



För många följer tvången
med till jobbet, för andra blir
arbetsplatsen en fristad.

Att jobba med ocd – varje dag

Att ta steget in i arbetslivet kan vara en stor utmaning för unga vuxna med ocd. Ny forskning visar att arbete kan förvärra symptomen, men också fungera som en skyddande struktur. För att skapa ett hållbart arbetsliv är arbetsmiljö, stöd och återhämtning avgörande.

Personer med ocd upplever ibland svårigheter i arbetslivet – både när det gäller att ta sig in på arbetsmarknaden och att orka stanna kvar.

Mot den bakgrunden har forskarna Lisa Holmlund och Åsa Andersén genomfört två intervjustudier med syfte att undersöka förutsättningar och hinder för arbete och ett hållbart arbetsdeltagande för unga vuxna med ocd. Målet är att bidra med kunskap om hur stöd och insatser kan utvecklas för att främja arbetsförmåga, underlätta inträdet i arbetslivet och minska risken för sjukfrånvaro.

Studierna, som ännu är opublicerade, bygger på intervjuer med ett fyrtiotal personer med ocd, huvudsakligen kvinnor. Deltagarna befann sig i olika faser: vissa var etablerade i arbetslivet, andra i övergången från gymnasieskola till arbete eller vidare studier.

– Det ser väldigt olika ut. En del går ut gymnasiet och rakt in i arbetslivet och det

fungerar bra. För andra tar det längre tid att komma dit, säger Lisa Holmlund.

Eftersom det rör sig om intervjustudier handlar resultaten inte om statistiska sanningar, utan om beskrivningar av människors erfarenheter. Men ett tydligt mönster är att ocd:n följer med in i arbetslivet.

– I båda studierna beskriver personerna att ocd:n är med dem – i tankar och handlingar, under arbetsdagen. Det innebär förstås en sårbarhet, säger Lisa Holmlund.

Fristad från ocd:n

Men arbetet kan också vara något positivt, och i många fall fungerar jobbet som en fristad från ocd:n.

– Många säger att arbete kan vara en distraktion från ocd-symtom och dessutom ge struktur till vardagen. Om arbetsplatsen fungerar bra finns det ju ett stödssystem – teamarbete, kollegor som är beroende av ens insats, och tydliga ramar, säger Lisa Holmlund.

”Att be om kollegialt stöd är normalt. Utmaningen är att skilja mellan vad som är stöd och vad som är försäkran.”

Deltagarna beskriver också hur rutiner, återhämtning, fysisk aktivitet och meningsfulla aktiviteter bidrar till balans. Att sjunga i kör, vistas i naturen, träffa vänner och hålla regelbundna dygns- och matvanor är exempel på strategier som hjälper dem.

Åsa Anderséns studie fokuserar på unga vuxna i övergången från skola till arbetsliv. Där blir mötet med nya miljöer och ökade krav särskilt tydligt.

– De befann sig i olika faser, men gemensamt är att de mötte nya situationer som kunde trigga stress. För vissa blev det snårigt att hitta vägen fram och de behövde prova olika vägar. Mycket handlade om att ha strategier för att ta hand om sig själv, prioritera återhämtning och skapa motivation till det som var utmanande.

När deltagarna beskriver vad som varit mest stödjande lyfts ofta partner, vänner och familj fram. Att ha någon vid sin sida och att kunna prata om sin ocd.

De flesta hade dock valt att inte berätta om sin ocd på arbetsplatsen. Rädslan för att bli stämplad eller betraktad som mindre kompetent var stark.

– Många vill bli sedda som kompetenta arbetstagare, inte som ”någon med ocd”. Samtidigt kan det bli svårt om man inte berättar, eftersom kollegor och chefer då inte kan ge rätt slags stöd, säger Åsa Andersén.

Låg kunskap

Kunskapen om ocd är generellt låg, och stigma kring psykisk ohälsa lever kvar. Detta bidrar till att många väljer att inte berätta om sin ocd. Samtidigt innebär tystnad ofta att man går miste om anpassningar som skulle kunna underlätta.

– Det är en svår avvägning och väldigt individuellt vad som är bäst att göra, säger Åsa Andersén.

Arbetsmiljön framstår som en av de mest avgörande faktorerna i båda studier. En tillåtande kultur, där det är okej



Lisa Holmlund är arbetsterapeut och biträdande lektor på Karolinska Institutet.

Foto: Tobias Holmlund



Åsa Andersén är sjuksköterska och forskare inom området arbetslivsinriktad rehabilitering vid Uppsala universitet.

Foto: Samantha Wahlgren

att göra fel och där samarbete och tydliga ramar finns, skapar trygghet.

– Hållbart arbete handlar inte bara om att klara arbetsuppgifterna, utan om att kunna behålla hälsan medan man gör sitt jobb. Att leverera tillsammans med andra, inom rimliga tidsramar, kan bidra till att hålla symtomen i schack, säger Lisa Holmlund.

Kollegialt stöd

Många av de intervjuade var nya både i arbetslivet och i sin diagnos. Att avgöra när man behöver stöd – och när det är ocd:n som driver behovet av försäkran – upplevdes som särskilt svårt.

– Alla som är nya på en arbetsplats har frågor. Att be om kollegialt stöd är normalt. Utmaningen är att skilja mellan vad som är stöd och vad som är försäkran, säger Lisa Holmlund.

Flera hade valt arbeten som utmanade deras ocd, men upplevde att meningsfullheten gjorde det värt ansträngningen. Andra hade bytt jobb efter svåra erfarenheter – och funnit en bättre matchning.

– Det är inte alltid ocd:n som är problemet. Många unga vuxna arbetar i branscher med sämre arbetsmiljö. Det kan bli en tuff start, oavsett om man har ocd eller inte, säger Lisa Holmlund.

Förhoppningen är att forskningen ska kunna bidra med igenkänning och vägledning.

– Jag önskar att läsare fångar upp något som kan hjälpa dem på deras resa in i arbetslivet, säger Åsa Andersén. ■

~ Text: Anna Wahlgren

RÅD TILL DIG MED OCD SOM VILL UT I ARBETSLIVET

1. Olika behandlingsalternativ och/eller en samtalskontakt kan vara ett sätt att få stöd i att hantera sårbarhet och utmaningar.
2. En god arbetsmiljö har stor betydelse och kan underlätta etablering och hållbarhet i arbete.
3. Rutiner och vanor som stödjer hälsa och att göra sådant du mår bra av kan ge återhämtning och motståndskraft vid utmaningar och krav i studier och arbete.