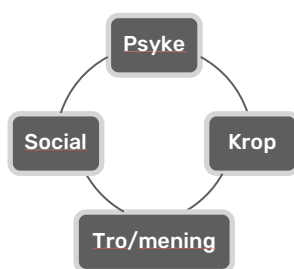


## Brænd endelig – men brænd ikke ud

### Det 4-dimensionelle menneskesyn

Som mennesker trives vi bedst, når der er balance mellem den psykologiske, biologiske, eksistentielle og sociale dimension. Det at være aktivt engageret i meningsfuldt frivilligt arbejde kan have en positiv indvirkning på vores trivsel. Men hvis der opstår konflikter mellem for eksempel vores basale behov for hvile/tryghed og forventningerne til os selv eller et værdibaseret fællesskab om at "ofre sig for sagen", så kan det have negativ indvirkning på vores trivsel.

Tænk på dit engagement i Blå Kors' Socialfaglige indsatser. Hvor får du øje på noget, der henholdsvis understøtter og udfordrer din trivsel? Det kan være inden for hver dimension eller i samspillet mellem dimensionerne.



### Det slidstærke arbejdsliv

For at forebygge udbændthed må der være balance mellem krav/belastninger og ressourcer.

Oplever du, at der kan opstå konflikter mellem krav/forventninger i det frivillige arbejde og de ressourcer, du har adgang til?

#### Ressourcer

- Oplevet mening
- Personlige kompetencer
- Socialt netværk
- Oplevelse af kontrol
- Forudsigelighed
- Rolleklarhed



#### Belastninger/krav

- Egne krav til sig selv
- Kvalitative krav
- Komplekse krav
- Følelsesmæssig belastning