

Et kritisk syn på behandling af stress, og mit bud på hvad der virker

Baggrunden for mine overvejelser om kvalitet og udbytte af stressbehandling er, at jeg i de senere år i min praksis som erhvervscoach og som rådgiver på Stresstelefonen har set en voldsom stigning i henvendelser fra både stressede ledere og stressede medarbejdere.

For en alt for stor del af disse gør det sig gældende, at det ikke er første gang, de har været stressede. Det er uholdbart.

En stressbehandling skal som hovedregel virke første gang.

Dette kræver mere end symptombehandling, som har en tidsbegrænset effekt, og som jeg oplever, der er for meget af. Det er den del, jeg fokuserer på her.



Gitte Olsen

Erhvervscoach & proceskonsulent

OBS! Fokus i dette skriv er på den individuelle behandling, som er nødvendig, når skaden er sket. Arbejdet med arbejdspladsens kultur og indflydelse på klientens stressproblematik adresseres ikke her, selvom det naturligvis er en del af det samlede billede og dermed også af behandlingen. Kritikpunkterne er dels fremsat af klienter, jeg har haft i behandling for stress, og som ikke har følt sig hjulpet i tidligere forløb, dels mine egne observationer gennem flere år.

1. Der er et for ensidigt fokus på at blive afstresset, så klienten kan komme hurtigt på arbejde igen.
Det er vigtig og første prioritet at nervesystemet kommer i ro. Men det er ikke nok!
For at undgå tilbagefald, skal der arbejdes med de mønstre, der gør, at den stressede overhører de signaler, kroppen har sendt gennem lang tid. Der skal arbejdes med personligt lederskab og strategier for fremtidigt liv.
2. Der mangler konkrete redskaber både under og til brug efter forløbets afslutning.
Den stressede skal have konkrete redskaber og strategier til at håndtere de situationer, som vi alle støder ind i på livsvejen. Disse skal være brugt og trænet undervejs i forløbet, så de er let anvendelige også efter forløbet.
3. Der arbejdes enten med det fysiske eller med det kognitive.
Den stressede skal trænes i at kende sin krops signaler og i at kunne reflektere over sammenhænge og mulige handlinger, så der skabes grobund for læring, forandring og udvikling. Herunder teoretisk forståelse af stress.
4. En del stressbehandling har et overvejende bagudrettet fokus – herunder på traumer fra barndommen.
At man har "tilbageblik", for at forstå sine mønstre, er relevant, men det skal være med fremtiden for øje. Dybere arbejde med eventuelle traumer må vente, til der er overskud til at håndtere dette.
5. Der skelnes (for meget) mellem arbejdsrelateret og privatrelateret stress.
Det er nødvendigt at se på hele mennesket, når der arbejdes med stress. Punktum.
Om betalingen klares af arbejdspladsen, den stressede eller en kombination er en anden sag.

De mønstre og "overlevelsesstrategier", vi ubevidst udvikler gennem vores opvækst, har betydning for den måde, hvorpå vi indgår i relationer, på hvordan vi håndterer konflikter, forandringer og andre arbejds- og livssituationer. Derfor hører man ofte, at en krise, som et stressnedbrud, potentielt indeholder en gave. Nemlig at man kommer ud på den anden side, klogere end man var før. At man kender sine mønstre og grænser, at man kan indgå mere ligeværdigt og konstruktivt i samarbejdsrelationer og er bedre til at kommunikere, fordi man hviler stærkere i sit eget fundament. Dette forudsætter, at den stressede mødes af en stærk faglighed og brugbare redskaber.

Det er min erfaring, at det, for alle parter, både menneskeligt, fagligt og økonomisk, giver langt bedre mening at lave dette grundige arbejde, og det modvirker i høj grad stressnedbrud i fremtiden.

En uddybning af min måde at gribe det an på i praksis fås ved henvendelse til mig. Se nedenstående kontaktdata.