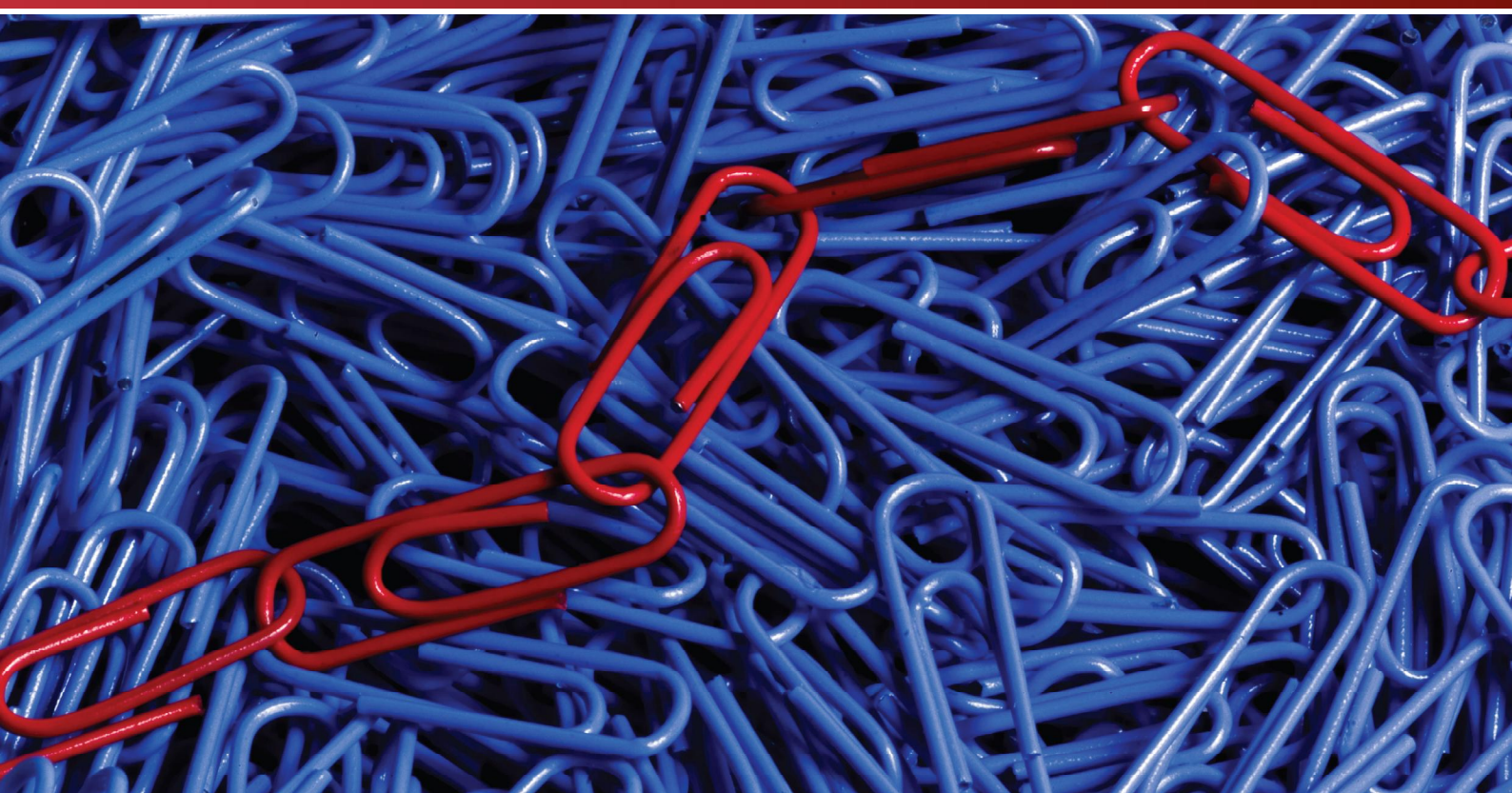


# *Arbejdsglæde - og stress*





## INDHOLD

INDLEDNING	4
FORMÅLET MED ARBEJDSHÆFTET	5
ARBEJDSGLÆDE, STRESS OG STRESS-SYMTOMER	
HVAD ER ARBEJDSGLÆDE	7
KROP OG PSYKE HÆNGER SAMMEN	8
HVAD ER STRESS	9
KROPPENS OG HJERNENS PÅVIRKNING VED STRESS	10
SYMPTOMER PÅ STRESS	11
FOREBYGGELSE OG FORLØB	
FOREBYGGELSE AF STRESS - DIG SELV, KOLLEGER, LEDER, BANKEN	14
NÅR SKADEN ER SKET	16
TILBAGEKOMSTEN TIL ARBEJDET	17
ET TYPISK FORLØB	19
PRAKTISKE RÅD OG REDSKABER	
KONKRETE REDSKABER	23
1. De to LØFT spørgsmål	
2. Tre muligheder, hvis du oplever ubalance (få evt. hjælp fra en coach)	
3. Hvad er arbejdsglæde?	
4. Krop og psyke hænger sammen	
5. Graferne med god og dårlig stress	
6. Stress symptom listen	
7. Vigtighed og Ændringsmulighed modellen	
8. Arbejder du SMART? (få evt. hjælp af din leder)	
9. Krav og Kontrol modellen	
10. Et typisk forløb: en liste og en illustration	
11. Hjernen, en uddybning	
12. Søvnens betydning	
13. Livshjulet og den personlige GAP Plan (få evt. hjælp fra en coach)	
14. Fire grundfølelser - restitution udspringer af glæde	
15. Kognitiv strategi til håndtering af stress (tanker)	
16. Kroppen: afslapning, meditation, små daglige kropsovelser	
17. Personlige mønstre til håndtering af stress	
18. LØFT grupper	
19. Gode råd	

## ARBEJDSGLÆDE OG STRESS

### INDLEDNING

Hver uge kan vi høre og læse i medierne om nye undersøgelser og eksempler på stress, hvor man får indtrykket af, at vi danskere bliver mere og mere stressede. Den megen fokusering er med til at skabe et billede af at stress breder sig og bliver den næste store folkesygdom. Ordet stress er blevet en generel måde at beskrive, hvordan vi har det på arbejdet og i privatlivet.

Oftest benyttes ordet dog uden en generel viden om, hvad begrebet dækker over, hvilke symptomer der er karakteristiske, og hvilke forholdsregler man kan tage for at mindske det. Disse uklarheder kan gøre, at travlhed forveksles med stress, og personer, der vitterlig er ramt af stress, ikke bliver behandlet i tide, da ingen reagerer før det desværre er for sent.

Bag udarbejdelsen af dette arbejdshæfte ligger der en løsningsfokuseret tilgang (LØFT), som i højere grad sætter fokus på den arbejdsdag, vi gerne vil have - frem for en problemorienteret tilgang, der fokuserer på problemer og årsager. Den problemorienterede tilgang gør, at vi bliver eksperter i at afdække stress, uden nødvendigvis at vide, hvordan vi kan håndtere det. LØFT tilbyder en mulighed for at bruge stress konstruktivt og arbejde fremadrettet med løsningerne for at opnå den ønskede tilstand for den enkelte, såvel som for arbejdspladsen som helhed. Denne tilgang kan være med til at skabe forandringer, hos både dig og dine omgivelser

Der er to hovedårsager til stress. Enten overstiger mængden af krav og udfordringer mængden af dine ressourcer eller også lever du ikke i overensstemmelse med dine værdier. Begge dele skaber ubalance. Intuitivt kan de fleste svare på disse to LØFT spørgsmål, og de er en god anledning til at reflektere over din dagligdag og skabe mere glæde:

- 1) *Hvordan kan du fjerne stressen?*
- 2) *Hvis stressen er udtryk for noget, der er vigtigt for dig, hvad kunne det så være?  
Hvad vil stressen fortælle dig?  
(Hvilsted og Juhl 2006).*

Dette arbejdshæfte har til hensigt at give dig nogle redskaber i forhold til at skabe større livs- og arbejdsglæde. Så du kan leve i overensstemmelse med dine forestillinger om "det gode (arbejds)liv" eller få justeret dine forestillinger, så de stemmer mere overens med din virkelighed.

Når dine livsbetingelser stemmer overens med dine forestillinger, oplever du balance. Hvis dine livsbetingelser og dine forestillinger ikke stemmer overens, oplever du ubalance. Det handler om at genskabe balancen, så du ikke stresses. Der er tre muligheder, hvis du oplever ubalance - heraf er den første mulighed ikke så hensigtsmæssig, mens de to øvrige er hensigtsmæssige for at skabe balance.

*Tre muligheder, hvis du oplever ubalance:*

#### Skyde skylden på:

- 1) Andre
- 2) Omgivelserne
- 3) Dig selv

#### Ændre på dine livsbetingelser

Skifte livsbetingelser, så de matcher dit kort over verden.

#### Ændre på kortet over verden

Ændre på dit kort over verden, så det matcher dine livsbetingelser.

*(Robbins 2007)*

#### FORMÅLET MED ARBEJDSHÆFTET

Dette arbejdshæfte skal være med til at oplyse dig som medarbejder om stress og ubalancer. Den skal hjælpe dig til at blive opmærksom på dine egne og andres reaktioner, så der kan skrides ind i tide.

Arbejdshæftet er opdelt i tre hovedafsnit:

1. ARBEJDSGLÆDE, STRESS OG STRESS-SYMPTOMER
2. FOREBYGGELSE OG FORLØB
3. PRAKTISKE RÅD OG REDSKABER

Arbejdshæftet indeholder en definition af, hvad arbejdsglæde og stress er, samt en konkret beskrivelse af nogle af de fysiske, mentale, sociale og følelsesmæssige konsekvenser og symptomer på stress. Symptomlisten kan bruges til en selv-evaluering, og som en hjælp til at blive opmærksom på kollegers adfærd.

Anden del af arbejdshæftet bliver endnu mere konkret og beskriver, hvad den enkelte medarbejder, kollega, leder og Banken kan gøre for at forebygge stress. Ligeledes beskrives hvad der kan gøres under sygefravær og ved tilbagevenden til jobbet. Sidst i arbejdshæftet ligger nogle konkrete værktøjer, der kan bruges til selvevaluering af forskellige og væsentlige livsområder. Dette kan bruges til at afspejle, hvordan man trives i arbejds- og privatlivet.

***Mere detaljeret er målet med arbejdshæftet:***

- det skal være legalt at tale om stress i Banken, og emnet skal aftabuseres.
- der er forskel på at have travlt, være arbejdsbelastet og være syg af stress.
- den enkelte medarbejder skal være i stand til at registrere stress-symptomer hos sig selv og hos kolleger, samt kunne reagere på de symptomer, der viser, at en kollega (eller en selv) kan være på vej ud i en stresstilstand.
- der gives en basisviden om, hvordan man agerer overfor og holder kontakten ved lige til en sygemeldt kollega - og hvordan man støtter en kollega i at vende tilbage til jobbet.
- alle skal have en basisviden om og en forståelse for, at stress kan give varige skader i en sådan grad at det for nogle ikke er muligt at vende tilbage til det samme job.
- der gives en beskrivelse af, hvordan en sygemelding og tilbagevenden typisk forløber.
- der gives en række konkrete værktøjer til fri afbenyttelse enkeltvis, i grupper eller med en coach.

## ARBEJDSGLÆDE, STRESS OG STRESS-SYMTOMER

### HVAD ER ARBEJDSGLÆDE?

Det, der er væsentlig for at skabe og føle arbejdsglæde, er:

1. at der er indflydelse og kontrol over ens egen arbejdsituation
2. at have en følelse af, at ens arbejdsindsats bliver værdsat og opleves som meningsfuld
3. at der er tilstrækkelige høje og alsidige krav, der opleves som fagligt og personligt udfordrende
4. at der er god kontakt og samvær med kollegerne
5. at der er god kontakt til lederen
6. at få feedback på ens arbejdsindsats og resultater
7. at have fælles og kendte mål i arbejdsgruppen

Når vi snakker om det psykiske arbejdsmiljø, kan vi ikke skære alle over en kam. Det, der er afgørende for, hvordan det psykiske arbejdsmiljø opleves, afhænger af flere faktorer:

1. den generelle livssituation for den enkelte medarbejder
2. medarbejderens egne forventninger
3. kollegernes arbejdsform, forventninger og karriereudvikling
4. medarbejderens personlighed

Det afgørende er den subjektive oplevelse af det psykiske arbejdsmiljø. Det psykiske arbejdsmiljø kan opleves, eller være så belastende, at den stress, det afstedkommer, gør, at vi bliver syge. For at fastholde sin sundhed og arbejdsglæde, skal man være opmærksom på:

1. at der er høj grad af frihed eller selvstændighed i arbejdet
2. at det pres og de krav, der stilles i arbejdslivet, ikke overstiger ens evner/ressourcer
3. at der er arbejdsmæssig støtte fra ledelse og medarbejdere
4. at der generelt er tilfredshed med løn og arbejdsvilkår

Ydermere skal man være opmærksom på, hvordan man har det med sine kolleger. Dette forhold kan være afgørende for, om man bevarer sin sundhed og arbejdsglæde. Derfor er det vigtigt at sørge for:

1. at have god og fortrolig kontakt med dine kolleger
2. at du kan få praktisk hjælp af dine kolleger
3. at undgå ubehagelige medarbejdere
4. at deltage i sociale netværk
5. at skabe en hjælpsom arbejdskultur

Du kan selv overveje, hvor mange af de ovenstående forudsætninger for arbejdsglæde, du finder i dit arbejdsliv. Kryds af og afgør med dig selv, om din arbejdsglæde er i orden eller om du skal gøre noget ved det.

**Stress koster samfundet over 27 mia. kr. årligt!**

#### KROP OG PSYKE HÆNGER SAMMEN

Vores hjerne er så "dum", at den ikke kan kende forskel på fantasi og virkelighed. Det er både en styrke og en svaghed. Styrken ligger i, at du kan arbejde med ting, som er afsluttet for længe siden eller som ikke er sket endnu.

#### To eksempler:

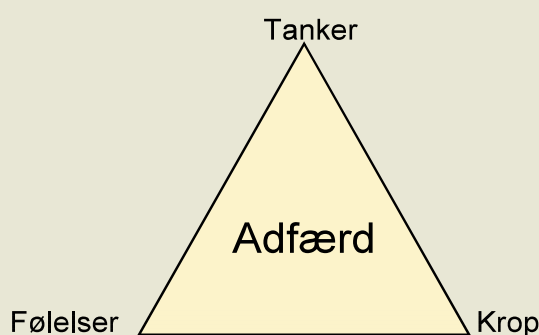
**a)** Du har en konflikt med en kollega, som du ikke ønsker at tage op. Kollegaen har fornærmet dig for flere år siden og du har undgået vedkommende siden da. Hver gang, du **tænker** på det, kommer **følelsen** af vrede og sårethed tilbage. Du **mærker** et kropsligt ubehag. Ved at arbejde med enten følelsen, tanken eller kroppen kan du ændre din adfærd i forhold til kollegaen uden nogensinde at involvere kollegaen i dette. Du kan evt. bruge en god coach til dette arbejde.

**b)** Du skal holde tale for din far til hans fødselsdagsfest, og du er meget nervøs for det. Hver gang, du **tænker** på fødselsdagen, **føler** du dig nervøs, og du **mærker** et sug i maven. Du kan nu arbejde med at holde talen, se og høre gæsterne more sig og din far være glad, alt imens du selv har det fint. Det hele foregår mentalt i dit eget hoved, længe før talen skal holdes. Når dagen oprinder ved hjernen, at det vil gå godt, og du holder talen på den planlagte måde uden at svede, stamme eller tabe tråden. Hjernen tror nemlig, at den allerede har holdt talen.



Svagheden er, at hjernen tror, at noget, du **tænker**, er virkelighed. Har du f.eks. skræk for slanger eller edderkopper, kan alene det at tænke på dyret eller se et billede af det, fremkalde angst og give sved i hænderne. Hvis du **mærker** hurtige hjerteslag, kan du få **tanker** om, at du falder om, og det forstærker **følelsen** af angst, hvilket igen bevirker, at hjertet slår hurtigere.

## Krop og psyke hænger sammen

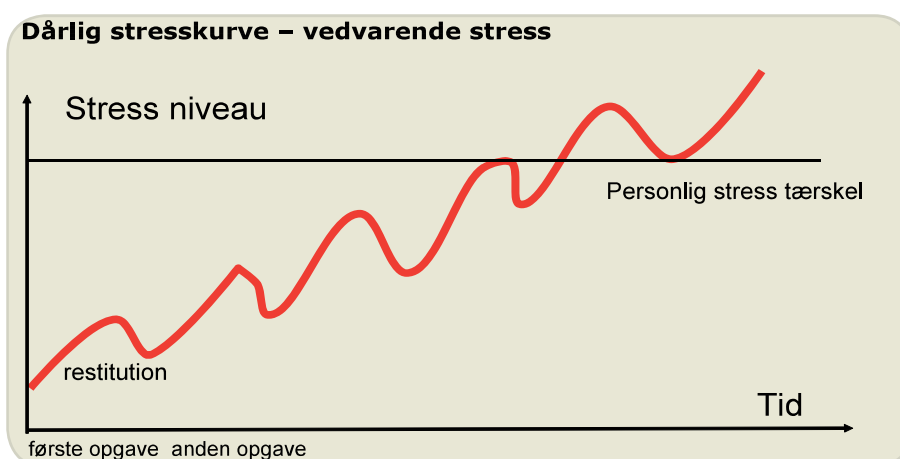
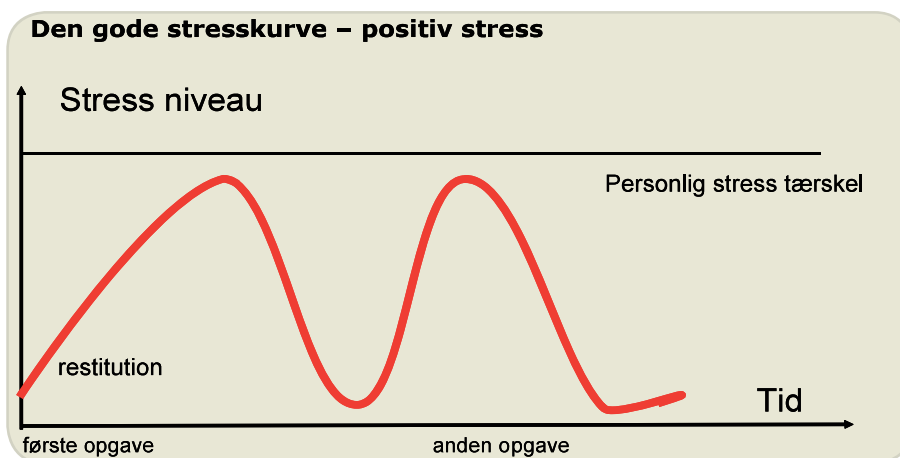


### HVAD ER STRESS?

Stress er ikke en sygdom, men en kropslig og mental tilstand, der kan føre til sygdom. For at undgå at ende i en langvarig stress tilstand er det nyttigt for dig at vide, hvilke symptomer der karakteriserer stress, hvordan man som person reagerer, og kan håndtere stress.

Stress kan påvirke kroppen på godt og ondt. Den gode stress er karakteriseret ved travlhed i kortvarige perioder, hvor kroppen efterfølgende har tid til at restituere og blive genopbygget. I denne tilstand yder du optimalt og oplever stor tilfredshed med dine præstationer. Hvis de midlertidige stressepisoder udvikler sig til en kronisk tilstand, som permanent overskrider din personlige stresstærskel, får det langvarige fysiske og psykiske konsekvenser.

Disse konsekvenser påvirker ikke kun dig, der rammes, men også din familie, vennerne, kollegerne og Banken. Alle dele af dit liv er påvirket, og derfor giver det ikke mening kun at fokusere på enten privatlivet eller arbejdslivet.



**Hver fjerde voksne dansker er dagligt berørt af stress,  
som forringer deres livskvalitet væsentligt!**

### KROPPENS OG HJERNENS PÅVIRKNING VED STRESS

Stress er en normal biologisk reaktion, der er til gavn for kroppen, men kun så længe kroppen når at restituere. Stress aktiverer særlige dele af nerve- og hormonsystemet, som frigiver stresshormonerne kortisol og adrenalin. Disse hormoner styrker bl.a. immunforsvaret, øger energien til musklerne og gør os i stand til at lave en bedre præstation under pres. Disse påvirkninger er kun positive på kort sigt, og bliver skadelige, hvis kroppen er under pres i en længere periode.

Frigivelsen af stresshormoner kan måles direkte i vores blod, spyt og urin umiddelbart efter den stressede situation. Det forhøjede niveau af stresshormoner har en skadelig effekt på hjernen. Det er specielt de områder i hjernen, der normalt regulerer kroppen, og som frigiver ekstra ressourcer til kroppen i stressede situationer, der ødelægges. Stresshormonerne begynder blandt andet at nedbryde nervecellerne, så kroppen har sværere ved at frigive de ekstra ressourcer. Hukommelsen påvirkes også, så man f.eks. kan glemme, hvor børnenes skole ligger. Et andet område, som også berøres, er området, som bl.a. styrer vores frygt og angst. Vi mister overblikket og løsningsmulighederne i takt med at frygt og angst bliver mere fremtrædende.

Disse skader, som det forhøjede niveau af stresshormoner skaber, er ikke kun kortvarige skader, som genoprettes, så snart kroppen er restitueret. Hvis tidsperioden er tilstrækkelig lang vil skaderne i hjernen være permanente. Det kan betyde, at du ikke længere vil være i stand til at varetage samme jobfunktion som tidligere, eller at du kan blive afhængig af andre for at klare hverdagen.

Når du er stresset, påvirker du ikke kun hjernen, men også resten af kroppen. Den stressede situation gør, at kroppen producerer mere sukker, fedtsyre og protein, som hjælper os til at præstere bedre - og jo mere stresset du er, jo mere producerer du. Kroppen vænner sig til den forøgede mængde af sukker, fedt og protein, som den producerer, så den er klar til næste stressede situation. Dette betyder, at kroppen forsøger at opretholde den pågældende mængde og får dig til at hunge efter fedt og sødt.

**Stress er medvirkende til 30.000 hospitalsindlæggelser om året!**

### SYMPTOMER PÅ STRESS

Stresssymptomerne kan forekomme på forskellige tidspunkter gennem belastningen, og det samme symptom behøver ikke at være til stede gennem hele stressperioden. Det er vigtigt at kende disse symptomer både hos dig selv, men også hos dine kolleger og medarbejdere. Stress opstår gradvist, og dette gør, at personen ikke altid er opmærksom på ændringer i sin fysiske eller psykiske adfærd. Derfor er det vigtigt, at du som kollega og/eller leder kan lytte og gribe ind, hvis nogen udviser stress-symptomer, men ikke selv reagerer på dem eller erkender problemet.

Tabel 1 viser nogle af de stresssymptomer, der kan forekomme.

Tabel 1 - Stresssymptomer

FYSISKE	FØLELSERMÆSSIGE	EKSISTENTIELLE	MENTALE	SOCIALE
Overspisning	Ængstelse	Tomhed	Glemsomhed	Isolerer sig
Spændings- hovedpine	Frustration	Tab af mening	Sløvede sanser	Intolerant
Forhøjet blodtryk	Sænket stemningsleje	Fortvivlelse	Ringe koncentrationsevne	Uvilje
Spændinger	Humørsvingninger	Uforsonlig - ikke tilgivende	Lav produktivitet	Ensomhed
Udmattet	Dårligt humør	Martyr	Forvirring	Langer ud efter andre
Søvnløshed	Mareridt	Håber på et mirakel	Sløvhed/apati	Gemmer sig
Vægtændringer	Lyst til at græde	Mister målet af syne	Tankemylder	Påtrængende
Gentagne forkølelser	Irritabilitet	Behov for at vise sit værd	Ingen nye idéer	Plager andre/nidkær
Muskelsmerter	"Alle er ligeglade med mig"	Kynisme	Kedsomhed	Mindre kontakt med venner
Forstoppelse	Depression	Apati	Forsvinder ind i sig selv/ud af sig selv	Mistro
Hjertebanken	Nervøs latter		Negative selvbudskaber	Mangel på intimitet
Vågner tidligt	Bekymring		Nyder ikke sig selv	Bruger andre
Øget forbrug af alkohol, tobak, medicin mv.	Modløshed			Får kommentarer om, at man virker anspændt
Nervøstet	Glædesløshed			

Ross & Altmaier 1994

Det er ikke muligt at sætte en grænse for, hvor mange symptomer man skal have, for at det er et udtryk for, at man har stress. Det er meget individuelt, hvor meget kroppen kan klare, og derfor er det vigtigt, at du gør op med dig selv, hvor din personlige stresstærskel ligger. Du kan eventuelt sammenligne din nuværende situation med en, hvor du havde overskud og glæde, og se på hvilke områder de adskiller sig fra hinanden.

Ligeledes vil du i perioder kunne genkende nogle af ovennævnte tilstande, uden at du nødvendigvis er i en stresstilstand. Du bør dog være opmærksom på din tilstand, såfremt symptomerne synes at vare ved.

**70 % af alle arbejdende fædre og mødre siger,  
at de ikke tilbringer nok tid sammen med deres børn!**

## FOREBYGGELSE OG FORLØB

### FOREBYGGELSE AF STRESS

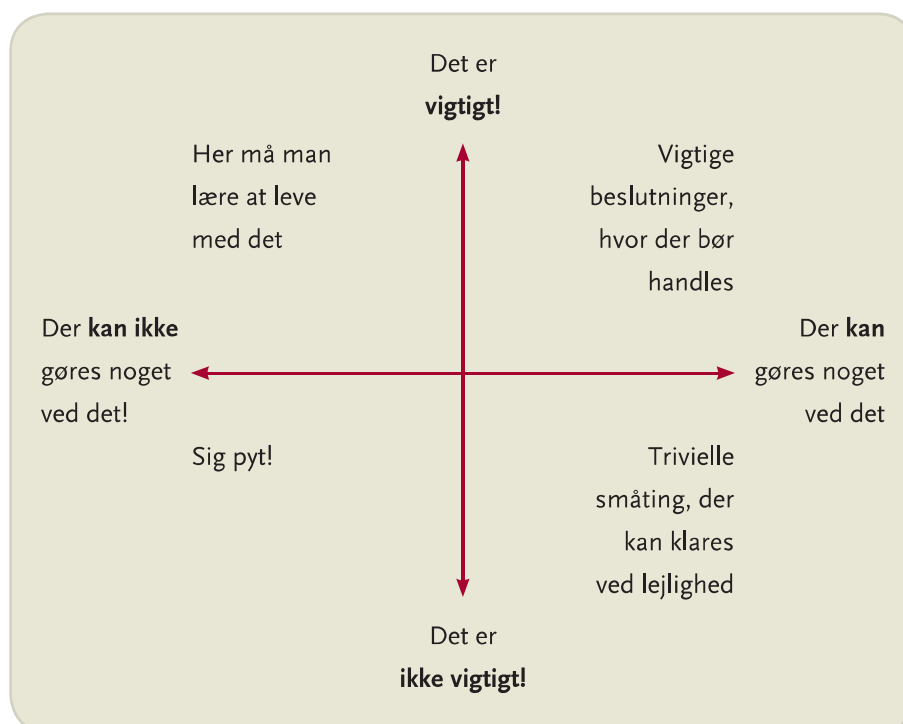
Forebyggelsen af stress kan ske på flere niveauer, da både en selv, ens kolleger, ens leder og Banken kan være behjælpelige.

#### *Dig selv*

Personligt kan du gøre mange ting for at forhindre at stress udvikler sig. Det er vigtigt at lære din krops signaler at kende, og lytte til dem. Det er ofte kroppens signaler, der giver de første indikationer på, at noget er galt. Hos nogle er en af de første indikationer, at søvnrytmen bliver forstyrret over en periode. Andre spiser mere eller mindre end normalt, mens andre igen bliver mere modtagelige overfor infektioner. En anden ting, du kan gøre, er at få motion. Motion kan nedbringe niveauet af stresshormoner i blodet, og er med til at restituere og genopbygge kroppen. Motionen behøver ikke have nogen specifik form, så længe du er fysisk aktiv, så både havearbejde og løbeture kan anbefales. Den skal dog ikke være så hård, at den nedbryder kroppen yderligere.

En tredje ting, som synes at have stor betydning, er måden, du opfatter og håndterer situationer på. Det er frustrerende og meget energikrævende at bekymre sig eller være irriteret over ting, som du i realiteten ikke kan ændre. Det er vigtigt at bruge energien de rigtige steder, så du ikke drænes for energi ved noget, du alligevel ikke kan forandre. Figur 2 illustrerer netop den problematik.

*Figur 2 - Hvordan kan vi håndtere stressbelastninger?*



### *Kolleger*

Kollegerne kan også hjælpe en stressramt medarbejder. Som tidligere skrevet kommer stressreaktionerne gradvist, og det er her kollegerne kan være til stor hjælp. De bemærker måske hurtigt, at den stressede ændrer adfærd, og kan gøre meget ved at påpege det. Samtidig er det ofte muligt i afdelingen at planlægge arbejdet i fællesskab, så andre måske kan aflaste den stressramte i perioder. Dette må dog ikke ske på bekostning af andre, så problemet flyttes fra en person til en anden. Forskning i stress viser, at kollegastøtte er en af de bedste måder at komme videre fra en stressfyldt situation.

### *Leder*

Lederen har et ansvar for at forebygge stress og handle korrekt, når stress er en kendsgerning. Lederen skal skabe rammerne for et godt, psykiske arbejdsmiljø ved bl.a. at skabe klarhed om roller og ansvar, give konstruktiv feedback samt sikre mulighed for indflydelse gennem dialog og information. Lederen er ligeledes ansvarlig for god planlægning af arbejdet (SMART) og coaching af medarbejderne, så de kan varetage arbejdsopgaverne selvstændigt (Direktør for eget skrivebord).

Noget af det, der har størst betydning for om stress udvikles hos en medarbejder, er, om medarbejderne er klar over forventningerne og kravene til dem. Medarbejderne skal vide, hvilke krav og forventninger lederen har, så vedkommende kan planlægge og handle ud fra det. Tvivlen er noget af det som kan dræne en stor del af ens energi, så den ikke bruges, hvor det er effektivt. I relation til krav og forventninger, er det vigtigt, at lederen jævnligt giver feedback så medarbejderen ved om han/hun lever op til dem. Ellers er der stor risiko for, at tvivlen påvirker negativt.

En anden ting, som lederen skal være opmærksom på, er, om medarbejderen har de rette kompetencer, og om vedkommende trives i arbejdet. Dette vil kunne give et fingerpeg om, om vedkommende har overskuddet og kan håndtere arbejdsopgaverne. Dette stiller store krav til lederen, som skal være godt klædt på. Lederen kan ikke blot behandle alle medarbejdere ens, for ikke alle reagerer på samme måde på samme belastning. Dette gør håndteringen af stress vanskelig. Lederen er nødt til at være opmærksom på medarbejdernes forskelligheder, og agere ud fra dette - gerne i samarbejde med HR-afdelingen.



### Banken

Når man taler om stress, både hvad angår, hvor meget den enkelte kan klare samt håndteringen af stress, er der store individuelle forskelle fra person til person. Banken er meget behjælpelig med at få den stressramte på fode igen, og ønsker vedkommende tilbage på arbejdet. Det overordnede mål for Banken er at få medarbejderen tilbage i arbejde, så snart det er muligt, da Banken naturligvis er interesseret i arbejdskraften.

Den officielle politik er, at der kan laves midlertidige eller permanente ændringer i de fysiske omgivelser, og der skal være plads til omfordeling af arbejdet eller til et andet arbejdsområde. Der kan dog ikke laves om på arbejdsprocesser, regler og procedurer for arbejdet. I Banken er stress omfattet af de gældende politikker for sygdom mv., og der er ikke et ønske om at udarbejde en egentlig stresspolitik. HR-afdelingen står til rådighed med hjælp og sparring både til den stressramte og til lederen.

**Stress er skyld i 1,5 mio. mistede arbejdsdage årligt!**

### NÅR SKADEN ER SKET

Hvis du er blevet sygemeldt pga. stress, er der behov for at få hjælp så hurtigt som muligt, og ofte er der brug for professionel hjælp hos læge og psykolog. Det gælder om at få den sygemeldte på fode igen, så han/hun i sidste ende kan vende tilbage til jobbet, både for den syges egen skyld og for Bankens.



Når man befinder sig i en sådan krise, er det også vigtigt at involvere familie og venner. Det kunne fx være hjælp til at købe ind eller sørge for at arrangere en form for motion. I begyndelsen besidder man ikke overskud til at være sammen socialt, men dette er vigtigt, så man ikke risikerer at blive isoleret, med de problemer der efterfølgende kan opstå. I sygeperioden er det vigtigt at være aktiv, da det sænker stresshormonerne og er med til at genopbygge kroppen. Når man er aktiv, skal man ikke dræne kroppen yderligere, men lige så langsomt genopbygge den. I begyndelsen betyder det for de fleste en gåtur hver dag, og når kroppen er blevet stærkere kan motionen intensiveres.

Kollegerne er vigtige for den sygemeldtes kontakt til afdelingen. De kan være med til at sikre at vedkommende ikke bliver isoleret fra afdelingen under sygefraværet. Der kan eventuelt være en kontaktperson, som inviterer den stressramte med til afdelingsmøder eller socialt samvær. Kontakten må ikke bære præg af pres, da det for mange vil betyde et længere rehabiliteringsforløb.

Når en medarbejder bliver sygemeldt, er det vigtigt, at både afdelingslederen og Spar Nord hjælper vedkommende. Banken informerer kommunen om sygemeldingen, og den vil så kontakte personen, fx om hvornår en tilbagevendelse til Banken vil kunne ske. Under sygeforløbet vil der være et tæt samarbejde med HR-afdelingen om mulighederne og ønskerne for en tilbagevenden til jobbet.

**Hvert femte barn er berørt af stress!**

#### TILBAGEKOMSTEN TIL ARBEJDET

Når du er rask igen og ønsker at vende tilbage til arbejdet, er det vigtigt, at du ikke fortsætter, hvor du slap. Kroppen er stadig sårbar, og hvis arbejdspresset bliver for stort for tidligt, vil der være stor sandsynlighed for tilbagefald. Din tilbagevenden skal være glidende, så dine arbejdsopgaver ikke overstiger det, du kan overkomme. Under sygdomsforløbet laves der en plan mellem afdelingslederen og dig, så begge parter er klar over, hvilke krav der stilles på hvilke tidspunkter. Det er vigtigt, at disse krav bliver evalueret undervejs, så et eventuel tilbagefald kan fanges i opløbet.

En anden vigtig ting er at prioritere og sætte grænser for sig selv. Grænserne og prioriteringerne er væsentlige, fordi de giver dig mulighed for at bevare overblikket og at kunne handle, inden problemerne melder sig igen. I den forbindelse er det vigtigt at fastholde den aktive del af dit liv, da den giver kroppen flere ressourcer til at stå imod med.

Inden du vender tilbage til jobbet, er det vigtigt at få aftalt, hvordan du ønsker at kommunikere om din sygdom. Nogle er åbne om deres sygdomsforløb, mens andre er mere tilbageholdende. Det er vigtigt at tale om, hvor din grænse går, så kollegerne kan opføre sig naturligt i forhold til dig, og så du ikke føler dig undgået eller udelukket af fællesskabet. Det kan fx være en god ide at skrive en mail til afdelingens medarbejdere, inden du kommer tilbage den første dag.

Der sker almindeligvis en gradvis tilbagevenden til jobbet, så kravene er i overensstemmelse med dine ressourcer. Lederen har et medansvar for, at dette lykkes, så der jævnligt er feedback og dialog omkring medarbejderens egen opfattelse af situationen. I den situation er det vigtigt at lytte til medarbejderen, da det er en meget subjektiv vurdering, hvad personen kan holde til. I og med, at den er subjektiv, vil nogle påtage sig mere arbejde, end de kan klare. Her må lederen vurdere, om personen kan klare det og trives. Hvis ikke, er det lederens opgave at sige fra over for medarbejderen.

Det kan være problematisk for den stressramte, at det er lederen, der fører dialogerne, når det vedrører andet end det arbejdsmæssige. Det kan forstærke følelsen af ikke at slå til i forhold til det job, man ønsker at bestride. Her kan en neutral person være en god løsning. Det kan være en kollega, som man har et tættere forhold til, en medarbejder i HR-afdelingen eller tillidsmanden.

**Op mod 500.000 danskere føler sig udbrændte  
på arbejdsmarkedet!**

## ET TYPISK FORLØB

For at give dig et overblik over en sygemeldings forløb, er det HR-afdelingens erfaring, at nedenstående beskriver et typisk forløb.

### *Tiltagende gennem flere måneder:*

Medarbejderen udviser symptomer på stress.

Samtale med medarbejderen (leder/tillidsmand)

- Erkendelse eller ikke-erkendelse
- Evt. kontakt til HR-afdelingen

Foranstaltninger til afhjælpning af (arbejds)pres/-belastning

- Opgaver
- Fri/ferie

En hændelse, hvor medarbejderen sygemeldes

- Går grædende hjem
- Besvimer eller får hjerteflimmer, kvælningss fornemmelser etc.
- Går ned med flaget eller smider håndklædet i ringen

Meddele HR-afdelingen, at medarbejderen er sygemeldt

- Lønadministration
- Psykolog eller personalekonsulent
- (dette skridt sker af hensyn til lønrefusion og tilbagevenden til job)

Holde kontakt med medarbejderen

- Besøg, blomster
- Hilsen, kolleger
- Opfordre til at bevæge sig ud - indkøb mv.

Lægen indblandes - lægeerklæring

- Banken forlanger det ikke
- Kommunen kræver det typisk i forbindelse med refusion
- FSP-papirer udfyldes af lægen, hvis FSP anvendes
- Psykologhjælp kan anvises via HR-afdelingen/Bankens psykolog

Kommunen kontakter medarbejderen - typisk for at få et møde

- Forbered medarbejderen på dette. Det kan være en yderligere stressfaktor.

*Efter 3 - 4 måneder:*

Kontakten holdes til medarbejderen

- Opfordre til at deltage i det sociale liv
- Evt. besøge afdelingen
- Deltage i arrangementer - fx personalefest, medarbejderkonference, hestestævne mv.
- Man bliver ikke rask af at sidde derhjemme!

Samtale med medarbejderen om prognose/udsigte til tilbagevenden til job

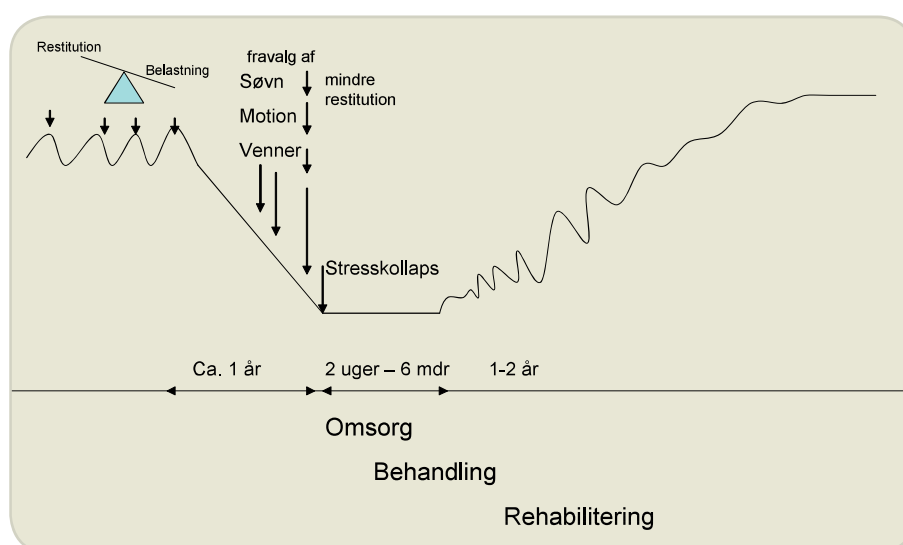
- Direktøren og HR-afdelingen
- Psykologen kan evt. deltage, eller der kan indhentes udtalelse fra psykologen
- Jobdesign og jobændringer - eller fortsætte som tidligere

Langsom optrapning til fuld tid

- Medarbejderen starter på nedsat tid - fra 9-11 - i 2-3 uger
- 9-13 i 2-3 uger
- 9-15 i 1-2 uger
- 8-16 /fuld tid igen
- I HRM-systemet registreres sygdomstimerne af hensyn til lønrefusion

**Efter 1/2 år eller mere:**

- Medarbejderen er som regel på fuld tid igen, enten i det samme job eller i et ændret/nyt job
- Det tager 1-2 år at komme på fuld omgangshøjde igen, og man skal til stadighed være opmærksom på at bruge de nye mønstre og ikke falde tilbage i de gamle mønstre.



Georgio Grossi, Karolinska Sjukhuset

**Et behandlingsforløb med psykologiske samtaler vil typisk forløbe i fire faser:**

- Den stressramte bliver fritaget for alle krav og forpligtelser på jobbet og sendes typisk hjem med en sygemelding. Der skal være ro og fred til at komme ned i gear og få stresshormonerne ud af kroppen. Der er sikkert også brug for ekstra søvn og hvile i denne fase. Den psykologiske samtale vil i denne fase være præget af konkret rådgivning, vejledning, små øvelser og undervisning i stress og konsekvenserne af stress.
- Efter et stykke tid får den stressramte større fysisk og mentalt overskud, og den psykologiske samtale vil her dreje sig om at blive bevidst om, hvad der fik medarbejderen så langt ud, at en sygemelding blev nødvendig. Det kan være tanker, følelser og kropslige reaktioner, gamle mønstre og overbevisninger. Det må heller ikke glemmes, at der rent faktisk kan være for meget at lave.

- Når den stressramte er klar til det, vil den psykologiske samtale dreje sig om at drage lære af fortiden for at bruge læringen aktivt i fremtiden for at forebygge stress. Hvad skal den stressramte især være opmærksom på? Det kan være kropssignaler, eller at man ikke siger fra. Det kan også være, at man er gået på kompromis med sine værdier.
- Inden tilbagevenden til jobbet, vil den psykologiske samtale dreje sig om at få klarlagt, hvilke ændringer, der skal til på jobbet og hvordan jobbet skal varetages i fremtiden.

### ***Skyld og skam***

Oftest bliver lederen meget optaget af, hvis skyld, det er, at medarbejderen sygemeldes med stress. Der kan være en tendens til, at det bliver understreget, at det er private forhold, der har stresset medarbejderen og i mindre grad det arbejdsmæssige. Omvendt har medarbejderen ofte en trang til at nedtone det private og rette fokus på jobbet, idet det kan være forbundet med skam at blive sygemeldt med stresssymptomer.

I langt de fleste tilfælde er det meget svært at sige, hvor meget der skyldes jobbet, og hvor meget, der skyldes privatlivet eller personligheden. Og det er i Bankens øjne fuldstændigt ligegyldigt, hvad stressen skyldes. Det primære mål for Banken er at få medarbejderen tilbage på job. Man kan sammenligne med et brækket ben. Ingen kan vel finde mening i at skelne mellem, om benet brækkede på arbejdspladsen eller på en skiferie. Det gælder om, at benet heler så godt og hurtigt som muligt, så medarbejderen kan komme tilbage til jobbet og yde sit bidrag til indtjeningen.

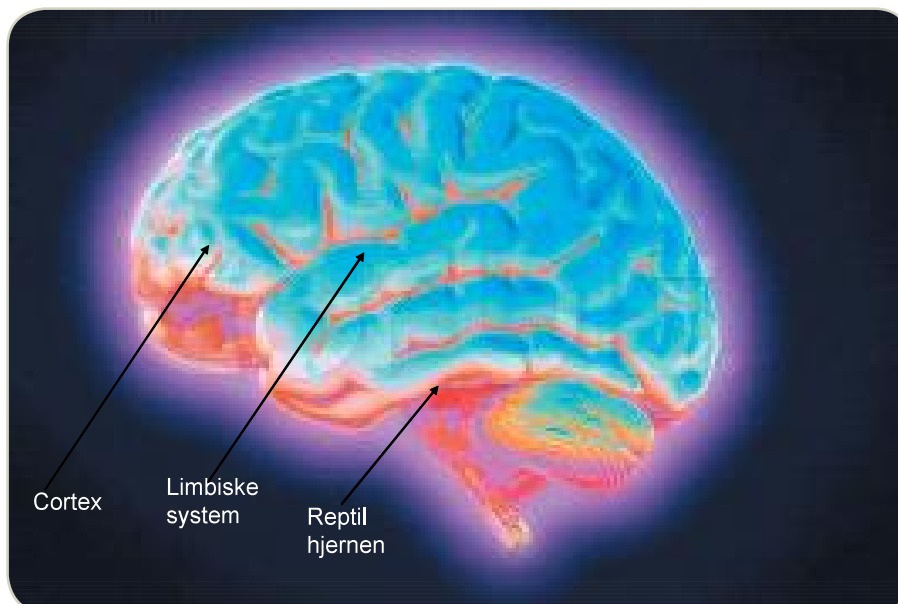
## PRAKTISKE RÅD OG REDSKABER

## KONKRETE REDSKABER

I dette afsnit får du en række konkrete værktøjer. I den nedenstående liste er de første 10 redskaber allerede præsenteret. De øvrige redskaber får du præsenteret i dette sidste afsnit af arbejdshæftet. Du opfordres til at vælge at anvende alle redskaberne aktivt.

	<u>Side:</u>
1. <i>De to LØFT spørgsmål</i>	4.
2. <i>Tre muligheder, hvis du oplever ubalance (få evt. hjælp fra en coach)</i>	5.
3. <i>Hvad er arbejdsglæde?</i>	7.
4. <i>Krop og psyke hænger sammen</i>	8.
5. <i>Graferne med god og dårlig stress</i>	10.
6. <i>Stress symptom listen</i>	12.
7. <i>Vigtighed og Ændringsmulighed modellen</i>	14.
8. <i>Arbejder du SMART? (få evt. hjælp af din leder)</i>	15.
9. <i>Krav og Kontrol modellen</i>	16.
10. <i>Et typisk forløb: en liste og en illustration</i>	19.
11. <i>Hjernen, en uddybning</i>	24.
12. <i>Søvnens betydning</i>	25.
13. <i>Livshjulet og den personlige GAP Plan (få evt. hjælp fra en coach)</i>	29.
14. <i>Fire grundfølelser - restitution udspringer af glæde</i>	33.
15. <i>Kognitiv strategi til håndtering af stress (tanker)</i>	35.
16. <i>Kroppen: afslapning, meditation, små daglige kropsøvelser</i>	35.
17. <i>Personlige mønstre til håndtering af stress</i>	38.
18. <i>LØFT grupper</i>	39.
19. <i>Gode råd</i>	40.

### Hjernen: en uddybning



Reptilhjernen kaldes også krybdyrhjernen, da vi har den tilfælles med krybdyrene. Det er de mest basale instinkter, der styres fra dette område. Området indeholder det livsvigtige center for regulering af vores vejrtrækning og kredsløb, og regulerer bl.a. kroppens produktion af kulde og varme. Dette område reguleres ubevidst, og vores adfærd er oftest ubevidst og vanemæssig.

Den midterste hjerne, det limbiske system, har vi tilfælles med pattedyrene. Dette område styrer vores søvn, seksualfunktion, appetit, og er området som vores følelser udspringer fra. Stresshormonerne påvirker bl.a. amygdala og hippocampus, der er dele af det limbiske system. Amygdala er følelsernes hukommelsesbro og er aktiv i forbindelse med individets overlevelse. Amygdala er også området, der regulerer vores følelse af frygt og angst. Hippocampus er den del af hjernen, der normalt regulerer kroppen, og frigiver ekstra ressourcer til kroppen i stressede situationer. Både amygdala og hippocampus skades under langvarig stress, så følelsen af frygt og angst vil være større, mens hukommelsen vil være dårligere. Denne del af hjernen er blandt andet afgørende for vores sociale adfærd.

Cortex er den del af hjernen, der er særlig kendetegnende og unik for mennesket. Denne del af hjernen er bl.a. vigtig for vores opfattelse af verden, og gør det muligt for os at tænke abstrakt. Cortex benyttes til at tilpasse, planlægge og vurdere vores adfærd til omgivelserne.



### *Søvnens betydning*

Stress påvirker mange menneskers søvn, og når søvnen ikke fungerer, er der meget andet, der heller ikke fungerer.

Den tid, der går, inden du falder i søvn, kan blive længere og længere, hvis du tager problemer med i seng. I den første periode med søvn (overfladesøvnen) sker der små glimt mod bevidsheden (mikrovågner), der fx kan forårsages af en lyd. Man kan godt åbne øjenene uden at vågne op. Når dybdesøvnen indtræffer, er det den eneste tid på døgnet, hvor man ikke udsætter sig for slitage.

Under dybdesøvnen slækkes cortisol og andre nedbrydende hormoner, samtidig med at væksthormonerne øges, og kræftceller fjernes. Endvidere smides unødvendige minder væk, og nødvendige minder lagres. Der er mest dybdesøvn i starten af nattens søvn. Det er også her, at drømmesøvnen indtræffer - hjernen er vågen (ser en film, en drøm), mens kroppen er lammet.

Hos mennesker med stress og hos mennesker med søvnproblemer har mikrovågnerne en højere frekvens, og der er mindre mængde dybdesøvn og mindre mængde REM/drømmesøvn.

Du kan kigge lidt på dine vaner og indarbejde en god søvnhygiejne. Det er en god ide med fysisk aktivitet, som giver dig lys og luft. Det er godt at eksponere sig for lyset, gerne tidligt på dagen. Gå en lille tur. Hjernen stimuleres til at mindske produktionen af melatonin (og øger det ved mørkets frembrud). Kig også på dine aftenrutiner. Få dig nogle "bløde" rutiner, gå i bad, læs, ikke skriv på pc eller arbejde intensivt. Man har brug for at lukke ned.

Har du problemer med din søvn, er her nogle redskaber, du kan anvende, hvis du har lyst.

*Ritual for problemhåndtering:* holde forstyrrende tanker borte ved at visualisere dem væk. Du bruger 15 minutter på et bestemt tidspunkt af dagen, hvor du tænker på dem. Idéen er, at du kan afvise tankerne og henvise dem til det bestemte tidspunkt (de 15 minutter) eller lægge problemet uden for værelset i en rygsæk, du kan tage på dig igen om morgenen.

*Visualisering:* Du kan ligge i sengen og forestille dig, at du står op, sætter fødderne i gulvet, i skoene, tager jakke på, åbner døren og går en tur rundt om huset. Andre tanker kan ikke komme til, og hjernen genkender mønstret og ved, hvad skal ske - og slukker.

*Fortælle dig selv:* Mit hjerte slår roligt og regelmæssigt (hertet galopperer derudad). Efter at have sagt det (indre dialog) måske 50 gange, begynder kroppen at tro på det, og hjertet falder til ro.

Hvis du ikke kan sove, så stå op. Du skal gå i seng, når du er søvnig og ikke efter uret.

Hvis du har søvnproblemer, kan du anvende en søvndagbog som redskab til analyse og indsigt:

1. del -> udfyldes om morgenen
2. del -> udfyldes om aftenen

Tegner der sig et mønster. Dårlig søvn giver stress? Stress giver dårlig søvn? Eller hvilke mønstre kan findes?

Du kan udregne din søvneffektivitet:

Søvntid / total tid i sengen = 0,8 - 0,85 for at være effektiv.

Sæt nogle mål for dig selv, fx at du vil øge søvneffektiviteten fra 0,5 til 0,8.

## SØVNDAGBOG

Dato: .....

### Søvnregistrering:

Jeg lagde mig til at sove kl. ...., vågnede kl. .... og stod til slut op kl. ....

Den tid, det tog at falde i søvn (fra du slukkede lyset): ..... minutter.

Er du vågnet nogle gange om natten? Ja ..... Nej .....

Antal gange, du er vågnet: ..... gange.

Hvor længe har du sammenlagt ligget vågen? Ca. .... minutter.

Hvor lang tid har du sovet sammenlagt: ..... timer og ..... minutter.

Anvender du sovemedicin? Ja ..... Nej .....

Har du sovet i løbet af dagen? Ja ..... mellem kl. .... og kl. .... Nej .....

Hvordan har du i det hele taget sovet i nat: .....

(1 = meget dårligt, 2 = ganske dårligt, 3 = hverken godt eller dårligt, 4 = ganske godt, 5 = meget godt).

### Dagsregistrering:

I hvilken udstrækning følte du dig på følgende måde i løbet af dagen:

(1 = overhovedet ikke, 2 = en lille smule, 3 = ganske meget, 4 = meget).

Stresset	
Urolig	
Ked af det	
Træt i hovedet	
Søvnig	
Fysisk træt	
Vred/Irritabel	
Bekymret	
Andet, hvad?	

***Til slut er her en øvelse for søvnløse:***

Læg dig på ryggen med armene ned langs siden. Foretag en langsom og dyb indånding. Hold vejret, så længe du kan, men uden at gøre vold på dig selv. Når du kan mærke et naturligt behov for at puste ud, så puster du lige så stille og roligt ud, men uden at gøre vold på dig selv.

*Altså:*

- læg dig i din seng på ryggen med armene ned langs siden
- tag en dyb indånding
- hold vejret
- ånd langsomt ud

Det skal naturligvis ikke foregå så langsomt, at det føles ubehageligt. I begyndelsen vil du måske føle det mest naturligt at foretage denne proces fire til fem gange i minuttet. Senere vil du erfare, at tre gange i minuttet er nok. Du skal altid gøre det med en hyppighed, som opleves behageligt og naturligt for dig. Hver gang, du har pustet ud, ligger du kun nogle få sekunder, hvorefter du begynder forfra med en ny langsom indånding.

Således fortsætter du i 15-30 minutter. Der kan ikke sætte fast tid på det. Gør det så længe, du har lyst, og det opleves behageligt. På et tidspunkt vil du opleve, at kroppen bliver meget afslappet. Der spreder sig en indre ro i kroppen. Sover du bedst på ryggen, vil du helt naturligt glide over i søvnen. Sover du bedst på siden, vil du føle, at du nu kan lægge dig i sovestilling, og så falder du i søvn.

***Livshjulet og Det personlige GAP skema***

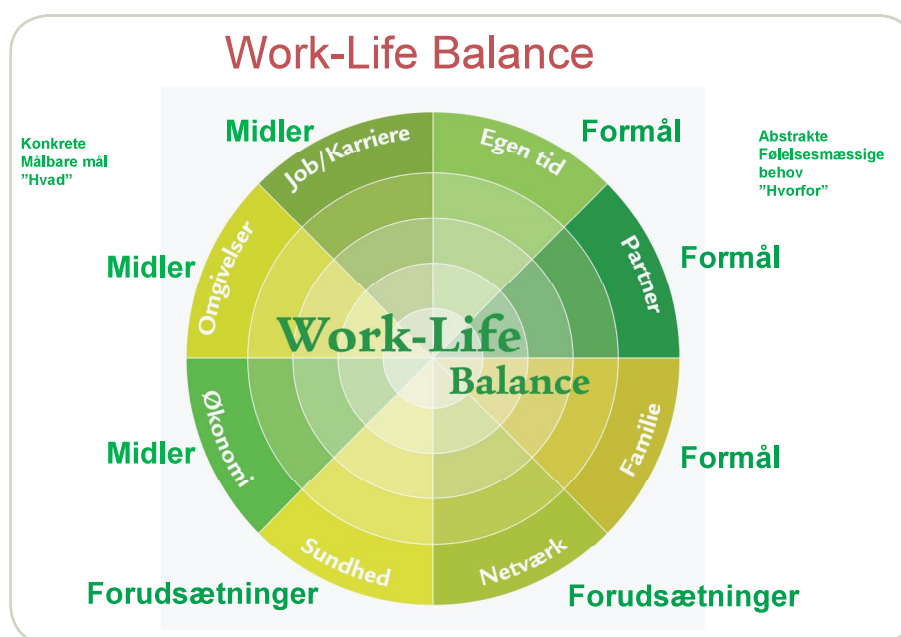
Livshjulet er opdelt i en række forskellige områder, som alle har betydning for vores liv. Der er nogle områder, som er en forudsætning for, at vi kan have et godt liv, nemlig at kroppen fungerer, og at vi lever som et socialt væsen. Når disse basale ting er på plads, kan vi rette os mod to andre områder i livet, nemlig det følelsesmæssige og det mentale. Til det følelsesmæssige område kan vi stille spørgsmålet: "Hvorfor" - og til det mentale område kan vi stille spørgsmålet: "Hvad". Hvorfor-spørgsmålene leder frem til abstrakte formål, mens hvad-spørgsmålene leder frem til konkrete mål.

Livshjulet giver dig anledning til at arbejde med dig selv som "det hele menneske", hvilket inkluderer både dit arbejdsliv og dit personlige liv. Allerhelst skal der være balance mellem de to liv. Balance betyder ikke nødvendigvis, at der skal være lige meget på alle hjulets områder, men hjulet får svært ved at dreje rundt, hvis det er alt for skævt.

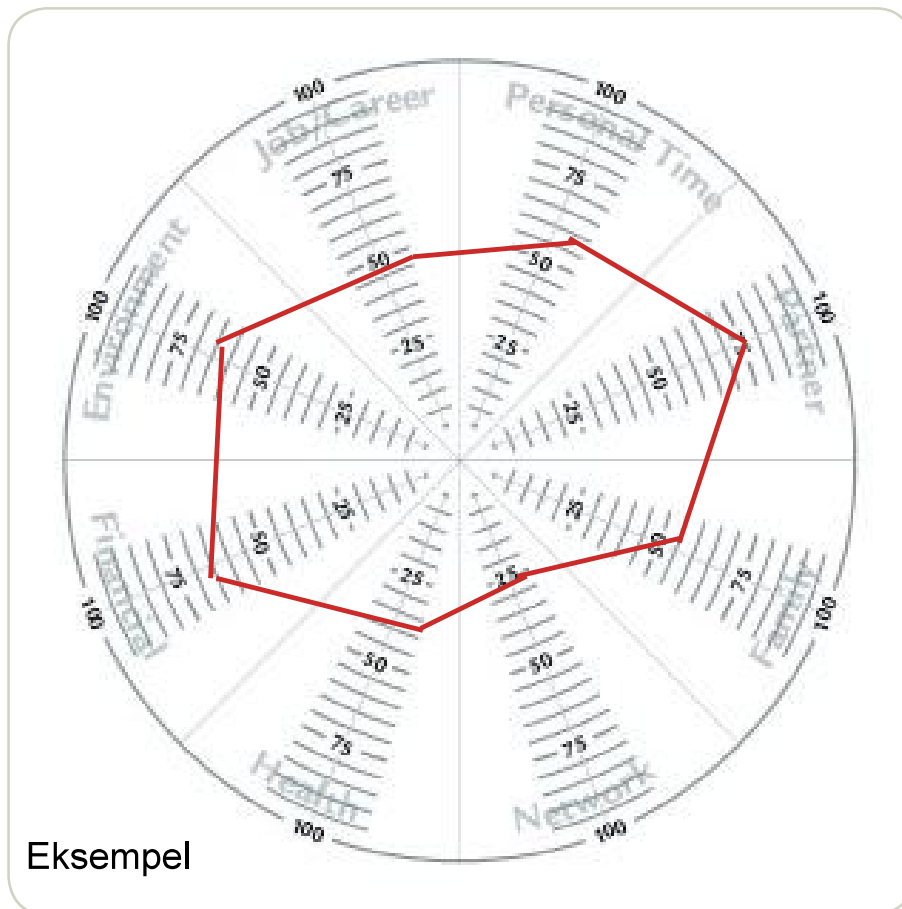
Du skal finde din egen balance. Og du kan selv tilføje områder til cirklen, som har betydning for netop dit liv, ligesom du kan fjerne områder, der er uden betydning for dig.

Områderne i Livshjulet er - som udgangspunkt:

Egen tid • Partner • Familie • Netværk • Sundhed • Økonomi • Omgivelser • Job/Karriere



Gengivet med tilladelse fra Strandgaard Consulting (Vagn Strandgaard)



Gengivet med tilladelse fra Strandgaard Consulting (Vagn Strandgaard)

Her er der tegnet en her-og-nu tilstand. Den ønskede tilstand tegnes ind med en anden farve, så forskellen fremtræder tydeligt.



Gengivet med tilladelse fra Strandgaard Consulting (Vagn Strandgaard)

Tegn nu dit eget hjul. Først afmærker du her-og-nu tilstanden og tegner strengen op med en farve. Hvor er du nu på en skala fra 0 - 100. Dernæst afmærker du din ønskede tilstand og tegner strengen op med en anden farve. Hvor vil du gerne være på en skala fra 0 - 100. Med de to farvede streger fremtræder dine to "hjul" tydeligt, og du kan reflektere over forskellene.

Tallene skal ses som mål på energi og liv. Tænk på, hvor meget liv og energi, du bruger nu på f.eks. dit arbejde. Og dernæst på, hvor meget liv og energi, du gerne vil bruge. Det kan være, at der skal skrues op eller ned for liv og energi, men det kan også være, at du er tilfreds, så de to tal er ens. Hvert felt skal ses for sig, dvs. du har fra 0 til 100 i hvert felt at gøre godt med.

Nu er du klar til at lave din personlige GAP plan. Du sætter tallene ind i skemaet og lægger din strategi. Husk: Take daily action! Spørg dig selv, hvad er det mindste, du kan gøre, for at komme nærmere dit mål.

PERSONLIG  
GAP PLAN

Personlig GAP plan	Egen tid	Partner	Familie	Netværk	Sundhed	Økonomi	Omgivelser	Job/Karriere
<p>Indsæt din talscore i hvert felt:</p> <p>Hvor vil du gerne være på en skala fra 0-100?</p> <p>Beskriv kort: Hvad er dit mål? Hvor vil du være?</p>								
<p>Din GAP Plan:</p> <p>Beskriv kort: Hvordan vil du komme fra nuværende tilstand til ønsket tilstand?</p>								
<p>Beskriv kort: Hvor er du nu?</p> <p>Indsæt din talscore i hvert felt.</p> <p>Hvor er du nu på en skala fra 0-100?</p>								

Hvor meget energi og liv bruger jeg nu på fx mit arbejde - og hvor meget energi og liv vil jeg gerne bruge?  
Beskriv de to scenarier kort! Beskriv dernæst, hvordan du vil komme fra nuværende tilstand til ønsket!



#### 4 grundfølelser - restitution udspringer af glæde

Man taler som regel om fire grundfølelser: Glæde, frygt, bedrøvelse (sorg) og vrede. Glæde er den eneste følelse, der giver restitution. Når du er glad, slapper du af og nyder tilværelsen. Du er til stede i nuet og bekymrer dig ikke om fortid og fremtid. Glæde er en grundlæggende følelse, som giver ro, tilfredshed, taknemlighed og andre gode følelser. Der er ikke tale om, at du skal nægte at se dine problemer og sorger i øjnene. Ej heller at du skal være positiv hele tiden. Men når du er glad, slipper du frygten, vreden og bedrøvelsen.

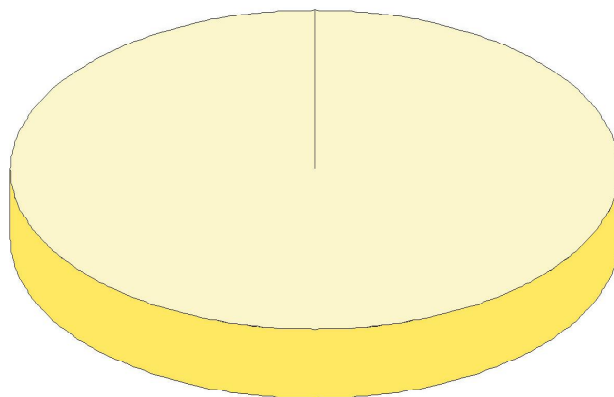
*Du inviteres nu til at arbejde med din glæde ...*

**4 grundfølelser**

Hvordan ser din cirkel ud?

Når du har tegnet din cirkel, kan du gå videre til næste opgave.

**Hvordan ønsker du, at din cirkel skal se ud?**



Og til slut kan du lægge en strategi og en plan for, hvordan du når fra din nuværende cirkel til din ønskede cirkel.

5  
4  
3  
2  
1




**Hvordan kommer du fra nuværende til ønsket cirkel?**

### *Kognitiv strategi til håndtering af stress*

At ændre tanken omkring en stresset situation kan hjælpe dig med at ændre din følelse og dermed din adfærd. Det kræver øvelse og tålmodighed at arbejde med sig selv på denne måde, men det kan være med til at reducere belastninger og skabe større, personligt overskud og glæde. Brug evt. en god coach.

1. Beskriv en konkret situation, som stresser dig eller irriterer dig
2. Beskriv to af de tanker, der opstår i situationen, som stresser dig eller irriterer dig
3. Beskriv to af de følelser, der opstår i situationen, som stresser dig eller irriterer dig
4. Hvad betyder det for din adfærd, at du føler, som du gør, i situationen?
5. Hvilken adfærd ville du ønske dig i situationen?
6. Hvilke følelser skal der til, for at du kan have denne adfærd?
7. Hvilke tanker kan skabe denne/disse følelse(r) inden i dig?
8. Hvordan kan du skabe disse tanker i situationen, som stresser dig eller irriterer dig?

### *Kroppen*

De to foregående værktøjer har handlet om følelser og om tanker. Hvis du husker på trekanten, der viser, at krop og psyke hænger sammen, mangler der således et redskab til at arbejde med kroppen. Dem får du tre af her:

#### *Afslapning*

Der findes en del CD'er på markedet med afslapningsøvelser og afslapningsmusik. Det kan være fint at bruge en sådan til at afslappe kroppen med. På nogle CD'er er der indtalt nogle guidede visualiseringer, som på forskellig vis lader dig komme i en ressourcefuld tilstand, samtidig med at du slapper af. Du kan også blot sætte dig roligt og lytte til klassisk musik, især J.S. Bach siges at være god, fordi hans musik er så logisk opbygget, at hjernen ikke bliver udsat for uforudsigelige toner.

#### *Meditation*

Der findes en række forskellige meditationsformer. Nogle af dem er meget enkle, selv om de ikke af den grund er nemme at praktisere. Med lidt øvelse og vedholdenhed kan meditation blive et godt, dagligt redskab til fokusering. Herunder får du tre enkle meditationsteknikker:

1. Den glade kro-ejer (*at være i stand til at rumme sine tanker*)  
Luk øjnene og tag nogle dybe åndedrag. Lad tankerne komme, og stå selv som den glade kro-ejer i døren og tag imod dem. Byd dem hjerteligt velkommen og byd dem inden for på kroen som gæster uden at tale mere med den enkelte tanke, for du har travlt med at byde den næste tanke velkommen og inden for på kroen.
  
2. Tæl til 5 (*at være her og nu*)  
Luk øjnene og koncentrer dig om at tælle langsomt fra 1 til 5. Hver gang, du opdager, at du er afledt, at du tænker på noget andet, at du ikke tæller - ja, så må du starte forfra. På et tidspunkt bliver du måske så koncentreret, at du kan tælle fra 1 til 5 uden at afbryde dig selv med tanker. På dette tidspunkt kan du så tælle fra 1 til 10.
  
3. Vejtrækningsøvelse (*at aflede sindet*)  
Luk øjnene og vær opmærksom på åndedrættet. Herefter er der tre ting, du skal gøre:
  - a. Træk vejret med en let, hørlig lyd. Sæt lyd på, fx lige som babyer trækker vejret.
  - b. Ved indånding siger du inden i dig selv "soh", og ved udånding siger du inden i dig selv "hahm". Det kaldes åndedrættets mantra.
  - c. Når du trækker vejret ind, visualiserer du en kugle eller en golfbold, der ryger opad. Når du puster ud, visualiserer du, at kuglen eller golfbolden ryger nedad.

Altså: indånde -> lyd + soh + golfbold op. Dernæst ånde ud -> lyd + hahm + golfbold ned. I stedet for "soh" og "hahm" kan du vælge dit eget ord: fri-hed, indre-ro, overskud, kærlig-hed etc.

### *Små, daglige kropsøvelser*

I dagligdagen kan kroppen nemt blive glemt. Her er fire små øvelser, som du let kan lægge ind i din hverdag:

1. Du har svært ved at holde fokus og koncentration: Rejs dig op, hvis du ikke allerede er oppe, og stræk hele kroppen godt igennem.
2. Der er mange, der kræver din indsats: Stå op på begge ben og koncentrer dig om at mærke, hvor solidt du står fast. Lad fødderne vokse ned i jorden, som rødderne på et stort, solidt træ.
3. Du kan mærke, at du er nervøs for noget, du skal præstere: Træk vejret ned i maven - langsomt ind og langsomt ud - 3-4 gange i dit eget tempo.
4. Du kan ikke falde til ro og har uro i kroppen: Vær opmærksom på din krop. Spænd af i skuldre og kæber. Eller luk øjnene og gennemgå din krop fra tå til top, mens du er opmærksom på at trække vejret helt ned i maven.

### ***Personlige mønstre til håndtering af stress og belastninger (coping-strategier)***

Evnen til at fastholde din sundhed og glæde, er din personlige måde, som du tackler de belastende situationer og oplevelser, du udsættes for i livet. Det er naturligvis forskelligt fra person til person, hvilken strategi, der er den foretrukne. Fælles for strategierne er, at det er personens konstruktive tilpasning til forskellige eksistentielle oplevelser og hændelser.

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

Du kan kigge i listen og overveje, hvilken strategi, du typisk bruger. Og du kan også få inspiration til at anvende andre strategier:

1. *Konfronterende tilpasning*

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

2. *Distancerende tilpasning*

Her vil individet forvente at problemet løser sig af sig selv. Gør intet, selv om problemet er kendt.

3. *Udadvendt, følelsesmæssig tilpasning*

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

4. *Indadvendt, følelsesmæssig tilpasning*

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 tilpasning*

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

6. *Uansvarlig tilpasning*

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

7. *Intellektuel tilpasning*

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

8. *Håbsorienteret tilpasning*

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 en.

### LØFT grupper

Der etableres en (række) gruppe(r) som et formaliseret tilbud til de medarbejdere, der er sygemeldt, har været sygemeldt eller er på vej til en sygemelding på grund af stresssymptomer. Tovholder i en sådan gruppe kan være en person fra førstehjælperkorpset. Gruppen skal have en løsningsfokuseret tilgang (LØFT).

Baggrunden for at etablere sådan(ne) gruppe(r) er at hindre, at medarbejderen går ned (igen) med stresssymptomer. Tovholder har reference til HR-afdelingen (psykolog), som har det faglige ansvar for at støtte og supervisere tovholderen. Gruppen opløses, når opgaven er fuldført, typisk når det observeres, at gruppens medlemmer taler om noget andet.

Stressforskning har vist, at det er vigtigt at sætte ind med tilbud om støtte, når medarbejderen vender tilbage til jobbet. Dette sker for at hindre, at man falder tilbage igen. For hvert tilbagefald bliver det sværere at komme på banen igen. Dette gælder såvel medicinsk, neurologisk som økonomisk (*Karolinska Sjukhuset, G. Grossi*).

Bankens interesse i at støtte ved tilbagekomst gennem formaliserede LØFT grupper er at få medarbejderen hurtigere i arbejde igen med større chance for succesfuld forbliven i jobbet. At deltage i en gruppe kan være værdifuldt for den enkelte af følgende grunde:

- man sidder ikke alene
- der er hjælp fra en tovholder
- der er back-up fra en psykolog
- man hører andres erfaringer
- det bliver lettere at se lyset i tunnellen
- man kan deltage i en gruppe, så man ikke går ned med flaget
- det kan hindre en decideret sygemelding for nogle

### *Gode råd*

Du opfordres til at bruge lidt tid på at reflektere over disse gode råd. Sæt evt. flueben ved de ting, du allerede gør - og ved de ting, der allerede er i orden. Herefter kan du overveje, om du vil gøre noget ved de ting, du ikke har sat flueben ved. Og du kan lægge en strategi for at tage tingene op.

#### *Den personlige forebyggelse af stress*

- Lad være med at bruge tid og energi på at tænke over ting, som du alligevel ikke kan ændre
- Dyrk motion, det nedsætter niveauet af stresshormoner i blodet
- Få nok søvn og hvile nok, kroppen har brug for at restituere sig og blive genopbygget
- Lær at prioritere, tag det vigtige først.
- Tal med din leder og kolleger hvis du føler et stort arbejdspress, eller at arbejdsopgaverne er uklare
- Hold pauser - det er ikke spild af tid, men giver derimod øget energi
- Lær at sætte grænser og overhold dem

#### *Den arbejdsrelaterede forebyggelse af stress - en fælles forpligtelse for leder og medarbejder*

- Undgå konflikter mellem forskellige opgaver
- Fortæl hvilke krav og forventninger til der er til medarbejderne, og vær sikker på at de kender og forstår dem
- Vær sikker på at medarbejderens ressourcer stemmer overens med arbejdsopgaven
- God social støtte
- Udviklingsmuligheder - overhold de tilsagn, som du har givet til medarbejderen
- Belønning skal afspejle den enkeltes indsats og kan have form af løn, forbedrede ansættelsesforhold, forfremmelser, anerkendelse og ros
- Forudsigelighed - at medarbejderen er informeret om betydningsfulde ændringer og begivenheder, som fx længden på et projekt
- Mening - kan man fx se en sammenhæng mellem det man laver og virksomhedens samlede produkt, værdier og vision
- Hvad *skal* I nå, dvs. det I får jeres løn for at levere, og hvad *kan* I nå, hvis der er tid til det
- Prioriter opgaverne - og accepter når folk siger nej til opgaver.



EGNE NOTATER

EGNE NOTATER



