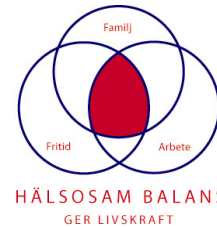


Faktorer som kan leda till utbrändhet.



Faktorer som leder till utbrändhet om de enskilt eller i kombination är tillräckligt starka.

För stor arbetsbelastning: när kraven överstiger de tillgängliga resurserna, och när vila och återhämtning inte är möjlig i tillräcklig utsträckning, då uppstår en av grundförutsättningarna för utbrändhet, nämligen utmattning.

Bristande egenkontroll: detta kan gälla både själva arbetet, men också kontakterna med andra människor och den egna möjligheten att påverka.

Bristande erkänsla: när arbetsinsatsen upplevs som betydligt större än det gensvar, uppskattning och erkänsla som medarbetare och chefer erbjuder.

Bristande gemenskap på arbetsplatsen: detta inkluderar även en avsaknad av socialt stöd från medarbetare och chefer och en känsla av att vara ensam eller utlämnad.

Orättvis behandling: när andra på arbetsplatsen får fördelar eller erkänsla som inte vilar på en saklig grund, utan upplevs som orättvis.

Värderingskonflikter: om arbetsgivare och arbetstagare har i grunden olika värderingsgrunder, exempelvis vad gäller hur människor behandlas eller hur arbetet ska utföras, kan denna konflikt leda till att personen blir utbränd.

Maslach och Leiter 1999.

HÄLSOSAM BALANS

Carina Svensson

070/527 81 53

www.halsosambalans.se

svenssoncarina@hotmail.com

carina@halsosambalans.se (till mobil nr.)

Marknadskonsult

Samtalsterapeut

Friluftsledare

Utbildningspedagog för föräldrastöd/friskvård för parrelationer/självhjälptekniker för psykisk och fysisk hälsa.