

Det är ingen tillfällighet hur man mår på jobbet

Tanken på en undersökning av hur man mår på arbetet, riktad till alla tandläkare, aktualiserades när ny lagstiftning gav hela folket tillgång till subventionerad tandvård i slutet av år 2002. Finlands Tandläkarförbund kontaktade Institutet för arbetshygien för att kartlägga möjligheterna att göra en långsiktig uppföljning av tandläkarnas arbetsförhållanden och välbefinnande inom både den offentliga och den privata sektorn i Finland, och av alla de faktorer som påverkar dem. De strukturella och organisatoriska förändringarna inom hälsovården börjar i kombination med ökade krav inom arbetet bli en klar hälsorisk. Vi måste i tid hitta sätt att göra arbetet meningsfullare och att göra det lättare att orka med det.

Projektet är unikt på många sätt. Man har egentligen ingenstans systematiskt gjort en så täckande undersökning av tandläkares arbetsklimat som skulle ha omfattat hela den aktiva yrkeskåren. Det är också meningen att man skall följa upp utvecklingen under en längre tid. På det sättet får man se vilka lagändringarnas verkliga effekter är och hur arbetsförhållandena förändras under kommande år. Det är meningen att vi skall få en helhetsbild av yrket via olika aktörer i olika arbetsgemenskaper och efter olika karriärval.

Undersökningens huvudsakliga ändamål är att visa vad som är tandläkaryrkets styrka, men också att avslöja vilka krav som upplevs som speciellt belastande.

Viktigast av de positiva faktorerna ansåg man vara att arbetet inte är alltför bindande, möjligheten att påverka sitt eget arbete, mångsidigheten, känslan av att lyckas, en bra anda på arbetsplatsen, möjligheterna till fortbildning och flexibiliteten som gör det möjligt att anpassa arbetstiderna enligt familjens behov i olika skeden av livet. Negativt var att arbetet kunde vara kvalitativt och kvantitativt för betungande, ständig brådska, avsaknad av stöd från överordnade, bristande autonomi och den emotionella belastning det medför att arbeta med mänskliga relationer. Välbefinnandet fick stöd av resurser som ger styrka att möta arbetets krav och att nå uppställda mål. En innovativ arbetsatmosfär ger redan i sig ett positivt sug och ökar arbetsglädjen. En klar belastning var konflikten mellan de känslor man ger uttryck för i arbetet och de man verkligen upplever. Brist på möjligheter att göra karriär, att alltid jobba på samma ställe och problem med

att jobba i par ökade tröttheten. Resultaten av det kliniska arbetet, både på kort och lång sikt, och patienternas uppskattning var glädjekällor. Utbrändhet visade sig ofta som ökande cyniskhet och en försvagning av den professionella självkänslan.

Skillnaderna mellan de faktorer som upplevdes som positiva var på det hela taget inte stora mellan kolleger inom olika sektorer och i olika positioner. Privatsektorn belastades av företagarklimatets turbulens och ekonomiska bekymmer. Stimulerande faktorer var uppskattningen av den egna yrkesskickligheten och givande patientkontakter. På hälsocentralerna upplevde man att det var tungt att arbetsmängden ökade och att man fick allt mindre inflytande över kvalitativa frågor. Betydelsen av skickliga överordnade betonades i svaren. Det har inte varit lätt att ha en överordnad position inom den offentliga sektorn under de senaste åren. Det krävs ständig anpassningsförmåga och att man ständigt följer med alla förändringar. En överordnad som är äkta, ärlig och närvarande är en viktig tillgång. Ett litet berömmande ord som uttalas i rätt ögonblick kan ge kraft för en lång tid framåt.

Undersökningen visar att man kan bibehålla en entusiastisk inställning till tandläkaryrket ännu efter många decenniers arbete om man behärskar den kvalitativa och kvantitativa stressen och stärker de faktorer som hjälper en att orka. Det finns inte några enstaka trick som garanterar välbefinnande, utan det behövs ett omfattande gemensamt utvecklingsarbete. En bra atmosfär på jobbet förbättrar livskvaliteten. Den inverkar på hela resultatet av verksamheten och på effekten av det arbete som gemenskapen utför.

När man diskuterar hur man mår på arbetet får man inte glömma det ansvar individen själv har för sitt fysiska och psykiska välbefinnande. Man måste lära sig att reglera sin egen rytm. I dagens arbetsliv har många faktorer som hotar hälsa och arbetsförmåga förändrats till psykosociala stressfenomen. De är en utmaning för välbefinnandet. Tacket behöver inte komma från någon annan, ofta kan det vara nog att man själv känner att man har gjort jobbet väl.

LIISA LUUKKONEN