

Manual

FRA STRESS TIL TRIVSEL



**MØLLER
& MILSTED
CONSULTING**

Fra stress til trivsel

Denne manual er tænkt som en hjælp til dig, som vil blive bedre til at håndtere stress i hverdagen. Det skal understreges, at hvis metoderne og ideerne til stresshåndtering, som er beskrevet i denne manual ikke virker, kan det være nødvendigt at søge professionel hjælp. Det skal også understreges, at hvis du har flere af de beskrevne symptomer, skal du gå til lægen.

Hvad er stress?

Stress er de forandringer, der opstår i organismen som følge af en ydre eller indre påvirkning. Stress er en biologisk reaktion. Det er den måde, kroppen reagerer på, når man bliver udsat for en stressor. De påvirkninger, som fremkalder reaktioner i kroppen, kaldes stressorer.

Det skal understreges, at det er meget individuelt, hvordan vi reagerer på en stressor. Reaktionen afhænger af, hvad vi føler i stresssituationen, eftersom det blandt andet er følelserne (vrede, angst, bekymring, frustration), der frembringer reaktionen.

Stressorer

Fysiske

Varme
Kulde og fugtighed
Lys og farver
Støj og trafik
Mennesker
Mad og væske

Psykologiske

Konflikter
Vrede og nag
Skuffelser
Bekymringer
Afvisninger
Vind- og tabsoplevelser
Venskabs- og kærlighedsoplevelser
Forelskelse
Dominans- og underkastelsesoplevelse
Kedsomhed og skyldfølelse

Frygten for

Ikke at slå til
Ikke at blive elsket
Andres mening
Straf og kritik
At blive afvist
At blive syg
At dø
At miste partner, arbejde, penge
At miste social status
At blive gennemskuet/afsløret
At blive til grin

Lysten til

At slå til
At vinde
At blive elsket
At opnå ros og anerkendelse
At blive accepteret
At blive værdsat
At være rask
At bevare et godt helbred
At få en partner, arbejde, penge
At opnå prestige
At opnå social status
At være populær og morsom

Biologiske

Smerter
Feber
Sygdom
Forgiftning
Svangerskab
Tidspres (den form for tidspres, hvor noget skal gøres på en tid, der er urealistisk)

Eksistentielle

Barn eller ægtefælles død
Skilsmisse/separation
Fængselsdom
Dødsfald blandt de nærmeste
Afskedigelse/ arbejdsløshed
Alvorlig sygdom
Ægteskab. Pensionering
Svangerskab
Seksuelle problemer
Familieforøgelse
Væsentlige ændringer i økonomien
Ændringer i ansvarsområder/ personlig udmærkelse
Væsentlige ændringer i levevaner
Ændring i daglig tidsplan
Problemer på arbejdspladsen
Flytning
Jobskift
Skoleskift
Ferie

Stresssymptomer

De psykiske

Irritation og vrede
Ringe koncentrationsevne
Dårligt humør
Nervøsitet
Utålmodighed og rastløshed
Evindelige bekymringer
Manglende lyst til samvær med andre
Tab af appetit eller øget appetit
Nedsat sexlyst

De fysiske

Ømme muskler i nakken og kroppen
Hovedpine
Søvnproblemer og træthed
Sved og hudproblemer
Hjertebanken og høj puls
Hedetur
Tørhed i hals og mund
Rysten og nervøse tics
Overfølsomhed over for larm og lugt
Mange forkølelser
Forhøjet blodtryk

Adfærdsmæssige tegn

Irritabilitet
Kan ikke træffe beslutninger
Ingen humor
Undertrykt vrede
Kan ikke afslutte noget, før man går videre til det næste
Brok
Mangel på koncentration
Magter ikke noget
Græder for ingenting
Træt
Ugidelig
Har svært ved at tage sig sammen

Stressstadier

Stadie 1

Typisk adfærd: Meget skal nås på kort tid (timer/dage). Man spiser hurtigere. Man holder ikke pauser. Man laver flere kopper kaffe. Man spiser mere slik, kage mm.

Typiske symptomer i stadie 1 (mobilisering af energi): Hjerterbanken. Øget irriterbarhed. Utålmodighed. Aggressivitet. Tics. Hyperaktivitet. Indre uro. Hovedpine. Træthed. Søvnforstyrrelser. Øget appetit. Tørhed i hals og mund.

Stadie 2

Typisk adfærd: Fritiden inddrages.

Man går senere hjem fra arbejde. Man tager arbejde med hjem. Man glemmer vigtige ting og mister vurderingsevnen. Cigaret- og alkoholforbruget stiger.

Typiske symptomer i stadie 2 (stort energiforbrug):

Brystsmerter. Svedeture. Diffuse smerter. Svimmelhed. Frysens. Åndenød. Lav selvfølelse. Appetitløshed. Udmattelse. Uengagerethed. Hukommelses- og koncentrationsbesvær. Søvnløshed. Hyppigere infektioner. Social tilbagetrækning. Manglende humoristisk sans.

Stadie 3

Typisk adfærd: Man har ekstremt svært ved at holde tempoet oppe. De fysiske og psykiske symptomer har voldsom indflydelse på hverdagen. Fortsætter man på dette niveau, uden at genskabe balancen mellem stressbelastning og ressourcer, kan det medføre døden.

Typiske symptomer i stadie 3 (dræning af energi):

Depression. Angst. Ubeslutsomhed. Nedsat præstationsevne. Klodsethed. Indesluttethed. Øget forbrug af stimulanser som alkohol og medicin. Mistro. Følelseskulde. Ingen humoristisk sans. Forværring af kroniske sygdomme.

Disse stadier er ikke statiske, men beskrevet for at forstå, at stress kan være en længerevarig proces, der forværres med tiden.

Adfærdsmæssige tegn på gruppeniveau

Irritabilitet: Snappen efter hinanden. Vrede. Råben. Kynisme. Bitterhed. Lede. Mimik.

Depressiv adfærd: Gråd. Røde øjne. Skyhed. Overdreven toiletgang.

Stofafhængighed: Alkohol. Kaffe. Cigaretter. Mad. Slik.

Chikane: Vold. Trusler om vold. Sexchikane. Forfølgelse.

Fravær: Sygemelding. Afbud til officielle og uofficielle (f.eks. frokost-)møder. Overdreven toiletgang. Mange pauser.

Pludselig inkompetence: Klodsethed. Glemsomhed. Tilbageholdenhed. Langsomhed. Udskydelser.

Nervøsitet: Rystende hænder. Flakkende blik. Hivende åndedræt. Tics.

Udbrændthed: Depression. Træthed. Ugidelighed. Tomhed. Dødhed.

Adfærdsmæssige tegn på organisationsniveau

Højt sygefravær. Forringet engagement. Forringet effektivitet. Forringet service og kvalitet. Stor personaleudskiftning. Konflikter og samarbejdsproblemer. Magtkampe. Syndebukke og mobning. Høj forekomst af generelle sager.

Sygdomsmæssige tegn

På kort sigt medfører stress mindre gener og sygdomme.

F. eks forkølelse eller virus, hovedpine, muskelspændinger i nakke og skuldre, maveproblemer, søvnproblemer, ondt i ryggen eller andre steder.

På længere sigt kan stress betyde:

Sygdomme i bevægeapparatet, forhøjet blodtryk, hjerteflimmer, mavesår, hudsygdomme, sukkersyge, impotens, nedsat sexlyst, paradentose.

Stress resulterer også i en forværring af kroniske sygdomme. F.eks. astma, hø- og nældefeber. Sukkersyge. Migræne. Mavesår. Psoriasis. Leddegigt. Forhøjet blodtryk. Åreforkalkning. Hjerneblødning. Blodprop i hjertet.

Det skal understreges, at det er ikke stressen i sig selv, der fører til disse problemer, men det svækkede immunforsvar og en evt. deponering.

Stresskilder (årsager til stress)

Man skelner mellem *objektive* (biologiske/omstændigheder) stressfaktorer:

F.eks: påført smerte, sygdom, kulde, støj, tidspres, "dynamiske miljøer", åbne kontorlandskaber, og *subjektive* (emotionelle/kognitive) stressfaktorer:

F.eks tankevirkosomhed, forestillet negativ konsekvens, flyve, eksamen, at være bagud, uvished, uklarhed.

Andre eksempler:

- Jobstress (ydre pres: dårlig tid, overordnede) (indre pres: indre bekymring, etc.)
- Bolig-stress (boligforhold, trafikstøj, ufred med naboer, kriminalitet i nærområdet osv.)
- Økonomisk stress

- Mangel på følelsesmæssig støtte fra 'nærtstående' (ægtefælle, nære venner, familie)
- Manglende evne til at handle aktivt og effektivt overfor livets belastninger
- Manglende tiltro til, at man selv kan gøre til eller fra vedrørende de belastninger, man rammes af i tilværelsen
- Rigiditet, konformitet og "kamp-flugt-kultur"
- Individualisering af problemer
- Manglende social støtte (ved stress, kriser m.v.) og utilstrækkelige muligheder for faglig/personlig udvikling
- Skjulte dagsordner og uklar og usynlig ledelse
- Ineffektiv, uklar kommunikation
- Oplevet tab af kontrol og indflydelse på det, der er vigtigt for den enkelte medarbejder/gruppe
- Uklare forventninger fra ledelse (og kolleger) og uklar ansvars- og rollefordeling
- Manglende feedback fra ledelse (og kolleger)
- Uløste konflikter
- Høj grad af uforudsigelighed og usikkerhed om fremtiden
- Stor risiko for "fiasko"

Redskaber

Stresshåndtering handler om valg, principper og ændret adfærd

Der kan være mange forskellige udgangspunkter for at ville arbejde med stresshåndtering, men grundlæggende kan man tale om *to indfaldsvinkler*.

Nogle mennesker ønsker at håndtere stress af *principielle grunde*. De vil bare ikke have stress. Andre bliver nødt til at håndtere stress af *helbredsmæssige grunde*. Dette gælder ofte for mennesker, der af den ene eller den anden grund ikke kan sige fra. De går linen ud og siger først fra, når deres krop kollapser.

Begge indfaldsvinkler har det fællestræk, at de er den motiverende faktor; altså det, der får personen til at forsøge at reducere sin stress eller i det mindste få styr på den. Det er ikke uvæsentligt, da det at håndtere stress kræver en ekstrem selvdisciplin.

Valg

For at komme sin stress til livs er det nødvendigt at træffe et valg. For at være helt præcis, må man vælge én af flg. tre løsninger:

Ændre det, der stresser

Man kan vælge at ændre på de specifikke forhold, der giver stress ved ens arbejde. Det kunne være arbejdsmængden. Hvis den er for stor, må den nedsættes. Det kunne være en konflikt med en kollega. Den må man få løst. Det kunne være, at man har for langt til arbejde. Så kunne man flytte tættere på eller få nogle hjemmearbejdsdage. Hvis man ikke kan ændre på det, der stresser, må man:

Væk fra stressen

Man kan vælge at fjerne sig fra stressfaktoren. Dvs. hvis man er stresset på grund af sit arbejde, kan man vælge at sige op og finde noget mindre stressende arbejde. Hvis man kan! Hvis ikke det kan lade sig gøre, må man:

Leve med forholdene, som de er

Dette sidste valg betyder, at man må acceptere forholdene, som de er. Det vil sige, at man i princippet må fortsætte med at leve med stressen. Alt afhængig af, hvor voldsom denne stress er, kan en person klare det i en kortere eller længere periode. Det er ikke rart, men måske tåleligt. Her er egentlig ikke tale om et valg i den gængse forstand, men man må mærke efter, om man kan leve med forholdene. Hvis ikke, må man tilbage og træffe et af de andre valg. Men det at acceptere tingene, som de er, kan faktisk betyde, at stressen forsvinder.

Det er vigtigt at forstå, at der kun er disse tre valgmuligheder. En fjerde mulighed findes ikke, og vælger man ikke én af de tre, må man affinde sig med at få stress.

Det er ligeledes vigtigt at understrege, at denne model kun kan fungere, hvis det er muligt at træffe et af de skitserede valg, og det er det bestemt ikke altid. Vi kan til tider blive nødt til at acceptere endog lange perioder med stress. Det er umuligt at styre alle livets processer.

I forbindelse med at kunne leve med forhold, der giver stress, skal det understreges, at man skal kunne leve med det uanstrengt, dvs. at man skal vende en ulempe til en fordel. Så hvis man får stress at sidde i en bilkø, skal man finde ud af, hvordan det fremover kunne være en fordel at sidde i en kø. Og det vil jo for de fleste være noget af en udfordring, selv for ellers tålmodige mennesker. Det skal være sådan, at lysten til at brokke sig forsvinder – før er det ikke uanstrengt!

Der kan være oplevelser og frustrationer, man må lære at leve med, selvom de virker ubærlige, og noget af det sværeste i livet er netop at skulle leve med noget, man ikke kan acceptere. Selvom mennesker i store dele af verden har langt mere indflydelse over deres eget liv end nogensinde tidligere i historien, vil skæbnen aldrig slippe helt. Der vil altid være dele af ens liv, som man ingen indflydelse har på, og det bliver man nødt til at indse.

Stress i form af frustrationer opstår, når det, man ønsker, ikke bliver opfyldt – når ens forventninger ikke bliver indfriet. Det sker, når der er for stort et spænd mellem det, man ønsker, og det, som er praktisk muligt, eller når opnåelsen af det, man ønsker, ikke går hurtigt nok. Kunne vi så bare have færre og mere enkle forventninger, og kunne vi lære os selv at leve med nogle små, enkle mål ville det endda gå, men konen med æggene lever solidt i os alle, hvilket betyder, at mange mennesker aldrig bliver mætte. De vil have mere og mere.

Den uanstrengte accept handler om, hvordan man lærer at bære omstændigheder, man ikke kan ændre; hvordan man helhjertet kan vende en ulempe til en fordel. Det handler om, at man ikke altid behøver at holde vejret for at få sin vilje, men til tider lader tingene ske, som de nu sker.

Forudsigelighed er en væsentlig måde at kunne undgå stress på. Klarhed og vished skaber ofte den nødvendige tryghed, der betyder, at vi undgår stress. Men ikke alt kan jo forudsiges, og fremtiden i sig selv fremkalder heller ikke stress. Det er vigtigt at forstå, at det derimod er den konsekvens, man forestiller sig, at fremtiden har, der fremkalder stress. Og det er kun, hvis man tror noget om fremtiden, der gør dig utryg. En forudsætning er, at man har tænkt noget om fremtiden, som skræmmer eller gør en direkte vred. Det er netop vrede og frygt, som er afgørende for, om hjernen begynder at udløse stresshormoner.

Principper

Det næste, man skal arbejde med, er at udvikle nogle principper, der kan hjælpe en med at undgå stress. Problemet med principper er, at de sjældent holder særligt længe. De får nær-

mest karakter af nytårsforsæt, og de varer jo som bekendt for det meste kun til et kvarter over midnat.

Vi ved fra mange undersøgelser, at principfaste mennesker har et højt selvværd. Det, der gør disse mennesker i stand til at håndtere stress, er det høje selvværd, som jo netop er årsagen til, at de kan være principfaste.

Der er altså en meget klar sammenhæng mellem højt selvværd og lavt stressniveau, og tilsvarende lavt selvværd og højt stressniveau. Det betyder, at man må begynde med at udvikle sit selvværd og gøre det intakt, før man begynder at udvikle principper!

Mennesker, der er gode til at håndtere stress, har faktisk især det overraskende enkelte fælles-træk, at de simpelthen ikke vil være stressede. *De vil ikke ha' stress!* Hvis princippet om ikke at ville have stress skal fungere, skal man være parat til "at dø" for det. Eller i det mindste turde risikere sit job. Det nytter ikke, at man har tusindvis af forklaringer (bortforklaringer).

Vil man ha' det, eller vil man ikke ha' det? Så enkelt er det.

Det robuste menneske

Den menneskelige faktor er en meget væsentlig faktor for, om man vil lykkes med at håndtere stress. Det, der kendetegner det robuste menneske er, at det:

- Kan motivere sig selv.
- Er opfindsom med hensyn til at realisere sine mål i tilværelsen.
- Kan overbevise sig selv om et positivt resultat, selv når de føler sig pressede.
- Er kreative med hensyn til at finde udveje på deres skuffelser eller vanskeligheder.
- Reagerer aktivt og fremadrettet på skuffelser.
- Finder nye, alternative handlingsplaner.
- Er gode til at finde støtte hos andre.
- Ser nederlag som en mulighed for at lære noget nyt.

Dvs. at de har en kerne, som kendetegnes ved, at de:

- Føler en mening med livet.
- Har en fornemmelse af, at deres livsomstændigheder, hvor smertefulde og begrænsende de end måtte være, trods alt har en meningsfuld plads i deres liv.
- Ikke frygter, men tværtimod søger det ukendte.
- Accepterer, værdsætter og udnytter deres totale selvansvarlighed, dvs. at de indser, at man er helt alene med sine livsvalg.

Kort og godt: De er optimistiske. Har mod på livet. Finder livet meningsfuldt. Har sjælelig balance og en god evne til at reflektere over livet og dets uundgåelige hændelser, positive såvel som negative. (Kilde: Jørn Beckmann)

Hvis man vil lære at udvikle sin robusthed og leve et liv uden sygdom og stress, kan det hjælpe at udvikle sin karakter i retning af nedenstående syv grundtræk, som er kendetegnende for en stærk personlighed. Sundhed handler ikke kun om at leve sundt med hensyn til kost og motion, men også om at tænke sundt og have en positiv adfærd.

De syv punkter skal også forstås som adfærdsformer, som gør os til det sunde menneske, der, fysisk, psykisk og socialt, kan overleve denne verdens store og små belastninger og forandringer. Social fremmedgørelse, apati og et stort pres på den enkelte i vort moderne samfund nødvendiggør, at vi tilegner os de evner, der gør os til overlevelsesindevidder, der på godt og ondt og med en optimistisk og positiv livsindstilling kommer gennem livet uden større sår på sjælen. Enhver kan udvikle sig i retning af at blive et sundt menneske med en stærk overlevelsespersonlighed. Det kræver, at man gennem selvmotiveret vækst udvikler følgende syv adfærdsformer:

1. Forsøger at få så stort et overskud, at der bliver tid og mulighed til nytteløs legeaktivitet. Det er vigtigt, at "legen" ikke har noget formål.
2. Gør sig umage for at være dybt optaget og engageret i de aktiviteter, man beskæftiger sig med. Man skal være "i flow".
3. Udvikler en uskyldig nysgerrighed. Tør søge ud i ukendte områder. Husk på, at angst kommer af uvidenhed.
4. Lader være med at være fordømmende over for andre mennesker. Her tænkes ikke kun på racisme. Vi dømmes alle de mennesker, vi omgås med til daglig, enten positivt eller negativt. Mød, som udgangspunkt, alle med respekt og tillid.
5. Er præget af målbevidst uhøjtidelighed. At man aktivt reagerer mod den formelle stivhed og bureaukrati, som mange situationer og organisationer er præget af.
6. Er selvkritisk. At være kritisk over for sig selv, med det formål at lære at gøre tingene bedre. Lader være med at betragte fejl og afvisninger som nederlag, men snarere som konstruktiv feedback om, at man altid kære lære at gøre tingene bedre.
7. Er i besiddelse af en aktiv dagdrømmende fantasi. Det giver os de mentale åndehuller, som er vigtige for at tackle de besværligheder, livet indeholder, og ideer til at løse problemerne i stedet for at leve med dem.

Derudover skal man lære at erkende, når man er stresset og derved har et problem, som kræver, at man gør noget ved det. Man må ikke lade stå til og tro, at det løser sig af sig selv. Det er dumt at opfatte stress som en svaghed. Det er en helt naturlig måde at reagere på, når nok er nok! Nu skal man selv bestemme!

- Man skal sørge for at få masser af huller dagen igennem, hvor man kan koble fra og slappe af. Når man slapper af, skal det også være i hovedet. Fx ved at lave en aktivitet, som giver noget andet at tænke på end arbejde. At lytte til noget god musik, lege eller dyrke en spændende hobby.
- Man skal have kontrollen over sit eget liv tilbage og selv bestemme over sit liv. Man ved selv, hvad man kan tåle, og det må man respektere. Man kan fx tale med sin ledelse og få arbejdet organiseret på en sådan måde, at man kan leve og være tilfreds med det.
- Hvis man kan, så drop kaffe, te, cigaretter og alkohol. Disse ting gør det bare meget værre. Netop disse stoffer stimulerer hjernen til at producere mere adrenalin.
- Det er vigtigt at bevæge sig. Brug trapperne i stedet for elevatoren. Gå en rask tur på en halv time om dagen. Det giver motion og renser hovedet. Lad være med at overdrive. Kroppen har bedre af hvile end af overdreven motion.
- Grin noget mere. Det kan lyde lidt mærkeligt, men når vi griner, producerer vi faktisk en masse hormoner, som neutraliserer stresshormoner. Vi føler velvære, og livet føles lettere. Så få humoren tilbage i livet.
- Brug venner og kollegaer. Det er meget vigtigt, når man er stresset, at man ikke isolerer sig. Søger støtte hos dem, man har tillid til. Er sammen med andre. De kan sikkert komme med en masse gode råd. Lyt til dem.

– Man skal løse sine uløste konflikter, hvis man har nogle. Vi render ofte rundt med en masse ting, vi "burde" løse. Ryd op. Få snakket med dem, som det ikke fungerer med, ægtefællen, kollegaen, og find ud af, hvordan man kommer videre. Det er dumt bare at lade stå til.

Hvis ikke dette virker, så søg professionel hjælp (psykolog, læge, psykiater, psykoterapeut, præst).

Coping

Evnen til at overleve og undgå sygdom på grund af belastende oplevelser kaldes *coping*. Altså vores egen evne til at tackle de situationer, vi bliver udsat for. Dette skal forstås som den enkeltes konstruktive tilpasning til forskellige eksistentielle oplevelser og hændelser.

Stressforskeren Richard Lazarus skelner mellem otte forskellige tilpasningsområder, kaldet copingstrategier, som vi bevidst eller ubevidst anvender, når vi står over for et problem.

1. Konfronterende coping

Her vil individet tage kampen op, når det gælder vanskeligheder eller modstand. Ved konflikter eller besværligheder vil denne type typisk sige: "Det problem skal ikke få bugt med mig; jeg vil have det godt".

2. Distancerende coping

Her vil individet forvente, at problemet løser sig af sig selv. Gøre intet, selvom problemet er kendt.

3. Udadvendt følelsesmæssig coping

Her vil individet tale om sit problem med andre. Give udtryk for sine oplevelser og følelser i forbindelse med problemet.

4. Indadvendt følelsesmæssig coping

Her vil individet beholde alt for sig selv. Andres råd og vejledning vil bare virke forstyrrende og gøre det sværere at træffe valg og beslutninger. Vil ikke dele sine følelser med andre.

5. Ansvarlig coping

Her vil lange overvejelser være gældende. Hvad har jeg gjort galt, og hvordan kan jeg undgå at gøre det i fremtiden?

6. Uansvarlig coping

Her vil individet overhovedet ikke indrømme, at der findes et problem.

7. Intellektuel coping

Her sætter man sig godt og grundigt ind i mulige løsningsmodeller efter en grundig problemanalyse. Der defineres et klart mål, og man ser på de barrierer, som hæmmer én i løsningsforsøgene. Her begås sjældent den samme fejl to gange.

8. Håbsorienteret coping

Her tror og håber individet det bedste. Her er tale om en meget optimistisk og positiv indstilling til livet. En af de væsentligste strategier for overlevelse er, at man altid bevarer håbet, uanset hvad der måtte ske én.

Øvelse 1 – Symptomer på stress

(Kilde: Birgitte Wærn Christiansen)

Et vigtigt skridt i forhold til at forebygge og behandle stress er at blive opmærksom på egne og andres eventuelle symptomer. Symptomerne på stress kan deles op i tre områder: psykiske og fysiske symptomer, samt adfærdsmæssige tegn.

Psykiske symptomer

- Manglende lyst til socialt samvær
- Træthed
- Hukommelsesbesvær
- Koncentrationsbesvær
- Rastløshed eller manisk adfærd
- Nedsat humoristisk sans
- Opgivenhed
- Nervøsitet eller angst
- Tvivl om ens egen præstationsevne
- Føler sig værdiløs og er meget selvkritisk
- Tankekaos
- Vejrtrækningsproblemer

Fysiske symptomer

- Hjertebanken
- Hovedpine
- Svedeture
- Indre uro
- Maveproblemer (diarré eller andet)
- Svimmelhed
- Hyperventilation
- Hyppig vandladning
- Hyppige infektioner
- Forværring af kronisk sygdom
- Forhøjet blodtryk

Adfærdsmæssige tegn

- Søvnløshed
- Manglende engagement og motivation
- Ubeslutsomhed Svært ved at vælge.
- Øget brug af stimulanter (kaffe, te, cigaretter, cola m.m.)
- Øget brug af medicin eller alkohol
- Øget sygefravær
- Manglende eller øget appetit
- Glemsomhed
- Irritabilitet eller vrede
- Isolerer sig socialt
- Nedsat præstationsevne

1. Hver deltager bruger fem minutter på følgende: Sæt kryds ud for de symptomer, som du har oplevet i løbet af de sidste 14 dage.
2. Sæt jer dernæst sammen to og to.
3. Vælg, hvem der først skal interviewes.
4. Intervieweren skal nu hjælpe fokuspersonen til at reflektere over sine symptomer ud fra følgende spørgsmål:
 - a) Kunne du genkende nogle af symptomerne og i så fald hvilke?
 - b) I hvilke situationer har du især oplevet disse symptomer?
 - c) Er der et mønster i, hvornår og i hvilke situationer du oplever symptomerne?
 - d) Hvad er det konkret, du oplever i situationen?



Øvelse 2 – Hvad er din egen holdning til stress?

Sid tre og tre og diskutér nedenstående. En er interviewer, en er den interviewede, og den sidste er observatør, hvis opgave det er at holde de to andre på opgaven.

1. Sæt ord på dine egne stresskilder. Hvad er det, der gør dig stresset i hverdagen?

2. Hvad gør du det ved det? Har du en fornemmelse af, at dine mestringsstrategier reducerer eller øger din stress?

3. Hvad ved din personlighed hindrer dig evt. i at gøre det, der ville virke? Kan du ikke sige fra? Mangler du disciplin? Kan du ikke finde den motiverende faktor?

Øvelse 3. Hvad tænker og føler du, når du er stresset?

Lav øvelsen tre og tre. En er interviewer. En er den interviewede. En er observatør.

Den situation, der udløser min stress eller frustration, er:

Det får mig til at tænke og føle:

Det, jeg så gør, når jeg tænker og føler sådan, er (adfærd):

Det ville betyde, at min stress forsvandt.

Det ville betyde, at jeg i stedet ville have en adfærd, der:

Det, jeg ville ønske, jeg kunne tænke og føle i situationen, er:

Øvelse 4 – Principper-valg-adfærd

Denne øvelse skal lære dig at forstå modellen "principper-valg-adfærd". Lav øvelsen tre og tre. En er interviewer. En bliver interviewet, og den tredje er observatør, hvis opgave det er at sikre, at man bliver i opgaven. I denne øvelse må du ikke problematisere. Du skal være konstruktiv og løsningsorienteret.

Principper

Principper er de håndtag, der kan hjælpe dig med at holde fast, så tidsplaner eller opgavemængder ikke skrider og bliver uoverskuelige. Når man har et princip, behøver man ikke at "mærke efter" eller argumentere. Man har sit princip som holdepunkt.

Så med princippet om, at du ikke vil have stress:

- *Hvor meget vil eller kan du så arbejde? (30, 40 eller 50 timer? Husk, at du ikke skal beskrive, hvor meget du bliver nødt til at arbejde. Først antal timer, så antal opgaver)*
- *Hvornår vil du, og hvornår vil du ikke arbejde? (Vil du tillade arbejde i weekender? Efter kl. 17.00 eller 18.00?)*
- *Hvad vil du arbejde med? (Det meste af din arbejdstid skal være lystbetonet, ellers går det ikke)*
- *Hvilke metoder/systemer vil du bruge? (Hvad ville virke bedst for dig? På hvilken måde ville du helst udføre dit arbejde?)*
- *Hvad vil du være med til? (Hvor er det ikke rimeligt længere?)*
- *Hvad er vigtigt for dig? (Skal dit arbejde være spændende, morsomt, interessant, fordybende?)*

Valg

Du har tre valgmuligheder når du oplever stress:

1. At ændre på de forhold, der giver stress
2. At acceptere de forhold, der giver stress
3. At fjerne dig fra de forhold, der giver stress.

Prøv at tage et konkret eksempel fra din hverdag, som stresser dig.

Træf et af valgene og diskuter de eventuelle konsekvenser.

Husk, at du ikke kun skal tænke på at træffe de valg, som er nemme. Du kan godt blive nødt til at træffe et valg, du ikke lige nu kan handle på, men som du må forberede dig på, før du kan handle.

Adfærd

Adfærd er det, du skal gøre, for at komme af med din stress. Så hvad vil du gøre for at sikre dig, at du får restitueret?

1. Hvordan og hvornår får du hvilet? (afspænding)
2. Hvordan og hvornår får du koblet fra? (mentalt frirum)
3. Hvordan vil du i fremtiden sikre dig at få holdt pauser?

Øvelse 5 – Få energi og overskud

Hvad vil du gøre for at få din energi tilbage, så du kan bevare din motivation og livsglæde?
Hvordan lader du op?

Hvert af disse områder er medvirkende til, at du kan bevare livsglæden! Skriv 2–3 handlinger i hvert område, som du mener, du må foretage dig for at bevare livsglæden:

Arbejde

- 1:
- 2:
- 3:

Personligt

- 1:
- 2:
- 3:

Familie

- 1:
- 2:
- 3:

Kontakten til andre

- 1:
- 2:
- 3:

Hvordan vil du sørge for, at hver af disse værdier vedvarende er til stede i dit liv som "sikring" af din livsenergi?

Øvelse 6. Checkliste for stresssymptomer

Læs følgende udsagn igennem og afkryds på skalaen fra 0-10, hvor du ligger. 0 er aldrig, og 10 er altid.

Svar på skemaet en gang om ugen i en måned og sammenlign dine svar fra uge til uge. Alle svar, der vedvarende ligger over 5 fra uge til uge, skal du være særligt opmærksom på. Tænk over, hvad der er af medvirkende årsager til de svar, der ligger over 5. Notér dem i en logbog.

Hvor ofte har/er du?

Fysiske symptomer:

Hovedpine	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Maveproblemer (kvalme, diarré, forstoppelse, smerter)	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hjertebanken	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Åndedrætsbesvær	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Svimmelhed	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Smerter i brystet	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Svedeture	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Indre uro	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Er du syg/sygemeldt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Spændinger i nakke/ryg/lænd	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Problemer med hørelse eller syn	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Problemer med at sove	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Koncentrationsbesvær	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Træt igennem dagen	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glemmer ting	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Psykiske symptomer:

Føler angst	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Er deprimeret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Er nedtrykt	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mangler din humoristiske sans	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Har let til gråd	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Bliver trist og indelukket	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Føler dig ubeslutsom	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Føler dig uengageret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Er ligeglad med andre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Føler dig desorienteret efter endt arbejdsdag	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Har svært ved at forstå andre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Er utilfreds med dine kolleger	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Føler, du arbejder hårdere, med opnår mindre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Adfærdsmæssige tegn:

Er irriteret	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Snerrer ad andre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Er utålmodig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Er rastløs	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Glemmer aftaler	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Har svært ved at slappe af	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Har svært ved at le ad sine fejl	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Har svært ved at holde pauser, også i fritiden	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Øvelse 7. Vælg en af nedenstående problematikker, og kom med et forslag til en strategi for en løsning

- Hvordan sikrer vi en passende arbejds mængde?
- Hvordan sikrer vi perioder uden forstyrrelser?
- Hvordan sikrer vi en klar rolle- og ansvarsfordeling?
- Hvordan sikrer vi aktiv konfliktløsning?
- Hvordan sikrer vi en balance mellem stabilitet og udvikling i organisationen?
- Hvordan sikrer vi en passende grad af forudsigelighed og sikkerhed om fremtiden?
- Hvordan sikrer vi et godt samvær og tillid kollegerne imellem?
- Hvordan sikrer vi, at individet føler sig værdsat?
- Hvordan sikrer vi en høj grad af selvstændighed og indflydelse på vores arbejde?
- Hvordan sikrer vi passende forhold mellem visioner og virkeligheden?
- Hvordan sikrer vi muligheder for at opleve succes for den enkelte?
- Hvordan sikrer vi accept og åbenhed omkring følelser og andre problematiske forhold, så vi kan tale ordentligt om tingene?
- Hvordan sikrer vi en synlig og engageret ledelse?
- Hvordan sikrer vi mulighed for personlig og faglig udvikling?
- Er der andet, vi skal sikre?

Øvelse 8. Jeg vil ikke have stress (det handler om krops- og selvrespekt)

Sæt jer sammen to og to. I har 20 minutter til hver. I skiftes til at være interviewer.

Vurder, hvor langt der er fra dine svar til den virkelighed, du møder. Er de identiske, skal der bare justeres en smule, eller er det to helt forskellige verdner?

1. Hvor meget vil/kan jeg arbejde?

Her skal der spørges ind til hvor mange timer, du vil bruge på arbejdet om ugen. Husk at det ikke kun handler om, hvad *du* kan holde til, men også hvad familien kan holde til.

2. Hvornår vil jeg arbejde?

Her skal der spørges ind til, på hvilket tidspunkt af døgnet/ugen du vil arbejde, og på hvilke du ikke vil.

3. Hvad vil jeg arbejde med?

Det er vigtigt, at lystmomentet og motivationsfaktoren er høj. Arbejder du med det, du har lyst til, eller kan du gøre dit arbejde mere "lystigt"? Husk, at lyst også kan vokse ud af pligtfølelse, mening og ansvarlighed. Fylder lysten meget i dit arbejde?

4. Hvilke arbejdsmetoder/systemer vil jeg bruge?

Der findes utallige måder at udføre sit arbejde på. Og så længe man når målet, og alle er tilfredse med ens indsats, bør der gives stor frihed i forhold til, hvordan man løser sine opgaver. Har du det?

5. Hvad vil jeg være med til?

Hvor går mine grænser? Er der grænser for, hvordan jeg vil behandles, tales til og hvad jeg vil gå med til? Hvor langt vil jeg gå for at få løst opgaverne? Vil jeg acceptere, at jeg bliver syg, frustreret eller stresset?

6. Hvad er vigtigt for mig?

Her handler det om værdier. Hvordan skal det være at gå på arbejde. Hvad betyder noget for mig? Skal mit arbejde være sjovt, spændene, rutinepræget, udfordrende eller udviklende? Men det handler også om anerkendelse, retfærdighed og anstændighed.

Øvelse 9. Dialogøvelse

Sæt jer fire og fire og diskuter, om I hver især får opfyldt jeres grundlæggende psykologiske behov, når det gælder:

Behov for selvtilfredshed

Jeg har i høj grad mulighed for at gøre det godt og føler mig ikke krænket i forhold til kvaliteten af mit arbejde.

Behov for kontakt

Jeg har gode relationer i forhold til kolleger, brugere, ledere osv.

Behov for selvstændighed

Jeg har i høj grad mulighed for at styre indholdet, mængden og tempoet på mit arbejde.

Behov for mening

Mit arbejde giver mig en vis grad af eufori og oplevelse af at arbejde med noget, som gavner andre end mig selv.

Behov for tryghed

Jeg er tryk ved at give udtryk for mine egne holdninger, værdier og følelser på mit arbejde og i det hele taget.

Behov for lyst

Jeg har dagligt mulighed for at slippe "burde", "skal" og "er nødt til" og gøre, hvad jeg har lyst til. Jeg har i det daglige mulighed for at udvise omsorg for mig selv uden at føle mig som en stor egoist.