

WA Workaholics
Anonymous

12 spora samtök vinnufíkla

Finnst þér
erfitt að
slaka á?

Fundur alla þriðjudaga kl. 17:30
Gula húsið, Tjarnargötu 20, 101 Reykjavík
— og á netinu á sama tíma.

Vinnan hætti að vera það sem þú gerir

Vinnufíkn getur birst í ýmsum myndum, svo sem áhyggjum og þráhyggju vegna vinnu, ólaunaðra verkefna eða áhugamála. Einnig er frestunarárátta eða fullkomnunarárátta sem gengur út í öfgar algengt vandamál. Vinnufíkill getur haft blöndu af þessu eða aðrar birtingarmyndir sem bitna á heilsu og samskiptum og taka upp tíma sem annars yrði uppbyggilegur. Þessi fíkn getur einnig valdið kulnun í starfi og einkalífi.

Vinnufíklar í Workaholics Anonymous sækjast eftir jafnvægi milli vinnu, einkalífs og umhyggju fyrir sjálfum okkur. Með því að byrja í prógramminu öðlumst við frið og æðruleysi og lækkum niður í rödd þráhyggjunnar sem veldur því að einbeitingin er á vinnu og verkefni. Við bjóðum ykkur að taka þátt í batagöngunni með okkur.

Þú þarft ekki að hætta að vinna.

Vinnufíkn er ólík flestum öðrum fíknnum að einu leyti: við getum ekki lagt efnið frá okkur. Flest okkar þurfa að vinna áfram og vilja það. Það sem við leggjum niður er þráhyggjan. Þetta snýst um jafnvægi, ekki bindindi.

Tíu setningar

Merktu við þær sem eiga við þig. Þetta er ekki greiningarpróf — aðeins þú getur svarað því hvort þú sért vinnufíkill.

- ☐ Ég vinn lengur en ég ætlaði mér, næstum á hverjum degi.
- ☐ Ég á erfitt með að slaka á án þess að fá samviskubit.
- ☐ Fríin mín fara í vinnu — eða í kvíða yfir vinnunni.
- ☐ Sjálfsmatið mitt ræðst af því hversu miklu ég kem í verk.
- ☐ Ég tek að mér meira en ég ræð við og segi sjaldan nei.
- ☐ Fólkið mitt kvartar undan því hvað ég er lítið til staðar.
- ☐ Ég kíki á vinnupóstinn síðast áður en ég sofna og fyrst þegar ég vakna.
- ☐ Ég fresta hlutum og vinn þá undir mikilli pressu á síðustu stundu.
- ☐ Mér líður illa í kyrrð og finn mér þá eitthvað nýtsamlegt að gera.
- ☐ Ég hef reynt að minnka við mig — og það hefur ekki haldið.

Sextíu mínútur. Ekkert kemur á óvart.

Fyrsti fundurinn er langoftast það sem stoppar fólk. Þess vegna segjum við nákvæmlega hvað gerist.

17:25 Þú mætir

Enginn skráir þig, enginn spyr um eftirnafn eða vinnustað. Þú getur líka tengst á netinu og haft myndavélina slökktá.

17:30 Fundurinn settur

Lesinn er stuttur inngangur upphátt: hvað WA er og hvernig fundurinn fer fram.

17:40 Lesið úr efni WA

Stuttur kafli sem verður umræðuefni fundarins.

17:50 Deiling

Þau sem vilja segja frá því hvernig vikan var. Engin ráðgjöf og engin viðbrögð. Þú mátt hlusta allan fundinn og segja ekki orð.

18:30 Fundi slitið

Þú mátt fara beint eða staldra við og spjalla. Enginn eltir þig.

Það sem fólk spyr að

Kostar þetta eitthvað?

Nei. Engin gjöld og engin skráning. Stundum gengur hattur um fyrir húsaleigu og þú mátt láta hann fara framhjá þér.

þarf ég að tala?

Nei. Þú mátt hlusta allan tímann. Mörg okkar sögðu ekki orð fyrstu vikurnar.

Er þetta trúarlegt?

Nei. Sporin tala um æðri mátt sem hvert og eitt okkar skilgreinir sjálft — eða skilgreinir alls ekki.

Hvað ef ég þekki einhvern þarna?

Nafnleyndin gengur í báðar áttir. Það sem er sagt á fundi fer ekki lengra og enginn segir frá því hverjir mættu.

Ég er í kulnun. Á ég erindi?

Kulnun og vinnufíkn eru ekki það sama en þær fylgjast oft að. Þú átt fullt erindi hingað, rétt eins og allir aðrir.

Það sem WA er ekki

Ekki meðferð og ekki ráðgjöf. Við erum ekki fagfólk, bjóðum hvorki greiningu né meðferð og komum ekki í staðinn fyrir hana. Mörg okkar nýta fagfólk samhliða.

Ekki trúfélag. Trúlaus, trúuð og allt þar á milli sitja á sama fundi.

Ekki tengd neinum. WA er sjálfstætt og óháð öllum stofnunum, meðferðaraðilum, vinnustöðum og trúfélögum. Við tökum ekki afstöðu til utanaðkomandi mála og styðjumst við eigin framlög.

Ekki bara fyrir fólk í launaðri vinnu. Vinnufíkn snýst ekki um launaseðil. Hún getur allt eins beinst að námi, sjálfböðastarfi, heimilinu eða áhugamáli sem er löngu hætt að vera skemmtilegt.

Við erum yfirleitt þrjú.

Stundum fjögur. Það þýðir að þú lendir ekki aftast í röðinni og enginn gleymir að heilsa þér. Það þýðir líka að það munar um þig.

Ef þú hittir fólk sem er að vinna sig í kaf

Ráðgjafar, sálfræðingar, mannauðsfólk og starfsendurhæfing rekast reglulega á fólk þar sem vinnan sjálf er orðin vandamálið.

WA er gjaldfrjálst, krefst engrar tilvísunar og biðlistinn er enginn — næsti fundur er á þriðjudaginn. Við komum ekki í staðinn fyrir meðferð og keppum ekki við hana.

Við sendum þér gjarnan plaköt eða bæklinga á starfsstöðina þína, þér að kostnaðarlausu. Sendu okkur línu á vinnufiklar@gmail.com.

Nafnleynd

Það sem er sagt á fundi fer ekki lengra og við segjum ekki frá því hverjir mæta. Það á jafnt við um skjólstæðinga þína og okkur sjálf.



12 spora samtök vinnufíkla

Alla þriðjudaga
kl. 17:30–18:30

Gula húsið

Tjarnargötu 20, 101 Reykjavík
Salur B á neðri hæð

Sami fundur fer líka fram á netinu.

ÓKEYPIS · ENGIN SKRÁNING · ENGIN TILVÍSUN



vinnufiklar.wordpress.com
vinnufiklar@gmail.com