

Det er en livsstil at fiske

Frihed, frisk luft og selvstændighed. Det er nogle af de positive livsstils-faktorer, der knytter sig til fiskeriet. Men motion, kost og rygning betyder også noget for vores trivsel.

Frisk luft i lungerne! Udsigt til det blå hav og den tillokkende horisont! Og så drømmen om, at den næste fangst bliver den helt store!

Sådan har fiskeriet været i århundreder. Og det er friheden, havet og spændingen, der trækker i mange fiskere. De trives bedst i et frit erhverv, og de værdsætter den indflydelse, de har på deres eget liv - og hermed også uafhængigheden og selvstændigheden. Med den følger de nære venskaber og respekten for andre mennesker.

En del fiskere bor også i små og trygge samfund – og her er der højt til loftet. Og så er der masser af plads, som deres børn og børnebørn kan tumle på. For både i fiskeriet og i de små samfund er der livsrum og plads til "det gode liv".

Livsstils-faktorer

Men i det danske samfund – ja, i hele den vestlige verden – så er det generelt sådan, at vi spiser for meget, motionerer for lidt og ryger for meget. Og det vil regeringen nu gøre noget ved. Derfor skal "livsstils-faktorer" til at være en naturlig del af arbejdsmiljøet – såvel til lands som til vands.

Men hvad er det så, der spiller ind på vores livsstil og trivsel?

TRIVSEL

For lange arbejdsdage, for lidt motion, fedme og rygning – det er faktorer, der forringer vores helbred og vores arbejdsliv. Men også lang tid hjemmefra, afsavn og isolation spiller ind.

Det er det bud, Anna Maria Simonsen giver på hvilke ting, der spiller negativt ind på vores livsstil og trivsel.

Hun er ved at uddanne sig til arbejdsmiljø-sygeplejerske på Færøerne og har lavet en spørgeskema-undersøgelse på en 30-mand stor besætning på en trawler, der var på langfart oppe i Barentshavet.

I rapporten "Negative livsstils-faktorer hos trawlerbesætning på langfart" giver hun nogle pejlemærker på, hvad der spiller ind på vores trivsel:

Et attraktivt erhverv, men...

De færøske fiskere mener, at fiskeri er et attraktivt erhverv. De kan lide livsstilen, friheden og spændingen, og så tjener de godt. Derfor vil langt de fleste af dem blive ved med at fiske.

Fiskere på langfart både arbejder, spiser og sover om bord. De er ude 4 måneder ad gangen og arbejder i skiftehold på 6-timers vagter. De har ingen fridage eller weekender, når de er ude, og de arbejder langt mere, end hvad der regnes for et almindeligt arbejdsår.

Fiskerne får for lidt motion. Det skyldes, at de ikke har gode muligheder for at dyrke motion om bord – både fordi der ikke er meget plads, og fordi de ikke har ret meget fritid. Desuden har de ikke tradition for at dyrke motion.

Til gengæld får de for meget mad. Det er tit usund mad – dvs. mad der har et højt indhold af animalsk fedt. Derfor er omkring 60% af dem temmelig overvægtige. De drikker også for meget kaffe – op til 10 krus på en enkelt vagt. Og så ryger de mere end færøske mænd i land.

Arbejdet medfører også afsavn og isolation, fordi fiskerne ikke kan være sammen med deres familier i flere måneder ad gangen. De er heller ikke en del af det sociale og kulturelle liv derhjemme, og de kan ikke uddanne sig.

Ingen af fiskerne på trawleren ønsker, at turen skal vare 4 måneder. Langt de fleste af dem synes, at to måneder er nok.

Risiko for at blive syg

På denne baggrund konkluderer Anna Maria Simonsen:

- Der er en udtalt risiko for både deres helbred og trivsel, det være sig både fysisk, psykisk og socialt.

Hun konkluderer videre – og med hende også en overlæge i Thorshavn – at de færøske fiskere er mere udsatte for at få hjerte-kar-sygdomme, end befolkningen ellers er det. Mange af dem har for højt blodtryk, de vejer for meget, de ryger for meget, og de får for lidt motion.

FAKTABOKS

Færøske fiskere er udsat for negative livsstils-faktorer så som:

- For lidt motion
- Relativ megen, måske også for fed mad og skæve spisetider
- For megen røg, inklusiv passiv rygning
- Skifteholdsarbejde
- Afsavn og isolation

Kilde: "Negative livsstilsfaktorer hos trawlerbesætning på langfart", Anna Maria Simonsen, Thorshavn, 2001

- Målet må være, at man ikke bliver syg af at arbejde.

Anna Maria Simonsen

- En sund arbejdsplads med et godt arbejdsmiljø bør tilstræbes - både af

hensyn til den enkeltes helbred og trivsel og dermed også til øget produktivitet og effektivitet.

Anna Maria Simonsen

FAKTABOKS

Hvis du vil bevare en god trivsel, er det værd at overveje:

- Får jeg nok motion?
- Får jeg en sund kost?
- Er min vægt normal? Eller trænger jeg til at tabe mig?
- Ryger jeg for meget?
- Hvordan påvirker mine arbejdstider mig?
- Lider jeg afsavn, når jeg er hjemmefra?
- Er jeg isoleret?

Artiklen har været bragt i Fiskeri Tidende under "Miljø og sikkerhed"