



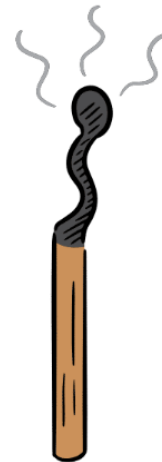
Remote  
Health



HEALTH@WORK

# Kursusmaterialer

## Udbrændthed og kedsomhed på arbejdspladsen



## Indhold

- **Hvad er udbrændthed og kedsomhed?**
- **Forebyggelse : balance mellem arbejdsliv og privatliv**
- **Forebyggelse : Betonspidser for forskellige områder af livet**
  - Besættelse
  - Sundhed
  - Forhold
  - Ressourcer
  - Individualitet
  - Spiritualitet

## Hvad er udbændthed og kedsomhed? (1)



## Burnout-syndrom er en tilstand af alvorlig mental udmattelse.



De mentale og fysiske symptomer omfatter:  
følelsesmæssig udmattelse, sløvhed, ligegyldighed,  
opfattelse af overdreven stress, søvnforstyrrelser,  
rastløshed, spændinger, kronisk træthed og højere  
modtagelighed for infektioner.

Boreout er en tilstand af mental udmattelse forårsaget af kedsomhed, underbelastning og mangel på på arbejdet.

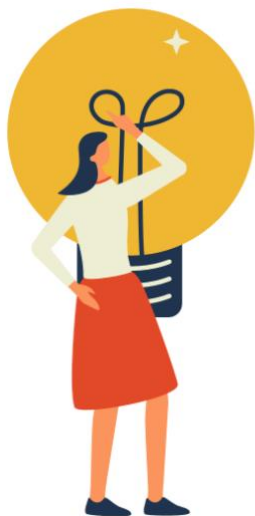
Typiske symptomer:

- Mangel på motivation
- Følelse af tomhed eller ubrug
- Træthed
- Lavt selvværd
- Indre resignation



Begge kan have alvorlig indflydelse på helbred og arbejdspræstation.

Omkring 15% af alt fravær fra arbejde skyldes udbændthed , kedsomhed og andre psykiske lidelser. Det er derfor vigtigt ikke kun at behandle dem , men frem for alt for at forhindre dem .



**Så hvordan forebygger du dem før det sker ?**

## Forebyggelse : balance mellem arbejdsliv og privatliv <sup>(1)</sup> <sub>(2)</sub>



For at opnå et godt mentalt helbred bør der være balance mellem arbejde og privatliv.

Det betyder:

- Balance mellem indsats og restitution
- Klare grænser mellem arbejde og fritid
- Nok tid til hvile, familie og hobbyer
- Regelmæssige pauser og ferier
- Bæredygtig præstation i stedet for konstant pres





For en mentalt sund person, alt de følge seks områder af livet er i balance (dvs. der er en god balance mellem anstrengelse og afslapning ):

- Besættelse
- Sundhed
- Forhold
- Ressourcer
- Individualitet
- Spiritualitet



**Forebyggelse :  
Beton tips for forskellige områder af livet <sup>(1)</sup>**



# Besættelse

- Længere pauser kl. arbejde  
( hvis mulig forlade dine arbejdsplads og have dine måltider et andet sted , gå en tur)
- Kortere arbejde vagter
- Deltidsarbejde eller jobskifte, hvis nødvendig
- P roper arbejdsplads
- To-do- liste
- Et tomrum multitasking
- Lær at sige ingen
- Adskil arbejde fra fritid med hensyn til tid og beliggenhed  
(f.eks. ikke altid tilgængelig )
- Én dag om ugen uden arbejde



# Sundhed

- Sund kost

Trædræbere er nødder, bananer, havregryn, yoghurt, peberfrugter, avocado , fisk, spinat og bælfrugter. eller quinoa

- Regelmæssig øvelse

2-3 gange x 30 min om ugen

- Afslappende sove

7-8 timer

Undgå blåt lys, alkohol og tung mad 2 timer før sengetid - i stedet gå en tur eller læs et ( lys ) bog

søvnfremkaldende teer , såsom kamille- eller humlete, kan hjælp



- Povernapping

20-30 minutter i løbet af de dag

- Afslapningsteknikker

progressiv muskelafspænding, autogen træning, Qi Gong, yoga, Tai Chi , åndedrætsteknikker osv.

## Forhold

- Kvalitetstid: mindst én aften om
- Fysisk berøring : frigiver oxytocin, hvilket reducerer stress
- Udflugter og begivenheder
- Nyd alenetid og hobbyer



## Ressourcer



- Sortere dine to -do-liste efter hastende karakter og betydning
- Overvej, hvornår 100% er nødvendigt, og hvornår 80% er nok (Pareto- princippet )
- Så meget tid som nødvendigt til arbejde og så meget tid som muligt til fritid

# Individualitet

- Udforske din individuelle identitet og lær din egen at kende behov
- Hvor vil jeg hen? Hvad motiverer mig ?
- Tænk positivt: accepter dine egne svagheder
- Udvikl selvtillid: anerkend , at du ikke er et offer for omstændigheder ( at sætte små mål og dokumentere dem) dine fremskridt kan hjælp )



# Spiritualitet

Find adgang til spiritualitet, religion eller mindfulness: f.eks. bøn, gudstjenester, meditation eller dagbogsskrivning osv.





Kilder :

1. Kuhlmann, J. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Burnout. [Brochure, Technical University of Munich].  
<https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>
2. Susanne Schwerdtfeger [Internet]. Work-Life-Balance: Eine Einführung für Führungskräfte; [cited on June 20, 2022]. Available at: <https://coach-und-mentor.de/work-life-balance-einfuehrung/>.

Finansieret af Den Europæiske Union. Synspunkter og holdninger, der kommer til udtryk, er udelukkende forfatterens/forfatternes og er ikke nødvendigvis udtryk for Den Europæiske Unions eller Det Europæiske Forvaltningsorgan for Uddannelse og Kulturs (EACEA) officielle holdning. Hverken den Europæiske Union eller EACEA kan holdes ansvarlig herfor.



HEALTH@WORK



Remote Health

Co-funded by  
the European UnionEEGTRAINING  
HJERNETRÆNING

JOY OF LEARNING

Forfatter : Johanna Kuhlmann, Student of Health Sciences,  
Technical University of Munich

Design og redaktionel: Zvonimir Jelic, Student of Health Sciences,  
Technical University of Munich

Design og oversættelse: Lulu Jiang, Joy of Learning–  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Leder: Sonja Sammer, Joy of Learning–  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Illustrationer med tilladelser af Canva

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)