

Modul 3

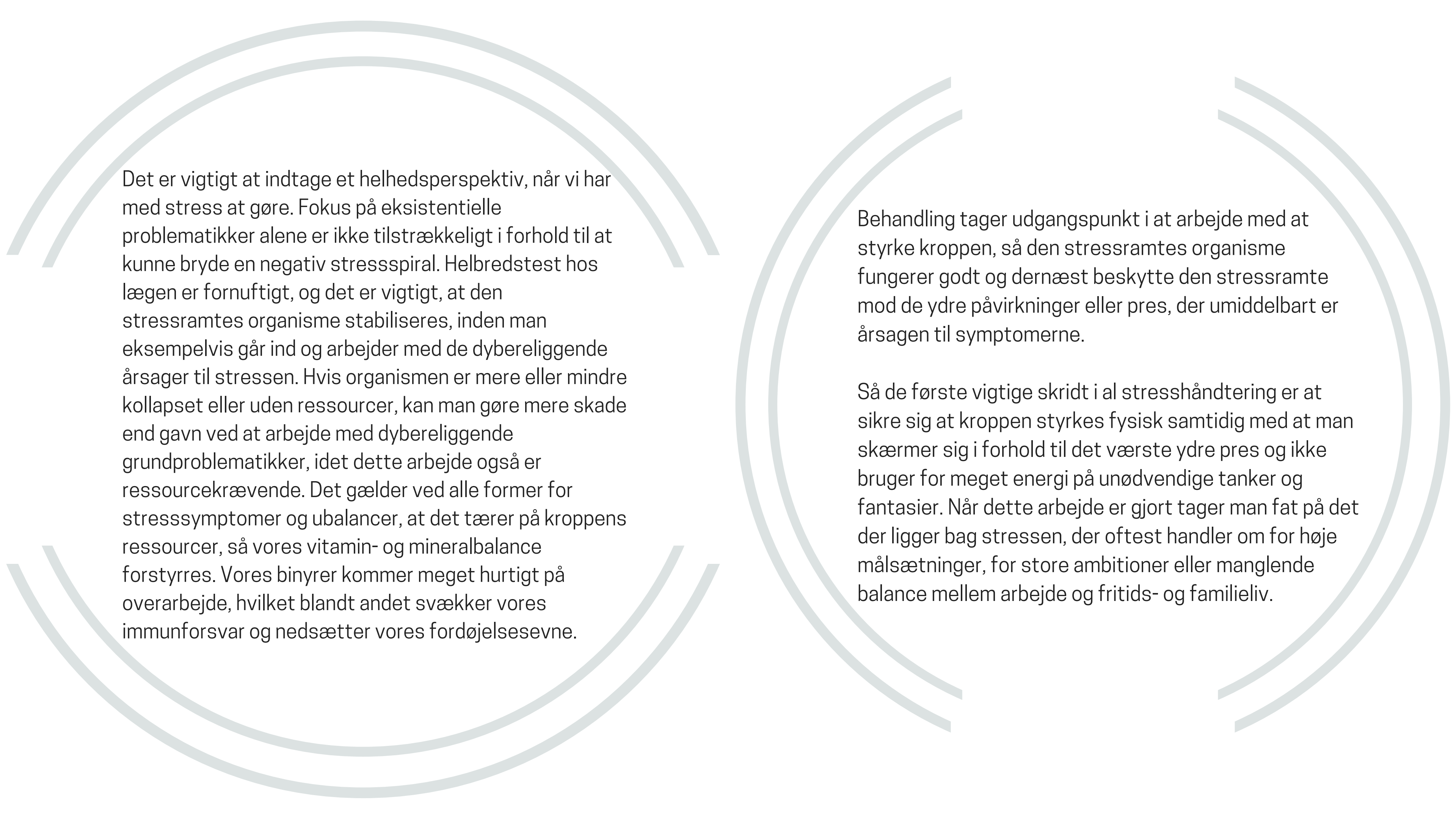
De fem forhold og ydre påvirkninger

På dette modul kigger vi på behandling og forebyggelse af stress ud fra stressmodellen "De 5 forhold", der er en helhedsorienteret stressmodel, der tager højde for alle faktorer omkring den stressramte.

Målet med modulet er, at du lærer at anskue stress ud fra et helhedsorienteret perspektiv, hvilket giver dig mulighed for, dels at behandle din egen stress dels at forebygge stress hos dig selv og dine nærmeste. Vi fordyber os i de ydre påvirkninger, da det erfaringsmæssigt er her, det er rigtig vigtigt at sætte ind først.

Denne uges opgave handler om vigtigheden af at forventningsafstemme med omgivelserne, hvad enten det handler om opgaver, målsætninger, uoverensstemmelser eller generelle forventninger til hinanden. Du skal realitetsteste og korrigere ydre påvirkninger og samtidig blive klar på, hvilke faktorer du har indflydelse på af de ydre påvirkninger, og hvilke du ikke har. Det vil gøre dig i stand til at vurdere, hvor det kan betale sig at handle, og hvor du kan slippe unødvendig stressenergi.



The image features two sets of concentric circles on a white background. The left set consists of three light gray arcs, with the text block positioned in the center. The right set consists of two light gray arcs, with two text blocks positioned in the center. The text is in a dark gray, sans-serif font.

Det er vigtigt at indtage et helhedsperspektiv, når vi har med stress at gøre. Fokus på eksistentielle problematikker alene er ikke tilstrækkeligt i forhold til at kunne bryde en negativ stressspiral. Helbredstest hos lægen er fornuftigt, og det er vigtigt, at den stressramtes organisme stabiliseres, inden man eksempelvis går ind og arbejder med de dybereliggende årsager til stressen. Hvis organismen er mere eller mindre kollapsedet eller uden ressourcer, kan man gøre mere skade end gavn ved at arbejde med dybereliggende grundproblematikker, idet dette arbejde også er ressourcekrævende. Det gælder ved alle former for stresssymptomer og ubalancer, at det tærer på kroppens ressourcer, så vores vitamin- og mineralbalance forstyrres. Vores binyrer kommer meget hurtigt på overarbejde, hvilket blandt andet svækker vores immunforsvar og nedsætter vores fordøjelsesevne.

Behandling tager udgangspunkt i at arbejde med at styrke kroppen, så den stressramtes organisme fungerer godt og dernæst beskytte den stressramte mod de ydre påvirkninger eller pres, der umiddelbart er årsagen til symptomerne.

Så de første vigtige skridt i al stresshåndtering er at sikre sig at kroppen styrkes fysisk samtidig med at man skærmer sig i forhold til det værste ydre pres og ikke bruger for meget energi på unødvendige tanker og fantasier. Når dette arbejde er gjort tager man fat på det der ligger bag stressen, der oftest handler om for høje målsætninger, for store ambitioner eller manglende balance mellem arbejde og fritids- og familieliv.

DE FEM FORHOLD

MODELLEN NEDENFOR MED DE 4
KVADRANTER ILLUSTRERER DEN
HELHED SOM VI ARBEJDER UD FRA.
DE 5 FORHOLD ER:

- YDRE PÅVIRKNINGER OG KRAV
- EGNE OVERBEVISNINGER, HOLDNINGER OG VÆRDIER
- INDRE OPLEVELSER
- FYSIOLOGI
- KILDEN TIL STRESS - FAMILIE- OG PRIVATLIV - ARBEJDSLIV



Stress - Individet

Egne forventninger
Egne ambitioner
Egne målsætninger
Indre overbevisninger
Indre krav



Ydre krav
Andres forventninger
Andres ambitioner
Andres målsætninger
Andres overbevisninger

Motion
Hvile
Søvn
Kost

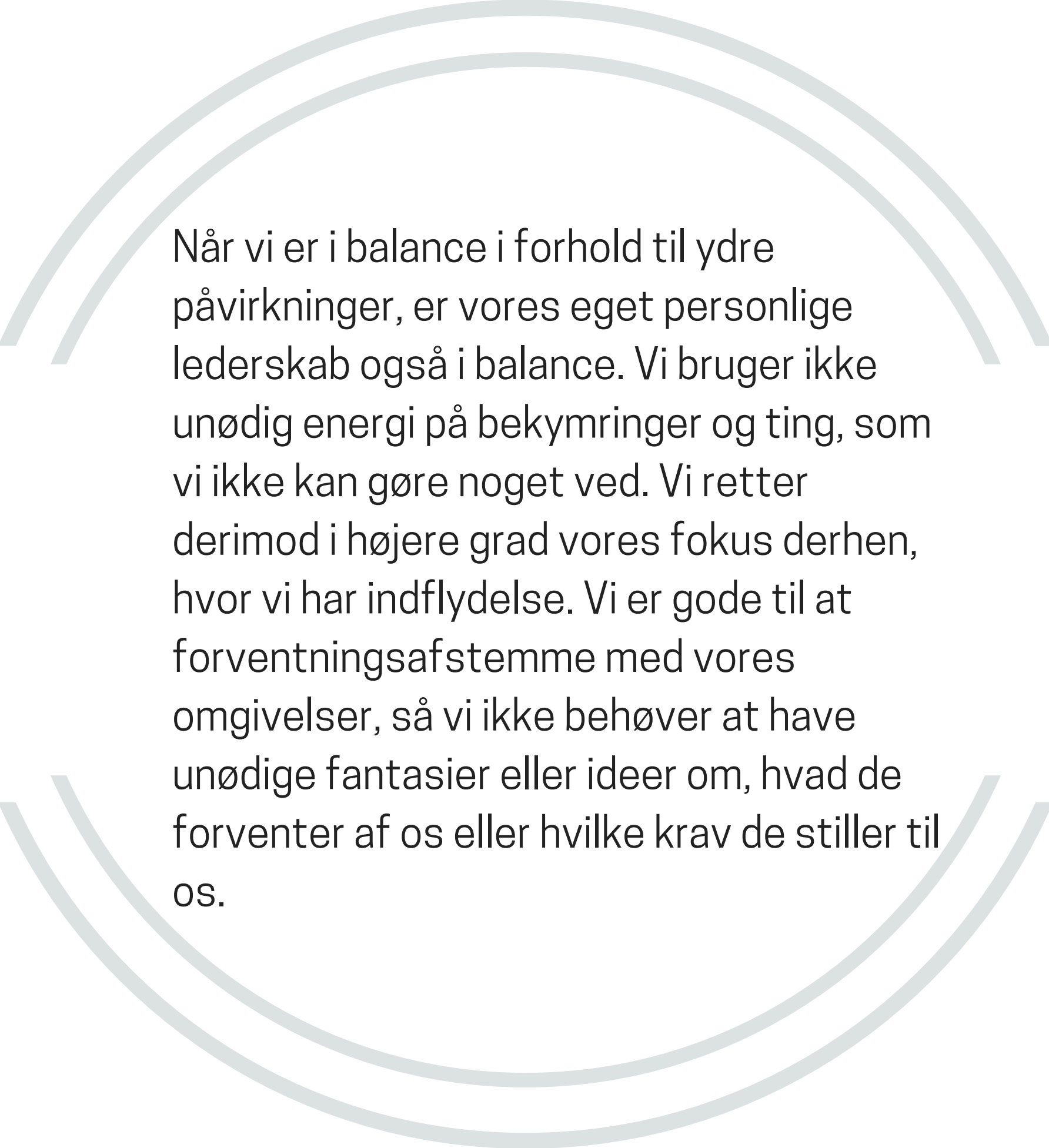
Kropssansninger og følelser

Åndedræts- og nærværstræning
Yoga
Meditation

DE YDRE KRAV OG PÅVIRKNINGER

På modul 1 arbejdede vi med de "lavest hængende frugter", hvilket stort set al stressbehandling starter med. Dernæst arbejder man med det ydre pres som alle stressramte oplever.

De ydre påvirkninger handler om det pres, som alle stressramte oplever, at de udsættes for. Ydre påvirkninger kan inddeles i to hovedområder, privat og professionelt. I vores private liv kan det handle om familiens trivsel, en partners krav, social omgang med venner, der på alle niveauer har indflydelse på vores hverdag og udviklingsmuligheder. I vores professionelle liv kan det handle om arbejdspladsens lønsomhed og krav fra det omliggende samfund eller direktion/bestyrelse, men det handler oftest om de mere nære ting som det psykiske arbejdsmiljø, en chefs eller kollegas adfærd. Den ydre påvirkning handler altså om de forandringer, der sker uden for os. I et lidt større perspektiv kan det være på et globalt plan, hvor det kan handle om internationale konjunkturer, verdenskrige, fattigdom, miljøpåvirkninger eller teknologiske fremskridt og nye opfindelser. Det er ikke altid, at globale forandringer påvirker os direkte, men det påvirker vores samfund, vores lokalsamfund og vores virksomheders vilkår, bare tænk på finanskrisen.

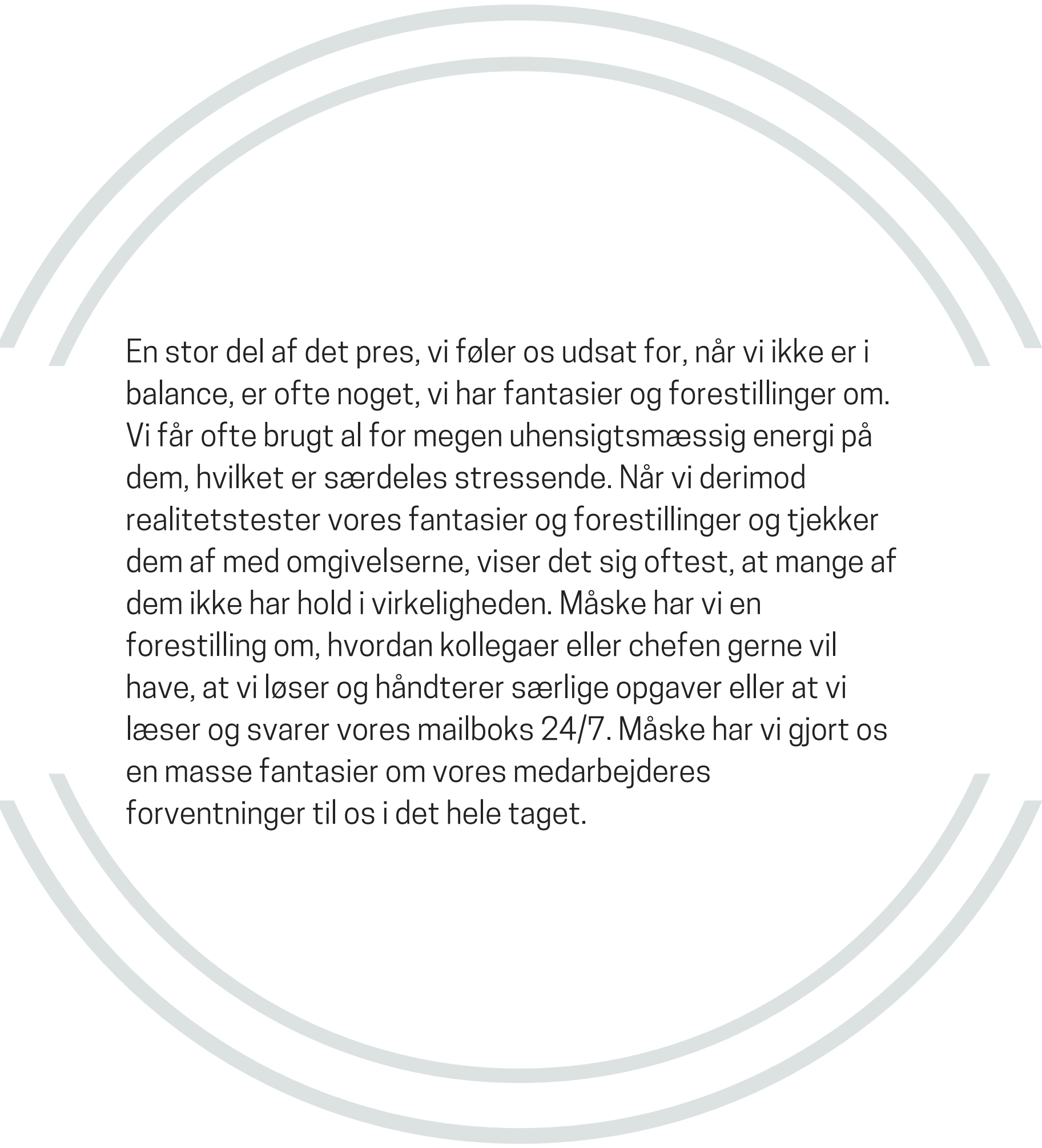


Når vi er i balance i forhold til ydre påvirkninger, er vores eget personlige lederskab også i balance. Vi bruger ikke unødigt energi på bekymringer og ting, som vi ikke kan gøre noget ved. Vi retter derimod i højere grad vores fokus derhen, hvor vi har indflydelse. Vi er gode til at forventningsafstemme med vores omgivelser, så vi ikke behøver at have unødige fantasier eller ideer om, hvad de forventer af os eller hvilke krav de stiller til os.





Kim havde gennem længere tid været stresset, men havde i begyndelsen ikke selv opdaget faresignalerne. Han brugte for meget tid på jobbet og mærkede ikke, hvordan det sled på ham og hans privatliv. Alt det, som han vidste var godt for ham – venskaber, motion, gode bøger og lange gåture – var han lige så stille holdt op med at bruge tid på. I stedet knoklede han på arbejdet, til han var lige ved at segne. Om aftenen faldt han ofte i søvn foran fjernsynet uden at have spist et ordentligt aftensmåltid. Vennerne og familien beklagede sig og savnede Kims selskab, men han skød det hen og undskyldte sig hele tiden med travlhed på arbejdet. Det var dog en travlhed, som blot varede ved. Efter et længerevarende stressbehandlingsforløb fik Kim genfundet en balance imellem arbejde og privatliv. Det betød, at han stoppede op og gav sig tid til at reflektere over og mærke, hvad han inderst inde havde brug for. På den måde kom han sin stress til livs. I kølvandet på denne proces fulgte en periode med nedtrykt sindstilstand og humørsvingninger, idet han nu kunne mærke, hvordan han havde savnet at være god ved sig selv ved at dyrke fritidsaktiviteter og betydningsfulde relationer til både familie og venner.



En stor del af det pres, vi føler os udsat for, når vi ikke er i balance, er ofte noget, vi har fantasier og forestillinger om. Vi får ofte brugt al for megen uhensigtsmæssig energi på dem, hvilket er særdeles stressende. Når vi derimod realitetstester vores fantasier og forestillinger og tjekker dem af med omgivelserne, viser det sig oftest, at mange af dem ikke har hold i virkeligheden. Måske har vi en forestilling om, hvordan kollegaer eller chefen gerne vil have, at vi løser og håndterer særlige opgaver eller at vi læser og svarer vores mailboks 24/7. Måske har vi gjort os en masse fantasier om vores medarbejderes forventninger til os i det hele taget.

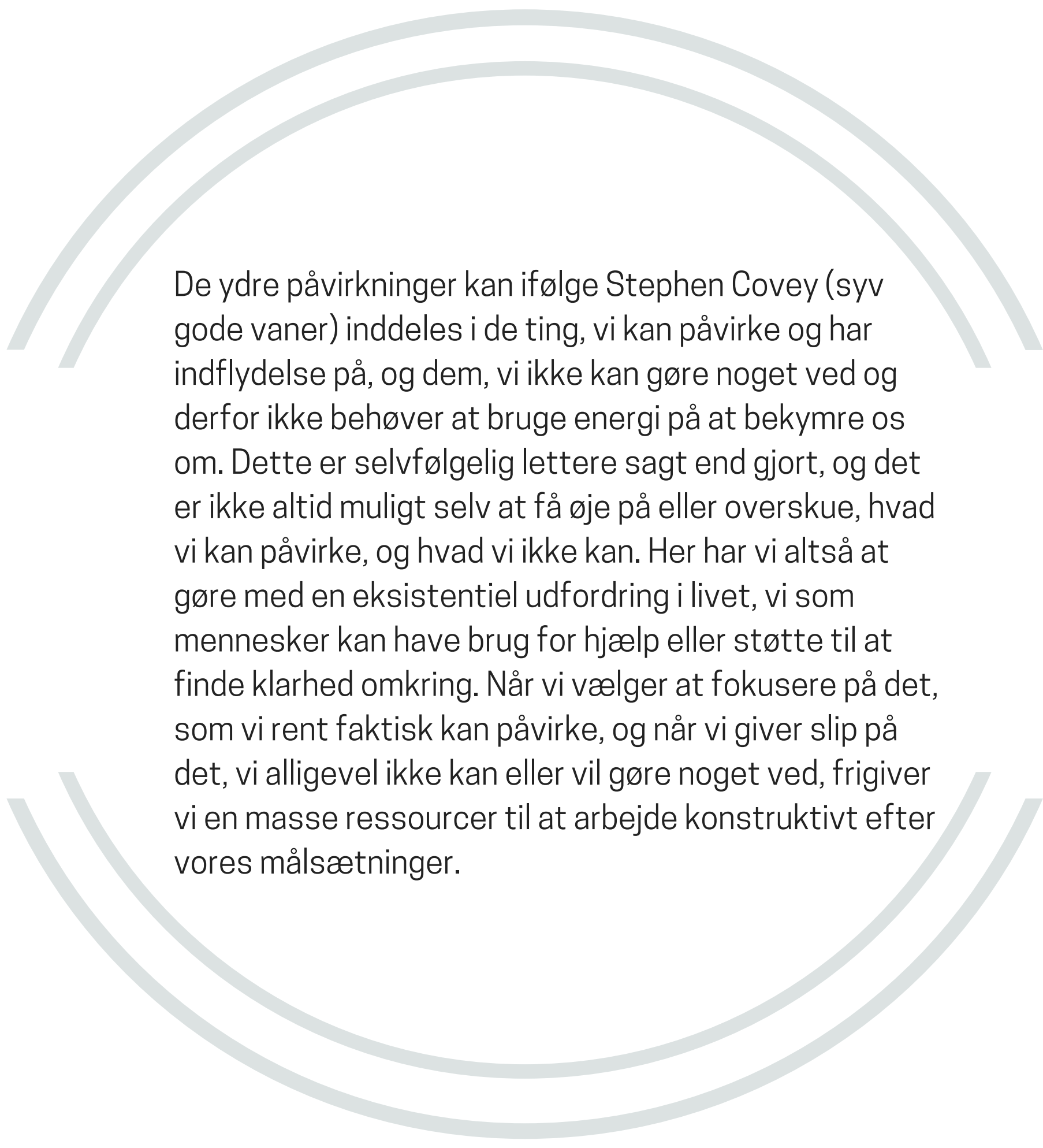


På privatfronten har vi måske dårlig samvittighed over for vores partner eller vores børn, fordi vi tilbringer for meget tid på arbejdet, eller over for vores venner, som vi ikke synes, vi ser nok. I alle disse tilfælde vil det være godt at tale med vores omgivelser og gensidigt afstemme forventningerne med dem.

Det kan i nogle tilfælde bekræfte vores antagelser og i andre tilfælde afkræfte dem. Vigtigst er dog, at vi fremadrettet kan bruge mindre energi på dem og ikke lade os stresse af dem. Det kan også være, at vi ikke afsætter tid til os selv eller får prioriteret fritidsinteresser, motion m.m., og her ligger arbejdet i at lave et tjek på, hvordan vi prioriterer vores tid i forhold til de værdier, der er vigtigst for os at leve efter.



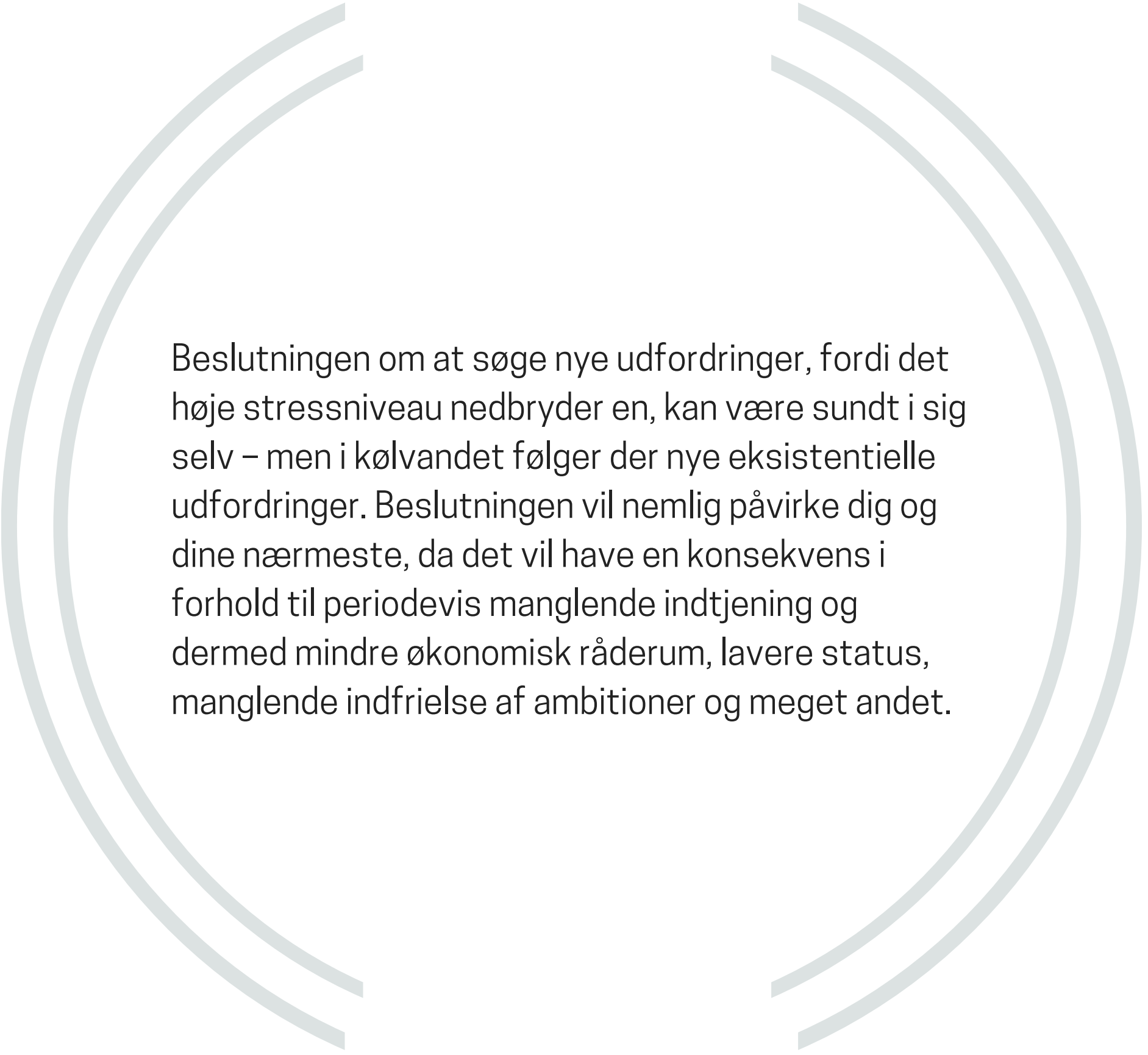
Rikke er mor til to drenge på henholdsvis to og fire år. Hun og hendes mand, Erik, har gang i karrieren. Når hun om morgenen afleverer børnene, har hun store problemer med at komme ud ad døren i daginstitutionen, særligt i forhold til den yngste søn. Karen har svært ved at adskille sig fra drengen, der tydeligvis ikke vil slippe hende. Hun har i de seneste år levet med kronisk dårlig samvittighed over ikke at være nok sammen med sine børn, hvilket i det daglige gør adskillelsesprocessen særligt vanskelig. Hun har rigtig svært ved at give slip og bliver ofte hængende meget længe i daginstitutionen, hvilket ikke gør situationen lettere hverken for hende eller sønnen. På arbejdet er hun den seneste tid blevet gradvist mindre effektiv og er begyndt at lave et hav af overspringshandlinger, da den dårlige samvittighed også er begyndt at fylde der. Det har naturligvis blot gjort hendes stressniveau værre, og hun synes, hun befinder sig i en negativ spiral, hvor tingene hober sig op og bliver mere og mere uoverskuelige. Med hjælp fra en stressbehandler får hun hjælp til at prioritere og tilrettelægge dagen bedre, så hun kan blive mere effektiv, og hun er begyndt at gå tidligere hjem fra arbejde i stedet for at løse opgaver, som er præget af dårlig samvittighed. Hun er også begyndt at holde pauser, hvilket gør hende mere fokuseret og desuden har betydet, at hun har et helt andet overskud, når hun kommer hjem og skal være noget for familien.



De ydre påvirkninger kan ifølge Stephen Covey (syv gode vaner) inddeles i de ting, vi kan påvirke og har indflydelse på, og dem, vi ikke kan gøre noget ved og derfor ikke behøver at bruge energi på at bekymre os om. Dette er selvfølgelig lettere sagt end gjort, og det er ikke altid muligt selv at få øje på eller overskue, hvad vi kan påvirke, og hvad vi ikke kan. Her har vi altså at gøre med en eksistentiel udfordring i livet, vi som mennesker kan have brug for hjælp eller støtte til at finde klarhed omkring. Når vi vælger at fokusere på det, som vi rent faktisk kan påvirke, og når vi giver slip på det, vi alligevel ikke kan eller vil gøre noget ved, frigiver vi en masse ressourcer til at arbejde konstruktivt efter vores målsætninger.

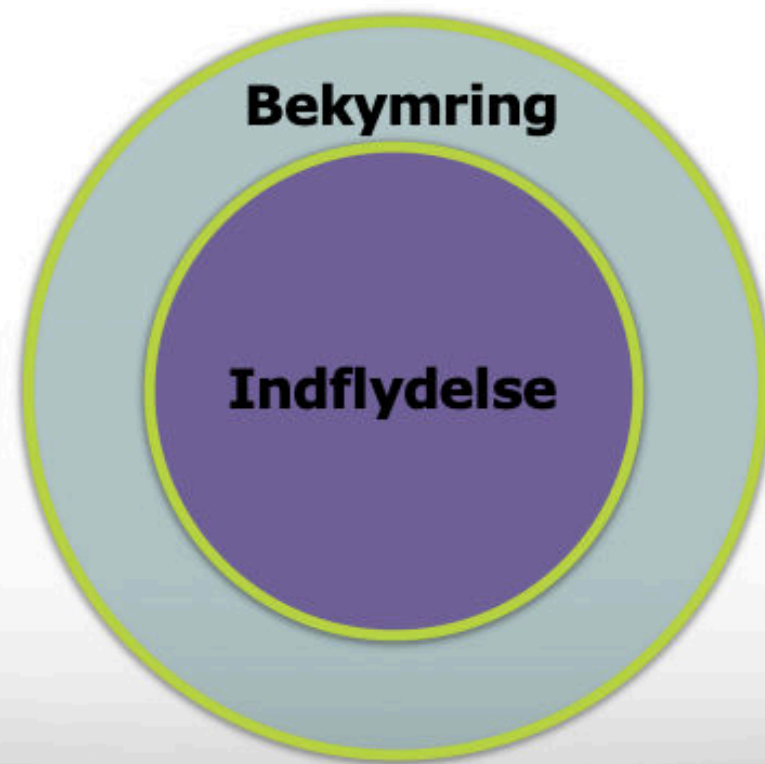


Nogle af de sammenhænge, der påvirker os, har vi ingen indflydelse på, og her har vi mulighed for at forholde os til, om det er sundt for os og hensigtsmæssigt at bruge energi på dem. Det er nogle gange lettere sagt end gjort at ændre vores tanker og fantasier. Men med øget opmærksomhed kan vi bruge vores ressourcer på ting, der gavner os, frem for at sidde fast i destruktive handle- og tankemønstre. Dette er for mange mennesker en rigtig stor udfordring, da det ydre pres ofte er mere vanskeligt end som så.



Beslutningen om at søge nye udfordringer, fordi det høje stressniveau nedbryder en, kan være sundt i sig selv – men i kølvandet følger der nye eksistentielle udfordringer. Beslutningen vil nemlig påvirke dig og dine nærmeste, da det vil have en konsekvens i forhold til periodevis manglende indtjening og dermed mindre økonomisk råderum, lavere status, manglende indfrielse af ambitioner og meget andet.

Indflydelsescirklen



Jo mere, vi fokuserer på det, vi har indflydelse på, jo større bliver udviklingsrummet, hvorimod indflydelsen bliver mindre, hvis vi lægger for meget energi i bekymringer, vi alligevel ikke kan gøre noget ved.

Kilde: Stephen R. Covey: 7 gode vaner. Gyldendal.

INDFLYDELSES- CIRKLEN

Vi mennesker bruger ofte meget tid på at bekymre os om ting, der ligger ude i fremtiden, eller på at frygte ting, vi ikke behøver frygte. Som den kendte forfatter Mark Twain engang sagde: “Jeg har haft masser af bekymringer, - der var dog ikke mange af bekymringerne, der blev til noget”. Og sådan er det jo med fremtiden, den er meget svær at spå om. Det giver stress, da energien og tankerne ‘kører’ rundt i hovedet eller i kroppen og giver spændinger, uro og i værste tilfælde stress og angst.

HÅNDTERING

En måde at håndtere disse problematikker på er at være nysgerrig på sine bekymringer ved at spørge sig selv:

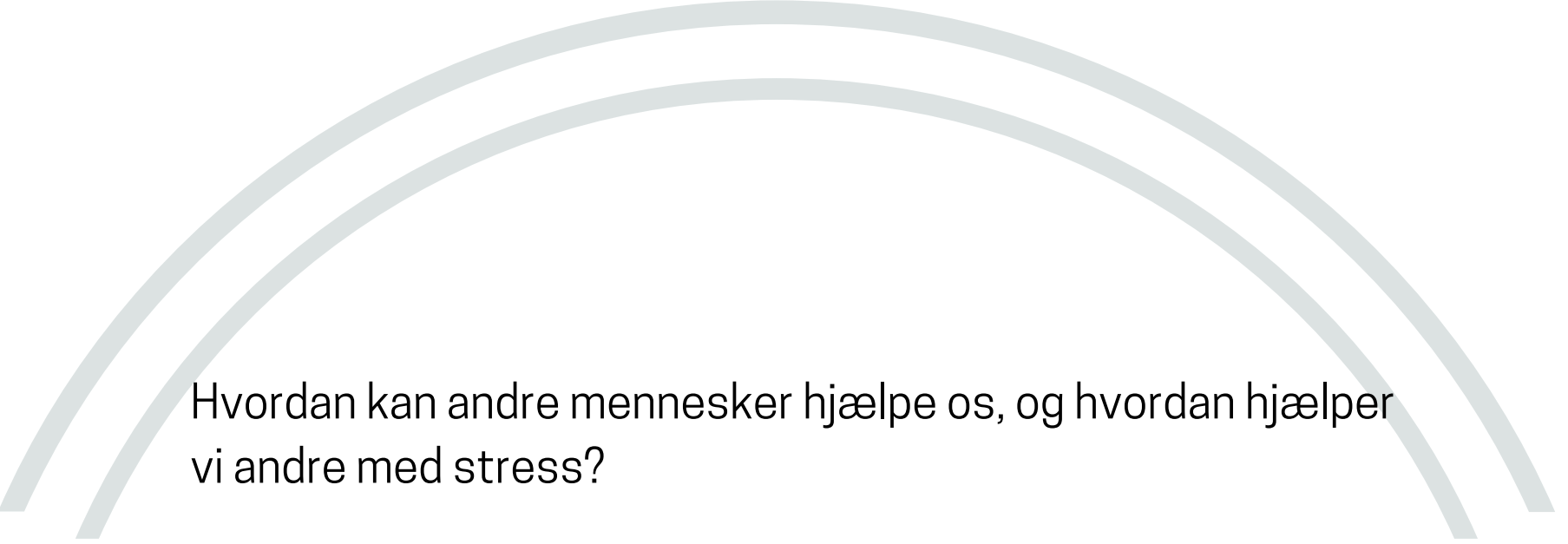
- Hvad er jeg bekymret for?
- Hvad kan jeg påvirke?
- Hvad kan jeg ikke påvirke?

Eller

- Hvad har jeg indflydelse på?
- Hvad har jeg ikke indflydelse på?

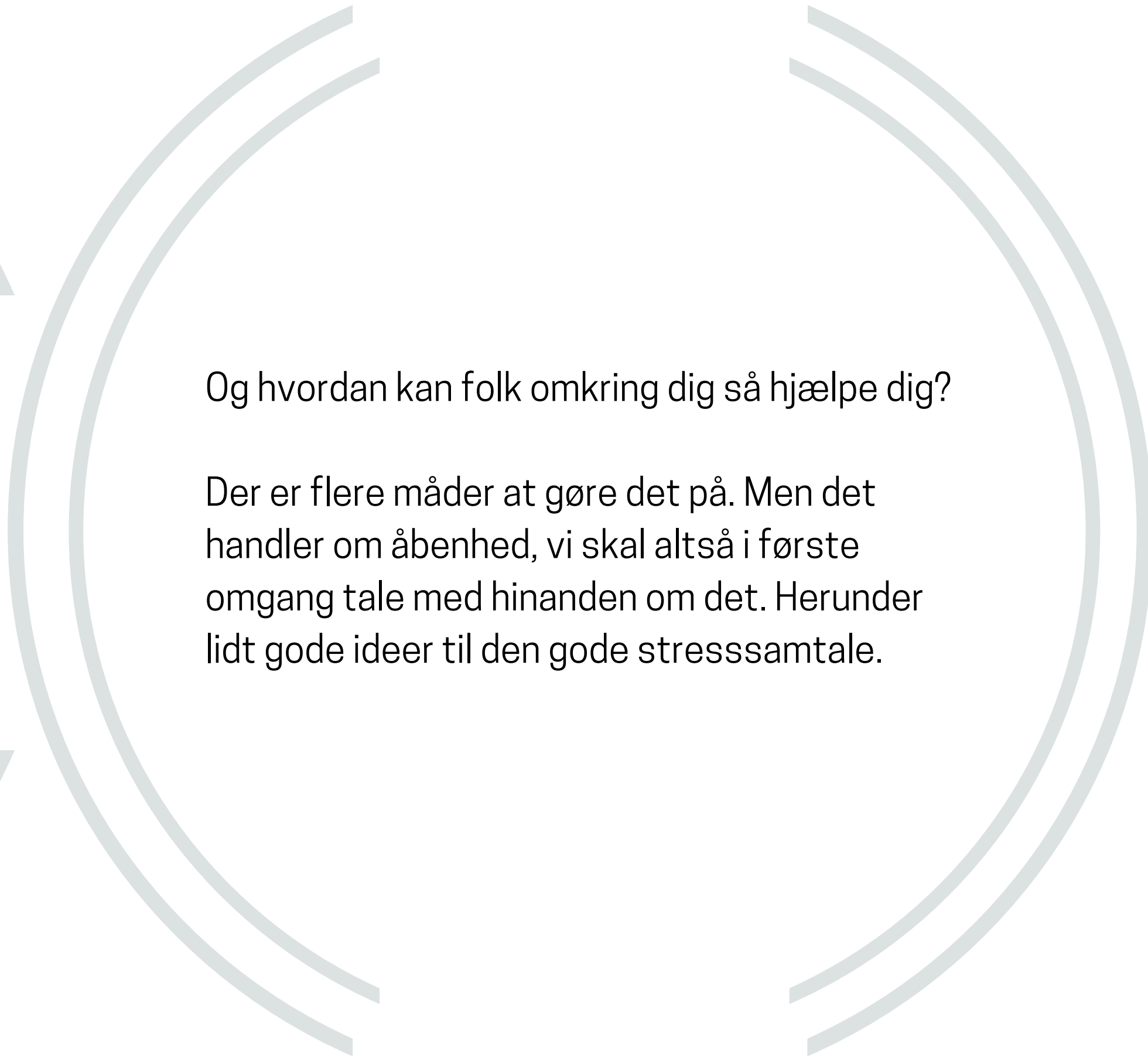


Ved at forholde os til disse spørgsmål vil vi i højere grad kunne frigive vores energi og slippe af med vores irrationelle tanker, fantasier og følelser. Pointen er, at der faktisk ikke er den store mening i at bruge energi, spekulationer og kræfter på alt det, vi ikke har indflydelse på alligevel, eller som vi ingen mulighed har for at påvirke. Med andre ord: Giv slip. Ved at give slip på det, som vi alligevel ikke har indflydelse på, slipper vi for unødige spekulationer og bekymringer. Vores psykiske energi kan dermed bruges til andre og langt mere konstruktive tanker.



Hvordan kan andre mennesker hjælpe os, og hvordan hjælper vi andre med stress?

Ja, det er jo sin sag at hjælpe andre mennesker med stress, hvis vi selv er stressede og har symptomer, der gør, at vi har rigeligt i forhold til at passe på os selv. Jeg bruger ofte en situation, vi er i, når vi er på flyrejser. Med forskellig variation siger flypersonalet stort set det samme, hver gang de når til sikkerhedsprocedurerne. Og når de når til punktet, der vedrører kabinetrykket, fortæller de, at der vil falde en iltmaske ned fra loftet. INDEN du evt. hjælper et barn med deres iltmaske, er det vigtigt, at du selv tager iltmasken på først, og det er i overført betydning det samme, der gælder omkring stress. Hjælp i første omgang dig selv med dine egne stresssymptomer, inden du hjælper andre.



Og hvordan kan folk omkring dig så hjælpe dig?

Der er flere måder at gøre det på. Men det handler om åbenhed, vi skal altså i første omgang tale med hinanden om det. Herunder lidt gode ideer til den gode stresssamtale.

DEN GODE STRESS-SAMTALE

Den gode stresssamtale handler om at give god og konstruktiv feedback til andre mennesker for at udvide deres horisont, holdninger eller for at give dem informationer om dem selv og deres adfærd, som ikke er kendt for dem i forvejen.



Traditionelt set har man delt feedback op i to kategorier, den negative og den positive feedback. Hvad enten vi har noget, der er svært at sige (negativ) eller noget godt (positiv), som ofte er lettere at sige, er kunsten i al feedback at formulere det på en måde, så vores medmennesker kan bruge det og forholde sig til det. Al feedback, hvad enten det er positivt eller negativt, skal serveres på en måde, så det lander ordentligt hos modtageren. Vi behøver ikke at være enige i feedbacken, men hvis vi skal have en mulighed for at bruge det og tage feedbacken til os er det en forudsætning, at feedbacken er spiselig og forståelig.

Et grundlæggende problem med feedback er, at den ofte ikke bliver givet med den rette timing. Den rette timing vil sige, at der både skal være en afsender og en modtager, der er parat til både at give og modtage feedbacken. En anden væsentlig ting er, at formålet med feedback er at bidrage eller give modtageren en viden, han eller hun ikke er opmærksom på i forvejen. Alt for ofte sker der dog det, at afsenderen giver feedbacken for at komme af med en eller anden frustration, med det resultat at feedbacken ikke bliver modtaget efter hensigten, da modtageren ofte vil føle sig angrebet og gå i forsvarsposition.



1. **Hold fast i den gode intention** - du vil som udgangspunkt hjælpe og er ikkeinteresseret i at overskride den stressramtes grænser
2. **Start med at fortælle**, at du er bekymret, og at mødet ikke skal opleves som en kritik af vedkommende eller det arbejde, der bliver udført, men blot bundet i en bekymring over, at der tilsyneladende er noget, der stresser
3. **Spørg nysgerrigt med interesse** og undgå for mange gode råd. Spørg, lyt og hjælp i det omfang, du kan, hvis svaret er, at det ikke går særlig godt.
4. **Vis, at du lytter**. Undgå at fremtræde, som om du sidder med en skjult dagsorden eller endnu værre, som om du sidder med en facitliste.
5. **Fortæl, hvad du ser og giv konkrete eksempler** på, hvordan du oplever den stressramtes adfærd. Eks.: ”Jeg har lagt mærke til, at du den seneste tid har været meget kort for hovedet og har døjet med hovedpine, hvordan har du det egentlig?”
6. **Giv den stressramte mulighed for at forholde sig til din feedback**, også med den modstand der måtte være. Hvis den stressramte ikke umiddelbart vil lytte, så gentag efter et stykke tid, punkt 2.

7. **Hjælp den stressramte med at genskabe den struktur, der ikke er der længere.** Hjælp til med helt konkrete ting, f.eks. en snak med en anden ven eller kollega eller prioritering af arbejdsopgaver.

8. **Tal om, hvad der skal gøres ved situationen.** Nævn f.eks. situationer, hvor den stressramte klarer situationer under pres godt, så han/hun tvinges til at se de gode ting, han/hun gør. Husk at inddrage de ressourcer og kvaliteter, de har, og spørg til, hvordan de kan bruge disse styrker i den nuværende situation. Ændringer skal være meget konkrete og skal gerne have både en handlingsmæssig og tankemæssig ændring i sig.

9. **Stil dig til rådighed som hjælper**, når den stressramte har behov for det, men vær opmærksom på, at du ikke overbebyrder dig selv, så du bliver den næste i rækken.

10. **Inviter til gode og livfulde oplevelser**, så den stressramte kan få fokus på noget positivt og tankerne væk fra det, der stresser.

11. **Hjælp den stressramte til at søge professionel hjælp**, hvis der er behov for det, og støt op om, at stress kan ramme alle, og at det ikke er en skam at tage imod hjælp

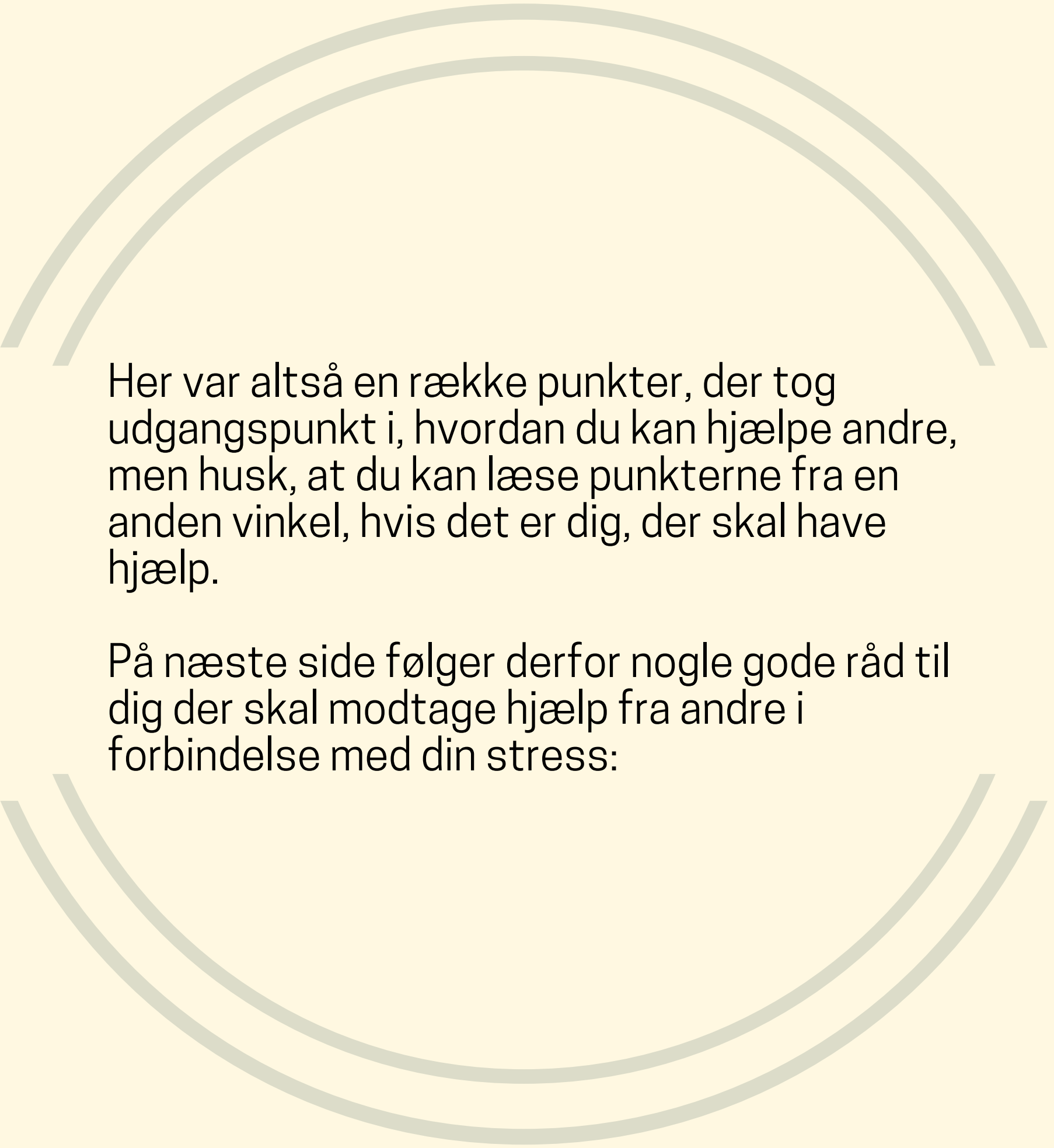
12. **Vær opmærksom på tilbagefald** og hold fast i punkt 2, hvis den stressramte ryger tilbage til gamle mønstre.



13. **Stil passende krav til den stressramte.** Hvis det er en medarbejder eller en kollega, bør du stille krav om, at den stressramte ændrer sin adfærd/livsstil og gøre det klart, at du ikke accepterer et liv/arbejdsliv med stress.

14. **Lav altid en aftale om opfølgning, inden samtalen slutter,** og få en klar aftale om, hvad den stressramte kan starte med at gøre, og hvad du kan gøre for at støtte op om det.

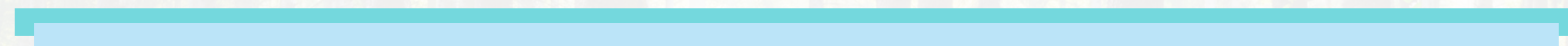




Her var altså en række punkter, der tog udgangspunkt i, hvordan du kan hjælpe andre, men husk, at du kan læse punkterne fra en anden vinkel, hvis det er dig, der skal have hjælp.

På næste side følger derfor nogle gode råd til dig der skal modtage hjælp fra andre i forbindelse med din stress:

1. **Vær med til at holde fast i den gode intention** – den der sidder overfor dig vil som udgangspunkt hjælpe og er ikke interessere i at overskride dine grænser.
2. **Start med at fortælle**, hvad dine forventninger til samtalen er og hvad du har brug for, og hvad du ikke har brug for.
3. **Lyt** og vær så vidt mulig åben.
4. **Husk** at samtale hverken er en kritik eller bedømmelse af dig.
5. **Lad være med på forhånd at være på udkig efter noget, du kan argumentere imod**, men forhold dig åben.
6. **Forhold dig til det du hører** og spørg ind til det du ikke forstår.
7. **Forhold dig til det der bliver sagt** uden at gøre alt til en sandhed. Du kan tage det med dig du kan bruge og slippe resten.
8. **Lad den, der taler, få lov til at tale ud**, også selvom der bliver sagt noget du ikke bryder dig om.



Vi håber at modulet som helhed og de sidste konkrete råd i forhold til samtaler, vil være en hjælp til dig og ønsker dig god fornøjelse med den kommende uges opgaver.

God fornøjelse!

Human Support

UGENS OPGAVE

DU HAR EN HEL UGE TIL AT
LAVE OPGAVERNE. DET GIVER
DIG TID TIL AT LAVE DEM I RO
OG MAG – UDEN STRESS!





På det forrige modul skulle du arbejde med din egen stress ud fra de 4 stressstadier og du skulle udfylde stresstesten, hvilket vi håber har givet mening for dig.

Der er ofte stor forskel mellem dine egne forventninger og dine omgivers forventninger til dig og de opgaver, du skal løse. Hvis vi ikke tjekker indre og ydre forventninger af, er der stor risiko for frustration og stress. Derfor er det vigtigt at forventningsafstemme opgaver og målsætninger. Husk at langt de fleste forestillinger og fantasier, vi har om, hvordan andre opfatter os og andres forventninger til os ikke holder stik

OPGAVE 1

DIT YDRE PRES

- Kig på det ydre pres du oplever, test hvad der er presser dig, og hvad du forestiller dig eller er usikker på presser dig.

OPGAVE 2

REALITETSTEST -
KORRIGER YDRE
FORVENTNINGER OG
FORESTILLINGER

- Find fem punkter, hvor du har en fantasi eller forestilling om, at en person omkring dig har en bestemt forventning og tjek det af med vedkommende.

OPGAVE 3

LAV EN LISTE PÅ MAKS. 10
PUNKTER OVER YDRE
PÅVIRKNINGER, DER BEKYMNER
ELLER STRESSER DIG.

- Hvilke af de punkter har du indflydelse på?
- Vælg 2-3 af punkterne eller så mange, du har energi til.
- Find en situation, som frustrerer dig/noget du syntes kunne fungere bedre – en situation hvor du har et vist ansvar.
- Identificer dine bekymringer.
- Find frem til de områder, du har indflydelse på.
- Hvordan vil du handle i denne uge inden for din indflydelsescirkel?