

## Stressbehandling der virker - og har varig effekt

I de senere år har jeg i min praksis som erhvervscoach, og som rådgiver på Stresstelefonen, set en voldsom stigning i henvendelser fra både stressede ledere og stressede medarbejdere.

For en 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.



**Gitte Olsen**

Erhvervscoach & proceskonsulent

### Stressbehandling kræver:

- **Arbejde med såvel nervesystem som med personligt lederskab**  
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.
- **Konkrete redskaber både i forløbet 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 vores livsvej. Disse skal være brugt undervejs i forløbet, så de er let anvendelige også efter forløbet.
- **Inddragelse af både den fysiske og den kognitive del**  
Den stressede skal lære at kende sin krops signaler samt have en teoretisk forståelse af stress. Man skal kunne koble sammenhænge og mulige handlinger. Dette skaber grobund for læring, forandring og udvikling.
- **Arbejde med det vigtigste først**  
At man har "tilbageblik", for at forstå sine mønstre, er naturligvis relevant. Dybere arbejde med f.eks. traumer må vente, til der er mere overskud.
- **Fokus på helheden – arbejdsliv og privatliv**  
Det er nødvendigt at se på hele mennesket, når der arbejdes med stress. Om økonomien klares af arbejdspladsen, den stressede eller en kombination varierer.

Kontakt mig på **2020 9718** eller på mail [gitte@gitteolsen.dk](mailto:gitte@gitteolsen.dk) for en uddybning af stressbehandlingen i praksis.

De mønstre og "overlevelsesstrategier", vi ubevidst udvikler gennem vores opvækst, påvirker måden, hvorpå vi indgår i relationer, på hvordan vi håndterer konflikter, forandringer og andre arbejds- og livssituationer.

Derfor hører man ofte, at en krise, som f.eks. 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 i behandlingen 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, som modvirker stressnedbrud i fremtiden.