# BÆREKRAFTIG ENGASJEMENT

Utviklet av Changemaker

1. Mål

Denne bolken skal sørge for at deltakerne vet hva bærekraftig engasjement er. Og vil skal lære dem litt om hvordan de kan bevare engasjementet sitt lenge.

1. Bakgrunn/ info til leder

Tidsramme: 30 min

I Changemaker snakker vi ikke om utbrenthet, men om det motsatte, nemlig å ha et bærekraftig engasjement. Bærekraftig engasjement er nemlig ikke å være sliten eller stressa, men veien man skal gå for å unngå å bli det.

Når vi snakker om bærekraftig engasjement, er det veldig viktig å huske at ikke alle har vært eller kommer til å bli sliten eller det en kaller utbrent. Om noen av deltakerne ønsker mer informasjon som går på dette med stress og helse, så ligger det et ark om dette i vedleggsdelen, og man kan ta det på tomannshånd.

Det er også viktig å huske at vi skiller mellom god og dårlig sliten. Utbrent er et ord en ikke bør bruke i denne sammenhengen, fordi det høres ut som om det ikke er noen vei tilbake og at man er ”ferdig”. Fokus her er hvordan man kan sørge for at man aldri blir det vi kaller ”dårlig sliten”. Det er også viktig å presisere overfor deltakerne at det er heilt lov å være skikkelig sliten etter en intensiv periode med mye jobbing. Det kan være en god følelse å være sliten når man har fått til noe bra eller er ferdig med en knallinnsats.

Poenget er at vi ikke bør bli ”dårlig sliten”. Sliten fordi man gjør ting som man gruer seg til og ikke liker, fordi man har for mye å gjøre og fordi man ikke får positive tilbakemeldinger. Det er mange ting som kan spille inn, og derfor er det viktig å ta tak i dem her – med en positiv vri. Og kanskje viktigst av alt: Sett fokus på at man har lov til å slappe av!!

Vi er alle forskjellige og flinke til ulike ting. Som en gruppe fungerer vi best hvis folk får lov til å gjøre det de synes er gøy og er flinke til. Derfor bør man alltid ha i bakhodet at man skal gjøre ting man liker, eller ting man har lyst til å prøve.

Denne bolken er samtalebasert. Vi ønsker å skape en bevissthet, sette ord på det og gjøre det greitt å sette grenser både for seg selv og andre.

1. Innledning

Hva er egentlig bærekraftig engasjement? Hva legger vi i det i denne sammenhengen?

Bærekraftig engasjement er et engasjement som gjør at man har lyst til å engasjere seg hele livet. Alle mennesker er ulike, og det samme med alle ledere. Derfor er det meste av denne bolken samtalebasert. Vi ønsker å bevisstgjøre hver enkelt av dere om hvor viktig det er å hele tiden tenke på egen kapasitet og grensesetting i forhold til dette. Vi gir dere noen praktiske tips og triks, og noen taker om hvordan dere kan legge til rette for bærekraftig engasjement for dere selv og de dere er ledere for, men det finnes ingen fasitsvar nettopp fordi man jobber med mennesker.

Forklar forskjellen på god og dårlig sliten, og at vårt fokus er på hvordan man kan sørge for at man ikke kommer i en situasjon som går på engasjementet løst.

1. Aktivitet

Spørsmål til deltakerne:

1. Hva gjør deg sliten?
2. Hva gjør at du slapper skikkelig av/kobler skikkelig ut?
3. Hva tror dere er de tingene som sliter mest på mennesker?

La deltakerene bruke 10 minutter på å svare på desse spørsmålene hver for seg.

De to første spørsmålene er bare for egen bevisstgjøring før man går videre, mens man tar opp det siste spørsmålet i plenum.

Få dem til å si høyt hva som kom frem:

* Konflikter
* Manglende arbeidsfordeling
* Utydelige beskjeder
* Lite tilbakemelding
* Lite støtte
* Å ikke bli sett
* Usikkerhet
* Manglende resultat
* For store oppgaver

Deltakerene kommer nok opp med mye mer, men det som er listet opp over, er de tingene man har funnet ut i en undersøkelse om kristent ungdomsarbeid at sliter mest. Så det kan være et poeng å få frem mange av desse tingene. Både for at de som ledere skal være klar over at det kan være usunt for dem dersom de lever i en hverdag som er slik, og at det også vil være slitsomt for mennesker de er leder for. Slik kan de være klar over faresignaler både for seg selv og andre, og man kan prøve å unngå ev. løse opp i slike situasjoner for å hindre å bli ”dårlig sliten”.

Gjør det også klart for dem at det ikke er meningen at man som ungdomsledere skal fungere helt alene. Selv ledere trenger noen som følger dem opp og ser dem, og at de må passe på å ha det i menigheten.

Be dem om å sette seg i grupper på 4-5 stykker og diskutere følgende spørsmål:

* Hvordan unngå å bli sliten?
* Hvordan koble skikkelig av?

Skriv ned noen ideer fra hver gruppe og legg til noen selv:

* God planlegging
* Ansvarsfordeling
* Ulike arbeidsmåter
* Være flinke til å feire når man er ferdig
* Ha mennesker man kan snakke med/støtte seg til.

- ting du/ dere kommer på.

Her er en nærere beskrivelse av to mulige verktøy for å få det til:

1. Ulike samarbeidsmåter

Som leder for en gruppe, kan det være greit å huske på at man kan samarbeide på ulike måter. Alle trenger ikke å gjøre alt, eller gjøre det samme. Å delegere arbeidsoppgaver er også en måte å samarbeide på.

Eksempel på samarbeidsmåter:

* Spille ball:Ved at en er sammen, har en muligheter til å utvikle nye retninger og ideer. Flere hoder tenker bedre enn ett – utnytt det!

* Delegering:Hvis alle gjør det de er flinkest til, blir oppgavene utført bedre, og vi får et større nettverk enn det en kunne ha lagd alene.
* I Changemaker tenker vi at det er viktig at hver enkelt får gjøre det de syns er mest gøy. Gjør du ting du liker og trives med, blir du bare ”god sliten”. Må du gjøre mange ting du gruer deg til, eller ikke liker, er det lettere å bruke opp engasjementet.

**2. Planlegg hyggelige, sosiale ting**

Har du mye å gjøre en periode er det viktig å planlegge å slappe av og gjøre hyggelige ting. Enten alene eller sammen med de du jobber med. Viss ungdomskubben skal arrangere noe stort som tar mye tid og arbeid, er det lurt å planlegge en liten feiring når dere er ferdige. Gå ut og spis pizza eller gjør noe annet hyggelig.

Husk:

#### **Om noen i gruppa skulle ha behov for å snakke mer om dette temaet og lære mer om faresignalene, kan du ta det på tomannshånd. Det er viktig å gå igjennom denne bolken, men samtidig skal vi ikke ”sykeliggjøre” noen. Er deltakerne gira på jobben de skal gjøre som ungdomsledere, er det ingen grunn til å begynne å snakke om hvor slitne de kan bli. Poenget er at de skal huske å ta vare på seg selv og de som de er ledere for, slik at engasjementet varer til de er 70 år – minst!**

1. Avslutning

Få alle sammen til å legge seg på ryggen på gulvet. Be dem lukke øynene og bare slappe helt av. Ikke snakke og prøve å heller ikke tenke. For en av de kanskje aller viktigste tingene for å ha et bærekraftig engasjement er å huske at man har lov til å gjøre ingenting. Absolutt ingenting ev. helt tanketomme og lite energikrevende ting. Man har lov til å bare være hjemme en helg uten å se venner eller slike ting dersom man ikke vil. Og det er på ingen måte ”tapersk” å ikke være med på ALLE ting som skjer. Man bør faktisk ha en og annen frihelg, friettermiddag og lignende…

La dem ligge mens det er helt stille i 15-30 sekunder før du skrur på en avslappende sang og lar dem bare roe seg helt ned…