

Wat jy kan doen omtrent uitbranding

<http://www.jw.org/af/publikasies/tydskrifte/g201409/voorkom-werkverwante-uitbranding/>



ANIL was heeltemal uitgeput. Hy het by 'n nuwe werk begin omdat dit meer aansien en 'n groter inkomste sou beteken. Maar toe moes hy tot laat in die nag sowel as naweke werk, soms tot 80 uur per week. “Dit was chaoties by die werk”, sê hy, “en ek het al die verantwoordelikheid gedra. Ek het vir myself gesê: ‘Wat het ek gedoen? As ek nie iets verander nie, gaan ek dood neerslaan.’” Uitbranding het Anil in die gesig gestaar.

Uitbranding weens jou werk is nie net moegheid nie, en dit is baie erger as die gewone stres wat met elke dag se werk gepaardgaan. Uitbranding word gekenmerk deur chroniese moegheid en sterk gevoelens van frustrasie en kragteloosheid. Mense wat aan uitbranding ly, is geneig om hulle emosioneel aan hulle werk te onttrek, hulle motivering te verloor en minder produktief te wees. Studies verbind uitbranding ook met talle emosionele en fisiese gesondheidsprobleme.

Waardeur word uitbranding veroorsaak? Te veel werk speel dikwels 'n rol. Weens ekonomiese druk dring party werkgewers daarop aan dat werknemers langer ure werk, soms vir minder geld. Weens tegnologie kan party mense nou te eniger tyd met werksake bereik word, wat die skeidslyn tussen hulle werk en privaat lewe onduidelik maak. Party ly aan uitbranding omdat hulle bang is dat hulle hulle werk sal verloor, geen beheer oor hulle werk het nie of meen dat hulle onregverdig behandel word. Onsekerheid oor wat voorkeur moet geniet by die werk of konflikte met werksmaats dra ook daartoe by.

Uitbranding kan ook te wyte wees aan 'n mens se eie optrede. In die strewe om loopbaandoelwitte te bereik en meer te verdien, probeer party al hoe meer werk in hulle rooster inpas. Hulle aanvaar dalk meer werk as wat hulle kan baasraak en kan later aan uitbranding begin ly.

Hoe kan jy herstel as jy weens jou werk aan uitbranding ly? Dit kan weliswaar lyk of verandering onmoontlik is as jy vasgevang voel in omstandighede buite jou beheer.

Maar kyk na die volgende vier stappe wat jy kan doen as jy aan uitbranding ly. Jy kan dalk meer doen as wat jy besef.

1. BESLUIT WAT VIR JOU BELANGRIK IS.



Wat is vir jou die belangrikste? Baie mense sal waarskynlik gesinsverhoudings en goeie gesondheid boaan hulle lys plaas. Hierdie dinge sal waarskynlik daaronder ly as jy jou uitbrand.

Duidelikheid oor wat vir jou belangrik is, sal jou help wanneer jy moeilike besluite moet neem en soms iets moet prysgee. Byvoorbeeld, jy besef dalk dat jy weens jou werk uitbranding in die gesig staar. Maar jy redeneer miskien: 'Ek kan nie van werk verander of minder werk nie; ek het die geld nodig!' Almal het weliswaar geld nodig, maar hoeveel het jy werklik nodig, en wat sal jy moet inboet wanneer dit kom by wat vir jou die belangrikste is?

Moenie swig voor druk om die prioriteite van mense om jou as jou eie te aanvaar nie. Jou werkgewer se prioriteite verskil waarskynlik van joune. Ander besluit moontlik om werk eerste in hulle lewe te stel, maar dit beteken nie dat jy dieselfde moet doen nie.

BYBELBEGINSEL: "SELFS WANNEER IEMAND OORVLOED HET, SPRUIT SY LEWE NIE VOORT UIT DIE DINGE WAT HY BESIT NIE."—LUKAS 12:15

2. VEREENVOUDIG JOU LEWE.



Om stres te verminder en tyd te kry vir wat vir jou werklik belangrik is, kan jy dit oorweeg om minder ure te werk, jou werkgewer probeer oorreed om jou werkklas te verminder of besluit om van werk te verander. Ongeag wat jy besluit, jou finansiële situasie sal waarskynlik verander en jy sal jou lewenstyl moet aanpas. Maar dit is nie onmoontlik nie en is dalk nie so moeilik as wat jy dink nie.

In baie lande stuur 'n verbruiksgeoriënteerde samelewing die boodskap uit dat geluk verband hou met hoeveel jy verdien en wat jy besit. Maar in werklikheid is dit nie die geval nie. 'n Eenvoudiger lewenstyl kan groter vryheid en tevredenheid meebring. Om jou vir so 'n verandering voor te berei, moet jy jou uitgawes verminder en geld spaar. Probeer om skuld te verminder of af te betaal. Bespreek met jou gesinslede waarom 'n verandering nodig is, en vra hulle ondersteuning.

BYBELBEGINSEL: “AS ONS . . . VOEDSEL, KLERE EN ONDERDAK HET, SAL ONS MET HIERDIE DINGE TEVREDE WEES.”—1 TIMOTEUS 6:8

3. LEER WANNEER OM NEE TE SÊ VIR WERK.

As jou werkklas te groot is of jy met 'n ander voortslepende probleem by die werk te kampe het, moet jy jou situasie met jou werkgewer bespreek. Waar moontlik, kan jy oplossings bied wat vir jou sowel as jou werkgewer voordelig sal wees. Verseker jou werkgewer dat jy jou werk pligsgetrou wil doen, en verduidelik wat jy bereid is om te doen; maar wees duidelik en beslis oor wat jy nie kan doen nie.



Dink vooruit en wees realisties. As jy minder ure wil werk, sal jou werkgewer dalk verwag dat jy minder vergoeding aanvaar. Dink aan hoe jy kan reageer as jou werkgewer iets sê soos dat jy jou werk kan verloor. Onthou dat dit makliker is om ander werk te kry terwyl jy nog by iemand in diens is.

Al het jy en jou werkgewer 'n ooreenkoms oor jou werkklas bereik, kan jy verwag dat daar later weer druk op jou geplaas sal word om langer ure te werk. Wat kan jou help om nie toe te gee nie? Kom jou kant van die ooreenkoms na. Dan sal jy die vrymoedigheid hê om jou werkgewer te vra om dieselfde te doen én om jou werkklas nie groter te maak as wat julle ooreengekom het nie.

BYBELBEGINSEL: “LAAT JULLE WOORD JA EENVOUDIG JA BETEKEN, JULLE NEE, NEE.”—MATTEUS 5:37

4. HERNIEU JOU KRAG.

Selfs as jy nie groot probleme by die werk het nie, het jy dalk nog steeds met stres, moeilike mense en onaangename situasies te kampe. Ruim dus tyd in om genoeg te rus en gebalanseerde ontspanning te geniet. Onthou dat ontspanning nie duur hoef te wees om jou en jou gesin te verkwik nie.



Kweek belangstellings en vriendskappe aan wat nie met jou werk verband hou nie, en moenie jou waarde bepaal volgens die soort en hoeveelheid werk wat jy doen nie. Waarom nie? Die boek *Your Money or Your Life* sê: “Wie jy is, is baie belangriker as wat jy doen om geld te verdien.” As dit hoofsaaklik jou werk is wat bepaal wie jy is en hoe jy oor jouself voel, sal dit vir jou moeilik wees om jou werk ’n kleiner rol in jou lewe te laat speel.

BYBELBEGINSEL: “’N HAND VOL RUS IS BETER AS ’N DUBBELE HAND VOL HARDE WERK EN ’N GEJAAG NA DIE WIND.”—PREDIKER 4:6

Kan jy werklik die veranderinge aanbring wat nodig is om uitbranding te voorkom of te oorkom? Ja, jy kan. Anil, wat aan die begin van hierdie artikel genoem word, het dit reggekry. Hy sê: “Ek het met my vorige werkgewer in aanraking gekom en hom gevra of hy my sal terugneem, en hy het. Dit was moeilik om my vorige werksmaats in die oë te kyk nadat ek gesê het dat ek ‘groener weivelde’ gevind het. En my salaris was baie kleiner. Maar ek het gemoedsrus gehad, en ek het meer tyd gehad vir my gesin en ander dinge wat vir my werklik belangrik is.”

HULLE HET VAN UITBRANDING HERSTEL

Wayne en Marie is ’n egpaar in hulle vroeë 30’s wat in die Verenigde State woon.

Wat het tot julle uitbranding aanleiding gegee?

Wayne: Ons het ’n paar ondernemings gehad en was diep in die skuld. Ek wou ons besigheid opbou tot op die punt waar ons gemakliker kon lewe en ek geld kon maak

sonder om baie te werk. My doelwit was om stres te verminder, maar net die teenoorgestelde het gebeur.

Watter uitwerking het dit op julle gehad?

Wayne: Ons het besef dat die dinge waarvoor ons so hard werk—mooier klere, 'n groter huis en duurder vakansies—ons nie gelukkig maak nie. Ek was emosioneel uitgeput en het geen dryfkrag gehad nie.

Marie: My gesondheid het agteruitgegaan. Ons verhouding het daaronder gely. Ons het nie goed oor die weg gekom nie.

Hoe het julle julle lewe vereenvoudig?

Wayne: Ons het ons doelwitte en ons situasie ondersoek. Ons het die bedryfskoste van ons besigheid verminder. Ek het my moderne kantoor opgegee en was bereid om met 'n goedkoper motor rond te ry. Ek het 'n eenmansaak opgebou en dit doelbewus klein gehou. Ons het ons skuld geleidelik afbetaal en ons uitgawes laag gehou.

Marie: Dit was makliker om te vereenvoudig as wat ek gedink het. Ons het nie meer so dikwels gaan uiteet nie. Ons het gereeld gaan stap, en ons gesondheid het verbeter. Uiteindelik kon ons deelyds werk en vrywillige werk doen.

Wat was die gevolg?

Marie: Ons lewe draai nie meer om geldmakery nie. Ons konsentreer nou op belangriker dinge, en ons verhouding het verbeter.

Wayne: Die lewe is nou makliker. Ons is baie gelukkiger.