



**Lehman**  
*Partners*

# *Stop op!* - inden du ryger ud over kanten



Om at navigere i mellemrummet, hvor du ikke længere trives optimalt, men heller ikke er væltet helt.

# Et menneske kan *kun trives*, hvis det giver sig *selv lov*.

Dette er et opråb om noget, der kan lyde simpelt i teorien – og være rigtig svært i praksis – nemlig *tilladelsen*.

At tillade dig selv at trives bedst muligt. For der er nemlig kun en, der ved hvad, du har brug for – og det er dig.

Der er også kun en, der kan og skal give dig tilladelsen til at trives. Og det er dig.

Livet vil kaste dig rundt på alle mulige måder. Det er en del af at det at være menneske. Bliver du opmærksom på tegnene i tide, kan du undgå livets op- og nedture presser dig ud over kanten.

Du har formentlig allerede lært en masse gennem smertefulde oplevelser. Denne lille guide er

en reminder om at stoppe op og huske dig selv, inden du bliver så presset, at du vælter helt.

Livet kan føles kort, når det leves i pres og stress. Det føles til gengæld længere, når du har dig selv med i hvad, du laver. Når du med hånden på hjertet kan møde ind på livets kontor med dig selv og som dig selv.

Lad os kalde denne lille opsang en kraftig håndbremse, så du kan begynde at tage dig af dig selv. Så du kan være din egen dejlige, omsorgsfulde og kærlige mor eller far, bedste ven eller veninde.

Her får du et bud på, hvad du kan gøre, når du er presset. Og så får du også et bud på, hvad der skal til, når du er lige ved at miste grebet helt.

---

## Genkend tegnene og justér kursen i tide

Først og fremmest skal du lære at genkende det mellemrum, hvor du ikke længere trives optimalt, men ikke er blevet syg af stress. Det er her, du har mulighed for at trække i en bedre retning inden, det går helt galt.

Du har i længere tid befundet dig i et grænse-land, som du ikke helt ved, hvordan du skal tolke. Måske er du fortravlet af forskellige årsager. Eller måske er du for alvor begyndt at mærke stresssymptomer. Du ved ikke helt, hvordan du skal gribe det an og skyder det hen, fordi du føler, du ikke har tid til at tage dig af det.

---

### ***Stop. Op. Nu.***



Tid er ikke noget, du får. Det er noget, *du tager*. Enten er der aldrig tid nok – eller også er der *altid tid nok*.

## Hvis du ikke har ti minutter, er der noget galt

Hvad er travlhed egentlig?

'Det kan jeg ikke nå'

'Det har jeg ikke tid til'

'Jeg er bagud'

Travlhed er egentlig mere en indre tilstand, som affødes af den måde, vi opfatter vores virkelighed, end den er et reelt faktum. Der er 24 timer i døgnet. Hverken mere eller mindre. Hvis vi opgiver tanken om timer og bruger ordet 'energi' i stedet for, har du en mængde energi, som du kan råde over.

Hvordan du råder over den, er en sag mellem dig og dig. Men der er jo en grund til at mange mennesker føler sig fortravlede. For travle.

## Fanget i travlhedsnettet

Travlhed er ikke kun dit problem, men et kollektivt problem, som toneangivende sociologer skriver om i vægtige og vigtige værker, der handler om samfundets hastighed og om, hvordan travlhed som tilstand har kapret os.

En af de vigtigste er sociologen Hartmut Rosa. Hans bog hedder *Social Acceleration – a New Theory of Modernity*. Rosa skriver om det paradoksale i, at vi objektivt set har langt mere tid til rådighed, end man nogensinde har haft. Men det opleves som om, vi har langt mindre. Vores tidsfornemmelse har ændret sig, og det har alvorlige konsekvenser for vores psykologiske velbefindende.

I bund og grund kan vi sige, at det er en tilstand, vi skaber ud fra, hvad vi tænker. Og der skrives 'vi', fordi det lader til, at hele samfundet lader sig fange i travlhedsnettet med jævne mellemrum.

Vi lider af en grundlæggende rastløshed, der gør, at vi sætter mange ting i gang hele tiden fremfor at finde ud af, hvad rastløsheden kommer af.

En fornemmelse af at vi skal skynde os og at vi kommer hurtigere frem mod det, vi tror, vi mangler, ved at sætte farten op. Men hvad er det, vi har så travlt med? At dø?

Vored bud er, at vi har en indbygget overlevelsestermostat, der spejder efter farer, og når vi slapper af, sænker vi paraderne. Sænkede parader betyder også, at vi, set med urinstinkets briller, kan blive spist og slået ihjel etc.

Denne rastløshed varierer naturligvis fra menneske til menneske, fra personlighed til personlighed. Og er vi som børn og unge blevet anerkendt for at slappe af og bare være, vil det naturligvis være nemmere at være okay med rastløsheden, når den dukker op, og bare lade den fare.

Men har vi kun fået ros for at præstere, kan det være svært at give os selv lov til at slappe af.

Travlhed gennemsyrrer samfundet, så det er ikke så underligt, at du kan blive smittet. Netop derfor er det vigtigt at tage stilling til din oplevelse af travlhed; hvad den gør ved dig, og hvad du kan gøre ved den.

## Travlhed fører ikke nødvendigvis til stress, medmindre...

Travlhed i sig selv giver ikke stress. Lad os slå det fast med det samme, for den bekymring kan du måske gå rundt med. Især hvis du har været stressramt tidligere.

Du kan sagtens have meget på tallerkenen både arbejdsmæssigt og privat og alligevel klare dig rigtig fint og leve et liv, der giver mening for dig. Der, hvor kæden hopper af, er, når frygt bliver en del af ligningen:

Når vi bliver bange for ikke at nå x, y eller z. Når vi bliver bange for ikke at slå til pga. tidsmangel til at udføre alle de opgaver, vi påfører os selv. Når vi bliver bange for, at vi ikke kan nå lige så meget som de andre (kolleger) og tror, at vi kommer i fare for fyring. Når vi bliver bange for ikke at kunne leve op til omgivelsernes, samfundets og egne krav. Når vi grundlæggende tror på, at vi ikke er nok, som vi er.

Når vi er bange (ofte uden at tænke over det), reagerer kroppen på et tidspunkt, for vi kan ikke

tåle af have frygthormoner = stresshormoner = overlevelseshormoner (kært barn har mange navne) i kroppen over længere tid uden, at det tærer på os.

Og det kalder vi stress.

Og hvad er så stress?

Stress er en reaktion, der viser sig både fysisk, kognitivt og følelsesmæssigt.



## Stress er en reaktion, der viser sig både fysisk, kognitivt og følelsesmæssigt

Du kan bl.a. fysisk opleve at du:

- Får sværere ved at sove.
- Har smerter i kroppen.
- Får en kortere lunte.
- Har let til tårer.
- Bliver glemsom.
- Oplever tiltagende tristhed og bekymringer.

Du oplever generelt, at du ikke længere har den indflydelse på- og kontrol med din hverdag, som du plejer at have.

Bekymringer og stress ikke er det samme. Bekymringer kan være en del af stressreaktionen, et symptom på stress, men aldrig det eneste symptom. Bekymringer kan omvendt heller ikke alene føre til stress, men de kan medvirke til, at stressreaktionen eskaleres.



## Bekymringer er små wake up calls

Bekymringer kan have en naturlig og sund funktion: At sindet udpeger potentielle farer omkring os, så vi kan handle på dem.

I perioder kan bekymringsmængden stige, som f.eks. under en pandemi som Corona; hvis en af dine nærmeste bliver alvorligt syg; eller du mister dit job. Det er kriser, vi som mennesker er skabt til at gennemleve. Det er godt at bekymre sig moderat, for det hjælper os til at passe på os selv og andre.

Udfordringen er dog, at det kan blive til en vane at bekymre sig. Vi lever i et land med ganske få reelle farer, og en del af vores urinstinkt er som tidligere nævnt, skabt til at spejde efter potentielle farer for at sikre vores overlevelse. Så hvis ikke vi styrer vores bekymringer, kommer de til at styre os.

Det kan føles meget ubehageligt ikke at kunne slippe sine bekymringer. Som at fare vild i en labyrint og ikke kunne finde udgangen.

### **Skift kurs så snart presset stiger**

Bægeret kan flyde over, når du over længere tid har oplevet at bekymre dig mere, end du plejer, og når du har mærket, at dine ressourcer ikke slår til og matcher de krav og forventninger, som du selv eller andre har til dig.

Alting er begyndt at gå lidt for stærkt.

Du forsøger at følge med efter bedste evne. Men der er ikke timer nok timer i døgnet. (Naturligvis er der det, men det føles ikke sådan.)

Du presser dig selv for meget. Du er blevet for tilgængelig for alt og alle, men ikke nok for dig selv.

Pauser, fridage og hvile fylder for lidt. Måske er du blevet for grænseløs i forhold til, hvornår du arbejder og hvornår du holder fri.

Måske bruger du for meget tid på de sociale medier som en måde at falde til ro og aflede opmærksomheden fra det stigende indre pres.

Måske bruger du al din tid på andres problemer og udfordringer, så du slipper for at se indad og tage dig af dit eget stigende pres.

Du sætter tempoet op for at følge med. Spiser hurtigere, sover mindre, går hurtigere. Din tålmodighed er lille, og du bliver nemt irriteret. Du mister hurtigt overblikket og glemmer ofte ting og sager, du normalt ville huske. Du begår fejl på arbejdet. Sjuskefejl som stavfejl, regnefejl og sender mails forkert. Din sociale adfærd ændrer sig, og du har mest lyst til at trække dig.

Måske kommer du til at vende din irritation ud ad mod dine omgivelser, og der opstår konflikter og uoverensstemmelser.

---

## *Stop. Op. Nu.*

## Din krop forsøger at få dig i tale

Stresshormonerne er begyndt at vise tænder, og du oplever din krop anderledes, end du normalt gør. Du mærker hjertebanken, sveder og føler en underlig sitren i under huden. En uro. Måske er du ofte syg, fordi dit immunforsvar er presset.

Du har svært ved at falde til ro og bare være. Du har svært ved at samle dig om én ting ad gangen. Du tænker; at hvis bare de andre lige ville tage sig sammen, så kunne du få lidt fred. Hvis bare alle andre tog ansvar, så ville du kunne slappe af ...

---

## *Stop. Op. Nu.*

# Sådan får du ro på, inden det går helt galt

---

## *Stop* op!

Der er intet vigtigere end at sikre, at du ikke vælter helt. Der er intet vigtigere, end at du kommer tilbage på sporet og får det godt igen.

### **Spørg dig selv:**

- Hvad er det, der presser dig?
- Se på opgaverne, situationerne, relationerne. I hvilke sammenhænge oplever du presset?
- Er der opgaver, der kan vente? (Det er der altid.)
- Er der vigtige snakke, du har skudt til hjørne under påskud af ikke at have tid?
- Er der bekymringer, du bliver ved med at skubbe fra dig?

### **Og vigtigst af alt:**

- Hvad er du bange for siden, din adfærd har ændret sig?
- Hvor gemmer frygten sig?
- Hvad er du dybest set bange for vil ske, siden du presser dig selv mere, end du kan klare?
- Hvem er du bange for at såre?

Hvis trivselsregnskabet skal gå op, skal du trives. Ingen får en medalje for at køre sig selv ned under gulvbrædderne.

---

## *Stop. Op. Nu.*

## Afgørende at lære, hvis du vil trives, igen

- Græd, når du har brug for det. Øv dig på at vise følelser. Det er kroppens måde at ventilere og forløse stress. Acceptér at i begyndelsen er det svært at være sårbar, hvis du aldrig har tilladt dig selv at være det.
- Sæt klare rammer for, hvad du kan og vil.
- Hold fri i din fritid.
- Tag hellere en pause for meget, end en for lidt
- Kom ud i naturen. Her falder nervesystemet naturligt til ro.
- Gør det, der gør dig glad. Og ved du det ikke, så sørg for at finde ud af det. Prøv dig frem. Mærk efter.
- Husk, at huller i kalenderen sjældent opstår af sig selv. Det er din opgave at tage vare på din tid. Ingen andens.
- Skab en holdeplads for dine bekymringer. Acceptér dem og sæt tid af til dem, så du kan gennemgå dem og finde ud af, hvad du skal og kan gøre ved dem. Nogle bekymringer vil forsvinde helt af sig selv.
- Husk, at ikke alting er lige vigtigt. Prioritér.
- Bliv fortrolig med det, du frygter. Det vil hjælpe dig til at undgå stress og skabe et bedre flow i dit liv som helhed. Frygten er din ven – ikke din fjende.

## Til dig der er faretruende tæt på stress ... på vej ud over kanten

Du mærker for alvor effekten af, at du længe har følt dig presset og bange. Stresshormonerne har nemlig været til stede i kroppen i en længere periode:

Du har ikke samme overblik på dit arbejde, som du plejer. Du har markant sværere ved at sove og falde ordentlig til ro. For slet ikke at sige, at du faktisk aldrig får sluppet ordentligt af. Du ligger vågen om natten og spekulerer over alverdens ting og du føler dig ikke udhvilet om morgenen.

Måske døjler du med hovedpine, smerter i krop, led, muskler og tænder. Måske har du maveproblemer. Du arbejder måske mere, end du plejer, og du har mange negative tanker, som du har svært ved at ryste af dig. Det er svært for dig at finde glæde i noget som helst, og tristheden er ved at tage over.

Dine tanker er negative og kredser om, hvad der mon er galt med dig? Kan jeg nu klare det? Hvorfor kan jeg ikke overskue det samme, som jeg plejer? Hvad tænker andre mon?

Din krop råber højere og højere.

Du bliver pludselig overvældet af dine følelser og bryder grædende sammen. Tegn på et begyndende lurende sammenbrud.

Du kan også komme ud for, at det huler i dine ører eller summer forskellige steder i kroppen. Du kan blive svimmel. Du kan få voldsom hjertebanken og svært ved at trække vejret. Du kan på et splitsekund miste orienteringen og ikke være i stand til at huske, hvor du er.



# Sådan tager du styringen igen

## *Stop. Op. Nu.*

Vær åben og ærlig og del dine bekymringer med mennesker, som du har tillid til. Du kan opleve det som skamfuldt, at du har det, som du har det. Men skammen bliver mindre, når det deles med andre: Når du finder ud af, at du ikke er alene. Når du mærker, at andre kan rumme dig, når du ikke selv kan.

Fortæl din chef, hvis du har en, hvad der foregår. Bed om hjælp til at prioritere.

Del med din familie.

## Skab en simplere hverdag

Skær markant ned på aftaler og lyt minutiøst til dine behov. Nu skal der ro på. Hver dag. Flere gange om dagen. Måske får du pludselig lyst til en lur. Eller til at trække dig fra en sammenkomst. Gør det.

Lyt og reagér. Du har ikke råd til at lade være. Din krop skal lære at stole på dig igen ellers tager den helt over, og du vil føle dig som en marionetdukke, der ikke har noget at skulle have sagt.

Vær nærig med din tid: Find ud af, hvad du bruger din tid på, og skær ned på alt, der ikke bringer dig glæde, ro og plads. Især nytteløs tid på de sociale medier.

## Giv plads til dine følelser

Vedtag med dig selv, at dine følelser skal have plads. At de ikke har fået nok plads, er en stor del af årsagen til den situation, du er i nu. Ja, det kan være svært, men acceptér det. Havde det været nemt for dig, var du ikke ved at vælte nu.

Græd, når du har brug for det. Kroppen er skabt til at ventilere og hjælpe dig. Forsøg viser, at gråd kan vaske stresshormoner ud ad kroppen.

Giv dig hen til dine følelser ved at sætte dig et roligt sted og vær med dig. Tag nogle dybe indåndinger og lad følelserne passere. Bliv ved følelserne, så længe det tager. Observér dem. Gentag igen og igen. Brug evt. musik og rolig bevægelse til at igangsætte forløsningen; gråden, vreden, frustrationen eller hvad end for en følelse, der skal forløses.

Du skal give dig selv plads til at være dig og at være med dig selv. Det er ultimativt vigtigt for at du kan komme dig.

## Kom ned i kroppen

Få hovedet ned i kroppen: Aktivér din kreativitet. Strik, læg puslespil, gå en tur eller skriv dagbog. Alt sammen ventilerer dit overbelastede nervesystem.

Skab orden i skuffer og skabe og få oplevelsen af at have kontrol over noget. Gå til afspænding, blid yoga og træeeeeeek veeeeeejrrreeeeet.

Husk, lige nu er du i live og kan stadig trække vejret.

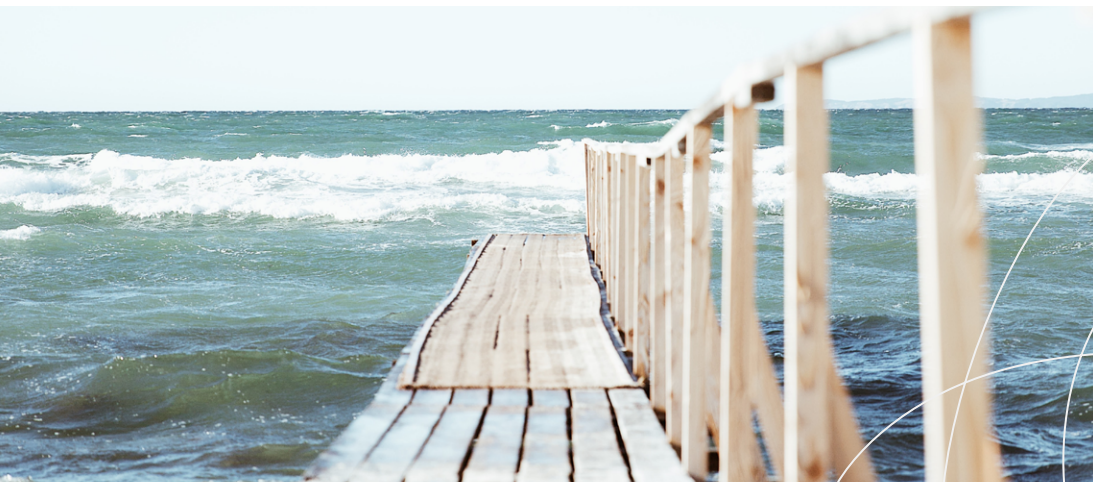
Den barske sandhed er, at på et tidspunkt er du her ikke længere. Så tag din krop i hånden og skab indre ro og fred. Nu.

Hvis ikke du tager din trivsel seriøst, kan du regne med, at du kommer til at betale en unødvendig stor pris før eller siden. Og det er spild af liv.





**Lehman**  
*Partners*



## *Giv lyd*

Er der noget, vi kan gøre for dig, skal du bare sige til.

Vi har mange års erfaring i at transformere stress, pres og jag til meningsfulde og glædesfyldte hverdage og vi er klar til at hjælpe dig, hvis du har brug for en hånd.

## *Vi hepper* på dig og din trivsel

Team Lehman Partners

Læs mere på [lehman-partners.dk](http://lehman-partners.dk) 

### Skodsborg

Grevinde Danners Palæ  
Skodsborg Strandvej 113  
2942 Skodsborg

### Aabenraa

Rhederi M. Jepsen Bygningen  
Michael Jepsens Plads 1-3, 2. sal  
6200 Aabenraa

+45 2010 0526  
[info@lehman-partners.dk](mailto:info@lehman-partners.dk)  
[www.lehman-partners.dk](http://www.lehman-partners.dk)

Følg os på



CVR: 36 93 27 32