

MANDAG

27. OKTOBER 2008
NR. 291 UKE 44 - 141. ÅRG.



IMPONERER: Fikset
elleve mål for Fyllingen

THOMAS DRANGE

SIDE 28, DEL 1

Bergens Tidende



www.bt.no

LØSSALG HORDALAND, SOGN OG FJORDANE KR 15 LANDET FOR ØVRIG KR 20

Mer vold for ambulansene

BERGENS ambulansesjåfører frykter at fyllebråk stjeler ressurser fra viktigere oppdrag. Det siste året har volden nær blitt doblet.

SIDE 4-5, DEL 1

i dag livet og bøker

Hardy-guttene gjør comeback



58 ÅR ETTER at Hardy-guttene dukket opp på norske barnerom, er detektivene tilbake i modernisert

versjon. Men BTs anmelder er ikke imponert.

SIDE 28-30, DEL 2

Døsvig utsetter Kronstadparken

FORRETNINGSMANNEN Knut Galtung Døsvig vil avvente finanskrisen før han setter i gang utbyggingen av næringsparken sør for Danmarks plass.

SIDE 14, DEL 1

Ekspert: Tida beste medisin for Kvam

PROFESSOR Reidar Almås ved Norsk senter for Bygdeforskning meiner at kvemmingane står med begge føtene i ein konflikt som har blitt altomfattande.

SIDE 8, DEL 1

leder

Finanskrisen gir regjeringen håp om å overleve valget

SIDE 2, DEL 1

Mye overtid øker risikoen for angst

Jo mer overtid du jobber, jo høyere risiko har du for å få angst og depresjon. Menn er mest utsatt, viser en undersøkelse utført av forskere ved Universitetet i Bergen.

Studien er den hittil største i sitt slag i verden. Professor og overlege Atle Roness har syv gode råd som kan hindre at du jobber deg til angst og depresjon.

SIDE 7, DEL 1

Lettet Mjelde tok farvel



HYLLET: Stadion-publikummet hyllet den avgående treneren med slagerne «Se Mons Ivar, spiller som en konge!» og «Gullet ska' hem».

FOTO: ODD MEHUS

MONS IVAR MJELDE ble hyllet av 16.000 Brann-supportere, der han løp æresrunde i hølregnet etter kampen mot Tromsø

i går kveld. På Mjeldes merittliste står seriegull, cupgull, gruppespill i UEFA-cupen, seriesølv og seriebronse. – Jeg føler bare

lettelse akkurat nå. Seks år med hardt arbeid er over. Det blir godt å slutte, sier Mjelde.

SIDE 24-27, DEL 1

BERGENS TIDENDE, KRINKELKROKEN 1, BERGEN.
SENTRAL/IKKE FÅTT AVISEN: 05500 før kl. 10.00

DEL 1: LEDER 2-3 | NYHETER 4-11 | ØKONOMI 14-15 | UTLAND 16-17 | EIENDOM 20 | STILLING LEDIG 21 | REISELIV 21 | SPORT 24-35 | VÆRET 36
DEL 2: TETT PÅ 2-6 | DØDSFALL 8 | RUBRIKKMARKEDET 8 | MØTER/UNDERHOLD 17 | DEBATT 22 | KULTUR 24-26 | RADIO/TV 32-35



Gudbrandsdalost G35 1kg **39,90**



Joika 800g **24,90**



Tine Yoghurt 4x150g ass. **12,90**



Bananer kg **9,90**

Tilbudene gjelder mandag 27.10 t.o.m onsdag 29.10

www.safari.no



Overtid kan gi angst

Menn er mest utsatt for å jobbe på seg angst og depresjoner. For Erling Finsrud har det gått bra, selv om han tidvis har arbeidet svært mye.

PIA MARTINE WOLD
pia.wold@bt.no

– De som jobber mest, har høyere risiko for angst og depresjonslidelser. Risikoen øker i takt med antall overtidstimer, sier professor Grethe S. Tell ved Universitetet i Bergen (UiB).

En stor studie Tell har utført i samarbeid med andre bergensforskere viser at menn utgjør hele 81,4 prosent av dem som jobber overtid.

– Lever i en boble

Forskerne har avdekket dette ved dem som jobber mye overtid:

- Trener mindre
- Høyere BMI
- Ofte ubeleilige arbeidstider
- Hardere fysisk arbeid
- Høyere nivå av symptomer på angst og depresjon

Erling Finsrud er vaksjef i TV 2 Sporten. Han jobber turnus: Annenhver uke jobber han 71 timer og annenhver uke har han fri.

I Finsruds gruppe – menn som jobber mer enn 49 timer i uken – har 21 prosent symptomer på angst og depresjon, ifølge studien. Av disse mennene rapporterte 39 prosent at de jobbet skift og/eller nattarbeid, slik Finsrud gjør.

Han skjønner godt at overtid kan gi slike symptomer. Selv trappet TV 2-mannen ned etter en periode for rundt fire år siden, da han jobbet også i friukene. Han tør ikke anslå hvor mye overtid det ble.

– Holder man på slik for lenge, må det jo gå galt etter hvert. Man lever i en boble, sier han.

Mindre tid til avslapning

Studien er utført av forskere ved Institutt for samfunnsmedisinske fag ved Universitetet i Bergen. Den baserer seg på tallmateriale fra Helseundersøkelsen i Hordaland (HUSK), hvor rundt 26.000 hordalendinger født mellom 1953 og 1957 fylte ut et omfattende spørreskjema.

Av 10.442 kvinner og menn som hadde minst to timer betalt arbeid i uken, jobbet 1350 av disse overtid. Med overtid menes å arbeide mer enn 40 timer i uken.

Overtidsstudien er den hittil største i sitt slag i verdensammenheng når det gjelder nivåer av angst og depresjon hos overtidsarbeidende.

– På grunn av overtidsarbeid kan tid til avslapning bli redusert. Dette kan potensielt forårsake at individet blir mentalt og fysisk utslitt, forklarer professor Grethe S. Tell.



LAR MAIL VÆRE MAIL. Vaksjef i TV 2 Sporten, Erling Finsrud, måtte lære å koble ut jobben når han har fri. Han er ikke overrasket over at overtid kan føre til angst og depresjon.

fakta

Overtidsstudien

- Overtid gir større risiko for symptomer på angst og depresjon
- Overtidsarbeidende menn er mest utsatt for symptomene. Av menn som jobber 49–100 timer overtid i uken, har 21 prosent symptomene, mot 13 prosent av dem som ikke jobber overtid
- Overtidsarbeiderne trener mindre enn andre.
- Kvinner jobber mindre overtid enn menn. Bare 18,6 prosent av overtidsarbeiderne i studien var kvinner
- Kvinner som jobber mye overtid har høyere BMI enn andre kvinner.

KILDE: JOURNAL OF OCCUPATIONAL AND ENVIRONMENTAL MEDICINE, JUNI 2008, SSB.NO

I undersøkelsen fremkommer det også at menn som jobber mye overtid, oftere har barn enn andre menn. Erling Finsrud er både far og overtidsarbeider. Mandag til fredag jobber han vakter på elleve timer.

– En byrde for de andre

– Det går greit med meg, men det er jo en byrde for de andre, spesielt konen. Heldigvis har vi klart å finne rutiner.

Når Finsrud ser tilbake på den tiden hvor han jobbet utrolig mye, ser TV 2-sjefen at han slet med å slappe av.

– Jeg fikk aldri senket skuldrene, måtte følge med hele tiden. Sto på tærne, selv i de ukene jeg hadde fri.

Vaksjefen trappet derfor ned på jobbingen. Selv om han ikke har merket noe til verken angst eller depresjoner, har han lært fra erfaringene med intens jobbing.

– Det jeg ikke klarte den gangen, var å koble ut jobben når jeg hadde fri. Nå lar jeg e-post være e-post i friukene. Jeg følger ikke med på annet enn sportssendingene om kvelden, humrer Finsrud.

Her er syv ekspertråd

Professor og overlege Atle Roness har flere gode råd som kan hindre at du jobber deg til angst og depresjon.

■ **Ta vare på deg selv.** Ingen andre kan ta ansvar for deg. For mennesker i yrker som lege, sykepleier og lærer er det viktig å tenke på at det er vanskelig å ta vare på andre dersom man blir utslitt som følge av overarbeid.

■ **Kjenn dine grenser.** Ikke ta på deg mer enn du kan bære.

■ **Ha realistiske mål.** Det er godt å strekke seg etter noe, men ikke legg listen for høyt – målet må være oppnåelig.

■ **Si nei.** Hvis sjefen ber deg gjøre en jobb, og du vet at du ikke har forutsetning for å klare det, si nei. I disse dager må det forventes at du kan diskutere med sjefen. Si at det blir for mye. Be eventuelt om å bli fritatt fra andre arbeidsoppgaver.

■ **Ta vare på familien.** Jobber du for mye overtid, kan det gå ut over dem. Det er mange unge som brenner på dette. Å opprettholde et velfungerende familieliv er krevende, så ikke la jobben ta all energi og tid. Det finnes ting som er viktigere enn økonomi, og familien er viktigst.

■ **Kjenn kroppen din.** Etter hvert som du får erfaring, må du være bevisst på signaler fra kroppen. Dersom du har spenninger i muskulaturen, smerter i nakke og hode og/eller blir liggende våken om natten, må du reagere.

■ **Vær aktiv.** Prioriter fysisk trening og aktivitet. Dette viser seg å virke positivt mot depresjon. Forskning har vist at det faktisk også kan være aktuelt med trening som behandling mot depresjon.

Atle Roness er professor i psykiatri ved Universitetet i Bergen og overlege på Haukeland Universitetssykehus. Mange av rådene er hentet fra boken «Utbrent. Krevende jobber – Gode liv?» som han har skrevet sammen med professor Stig Berge Mathiesen.

Bønder har det verst

I Helseundersøkelsen i Hordaland, som overtidsstudien er basert på, kommer det frem at mannlige bønder har høyere nivåer av både angst og depresjon enn andre. – Det er klart at med så lange arbeidsdager som bøndene har i perioder, kan det påvirke helsen både psykisk og fysisk, sier Lars Istad er tillitsvalgt for Hordaland Bondelag.

Høstfest i lune omgivelser fra kr 345 Tid for samling med venner, kunder, kolleger og ansatte. Vi tilbyr tapasbuffet, lutfisakaften, julebord. Flotte selskapsmenyer, vin- og champagne-smaking i Wine Spectator-premierte Altona vinbar – og whiskysmaking i Grand whiskybar. Grupper fra 8 pers i intime Altona til mottagelse for 400 i Terminus Hall. Se www.augustin.no og www.ght.no, eller ring oss på tlf. 55 30 40 50.



GRAND TERMINUS
HOTEL KONGRESS BRAZZERIE WHISKYBAR

AUGUSTIN
HOTEL VINBAR BRAZZERIE