

# Ta vare på deg selv

Oppfordringen kommer fra psykolog Stig Berge Mathiesen. Han er en av dem som vet aller mest om utbrenthet, og mener at balanse i hverdagen er redningen.

**M**athiesen er førsteamanuensis i organisasjonspsykologi ved Universitet i Bergen, og en av hovedarkitektene bak Bergen Burnout Indicator, som er et av Europas fremste verktøy for å avdekke utbrenthet hos enkeltindividet. Han er også en av redaktørene bak boken «Utbrent. Krevende jobber – gode liv».

På landsmøtet i Stavanger snakket han om trivsel og stressmestring i hverdagen, og om den viktige balansen mellom arbeid, stress og familieliv. Mest dreide det seg likevel om aspekter ved arbeidslivet.

– Tenk dere at dere går rundt med en ryggsekk, sa han. – Oppi den er det steiner av ulik tyngde. De representerer problemer eller uløste ting, på jobben eller hjemme. Den totale belastningen avgjør hvor sårbar og utsatt du er, med tanke på å bli utbrent.

Han snakket videre om kjendiser, som Dag Frøland, «Vaske-Bakke» og Kjell Magne Bondevik, som har stått frem med sine historier om å møte veggen. Sistnevnte møtte riktignok bare en lettvegg, i og med at han kom seg tilbake i statsministerstolen etter noen få uker.

## Resultat av ubalanse

Utbrenthet er både en tilstand og en prosess, og kan ses som resultatet av ubalanse mellom krav og ressurser eller mellom krav og forventninger. Det handler om manglende kontroll og manglende grenser. Det er sluttstadiet i en nedbrytende tilpasning. Strikken er tøyet maksimalt. Og så skjer det som vi ikke hadde tatt med i beregningen. Og vi har ingenting å gå på.

Kjennetegnene ved utbrenthet er blant annet emosjonell utmattelse, en følelsesmessig blokkering og fysisk og psykisk distansering overfor andre. Man får en opplevelse av at egen ytelse blir redusert, og en negativ vurdering av egen innsats. Selvbildet blir redusert og det oppstår kynisme og en negativ innstilling til jobben og andre mennesker.

## Stimulering

Mathiesen snakket også om under- og overstimulering i jobben. Som begge deler kan være like galt. Tenk deg at du har en jobb der du ikke får brukt evnene dine. Det er monotont og kjedelig, lite læring og ingen faglig eller personlig utvikling.

Eller tenk deg at du har en jobb der du skal være åtte timer hver dag hele uken, men der de ukentlige oppgavene bare tar to eller tre timer å utføre. Man ender opp med å spare på oppgavene og de produktive arbeidstimene som om de skulle være den beste konfekt. Det er noen som har det sånn.

Og så er det mange som har for mye å gjøre. Eller for tungt arbeid. Noen har uklare arbeidsoppgaver og blir stilt overfor diffuse forventninger. De er usikre på hva det innebærer å gjøre en god jobb, og de er ikke kompetente i forhold til oppgavene.

Dette er ikke ukjente fenomener i arbeidslivet. Heller ikke at man har for lite kontakt med kolleger og mangler følelse av tilhørighet eller gjensidig tillit. Man får ikke støtte, råd og veiledning, eller tilbakemeldinger og anerkjennelse. De to viktigste tingene å se på i et arbeidsfellesskap som ikke fungerer, er arbeidsdeling og kommunikasjon.

Alle har behov for å lykkes og å bli belønnet. Husk å gi dem du jobber sammen med tilbakemeldinger på det de gjør. Et støttende arbeidsfellesskap er avgjørende for trivsel, og det må gå begge veier. Sjefen trenger også ros.

Det er mange som trives på jobben. Mellom 70 og 85 prosent av oss oppgir at vi har det bra. Det skyldes ikke minst menneskets tilpasningsdyktighet, og at man, bevisst eller ubevisst, er blitt en del av løsningen fremfor en del av problemet. De fleste vil gå inn for det første.

For å trives optimalt skal imidlertid følgende prinsipper være innfridd: varierte oppgaver, små arbeidsgrupper, mye sosial kontakt, ansvarsdelegering og nok ansvar til alle, i tillegg til åpne kanaler for tilbakemelding.

Mer detaljert er kravene til en jobb man kan trives i at det er innhold i jobben, man skal kunne lære noe, treffe beslutninger, få anseelse, det må være sammenheng mellom arbeidet og omverdenen, og jobben må være forenlig med en ønskelig fremtid.

## Lykke

Hva er så lykke? Det er for eksempel, ifølge Mathiesen, ingen sammenheng mellom behag og lykke, slik mange av de som snakker om det såkalt gode liv synes å tro. Men hvis man opplever tilværelsen som meningsfull og føler at man er til nytte, er det stor sjanse for at man også er lykkelig.

Penger har heller ingenting med lykke å gjøre, så lenge man ikke befinner seg under minimumsnivå. Hvis en ikke har nok penger til å dekke sine egne, for ikke å snakke om sine egne barns, basale behov, er det så og si umulig å være lykkelig. Men det viser seg at så lenge man ikke befinner seg under minimumsnivå hva økonomi angår, er det ingen lykkesmessig forskjell på å være kjemperik og å ha en helt vanlig god økonomi.

*Ellen Beate Dyvi*