

LORENTZ: I løpet av en måned opplever hver fjerde yrkesaktive søvnproblemer. Det vil si at 660 000 mennesker jevnlig har problemer med å sove. Og 220 000 av disse sier at det har med jobben å gjøre. Hvorfor sover vi så dårlig? Og hva har arbeidsplassen med dette å gjøre? Og hva er sammenhengen mellom dårlig søvn, smerter og sykefravær? For å nøste litt i dette har vi invitert forsker ved Statens arbeidsmiljøinstitutt, Jolien Vleeshouwers. Velkommen.

VLEESHOUWERS: Hei.

LORENTZ: Mitt navn er Cato Lorentz, og du hører på «På jobben», podkasten som tar for seg det meste av det som skjer på en arbeidsplass. Velkommen, Jolien. Er det korrekt uttalelse av navnet ditt?

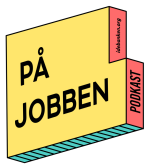
VLEESHOUWERS: Korrekt nok. Det er «Jolin», men jeg er ikke norsk, først og fremst.

LORENTZ: Jolien. Da skal jeg huske det i fortsettelsen. Du er, som jeg sa innledningsvis, forsker på Statens arbeidsmiljøinstitutt.

VLEESHOUWERS: Stemmer.

LORENTZ: Og i din doktorgrad ville du se på om det var spesielle forhold på jobben som førte til søvnproblemer, og hvordan dette påvirket helsen. Vi skal komme litt tilbake til hva dine funn var. Men hvorfor er det viktig for oss mennesker å få nok, og ikke minst bra søvn?

VLEESHOUWERS: Vi vet at søvn er en av de viktigste restitusjonsmekanismer i mennesker, og at søvn har stor betydning for folks daglige funksjon og generelle helse. Det å ikke få nok søvn, eller å få dårlig søvn, kan ha negative konsekvenser for fysisk og psykisk



helse. Det kan også påvirke en persons daglige funksjon. Vi har for eksempel ... Forskning viser at søvnvansker påvirker jobbytelse, humør, arbeidsevne, produktivitet og forskjellige helseutfall også.

LORENTZ: Så det er rett og slett ganske viktig for oss mennesker å sove godt.

VLEESHOUWERS: Ja.

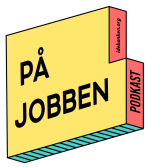
LORENTZ: Er søvnproblemer vanlig for arbeidstakere i dagens arbeidsliv?

VLEESHOUWERS: Det virker sånn når du leser opp de tallene, som er hentet fra NOA. Det virker som om mange sliter med søvn og har nok søvnproblemer til å nevne det i undersøkelser, i hvert fall.

LORENTZ: Jeg sa det innledningsvis. Vi snakker om 220 000 som sier at søvnproblemene deres har med jobben å gjøre. Da har jeg lyst til å komme med en påstand, og det er at jobb har stor påvirkning på hvordan vi sover om natten. Er det noe du kan kommentere?

VLEESHOUWERS: Ja, fordi det er sånn at når man sover om natten, ligger man ofte og tenker på dagen som har vært. Og hvis man har opplevd et eller annet på jobb som har vært litt stressfullt eller vanskelig, så kan det hende at man ruminerer på kvelden eller på natten, og opplever at det blir vanskelig å sove inn, eller at det blir vanskelig å sove bra, og at kvaliteten på søvnen kan være mindre.

LORENTZ: Du sa det litt i sted, men hva er det som skjer med oss da? Hvis vi står opp dagen etterpå og har hatt litt trøbbel med å sovne, eller har våknet veldig mange ganger i løpet av natten? Det er også veldig vanlig. Hva skjer med oss da, når vi skal gå på jobb? Hvordan kan det påvirke vår innsats på arbeidsplassen?



VLEESHOUWERS: Det kan påvirke for eksempel humøret vårt. Vi kan være litt mer irritert, oppleve ting vi ellers ikke hadde opplevd som veldig stressfullt, som mer stressfullt, fordi vi er litt trøtte eller litt irritable. Det kan påvirke hvordan vi opplever smerte i kroppen vår, at vi har litt mer vondt. Det kan påvirke hvordan vi kommuniserer med kolleger. Så det har mye å si.

LORENTZ: Og produktiviteten kanskje, hvis man er ukonsentrert og ikke helt klarer å gjøre jobben så godt som man pleier?

VLEESHOUWERS: Ja.

LORENTZ: Og det er det du har sett på i din studie. Du har sett på arbeidsmiljøfaktorer, og da snakker vi om ting på jobben, hvordan jobben er organisert, eller oppgavene dine, hvordan de kan påvirke søvnen vår.

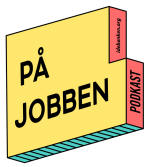
[0:05:05]

VLEESHOUWERS: Ja.

LORENTZ: Hvilke arbeidsmiljøfaktorer snakker vi om da?

VLEESHOUWERS: Vi har testet, eller vi har undersøkt en del arbeidsfaktorer. Og alle vi har sett på har noen konsekvenser for søvnen, både positive og negative. Men de arbeidsfaktorene som viser seg å være viktigst for søvn, det er kvantitative krav, rett og slett hvor mye man har å gjøre på jobb. Det er kontroll over avgjørelser. Får man lov til å medbestemme ved viktige avgjørelser på jobb? Rollekonflikt, som har kommet frem i flere av dine podkaster. Det er en viktig arbeidsfaktor.

LORENTZ: Ja, det har kommet frem mye. Kan du si noe om det, for de som ikke er helt kjent med begrepet? Hva er en rollekonflikt?



VLEESHOUWERS: En rollekonflikt kan være at man får forskjellige beskjeder fra for eksempel leder og mellomleder, eller at man opplever at man ikke får gjort jobben sin fordi det er forskjellige krav. At man rett og slett opplever at det er vanskelig å gjøre jobben sin fordi man får forskjellige beskjeder.

LORENTZ: Så kvantitative krav, kontroll over beslutninger og rollekonflikter, som du nå forklarte ...

VLEESHOUWERS: Og støtte. Støtte fra nærmeste leder spesielt.

LORENTZ: Det er viktig for å sove godt.

VLEESHOUWERS: Ja, det er viktig. Det er en besluttende faktor.

LORENTZ: Disse faktorene er de som i størst grad kan påvirke måten vi sover på.

VLEESHOUWERS: Ja, det er sant.

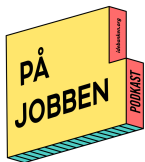
LORENTZ: Og hvis de er fraværende, hvis du ikke har støtte fra leder, er det større sjanse for å sove dårlig.

VLEESHOUWERS: Ja, akkurat.

LORENTZ: Det kan være én av årsakene, i hvert fall.

VLEESHOUWERS: Det kan være én av årsakene, og alle årsaker henger jo sammen, selvfølgelig. Og det er veldig vanskelig å sette fingeren på hvilken faktor som har mest å si, eller som er den største faktoren i årsakskjeden, for alt henger litt sammen. Men det virker som at de i hvert fall er veldig viktige i mekanismen.

LORENTZ: Ja, og det er jo kjempespennende, dette. Du snakker også om ... Og nå snakker vi om ... Jeg skal kalle det utfordringer på jobb, altså at vi har noe å stri med på jobb. Som du sier, det kan være



for mye å gjøre eller for lite å gjøre, det kan være ulike forventninger fra ledere, det kan være manglende støtte. Men uansett, man har en utfordring på jobb, det påvirker søvnen vår, enten at vi sovner sent eller våkner mange ganger. Men du har også sett på en annen ting, og det er hvordan det kan føre til smerte, til muskel- og skjelettplager.

VLEESHOUWERS: Ja. Vi vet fra før, og det er jo kjent at søvn og smerte henger sammen. Sover man dårlig, får man mer vondt i kroppen, eller plager man har fra før kan virke verre. Det er motsatt også. Hvis man har det vondt, blir det vanskelig å sove, faktisk.

LORENTZ: Ja, det er en ond sirkel.

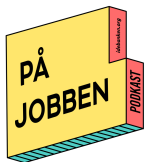
VLEESHOUWERS: Det er en ond sirkel. Så hva vi har prøvd å se på, var om arbeid, eller de arbeidsfaktorene, påvirker søvn, og om søvnkvaliteten da påvirker smerte, eller opplevde muskel- og skjelettplager. Så det var doktorgraden min.

LORENTZ: Ja. Og det gjør det, det påvirker hverandre.

VLEESHOUWERS: Ja, det er en tydelig årsakskjede der.

LORENTZ: Ja, så sann å forstå ... Vi vet jo at muskel- og skjelettplager er en av de største årsakene til sykefravær i Norge. Og da forstår jeg det sann at en del av de plagene faktisk kan skyldes at vi sover litt dårlig.

VLEESHOUWERS: Det er litt vanskelig å si at det kan skyldes søvn, for det er mange ting som spiller inn. Og det er alltid vanskelig å se at det er én ting som årsaken til både smerteplager og søvnplager. Men en del av forklaringen kan være søvn. Og vi har vist at muskel- og skjelettplager som fører til sykefravær, for eksempel, kan delvis være forklart av søvnproblemer.



[0:09:50]

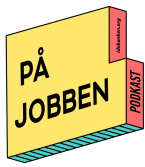
LORENTZ:

Det er veldig interessant å høre på deg. Jeg tenker også ... Årsakene kan være mange, men det du også har sett på i din studie, det er dette som går på – det er sikkert mange som lurer på det – balansen mellom jobb og privatliv. Som du sier, det kan være mange årsaker til at man sover dårlig, at man får smerter. En av de kan være disse tingene du nevnte, disse arbeidsmiljøfaktorene, manglende støtte osv. Men det kan være andre ting òg. Og i norsk arbeidsliv i dag ... Eller arbeidslivet i dag er ganske annerledes enn det var før. Hva fant du ut da du så på balansen mellom jobb og privatliv og søvn?

VLEESHOUWERS: Nå er det sånn at norsk arbeidsliv er litt annerledes enn i de fleste andre land. Vi har jo faktisk en veldig bra balanse mellom jobb og privatliv. Det er mange som kan dra fra jobb for å hente barna sine i barnehage, uten at det er noe problem, for eksempel. Men det er nok sånn at arbeidsmiljøet har endret seg og arbeidslivet har endret seg. Det er veldig vanlig å få e-post fra jobb etter arbeidstid, og at man tenker: «Jeg skal kjapt svare på den», eller «jeg skal sette meg ned å se på det nå». Så man får kanskje ikke hvile på samme måte som man gjorde før, for man er jo tilgjengelig hele tiden. Eller mange er det. Og da kan det være at man ikke får nok restitusjon etter jobb og kan slite litt med søvn, fordi man er egentlig fortsatt på jobb når man er hjemme. Og det er den balansen som du snakker om, mellom jobb og arbeid, og hvis den ikke er bra, kan det påvirke søvnen, og da påvirke smerte.

LORENTZ:

Ja, og det er interessant, fordi ... Man tenker ofte at en del av disse arbeidsmiljøfaktorene som vi snakket om i sted, som manglende støtte fra leder og sånn, det handler ofte om hva en leder kan gjøre, eller om hvordan man kan organisere arbeidet.



Ofte blir det pekt på leder. Men nettopp dette som går på balanse mellom jobb og fritid ansvarliggjør også den enkelte ganske mye. Ikke sant? Hvordan man bruker for eksempel muligheten til fleksibel arbeidstid osv. Det ansvarliggjør vel også den enkelte lite grann?

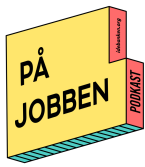
VLEESHOUWERS: Ja, men det er også det at det kanskje er forventet av arbeidstaker at man er tilgjengelig. At man kanskje føler litt press for å svare på denne e-posten, selv om man sikkert kan vente til dagen etterpå. Så ja, den enkelte arbeidstaker har sikkert et eget ansvar for å legge fra seg telefonen og tenke: «Nå spiser jeg middag med barna mine.» Men allikevel, hvis man opplever et slags press fra jobb for å svare eller være tilgjengelig, så er det nok ikke bare arbeidstakere sitt ansvar.

LORENTZ: Nei. Og jeg tenker at det kanskje ligger på begge parter.

VLEESHOUWERS: Ja, men på samme måte ... Det er veldig vanlig at vi sitter på jobb og svarer på private meldinger. Så det går begge veier.

LORENTZ: Det gjør det. Du, det er sikkert noen som lurere på ... Nå har du gjort dine funn, og de er kjempeinteressante. Vi skal snakke litt mer om de. Men det er også dette med ... Litt i lys av det vi snakket om nå, at søvnproblemene kan være et resultat av ganske mange ting, ha mange årsaker. Hvordan jobben er organisert, men også måte du lever på på fritiden. Også tenker mange at: «Ja, men kanskje mange av disse også ... Kanskje mye av dette kan være arvelig? Kanskje det handler litt om mat og trening?» Hvordan skal man klare å finne ut av hva som er hva og hvor skoen trykker? Hvis du skjønnte spørsmålet.

VLEESHOUWERS: Ja. Det er alltid vanskelig. Og det er som sagt mange andre ting som påvirker søvnen vår. Som du sier, diett og om man har trent.



Har man unge barn hjemme? Og når vi forsker på arbeidsmiljø, prøver vi å korrigere for flest mulig andre ting, eller andre faktorer som kan påvirke. For eksempel, da jeg så på studien som så på balanse mellom arbeid og privatliv, korrigerer jeg på hvor mange unge barn man har hjemme, for eksempel. Og man kan korrigere for mange andre ting. Røyker man? Hvor mye alkohol drikker man? Så vi prøver å korrigere, og vi prøver å se på bare arbeidsmiljø som risikofaktor. Men det er ikke alltid mulig, og det er ikke mulig å ta med alt i sånne forskningsprosjekt.

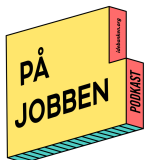
[0:15:06]

LORENTZ: Nei

VLEESHOUWERS: Men vi har et så stort datasett at vi kan si noe om de funnene, at det er ganske rimelig at de arbeidsfaktorene har noe å si i ... årsakskjeden til dårlig søvn.

LORENTZ: Ja, og jeg vil litt tilbake til funnene deres ... funnene dine i forhold til disse arbeidsmiljøfaktorene. For de som lytter på vil gjerne ... «Ok, hva kan vi gjøre?» Si at en leder sitter og lytter på oss nå. Så tenker de: «Ok, sosial støtte forebygger. Det har jeg lyst til å begynne med.» Hvordan går man frem, som en leder, når vi vet dette som du vet. Og vi sprer det ut, vi snakker om det. Men en leder ... Hvordan skal de gå frem og sette i gang, på en måte? Det må gjøres noe på arbeidsplassen.

VLEESHOUWERS: Det må gjøres noe på arbeidsplassen. Og da kan man gjøre en arbeidsmiljøkartlegging, som det er blitt snakket om mye. Se på hvordan arbeidstakere i denne bedriften opplever for eksempel støtte eller rollekonflikt. Om det er noe som er et problem der, i den virksomheten. Og så kan man da prøve å finne tiltak som



fokuserer på akkurat de faktorene, og prøve å forebygge at de risikofaktorene oppstår for arbeidstakerne.

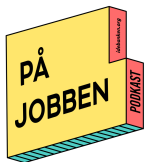
LORENTZ: Ja. Og det er nettopp det med å forebygge som er så viktig. Jeg leste et sted ... Og nå må du utdype her. Dere fant ut at hvordan man oppfatter arbeidet i dag, vil påvirke hvordan man sover gjerne to år frem i tid. Stemmer det? Kan du si litt om det? For det høres jo dramatisk ut. Og det er absolutt en grunn til å forebygge.

VLEESHOUWERS: Ja. Nå blir det kanskje litt teknisk. Men man tenker ofte at hva man opplever på selve dagen påvirker søvnen selve natten. Det er en direkte sammenheng mellom dag og natt. Men nå er det nok sånn at noen faktorer, noen risikofaktorer, kan ha effekt over lenger tid. Og vi har da korrigert for endring i de arbeidsfaktorene, og for akkurat at det kanskje bare er noe som oppstår ganske kort før søvnproblemene. Og da har vi ... Etter at vi har korrigert for det på en statistisk måte, fant vi ut at noen risikofaktorer faktisk har effekt over lenger tid. Til og med to år, som du sier. Så hvis man opplever store risikofaktorer, eller opplever mye stress, kan det påvirke hvordan du sover helt til to år etterpå.

LORENTZ: Det er lenge. Og som jeg sa, kanskje absolutt en grunn til å gripe fatt i det for en arbeidsgiver. Og det krever kanskje ikke så mye heller, å ta tak i disse tingene, med tanke på det du får igjen. Vil jeg tro. Eller?

VLEESHOUWERS: Ja ... Nei, men det er jo ... Det er ikke sagt at det er sånn ... at det er en moments ... Hva sier man? At det er en [utydelig 0:18:52]? Sier man det på norsk? Nei?

LORENTZ: Nja, litt usikker.



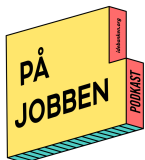
VLEESHOUWERS: Kanskje vi skal si det på en annen måte. Det er ikke bare ... Det er ikke bare en «snapshot» av akkurat én dag hvor man opplever stress. Det går heller over lang tid. Og å jobbe med å endre hvordan man opplever en situasjon kan også ta litt tid. Men hvis man ser hvor mye man kan få igjen i mindre sykefravær og mer produktivitet, så tenker jeg at det sikkert er verdt å jobbe med de faktorene, og med hvordan arbeidstakere opplever stress på jobb.

LORENTZ: Og spesielt når du peker på hvordan søvn også kan ... hvordan det henger sammen med smerte, og når vi vet hvor mye sykefravær det er i forhold til muskel- og skjelettplager. Det må være ekstremt gunstig å gripe fatt i dette, vil jeg tro, for å hindre sykefravær, som veldig mange er opptatt av.

[0:19:58]

VLEESHOUWERS: Ja. Og ikke bare muskel- og skjelettplager. Det er ikke min studie, men vi har sett på for eksempel angst og depresjon, som er en stor grunn til sykefravær. Og forskjellige muskel- og skjelettplager, ryggsmarter og nakke- og skuldsmarter. Så nei, det er mye å hente inn, hvis man forebygger de faktorene som vi har sett har mest betydning for arbeidstakeres helse.

LORENTZ: Ja. Det er veldig interessant å høre. Vi begynner å gå litt mot slutten. Men hvis du skal ... Og nå kommer det vanskelige spørsmålet som ofte er krevende å svare på. Men hvis du skal komme med et råd til en arbeidsgiver eller arbeidsgivere der ute, som lytter til oss, som tenker: «Dette er noe vi skal jobbe med. Vi ønsker å ta det på alvor. Vi ser at det kan være en utfordring på vår arbeidsplass, vi er absolutt i den typen bransje.» Eller hva det måtte være. Hva bør de begynne med? Du sa det litt



innledningsvis. Du sa det litt i sted, det om å kartlegge litt. Men hva bør de se etter?

VLEESHOUWERS: Det er veldig vanskelig som arbeidsgiver å endre på hvordan arbeidstakere sover om natta. Spesielt når det er så mange andre ting som har så mye å si i det der. Som du nevnte: Har man trent? Har man spist sent på kvelden? Har man sett på tv lenge? Har man hatt en Netflix-binge? Men hva man kan gjøre noe med, som arbeidsgiver, er de faktorene som arbeidstakere kommer til å tenke mye på når de kommer hjem fra jobb. For eksempel hvis de har opplevd konflikt på jobb, eller ... Akkurat de faktorene som vi har nevnt før. Og som sagt er det da mulig å foreta en arbeidsmiljøkartlegging, se på akkurat hva som er viktig i denne bransjen eller i denne bedriften. Men det kan også være små endringer. Hvis vi vet at sosial støtte fra nærmeste leder har noe å si ... Det er ikke så vanskelig å vise at du støtter arbeidstakerne dine. Det er ikke vanskelig å spørre hvordan de har det, eller hjelpe til når de sliter med et eller annet på jobb. Jeg tenker at det er små ting man kan gjøre. En liten ting.

LORENTZ: Absolutt. Spør hvordan arbeidstakeren har det. Vi må begynne der. Absolutt.

VLEESHOUWERS: Genuint, da. Ikke bare spør for å spørre. Du må mene det.

LORENTZ: «Bry deg genuint om dine ansatte», sier Jolien Vleeshouwers. Tusen takk for at du tok deg tid til å være med «På jobben» i dag.

VLEESHOUWERS: Takk.

LORENTZ: «På jobben» er tilbake igjen om noen uker. Mitt navn er Cato Lorentz, og med meg som produsent har jeg hatt Eirik Stordrange. Vi høres.