

## Kulnun í starfi

Föstudaginn 8. febrúar síðastliðinn gekkst Vinnueftirlitið fyrir ráðstefnu um kulnun í starfi. Aðilar vinnumarkaðarins og lyfjafyrirtækið GlaxoSmithKline styrktu ráðstefnuna en aðalfyrirlesari var Dr. Wilmar B. Schaufeli, prófessor í félags- og skipulagssálfræði við háskólann í Utrecht í Hollandi. Svo virðist sem áhugi á málefniinu sé mikill því að færri komust að en vildu á ráðstefnuna sem haldin var í fyrirlestrasal Norræna hússins.

Fyrirlestur Dr. Schaufelis bar heitið *Kulnun: alvara eða ímyndun*. Í útdrætti úr fyrirlestri hans, sem dreift var á ráðstefnunni en undirrituð þýddi sagði m.a. “Enda þótt einkenna kulnunar hafi gætt á öllum tímum er orðið kulnun tiltölulega nýtt af nálinni – enska orðið “burnout” kom fyrst til fyrir um það bil 25 árum. Í upphafi var heilkenninu lýst fremur ónákvæmt og almennt en smám saman hafa menn orðið á eitt sáttir um hvað einkenni kulnun: örmögnun, andleg fíring (þ.e. missir áhuga, hollustu, eldmóðs) og minnkun starfsgetu. Samkvæmt niðurstöðum rannsókna sem gerðar hafa verið með sannprófuðum spurningalistum (Maslach Burnout Inventory – MBI) er talið að 4% Hollendinga á atvinnumarkaðinum séu haldnir alvarlegri starfskulnun, en 16% til viðbótar eru í bráðri hættu. Svo virðist sem þeim sem vinna í heilsugæslu og við kennslu sé sérstaklega hætt við kulnun. Til þess að fást við kulnun í heilbrigðisþjónustunni hefur hollenska læknafélagið gefið út opinberar leiðbeiningar fyrir lækna sem sinna atvinnuheilbrigði og heimilislækna um það hvernig þeir eigi að greina kulnun – með því að nota m.a. fyrrgreindan spurningalista. Þessar leiðbeiningar aðgreina þrjú mismunandi stig vinnutengdrar streitu: leiða, ofálag og kulnun. Rannsóknir, sem gerðar hafa verið á síðustu áratugum, hafa leitt í ljós að margt getur mögulega valdið kulnun svo sem of mikið vinnuálag, tilfinningalegt álag, óljós hlutverk, vöntun á félagslegum stuðningi og skortur á ákvörðunarrétti. Afleiðingar þessa geta haft áhrif á einstaklinginn (depurð, sálíkamlegar kvartanir), fyrirtækið eða stofnunina (þ.e. starfsmannaveltu, veikindafjarvistir og hollustu við fyrirtækið). Þegar gripið er til aðgerða til að draga úr kulnun ættu þær að beinast að einstaklingnum (þ.e. slökun, tímastjórnun, einstaklingsbundin ráðgjöf) og að fyrirtækinu eða stofnuninni (þ.e. gera störfin áhugaverðari, bæta stjórnunina, lagfæra vinnutíma). Dr. Schaufeli sagði að niðurstöður rannsókna bentu til þess að hægt sé að draga úr einkennum kulnunar með einstaklingsmiðuðum aðgerðum sem minnka streitu og hafa áhrif bæði á hugsun og hegðun. Hópstarf sem miðar að því að vinna gegn kulnun virðist einkum koma að gagni gegn aðaleinkennum kulnunar, þ.e. örmögnun. Vísbendingar eru um að aðgerðir innan fyrirtækja eða stofnana geti dregið úr veikindafjarvistum og skilað þannig fjárhagslegum ábata.”

Aðrir fyrirlesarar á ráðstefnunni voru Guðbjörg Linda Rafnsdóttir, félagsfræðingur, Bjarni Jónasson, heilsugæslulæknir, Guðlaug Teitsdóttir, skólastjóri, Þórður Óskarsson, vinnusálfræðingur, Yrsa Þórðardóttir, framkvæmdastjóri og Kristinn Tómasson, yfirlæknir. Þau fjölluðu um kulnun frá mismunandi sjónarhornum fræða og reynslu.

Óneitanlega vaknar grunur um að á tímum sameininga og mikils vinnuálags á heilbrigðisstofnunum hérlandis sé hætta á kulnun yfirvofandi. Fólk þarf að vera vakandi fyrir liðan sinni og leita sér aðstoðar áður en í óefni er komið. Ýmis ráð eru til sem vel hafa dugað. Til frekari upplýsingar má benda á grein eftir Kristin Tómasson, yfirlækni, á [www.netdoktor.is](http://www.netdoktor.is).