

Pårørende i arbejde – en kvalitativ analyse

Psykisk sygdom kan være ødelæggende for pårørendes muligheder for at gå på arbejde. Mange må melde sig syge eller bruge feriedage for at få hverdagen til at hænge sammen, og mange oplever, at deres pårørendesituation forringer deres arbejdsevne. Det er hovedresultaterne i Bedre Psykiatris kvalitative analyse af næsten 1000 tekstbesvarelser om erhvervsaktive pårørendes oplevelser på arbejdsmarkedet. Overordnet fordeler besvarelserne sig i fem temaer, som centrerer sig om:

1. Mentalt fravær i form af koncentrationsbesvær
2. Dårlig samvittighed – både over for den, man er pårørende til, arbejdskolleger og arbejdsgiver.
3. Nedprioritering af egne behov og egenomsorg.
4. Arbejdet som et frirum fra pårørenderollen.
5. Fleksibilitet som løsning, men med omkostninger for den pårørende.

Foruden disse fem temaer peger analysen også på arbejdsgivermæssige tiltag, der kan hjælpe pårørende i arbejde.



1) Analysen indikerer et mentalt fravær blandt majoriteten af respondenterne.

- Mentalt fravær defineres ved, at en person er til stede på jobbet, selvom vedkommende er syg eller på anden måde svækket og derfor ikke er mentalt til stede. I forskningslitteraturen er fænomenet kendt som præsenteisme.¹ I denne undersøgelse kommer det særligt til udtryk ved manglende koncentration i arbejdsopgaver og roller på arbejdet. De pårørende har svært ved at koncentrere sig på arbejdet, fordi deres tanker centrerer sig om den person, de er pårørende til. Det gælder alt fra logistik til generelle bekymringer. Derudover beretter pårørende om utilstrækkelig søvn og som konsekvens mental udmattelse og udbrændthed i arbejdstiden
- Pårørende rapporterer om symptomer eller direkte psykiske problemstillinger, som spænder fra at være nedtrykt og bekymret, til depression, angst og stresslignende tilstande. Disse psykiske forhold medvirker til det mentale fravær i arbejdstiden.
- Pårørende beskriver en vanskelig splittelse mellem arbejdsrollen og pårønderollen. Hensynet til arbejdsopgaver, kollegaer og arbejdsgiver skal konstant afvejes i forhold til pårørendes bekymringer og arbejdsopgaver i pårønderollen. Pårørende oplever også uhensigtsmæssige afbrydelser i arbejdstiden, f.eks. telefonopkald fra personen med psykisk sygdom. Den forringede arbejdsevne hos erhvervsaktive pårørende i form af afbrydelser og koncentrationsbesvær er også genfundet i international forskningslitteratur.²

"Det hænger altid som en skygge omkring mig. Ved aldrig helt hvad der venter mig når jeg ringer mit barn op, eller skal se ham. Han er altid i mine tanker."

"Det er meget stressende i dårlige perioder. Det fjerner fokus fra arbejdet, når man går og bekymrer sig om den derhjemme eller skal huske at ringe til nogen (læge, jobcentret osv.) Det kan være svært at skulle ændre aftaler/arbejdsopgaver med meget kort varsel."

Citater fra forældre til børn med psykisk sygdom

¹ Ishimaru, T., Mine, Y., & Fujino, Y. (2020).

² Martsolf et al. (2019)

2) Analysen indikerer, at pårørende oplever dårlig samvittighed både over for personen, de er pårørende til, samt kollegaerne og arbejdspladsen generelt.

- Pårørende beskriver en dårlig samvittighed over for deres kollegaer og arbejdspladsen, da de ikke kan varetage arbejdsopgaver, som de plejer eller som de oplever, at det forventes af dem. De pårørende udtrykker en dårlig samvittighed over, at de arbejdsopgaver, de ikke kan tage, lægges over på kollegaerne. Den dårlige samvittighed over ikke at være til stede socialt med sine kollegaer fylder også i tanker. Pårørende beskriver, hvordan samtaler i fx frokostpausen og ved sociale arrangementer på arbejdspladsen, kan være vanskelige at tage del i, hvilket fører til dårlig samvittighed.
- Samtidig beskriver pårørende en dårlig samvittighed over for den, de er pårørende til, mens de er på arbejde. Dette resulterer i dårlig samvittighed, uanset om man er derhjemme eller på arbejde. Pårørende skal navigere i den dårlige samvittighed, som kan være til stede, uanset hvad de vælger fra eller til. Tidligere forskningsstudier har ligeledes dokumenteret den generelle følelse af dårlig samvittighed blandt pårørende til mennesker med psykisk sygdom. Samtidig peger forskning på, at pårørende ofte føler skam og oplever, at de ikke lever op til forventningerne om at være tilstrækkeligt gode omsorgspersoner.³

"På svære dage, hvor jeg føler jeg bør være hos den pårørende, kan det være hårdt at vælge arbejdet fra. Svært ikke at have dårlig samvittighed over for arbejdspladsen. Ligeledes giver det dårlig samvittighed, hvis jeg har vurderet at gå på arbejde fremfor at være tilgængelig for den pårørende. Balancen heri har tidligere været en udfordring, men ikke så meget mere. Jeg har lært at navigere bedre i det."

"Kronisk dårlig samvittighed overfor den syge, og/eller arbejdspladsen. Det er ikke muligt at være 100% tilstede og nærværende begge steder."

Citater fra forældre til børn med psykisk sygdom

³ Kalhovde & Kitzmüller (2023b)

3) Analysen indikerer, at pårørende nedprioriterer egne behov og egenomsorg.

- Pårørende beskriver hvordan de døjer med psykiske problemer såsom stress, angst og depression, som de ikke tager hånd om, fordi pårørendeforpligtelser vægtes højere end eget mentale helbred.
- Pårørende fortæller om manglende overskud til et socialt liv ved siden af arbejdet, hvilket resulterer i, at hverdagen udelukkende er fyldt op med at være pårørende og derudover passe sit arbejde. Det beskrives af pårørende som at have to fuldtidsjobs på samme tid. Pårørende tilsidesætter relationer både privat og arbejdsmæssigt, som kan være vigtige for deres eget mentale helbred, og som før var en vigtig del af hverdagen.
- Pårørende beskriver, hvordan der ikke er plads til faglig udvikling på jobbet. De sætter egen karriere på pause, tager jobs, de er overkvalificerede til og har kun overskud til mindre krævende arbejdsopgaver. Dette på trods af, at flere af pårørende før i tiden har nydt at gå på arbejde og gerne tog imod udfordrende opgaver. Den manglende faglige udvikling resulterer for nogle pårørende i en frygt for ikke at have samme muligheder på arbejdsmarkedet, som før de blev pårørende. Forskningen viser ligeledes, at pårørendeopgaven har en negativ påvirkning på pårørendes hverdag, arbejde og relationer.^{4, 5}

"Jeg har måttet opgive opgaver, som jeg gerne ville have haft. Jeg føler mig nogle gange som en dårlig medarbejder og kollega. Jeg sjusker nogle gange for at blive hurtigt færdig. Jeg udnytter ikke mine faglige kompetencer men laver nemme opgaver."

"Jeg arbejder med unge med psykiske udfordringer og har selv en datter, der har udfordringer. Synes, jeg skal give omsorg til så mange og glemmer mig selv. Jeg har meget ofte været meget bekymret for min datter, men forsøgt at hænge sammen, når jeg kom på arbejde, selvom jeg var både bange, magtesløs og ked af det. Tørre tårerne væk på vej på arbejde."

Citater fra forældre til børn med psykisk sygdom

⁴ Bedre Psykiatri (2021)

⁵ VIVE (2024)

4) Analysen indikerer, at arbejdet betragtes som et frirum fra pårønderollen og pårørendeopgaverne.

- Pårørende beskriver, hvordan arbejdet bliver et frirum, som muliggør at have egne interesser og socialt liv ved siden af pårønderollen og på den måde holde sin egen identitet og person i live. På arbejdet får pårørende mulighed for at udføre opgaver, de er gode til, og samtidig får de en pause fra at være pårørende. Studier viser i lighed med denne undersøgelse, at det er vigtigt for den pårørendes livskvalitet, at de er i stand til at mestre hverdagen, for eksempel ved at gå på arbejde.⁶
- Arbejdet beskrives også som en livline til omverdenen, hvor man kan være social med kollegaer og tænke på noget andet end ens nærtstående, eller møde forståelse og græde ud. De pårørende beskriver arbejdet som et sted, hvor man "lader op" til den pårønderolle, man skal varetage, når man kommer hjem.

"Jeg tager på arbejde for "at holde fri". Mit arbejde er mit frirum fra det herhjemme. Har verdens bedste kolleger, der giver rum til pause, til gråd, til frustration, til at lytte, give kram og bare at være der."

"For mig er det vigtigt, at der er andet i mit liv end min datters psykiske sygdom, som jeg reelt ikke kan gøre meget andet ved, end at støtte hende. Det er vigtigt for MIN mentale trivsel, at jeg oplever, at jeg kan gøre en forskel (via mit arbejde), og at jeg ser andre mennesker hver dag."

Citater fra forældre til børn med psykisk sygdom

⁶ Brente & Goth (2020), Yang, J., Wang, L., & Williams, A. (2023).

5) Analysen indikerer, at de pårørende har positive oplevelser med fleksibilitet som løsning fra arbejdsgiver, men samtidig oplever de, at fleksibilitet har en omkostning.

- Pårørende beskriver, at arbejdsgiver tager hensyn til dem som pårørende ved at tilbyde fleksibilitet i form af selvtilrettelæggelse af arbejdstiden, fridage med kort varsel samt mulighed for at tage imod opkald i arbejdstiden. Denne fleksibilitet er meget værdsat, men har i nogle tilfælde den omkostning, at arbejdet skal indhentes på skæve tidspunkter. Risikoen er, at arbejdet skal udføres i weekenden eller aftenerne som ellers skulle have været brugt på at restituere eller være pårørende.
- Pårørende beskriver, at de ofte selv økonomisk skal betale for fraværet og fleksibiliteten med afspadsering og ferietimer. Dette medvirker til, at pårørende har mindre tid til egenomsorg da ferietimer bliver brugt på pårørendeforpligtelser.
- Flexibiliteten giver også pårørende en følelse af, at de skal være dobbelt så effektive, når de er til stede på arbejdet, for at kompensere for de timer, hvor de er fraværende, hvilket pårørende beskriver som en stressfaktor. Flexibilitet, som et tilbud fra arbejdsgiver, er et velkendt fænomen. Ifølge Bedre Psykiatris relateret undersøgelse fra 2023 har 60pct ⁷ af de adspurgte muligheder for fleksibilitet i form af aftaler om fridage. Lignende forskningsresultater påviser, at mange pårørende går ned i tid, som følge af deres pårørenderolle.^{8,9}

**"Der var fleksibilitetsmulighed i ord, men ikke i virkeligheden.
Det krævede blot, at jeg arbejdede ekstra om aftenen."**

"Jeg får lov til at bytte rundt på mine arbejdsdage, som det passer mig og tage fridage, når jeg vil. Dog er jeg i en funktion, hvor ingen anden kan varetage mine opgaver, så er ofte nødt til at stresse på arbejde og arbejde dobbelt så effektivt, når jeg skal holde fri for at tage min datter til psykiater, behandling osv."

Citater fra forældre til børn med psykisk sygdom

⁷ Bedre Psykiatri (2023)

⁸ McDaid and Park (2022)

⁹ Oldenkamp et. al (2017)

Arbejdsgivermæssige tiltag fra de pårørende selv, som kan hjælpe til et sundere, tryggere og mere effektivt arbejdsliv.

- Pårørende beskriver vigtigheden af, at man ikke selv skal bede om fleksibiliteten, men at den skal tilbydes fra arbejdsgiveren. Med fleksibilitet skal der medfølge en accept fra arbejdsgiver af at man i en periode ikke nødvendigvis kan yde så godt, som før ens kære blev syg. Derfor kan det i en periode være nødvendigt, at man får nogle lettere og mere overkommelige arbejdsopgaver og bliver frataget de komplicerede.
- Pårørende udtrykker forskellige behov for fleksibilitet. Nogle pårørende har behov for orlov eller tabt arbejdsfortjeneste, mens andre udtrykker et ønske om generelt at gå ned i tid og kunne tilrettelægge deres arbejdsdag selv, så arbejdslivet kan tilpasses deres pårørendeforpligtelser. Andre efterspørger en accept af behovet for at kunne være pårørende i arbejdstiden. Der skal være plads til at tage imod opkald eller aflyse møder og aftaler, med kort varsel, hvis der opstår kritiske forhold derhjemme. Flexibilitet i sig selv er ikke nok, da pårørende udtrykker forskellige ønsker og behov.
- Generelt efterspørger pårørende ensretning i tilbud fra arbejdsgiver, så det ikke er tilfældigt, om man får de tilbud, som man har behov for som pårørende. Det er muligt at efterkomme med en pårørendepolitik, som sikrer de samme rettigheder for pårørende på en arbejdsplads.¹⁰ Tidligere forskningsstudier har vist, at pårørendes mentale helbred forbedres markant, når arbejdspladsen implementerer en pårørendepolitik, da det reducerer konflikterne mellem privatliv og arbejdsliv.¹¹ Desuden viser forskningen, at tilstedeværelsen af en pårørendepolitik på arbejdspladsen er associeret med en lavere frekvens af jobskifte.¹²

"Jeg har altid været åben om problematikker og udfordringer som pårørende. Jeg tror, det har givet mig en vis frihed på mit arbejde, med det mener jeg, at både kollegaer og ledelse har vist stor forståelse for følgende: frihed til at følge min pårørende til diverse møder i psykiatrien, jobcenter etc., samt at jeg måske ikke altid er 100% til stede/effektiv."

"Det, jeg spørger efter, får jeg. Der er imidlertid en problematik i, at man kun får fritid, hvis man ber om den. Så føles det som et aktivt fravalg hver gang, i modsætning til hvis man bare fik fri en håndfuld faste dage/en rum tid fra begyndelsen af, så man fik plads, i stedet for at tage plads."

Citater fra forældre og søskende, som er pårørende

¹⁰ Videnscenter for Pårørende på job (2024)

¹¹ Yang, J., Wang, L., & Williams, A. (2023).

¹² Lorenz et. al (2021).

Om undersøgelsen:

Nærværende analyse er foretaget på baggrund af et spørgeskema udsendt af Bedre Psykiatri i 2023. Spørgeskemaet blev udsendt til personer, der er erhvervsaktive pårørende til mennesker med psykisk sygdom og udviklingsforstyrrelser. I spørgeskemaet indgik tre åbne kvalitative spørgsmål (kommentarfelder), hvoraf Bedre Psykiatri modtog samlet set 961 besvarelser. 85% af besvarelserne kommer fra forældre. De kvalitative besvarelser er systematisk kodet, tematiseret og analyseret i det kvalitative dataanalyseprogram, NVivo, i perioden august 2024 - januar 2025.

Vil du vide mere om pårørendevenlige arbejdspladser?

Find mere viden og fakta om erhvervsaktive pårørende - [Klik her](#)

Læs om Gode arbejdsvilkår for pårørende - fem gode råd til dig, der er arbejdsgiver - [Klik her](#)

Referencer:

- Bedre Psykiatri (2023). Gode forhold for pårørende i arbejde Lokaliseret på <https://bedrepsykiatri.dk/wp-content/uploads/2023/11/2023-Gode-forhold-for-paaroerende-i-arbejde.pdf>
- Bedre Psykiatri (2023). *Pårørende i arbejde*. Lokaliseret på <https://bedrepsykiatri.dk/paaroerende-i-arbejde/>
- Bedre Psykiatri (2021). *Undersøgelse om pårørendes holdninger og oplevelser*. Lokaliseret på <https://bedrepsykiatri.dk/paaroerende-i-arbejde/>
- Brente, T. L., & Goth, U. S. (2020). *Pårørende til myndige barn i psykisk helsevern: et helsefremmende perspektiv*. Tidsskrift for Psykisk Helsearbeid, 17(2-3), 129-138. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2020-02-03-06>
- Ishimaru, T., Mine, Y., & Fujino, Y. (2020). Two definitions of presenteeism: sickness presenteeism and impaired work function. *Occupational Medicine*, 70(2), 95-100. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqaa009>
- Kalhovde, A. M., & Kitzmüller, G. (2023b). *Family caregivers' trajectories of distress while caring for a person with serious mental illness*. *Qualitative Health Research*, 34(1-2), 154-165. <https://doi.org/10.1177/10497323231203627>
- Lorenz, F., Whittaker, L., Tazzeo, J., & Williams, A. (2021). *Availability of caregiver-friendly workplace policies: an international scoping review follow-up study*. *International Journal of Workplace Health Management*, 14(4), 459-476. <https://doi.org/10.1108/ijwhm-10-2019-0136>
- Martsof, G. R., Kandrack, R., Rodakowski, J., Friedman, E. M., Beach, S., Folb, B., & James, A. E. (2019). *Work Performance among Informal Caregivers: A Review of the literature*. *Journal of Aging and Health*, 32(9), 1017-1028. <https://doi.org/10.1177/0898264319895374>
- McDaid, D., & Park, A. (2022). Understanding the Economic Value and Impacts on Informal Carers of People Living with Mental Health Conditions. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2858. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052858>
- Oldenkamp, M., Bültmann, U., Wittek, R. P., Stolk, R. P., Hagedoorn, M., & Smidt, N. (2017). Combining informal care and paid work: The use of work arrangements by working adult-child caregivers in the Netherlands. *Health & Social Care in the Community*, 26(1), e122-e131. <https://doi.org/10.1111/hsc.12485>
- VIVE. (2024). *At være pårørende i Danmark – En Kvalitativ analyse af pårørendes erfaringer fra et hverdagslivsperspektiv*. Lokaliseret på <https://www.vive.dk/da/udgivelser/at-vaere-paaroerende-i-danmark-rv74poov/>
- Yang, J., Wang, L., & Williams, A. (2023). *The role of Carer-Friendly workplace policies and social support in relation to the mental health of Carer-Employees*. *Health & Social Care in the Community*, 2023, 1-11. <https://doi.org/10.1155/2023/574954>