

WA leiðin fyrir fólk sem ræður ekki við vinnuna

Vinnufíkn er lítt þekkt en alvarlegt vandamál sem bitnar á svefni, heilsu, samböndum og starfsgetu. Þrátt fyrir fjölbreyttar meðferðir er það reynsla margra að hefðbundin nálgun dugi ekki ein og sér til að ná varanlegum bata. Vinnufíkn liggur oft undir kulnun sem tekur sig upp aftur og aftur.

Hvað er WA?

WA (Workaholics Anonymous) eru sjálfshjálparsamtök fyrir fólk með vinnufíkn og byggja á 12 spora kerfi AA-samtakanna. Við bjóðum öll velkomin sem hafa löngun til að hætta að vinna hömlulaust. Fíknin þarf ekki að beinast að launaðri vinnu — hún getur allt eins beinst að námi, sjálfböðastarfi, heimilinu eða áhugamáli sem er löngu hætt að vera skemmtilegt.

Vinnufíkn er ólík flestum öðrum fíknum að einu leyti: hegðunin er félagslega verðlaunuð. Þess vegna leitar fólk sjaldan aðstoðar fyrr en heilsan gefur sig.

Hvenær gæti WA átt erindi við sjúkling?

- Vinnur langt umfram það sem viðkomandi ætlar sér og nær ekki að stöðva það þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir.
- Streitu-, svefn- eða kulnunareinkenni sem ganga til baka í leyfi en taka sig strax upp við endurkomu.
- Sjálfsmat sem ræðst nær eingöngu af afköstum.
- Fjölskyldu- eða samskiptavandi þar sem fjarvera vegna vinnu er rauði þráðurinn.
- Einstaklingur í bata frá annarri fíkn þar sem vinnan hefur tekið við.

Þetta er ekki greiningarlisti og WA gerir hvorki greiningar né mat. Listinn er eingöngu hugsaður sem vísbending um hvenær rétt gæti verið að nefna hópinn.

Það sem gott er að vita

- **WA er ekki meðferð** og ekki hluti af heilbrigðiskerfinu. Samtökin geta þó verið mikilvæg viðbót við faglega meðferð.
- **Kostar ekkert**, krefst engrar tilvísunar og enginn biðlisti er til staðar.
- **Óháð öllum**. WA tengist engum stofnunum, meðferðaraðilum eða trúfélögum og þiggur ekki framlög utan frá.
- **Trúnaður og nafnleynd** gilda um alla sem mæta.

Hvernig starfar WA?

- Vikulegur fundur, bæði á staðnum og á netinu á sama tíma.
- Fundir eru opnir öllum sem vilja hætta að vinna hömlulaust.
- Engin skráningargjöld og engar skuldbindingar — starfsemin er rekin með frjálsum framlögum.
- Enginn þarf að tala. Það er í lagi að mæta og hlusta.

EF ÞÚ VILT NEFNA ÞETTA VIÐ SKJÓLSTÆÐING

„Það er til 12 spora hópur hér á landi fyrir fólk sem ræður ekki við vinnuna. Hann kostar ekkert, þú þarft enga tilvísun og þú mátt bara mæta og hlusta. Fundur er á þriðjudögum klukkan hálf sex.“

Fundur 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 á sama tíma.

ÓKEYPIS · ENGIN SKRÁNING · ENGIN TILVÍSUN · ENGINN BIÐLISTI



vinnufiklar.wordpress.com