



Helgi Rasmussen, cand. psych. aut. við serfrøði í organisatíonspsykologi. Helgi Rasmussen arbeidir við organisatíons- og leiðslumenning, og hevur skrivað bókina "Finn teg í organisatíónini".

» **Tað, sum skapar nakað, sum tú kanst brenna fyri, er, at tú veitst, hvat tú gert, tú veitst, hvat tað krevst, og tú veitst, nær tú ert liðugur**

knappliga til arbeiðis. Tað, sum er mest umráðandi fyri ikki at verða útbrendur, er at kenna arbeiðstíðina og arbeiðsuppgávuna. Og tú mást leiðast upp á ein máta, har tú veitst, nær arbeiðsuppgávan er loyst.

– Tað, sum skapar nakað, sum tú kanst brenna fyri, er, at tú veitst, hvat tú gert, tú veitst, hvat tað krevst, og tú veitst, nær tú ert liðugur. So brennir tú ikki út.

Hinvegin brennir tú út, um tú ongantið verður liðugur við arbeiðið.

– Um tú kemur til húsar hvønn dag og hugsar: "Nú mangli eg hetta, og so mangli eg hatta. Guð viti, hvat tey krevja. Man hetta vera gott nokk?" Allar tær spekulatiónirnar. Trupulleikin er, at bremsiklossarnir hvørva, og so koyrir tað í fullari ferð í 24 tímar um døgnið, sigur Helgi Rasmussen.

Somuleiðis er fikseringin við arbeiðstímum - ein fiksering, sum hevur vundið upp á seg saman við tøkniligu frambrotunum - eisini ósunn, metir Helgi Rasmussen

– Hetta at tú skalt vita, hvar starsvfólk eru allatíð, er burturvið. At tað er tað, sum er meira avgerandi, enn at starsvfólk

loysa uppgávurnar. Summi telja tímar heldur enn produktion.

Tað er tankavekjandi, at vitanarstarvsfólk - tey, sum framleiða og arbeiða við vitan - skulu arbeiða í einum tímaregi og eftir strangum tímareglum, tí at tað er ikki soleiðis, sum vitanarframleiðsla virkar, heldur Helgi Rasmussen.

– Tú kroystir eina industriella tankagongd niður yvir vitanarstarvsfólk. Tað vil siga, at tú brúkar eina gamla samlibands-tankagongd til fólk, sum skulu arbeiða við vitan. Har vildi eg sagt, at tað hevði verið betri, um fokus var á produktionmál.

Frítíðarítriv og áhugi ávirkar rætta vegin

Tað er ikki bert ein spurningur um at hava nógv at gera, sum ger av, um hvørt tú ert í vanda fyri at vera útbrendur ella ikki.

Helgi Rasmussen vísir til granskingina hjá Robert Karasek, ið ger greitt, at tað er ein javnvág millum krøv og kontroll,

sum er avgerandi fyri, hvussu strongdur tú ert.

– Hevur tú til dømis eitt høgt krav um at loysa eina uppgávu, men tú hevur lítla ávirkan á rammurnar, so er tað stresselvandi, sigur Helgi Rasmussen og vísir á flogfyriskipping sum dømi um strongdarelvandi arbeiði.

Flogfyriskiparar hava høg krøv til arbeiðið. Gongur tað ikki sum ætlað í loftrúminum, kann tað enda við álvarsomum vanlukkum. Samstundis hava flogfyriskiparar lítla ávirkan á karmarnar kring arbeiðið, tí hvørki veðrið ella tekniskir feilir í flogbúnaðinum spyr teir til ráðs. Úrslitið er, at flogfyriskiparar teljast millum teirra,

ið kenna mest strongd av arbeiðinum.

Hinvegin hava frítíðarítriv ikki stóra ávirkan á, um hvørt tú kennir teg strongdan ella er í ferð við at brenna út.

– Ert tú í einum ítróttarfelag, so er tað sjálvboðið. Tá tú gert sjálvboðið arbeiði, veitst tú, at tú gert eitt gott og meiningfult arbeiði.

Heldur enn at virka tømmandi fyri orku eru frítíðarítriv tað, ið gevur tær orkuna.

– Tað er eingin, sum fæst við ítróttarfelag, skótar ella líknandi, sum fer niður við nakkanum orsakað av tí. Tað er kanska júst har, sum tey fáa orkuna frá, sigur Helgi Rasmussen.

» **Tá kunna vit, sum konsulentar, gerast viðspælarar í at skapa útbrendheit**