

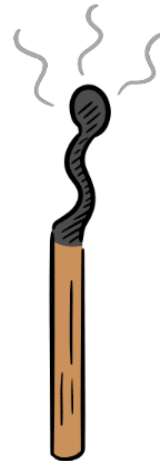


Remote
Health

Kursusmaterialer

Undgå udbændthed

Hvordan din hverdag kan blive mere afbalanceret



Indhold

- **Hvad er udbændthed?**
- **Forebyg udbændthed: work-life balance**
- **Forebyg udbændthed: Konkrete tips til forskellige områder af livet**
 - **Beskæftigelse**
 - **Sundhed**
 - **Relationer**
 - **Ressourcer**
 - **Individualitet**
 - **Spiritualitet**

Hvad er udbændthed? (1)



Udbrændthedssyndrom er en tilstand af alvorlig mental udmattelse.



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

Omkring 15 % af alt fravær fra arbejdet skyldes udbændthed og andre psykiske lidelser. Det er derfor vigtigt ikke kun at behandle udbændthed, men frem for alt at forebygge det.



Så hvordan forebygger du udbændthed, før det sker?

Forebyggelse af udbændthed: Work-life balance⁽¹⁾ ⁽²⁾



For en mentalt sund person er alle de følgende seks livsområder i balance (dvs. der er en god balance mellem anstrengelse og afspænding):

- Beskæftigelse
- Sundhed
- Relationer
- Ressourcer
- Individualitet
- Spiritualitet



**Forebyggelse af udbrændthed:
Konkrete tips til forskellige områder af livet**



Beskæftigelse

- Længere pauser på jobbet
(Hvis muligt: forlad din arbejdsplads og spis dine måltider et andet sted, gå en tur.)
- Kortere arbejdsdage
- Deltidsarbejde eller skift job hvis nødvendigt
- Passende arbejdsplads
- To-do liste
- Undgå multitasking
- Lær at sige nej
- Adskil arbejde fra fritid i forhold til tid og sted
(f.eks. ikke altid være tilgængelig)
- En dag om ugen uden arbejde



Sundhed

- Sund kost

Dæmp stressen med nødder, bananer, havregryn, yoghurt, peberfrugt, avocado, fisk, spinat, bælgfrugter eller quinoa

- Regelmæssig motion

2-3 gange x 30 min om ugen

- Afslappende søvn

7-8 timer

undgå blåt lys, alkohol og tunge måltider
2 timer før sengetid – gå istedet en tur eller læs en (let) bog

beroligende teer, såsom kamille- eller humlete, kan hjælpe



- Powernapping

20-30 min i løbet af dagen

- Afspændingsteknikker

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

Relationer

- Kvalitetstid: Mindst en aften om ugen
- Fysisk berøring: frigiver oxytocin, som reducerer stress
- Udflugter og arrangementer
- Nyd alenetid og hobbyer



Ressourcer



- Sorter din opgaveliste efter vigtighed
- 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

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



Spiritualitet

Find adgang til spiritualitet, religion eller mindfulness: f.eks. bøn, gudstjenester, meditation eller journalføring mv.



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/14WWBSzSyGuRIIg9sC2lc85tmfYm2A1qd/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/>.

©Remote Health EU, 2022, sponsored by Erasmus+

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

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



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



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



Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING



Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.com