

När jobbet blir problemet

Ett uruselt organiserat socialt arbete med hög press och undermåligt ledarskap bryter ner sina medarbetare. I mitt fall slutade det med utbrändhet och återfall i missbruk. Jag som hade varit drogfri under så många år! Så här gick det till.

Mellan år 2012 och 2015 arbetade jag med bistånd för äldre i en av Stockholms kranskommuner. Den höga arbetsbelastningen var bara en del av problemet. Bristen på tillräckligt stöd och resurser från ledningen gjorde situationen ännu mer ohållbar. Vi var ofta underbemannade, vilket ledde till att jag och mina kollegor var tvungna att arbeta långa timmar, ofta utan paus eller möjlighet att återhämta oss. Pressen att fatta snabba beslut i svåra och känsliga situationer, där varje bedömning kunde ha en betydande inverkan på en äldre människas liv, blev enorm.

Samtidigt som vi kämpade med mängden arbete, fanns det också en känsla av otillräcklighet. Att ständigt behöva säga nej till behövande individer, eller inte kunna erbjuda den hjälp och omsorg de verkligen behövde, tärde på mig. Varje gång jag var tvungen att avslå en ansökan eller minska på insatser på grund av budgetbegränsningar, kände jag en klump i magen och en växande känsla av stress.

Ångest och sömnproblem blev en del av min vardag. Jag började tvivla på min egen förmåga och kände mig alltmer isolerad och hopplös. Varje morgon var det en kamp att ta sig ur sängen och motivera mig själv att gå till arbetet. Till slut insåg jag att något måste förändras. Jag kunde inte fortsätta på detta sätt utan att riskera min egen hälsa och välbefinnande.

Vi hade dessutom fått en ny chef med en auktoritär ledarstil, vilket skapade en känsla av osäkerhet och stress bland oss medarbetare. Vi kände oss övervakade och ifrågasatta i varje steg, vilket gjorde det svårt att arbeta effektivt och med

kreativitet.

En omorganisering ledde till att många av oss fick nya arbetsuppgifter och ansvarsområden som vi inte var bekanta med. Vi kände oss oförberedda och överväldigade, vilket påverkade både vår arbetsmoral och vår förmåga att ge adekvat stöd till brukarna.

Samtidigt blev ett nytt journalsystem en daglig källa till frustration. Det krävdes mer tid och energi att navigera, vilket minskade den tid vi kunde vara med brukarna. Vi kunde inte ge den nivå av vård och uppmärksamhet som brukarna behövde och förtjänade.

En ökande arbetsbelastning och en bristande arbetsledning skapade en miljö där utbrändhet blev allt vanligare. Många av oss kämpade med att hantera den emotionella och fysiska påfrestningen, vilket resulterade i sjukskrivningar och hög personalomsättning. Kvarvarande medarbetare fick ta på sig ännu mer arbete.

Det var en nedåtgående spiral som till slut drabbade alla inblandade, både personal och brukare.

Jag drabbades av dålig självkänsla och visste inte vart jag skulle ta vägen med den. Det kändes som om jag förlorade greppet om mig själv. Varje dag blev en kamp att hålla ihop bitarna av mitt liv. Jag började ifrågasätta min förmåga, mina beslut och min framtid. Det var som om mörka moln hade samlats över mig, och varje steg jag tog kändes tungt och osäkert. Jag försökte hitta sätt; jag läste böcker, pratade med vänner och sökte professionell hjälp. Men ingenting verkade fungera, och jag kände mig fast i en oändlig loop av självförakt.

Dagarna blev veckor, och veckorna blev månader. Det som en gång var en gnista av hopp hade nu förvandlats till en tjock dimma av förtvivlan. Jag kände mig som en främling på min egen arbetsplats, där varje möte och varje beslut blev en utmaning. Jag undrade hur allt hade gått så fel, och varför jag inte

kunde hitta tillbaka till den person jag en gång var.

Den dagen jag erkände för mig själv att jag var "utbränd" var både en lättnad och en sorg. Lättnad över att äntligen sätta ord på mina känslor och tillstånd, men sorg över att ha kommit till den punkten. Det var ett erkännande av att jag behövde hjälp och att jag inte kunde bära alla dessa bördor ensam längre.

Mitt dåliga mående började påverka alla aspekter av mitt liv. Jag började isolera mig, undvek sociala sammanhang och drog mig undan från människor jag brydde mig om. Det var som om jag byggde en mur runt mig själv, en mur som blev högre och starkare för varje dag som gick. Jag var fast i min egen värld av smärta och osäkerhet, och jag visste inte hur jag skulle ta mig ut.

Trots alla ansträngningar att hitta en lösning, verkade problemen bara förvärras. Arbetsplatsen blev en plats av konflikter och missförstånd, och jag kunde inte längre hantera pressen. Det var som om alla mina bekymmer hade samlats och exploderat samtidigt. En dag, när allt kändes som mest hopplöst, tog jag ett beslut som skulle förändra mitt liv för alltid.

I ett desperat försök att hitta någon form av lättnad, föll jag tillbaka till gamla vanor som jag trodde att jag hade lämnat bakom mig för gott. Jag tog ett återfall. Som tur var fick jag möjligheten att komma till ett bra stödboende och jag är idag drogfri och väntar på träningslägenhet. Jag har fått mycket stöd och hjälp från föreningen Street Minds där jag deltar i olika studiecirklar, bland annat i en skrivargrupp och i deras ordinarie verksamhet.

Text: Leif Lindberg