

Udbrændt i jobbet?

24

Hvordan kan det være, at et job
eller en beskæftigelse, man har interesseret
sig brændende for for år tilbage, kan ende med at
være en **pestilen**s? En fuldstændig uinteressant
pligt, der plager en dag efter dag?

Hvor blev interessen af? Hvad blev der af fornemmelsen
af at det kildede i maven, at det var **SÅ** spændende og
SÅ stor en udfordring?

Og hvad blev der af den entusiastiske og
engagerede unge mand eller kvinde, der læste
og studerede og skrev og formulerede og
ivrigt diskuterede med Gud og hver mand?

Hvad blev der af koncentrationsevnen,
den store paratviden, kreativiteten, **de**
gode perspektiver og
fremtidsvisionerne? Hvad blev der af den
stille glæde ved veludført arbejde, der dog holdt
sig forbavsende længe?

Udbrændthed er et problem der plager hundred-
tusinder af danskere. Det er en gådefuld plage,
hvis største problem er, at ingen vil erkende
den. Vi går alle og lyver for os selv om, hvor
godt det går, for vi véd instinktivt, at bare
tanken om, at det ikke går så godt mere, betyder
at vi muligvis må forlade et godt, lukrativt og
sikkert job, som vi skulle leve af resten af vores tid.

Fy for den. For hvad så? De fleste ser en tidlig pensionering for
sig, en rigtig dårlig fremtid som nærmest invalid. Så hellere klyn-
ge sig til et job, man jo bestrider rimelig godt i kraft af et
indiskutabelt talent, en stor erfaring – alt i alt dog en værdifuld
ekspertise for omverdenen. At man ikke synes jobbet er så
SJOVT mere er jo trods alt kun et lille, subjektivt problem!

Vi svigter os selv og giver op uden at behøve det

Der er to ting at sige til dette. Den første handler om at svigte sig selv: At køre hen over det punkt hvor ens følelser siger klart fra, er et så afgørende selv-svigt, at du næppe slipper godt fra det. Det er yderst belastende for helbredet, når du tvinger dig selv til at gøre noget, dag efter dag, som du ikke har det godt med. Det er direkte at invitere sit eget mentale og kropslige forfald. Det er rent ud sagt

åndeligt Selvmord.

Den anden ting handler om fornyelse:

Det er slet ikke nødvendigt at brænde ud.

Der er ingen grund til ikke at stoppe op og vurdere situationen nøgternt og konstruktivt. Det er nemlig masser af liv og ressourcer i dig.

Når du er brændt ud i dit job, er det formodentlig fordi du nu skal gøre tingene på en helt anden måde. Du skal bruge dig selv anderledes, du skal finde et nyt og bedre perspektiv i tingene, du skal gå til jobbet på en ny og bedre måde. Ja, faktisk skal du **forny dig selv fra grunden**, og dermed også alle dine aktiviteter og gøremål, meningen med de ting du gør og måden du gør dem på.

Jobbet – et helligt kald eller lønslaveri?

Sandheden er jo, at et job ikke bare er et job. At være arkitekt, bager eller læge er en helt forskellige ting, alt efter hvilken opfattelse du har af dét, du arbejder med og formålet med det du gør (se fx bogen Arbejdslivskvalitet – at blive værdifuld for sig selv og sin omverden). Arbejder du, når alt kommer til alt, for at tjene penge, eller fordi det er din natur og dybeste fornøjelse at bidrage til at gøre verden endnu bedre?

Din grundlæggende livsfilosofi spiller også en afgørende rolle. Er du fx sådan en læge der mener at menneskene er frygtelig svage og stort set er fortabt, når de bliver ramt af en alvorlig sygdom som fx et dårligt hjerte, vil du ofte opleve en stort **tristhed**, som du vil dele med dine ulykkelige patienter. Mener du omvendt, at alle mennesker uanset alder og kår har store ressourcer til at forbedre og udvikle sig, vil du se disse ressourcer i dine patienter og støtte brugen af dem.

I den første situation er det svært at holde motivationen oppe og let at brænde ud, i den sidste er det rigtig sjovt at være læge. Det interessante er, at det alene er dit personlige perspektiv på tingene, der afgør hele sagen.

Et **perspektivskifte** er derfor, hvad der behøves, for en revitalisering af dig og dit fag!

Få dig et nyt liv og et nyt arbejdsliv!

Et perspektivskifte er dog ikke helt enkelt at foretage.

Man foretager det i sjælens dyb, og der er ofte et stykke vej derved for et moderne menneske. Det kræver derfor ofte en del udforskning af ens egen person og indre sjæleliv, før man kan skifte sit perspektiv.

Der er mange gamle livsholdninger, der skal tages op til revision.

Der er mange gamle beslutninger og valg, der må revurderes.

Der er mange opfat-
telser og synsspunkter,
der ikke længere passer
ind, og som man pinagtigt og
omstændeligt må gøre op med og
give slip på.

Vi kan tilbyde dig, der er brændt ud i jobbet, en “total-service”, hvor vi hjælper dig til et nyt liv og et nyt arbejdsliv – i den rækkefølge. For dit arbejde lever ikke sit eget liv, men er et spejl af dit livs almene tilstand.

Der er masser af **potentiale** i dig, masser af liv under overfladen, og masser af muligheder for at få et godt, langt og virksomt liv, til gavn for dig selv og andre.

Hvor kommer livsglæde og arbejdsglæde fra?

At afdække hvor disse ressourcer befinder sig, er imidlertid ikke helt enkelt. Du bliver nødt til at svare på så grundlæggende spørgsmål, som: Hvor kommer **livsglæden** fra? Hvor kommer interesse fra? Hvad er meningen med mit liv og mit virke på Jorden?

På Forskningsklinik for Holistisk Medicin står vi klar til at hjælpe dig. Vores udgangspunkt er dig som **sjæl**, og vores speciale er at overkomme de vanskeligheder vi bringer os selv i ved at være uopmærksomme og træffe uhenigtsmæssige valg og beslutninger.

Selv om alting ser sort og fortvivlende ud, er du velkommen til at få en snak med en af vore behandlere om, hvad vi kan gøre for dig, i lige netop din situation. Der er masser af muligheder for at få **ilden** tilbage.

Vi glæder os til at hjælpe dig til at se mulighederne – og bruge dem. Se venligst også brochurene om “Livsgenopretning”, “Livskvalitetspakken”, “Forskning og udvikling”, og “Behandlings- og udviklingsplanen”.

www.livskvalitet.org

har mere information til dig.



Forskning i hjælpekunst

Vi håber at du vil **vælge** at lade os hjælpe dig
og at du i den forbindelse vil hjælpe os med at
blive endnu bedre, ved at indgå i vores
forskningsprojekt af samme navn
som nærværende brochure.

Bevidsthedsorienteret lægevidenskab – Sundhed gennem livskvalitet og personlig vækst

Grafisk produktion og sponsorer:
Projektleder - Bent Mathiasen. AD - Elisabeth Merle Petersen. Tlf.: 00312042 16577. Grafisk design - Finnandesign MDD, Tlf.: 7020 1230. Billedkunstner - Pia P., Tlf.: 2360 7719. Trykning - Phoenix-Trykkeriet Tlf.: 8733 6699 - Papir: Munken Lynx - TreBruk Papir A/S 43664366



Bliv smuk, god og sand. Pia P. har malet “Verdensmoderen” efter inspiration fra Gustav Klimt til Forskningsklinik for Holistisk Medicin. “Verdensmoderen” udtrykker en indre tilstand af skønhed, godhed og sandhed. Klinikken skal netop hjælpe folk til at blive mere smukke, gode og sande.



FORSKNINGSKLINIK FOR HOLISTISK MEDICIN APS

Teglårdstræde 8A, DK - 1452 CPH.K, Tlf. +45 3314 1113, Fax. +45 3314 1123

linik@livskvalitet.org, www.holistiskmedicin.dk

© 2002 Forskningscenter for Livskvalitet og læge Søren Ventegodt

“Livskvalitet som medicin”

ISBN 87-90190-38-6

Ret til ændringer forbeholdes