

# Stress og utbrenthet.

## Vi blir alltid trette når vi arbeider.

(1 Mos 3,19). I jobben vil vi som regel gi mer enn vi får - og gradvis bli brukt opp.

## Vi blir ekstra trette når

- vi skal lære noe nytt,
- vi mangler døgnrytme,
- vi utsetter arbeid vi ikke liker,
- vi tar det som "haster" før det som er viktig,
- vi begynner på noe uten å fullføre.

OBS: Medarbeiderkonflikter tar enormt med krefter.

## Usunn tretthet oppstår når vi arbeider for

- å styrke vårt eget selvbilde,
- å oppnå anerkjennelse, fellesskap, kontakt,
- å flykte fra uro, indre spenninger, vonde følelser, ensomhet (Arbeidsnarkomani),
- når vi opplever for meget styring eller urealistiske forventninger ovenfra.

## Utbrenthet er et resultat av konstant eller gjentatt følelsesmessig press i forbindelse med et intenst engasjement for mennesker.

Veien til utbrenthet går gjennom

1. Entusiasme (En må være i brann for å bli utbrent)
2. Virkelighetssjokk (resultatene ikke som forventet).
3. Stagnasjon (en biter tennene sammen og går videre)
4. Skuffelse, sinne, bitterhet (som ofte fornektes).
5. Tilflukt til rutiner (eller spesialisering?)
6. Utbrenthet.

## Symptomene på utbrenthet er mange, men de viktigste er:

Søvnproblemer, fysiske plager, hodepine, tomhetsfølelse, depresjon, sykemeldinger.

## Personlig sjekkeliste:

**Jo flere av de følgende spørsmålene du kan besvare med "ja", jo mindre sjanse er det for at du blir utbrent!**

- Har jeg et trygt og avslappet forhold til egne muligheter og begrensninger?
- Tør jeg ta et oppgjør med urealistiske forventninger - fra meg selv og andre?
- Er jeg i rimelig grad fri til å ta egne valg og beslutninger?
- Får jeg lov til å gi uttrykk for det jeg tenker og føler?
- Har jeg noen som støtter meg med omsorg og forbønn?
- Har jeg en klar arbeidsinstruks og klare mål for det jeg gjør?
- Har jeg ryggen fri - både i forhold til Gud og mine overordnede?
- Har jeg mulighet til åndelig og menneskelig fornyelse?
- Har jeg regulert fritid, og tid til å være sammen med familie og venner?

**"Når Djebelen ikke får deg til å si *nei* lenger, får han deg til å si *ja* til du ligger der"**

**"Du kan som regel ikke prioritere noe opp uten å prioritere noe annet ned".**

**"Det som haster, er sjelden viktig. Det som er viktig, haster sjelden".**

**"Er du trett av de rette tingene, du trette kristne?"**