De 4 første stegene å ta - når du er utbrent/på vei dit



1. Ta en time out

100% sykmelding er ofte nødvendig, i alle fall i en kortere periode, for at kroppen skal kunne hente seg inn. Mange trenger å komme litt mer «i vater» før de kan ta tak i situasjonen. Bestill time hos fastlegen med én gang – eller ta kontakt med meg først. Jeg kan hjelpe deg med å vurdere situasjonen og finne den beste måten å snakke med legen om dette.



2. Oppsøk profesjonell hjelp - legg grunnlaget for bedring

Når du er utbrent/utmattet/har stressplager, kan det være vanskelig å få «hodet over vannet» på egenhånd. Mange erfarer at det er til stor hjelp å komme til en fagperson med lang erfaring på området. Jeg kan hjelpe deg med å kartlegge hvordan du kan legge best mulig til rette for bedring fra utbrentheten - og følge deg i prosessen.



3. Start å identifisere årsakene til utbrentheten

- Hva er det som evt. stresser/tapper deg mest i jobbsituasjonen?
- Hva er det som evt. stresser/tapper deg mest på hjemmebane?
- Hva er det som stresser/bekymrer deg? Evt. hvilke relasjoner? Hvilke situasjoner?

Dette kan jeg hjelpe deg med å utforske og få større innsikt i. Neste steg er å se på hvordan du kan få det bedre med dette.



4. Start å «forske» litt på: Hvilke mønstre har jeg som har vært med på å bidra til utbrentheten?

Det er veldig ofte mønstre vi har med oss, som bidrar til utbrenthet/utmattelse/stressplager. Det er alfa og omega å jobbe med disse mønstrene, for å ha en mer bærekraftig balanse. Er du en som alltid sier ja? Det kan f.eks. være at du har en veldig sterk ansvarsfølelse som gjør at du tar mer enn din del av ansvaret på jobben, hjemme, i ulike relasjoner, osv. Du setter stadig andres behov først.
Det kan også være at du pusher deg selv mye i jobb/andre oppgaver, med lite hvile.
Jeg vil gjerne hjelpe deg med å identifisere hvilke mønstre du har med deg.

Velkommen til å utforske dette hos meg - og til å starte prosessen for å få det bedre - og lage plass til deg selv i ditt eget liv!



Vennlig hilsen,
Ingvild Bjerke Høygaard
Gestaltterapeut MNGF

© Ingvild Bjerke Høygaard Gestaltterapi