

# Stresshåndtering – MARS-gruppe Session 8



## Plan for session 8

- "Komme-til-stede" øvelse
- Opsamling på hjemmearbejde
- Tilbagefaldsforebyggelse og håndgreb
- Evaluering og opsamling
- På gensyn til 3 måneders opfølgning

## 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**

## Hvad har vi arbejdet med i gruppen?

Tavleeksempel hvor deltagerne i gruppen byder ind med, hvad vi har arbejdet med i MARS-gruppen:

Hvad lavede vi de første gange?

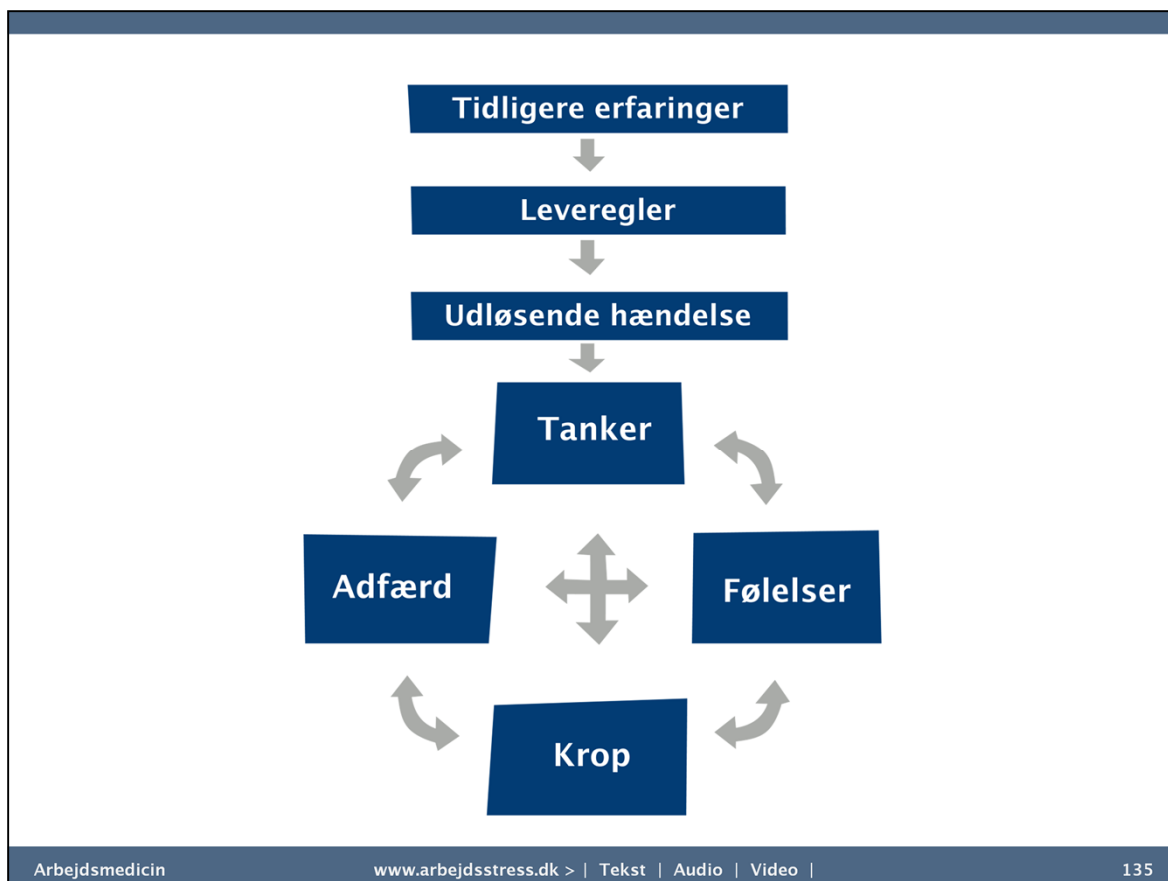
Hvad har hjemmearbejdet gået ud på?

Hvilke teknikker/begreber har givet mening?

Hvilke billeder eller metaforer har bidt sig fast?

Hvad har det at møde de andre i gruppen betydet?

Noter:



Noter:

## Teknikker fra forløbet

- Registrering
- Kolonneteknik
- Ændring af leveregler
- Kommunikationsteknikker
- Træning i dagligdagen
- "Komme-til-stede" øvelse
- Tids- og opgaveprioritering
- Aktivt holde pauser
- Strukturere dagen anderledes
- Håndtering af søvnproblemer
- Billeder og metaforer

Noter:

**PAUSE**

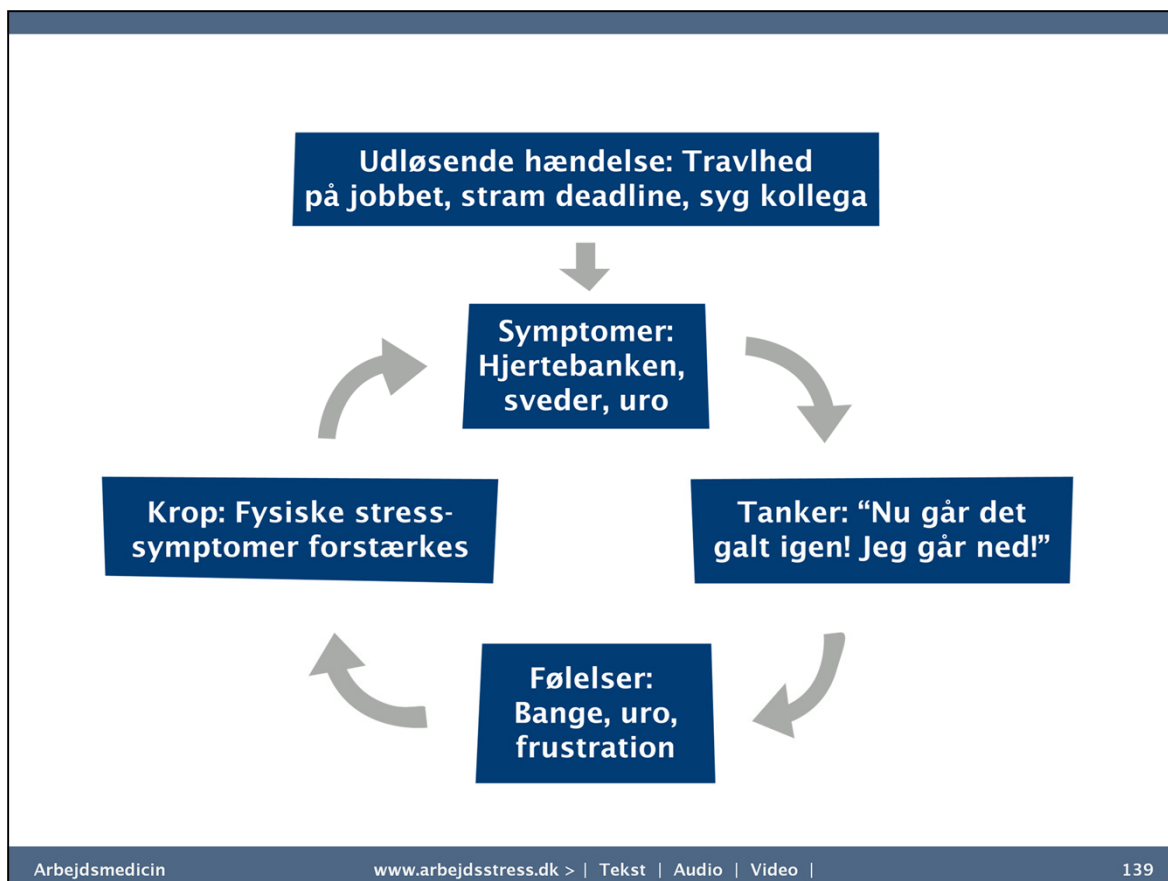


## Forventningsstress

- Jeg har travlt på jobbet – det står på et par dage
- Jeg får hjertebanken, sveder, taber overblik
- Jeg tænker, at jeg nok er ved at blive dårlig igen
- Jeg bliver bange og anspændt ved tanken om, at jeg er ved at miste kontrollen over mig selv igen
- Mine symptomer forstærkes, og jeg bliver mere bange – glemmer at trække vejret ned i maven og får ikke ilt til hjernen – mister overblikket – går i panik



Noter:



Noter:

## Hvordan håndteres tilbagefald?

- Opstil realistiske forventninger til dit fremtidige arbejdsliv – travlhed er uundgåeligt og det er fysiske symptomer på travlhed også!
- Undgå overfortolkning af normale, forventelige symptomer – husk at udfordre din egen tænkning
- Stop op i tide og brug din erfaring
- Husk de nye leveregler og lev efter dem

Noter:



### Symptomer

- Søvn  
(fysiologi)
- Overblik  
(kognitivt)
- Irritabilitet  
(følelser)
- Rastløs  
(adfærd)

### Her-og-nu

1. Stop op - træk vejret
2. Gå væk - kom tilbage
3. Skab overblik

### Den næste tid

1. Hvor skære hjørner?
2. Fundamentale behov  
(søvn, aktivitet/hvile,  
åndehuller, socialt nærvær)
3. Tal med nogen  
(lytte, løsninger, hjælp)

## Plan for håndtering

- På den udleverede arbejdsark skal du skrive ...
  - De vigtigste symptomer på dit stress-niveau, som du fremover kan holde øje med
  - De vigtigste måder at håndtere det på, når du oplever en stigning i dit stress-niveau(Se Ark: Session 8 – Plan for håndtering)
- Afsluttende runde: Læs din plan op for gruppen

Noter:





### Symptomer

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

### Her og nu

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

### Den næste tid

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_





I det følgende finder du en række spørgsmål, som retter sig mod at evaluere stresshåndteringsforløbet. Vi vil gerne vide hvad der har virket / ikke virket for dig – hvad der har været hjælpsomt og hvilke af elementerne i forløbet, der har haft betydning.

**1. Målsætning og forventninger:**

Hvad var din(-e) målsætning(-er) med at deltage i stresshåndterings-tilbuddet

Er de(-n) blevet indfriet?

Hvis ikke – hvad tror du er grunden til det?

**2. Indsigt og ændret selvforståelse:**

Oplever du at kurset har givet dig øget indsigt i af din egen måde at håndtere stress på?

Hvis Ja: Hvad har bidraget til den øgede indsigt?

Hvis Ja: Har du kunnet omsætte din indsigt til ændret adfærd?

**3. Gruppeformen:**

Hvordan synes du det har fungeret, at arbejde med stresshåndtering i en gruppe?

Hvordan har det at være i en gruppe evt. virket fremmende for dit arbejde med stresshåndtering?

Hvordan har det at være i en gruppe evt. virket hæmmende ifht. dit arbejde med stresshåndtering?

**4. Din personlige oplevelse og erfaring:**

Er der noget du vil fremhæve som særligt virkningsfuldt ved dette forløb?

Er der noget du vil fremhæve som negativt eller overflødigt?

Hvad tror du ville have været anderledes, hvis du ikke havde deltaget i stresshåndterings-forløbet?

**5. Konkrete ideer til forandring:**

Til sidst – Har du nogen konkrete ideer til hvad vi skal lave anderledes, for at kunne give et bedre tilbud?