

Bryt tystnaden på arbetsplatsen kring psykisk ohälsa

Det finns en utbredd tystnad i näringslivet kring psykisk ohälsa trots att alarmerande många chefer drabbas av depression och utmattning. Ett sätt att bryta tystnaden är att prata om problemen. Ett första steg till större öppenhet på arbetsplatsen kan vara att boka en Hjärnkollambassadör med egna erfarenheter inom psykisk ohälsa.

Fem av tio chefer har varit deprimerade någon gång under de fem föregående åren. Tre av fyra har haft sömnstörningar och över hälften har upplevt ohanterlig stress. Värst är för dem som upplever att de inte har tillräckligt mandat. De dystra siffrorna framkommer i en undersökning genomförd av Novus på uppdrag av ledarskapstidskriften Chef. De tillfrågade cheferna uppger att det är jättevanligt med psykisk ohälsa bland personer med chefsposition men att de absolut inte pratar om det offentligt.

I artikeln "Frågan som få på jobbet vågar prata om: "Rädd att bli stämplad"" lyfter Dagens Industri fram att fortfarande är det få inom näringslivet som är villiga att tala öppet om psykisk ohälsa.

"5 minuter 5 maj" är Hjärnkolls årliga kampanjdag då vi startar samtal om psykisk ohälsa på gator och torg, i debattartiklar och genom sociala medier. Därför vill Hjärnkoll bidra till debatten kring de artiklar som under april månad har publicerats kring chefers psykiska ohälsa i arbetslivet.

Michael Dömstedt, projektledare inom näringslivet och Carina Thorstensson, docent i fysioterapi, har valt att gå mot strömmen. De har bestämt sig för att dela sina erfarenheter för att bryta tabu kring psykisk ohälsa.

Och om chefen har svårt att lyfta frågor om psykisk ohälsa, så kan det skapa en allmän atmosfär där det känns svårt att berätta om hur man mår. Men det finns hjälp att få! Riksförbundet Hjärnkoll jobbar för att bryta stigmat kring psykisk ohälsa. Hjärnkolls uppdrag är att bryta negativa attityder genom att främja ett öppet samtal och bryta fördomar, med ambassadörer som föreläser om sina egna erfarenheter inom psykisk ohälsa. En del av dem har värdefull erfarenhet av utmattningssyndrom eller depression i arbetslivet och att hitta en väg tillbaka.

Michael Dömstedt, Hjärnkollambassadör, arbetade under flera år i olika ledande befattningar inom försäljning och affärsutveckling. År 2017 drabbades han av utmattning efter att ha levt med flera års smärta på grund av ett diskbrott, tumör i handleden och en whiplashskada efter en trafikolycka. Michael hade tidigt bestämt sig för att inte dela med sig av vad han hade varit med om i rädsla för att bli av med jobbet. Han fortsatte sitt höga arbetstempo, inom en arbetskultur med hög konkurrens, ständig brist på resurser och fokus på lönsamhet, medan han genomgick behandlingar för rygg- och nacksmärtor. Men till slut gick det inte längre och Michael valde att berätta om sin utmattning för sin chef, trots att skammen att inte kunna arbeta fullt ut var stor och skuld känslorna att belasta sina arbetskamrater likaså. När Michael till slut valde att dela med sig av hur han mådde har bemötandet hos cheferna varierat, allt från en positiv respons till ett ifrågasättande kring hur han kunde bli utbränd så snabbt. Efter en längre tid på en rehabiliteringsklinik började Michael arbeta två timmar om dagen men insåg med tiden att han behövde byta inriktning. Idag har Michael lärt sig att ställa mer krav, lyssna på kroppens signaler och avsätta tid för återhämtning. Han arbetar med att föreläsa

om sina erfarenheter, bland annat genom Riksförbundet Hjärnkoll, och coachar andra personer som har erfarenhet av utmattning och vill hitta en ny inriktning i livet.

Carina Thorstensson, Hjärnkollambassadör, blev tillfrågad att forska inom reumatologi när hon arbetade som sjukgymnast. Som ny forskare, med inriktning på artros, uppmuntrades hon till att föreläsa, granska artiklar åt tidskrifter, delta i konferenser och seminarier, handleda och undervisa. Det blev fler arbetsuppgifter ju mer engagerad och etablerad forskare hon blev, samtidigt som hon genomgick en skilsmässa och hennes mamma hastigt gick bort. Carina fick flera ansvarsroller, ställde höga krav på sig själv och hade svårt att sätta gränser inom en hierarkisk arbetskultur där arbetstiderna är diffusa och arbetet alltid går att göra lite bättre. Till slut önskade hon till att en olycka skulle drabba henne för att få chans till återhämtning. Carina blev till slut sjukskriven och skämdes över att hon inte orkade arbeta. I väntan på behandling fick Carina till slut tag på en privat psykolog som hon kunde börja prata med. Hon kände skuld och skam och visste inte vem hon längre var när hon tidigare hade identifierat sig med sin yrkesroll. Medsjälvkänsla, meditation och ta tid till att fundera på vad hon ville och tyckte om att göra, fick ta mer plats i Carinas liv. Numera har hon sagt upp flera forskningssamarbeten och bidrar med sin kunskap i projekt och som handledare.

Faktaruta: Riksförbundet Hjärnkoll har över 300 ambassadörer i hela Sverige som föreläser om sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Riksförbundet Hjärnkoll, som arbetar med att minska stigma kring psykisk ohälsa, vill bidra till att öppna upp samtalet genom två av sina ambassadörer som berättar om sina erfarenheter från att arbeta inom högt uppsatta positioner inom näringsliv och forskning.

"5 minuter 5 maj" - Fem minuter kan göra skillnad!

Psykisk ohälsa är ett enormt samhällsproblem och är den vanligaste orsaken till sjukskrivningar. Trots det finns det oerhört mycket skamkänslor runt psykisk ohälsa och många vågar aldrig berätta. Det leder till att människor inte får den vård de behöver och riskerar social isolering. Den 5 maj så pratar vi psykisk ohälsa under parollen "5 minuter 5 maj" – var med du också!

Läs mer om Riksförbundet Hjärnkoll och våra ambassadörer på vår hemsida: www.hjarnkoll.se

Elina Löow, kommunikatör
Riksförbundet Hjärnkoll
08-120 488 52
elina.loow@hjarnkoll.se