

UCZYNIĆ ŚWIAT LEPSZYM MIEJSCEM

Historia wypalenia zawodowego z Islandii



Sigurborg Kr. Hannesdottir

Sigurborg Kr. Hannesdottir jest konsultantką w dziedzinie partycypacji społecznej, opowiadaczką historii (nurt storytelling), dążącą do upodmiotowienia osób odbiorczych wszystkich jej działań. Pracowała ze społecznościami w całej Islandii, często w małych ośrodkach zagrożonych wykluczeniem społecznym. Prowadziła warsztaty i konsultacje również poza Islandią, odwiedzając inne kraje i społeczności. Socjolożka, pracowniczka socjalna, specjalistka od planowania i rozwoju turystyk

Wybrałam ten tytuł, ponieważ mam wrażenie, że kiedy decydujemy się na pracę w organizacjach pozarządowych, niezależnie od tego, czy jest to wolontariat, czy praca zarobkowa, kierujemy się w dużej mierze troską i pasją. Pragniemy, wręcz tęsknimy za tym, by coś zmienić, by służyć naszej społeczności lub dobrej sprawie i znaleźć poczucie celu.

Zastanawiam się, czy właśnie ta pasja, ta tęsknota za zmianą na lepsze, może być również kluczem do wprowadzenia zmian w środowisku pracy, tak aby mniej osób w organizacjach pozarządowych, i gdziekolwiek indziej, doświadczało wypalenia.

Nasze NGO są małe

Projekt „Let it work”, prowadzony w Polsce przez Fundację Culture Shock, w partnerstwie z Fundacją Rozwoju "Dobre Życie" oraz moją islandzką organizacją, skupia się na wypaleniu zawodowym w organizacjach pozarządowych. Zdaję sobie sprawę, że w Polsce działają organizacje duże, zatrudniające do 100 osób, jak i dużo mniejsze – zatrudniające 5-6 pracowników i pracownic lub zespół wolontariuszy.

Islandia

376 000 mieszkańców

64% żyje w regionie stołecznym

Małe miejscowości

Tylko największe NGO mają pracowników

Bardzo dużo wolontariuszy!



Zupełnie inny obraz maluje się w Islandii, która liczy 376 000 mieszkańców, z czego ponad połowa mieszka w stolicy. W wielu małych wioskach na wybrzeżu wolontariat jest istotną częścią tworzenia dobrej społeczności. W każdej wiosce jest kilka organizacji pozarządowych, ale bardzo rzadko zatrudniają one pracowników i pracownice, ich działalność opiera się głównie na pracy wolontariuszy i wolontariuszek. Oto kilka przykładów:

Typy NGO	Członkowie	Zatrudnienie
Stowarzyszenie Związków Zawodowych	23 000	12
Islandzka Konfederacja Pracy	127 000	25
„Landvernd“, Islandzkie Stowarzyszenie Ochrony Środowiska		16
Islandzkie Stowarzyszenie Ochrony Przyrody		1 – 2

Największe stowarzyszenia w kraju zajmują się ochroną środowiska i rynkiem pracy.

Reasumując, w Islandii praca podmiotów trzeciego sektora jest w znacznie większym stopniu niż w Polsce napędzana aktywnością wolontariuszek i wolontariuszy.

Fundusz VIRK

Około 14 lat temu islandzkie związki zawodowe, organizacje pracodawców i rząd krajowy połączyły siły i stworzyły Fundusz Rehabilitacji Zawodowej, zwany VIRK / WORK.

Jego celem jest „wzmocnienie zdolności do pracy osób w kryzysie zdrowotnym, które chcą wrócić na rynek pracy”. Stan zdrowia, do którego odwołuje się VIRK dotyczy w szczególności zdrowia psychicznego.

Każdy z założycieli funduszu wpłaca na działalność Virk 0,13% przychodów otrzymywanych ze składek pracowniczych. Od 2008 roku do dziś w programie Virk wzięło udział około 18 700 beneficjentek i beneficjentów. Obecnie ponad 2 200 osób rocznie rozpoczyna program, z czego około 70% stanowią kobiety.

Nigdy nie myślałam, że zostanę jedną z nich

Od najmłodszych lat pragnęłam uczynić świat lepszym. Czułam tęsknotę, aby coś zmienić, ale byłam bardzo zagubiona i nie wiedziałam, czym jest to powołanie. Dobrze radziłam sobie we wczesnych latach edukacji, poszłam do liceum, a następnie ukończyłam studia licencjackie na kierunku socjologia i praca socjalna. Podczas studiów pracowałam jako recepcjonistka w hotelu. Tam postanowiłam, że „kiedy dorosnę”, nie zostanę pracowniczką socjalną. Pomyślałam, że pracując w hotelu, mogłabym uszczęśliwić więcej osób. Dlatego poszłam na studia magisterskie z zakresu planowania i rozwoju turystyki. Czy to powołanie dotyczyło ztaem uszczęśliwiania innych ludzi? Czy był to głos opiekuna we mnie? A co z moim własnym szczęściem?

W Islandii istnieje silna kultura gloryfikująca ciężką pracę, uważaną za szlachetny przymiot. Dla mnie, podobnie jak dla wielu innych osób z mojego pokolenia, samoocena opierała się na ciężkiej pracy i zdobywaniu uznania. Po zakończeniu działalności w branży turystycznej, przez ostatnie 20 lat pracowałam w dziedzinie partycypacji społecznej, w szczególności w nurcie storytellingu , łącząc go z pracą z ciałem (joga, taniec „5 rytmów“).

Cztery lata temu zaczęłam mieć ataki paniki, był to okres napięcia i dezorientacji, który trwał przez około rok. W styczniu 2019 zdiagnozowano u mnie raka macicy i przeprowadzono histerektomię. Miałam szczęście, ponieważ były to pierwsze stadia i nie było konieczne dalsze leczenie. Powiedziałam o tym tylko kilku osobom – chciałam pozostać silna i samowystarczalna. Jednak w pewnym momencie sytuacja mnie przerosła, nie potrafiłam już radzić sobie sama. Co więcej, odezwały się też traumy z dzieciństwa. Postanowiłam udać się po pomoc psychologiczną. Uzyskałam wsparcie, ale też uświadomiono mi wtedy, że grozi mi wypalenie.

Zrobiłam zatem pierwszy krok w kierunku otrzymania wsparcia z Virk, którym jest badanie i konsultacja lekarska. Po niej następuje rozmowa z potencjalnym beneficjentem, a po niej decyzja, czy zgłoszenie zostaje przyjęte. W trakcie programu każda osoba ma swojego opiekuna, z którym raz w miesiącu odbywa rozmowę i który pomaga jej przygotować indywidualny plan rehabilitacji. Udział w programie jest podstawą do ubiegania się o rentę rehabilitacyjną od państwa. Program trwa

jednorazowo 6 miesięcy, ale może być przedłużony. W większości przypadków ludzie otrzymują wsparcie na dłuższy okres, 7 - 18 miesięcy. Byłam pewna, że pół roku mi wystarczy, ale okazało się, że potrzebowałam aż 18 miesięcy. Jestem za ten czas bardzo wdzięczna.

Mój program składał się głównie z sesji z psychologiem, kursów mindfulness i samowspółczucia. Ćwiczyłam fizycznie, spacerowałam, uprawiałam jogę, tańczyłam i pływałam w morzu. Mogłam wreszcie zapytać siebie: "Co przynosi mi radość?", i nadać temu priorytet, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Przez pewien czas brałam leki, które pomagały mi zasnąć. Był to punkt zwrotny w moim życiu i błogosławieństwo. Otrzymałam cenne wsparcie. Mogłam po prostu pozwolić sobie na relaks i odpuszczenie.

Przez te 18 miesięcy trochę pracowałam, ponieważ jestem samozatrudniona. Teraz moim celem jest wykonywanie 50% pracy, którą wykonywałam przed udziałem w programie Virk. Zwykle to mi się udaje i kocham swoją pracę. Ale wciąż uczę się, jak dbać o siebie.

Plusy i minusy funduszu VIRK

Virk jest fantastyczny i ma bardzo dobre „recenzje” od swoich klientów i klientek, a około 80% osób korzystających z programu wraca później do pracy lub edukacji. Virk prowadzi również badania i organizuje wydarzenia, które dotyczą problemów w środowisku pracy i środków zapobiegawczych.

„Monopolistyczna” w zasadzie pozycja Virk w dziedzinie zapobiegania i wychodzenia z wypalenia ma też jednak kilka minusów. Fundusz pełni na tyle znaczącą rolę, że organizacje pozarządowe i firmy w Islandii same niewiele robią w kwestii przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, a jedynie polegają na wsparciu Virk.

Współcześnie

Należy postawić sobie pytanie, czy akceptujemy wypalenie jako coś, co jest nieuniknione w naszych czasach. Czy też możemy naprawdę dokonywać zmian i zapobiegać wypaleniu, a tym samym uczynić świat lepszym?

W naszej dzisiejszej rzeczywistości panuje mechaniczne, użytkowe spojrzenie na człowieka. Stajemy się zaledwie jednym ze środków produkcji. Konsekwencje tego widać w wyższym poziomie stresu zawodowego czy poczuciu uprzedmiotowienia w pracy. Jestem głęboko przekonana, że nie jesteśmy po prostu siłą roboczą. Przede wszystkim jż – istotami ludzkimi. Jesteśmy kreatywnymi, silnymi, zdolnymi istotami, którym zależy. Chcemy coś zmienić.

Dlaczego kobiety?

Fakt, że wypalenie zawodowe częściej występuje u kobiet, nasuwa kolejne pytania.

W swojej książce *Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu* siostry bliźniaczki Emily i Amelia Nagoski mówią o „syndromie istoty dającej”, jako o „...zaraźliwym przekonaniu, że masz moralny obowiązek oddania każdej kropli swojego człowieczeństwa na rzecz innych”. Mówią też, że "gra jest ustawiona" dopóki kobiety są systematycznie wykluczane z rządów i innych systemów władzy. Przeformułując jeden z ich wniosków, patriachaat opiera się na syndromie istoty dającej i go wykorzystuje.

Autorki piszą również o „konglomeracie bikini”, który jest przemysłem wartym sto miliardów dolarów, i próbuje nas przekonać, że to nasze ciała są wrogiem, podczas gdy w rzeczywistości to rzeczony konglomerat nam zagraża.

Na głębszym poziomie, moje wypalenie było wołaniem mojej duszy. Sygnałem, że to najwyższy czas, abym przerwała cykl cierpienia. Powrót do zdrowia okazał się natomiast duchową podróżą, która wciąż trwa. Zastanawiam się również, czy fizyczne, emocjonalne i duchowe zmiany, które przechodzimy jako kobiety w okresie menopauzy, nie przyczynają się do częstszej pojawiania się u nas zjawiska wypalenia i cierpienia z nim związanego.

Wyzdrowienie dzięki wspólnocie i opowieściom

Wspólnota jest kluczem do wyzdrowienia. Spotkajmy się i podzielmy naszymi historiami. Mogłybyśmy raz w miesiącu zorganizować krąg opowieści, w którym po prostu podzielimy się tym, co się u nas dzieje. Aby dać przestrzeń do bycia po prostu człowiekiem i do wspierania się nawzajem. W dłuższej perspektywie, może to stworzyć w naszych organizacjach kulturę pracy, która pomaga zapobiegać wypaleniu zawodowemu i wychodzić z niego.

Wierzę, że w procesie rozwiązywania problemu wypalenia, czy to osobiście, czy na poziomie społecznym, ukryty jest skarb, który na nas czeka. Odkrywając go, krok po kroku, będziemy czynić świat lepszym. To pilne wyzwanie. Niezbędne do podjęcia, abyśmy mogli być zdrowi, mogły być szczęśliwe. Nie mam wątpliwości, że pasja, która może nas poprowadzić na tej drodze, jest tą samą pasją i troską, która sprawia, że chcemy pracować dla dobrych celów. Ale najpierw musimy zadbać o siebie.

*Nie pytaj siebie, czego potrzebuje świat. Zapytaj się, co dodaje Ci sił i podążaj za tym.
Bo tego właśnie świat potrzebuje: ludzi, którzy są pełni sił*

Howard Thurman

Odniesienia

1. The Britannica Dictionary. (2022). <https://www.britannica.com/dictionary/disempowered>
2. Nagoski, Emily and Amelia. (2020). Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu. Wydawnictwo Czarna Owca
3. Salavec, N., Chandola, T., Pikhart, H., Dragano, N., Siegrist, J., Jöckel, J-H., Erbel, R., Pajak, A., Malyutina, S., Kubinova, R., Marmot, M., Bobak, M., and Kopp, M. (2010). Work stress and health in Western European and post-communist countries: an East–West comparison study. *J Epidemiol*

Community Health. 2010 Jan; 64(1): 57–62.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3986036/>

4. Virk, Vocational Rehabilitation Fund. (2022). <https://www.virk.is/>



Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele
– Fundusz Krajowy, finansowanego z Funduszy EOG

FUNDACJA
CULTUREshock

