



At brenna út

AT BRENNNA FYRI UTTAN AT BRENNNA



– Útbúgvingar og arbeiðslív leggja ofta dentin á, hvussu vit kunnu vera nakað fyri onnur, og tað er sera umráðandi. Dentur eigur tó eisini at leggjast á, hvussu vit eisini kunnu vera nakað fyri okkum sjálvi, sigur Bergtóra Høgnadóttir, sosialráðgevi og MA í positivari sálarfrøði

ANNIKA KUNOY IM

Tað eru mong, sum í lestri ella stavi sínum hava lært, hvussu tey fáa samband í lag við onnur menniskju, hava empati fyri øðrum, vekja álit og annað, ið er grundleggjandi fyri umsorganartørv. Fleiri uppliva møtimiklar støður til arbeiðis, og ofta taka starvsfólk ógvusligar upplivingar við sær heim eftir arbeiðstíð. Tað er ikki ein partur av útbúgvingini at læra, hvussu ein skal halda til slíkt alt lívið, og nógv kenna tí, at tey eftir eina tíð fáa hug til at skifta yrkisleið, sjálvt um tey gera tað, sum tey brenna fyri.

Hóast skúlar og arbeiðspláss hava eina samábyrgd, er tað í høvuðsheitum, sum við iltmaskuni umborð á flogfari-num. Hendir eitthvørt, so má maskan á ein sjálvan, áðrenn ein fær hjálpt øðrum. Ert tú ikki okay sjálvur, so er trupult at vera nakað fyri onnur. Soleiðis greiðir Bergtóra Høgnadóttir frá, sum í næstum skal halda fyrilestur um evnið á Vinnuráki, sum Bituff skipar fyri.

Fleiri duga serstakliga væl at hava umsorgan fyri øðrum, men tey duga minni væl at geva sær sjálvum eginumsorgan. Stundum brenna eldsálirnar út, ella

tær velja at hálsa um og arbeiða við onkrum heilt øðrum, enn tær upprunaliga brendu allarmest fyri. Ofta tí at tey kenna seg drenaði og ikki orka yrkið meir. Orð sum strongd, útbrend og ovbyrða vinda alsamt upp á seg.

– Útbúgvingar og arbeiðslív leggja ofta dentin á, hvussu vit kunnu vera nakað fyri onnur, og tað er sera umráðandi. Dentur eigur tó eisini at leggjast á, hvussu vit eisini kunnu vera nakað fyri okkum sjálvi, staðfestir hon.

Hon leggur tó dent á, at tá menniskju verða veruliga útbrend, so er neyðugt við sálarligari viðgerð fyri at hava ein móguleika at fóta sær aftur, og tað er tá umráðandi, at tað verður gjørt á rættan hátt. Vanlig fólk fáa tó gjørt nógv fyrirbyrgjandi fyri at ansa eftir sær sjálvum, heldur hon.

– At gerast strongdur og at brenna út er hvør sítt. Er man veruliga har, at man er vorðin sjúk, so so tørvar man sálarfrøðiliga viðgerð. Mín boðskapur er, at fólk sum eru í vanda at brenna út kunnu menna egnu sjálvumsorganarførleikar, sigur Bergtóra Høgnadóttir, sum er útbúgvin sosialráðgevi, trætuloysari og Master í positivari sálarfrøði.

Summi serliga útsett

Positiv sálarfrøði er ein grein

» **Tað er fínt, at summar uppgávur krevja meir enn aðrar, men um allar uppgávurnar krevja alt av einum, so er vandi fyri at verða útbrendur**

í sálarfrøðini, og snýr seg í høvuðsheitum um trivnað. Tað er við stóði í hesi vitanini og egnum praktiskum royndum sum sosialráðgevi og HR fólk, at Bergtóra Høgnadóttir snikkar fyrilesturin saman.

– Eg leggi í hesum serliga dentin á fyrirbyrgjandi partin, og tað er viðkomandi fyri millum annað lærarar, námsfrøðingar heilsuhjálparar, prestar, lækmar og tey mongu onnur, sum í gerandisdegnum arbeiða við menniskjum. Eisini smábarna-

foreldur, sum altíð skulu vera nakað fyri onnur og geva av sær sjálvum. Tað eru fleiri bólkar, ið eru serliga útsettir, og tað er tí umráðandi, at man ansar eftir sær sjálvum, sigur hon avgjörd.

Hetta krevur, at ein gerst varugur við, hvat tað er, sum tekur orkuna frá einum, og síðani ber til at gera nakað við tað.

– Tað er umráðandi at hugsa fyrirbyrgjandi og harvið gera sær nakrar tankar um, nær tað er flýtur yvir og hvat kann gerast fyri at fáa orku í gerandisdegnum.

Hjá teimum flestu er ferðin høg – bæði til arbeiðis og í frítíðini. Er ein nýútbúgvin og nýliga komin á arbeiðsmaknaðin, so er ikki víst, at ein kennir síni egnu mörk og harvið eisni fær hugsa fyrirbyrgjandi. Bergtóra Høgnadóttir greiðir frá, at arbeiðsgevarin eisini hevur samábyrgd í at veita hóskað arbeiðsbyrðu og karmar, sum leggja upp til, at trivnaðurin styrkist, og starvsfólk stóðast. Manglar man royndirnar og sjálvsinnlitið, so kann tað eisini vera gott, at tosa við arbeiðsgevaran av og á, so báðir partar eru samdir um væntanarsamsvar.

Hon heldur, at vit hvíla meir í okkum sjálvum, tá vit gerast eldri.

– Eg vóni, at tey flestu hvíla í sær sjálvum og seta sær spurningin, hvat tey fegin vilja og hvat

gevir innihald. Tí hóast tað er fantastiskt at sleppa at arbeiða, og geva sítt íkast til samfelagið, so er alneyðugt at ansa eftir sær sjálvum og at siga frá, sigur hon avgjörd.

Arbeiðsloysi er metlágt í fýroyska samfelagnum í dag, og umsorganarfakini mangla, sum flest onnur øki, eisini starvsfólk. Tað atti at verið hjúkla um tey, sum eru í fakinum, so tey trívast, kenna seg møtt og stóðast. Hóast tað mangla starvsfólk alla staðni, so eru tað fleiri, ið hálsa um í fakinum, greiðir hon frá.

– Arbeiðsgevarar áttu eisini at havt í huga lága arbeiðsloysi, og harvið eisini gjørt meir fyri trivnaðin, tí tá fólk trívast gerast tey loyal og hava hug at stóðast, sigur hon.

– Sjálvsagt eiga arbeiðsgevarar at tryggja, at arbeiðsumhvørvið ikki ger starvsfólkini sjúk. Umráðandi er tó eisini, at