

# Nu har jeg lært at sige

# NEJ

**Stress:** I ni måneder var Erik Thomsen sygemeldt fra sit job i SKAT med alvorlig stress. I dag er han tilbage igen – i en ny afdeling og med nye arbejdsopgaver, hvor det er muligt at prioritere kvalitet frem for kvantitet. Ikke som en af de "succeshistorier", man hører fra stressramte – men mange erfaringer rigere.

Det var en fredag eftermiddag, det gik op for Erik Thomsen, at noget var helt galt.

Fra han havde sat sig i sin bil og kørt fra arbejdspladsen i Nærum, og til han kørte op i indkørslen ved hjemmet i Helsingør i Nordsjælland, var der gået halvanden time. En tur, der normalt tog en halv time.

"Jeg aner ikke, hvor jeg kørte – eller hvad jeg lavede", fortæller Erik – som i dag stadig må nøjes med at konstatere, at en time er forsvundet ud af hans liv. Uden han har nogen idé om, hvad han har brugt den til.

Mandagen efter havde han en hjemmearbejdsdag og tog sig derfor sammen til at ringe til SKATs Personalerådgivning.

"Hun bad mig om med det samme at tage ind og aflevere min telefon og melde mig syg."

De næste ni måneder gik Erik derfor hjemme. Sygemeldt med stress.

"Jeg satte mig hjem. Så alle serierne i tv – uden at se nogen", fortæller Erik.

Gennem Personalerådgivningen fik han kontakt til en psykolog, og SKAT betalte for, at Erik fik hjælp, så han langsomt kunne komme i gang igen. Gav ham en værktøjskasse til bedre at håndtere sin situation – og med små skridt vende tilbage en normal hverdag.

"Jeg fik en masse værktøj af psykologen – og som den vigtigste ting, har jeg lært at sige nej."

## Andres opgaver før egne

Som født og opvokset på Nørrebro i København og med en baggrund fra et privat revisionskontor var det bestemt ikke fordi, Erik ikke var vant til at tackle udfordringer.

"Jeg har altid lavet kontrol", fortæller Erik,

som startede i Nærum på sin 30-års fødselsdag i 1993. Ballasten var som "selvlært" revisor – og en del af en HD-uddannelse, han aldrig havde fået gjort færdig.

I staten kom Erik bl.a. til at beskæftige sig med arbejdsgiverkontrol. Det fortsatte, da ToldSkat og kommunerne blev slået sammen i 2005. Erik var den erfarne på området, og han skulle derfor lære tre nye kolleger fra kommunerne op – samtidig med, at han skulle nå sine egne sager og hjælpe sine kolleger som it-specialist.

"Jeg var god til at sige ja til alle opgaverne – men ikke god til at sige nej – og jeg prioriterede andres opgaver før mine egne."

Noget af det, der fik lov til at blive til bunker på skrivebordet, var den skriftlige afrapportering og registrering, der skulle laves i sagerne. I forvejen var den del ikke ligefrem hans favoritopgave – og sagerne havde det med at hobe sig op. Det hjalp heller ikke, at Erik var vant til at prioritere og skære sagerne til, så det kun var de væsentlige reguleringer, der blev gennemført.

"Jeg var vant til at arbejde med beløb i tusinder – men nu kom de nye kolleger til mig med sager, hvor der blev diskuteret få hundrede kroner."

Samtidig følte Erik ikke, at der var mulighed for faglig sparring i den nye afdeling, han var kommet i efter sammenlægningen. Både



Foto: fag press/Mikael Hjørter

når det gjaldt opgaver og fysisk placering i huset, sad kollegerne i afdelingen for spredt til, at de for alvor kunne arbejde sammen omkring opgaverne. For Erik var det største problem dog, at det var begyndt at handle om at lave kvantitet – mens kvaliteten i arbejdet blev sat i anden række.

”Det var et meget stort problem. Det var aldrig noget, vi direkte fik at vide – men vi fik næsten at vide, at vi skulle skære sagerne til, indtil der ikke var noget tilbage”, fortæller Erik – og tilføjer, at det sårede hans faglige stolthed, som han dagligt følte, han måtte give køb på.

”Man vil gerne lave kvalitetsarbejde – men i de seneste år er det gået mere op i administration. Den del skal vi naturligvis også lave af hensyn til retssikkerheden – men der må være en grænse”, mener Erik.

### Ordene blev væk

Det begyndte gradvist og ganske langsomt – uden Erik egentlig lagde mærke til det.

”Jeg mærkede ikke, at jeg begyndte at få det dårligere. Jeg mærkede ikke mine egne humørsvingninger. Men det blev kedeligt at gå på arbejde. Hele tiden skete der noget nyt – og der var altid noget oppefra, der kom i vejen for det, jeg havde planlagt.”

Når Erik ser tilbage, er det derfor i høj grad

*Erik Thomsen var god til at sige ja til opgaver – men ikke god til at sige nej. Andres opgaver prioriterede han før sine egne – og det var måske en af grundene til, at han gik ned med stress.*

“

*Jeg mærkede ikke, at jeg begyndte at få det dårligere. Jeg mærkede ikke mine egne humørsvingninger.*

”

er et billede, der bygger på efterrationaliseringer. Da han var i situationen med stress, som bare rullede foran ham som en snebold, der blev større og større, opdagede han det ikke.

Selvom han i dag godt kan se, den var helt gal. Når han blev sur og gik ind og lukkede sin dør. Eller når han som den talmand, han ellers altid har været, pludselig ikke kunne lægge to tal sammen. Hukommelsen blev mere og mere fyldt med huller.

”Jeg kunne sidde hjemme i stuen og spørge min kone, som gik i køkkenet, om hun ikke ville tage kaffekanden med ind. Men uden at være i stand til at sætte ord på. Jeg kunne ikke huske, hvad kaffe hed – og dem, der kender mig, ved, at jeg drikker meget kaffe.”

Men ordene blev væk – mens glemsomheden og frustrationen tog over. Det var navne på venner, der pludselig forsvandt fra hukommelsen. Eller på helt dagligdags ting. Samtidig med, at koncentrationen forsvandt.

”Jeg kunne sidde foran skærmen i fire timer uden at få skrevet ét ord. Jeg vidste jo godt, at jeg ikke fik lavet tingene – men jeg prøvede at skjule det for alle andre. Bange for at miste mit job.”

### Fik nulstillet hjernen

Som sygemeldt begyndte Erik at gå lange ture i skoven med hunden. Først ture på en times tid – siden kunne en tur være på fire-fem timer. Han kørte med konen om morgenen, når hun skulle på arbejde, og blev så sat af ved skoven, så han kunne gå hjem sammen med hunden.

”Så kunne jeg ikke ”snyde” mig til at korte turen af – og det var godt ikke at gå ad den samme rute hver dag.”

En af øvelserne var at tænke på ingenting og få ro i hovedet. Det var svært, når tanker hele tiden kværnede rundt deroppe – og ikke mindst de negative tanker. Selvvaldet var bombet helt ned under gulvtæppet – for alt det, Erik havde været god til, følte han pludselig, at han ikke længere kunne.

”Jeg gik og skældte mig selv ud – for det kunne ikke være rigtigt, at jeg ikke kunne tage mig sammen.”

Psykologen gav Erik nogle gode råd – at det bl.a. handlede om at få stoppet alle de kaotiske tanker, der væltede rundt oppe i hovedet på ham.

”Jeg prøvede at nulstille hjernen – og det er ret svært. Men når jeg gik ture, handlede det om at tænke på ingenting – og på naturen.”

Efter tre måneder tog Erik en tur til Nærum. En fredag kl. 14, hvor der ellers ikke var mange på kontoret.

”Men jeg havde det som om, bygningen



“

*Jeg kan godt klare at have travlt – og her får vi lov til at gøre tingene færdige og satse på kvalitet.*

”

*I dag prøver Erik Thomsen at kigge fremad og komme videre med sit job i SKAT, som han er glad for.*



Foto: fag.press/Mikael Hjulær

faldt sammen omkring mig – og måtte tage hjem igen.”

Da der var gået ni måneder, skulle Erik have en ny sagsbehandler ved kommunen – og det var faktisk det, der fik ham tilbage til arbejdet. ”Jeg orkede ikke at skulle starte forfra med en ny”, fortæller han – og derfor fik han en aftale med sin chef om, at han langsomt kunne begynde igen i det omfang, han følte sig klar til det.

Erik kom tilbage til den samme afdeling i Nærum, som han havde forladt. Efter nogle måneder opfordrede chefen ham imidlertid til at søge til en af afdelingerne for økonomisk kriminalitet i Fredensborg. Erik ville både få kortere på arbejde – men ville også igen kunne få lov til at arbejde med kontrol og fordybe sig i tungere sager. Så siden foråret 2010 har Erik været i Økokrim i Fredensborg.

### Skal vænne sig til at spørge

Det har ikke været uden problemer at starte igen – og at starte i en ny afdeling.

”Jeg skal vænne mig til at spørge folk om hjælp. Før var jeg eksperten – og jeg har svært ved at vænne mig til at spørge. Jeg føler, jeg forstyrrer – for det burde jeg jo kunne”, fortæller Erik – som tilføjer, at han arbejder meget med den del, selvom det har været svært for ham at acceptere.

På mange måder har Erik også oplevet, at han skal starte forfra med at lære. Meget af det, der før sad på rygraden, er væk – og nyt skal læres. Lidt af en udfordring – og ikke mindre, når han samtidig har skiftet afdeling og til et nyt arbejdsområde.

Erik understreger dog, at han rigtig glad for jobbet i SKAT.

”Det passer godt til mig at være offentlig ansat”, siger han – og tilføjer, at havde det været for pengenes skyld, ville han for længst være gået tilbage til den private revisionsbranche.

”Jeg kan godt klare at have travlt – og her får vi lov til at gøre tingene færdige og satse på kvalitet. Det er vi nødt til, for mange af vores sager ender jo i retten – og selvom jeg er forbandet dårlig til det administrative, så er jeg tvunget til det her”, siger Erik og tilføjer, at dokumentationen skal kunne holde for en dommer. Derfor får registreringsopgaverne heller ikke længere lov til at samle sig på bordet og give næring til den dårlige samvittighed.

Hukommelsen går det også meget bedre med – selvom der stadig kan være lidt problemer ind i mellem.

Erik har lige fået en ny opgave, hvor han skal være kontaktpunkt mellem Spillemyndigheden og Økokrim – og være med til at opbygge

de samarbejdsflader, der helt naturligt er mellem de to enheder i Skatteministeriet.

”Jeg er glad for at få noget, jeg for alvor kan komme i gang med.”

Erik føler sig godt modtaget i Fredensborg – men føler også han har fået kam til sit hår, for det er fagligt dygtige kolleger, som kører derudaf med fuld fart.

”Det er ”originaler” alle samme – i positiv forstand – men det er jeg nok også selv”, tilføjer han med glimt i øjet.

### Ikke en succeshistorie

I dag er Erik meget opmærksom på de signaler, han oplever hos kollegerne – og er der én, han føler, der er ved at gå ned med alvorlig stress, er Erik ikke bange for at gå til vedkommendes chef og opfordre til, at der bliver holdt ekstra øje.

”Mit budskab er, at der skal tages fat om det. Men det er lidt som med alkoholikere. Ingen – hverken kolleger eller chefer – tager fat i det”, siger Erik – som også mener, at de mange omstruktureringer med skiftende chefer har betydet, at det i dag er lettere for en medarbejder i SKAT at gå ned med stress.

”Cheferne kender os jo ikke – har ikke sammenligningsgrundlaget og ved ikke, hvad vi kan.” Erik mener også, at den øgede brug af storrumskontorer er med til, at der er mere stress i dag.

”Undersøgelser viser, at storrumskontorer går ud over produktiviteten – der er hele tiden støj i baggrunden”, siger Erik og henviser til, at det er bevist, at 70% ikke er i stand til at holde de samtaler, der foregår omkring én, helt ude. Derfor opfordrer han også til, at forbundets Arbejdsmiljøudvalg fokuserer netop på storrumskontorer og stress i forlængelse af stresskampagnen, som kører i øjeblikket.

Erik udveksler i dag erfaringer med to andre kolleger, som nogenlunde samtidig gik ned med alvorlig stress. De har alle tre været ude der, hvor han har været – og drager nytte af hinandens erfaringer.

”Til gengæld tror jeg ikke, kollegerne ved, hvad de kan bruge mig til”, siger Erik – som derfor ikke oplever at blive spurgt om råd af andre.

”Jeg er ikke er en af de succeshistorier med stress, man altid hører. Jeg har ikke skrevet en bog om det – eller er begyndt at undervise.”

Men Erik er kommet tilbage til jobbet, og selvom det ikke har været uden omkostninger, så dvæler han ikke så meget ved det, der gik galt – men mere, hvordan han kan komme videre.

”Jeg prøver meget at kigge frem – og ikke spekulere på, hvad andre mener om mig. Men jeg har brugt lang tid på at nå dertil.”