

Louise Vælds

KVIKGUIDE TIL stresshåndtering

**Sådan hjælper du
bedst en stressramt**



INTRODUKTION

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil fra Sundhedsstyrelsen er antallet af kvinder og mænd, der føler at de har et højt stressniveau stigende. Og ifølge Stressforeningen så føler over 400.000 danskere daglige symptomer på stress.

Det er anslået, at stress koster det danske samfund over 14 milliarder om året og er direkte årsag til en million fraværdsdage om året. Og så er stress jo stærkt ubehageligt for dem, der oplever det. Derfor har jeg skrevet denne kvikguide til, hvordan du viser omsorg for og hjælper en stressramt.

Mit mål er at give dig en slags førstehjælpsviden om stress, så du kan træde til, hjælpe og give nogle gode råd for den videre proces.

Stress er ofte kompliceret og forskelligt fra person til person, men vi ved at det er vigtigt at blive hjulpet når det rammer, blive taget alvorligt og blive vejledt videre.



Du kan måske være bange for at fornærme den stressramte eller gøre noget værre når du træder til. Men det er vigtigt at du gør det. Din hjælp og støtte kan være det første skridt mod at få stress bekæmpet tidligt og afhjulpet med meget færre konsekvenser for den stressramte. Derfor kan din hjælp være af afgørende betydning for den stressramte.

Jeg synes det er vigtigt, at vi hjælper hinanden og kan hjælpe hinanden. Med mine 13 bedste råd og en liste over hvad du skal undgå, så er du helt enkelt godt klædt på til at støtte din kollega eller ven i at få kontrol over situationen i tide.

***Kærlig hilsen
Louise Vælds***



SPØRG



Spørg, hvis du har en mistanke

Jo tidligere stress opdages, jo lettere er det at undgå det udvikler sig til sygdomsmelding. Stress er simpelthen nemmere at håndtere tidligere i forløbet.

Sådan spotter du stress tidligt

En person er muligvis ved at udvikle stress når vedkommende:

- ▶ Beklager sig mere end sædvanligt
- ▶ Har problemer med at planlægge
- ▶ Giver udtryk af at være overvældet
- ▶ Har en irriterende adfærd
- ▶ Har lettere til tårer end sædvanligt
- ▶ Giver udtryk for flere helbredsproblemer
- ▶ Opfører sig eller udtrykker sig forvirret
- ▶ Har svært ved at huske vigtige ting



Tag det alvorligt! Find et roligt øjeblik til at spørge den der er stresset, hvordan han eller hun har det.

Husk: Du må godt spørge, du må godt gøre noget.

Den stressramte kan måske ikke selv overskue sin situation. Her kan du hjælpe med perspektiv udefra.





AFLASTNING

Hjælp den stressramte til aflastning

Der skal hurtigt skabes så meget ro og plads til restitution som muligt.

I jeres samtale kan du hjælpe ved at afklare, hvor den stressramte kan få aflastning. Der kan være brug for, at en anden eller andre tager over på nogle komplekse arbejdsopgaver, opgaver i privatlivet, familiemæssig koordinering eller at der bliver skåret ned på møder og sociale aktiviteter. Både på arbejdet og hjemme er det godt, i en periode at blive aflastet på de opgaver der presser den stressramte mest.

Hjælp den stressramte med at lave en liste over alle opgaver og hjælp så med at sortere listen, ud fra:

Det der er vigtigt nu.

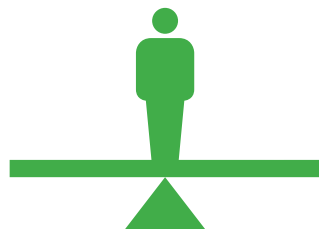
Det der er vigtigt senere.

Rart men ikke vigtigt.

Husk at sætte en dato på hvornår det er vigtigt.



Hjælp nu den stressramte med at finde ud af hvem der kan tage nogle af de vigtige opgaver og hvilke opgaver det kun er den stressramte selv, der kan tage sig af.



LYT!



Hey, hvordan går det?

Den stressramte kan have brug for at tale om sin situation.

Spørg gerne, hvis du hører suk eller følelsesudbrud fra den anden. Den omsorg, der ligger i at lytte og anerkende hvordan en anden har det, kan i sig selv være en hjælp.

Det kan have en god og forløsende effekt, at have god tid til at sige tingene højt, til en person der lytter uden at blive følelsesladet af historien eller bedømmer de følelser den stressramte sidder med.

Sæt dig selv til side og lyt intenst og med empati til hvad den stressramte har at sige.

Lad gerne den stressede tale uden at blive afbrudt, men vis at du lytter ved at nikke let, smile lidt, eller "brumme" anerkendende.

Det er en stor gave når du kan være fuldt tilstede for den stressramte, i stedet for at gå ind i dine egne dilemmaer eller følelser.



START SMÅT



Det første lille skridt fremad

Hjernen påvirkes kraftigt af stress og det kan betyde, at dagligdags aktiviteter som at planlægge dagens forløb, handle ind til weekenden eller forholde sig til fremtidige aktiviteter eller udfordringer kan være helt uoverskueligt.

Når dette er tilfældet er den bedste måde at hjælpe en stressramt, kun at fokusere på det næste lille skridt i dagens program.

Hvad er den næste opgave du skal løse?

En god støtte er at sige: "Glem bare alle de store planer og fortæl mig, hvad du skal lige nu? Hvad er den næste opgave du skal løse?"



Her skal ikke prioriteres, men fokusere på det næste lille skridt i den næste aktuelle opgave.



ÉN TING



En ting og tanke ad gangen

Når vi vil hjælpe en der har stress, så handler det om at hjælpe til at den anden får ro på hjernen og ro på kroppen. Mange stressramte mister fokus og kommer til at gøre mange ting på en gang.

Fra multitasking til monotasking

Måske det endda er en vane der har banet vej til stressen. Køre bil og tale i telefon - samtidig. Se fjernsyn og lave mad - samtidig. Spise og svare på mails - samtidig. Hjælpe et barn med lektier og svare på sms'er - samtidig.

Vi tror, vi er effektive når vi multitasker og det er vi måske også nogle gange. Men der er ikke noget der kan få hjerne og krop i ro som monotasking. At gøre EN ting ad gangen. At have EN kanal åben ad gangen.

Prøv at tale med den stressramte om kun at løse en opgave ad gangen.





RO SMITTER



Din ro smitter

Du kender det sikkert. Når et menneske er uroligt eller opkørt, så kan man blive suget med ind i denne tilstand af uro og anspændthed sammen med den anden. Den stressede tilstand "smitter" nemlig og springer mellem vores nervesystemer.

Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på dig selv, når du taler med en stressramt. Du kan nemlig smitte den anden med ro og afslappelse.

Læg mærke til om du begynder at tale hurtigt, trække vejret i kortere stød eller sidder uroligt på stolen. Hvis du gør, så er du blevet "smittet" og skal finde din egen ro igen.



Sørg for at trække vejret langsommere og dybere. Hold din krop i ro, læn dig tilbage, så du kan sidde roligt og afslappet og tal gerne lidt langsommere.

Du vil opleve at når du finder din ro, så vil den stressramte spejle sig i den og der kommer mere ro i jeres samtale.



HOLD IGEN



Ingen livsforandrende beslutninger endnu

Når en stressramt befinder sig i denne overvældende og pressede tilstand, kan der opstå en trang til at tage nogle store og livsforandrende beslutninger på baggrund af de oplevelser, personen har i denne periode.

Man kan få lyst til at sælge sit hus fordi det er så uoverskueligt at holde. Man kan tænke, at det er bedst at sige sit job op, for at forfølge en anden form for tilværelse. Man kan tænke, at nu er det rigtige tidspunkt at forlade sin partner.

Men hvis man tager en af disse store beslutninger i en periode, hvor man er fuldstændig ramt og rystet, så bliver beslutningen taget på et irrationelt og uholdbart grundlag og man risikerer at blive meget ulykkelig senere.

Derfor er det meget vigtigt at huske, at du minder den stressramte om at vente med at tage store og livsforandrende beslutninger.

Bed dem udskyde de store beslutninger til om 3-9 måneder når stressen har lagt sig og der igen er skabt ro og overblik over situationen.





SOV GODT



Du skal sove godt for at have det godt

For lidt søvn er en af de største kilder til stress og nok søvn er en af de vigtigste faktorer til at komme i balance igen. Du kan måske synes det virker lidt formynderisk at spørge: Sover du nok?

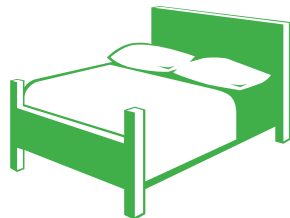
Men hvis vi ikke får dækket de helt basale behov, som mad, vand og søvn, så går vores krop faktisk i en stresstilstand. Kroppen tror ganske enkelt at mennesket er truet på livet, fordi den ikke får det den har brug for. Søvn påvirker vores tilstand så meget, at allerede i løbet en uge med for lidt søvn dagligt, har det en kraftig påvirkning både fysisk, mentalt og følelsesmæssigt.

Spørg bare!



Det er fint at spørge: "Får du søvn nok?". Det kan åbne for en snak om hvordan den stressramte kan sikre sig, at få nok søvn, så hjernen igen kan begynde at tænke klart.

Ca. 8 timers søvn hver nat er vigtigt for at hjernen har overskud til at planlægge og prioritere. Det er let at undervurdere søvnens vigtighed, men det er også farligt. NOK søvn HVER nat er livsnødvendigt og livsforlængende.





VURDERING

Du er ikke læge

Det er vigtigt, at hverken du eller den stressramte forventer at du kan helbrede stressen.

Du skal ikke kunne vurdere hvor hårdt ramt din kollega er.

Du skal ikke kunne finde årsagen til stressen. Du skal heller ikke kunne afgøre, hvorvidt stressen er arbejdsrelateret, privatrelateret eller en kombination af begge.

Du er et menneske i den stressramtes nærhed, som kan hjælpe med omsorg og nærvær. Men stress kræver mere end det. Derfor er det væsentligt at den stressramte kommer til læge og får stressrådgivning.

Find modet frem og spørg: "Har du været ved læge?"

Det er altid vigtigt at blive tjekket af en læge når man har det dårligt så man, sammen med lægen, kan finde ud af om der også er andet der påvirker tilstanden.





HENSYN



Gid det var et brækket ben

Når benet er i gips kan alle se at de skal tage hensyn og forvente at der er opgaver og aktiviteter, som den skadede ikke kan deltage i.

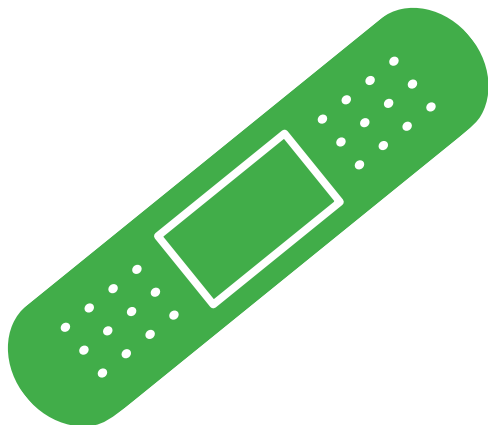
Når man har stress er det ikke en synlig tilstand.

Her er det den stressramte, der skal huske at begrænse sig og minde omverdenen om, at man ikke kan holde til det man plejede at holde til.

Det kan du hjælpe med, som støtteperson. Den der er stresset har virkelig brug for at få støtte til kun at presse sig selv i det omfang kroppen vil være med og hele tiden være bevidst om ikke at overskride de grænser kroppen og hjernen har sat op.



Det er en fin omsorg, at minde både den stressramte og andre tæt på vedkommende om, at den stressramte skal have rum og tid til at komme sig.





PAUSER

Sunde pauser

Tag initiativ til at I sammen holder nogle gode pauser.

En 10 minutters gåtur rundt om bygningen kan medvirke til at klare hovedet og få iltet kroppen, så der kan tænkes mere rationelt bagefter.

10 minutter med en kop kaffe væk fra arbejdsstationen med hyggelig uforpligtende smalltalk kan hjælpe til at lette en stresset hjerne.

Du kan også opfordre den stressramte til at finde et helle, f.eks. på toilettet, i baghaven, eller i et mødelokale, hvor vedkommende kan holde en kort pause i stilhed. Uden telefon!

I en pause er det godt at slappe kroppen af, strække sig lidt eller sidde og fokuserer på åndedrættet et par minutter.



Du kan også gå med. Du har nemlig også godt af det, og det er en fordel for alle, at I hjælper hinanden på denne måde. Det er win-win-win.





SAMVÆR



Sundt samvær

Du kan bidrage til den gode stemning.

Det jeg kalder venlighedshandlinger, betyder virkelig meget i hverdagen. Det kan være at invitere med til frokost i kantinen, anerkende noget ved en anden, give et klap på skulderen på arbejdet eller kram til hinanden privat, smile til hinanden og bruge tid på at etablere øjenkontakt med hinanden.

Det kan også være at lytte hinanden til ende, sende et link til en lille sjov video, hente en kop kaffe til sin kollega eller spørge en anden til, hvordan han eller hun egentlig har det.

Sidst men ikke mindst, kan man fremhæve noget positivt en har gjort - eller sige personligt tak til en ven eller kollega.



Det er faktisk kun fantasien der sætter grænsen for, hvordan vi kan være venlige overfor den stressede eller overfor hinanden generelt i vores hverdag.





HOLD FAST

Hold fast

I de tidlige faser af stress, kan den stressede godt finde på at fejle problemet af banen og fortælle dig, at det bare er en overgang. At vi bare lige skal igennem den næste tid og så bliver det bedre.

Den stressramte kan finde på at afvise, at der er brug for hjælp eller aflastning. Det kan være svært for den stressede at indse, at han eller hun er på vej i den forkerte retning, når det gælder det mentale helbred og overskud.

Her må du ikke give op. Lad der gå et par dage og spørg igen. Spørg omsorgsfuldt til hvordan det går og om vedkommende har brug for hjælp til noget. Den stressramte kan være utrolig bange for at vise svaghedstegn og måske risikere at komme bagerst i køen til den næste forfremmelse eller miste en prestigefyldt opgave.

Så længe du kan se på deres adfærd, at de er stresspåvirkede, er det vigtigt at lade dem vide at du er der og din støtte stadig står ved magt.





BEDRING?



Når det ikke bliver bedre

Bliver det ved? Tager den stressede adfærd til? Bliver du bekymret for om det går helt galt?

Hvis den stressede fortæller om åndenød, hjertebanken, søvnløshed, sug i maven, udmattelse og manglende lyst og glæde. Så er det vigtigt, at du tager lidt mere håndfast affære.

Mange mennesker fortsætter med at ignorere kroppens signaler indtil fysikken ikke kan holde til mere og reagerer som en overophedet elektronisk device, der simpelthen ikke kan genstartes før den er kølet helt ned igen.

Når det sker for et menneskes krop og hjerne, er der brug for hjælp udefra. Her kan du som kollega eller ven yde en meget vigtig hjælp.

Når det er tilfældet, så er det bedste du herefter kan gøre:

Tilbyd at tage kontakt eller formidle kontakt mellem en professionel og den stressramte.



Følg løbende op på hvordan det går med den stressramte. Bliv ved med, aktivt at bruge af rådene, jeg har givet dig i denne kvikguide.



ALDRIG

Dette må du aldrig gøre!

- ▶ Sige, at det nok hjælper når du lige har haft et par fridage.
- ▶ Tro aldrig at det ordner sig af sig selv eller går over om et par uger.
- ▶ Spørge: Har du tænkt over hvilke konsekvenser det her får.
- ▶ Stille en masse spørgsmål for at afklare.
- ▶ Tage den vigtige samtale midt i det hele eller følge op uden at have sat ordentlig tid af til en god samtale.
- ▶ Forsøge at placere skylden.
- ▶ Undlade at hjælpe med at lave en plan med det samme.
- ▶ Forvente at den stressede kan multitaske eller varetage komplekse opgaver.
- ▶ Glemme at følge tæt op over en lang periode.
- ▶ Liste alle de problemer op, der nu opstår på grund af personens stress.
- ▶ Udtrykke din utålmodighed med fremgang og proces.
- ▶ Bede personen om at give dig et overblik over situationen.
- ▶ Presse den stressede til at deltage i noget vedkommende ikke har overskud til.
- ▶ Undlad at sige, at den anden bare skal sige til, hvis han/hun har brug for hjælp.



LIDT OM STRESS

Hjernen laver stress og hvorfor gør den så det?

- ▶ Stress er en beskyttelsesstrategi mod trusler eller krav der enten kommer udefra omgivelserne eller indefra personen selv.
- ▶ Hjernen tror at dens tanker er det samme som virkeligheden.
- ▶ Menneskets mentale og følelsesmæssige overlevelse er afhængig af at høre til en gruppe.
- ▶ Hjernen producerer stress, når den bliver helt optaget af frygt for ikke at være i stand til at leve op til kravene fra en hvilken som helst gruppe, den har brug for at høre til.



VÆLDS TILBYDER

Vælds Uddannelse & Coaching tilbyder en høj professionel standard og kompromisløs faglighed indenfor uddannelse af fagpersonale samt udvikling og coaching af ledere og medarbejdere.

Alle interne og eksterne aktiviteter er baseret på årelang praktisk erfaring, kombineret med teoretisk og evidensbaseret viden, der tilrettelægges individuelt, så det giver din virksomhed eller organisation maksimalt udbytte.

Vælds Uddannelse & Coaching tilbyder:

- ▶ *StressKonsulent Uddannelsen*
- ▶ *Coach Uddannelsen*
- ▶ *Mindfulness Uddannelsen*
- ▶ *Trivselsvejleder uddannelse*

Og særligt tilrettelagte foredrag og masterclasses om stress, kommunikation og trivsel.

Du er altid velkommen til at tage en uforpligtende samtale med Louise Vælds om mulighederne for åbne eller interne kursusforløb, enkelttimer eller andre muligheder.

Ring på 51 90 12 96 eller skriv til louise@louisevaelds.dk
Se og læs mere om alle muligheder på louisevaelds.dk





OM LOUISE



Louise Vælds et systematisk og udviklingsorienteret menneske, der har arbejdet indenfor det psykologiske felt siden 1997.

Stilen er skarp, levende, autentisk og kærlig.

Louise Vælds er en erfaren facilitator og en dynamisk, fagligt stærk underviser med en pd. i psykologi med speciale i trivsel, stress, neuropsykologi og kommunikation hos individer, grupper og organisationer.

Louise Vælds er ydermere internationalt certificeret HNLP Coach og stressekspert.

Tel./sms: +45 5190 1296

louisevaelds.dk

Nyhedsbrev: Få viden om trivsel, arbejdsglæde og god kommunikation

LinkedIn: Tilføj mig til dine kontakter ►

Facebook: Følg med i seneste nyt ►





KVIKGUIDE TIL STRESSHÅNDTERING

Forfatter: Louise Vælds

Redaktør: Patrick Bay Damsted

Layout og grafisk tilrettelæggelse: [Uimage Bureau](#), Trine Søgaard

UDGIVET AF
Vælds Uddannelse & Coaching

ISBN: 978-87-971499-0-4