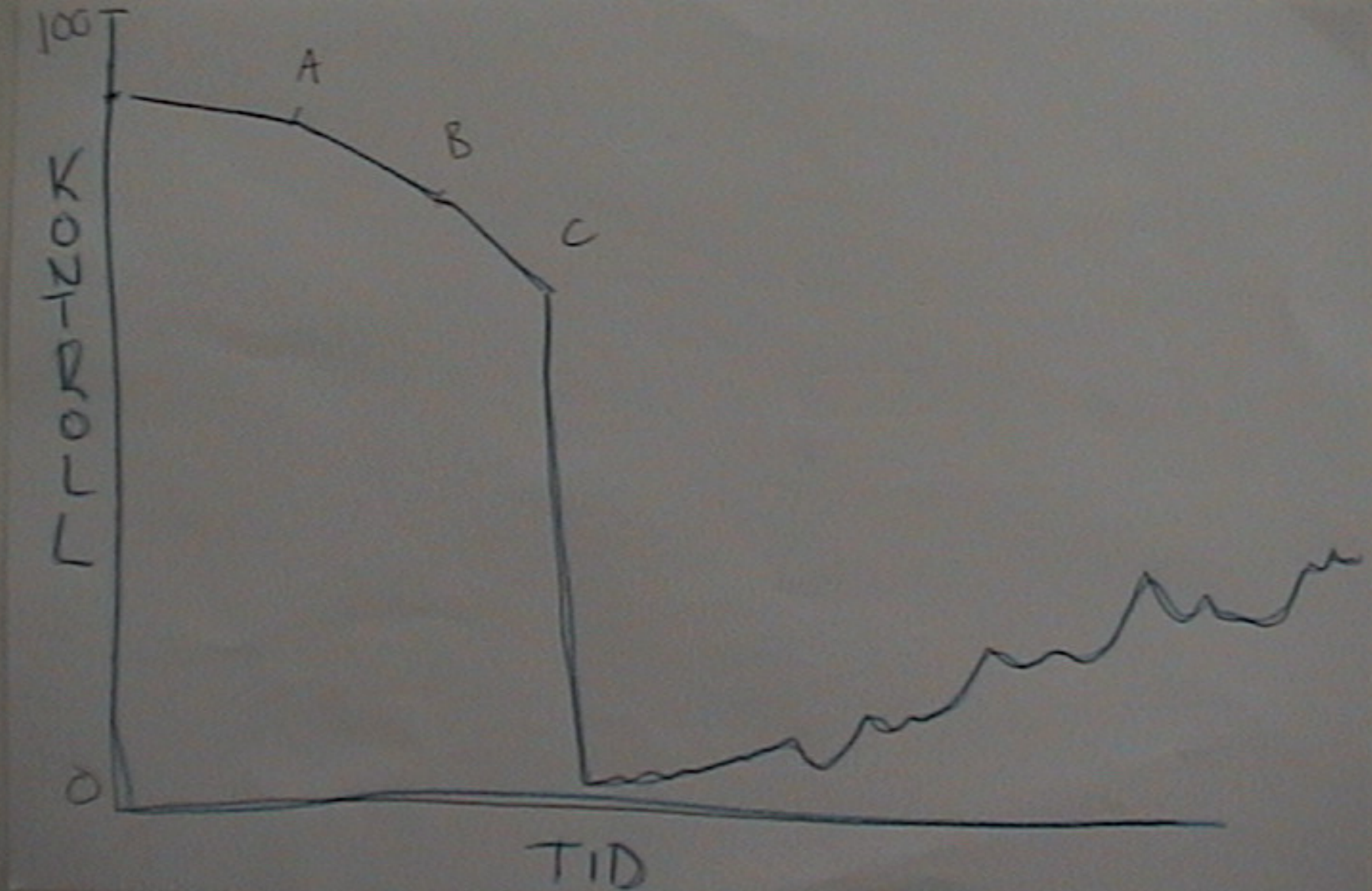


# Jobbfaktorer

- kombinasjoner av flere faktorer
- Jobbkrav/ arbeidspress
- konflikter på arbeidsplassen
- mangel på viktige ressurser
- liten handlefrihet
- mangel på sosial støtte fra både medarbeidere og overordnende
- lav mestringsevne
- lite deltakelse i viktige beslutninger
- få utviklingsmuligheter



# Kontroll-graf



# Måling/screening av utbrenthet

- Maslach Burnout Inventory
- [http://psychologytoday.tests.psychtests.com/take\\_test.php?idRegTest=1303](http://psychologytoday.tests.psychtests.com/take_test.php?idRegTest=1303)

# Utbrente hjelpere

- Å gi og gi, men aldri få noe tilbake
- Maktesløshet
- Manglende støtte fra kollegaer
- Opplevelse av motarbeidende kollegaer
- Opplevelse å ikke bli sett av ledere
- Distansering/kynisme
- Overinvolvering

# Utbrente lærere

- 1 av 4 lærere i barneskolen rapporterer symptomer på utbrenthet
- ”pliktrelasjonen”
- Deltidsstilling
- Mangelfull oppfølging fra støttesystemer
- Fra entusiasme til stagnasjon
- Stadige avbrytelser
- Nye retningslinjer
- Lavt sykefravær

# I verste fall gir utbrenthet

- Krenkelser ovenfor pasienter/brukere /elever
- Aggresjon ovenfor pasienter/brukere/elever
- Personlig grenseoverskridelser ovenfor pasienter/brukere/elever
- Særlig der arbeidsplassen preges av mye makt og lite innsyn







# Tiltak i organisasjonen

- Åpenhet
- Summing/ventiler
- Veiledning
- Medarbeidersamtaler
- Kollegastøtteordninger
- HMS
- Jobbrotasjon
- Kortvarig sykemelding
- Permisjon
- Langvarig sykemelding
- OU og skreddersydde intervensjoner

# Personlige tiltak

- Oppmerksom på varselssignaler
- Realistiske mål
- God søvn og hvile
- Fysisk trening
- Avspenning
- "get a life"
- Ha det morro





# Kriseplan og personlige varselsignaler for tilbakefall

(Hentet fra Kontinuitets-skjema Psykoser, utarbeidet av Sør-Trøndelag Psykiatriske Sykehus)

Navn: \_\_\_\_\_

Mine varselsignaler for tilbakefall er:

- 
- 
- 
- 

**Steg 1.** Hvis mine varselsignaler øker skal jeg: \_\_\_\_\_

- 
- 
- 
- 

**Steg 2.** Hvis du trenger hjelp av andre:

- 
- 
- 
- 

**Steg 3.** Dersom det er nødvendig skal følgende hjelpeperson kontaktes

Navn \_\_\_\_\_

Telefonnummer: \_\_\_\_\_

**Steg 4.** Dersom det ikke lykkes å få tak i noe hjelp kan vi oppsøke

\_\_\_\_\_ Telefonnummer \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ Telefonnummer \_\_\_\_\_

og be om å få en psykiatrisk undersøkelse og vurdering (kan også være somatisk sykehus eller legevakt)

Følgende personer forplikter seg herved til å gjøre sitt beste for å følge punktene over og samarbeide for å forhindre forverring/tilbakefall.

Pasient \_\_\_\_\_ dato \_\_\_\_\_ Pårørende/andre \_\_\_\_\_ dato \_\_\_\_\_

Lege \_\_\_\_\_ dato \_\_\_\_\_ Annen hjelpeperson \_\_\_\_\_ dato \_\_\_\_\_



# Spinozas regel

$$L = (F_s + P S_s) / G^2$$



# Øverlands formel

$$L = F_j + F_k$$