

Stresshåndtering – MARS-gruppe Session 5



Plan for session 5

- "Komme-til-stede" øvelse
- Opsamling på hjemmearbejde
- Gruppearbejde: Status på målsætninger
- Leveregler
- Hjemmearbejde: Leveregler

Noter:

Opfølgning på hjemmearbejde

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

Noter:

PAUSE

Status på målsætninger

- I session 1 og 2 opstillede I personlige målsætninger for jeres deltagelse i forløbet.
- Gruppearbejde: Tag udgangspunkt i den mest centrale målsætning og hjælp hinanden til at gøre status på den.
(Se Ark: Session 7 – Arbejdsark)

Noter:

Hjælpe spørgsmål ...

- Hvilke af mine målsætninger er den mest centrale i forhold til at reducere risiko for stress?
- I hvilke situationer er det særlig vigtigt, at jeg lærer at blive bedre til ...?
- Hvordan vil jeg kunne mærke det, når jeg har nået mit mål?
 - Hvad vil være anderledes?
 - Hvordan vil andre kunne se / mærke, at jeg har nået mit mål?
- Hvad kunne forhindre, at jeg når mit mål?
- Hvad kan hjælpe mig til at nå mit mål?
- Hvilke af de teknikker, vi har lært, vil være vigtige for at nå målet?

Noter:

Teknikker – Fokusering af målsætninger

- Registrering (situationer, symptomer, tanker)
- Udfordre tankerne
- Forvrænget tænkning
- Kolonneteknik
- "Åndedrætsrum" / Pauser
- Prioritering af tid og opgaver
- Håndtering af søvnproblemer – "Sov godt"-råd

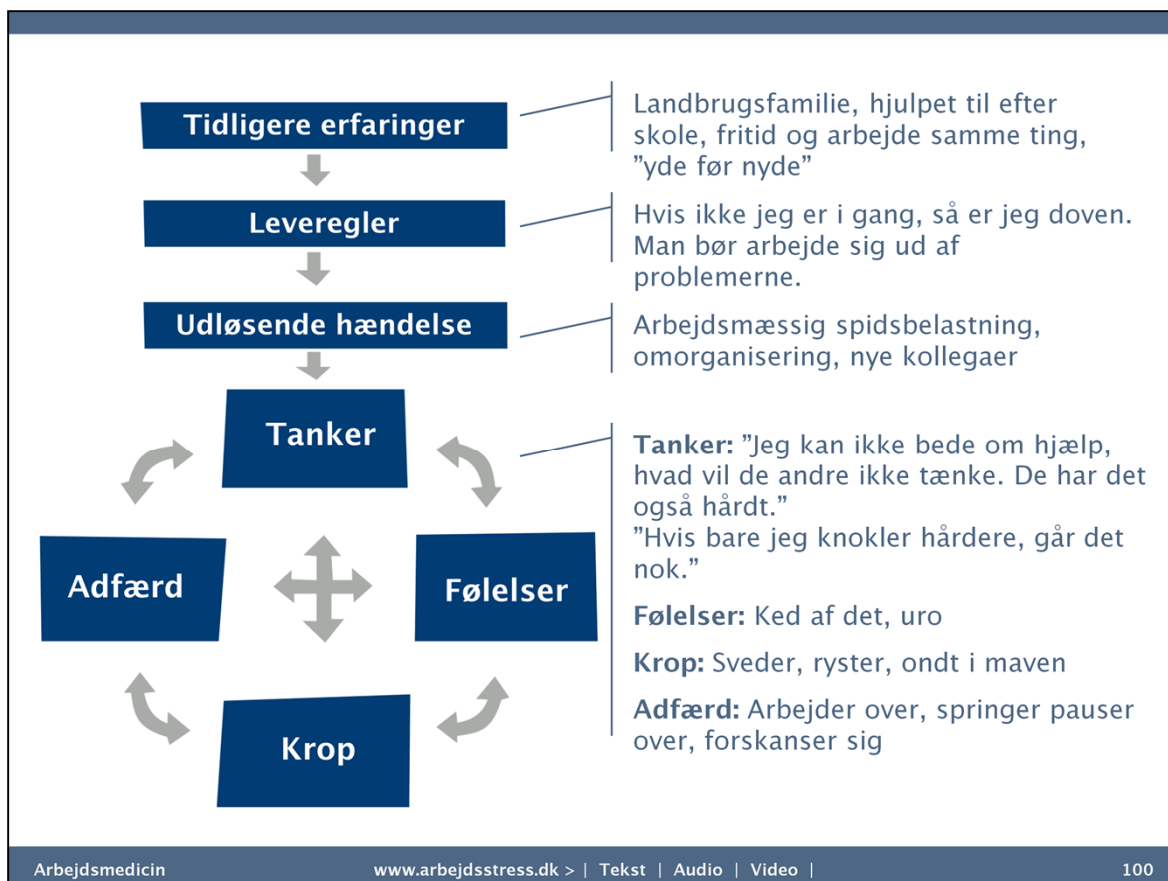
Noter:

PAUSE

Leveregler

- Leveregler er strategier eller vanemæssige antagelser, som man har levet efter det meste af sit liv
- Formålet med at leve efter reglerne er at opnå noget positivt (fx anerkendelse) og undgå noget negativt (fx kritik)
- Levereglerne indlæres under opvæksten, men tilpasses ikke nødvendigvis det voksne liv
- Nogle regler er fleksible, andre er ufleksible
- Vi følger dem uden at tænke over det

Noter:



Noter:

De ufleksible levereregler

- Er tillærte
- Er til dels kulturelt bestemte
- Er enestående
- Er stive og modarbejder forandringer
- Er forbundet med stærke følelser
- Er ikke fornuftige
- Er for vidtgående

Noter:

Følge eller bryde levereregler?

Gøre det jeg plejer



Gøre noget nyt



Når vi følger vores levereregler, kan vi ende med at "sidde tilbage med aben" hver gang.

Når vi bryder en af vores levereregler, er den første vi får besøg af ofte vores "indre dommer", som straffer ved at give dårlig samvittighed eller selvkritiske tanker.

På den ene side vil den dårlige samvittighed ofte få os at anstrenge os, for at finde tilbage på "dydens smalle sti", dvs. gøre som levereglen foreskriver.

På den anden side, hvis levereglen ikke er til at efterleve i den nuværende situation – ligegyldig hvor hårdt vi prøver – kan den dårlige samvittighed gøre os modløse og demotiverede.

Noter:

Brug for en ny overenskomst?

For at imødegå de sidste 1½ års kamp mod stress, er det nødvendigt at ændre mine vaner og leveregler.

Det betyder...

- At 'nej' er lige så legalt som 'ja'
- At pligter ikke altid skal komme først
- At lave ingenting kan være det optimale
- At acceptere mig selv – også på de dårlige dage
- At jeg gør det så godt, som det er muligt for mig
- At bede om hjælp er at vise styrke – ikke svaghed



Noter:

Eksempler på ufleksible levereregler

- Hvis jeg begår en fejl, så tænker folk dårligt om mig.
- Hvis man ikke er god til det, så er der ingen mening i at gøre det.
- Hvis ikke jeg er i stand til at gøre alle tilfredse, så er det et nederlag.
- Hvis folk kender mine svagheder, så vil jeg blive afvist.

(Se ark: Session 5 – Hjemmearbejde 1)

Noter:

Hjemmearbejde til næste gang

- Brug resten af tiden i dag og som hjemmearbejde.
- Kig eksempellisten igennem. Sæt kryds ved dem, som du kan genkende *noget* af. Omformulér gerne så de passer til dig.
(Ark: Session 5 – Hjemmearbejde 1)
- Begynd at undersøge en af dine leveregler ud fra arbejdsarket "At ændre reglerne" og arbejd frem imod at formulere en mere fleksibel regel
(Ark: Session 5 – Hjemmearbejde 2)

Noter:

At ændre reglerne

Min gamle leveregel ...	"Hvis jeg beder om hjælp, vil det være et tegn på svaghed. Jeg bør kunne klare tingene selv."
Indflydelse på mit liv jeg er kommet langt rent arbejdsmæssigt. Andre har et positivt billede af mig, som én der kan klare det hele.
Levereglen er aktiveret, fordi jeg bliver utilpas, når der er noget, jeg ikke kan overskue eller klare selv.
Det er forståeligt at jeg har fået levereglen, fordi den har været nødvendig for at undgå kritik og opnå anerkendelse, da jeg voksede op.
Levereglen er uhensigtsmæssig, fordi jeg bliver tiltagende overbelastet. Det går ud over min familie og min livskvalitet – jeg bliver stresset!
Fordelen ved at adlyde levereglen er de andre bliver ved med at se mig som stærk og den, der har styr på det – de "regner" mig.
Ulempen ved at adlyde levereglen er at jeg ikke realistisk kan blive ved med at holde til det. Jeg undgår ting, fordi jeg synes jeg skal virke stærk.
En ny og mere hensigtsmæssig leveregel...	"Man kan godt blive regnet med og respekteret, selvom man ikke er på toppen hele tiden. At have brug for hjælp er menneskeligt."
Jeg vil afprøve den nye leveregel ved at dele ansvaret med kollegaer. Overlade opgaver til de andre – uden at tjekke efter om de gør den perfekt.

Noter:

Fokusering af målsætning

I session 1 og 2 opstillede I personlige målsætninger for jeres deltagelse i forløbet her.
 (Se Ark: Session 1 - Hjemmearbejde 2 "Personlige mål" / Session 2 - Gruppearbejde 1 "Personlige mål")
 Udvælg den mest centrale målsætning for jer hver især. I skiftes til at arbejde med jeres målsætning ud fra hjælpespørgsmålene, mens de andre i gruppen er "hjælpere". Tidsramme 45-60 min. / skift hver 15-20 min.

<p>Hvilke af mine målsætninger er den mest centrale i forhold til at reducere risiko for stress?</p>	
<p>I hvilke konkrete situationer / på hvilke områder er det særlig vigtigt at jeg lærer at blive bedre til ...</p>	
<p>Hvordan vil jeg kunne mærke det, når jeg har nået mit mål? Hvad vil være anderledes? Hvordan vil andre kunne se / mærke at jeg har nået mit mål?</p>	
<p>Hvad kunne forhindre at jeg kunne nå mit mål?</p>	
<p>Hvad kan hjælpe mig til at nå mit mål?</p>	
<p>Hvilke af de teknikker, vi har lært indtil videre, vil kunne være vigtige for at nå målet?</p>	

Teknik: Registrering, Udfordre tanker, Kolonneskema, Nærvær, Pauser, Tids-/opgaveprioritering, Sov godt, Værste/bedste ske?

Eksempelliste – Ufleksible levereregler

- Hvis jeg begår en fejl, så tænker folk dårligt om mig
- Hvis man ikke er god til noget, så er der ingen mening i at gøre det
- Hvad andre mennesker tænker om mig, er helt afgørende
- Hvis ikke jeg er i stand til at gøre alle tilfredse, så er det et nederlag
- Man bør prøve at blive den bedste til alt, hvad man foretager sig
- Hvis man ikke har succes, så er tilværelsen meningsløs
- Man bør altid stille de højest mulige krav til sig selv
- Hvis jeg ikke klarer mig godt, så mister andre respekten for mig
- Alt hvad man foretager sig bør man gøre godt
- Hvis jeg ikke behandler andre venligt, retfærdigt og hensynsfuldt, så er jeg et dårligt menneske
- Hvis man ikke har nogen at støtte sig til, så kan man ikke undgå at blive trist
- Hvis andre ved hvordan man i virkeligheden er, vil de synes dårligere om en
- Hvis folk kender mine svagheder, så vil jeg blive afvist
- Hvis ikke jeg kan løse mine problemer hurtigt og uden anstrengelser, er det en falliterklæring
- Hvis en person, som jeg holder af, ikke holder af mig, betyder det at jeg ikke er værd at holde af
- Hvis jeg bliver misbilliget af en person, der betyder noget for mig, er det ikke til at holde ud
- Man bør altid gøre sit bedste, ellers er det ikke værd at gøre tingene

At ændre reglerne

<p>Min gamle regel: <i>Angiv reglen med dine egne ord</i></p>	
<p>Reglen har haft følgende indflydelse på mit liv ... <i>Sammenfat de måder din gamle regel har påvirket dig</i></p>	
<p>Jeg ved at reglen er aktiveret, fordi ... <i>Skriv stikord der fortæller dig, at din gamle regel er aktiveret</i></p>	
<p>Det er forståeligt at jeg har denne regel, fordi ... <i>Sammenfat de erfaringer, som førte til udvikling af reglen og som har forstærket den</i></p>	
<p>Imidlertid er reglen uhensigtsmæssig fordi ... <i>Sammenfat de sammenhænge hvor din regel ikke passer på den måde verden fungerer på</i></p>	
<p>Fordelen ved at adlyde reglen er ... <i>Sammenfat de fordele der er ved at adlyde reglen – er de reelle?</i></p>	
<p>Men ulemperne er ... <i>Sammenfat de skadelige bivirkninger, der er ved at adlyde reglen</i></p>	
<p>En mere fleksibel og hensigtsmæssig regel ville være ... <i>Nedskriv en ny regel med dine egne ord</i></p>	
<p>For at afprøve den nye regel vil jeg ... <i>Nedskriv hvordan du planlægger at styrke din nye regel og hvordan den skal praktiseres i hverdagen</i></p>	