

Stresshåndtering – MARS-gruppe Session 1



Plan for session 1

- Velkomst, præsentation af kursus og kursusleder
- Præsentation af deltagerne
- Viden om stress
- Hjemmearbejde: Registrering og målsætning

Noter:

Overordnet målsætning

At få **distance** til egen arbejdssituation,
bryde uhensigtsmæssige vaner
og **begynde at gøre noget nyt**

Noter:

Har du en hård forhånd – et vinderslag?



Vi har hver især nogle måder at håndtere problemer i tilværelsen på, som vi foretrækker. På samme måde som en tennisspiller har nogle favoritslag – eller vinderslag. Ligesom en tennisspiller, der skal holde til en hel turnering eller en hel sæson, så skal vi dosere vores vinderslag. Det betyder, at vi må returnere nogle bolde med en blød baghånd, eller helt lade bolden passere, hvis det er nødvendigt.

I arbejdssammenhæng kan et vinderslag fx være, at jeg er god til at bide tænderne sammen og blive ved til opgaven er helt færdig, at jeg er den andre kommer til, når de ikke kan overskue problemerne, eller jeg er den der strækker mig for at løse opgaven, så mine patienter/elever/kunder ikke mærker konsekvenserne af fx fraværende kollegaer eller besparelser.

I gruppen vil vi øve os i at få flere slag ind i vores repertoire, så vi bedre kan tilpasse vores spillestil til de skiftende omstændigheder på vores arbejde.

Noter:

Kurset vil give...

- viden om stress og stresshåndtering
- indsigt i egne tænke- og handlemønstre
- justering af tænke- og handlemønstre
- redskaber og idéer til at påvirke arbejdsforhold

Vi arbejder ud fra den antagelse, at arbejdsstress sjældent skyldes arbejdsforholdene alene eller den enkeltes personlige håndteringsstrategier alene – men at vanskelighederne opstår i samspillet mellem bestemte belastninger og personlige håndteringsstrategier.

Vi er med andre ord ikke i stand til at få umulige chefer fyret eller ændre på væsentlige politiske og økonomiske præmisser for det arbejde vi alle sammen laver – men vi vil meget gerne bidrage til, at I kan håndtere de arbejdsmæssige udfordringer på nye måder, der kan nedsætte jeres stressniveau.

Noter:

Oversigt over kursets indhold

Session	Indhold
1	Velkomst - Mål med kurset - Stressforståelse
2	Personlige målsætninger - Kognitiv stress-model
3	Søvn - Stresstækning
4	Ændring af stresstækning - Prioritering
5	Leveregler og modifikation heraf
6	Kommunikation og stress
7	Problemhåndtering
8	Afrunding - Tilbagefaldsforebyggelse - Evaluering
9	Opsamling - Tilbageblik og fremtid

Noter:

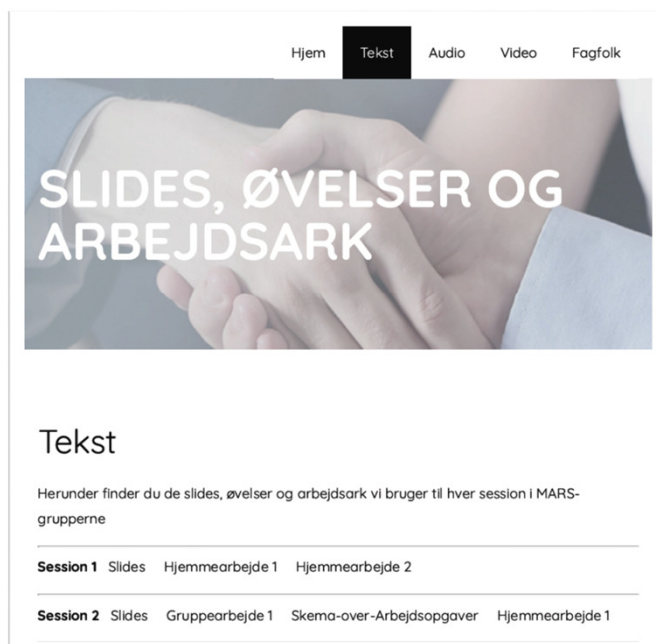
Retningslinier for deltagelse

- Vi vil **gerne se jer**, både på gode og dårlige dage
- **Afbud** meldes til kursusleder (ellers til sekretær Pia Pors på 7845 0905 senest samme morgen)
- Der vil være **hjemmearbejde** mellem sessionerne:
Det væsentligste arbejde gøres udenfor kurset
- Der er **tavshedspligt** om det, der foregår på kurset
– både for deltagere og kursusleder

7

Noter:

Materiale på www.arbejdsstress.dk



The screenshot shows a website interface with a navigation bar at the top containing links for 'Hjem', 'Tekst', 'Audio', 'Video', and 'Fagfolk'. Below the navigation bar is a large image of hands clasped together with the text 'SLIDES, ØVELSER OG ARBEJDSARK' overlaid. Underneath the image is the heading 'Tekst' followed by a paragraph: 'Herunder finder du de slides, øvelser og arbejdsark vi bruger til hver session i MARS-grupperne'. Below this are two sections: 'Session 1' with links for 'Slides', 'Hjemmearbejde 1', and 'Hjemmearbejde 2'; and 'Session 2' with links for 'Slides', 'Gruppearbejde 1', 'Skema-over-Arbejdsopgaver', and 'Hjemmearbejde 1'.

Noter:

Råd fra tidligere deltagere

- Du er ikke alene
- Stress er ikke permanent, du kan få det bedre
- Gruppen kan blive et trygt sted at være

- Tålmodighed og håb vil komme og gå
- Lær at lytte til dig selv og dine egne signaler
- Accepter hvor du er, for at komme videre

- Vi starter konkret og bygger ovenpå
- Prøv de ting du lærer af og lær af dine erfaringer
- Vær åben og tag imod hjælp og støtte

Noter:

PAUSE

Præsentation af deltagere

- Navn, alder, baggrundsoplysninger
- Uddannelse / fag
- Stresshistorie – på arbejdet, evt. sygemelding
 - Opgaver
 - Samarbejde
 - Organisation
- Hvad håber du at få ud af kurset?



Noter:

PAUSE

Hvad er stress?

Stress opstår, når jeg opfatter noget i mit liv som **faretruende**, og det **vedvarende** overstiger min evne til at **håndtere det** eller **beskytte mig** mod det.

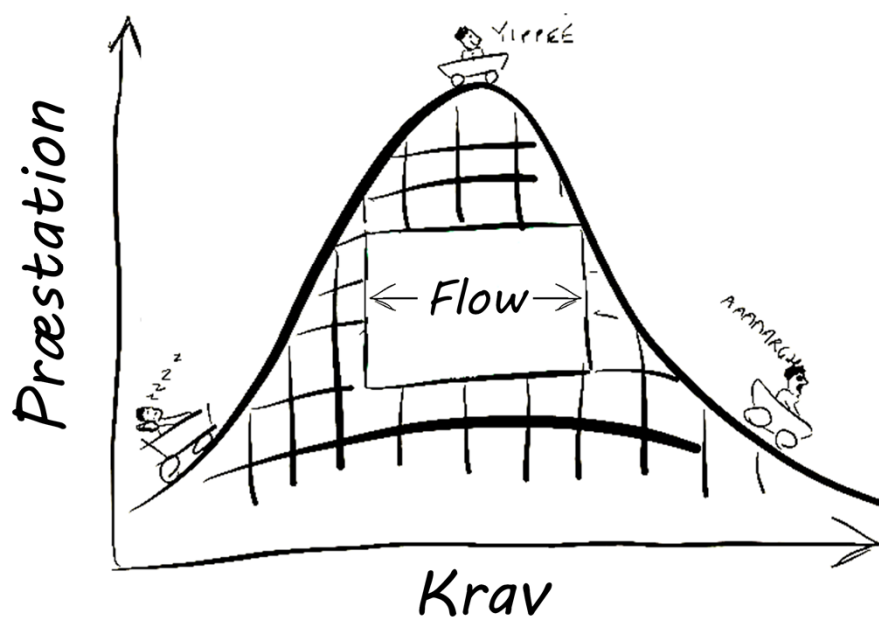
Noter:

Hvor langt kan du strække dig?



Noter:

Krav og præstation



Vores evne til at præstere afhænger af kravene:

- Ved for lave krav, mister vi koncentration om opgaven og keder os (~falder i søvn), så vores præstation falder.
- Ved for høje krav, udtrættes vi og mister overblik (~går i panik), så vores præstation også falder.
- Ved en passende mængde krav, er vi motiverede og kan opleve at arbejdet nærmest laver sig selv (~flow), og vi kan præstere optimalt.

Noter:

Former for stress

Akut stress

- Almenmenneskelig, kortvarig reaktion
- Som regel ufarlig
- Sanserne skærpes og gør os i stand til hurtigt at reagere ("kamp eller flugt") på oplevet trussel

Kronisk stress

- Langvarig påvirkning eller flere episoder af akut stress
- Oplevelse af at være fastlåst i situation
- Mulig forværring af forudgående sygdom
- Sårbarhed for udvikling af anden sygdom

Noter:

Akut stress

- Trusler / overfald
- Ulykker
- Eksamen
- Holde tale
- Sport / konkurrence – også skak!

→ Fysiologisk stress-respons

- Puls stiger
- Hurtig vejrtrækning
- Svedtendens
- Mundtørhed



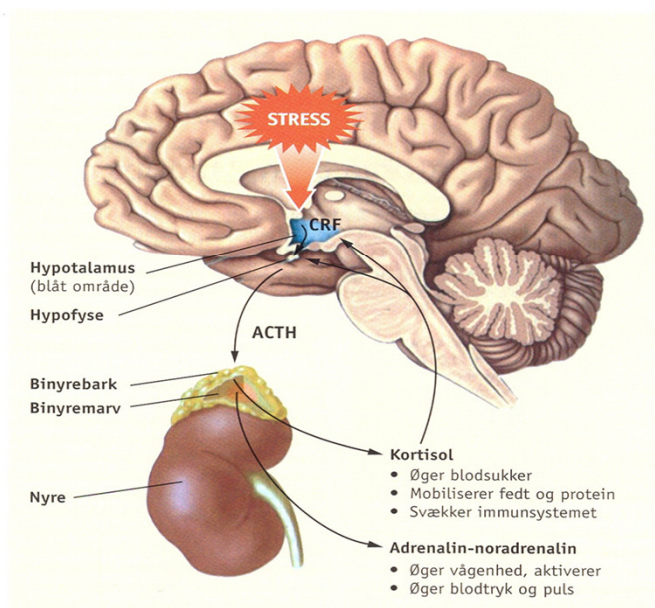
Noter:

Kronisk stress



Noter:

Det fysiologiske stress-respons



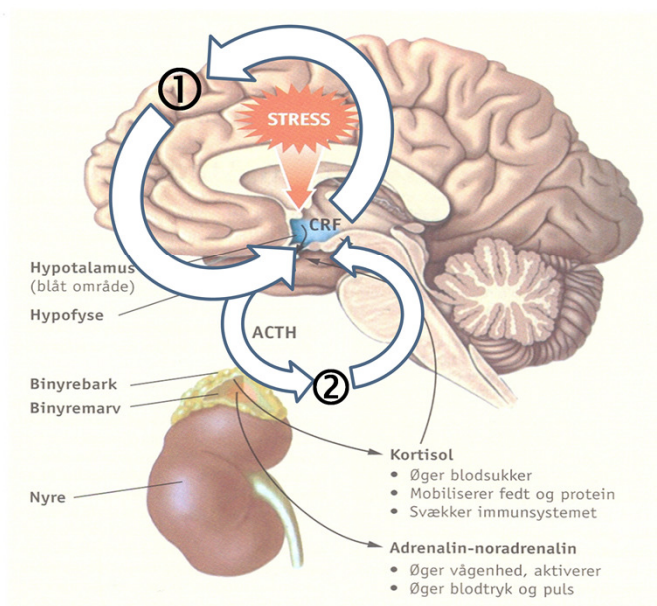
Det fysiologiske stress-respons er i store træk ens for både dyr og mennesker.

Når vi fra vores omgivelser sanser noget som virker faretruende, aktiveres Hypotalamus, som videre påvirker først Hypofysen og siden Binyrebarken til at udskille adrenalin (indenfor sekunder) og kortisol (indenfor minutter).

Når faren er enten håndteret eller vi har fjernet os fra den ("kamp-eller-flugt") udslukkes det fysiologiske stress-respons og mængden af adrenalin og kortisol falder tilbage mod normaltstanden.

Noter:

To reaktionsmønstre



Alt efter hvor faretruende en situation opleves, kan vores hjerne skifte mellem to "spor" for hvordan vi reagerer.

1. Ved situationer der opleves som mindre/moderat faretruende, vil vores stress-respons inddrage vores "tænke"-hjerne (①)
 - a. Det hjælper os til rationelt at vurdere om, der er noget vi kan gøre for at håndtere situationen eller beskytte os imod den
 - b. Ulempen er at det er tidskrævende (sekunder) og koster mental energi
 - c. Konsekvensen er, at vi bliver bedre i stand til at håndtere den stress vi oplever på en konstruktiv måde

2. Ved situationer der opleves som meget faretruende, vil vores stress-respons gå direkte til "kamp-eller-flugt"-reaktionen (②) og vores "tænke"-hjerne afkobles
 - a. Fordelen ved dette er, at vi kan reagere meget hurtigt (<1 sekund)
 - b. Ulempen er, at vi ikke er så gode til at tænke os om i situationen og finde på en løsning
 - c. Konsekvensen er, at vi reagerer instinktivt og følelsesmæssigt med fx panik eller vrede

Til forskel fra dyrene...



Til forskel fra dyrene kan vi mennesker, blot ved at tænke på en faretruende situation, få vakt det fysiologiske stress-respons.

Det kan være med til at vedligeholde vores oplevelse af at være stressede, fx når vi ligger vågne om natten bekymrer os om arbejdet.

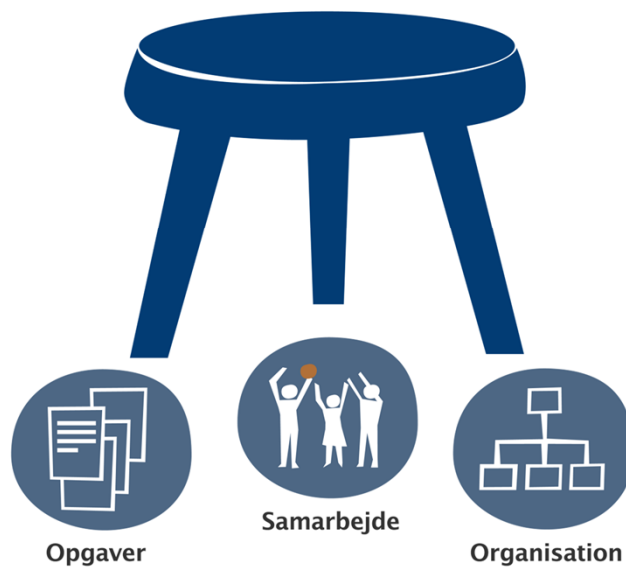
Noter:

Symptomer

Fysisk	Psykisk	Adfærd
Søvn	Irritabilitet	Opfarende
Hjertebanken	Bekymringer	Rastløshed
Sveder	Tristhed	Præstationsevne
Mundtør	Træthed	Ubeslutsomhed
Indre sitren	Let til tårer	Trækker sig socialt
Åndedræt	Hukommelse	Kaffe/alkohol/sukker
Svimmel	Koncentration	Appetitændring
Smerter	Overblik	Motion
Hovedpine	Afledelighed	Fritidsaktiviteter
Tics	Selvværd	Sygefravær

Noter:

Trivsel i arbejdet

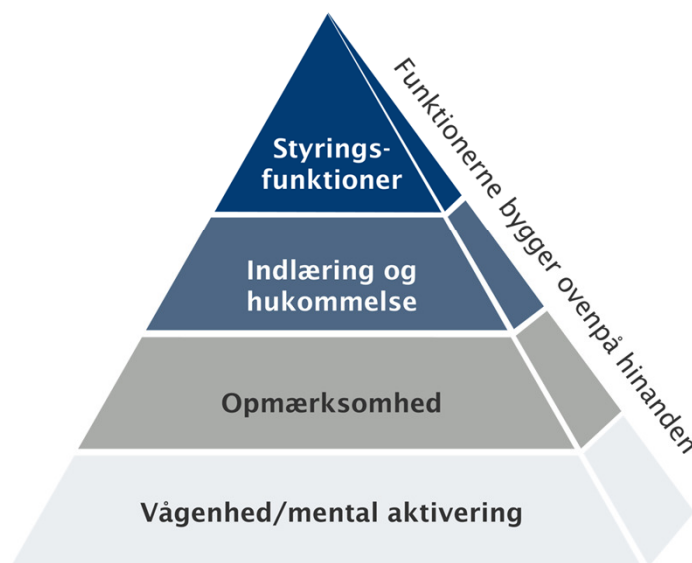


Trivsel i arbejdet hviler på 3 ben:

- At de konkrete opgaver man skal løse er passende i mængde og grad af udfordring
- At samarbejde med kollegaer og ledelse fungerer, så det understøtter at løse opgaverne
- At organisatoriske forhold giver rammer og arbejdsredskaber til at løse opgaverne

Noter:

Pyramide over kognitive funktioner



De kognitive funktioner bygger ovenpå hinanden, således at de lavere niveauer er forudsætninger for de højere niveauer.

Lag 1: Vågenhed; er vi mentalt vågne og i stand til at modtage information fra omverdenen via vores sanser?

Lag 2: Opmærksomhed; evnen til at spænde over en mængde information, at udvælge og filtrere i information, at dele og skifte fokus, at fastholde opmærksomheden over tid.

Lag 3: Indlæring og hukommelse; hukommelsen som vores videnslager, hvorfra vi kan fremdrage information via genkendelse eller genkaldelse.

Lag 4: Styringsfunktioner; eksekutive funktioner / "hjernens dirigent". De mest komplekse kognitive funktioner: overblik, abstraktion, problemløsning, konsekvensberegning, planlægning samt regulering af følelser og adfærd i sociale samspil.

Noter:

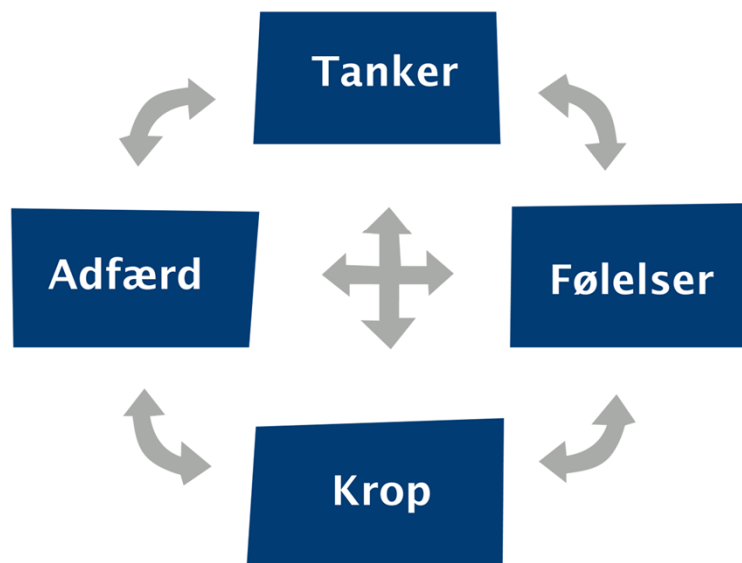
Stress og tænkning

Dine **tanker** om en situation,
påvirker din oplevelse af **stress**

Den måde vi i vores tanker vurderer en situation på, fx som en trussel, et tab eller en udfordring, kan være med til at forstærke eller afhjælpe vores oplevelse af stress.

Noter:

Den kognitive diamant



Vi kan undersøge vores måde at reagere på i en given situation, ved at adskille hvad vi tænker, føler, mærker kropsligt og hvilken adfærd vi har.

Et eksempel på en stressende situation vi alle kender, er når vi sidder i bilkø og er ved at komme for sent til en aftale – hvad sker der i den kognitive diamant der?

- Tanker:
- Følelser:
- Kropslige fornemmelser:
- Adfærd:

De enkelte elementer i modellen påvirker hinanden gensidigt og vi kan blive fanget i en "ond cirkel". Det er muligt at bryde ud af "den onde cirkel" via nogle af de teknikker, som vi kommer til at lære under forløbet. Her lægger vi særligt vægt på, hvordan den måde vi tænker på og den adfærd vi har, kan være med til at forværre eller afhjælpe vores oplevelse af stress.

Noter:

Hjemmearbejde



Mellem møderne i gruppen, vil der være hjemmearbejde. Målet med hjemmearbejdet er, at bringe de ting der sker på arbejdet over i det der foregår i gruppen – og omvendt, at det vi arbejder med i gruppen, prøves af på arbejdet.

Fra andet møde i gruppen og frem, bruger vi den første time på at se, hvordan det er gået med hjemmearbejdet. Her kigger vi på:

- hvordan har jeg grebet hjemmearbejdet an?
- hvad gik godt?
- hvad gik mindre godt – og kan jeg få et comeback på det?
- hvad er jeg nu blevet klogere på?

Noter:

Hjemmearbejde: Registrering af stress

Beskriv den konkrete situation, dine symptomer og skalér fra 0-10

Ugedag/ Tidspunkt:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen					Sammenstød kollega (ked af det, ængstelig) 9		
Formiddag	Syg kollega (hjertebanken, gråd på toilet) 8						
Eftermiddag			Begår en fejl (nedykthed, panik) 9	Deadline, arbejder over (frustration) 6			
Aften			Tanker om deadline – ikke sove (nervøs) 8		Tanker om konflikt – ikke sove (håbløshed) 8	Tanker om konflikt – ikke sove (trist) 9	

(Modificeret efter Thase og Beck (1993): An overview of cognitive therapy)

Noter:

Hjemmearbejde til næste gang

- Lav din egen registrering af stress-situationer i ugen frem til næste gang vi mødes
(Se Ark: Session 1 – Hjemmearbejde 1)
- Udfyld ark med personlige mål for kurset
(Se Ark: Session 1 – Hjemmearbejde 2)

Noter:

Registrering af stress

Beskriv den konkrete situation, dine symptomer og skalér intensiteten fra 0-10

Ugedag / Tidspunkt	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgen							
Formiddag							
Eftermiddag							
Aften							
Nat							

Personlige mål

Redegør kort for hvilke problemer du ønsker at arbejde med på kurset, og hvad du gerne vil opnå i den forbindelse.

(Eks. "At blive bedre til ...", "At turde ...", "At opnå ...") Prøv at blive så konkret som muligt.

1.

2.

3.