

Unngå utbrenthet

Elise Rønnevig Andersen

Oppdag faresignalene før jobben sender deg inn i en ond sirkel.

Jobben kjennes mindre meningsfull enn før. Du sover mindre og har trappet ned på treningen. Lite energi har gjort at du også har takket nei til avtaler med venner og familie. Slike signaler må tas på alvor. De kan være tegn på noe verre enn at du «kun» er sliten.

- For å kompensere for at man er sliten, begynner man å kutte ut alt man kan av gjøremål. Det gjør at du presterer dårligere, og derfor jobber du hardere og hardere for å holde samme nivå, sier psykolog Karen Kollien Nygaard.

Det blir en ond sirkel som er vanskelig å komme ut av.

- At du bruker mer tid på jobb, gjør også at du blir mindre skjerpet, sier Nygaard.

Det typiske offeret

Resultatet er at du ender opp med å bli utbrent. Og det er ikke sikkert du engang legger merke til at det er dit du er på vei.

Det er den store faren, ifølge Nygaard. - Det man kaller «normalt sliten», blir forskjøvet sakte, men sikkert. Man blir litt blind på slitenheten og tenker «jeg har vært sliten lenge».

Plutselig en dag sier det stopp. Det lille av energi du hadde igjen, er helt borte. En klassisk utbrenthet er ett års sykmelding og deretter gradvis opptrening av jobb-kondisjon igjen, ifølge psykologen.

For å unngå å havne der er det derfor viktig at du er obs på signalene kroppen sender deg i forkant.

Sammen med Per-Einar Binder, psykologiprofessor ved Universitet i Bergen, viser Nygaard tegnene du bør ta på alvor:

1 Du kjenner deg mer trøtt og opplever å mangle energi: - Du får vansker med søvn, klarer ikke «å slå av» grubling når du skal sovne, eller har oppvåkninger i løpet av natten, sier Binder.

2 Du opplever dagen foran deg som et ork når du våkner: - Det er helt sanne banale ting som at man begynner å bli mer sliten på mandager. Da bruker du for mye energi generelt i uken, sier Nygaard.

3 Motivasjonssvikt: - Jobben kjennes mindre meningsfull. Du føler deg låst og kjenner at jobben overvelder deg, sier Binder.

4 Du er uerstattelig på jobb og smertelig klar over det: - Den mest utsatte er ja-mennesket som sitter i en eller annen kritisk jobb der det er utfordrende å være borte. Både bedriften og denne stakkaren vet at vedkommende er uerstattelig. Det tilfører et ekstra stressselement, sier Nygaard.

5 Du kjenner mer pessimisme: - Du blir desillusjonert og opplever at jobben ikke gir rom for det som oppleves viktig for deg. Jobben er ikke i tråd med kjerneverdiene dine i livet (som kan være å hjelpe andre eller være kreativ), sier Binder.

6 Du er konstant sur på møter og tåler ikke lenger kritikk: - Folk kan tenke litt sånn «hva skjedde her nå?», sier Nygaard om din plutselig endrede oppførsel. - Du kan lettere komme i konflikt med andre - både hjemme og på jobb. Eller du begynner å trekke deg vekk og være mutt. Du får mindre glede og påfyll gjennom sosial kontakt, sier Binder.

7 Du tar dårligere vare på deg selv og tyr til uhensiktsmessige eller destruktive strategier for å skyve vekk vonde følelser: - Her er det mange ulike individuelle mønstre, men det kan være å overspise, trøstespise eller spise for lite. Noen begynner å røyke igjen eller drikker for mye kaffe. Du dropper fritidsaktiviteter som du vet er positive for deg, som trening, sier Binder.

Dette kan du gjøre

Det er viktig å skille mellom kortvarig stress ved en innspurt og langvarig stress av den type som gir utbrenthet, påpeker Binder.

- Kortvarig stress handler om å mobilisere til innsats noen dager, og det tar slutt når vi har fått til det vi har planlagt. Slikt stress er ikke farlig, tvert imot. Når vi står på og til slutt mestrer noe, vil det på sikt gjøre oss mer robuste.

- Langvarig stress - at du over tid opplever at jobben krever mer enn hva vi har ressurser tilgjengelig for - er uheldig for



Elsker du jobben din og kjenner på følelsen av å være uerstattelig, står du like mye i fare for å bli utbrent som dem som hater jobben.
Illustrasjon: Shutterstock/NTB scanpix

At du bruker mer tid på jobb, gjør også at du blir mindre skjerpet



Karen Kollien Nygaard,
psykolog

både vår fysiske og psykiske helse, sier han. For å unngå at du havner i en slik situasjon, bør du ifølge Binder sørge for god egenomsorg - som fysisk og lystbetont aktivitet, nok søvn og mindre nettid. I tillegg bør du spise variert og næringsrik mat, gjerne mye grønnsaker.

Kontroll er avgjørende

Undersøk så hvordan jobbsituasjonen din kan endres, fortsetter han.

- Ikke å oppleve kontroll i arbeidshverdagen er en kilde til utbrenthet. Se om det er mulig å få til en dialog med lederen din om dette. Om ikke lederen din er med på en slik dialog, eller det ikke er mulig å få mer kontroll på arbeidsoppgavene, så er det gjerne på tide å begynne å orientere seg mot en ny jobb, sier Binder.

Det kan være mange grunner til at en overser signalene kroppen sender deg:

- Selve jobben kan være såpass viktig at den sluker all oppmerksomhet, særlig dersom jobben har med det å hjelpe andre mennesker å gjøre. For noen handler det også om at de er redd for å tenke på seg selv som svake. Men det at kroppen sier fra at nå er det nok, handler bare om at en er menneske. Alle har sin grense.



Meteorologisk institutt (MET) varsler været, overvåker klimaet og driver forskning på alle sine fagområder. Siden instituttet ble etablert i 1866, har norske meteorologer stått sentralt i utviklingen av faget. Meteorologisk institutt er i dag et ledende internasjonalt kompetansemiljø. Instituttet skal arbeide for at styresmakter, næringslivet, institusjoner og allmenheten blir best mulig i stand til å sikre liv og verdier, planlegge framover og verne miljøet.

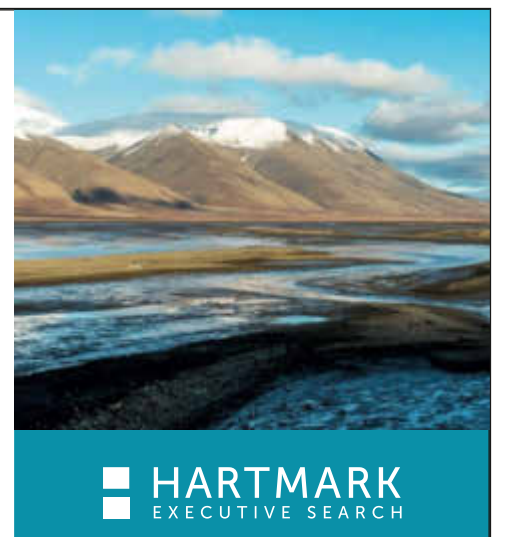
Direktør

Organisasjon og Samfunnskontakt

Meteorologisk institutt ønsker å styrke sitt arbeid innen organisasjonsutvikling, og søker direktør for enheten Organisasjon og Samfunnskontakt (EOS). Vedkommende vil få en sentral rolle i utviklingen av en faglig sterk organisasjon.

Se hartmarkexecutive.no/stillinger

For spørsmål eller en uforpliktende prat, ta kontakt med Per Bjerk på mobil 481 55 446 eller e-post: pbj@hartmark.no
Direktør Roar Skålin i MET kan også kontaktes på tlf. 916 90 565. Søknadsfrist: 30. april 2019



HARTMARK
EXECUTIVE SEARCH