



Af Lone Carmel  
Erhvervskonsulent og  
ejer af firmaet Relazion.

## Giver frihed begejstring eller ubalance?

En fire-årig pige spurgte mig forleden: hvem er du? Hvad ville du svare?

Vi indgår hele tiden i forskellige relationer med forskellige rammer. Vi er familiemedlem, på vores arbejde og meget mere.

For mange kobles identitet, oftest først og fremmest sammen med vores arbejde. Det første spørgsmål fra nye mennesker, er tit: hvad arbejder du med?

I Roskilde og omegn bor der mange vidensarbejdere. For dem flyder arbejdsliv og familieliv ofte sammen på grund af teknologien.

Det kan give frihed, men også føre til ubalance. I sidste ende stress, som skal tages alvorligt, på alle planer. Desværre et misbrugt ord, som ikke er det samme som at have travlt.

### Iglo og trivsel

Iglo tanken kan med fordel anvendes i din virksomhed. Modellen kigger på trivsel

Hvornår går vores begejstring for arbejdet hen og bliver grænseløst, så vi ender med at brænde vores lys i begge ender?

Ikke enkelt at svare på. Ofte er arbejdsopgaverne for højtuddannede uklare, samtidig med en fokus på kompetenceudvikling. Man får opgaver, der udfordrer en. Nogen får mere anerkendelse på jobbet end derhjemme. Kender du det? Måske en spiral med lange arbejdsdage.

### Balance i livet

Det er forskelligt, hvad folk kan holde til. En af de vigtigste midler mod ubalance er restituering. Endvidere følelsen af, om du styrer dine planer eller de styrer dig?

Klare forventninger til sig selv, hinanden og arbejdet har stor betydning. Hvordan understøtter jeg mine eller virksomhedens mål? Er jeg en god medarbejder, selvom jeg vælger at gå hjem kl. 15.00 nogle dage? Tal om det på jobbet.

I et oplæg om familie-arbejdsbalance

## Er jeg en god medarbejder, selvom jeg vælger at gå hjem kl. 15.00 nogle dage?

ud fra individ, gruppe, ledelse samt organisation. Faktorer, som hænger sammen. Fokus er herunder på individ.

Begejstring og friheden er umiddelbart fordele ved det grænseløse liv. Bagsiden er at halvdelen af alle, i den faglige organisation for kandidater i Djøf, indenfor de seneste seks måneder har haft mindst tre alvorlige kliniske stresssymptomer. Ingeniørforbundet har netop fundet, at hver femte Ingeniør ikke har god balance mellem fritid og arbejde.

på Gimle, oplevede jeg at de nye familiers udfordringer er i tråd med ovenstående. Hvordan skaber jeg ro og balance i mig og min familie samtidig med, jeg gerne vil have et interessant job med muligheder for udvikling. Inspiration kunne være: En arbejdsnarkomans bekendelser af Hanne Feldthus og Det grænseløse arbejdsliv af Anders Raastrup Kristensen.