



RIKKE-IV

KEDER *du dig vildt* PÅ JOBBET?

Når dine arbejdsopgaver er uinteressante, og du i den grad mangler udfordringer, kan det virke meningsløst at gå på arbejde. Hvorfor søger du så ikke bare et andet job? Det kan være svært, når du er kommet ind i en negativ spiral og lider af den nye jobsygdom boreout. Læs her hvordan du kommer videre.

AF ANNETTE AGGERBECK > ILLUSTRATION: RIKKE BISGAARD

Stine begynder i sit nye job med store ambitioner og høje forventninger. Snart begynder hun dog at kede sig, for der er ikke nok at lave på jobbet. Stine forsøger at skjule det, for det må jo være hende, der er noget galt med, når jobbet virkede så lovende. Hun ser optaget ud foran computeren, hvor hun i stedet for at arbejde chatter med veninderne og surfer på nettet. Hun keder sig efterhånden så meget, at hun udskyder de få opgaver, hun har, fordi arbejdet helt har mistet sin mening.

Måske er du ligesom Stine skuffet over, hvor kedeligt dit arbejde viste sig at være. Der kan også være mange andre grunde til, at vi kommer til at kede os noget så grusomt på arbejdet. Måske har dit job i en ny virksomhed været spændende i begyndelsen, men så har virksomheden udviklet sig så meget, at opgaverne begynder at blive mere rutineprægede. Eller også er du alt for beskednen og hensynsfuld over for dine kolleger, så de mere domi-

nerende tromler dig og får dig til at løse de kedelige opgaver, mens de selv tager æren og bliver forfremmet.

Boreout kaldes den ny jobsygdom, der netop handler om at have alt for få udfordringer i forhold til ens evner, om at have så uinteressante arbejdsopgaver, at man keder sig voldsomt, og arbejdet virker meningsløst. Boreout er det modsatte af burnout og handler om, at man sidder fast og ikke kan komme videre, fordi man keder sig så meget på arbejdet, at man ikke kan se en vej ud af kedsomheden. Det handler ikke om dovenskab.

BEGAVEDE KEDER SIG MEST

Boreout rammer især kontorarbejdere, fordi det i sådanne job ikke er så synligt, hvad man gør af forskel. Meget af arbejdet går jo ud på at sende mails, snakke i telefon, skrive rapporter osv. Det er vigtigt for os mennesker at se mening med det, vi gør. Arbejder man med mennesker, som for eksempel sygeplejerske eller læge, kommer man ikke så let til at lide af boreout, fordi man her tydeligt ser, at ens indsats gør en forskel. Ann C. Schødt arbejder som forandringskonsulent med ansatte i virksomheder. Hun har erfaret, at det især »

Det er ofte begavede mennesker, som keder sig, fordi de ikke udfordres nok i forhold til deres evner og derfor er hurtigt færdige med deres arbejdsopgaver. Det kan gå ud over både motivation og selvtillid.

Hvis du har et antal kedelige opgaver, så se på hvordan du kan løse opgaverne, så de bliver mere interessante. Løs dem for eksempel på tid.

er begavede mennesker, der kommer til at kede sig i deres arbejde.

– Det er ofte begavede mennesker, som keder sig, fordi de ikke udfordres nok i forhold til deres evner og derfor er hurtigt færdige med deres arbejdsopgaver. Hvis man er den eneste, der ikke har nok at lave, og de andre sagtens kan få arbejdsdagen til at gå, føler man sig anderledes og kan få den opfattelse, at der er noget galt med en, siden man sidder her og keder sig. Det kan gå ud over både motivation og selvtillid, siger Ann C. Schødt.

I vores arbejdskultur måles vores succes især på, hvor travle vi er, og derfor lader den, der lider af boreout, som om han har travlt.

KVINDER KEDER SIG

Boreout rammer oftere kvinder end mænd, og det skyldes ifølge Ann C. Schødt, at kvinder tit har mindre selvtillid end mænd. Kvinder har det med at vælge job, der ligger under deres niveau, fordi de mangler tro på sig selv og er bange for, at der er noget, de ikke kan fra starten. Mænd har typisk selvtillid nok til at tænke, at det, de ikke kan nu, kan de sagtens lære senere. Det kan også handle meget om tryk – man

ved, hvad man har, men man ved ikke, hvad man får. Hvis kvinder keder sig hver dag på jobbet, tænker de oftere end mænd: 'Det er mig, der er noget galt med!' Mænd tænker, at det er jobbet, der er noget galt med. Når mænd sidder fast i kedelige arbejdsopgaver, tænker de typisk, at de jo er de eneste, der har ekspertisen på området. Kvinder tilpasser sig ud fra den tankegang, at det jo bare er et job, og at de så kan bruge mere tid på børn og familie. Fælles for begge køn er, at de er bange for, at det bliver opdaget, at de sagtens kunne være mere effektive.

– Både mænd og kvinder er tit plaget af dårlig samvittighed og frustration over ikke at bruge sig selv bedre og mere. Mange oplever en diffus længsel efter noget andet og mere. Men det er ikke legalt at sætte ord på, for hvis man siger det til sin chef, risikerer man at få endnu flere kedelige arbejdsopgaver. Eller også tror han, at man er på vej til at finde et nyt job, og man skulle jo nødig miste sit job i disse krisetider, siger Ann C. Schødt. Hun mener, at de færreste har så tæt en relation til deres chef, at de kan sige, at de keder sig.

– Chefer har behov for, at medarbejderne gør det, der ligger i deres jobbeskrivelse, så hvis en medarbejder kommer med alver-

dens ideer til, hvordan hun kan gøre tingene anderledes, så kræver det, at lederen har en del selvtillid for ikke at føle sig truet.

STORE KONSEKVENSER

Man kan også være bange for, hvad ens kolleger tænker om en, hvis man åbent giver udtryk for, at man keder sig. Jante-loven eksisterer stadig: 'Du skal ikke tro, du er noget'. Og så bliver man mere og mere indadvendt og tavs og underspiller sig selv. Man kommer let ind i en negativ spiral, hvor man forsøger at se travl ud både i forhold til sine kolleger og chefen, men hvor man keder sig mere og mere. Og det tærer på kræfterne. Man grubler meget og bliver pessimistisk. Hver morgen tænker man: 'Åh nej, nu skal jeg på arbejde, og det bliver sikkert lige så slemt som i går.' Man kan ikke tage sig sammen til noget, heller ikke i fritiden. Man har hverken energi til at dyrke motion eller se vennerne. Og måske beklager man sig hyppigt til sin partner over den håbløse situation. Man kan også gå hen og få de samme symptomer som ved stress – man sover dårligt og har svært ved at overskue jobbet og fremtiden.

HVAD KAN MAN SÅ GØRE?

Om vi trives i vores job afhænger af, om jobbet passer til vores motivation. Vi kan drives af ydre motivationsfaktorer som for eksempel løn, titel, status, firmabil, bonusordninger osv. Og vi kan drives af indre motivationsfaktorer som oplevelsen af, at vi kan se et resultat, at der er fremdrift i det, vi gør, at vi har valg og kan påvirke vores eget arbejde. Er vi primært styret af indre motivation, har vi brug for et formål og en mening med det, vi laver, for at opleve at vi bruger vores kompetencer. Når du lider af boreout, er det ifølge Ann C. Schødt vigtigt at stille sig selv følgende spørgsmål: Hvad motiverer mig mest? Hvis din motivation for eksempel er 70 procent indrestyret og 30 procent ydrestyret, men det, du får i dit

KENDETEGN VED BOREOUT

- 1 Du savner udfordringer.
- 2 Du synes, dine arbejdsopgaver er uinteressante, og dit arbejde er meningsløst.
- 3 Du keder dig det meste af din arbejdstid.



TEST DIG SELV

Hvis du kan svare ja til følgende spørgsmål, er du på vej mod *boreout*:

- Savner du i den grad udfordringer i dit job?
- Ved du med dig selv, at du kan nå meget mere, end du rent faktisk når?
- Er du træt om aftenen, selvom du ikke har lavet noget særligt om dagen?
- Oplever du dig selv som langsom og ineffektiv, når du ikke har en stram deadline?
- Er dine arbejdsopgaver så kedelige, at du har svært ved at komme i gang med dem?
- Bruger du meget arbejdstid på at chatte med veninderne og/eller surfe privat på nettet?
- Føler du, at dine kolleger får alle de spændende opgaver, mens du sidder fast i de kedelige rutineopgaver, fordi du fx er den, der kender det gamle system bedst?
- Prøver du at se travl ud ved at spise din frokost foran computeren, selvom du har lavet det, du skal?
- Har du det med at dagdrømme i arbejdstiden?
- Sidder du tavs og passiv til jeres møder med en følelse af, at diskussionen går i tomgang?



KOM UD AF KEDSOMHEDEN

- Tag ansvar for din situation. Lad være med kun at beklage dig til andre over dit job. Brug tid på at finde glæde og overskud i din fritid – og tal så med din chef om at få flere udfordringer.
- Meld dig på banen. Kom selv med forslag til, hvad du kan gøre, for at dit job bliver mere interessant. Måske skal du påtage dig ansvaret for noget, du ikke kender så meget til, og derfor bliver nødt til at anstrenge dig for at lykkes med.
- Tænk konstruktivt. Hvad har du at byde ind med? Er der en anden løsning i virksomheden – andre opgaver, eller en anden afdeling du kan arbejde i? Skal du skifte virksomhed? Nogle gange er det nødvendigt.
- Lær at sige nej. Hold op med at være den overflinke kollega, der påtager dig alle de opgaver, dine kolleger ikke selv gider.
- Arbejd med dig selv. Tag kurser i personlig udvikling, gå til coach, psykoterapeut eller psykolog for at arbejde med uhensigtsmæssige mønstre og overbevisninger.
- Bliv klogere på dig selv, og se din succes. Skriv note-dagbog 5-15 min. hver aften – hvad har været godt, hvad har udfordret dig, hvor har du brugt dig selv, hvornår var du i flow, hvad lykkedes, og hvad har du lært i dag? Dårlige oplevelser kan skrives på et separat papir, rives i stykker og smides i skraldespanden.

job, er omvendt, så bliver du frustreret. Man kan føle, at ens situation er så håbløs, at man resignerer. For at komme videre er man derfor nødt til at finde sin glæde og sit engagement igen.

– Spørg dig selv: Hvornår var jeg sidst glad, begejstret, engageret og motiveret? Hvad kendetegnede den situation? Se både på dit privat- og arbejdsliv. Herudover er det vigtigt at få overskud til at gøre noget ved situationen, for eksempel ved at dyrke en eller form for motion, for når du bruger energi, får du energi. Dyrk gerne en triviell form for motion som cykling, gang eller løb, hvor du ikke bruger hjernen, for den skal afstresses, foreslår Ann C. Schødt.

Hun mener, at det er vigtigt at gøre no-

get for sig selv, der gør en glad, og anbefaler derfor at man finder sig en hobby, som man kan dyrke lidt hver dag.

– Spar op på din egen livsglædekonto, indtil du er rigtig glad igen, for så får du det overskud, der skal til for at tage en snak med din chef. Du behøver ikke at sige så meget til chefen om, hvorfor du keder dig, men bare sige, at du trænger til nye udfordringer.

Ann C. Schødt understreger, at det er vigtigt også at arbejde med sin selvtilid, hvis man har mistet troen på sig selv.

– Find noget du kan udfordre dig selv med hver dag. Hvis du har et antal kedelige opgaver, så se på hvordan du kan løse opgaverne, så de bliver mere interessante.

Løs dem for eksempel på tid – konkurrer med dig selv om, hvor hurtigt du kan lave dem. Det handler om at blive leder i dit eget liv og selv tage ansvar for, at du har et spændende arbejdsliv. Du er alligevel den eneste, der kan gøre noget ved det, siger Ann C. Schødt. ■

ANN C. SCHØDT

er HD i Organisation & Ledelse og selvstændig foredragsholder, forfatter og forandringskonsulent. Læs mere på potentialefabrikken.dk og belastendebegavet.dk.