



Balance i arbejdslivet handler også om at vælge fra

For dyrlægerne Anders Jensen og Bettina Ødegaard er det afgørende at vide, hvornår noget er godt nok – og hvornår de skal sige fra.

På Veterinærrejsesholdet ved man aldrig, hvad der venter for enden af en grusvej på et uanmeldt kontrolbesøg. Dyrlæge Bettina Ørgaard, som arbejder med komplekse sager om dyrevelfærd, ulovlig anvendelse af veterinære lægemidler og snyd og svindel med fjervildt,

kan blive meget opslugt af sit uforudsigelige arbejde.

- Hvis ikke jeg er god til at lægge det fra mig, når jeg kører hjem, kan arbejdet på Veterinærrejsesholdet komme til at fylde for meget. Så det har jeg efterhånden lært mig selv. For hvis arbejdet er meget dragende, så er det tilsvarende vigtigt at kunne slippe det i fritiden. Jeg er blevet bedre til at sige fra og sige nej, fordi jeg i dag ved, hvad der stresser mig, og hvad der giver mig energi. Men alligevel er det ikke altid helt enkelt, for selv med klare prioriteringer, kan presset snige sig ind.

Derfor har Bettina Ørgaard brug for struktur og planlægning helt ned i detaljer - både i arbejdslivet og privatlivet.

- Jeg lægger store og små arbejdsopgaver såvel som private aftaler og familieliv ind i kalenderen. Hundetræning med den nye hvalp om torsdagen skal jo helst hænge sammen med det kontrolbesøg på Sjælland, der også ligger sidst på ugen.

- Jeg elsker ikke systemer for systemernes skyld, men de giver ro. Og det gør det nemmere for mig at være tydelig på arbejdet, når jeg bare kan kigge i min

kalender. Så ved jeg med det samme, hvad der kan lade sig gøre. Det her kan jeg nå – resten må prioriteres af ledelsen, siger Bettina Ørgaard, som har gjort op med sig selv, at hun ikke skal kunne det hele, og heller ikke stille op til det hele.

- Jeg vil ikke drukne i et hamsterhjul med en følelse af at være to skridt bagud. Og da slet ikke, når det er blevet min erfaring, at det er muligt at vende hamsterhjulet positivt. Arbejdslivets rutiner kan jo være med til at holde sammen på livet. De forærer mig en ramme og en struktur, hvis jeg blot formår at balancere tingene.

Tal fornuft til perfektionisten

Hvis ni ting går godt på arbejdet, og én går mindre godt, så er det ofte den ene, der fylder for Bettina Ørgaard.

- Det er vigtigt, at jeg får et realitetstjek, hvis perfektionisten i mig begynder at slå mig selv oven i hovedet. Hvis et eller andet ikke er gået helt efter planen, så er det med at flytte fokus fra selvkritik til udvikling. Det kan være kolleger, jeg spørger: »Hvordan synes du egentlig, den opgave gik?« Det kan også være, at jeg selv taler noget fornuft ind i perfektionisten.

Perfektionisme er udbredt i dyrlægefaget, vurderer Bettina Ørgaard.

- Mange er vant til at præstere på et højt niveau og kan have svært ved at acceptere fejl. Samtidig er arbejdet præget af ansvar og uforudsigelighed. Vi arbejder med levende dyr, og med dyreejere, der er følelsesmæssigt investerede. Det er ofte, at man står i en situation, som



For dyrlæge Bettina Ørgaard handler balance om at kende sine grænser, skabe struktur og turde sige fra, når arbejdet begynder at fylde for meget.

FOTO PRIVAT



Anders Jensen har gennem arbejdslivet lært, at trivsel ikke handler om at være lykkelig hele tiden, men om at kunne stå ved sine prioriteringer og gøre sit bedste.

FOTO PIA RINDOM

ikke udvikler sig helt som planlagt. Og der vil man jo gerne gøre det så godt som overhovedet muligt. Det er det, som gør arbejdet meget meningsfuldt, men det er samtidig også det, der kan belaste.

Balance handler om proportioner

Bettina Ørgaard kender ret godt til følelsen af at være bagud, for der kan være perioder, hvor kalenderen er tæt pakket.

- En ny politisk dagsorden eller uforudsete hændelser som fx uanmeldte kontrolbesøg, hvor ingen er hjemme, kan skubbe det hele. Hvis jeg mærker, at det sætter sig som en uro, så handler jeg rimelig kontant overfor det ved at flytte opgaverne. Hvis noget ikke nås i dag, bliver det lagt et andet sted. Det skaber ro. Men det er en tilgang, der kræver tillid fra ledelsen. På mit arbejde er der heldigvis en grundlæggende respekt og forventning om, at vi gør vores arbejde og en forståelse for, at alt ikke altid kan nås.

Balance i arbejdslivet handler dybest set om proportioner, mener Bettina Ørgaard, som på den hårde måde har lært aldrig at lade arbejdet fylde det hele.

- Der har desværre været svær sygdom i min nærmeste familie. Så lærer man noget om, hvad der er vigtigt i livet, og hvad der er mindre vigtigt. Så når perfektionisten kommer og banker på, så kan jeg ikke tage det nær så alvorligt, som jeg kunne førhen.

Fordele og ulemper skal gå op

Praktiserende dyrlæge på AniCura Københavns Dyrehospital Anders Jensen er meget bevidst om et særligt dilemma, som har fulgt med hele vejen igennem hans arbejdsliv.

- Jeg insisterer på at være grundlæggende glad for det, jeg laver. Men der

må også være en nøgternhed. For ikke alle dage er fyldt med solskin, og jeg forventer ikke at kunne ikke gå rundt og være lykkelig hele tiden. Der er tunge dage ind imellem, og der har været nogle benhårde prioriteringer, jeg har måttet foretage undervejs. For mig har det altid været en balancegang at sætte grænserne de rigtige steder.

Anders Jensen har måttet stille de samme spørgsmål til sig selv – om og om igen: »Er det rigtige sted? Laver jeg det, jeg gerne vil fagligt? Og passer det ind i den work-life-balance, jeg har brug for lige nu«?

Han synes ikke, at svarene er helt enkle.

- Nogle gange må jeg træde et skridt tilbage og reflektere lidt over det hele. Er det faktisk ok at være fanget lidt ind i et hamsterhjul i en periode, hvis regnestykket mellem fordele og ulemper stadig går op? Der kan jo være gode grunde til at have for travlt i en periode. Og omkostningerne ved at få det præcist, som man helst vil have det, kan være for store.

Det frie valg

Nu, hvor børnene næsten ikke er hjemmeboende længere, kan Anders Jensen og hans partner vælge mere frit, hvordan tiden skal bruges.

- Det var jo en meget mere presset hverdag, dengang børnene skulle hentes, bringes og køres til fritidsaktiviteter. Så på en måde er valget mere frit i dag. Vil jeg arbejde fuldtid, deltid, vil jeg tage vagter uden for normal arbejdstid? Men jeg har måttet erkende, at der stadig følger kompromiser med alle valg.

- For mig er det vigtigt, at de valg jeg tager, er mine prioriteringer. Også når jeg har sagt nej til nogle ting af hensyn

til familien. Der har det været vigtigt for mig at tage ejerskab over de valg, jeg træffer, så det ikke bliver andre, der begrænser mig, siger Anders Jensen.

Jeg møder op og gør mit bedste

Oplevelsen af at være ved at blive fanget ind i et hamsterhjul eller ej handler dybest set ikke om, hvor travlt man har, mener Anders Jensen.

- Det vigtigste er, hvad der foregår inde i hovedet. Samfundets og arbejdspladsens krav er der, og dem bliver man jo nødt til at møde. Men hvordan går man selv ind i det, og hvilken indstilling har man? Jeg ser mange yngre kollegaer, som vil være specialister hurtigt og stifte familie samtidig. De er maksimalt pressede og brænder sammen, fordi de ikke kan være tilstrækkelige alle steder på én gang. Og så opstår følelsen af ikke at lykkes nogen af stederne.

Anders Jensen kender selv alt til utilstrækkelighedsfølelser – både fagligt og i andre dele af livet.

- Men jeg har været ret bevidst om, hvad der skal til for ikke at blive fanget i en negativ spiral. For mig handler det om at holde et lidt større perspektiv op for mig selv, når jeg føler presset. Jeg kan selv gøre meget, men ikke alt. Det er i virkeligheden en utrolig befriende og afstressende tanke. Jeg møder op og gør mit bedste. Mere kan jeg ikke forlange af mig selv. Selvfølgelig vil der være nogle, jeg kommer til at skuffe med de valg, jeg træffer. Men når der er mange andre, der værdsætter det, jeg gør, så er det nok okay, siger Anders Jensen. ■