



At brenna út

VÁNALIGAR ARBEIÐSUMSTØÐUR BRENNNA TEG ÚT

Tað er ikki tað sama at vera útbrendur sum at vera strongdur. At vera útbrendur er nakað, ið fylgir tær restina av lívinum og má sostatt takast í størsta álvara. Ert tú í vanda fyri at verða útbrendur, tá eru vantandi karmar á arbeiðsplássinum ofta ein týdningarmikil partur av trupulleikanum, heldur Helgi Rasmussen, sálarfrøðingur

STEINAR PATURSSON

Tað, at vera útbrendur, er nakað serstakt, og tað er ikki tað sama sum at hava stress ella at vera strongdur. Strongdina kanst tú fáa hjálp fyri, soleiðis at tú fært tinar førleikar aftur, men tað at vera útbrendur, er ein meira permanent støða, sigur Helgi Rasmussen.

– Útbrendheit er tann seinasta fasan av stress. Vit plagdu at siga, at vart tú útbrendur, so var tað ein irreversibul støða. Á vanligum føroyskum merkir tað, at tað er ein støða, sum ikki vendst aftur frá. Tú kanst gott vera álvarsliga stressaður, men so kanst tú fáa hjálp og frittíð, og so tekur tú annað skinn um bak og leggur lívið hjá tær um. So kanst tú koma aftur til arbeiðslívið og liva uttan trupulleikar.

– Men ert tú útbrendur, ert tú farin út har, sum reservurnar eisini eru brúktar. Tú ert slitin inn á bein, og tú hevur einki at byggja upp aftur við, sigur Helgi Rasmussen og samanber tað at vera útbrendur við eitt slag av avlamni.

– Tað er næstan sum at hava gikt; hevur tú fingið tað, so mást tú liva við tí, og tú verður avmarkaður restina av lívinum. Tú

» **Men ert tú útbrendur, ert tú farin út har, sum reservurnar eisini eru brúktar**

kanst gott liva eitt gott lív við tí, men tíligt sum trýst, deadlines og annað, tað tolir tú ikki longur, og tú fert ongantið at tola tað.

Vánaligar arbeiðsumstøður skapa strongdina

Helgi Rasmussen metir, at ein av uppruninum til strongd og útbrendheit eru at finna í teimum broytingum, ið fóru fram á arbeiðsmarknaðinum miðskeiðis í 1950'unum. Tá gjørdist sálarfrøðin og konsulentvirksemi partur av arbeiðsplássinum, og úrslitið varð, at sálarfrøðiligr teknikkir vórðu brúktir til at stýra starvsfólki, heldur Helgi Rasmussen.

– Tú fert inn og byrjar at gera teams, at tosa um trivna, at halda saman og so framvegis. Mitt í tí heila verður hetta nógv meira enn bert eitt arbeiði. Nú verður starvsplássið eitt lív. Fert tú hagani og fram til í dag, so er sjúkrafrávera og stress ein trupulleiki, ið verður verri og verri. Sálarfrøðingar, konsulentar og alt møguligt

verður brúkt til at fáa bilbukt við hendan trupulleikan, men hann verður bara verri, sigur Helgi Rasmussen.

Tá spurdur, um tað er vandi fyri, at sálarfrøðingar og konsulentar kunnu lata seg brúka ella misbrúka av fyrirkomum og stovnum, ið vilja hava nýggjar leiðsluteknikkir, sum kanska ikki eru serliga góðir fyri vælveruna hjá starvsfólkunum, heldur Helgi Rasmussen, at tað er ein avgjørdur vandi.

– Tað er júst tað, sum hendir. Tá kunnu vit, sum konsulentar, gerast viðspælarar í at skapa útbrendheit, sigur Helgi Rasmussen.

Symptomviðgerð loysir ikki nakran trupulleika

Sum dømi um hvat tað merkir at vera viðspælarar í útbrendheit, greiðir Helgi Rasmussen frá um einum hugsaðum dømi, har eitt starvsfólk arbeiðir í einum rúmi, ið er fult av gift. Meðan starvsfólkið er til arbeiðis, setir giftin seg í húðina, og starvsfólkið

verður illa fyri. Starvsfólkið fer tí til lækna og fær hjálp fyri giftini eftir arbeiðstíð. Starvsfólkið fær tað eitt sindur betri, meðan tað er hjá læknanum, men dagin eftir fer tað aftur til arbeiðis inni í giftiga rúminum, og "hjálpin", sum læknnin veitti, hevur bert fyrireikað starvsfólkið til at verða sjúkt aftur dagin eftir.

– So rennir tú millum giftina og læknan. Tað nyttar einki at hjálpa tí einstaka annað enn at tey kunnu taka støðu til, hvat tey vilja í sínum lívi, sigur Helgi Rasmussen og sipar til, at tey kunnu altíð velja at finna eitt annað arbeiði.

– Skalt tú broyta organisatiónina, so mást tú fáa fatur á stjóranum og øllum systeminum.

– Tað nyttar einki at fara inn at hjálpa einstaka starvsfólkinum. Tað er gott upp á tann mátan, at tú kanst fáa tey at taka støðu til, um tey vilja vera har ella ikki. Tú kanst hjálpa upp á tann mátan, at tey velja at fara eitt

annað stað. Men at taka fólk út úr einum sjúkum systemi og gera tey frísk, bara soleiðis at tú kanst seta tey inn aftur í tað sjúka systemið, tað er rættiliga ábyrgdarleyst. Og tað hendir javnan, sigur Helgi Rasmussen.

Neyðugt er við greiðum kørmum

Um sleppast skal undan, at starvsfólk brenna út, er neyðugt at arbeiðsplássið hevur greið mörk fyri nær tú ert til arbeiðis, og nær tú ikki ert, heldur Helgi Rasmussen. Rákið seinastu árin hevur verið, at arbeiðið verður tikið við til húsar í telefonini og í teldupostinum

– Tað fyrsta er at fáa eina organisatión, sum hevur mörk, soleiðis at tú veitst, nær tú ert inni og úti. Og fartelesfonir og teldupostar er millum annað tað, sum er grensubróttandi, sigur Helgi Rasmussen.

– Tú hevur júst sett at hyggja eftir Degi & viku, og so plingar telefonin. So ert tú

