



Udlændinge- og
Integrationsministeriet

Styrelsen for International
Rekruttering og Integration

Prøve i Dansk 3

Maj-juni 2017

Skriftlig del

Teksthæfte

Læseforståelse 2

Delprøve 2A: Arbejde og stress

Delprøve 2B: Klar til hund?

Der er et teksthæfte og et opgavehæfte.
Læs først instruktionen i opgavehæftet.

- Hjælpemidler: Ingen
- Tid: 65 minutter

Gert Jensen levede for sit arbejde, men en dag sagde kroppen stop

En morgen var Gert Jensen mødt tidligt på arbejde. Han havde i flere dage haft nogle influenzalignende symptomer og lidt feber. Men det var ikke noget, der havde fået ham til at blive hjemme. Tankerne kørte rundt i hovedet på ham, og hjertet slog hurtigt. Da han på et tidspunkt rejste sig for at hente en kop kaffe, blev han pludselig svimmel og mistede bevidstheden et kort øjeblik. Han slog sig ikke alvorligt, da han faldt, men han satte sig lettere chokeret på en stol. Nu begyndte det at gå op for ham, at der var noget alvorligt galt.

Efter episoden på arbejdet gik Gert Jensen til lægen og fik at vide, at der hverken var tale om et hjerteanfald eller en blodprop. Han havde i stedet fået stress, og de næste måneder kunne han næsten ingenting. Det var som om, hans hjerne var blokeret og ikke kunne kommunikere med hænderne og resten af kroppen.

Gert er én af stadig flere danskere, der går ned med stress, men det var ikke noget, han havde troet, der skulle ske for ham. For han elskede sit arbejde som projektleder i et stort ingeniørfirma, hvor han gennem årene havde fået mere ansvar og større arbejdsopgaver. Han havde det godt med sit arbejde, også når han nogle dage blev nødt til at arbejde til sent om aftenen derhjemme for at blive færdig med en opgave. Han brugte meget tid på sine opgaver, fordi han gerne ville løse dem godt

og ikke gå på kompromis med det faglige niveau. Og jo mere succes han havde på arbejde, jo større glæde og tilfredshed følte han.

”Jeg følte nok, at ledelsen havde vist mig stor tillid ved at give mig et stort ansvar, og den tillid ville jeg ikke svigte. Arbejdet fyldte hele mit liv, og mine venner syntes, at jeg var heldig at have så spændende et job med så stort et ansvar,” siger han og fortsætter: ”Da mit parforhold gik i stykker, så tænkte jeg faktisk en overgang, at det ikke er alle, der får lov til at lave så spændende opgaver, men man kan altid få en ny kæreste.”

I dag mener Gert, at han havde for høje forventninger til sit arbejdsliv, men han mener ikke, at det alene var hans egne forventninger, der var skyld i hans sammenbrud. Det er også problemet, at alt for mange beslutninger i det moderne arbejdsliv overlades til medarbejderne selv, og det gør arbejdet grænseløst.

”Jeg skulle selv definere mine arbejdsopgaver og min arbejdstid, og så kom jeg til at arbejde for meget. Der var ikke nogen regler for, hvornår og hvor meget jeg skulle arbejde, og så havde jeg svært ved at sætte grænser for, hvor mange arbejdsopgaver jeg ville lave. Men det burde ikke være den enkelte medarbejders, men ledernes ansvar at sikre et godt arbejdsliv, hvor man ikke går ned med stress,” siger han.

I dag er Gert ikke længere projektleder. Han skal dermed ikke træffe de overordnede beslutninger i store projekter, og det er i dag helt afgørende for Gert, selvom det tidligere var modsat. I stedet for bidrager han som konsulent med sin faglige ekspertise i forskellige projekter. I sin nye

jobfunktion har han stadig de faglige arbejdsopgaver, der virkelig interesserer ham, men ikke flere, end han har tid nok til at løse de enkelte opgaver på et fagligt højt niveau og indenfor 37 timer om ugen. Samtidig har han fået ro på tankerne og lært at lave andre ting end arbejde.

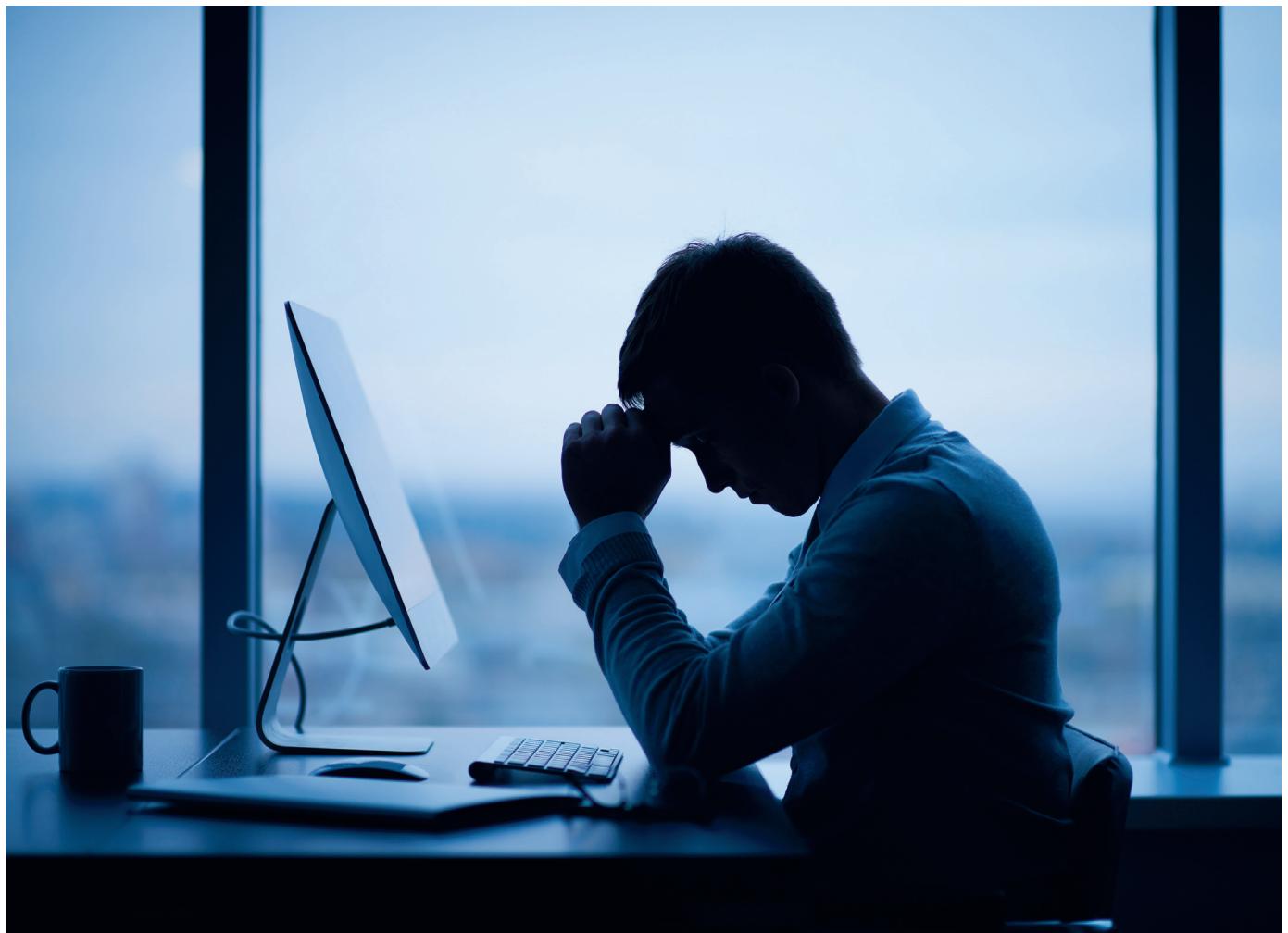


Foto: Colourbox

Det moderne arbejdsliv gør os stressede

Ifølge Stressforeningen er ca. 35.000 mennesker dagligt sygemeldt med stress. Mange mener, at det moderne arbejdsliv har en væsentlig del af skylden.

Langt op i 1900-tallets industrialsamfund mødte en typisk arbejder kl. 8 og fik fri kl. 16 hver dag. Arbejdet bestod typisk af klart definerede arbejdsopgaver, og han skulle blot gøre som lederen sagde. Sådan er det ikke længere. I dag har mange medarbejdere overtaget en del af lederens traditionelle jobfunktioner. De skal for eksempel selv definere arbejdsopgaver i teams. De skal lægge planer, fordele arbejdet og træffe beslutninger. Det større ansvar giver større tilfredshed i arbejdslivet. Men det fører også til et stigende stressniveau. Antallet af medarbejdere, der er sygemeldte med stress, har nemlig været stigende siden 1995.

Niels Åkerstrøm Andersen, der er professor ved Copenhagen Business School, har forsket i selvledelse. Han mener, at det stigende stressniveau blandt andet skyldes, at mange virksomheder ikke er dygtige nok til at praktisere selvledelse. Medarbejderne ved simpelthen ikke, hvornår de har arbejdet nok, og om det, de laver, er godt nok.

” (...) Tryghed i form af stabile forventninger er væk. Forventningen er, at medarbejderen er engageret og skaber initiativer, og det giver mange medarbejdere en fornemmelse af, at de aldrig gør nok,” siger han.¹

Niels Åkerstrøm Andersen er ikke i tvivl om, at selvledelse kan være både motiverende og give jobtilfredshed. Men det er et problem, hvis lederne ikke har klare og realistiske mål for deres medarbejdere. Det er særligt inden for de videnstunge erhverv, at der er meget selvledelse. Det gælder for eksempel inden for forskning og udvikling. Her er forventningen til medarbejderne, at de selv skal finde ud af, hvad der skal forskes i, og hvor der er nye udviklingsmuligheder.

” (...) De skal se ud i organisationen og finde ud af, hvad der skal gøres, inden nogen spørger. Set i det lys bliver den pligtopfyldende medarbejder, der gør, hvad han bliver bedt om, problematisk, fordi han er passiv,” siger Niels Åkerstrøm Andersen.²

Stress er mange forskellige ting

Svend Brinkmann, der er professor ved Aalborg Universitet, har forsket i stress. Han peger på, at der er sket en ændring i den måde, vi opfatter begrebet stress på. Det bliver i dag brugt om helt forskellige tilstande. Det bliver brugt om den tilstand, hvor man har travlt. Det bliver også brugt om den tilstand, hvor man er ramt af livets naturlige bekymringer. Og endelig bliver det brugt om den tilstand, der har den kliniske diagnose depression.

” Stress er (...) noget, som invaliderer tusindvis af mennesker, men begrebet er blevet upræcist og elastisk. Vi har vandet problemet så meget ud, at man

1 ’Selvledelse kræver ledelse med overblik’, Berlingske, den 16. april 2014.

2 Se fodnote 1.

ikke kan skelne alvorlige stressproblemer fra klynk og en manglende evne til at bide tænderne sammen,” siger han.³

Trots udvandingen af stressbegrebet er det dog vigtigt for Svend Brinkmann at slå fast, at der *er* alvorlige problemer med stress i samfundet og arbejdslivet, og at vi har en tendens til udelukkende at se på stress som et individuelt problem.

”På den ene side er stress et individuelt problem, men på den anden side handler det også om, hvordan hastigheden på alt speedes op. (...) Vi skal producere mere og vækste mere. På næsten alle samfundets arenaer er tempoet skruet op, og så er det jo naturligt nok, at folk oplever, at de har travlt. Der er fokus på, at man skal udvikle sig og omstille sig, som om tingene er gode, hvis bare de er nye. Psykologisk ved man, at det er godt at slå rødder, men i vores tid er det nærmest suspekt at slå rødder, for så kan man jo risikere at gro fast,” siger Svend Brinkmann.⁴

Arbejde og fritid

I 1900-tallets industrisamfund var der en klar adskillelse mellem arbejde og fritid. Man havde en bestemt funktion på sit arbejde, og når man holdt fri, så holdt man helt fri fra arbejdet, både fysisk og mentalt. Det er ikke tilfældet i mange job i dag, og det er ifølge stressforsker Einar Baldursson, der er lektor på Aalborg Universitet, endnu en forklaring på årsagen til stigningen i antallet af stresstilfælde.

”Fordelen ved industrisamfundet var, at ting tilhørte en tid og et sted. I det moderne samfund har vi systematisk eksperimenteret med at lade tingene lappe ind over hinanden. Og vi har skabt jobs, der er mere interessante, end det liv vi ellers har (...),” siger Einar Baldursson.⁵

På grund af denne sammenblanding af arbejde og fritid mener Einar Baldursson, at det moderne menneske også har svært ved at holde fri og slappe af. Vi har hele tiden vores arbejde i tankerne, både i hverdagen og i ferierne. Det har vi, selvom vi stadig opfatter vores ferie som en periode, hvor vi slapper af uden at tænke på arbejde.

Arbejdet tager meget af vores energi

Anne Marie Pahuus, der er filosof og prodekan ved Aarhus Universitet, har lavet feltarbejde blandt revisorer, hos it-udviklere og i finansbranchen. Hun har undersøgt, hvordan vi i dag forholder os til arbejdet. Hun mener også, at arbejdslivet har fået en langt mere omfattende funktion i vores liv.

”Tidligere var det kærligheden, der afgjorde, om man følte sig lykkelig i livet, om man havde fundet meningen og kunne føle, at man levede livet fuldt ud. I dag er det i højere grad i det moderne arbejdsliv, at det skal ske,” siger Anne Marie Pahuus.⁶

I det moderne arbejdsliv har vi ikke blot et job for at have en indkomst. Vi investerer også vores

3 ’Stress er blevet et upræcist begreb’, Kristeligt Dagblad, den 23. november 2013.

4 Se fodnote 3.

5 ’Moderne mennesker har svært ved at holde ferie’, Kristeligt Dagblad, den 4. juli 2014.

6 ’Faldet’, Weekendavisen, den 1. august 2014.

personlighed og følelsesmæssige kompetencer i virksomheden. Vi ønsker et interessant arbejde, hvor vi også kan udvikle os personligt. Konsekvensen er, at der bliver mindre plads til det, der ikke har med arbejdet at gøre. Men det har en konsekvens, og det er, at vi ikke har energi til at være rigtigt til stede med familie og venner, når vi så har fri. For selvom vi oplever succes på arbejdet med stort ansvar og interessante projekter, så giver

det ikke overskud til familien og vennerne. Man har i stedet for behov for at slappe af og samle ny energi derhjemme.

”Selv når det føles socialt vellykket at være på arbejde, så har de fleste behov for at komme hjem, hvor de ikke skal være fuldt til stede. Mange kender nok det med, at familien får en lidt sløv udgave af os,” siger Anne Marie Pahuus.⁷

⁷ Se fodnote 6

Klar til hund?

Flere og flere danskere får hund, men der er mange hundekøb, der ender med, at ejeren skiller sig af med hunden igen. For mange hundeejere viser det sig (0)... at være for krævende at have hund.

Et hundekøb er en investering, der kræver omtanke og grundig forberedelse. (1)... er det ikke alle, der tænker sig lige godt om, før de bliver hundeejere, og mange bliver derfor overraskede over, hvor meget arbejde der følger med. Hunde har nemlig brug for motion og aktivering hver dag året rundt for at trives, og det bliver for meget for mange hundeejere. (2)... beslutter de sig for at komme af med hunden. Det kan selvfølgelig være en (3)... beslutning af tage, især hvis der er børn i familien, der har knyttet sig til hunden, men ikke desto mindre sker det meget ofte.

Lene Frahm, der er leder af Dyrenes Beskyttelses dyreinternat på Fyn, kender problematikken fra sit daglige arbejde. Hun synes, der er alt for mange, der skiller sig af med deres hunde, og (4) ... er ikke kun, at der er meget arbejde ved at have en hund. Nye hundeejere opdager også, at det kan være et problem at holde ferie, fordi hunden har brug for pasning. Så afleverer de hunden på Lene Frahms dyreinternat, men denne (5) ... er hun kritisk overfor:

"Der er for meget køb-og-smid-væk-kultur i Danmark, det ser vi her hver eneste dag. For eksempel

er det tankevækkende, hvor mange der kommer og skiller sig af med deres hund lige op til sommerferien"¹, siger hun.

Det er imidlertid ikke alle de uønskede hunde, der får en ny chance på et dyreinternat, for hvert år bliver op til 12.000 raske hunde aflivet hos dyrlægen. For at (6)... det tal lancerede Fødevarestyrelsen i 2014 i partnerskab med en række organisationer kampagnen 'Klar til hund?'. Kampagnens formål er ikke at diktere, hvordan folk skal leve. Derimod tilbyder man på kampagnens hjemmeside blandt andet en test, hvor folk kan finde ud af, om de har forudsætninger for at købe hund. Da kampagnen blev lanceret, var daværende fødevareminister Dan Jørgensen blandt dem, der afprøvede testen. (7)... testen var en beslutning om, at han ikke skulle have hund foreløbig:

"Jeg har selv taget testen for at se, om jeg kunne være egnet til at have hund. Det vil jeg nemlig meget gerne. Men den fraråder mig at få hund, fordi jeg er for lidt hjemme, bor i lejlighed og er ude at rejse tit"², siger Dan Jørgensen.

Kampagnen 'Klar til hund?' skal få flere til at (8)... deres livsstil og sikre sig, at de reelt har plads til en hund i deres liv, før de beslutter sig for at købe én. Så vil færre hunde formentlig komme på dyreinternat eller ende livet hos dyrlægen, og så har Fødevarestyrelsen opnået sit mål med kampagnen.

¹ "Tusindvis af hunde aflives, fordi ejerne ikke kan passe dem", Politiken, den 9. august 2014.

² Ny kampagne: Er du klar til at få hund?, www.dr.dk/nyheder/indland/ny-kampagne-er-du-klar-til-faa-hund, den 26. maj 2014.

