



Arbejdsglæde tur/retur

Du bruger en stor del af dit voksne liv på at arbejde, så det har stor betydning for hverdagen, at du er glad for dit arbejde. Men især for kvinder kan det være svært at finde balancen mellem arbejdsliv og familieliv. Det indså Dorthe Jensen, da hun måtte forlade to job i rap, før hun fandt det helt rigtige.

EMMA BIØRN FISH | viva@jp.dk FOTO: CAMILLA STEPHAN | viva@jp.dk

Når fredag eftermiddag føles som frihed, weekenden er plaget af træthed og søndagen af bekymringer, er der noget galt. Det oplevede Dorthe Jensen på 40 år, som havde hovedpiner, manglende motivation og intet overskud på grund af manglende arbejdsglæde. En svær situation at stå i, når man er gift, mor til to og ansat som leder i en statslig styrelse.

Den svære balance

I 2008 besluttede hun, at nu var det nok; hun ville ikke længere være i et job, som slugte alt hendes energi og besværliggjorde hendes privatliv – kun pligtopfyldelse og stædighed skubbede hende på arbejde hver dag. Jo længere tid, der gik, desto mere uoverkommelige og sværere blev arbejdsdagene. Hun manglede arbejdsglæde.

Det skyldtes i høj grad, at Dorthe Jensen havde svært ved at finde balancen imellem arbejde og privatliv. Hun kunne ikke få hverdagen til at hænge sammen med et tidskrævende arbejde, der ikke efterlod meget energi, når hun samtidig ville være en god mor.

»Jeg har både ambitioner for min karriere og min familie. På den ene side vil jeg gerne være en dygtig leder med styr på mit arbejde. På den anden side vil jeg være en god mor – typen, der er der til fodboldkampene om søndagen og er med til alle forældremøderne. Og det kan jo være svært at få til at hænge sammen i praksis – især hvis al energien bliver brugt på et arbejde, man ikke er glad for,« fortæller Dorthe Jensen.

Balancen mellem disse to ting er generelt ret svær for især kvinder at opnå, fortæller coach i arbejdsliv og ejer af Elgaard Coaching, Birgit Elgaard Brett.

»Generelt vil kvinder gerne kunne altting 100 pct. – både være den perfekte mor og den perfekte karrierekvind. Det er en stressende faktor, når der ikke er timer nok i døgnnet til at nå det hele,« forklarer hun.

Forandringer fryder ikke altid

For Dorthe Jensen havde manglende arbejdsglæde aldrig før været noget problem. Hele sit arbejdsliv havde hun brugt i det offentlige, og i 2006 fik hun mulighed for at træde ind i sit første lederjob. En drøm, der gik i opfyldelse. Men

” Jeg brugte al min energi på arbejdet.

Dorthe Jensen

kommunen var samtidig midt i kommunesammenlægning – en vanskelig en af slagsen.

»I starten var jeg virkelig glad for mit arbejde. Jeg havde gode kollegaer og ditto ledere samt arbejdsopgaver, som jeg kunne løse ret let. Men kommunesammenlægningen gjorde, at arbejdsstrukturen blev ændret, hvilket vanskeliggjorde det hele. Min chef gik ned med stress, og jeg stod med en ledelsesopgave, jeg ikke følte, jeg kunne magte. Vilklarene var ganske enkelt for vanskelige,« siger Dorthe Jensen.

Dorthe Jensen havde sine personlige relationer med medarbejderne i orden, men følte ikke, at hun kunne skabe resultater. Resultater, som ifølge stifter af www.arbejdsglæde.nu og forfatter til bøger om netop arbejdsglæde, Alexander Kjerulf, er meget vigtige for følelsen af at være tilfreds med sit arbejde.

»Personlige relationer og gode resultater er altafgørende. Mennesker har brug for begge dele for at kunne føle sig tilfredse med deres arbejde. Hvis man ikke er det, går det i den grad udover ens arbejdsglæde. Man er ikke motiveret til at arbejde, man kan blive hidsig, indadvendt eller sløv, samtidig med at man

Fortsættes ►



Dorthe Jensen måtte genoverveje sine ambitioner, før hun fandt det perfekte job.



VEJEN TIL ARBEJDSGLÆDE

Tag en god dag

Tag ansvar for din arbejdsglæde. Hav fokus på, hvad der fungerer/hvad du er glad for ved dit arbejde.

Lav en irritationliste

Lav to kolonner. Den venstre med alt, som irriterer på arbejde, den højre med løsninger. Gør herefter noget ved det

Lav en tidlinje med jobs

Se, om der er en rød tråd – hvad har du kunnet lide, hvad har du hadet. Derved får du et større indblik i dig selv.

Aftal en positiv omgangstone på arbejde

Stop den negative snakspiral. Start møder ud med succesoplevelser og sig altid godmorgen.

Skab en rosekultur

Husk at rose hinanden, læg mærke til hinandens succeser.

Tag en kaffepause

Men uden at tale om arbejde. Tal om privatlivet. Derved skabes der personlige relationer, som kan gøre arbejdsdagen lidt sjovere.

Udvis venlighed

Gør noget sødt for dine kollegaer; vis, at du tænker på dem.

Fejr succeserne

Tal om, hvad I har opnået både sammen og hver for sig, fejr jer selv og hinanden. Arbejde skal lokke som en gulerod, ikke piske mennesker i gang. Birgit Elgaard Bretts teknikker

For Dorthe Jensen er de personlige relationer meget vigtige – både i privaten og på arbejde.

Dorthe Jensen har idag fundet balancen mellem karriere og familieliv, men vejen hertil var lang.



► mister overskuddet til de gode ting i livet,« forklarer han.

Det oplevede Dorthe Jensen også. Jo værre hun fik det i sin stilling, jo mindre overskud havde hun til sin familie.

»Jeg brugte al min energi på arbejdet. Weekenden blev til et helle, hvor jeg primært ville rydde op, sove og have ro omkring mig. Jeg prøvede på ikke at lade det gå ud over min familie. Men indimellem var lunten kort, og jeg syntes ikke, jeg havde det overskud til mine børn, som jeg ønskede,« siger Dorthe Jensen.

Den indre sorg

Efter to år med mindre og mindre arbejdsglæde, flere fysiske skavanker og mindre tid til familien, bestemte hun sig for at søge et nyt arbejde.

»Det var som at komme fra asken til ilden.« Sådan forklarer Dorthe Jensen sit efterfølgende job som konsulent i en privat virksomhed.

Overgangen fra det velkendte miljø og den ligeså velkendte arbejdsgang i kommunen til den noget mere konkurrenceprægede i det private var hård.

»Jeg havde altid gerne villet være leder, men efter min dårlige oplevelse vidste jeg ikke længere, hvad jeg skulle med mit arbejdsliv. Meningen forsvandt ligesom for mig. I stedet blev jeg fanget i et job, hvor jeg overhovedet ikke passede ind. Jeg havde ikke det store forhold til min arbejdsplads og følte mig ikke kompetent til konsulentlivet. Men jeg viste det ikke. Hver morgen tog jeg en maske på og levede mig ind i konsulentrollen. Men indeni var jeg i tvivl og ulykkelig,« siger Dorthe Jensen

Dorthe Jensen blev i stillingen i halvandet år, før hun til sidst indså, at det ikke fungerede for hende. En periode, der ifølge Birgit Elgaard Brett, var for lang. Manglende glæde ved arbejde smitter nemlig af på de andre dele af livet som for

Generelt vil kvinder gerne kunne altting 100 pct. – både være den perfekte mor og den perfekte karrierekvinde.

Birgit Elgaard Brett
coach i arbejdsliv

eksempel kærligheds- eller familielivet. Derfor er det vigtigt at stoppe i tide. For selv om det kan føles som et nederlag, er det et udtryk for stort mod.

»Selvfølgelig skal man forsøge at vende situationen til noget positivt – f.eks. ved at snakke med chefen. Men hvis det ikke ændrer noget, skal man turde gøre status og se sig om efter noget andet. Du kan godt være dygtig til dit arbejde, selv om du ikke trives ved det – men talent er ikke alt. Du skal være glad. Du bruger trods alt en tredjedel af dit voksne liv på det,« siger Birgit Elgaard Brett.

En holdning, som hun deler med Alexander Kjerulf, som også mener, at livet er for kort til et arbejde uden glæde.

»Kun 20-30 pct. af Danmarks befolkning elsker deres arbejde. De resterende er enten ligeglade eller ligefrem hader det. De mangler gnist og energi og mangler måske incitament til at ændre det. Det er synd. Det er spild af liv at blive i et arbejde, hvor man ikke føler sig udfordret, afholdt og succesfuld,« mener han.

Et vigtigt valg

I løbet af 2010 blev Dorthe Jensen mere og mere usikker på sit arbejdsliv. Hun vendte problematikken med veninder, familie og coaches og kom til sidst frem til, at hun ville give ledelsesrollen en ekstra chance. En beslutning, som hun i dag er glad.

»Jeg føler, at jeg gør en forskel. Jeg er glad for mine kollegaer. Jeg glæder mig ligefrem til at komme på arbejde. Men det er jo ikke, fordi det er lutter lagkage det hele. Ligesom med livet går det op og ned, men grundfølelsen er god. Jeg er glad for mit arbejde,« siger Dorthe Jensen.

Dorthe Jensen har fundet et arbejde, som hun er glad for. Det vil på sigt komme både hende selv og hendes arbejdsgiver til gode. En glad

medarbejder er nemlig en dygtig medarbejder, hvilket de fleste firmaer er ved at opdage.

»De sidste 200 år har mennesket arbejdet for at overleve. Nu integreres det som en del af vores livsstil – det bliver lystbaseret. Derfor er relationer og succesoplevelser vigtige elementer i virksomheden, for et godt arbejdsmiljø skaber fremragende resultater,« forklarer Alexander Kjerulf.

For Dorthe Jensen gav det gode arbejdsmiljø hende også mulighed for at vende fokus mod familien og sit privatliv, som hun igen har energi og overskud til.

»Min pligtopyldelse var nær ved at dræbe både min arbejds- og livsglæde. Jeg har lært, at det er vigtigt at tage kampen op og fokusere på de positive ting. Man skal tage sit liv alvorligt, både på arbejdsområdet og i privaten. Man er ansvarlig for sin egen lykke,« siger hun. ■

GRUNDLAGET FOR DÅRLIGT ARBEJDSMILJØ

Brok

Når der fokuseres på negative ting, trælse ting. Det skaber en dårlig stemning på arbejde.

Manglende ros og anerkendelse

Når fokus udelukkende er på fejl og mangler, og ansatte ikke bliver anerkendt for godt arbejde eller stor indsats.

Travlhed

Når folk, uanset hvor meget de arbejder, er bagud. Det dræber stoltheden ved arbejdet og følelsen af at have opnået noget.