



Gode forhold for pårørende i arbejde

For mennesker med psykisk sygdom er de pårørende i langt de fleste tilfælde en central støtte, som får livet til at hænge sammen. De pårørende er der kontinuerligt og støtter og bakker op, når livet er svært, går med til undersøgelser og støtter op om behandling og recovery og meget andet.

For mange pårørende er det centralt at bevare tilknytning til arbejdsmarkedet, kollegaer og arbejdspladsen, når psykisk sygdom rammer familien. Det har betydning for både levestandard og livskvalitet^{1,2}. Samtidig føler mange pårørende sig splittet, fordi de både gerne vil give den nærtstående den nødvendige hjælp og støtte, samtidigt med at de ønsker at opretholde et normalt hverdagsliv med et arbejde, hvor de kan være nærværende.

Utilstrækkelig tilgængelighed, kapacitet og sammenhæng i psykiatrien³ udgør et kæmpe pres på de pårørendes ressourcer, roller og opgaver til at varetage den syges forhold og pårørendes egenomsorg og livssituation. En utilstrækkelig psykiatri rammer også arbejdspladserne med tabt produktivitet og ineffektivitet til følge (fx sygefravær, tyngede medarbejdere der ikke kan præstere tilstrækkeligt mv.).

Tidligere velfungerende medarbejdere som er blevet pårørende og de danske arbejdspladser, kommer derfor i sidste ende til at bære byrden af en ringe psykiatrisk behandling som situationen er i dag.

Det er vigtigt at få ændret det negative mønster, der tegner sig for pårørendes muligheder for at gå på arbejde, hvor høj omsorgsbyrde for ofte betyder fravær eller eksklusion fra arbejdsmarkedet. Ikke alene er pårørende som erhvervsaktive personer vigtige for arbejdsudbuddet og arbejdsproduktionen i samfundet^{4,5}, men det har også høj værdi for samfundet, at mange pårørende hjælper og plejer deres nærmeste med psykisk sygdom^{6,7,8}.

Selvom både arbejdsgiver, kollegaer og den pårørende strækker sig langt, så er rammerne utilstrækkelige, både i form af orlovsmuligheder, mulighed for deltid mm. Også selvstændige oplever store udfordringer med at få job og omsorgsopgaver til at hænge sammen. Store dele af de rammer, der skal muliggøre øget fleksibilitet afgøres dog på Christiansborg eller mellem arbejdsmarkedets parter.

Heldigvis er der en række muligheder for at hjælpe pårørende lokalt.

Der kan skabes bedre rammer for at være pårørende, også ved at der gøres op med tabu i forhold til at være pårørende til en person med psykisk sygdom.

Arbejdspladser kan gøres langt mere pårørendevenlige, så der skaber bedre forudsætninger for, at de pårørende kan forblive i arbejde, hvilket igen betyder at arbejdsgivere kan beholde gode dygtige medarbejdere, og de pårørende kan bevare sin tilknytning til job og kollegaer.

Der kan også tages langt mere hensyn til at, de pårørende går på arbejde i kommuner, regioner og almen praksis, ligesom kommuner, psykiatrien og læger mfl. kan tage hensyn til pårørendes erhvervsarbejde.



Forslag: Det kan kommuner og regioner gøre for pårørende i arbejde

- Kommuner, hospitaler såvel som almen praksis skal tage bedre hensyn til pårørendes arbejdstider ved planlægning af konsultationer, virtuelle møder og telefontider m.v.⁹
- Oplysning om og mulighed for digitale muligheder for pårørende bør skærpes (fx journaladgang, booking, konsultationer, medicinlevering).
- Sikre adgang til hjælp fra en kommunalt ansat pårørendevejleder, som kan vejlede og hjælpe pårørende til mennesker med psykisk sygdom ([Se Bedre Psykiatri selvstændige forslag her](#)).
- I regionerne ansættes pårørendementorer med samme funktion.
- Kommunerne skal i højere grad end i dag sørge for god vejledning af de pårørende, og dermed leve op til deres forpligtigelse til at vejlede pårørende efter forvaltningslovens §7. Pårørende skal tilbydes vejledning om sociale ydelser og rettigheder (fx forebyggelse, tabt arbejdsfortjeneste, aflastning og økonomiske forhold) i forbindelse med overvejelser om at påtage sig støtte og plejeopgaver af større omfang.



Forslag: Det kan arbejdspladser gøre for pårørende i arbejde.

Både private og offentlige arbejdsgivere kan skabe langt bedre forudsætninger for at pårørende trives på arbejdspladserne¹⁰. Dette kan bl.a. ske med afsæt i partnerskaber med civilsamfundet¹¹, der kan hjælpe med viden om det at være pårørende. På pårørendevenlige arbejdspladser¹² kan man hjælpe pårørende ved at styrke opmærksomheden og anerkendelsen af pårørendes situation og omsorgsopgaver og skabe en bedre balance mellem arbejde og familieliv for flere. Det viser internationale undersøgelser og erfaringer¹³. Det kan handle om:

- Give øget viden om det at være pårørende. Det kan ske gennem vidensdeling, pårørendefortællinger f.eks. ved hjælp af Bedre Psykiatris lokalforeninger.
- Øget viden blandt arbejdsgivere, ledere, HR om det at være pårørende, og hvordan man afholder samtaler om svære emner. F.eks. gennem center for arbejdsmiljøforskning og lederuddannelse.
- Som arbejdsgiver at sikre at pårørende får tilstrækkelig information, opmuntring til at passe på sig selv og viden om hvor de kan søge hjælp.
- Tilskynde til og reklamere for fleksible aftaler¹⁴, betingelser og opgavevaretagelse i samarbejde med medarbejdere og øvrige teams.
- Stille praktisk støtte til rådighed som fx stillerum, peer-support, online forum, psykoedukationsforløb i frokostpausen mv.

Find Bedre Psykiatris fem gode råd til dig, der er arbejdsgiver. Tryk her: [link](#)



Fakta om erhvervsaktive pårørende

Omfang

- Generelt er 22 pct. af Danmarks befolkning erhvervsaktive pårørende uagtet fysisk eller psykisk diagnose¹⁵.
- Gennemsnitligt er 65 pct. af pårørende til personer med en sygehuskontakt vedrørende en psykisk diagnose i beskæftigelse. Til sammenligning er 69 pct. af øvrig danske befolkning i beskæftigelse ([Sundhedsdatastyrelsen, 2023](#)).
- Ca. halvdelen af de pårørende til mennesker med psykisk sygdom oplever i høj grad, at psykisk sygdom i familien har haft en betydning for deres arbejdsliv ([Bedre Psykiatri 2021](#))
- Skizofreni som sygdomsgruppe alene trækker 2.648 fuldtidsbeskæftigede pårørende ud af arbejdsstyrken (indikerer et arbejdsudbudspotentiale), hvilket er fjerde flest målt på tværs af otte sygdomsgrupper, viser en analyse fra Dansk Erhverv ([Dansk Erhverv, 2023](#))

Ringere arbejdsindsats

- 77 pct. angiver, at de ikke altid yder en effektiv arbejdsindsats pga. psykisk sygdom i familien. (BP 2023)¹⁶
- 59 pct. er mødt op på arbejde af frygt for deres arbejdssituation, selv om de burde være hjemme for at pleje og støtte den syge. (BP 2023)
- 85 pct. af pårørende angiver, at den syges tilstand påvirker deres evne til at arbejde. (BP 2023)
- I de sidste syv dage har pårørende gennemsnitlig forsømt 10 timer fra arbejde pga. den syges tilstand og situation. (BP 2023)
- 9 pct. har oplevet at blive fyret som konsekvens af at være pårørende til en person med psykisk sygdom. (BP 2023)
- 43 pct. af pårørende føler sig ikke mentalt tilstede på arbejdspladsen (BP & Epinion, 2016).
- Voksne børn som pårørende og søskende er også i risiko for at være mindre beskæftigede¹⁷.

Sygdom og fravær

- 34 pct. har overvejet at forlade arbejdsmarkedet tidligere pga. pårørendeforpligtelser. (BP 2023).
- Som konsekvens af at være pårørende til en person med psykisk sygdom angiver 32 pct., at de er gået ned i arbejdstid, mens 15 pct. er gået på orlov og 51 pct. har anvendt feriedage. (BP 2023).
- 63 pct. har været nødt til at melde sig syg for at hjælpe eller pleje den, de er pårørende til. 32 pct. angiver mere end 8 sygedage årligt. 23 pct. angiver 4-7 sygedage årligt, 13 pct. angiver 3 sygedage årligt, 11 pct. angiver 2 sygedage årligt og 5 pct. angiver 1 sygedag årligt. (BP 2023).
- Australsk forskning viser, at 26 procent af pårørende, der bor sammen med en voksen med psykisk sygdom, er helt stoppet med at arbejde for at kunne hjælpe den syge¹⁸.
- International forskning rapporterer om negative virkninger for pårørende på arbejdsdeltagelsen. 69 pct. oplyser om ændringer i deres arbejdstider pga. pårørenderollen, mens 43 pct. rapporterer om reduktion af arbejdstimer. Dette steg til 48 pct. hvis pårørende



bor sammen med den syge. Reduktion i arbejdstid modsvarer mere end halvdelen af en typisk arbejdstid¹⁹.

Pårørendepolitik

- Kun 6 pct. af pårørende svarer, at deres arbejdsplads har en politik, der omhandler psykisk sygdom og hensynet til pårørende (BP, 2023)²⁰.

Åbenhed

- 69 pct. kan tale åbent om deres situation som pårørende på arbejdspladsen. (BP, 2023)

Fleksibilitet og velvillighed

- 51 pct. oplever, at arbejdsgiver tager hensyn til pårørendes situation. Omvendt oplever 24 pct. ikke, at deres tages hensyn. (BP, 2023)
- 60 pct. har mulighed for fleksibilitet på arbejdspladsen (aftaler om fridage, tid/rum til opkald med kommunen/hospitalet). (BP, 2023)

Savner vejledning fra kommunen

- En undersøgelse viser, at 22 pct. af pårørende svarer ja til, at de kender reglerne for tabt arbejdsfortjeneste mens 53 pct. svarer nej, men de gerne ville kende reglerne. (BP, 2023)

Det samfundsøkonomiske tab

- Det samfundsøkonomiske tab ved pårørende (ægtefæller) til personer med skizofreni i Danmark er 10 gange større end ægtefæller til personer uden skizofreni. Tabet skal findes i form af sundhedsudgifter (25 pct.) og ved tabt produktivitet (75 pct.). (Se også for ægtefælle til personer med skizotypi, borderline og ADHD)²¹
- International forskning har solidt dokumenteret, at det har samfundsmæssige konsekvenser at være erhvervsaktiv pårørende til en person med psykisk sygdom uagtet den syges diagnose^{22, 23, 24}. Det gælder både i form af øget sygefravær (absenteeism) og større presenteeism dvs. man er mindre produktiv på sit arbejde^{25, 26}.



Noter

¹ Schofield D et al. 2022; / Hastrup et al. 2020, / Hastrup et al. 2019.

² Gupta et al. 2015

³ Sundhedsstyrelsens faglige oplæg 2022 Hovedudfordringer side 10.

⁴ Gupta et al. 2015/ Schene, A. H. (1990). / Knapp et al. 2007 / Diminic et al. 2019 / Lecrubier et al. 2000. / Razzouk. 2017./ NFA, 2010

⁵ Bainbridge et al. 2017

⁶ McDaid et al. 2022

⁷ Diminic et al 2021 og Diminic et al 2020

⁸ Weatherly et, 2017

⁹ Se også [Pårørendeveileder Norge](#) og [Pårørendeinitiativet](#).

¹⁰ Påreendepolitikker jf. [Psykiatriloven § 2 stk. 5](#).

¹¹ Kilde: Artikel - NÅR CHEFEN RÆKKER HÅNDEN UD, Bedre Psykiatri, 2016, s 8. Et partnerskab mellem Københavns Kommunes Sundheds- og omsorgsforvaltning og Bedre Psykiatri.

¹² The Carers + Employers program – [Top 10 tips](#)

¹³ CIPD – Supporting working carers. How employers and employees can benefit. Report Juni 2020. The University of Sheffield. side 26.

¹⁴ Bainbridge et al. 2020. / Vicente et al. 2020

¹⁵ KMD Påreende på arbejdsmarkedet 2018

¹⁶ Bedre Psykiatri, 2023: Påreende i arbejde

¹⁷ Greve 2012, Sletved 2021; Nordsletten, 2023

¹⁸ Diminic et al. 2019

¹⁹ McDaid et al. 2022

²⁰ Bedre Psykiatri, 2023: Påreende i arbejde. Se også Epinion for Bedre Psykiatri [2016](#) og ([Bedre Psykiatri 2013](#))

²¹ Halling 2019 - på øvrige sygdomsområder, læs flere studier [her](#)

²² Balkaran et al. 2021

²³ Hopps et al. 2017

²⁴ Diminic et al. 2019

²⁵ Gupta et al. 2015

²⁶ Suamsiri et al. 2018. / Gupta et al 2015