



# ReSTEAM

## Lær bedre stresshåndtering Bedre trivsel uden stress

*ReSTEAM er et intensivt forløb, hvor du gennem 4-8 uger får redskaber til at mindske stress. ReSTEAM hjælper dig til at genvinde kontrollen, skabe ro og få mere overskud.*

---

## Hvad får du ud af at læse denne folder?

Vi vil for det første fortælle dig, hvad ReSTEAM kan gøre for dig, der er ramt af stress, sygemeldt med stress, eller blot føler at du har brug for at genfinde balancen.

Vi fortæller, hvad du bør være opmærksom på, hvad mekanismerne er, og giver en generel forklaring på, hvad der udløser stress.

Til slut vil du blive præsenteret for at let øvelse du kan gøre med det samme for at mindske følelsen af stress i kroppen.

## Stress - alle kender det

Vi lever i et velfærdssamfund, hvor de færreste lider egentlig nød. Alle fortjener et sundt og givende arbejdsliv. De fleste forventer også, at det er sådan det skal være.

Samtidig med, at vi er friere og har flere muligheder, er stress blevet en "folkesygdom". Alle kender nogen, der er *gået ned* med stress. Måske føler du dig selv stresset, eller er allerede sygemeldt pga. stress.

Det er vigtigt for os at understrege at stress er en helt naturlig reaktion på vedvarende overbelastning. Der er ikke noget galt med dig. Din krop reagerer, som den gør for at passe på dig og fortælle dig, at den har brug for ro.

Faktisk er stress ikke klassificeret som en sygdom. Af uvisse årsager findes ikke en egentlig stressdiagnose i sundhedssystemet. Det i sig selv kan være enormt konfliktfyldt, og måske en af

grundende til at folk ikke reagerer tidligere på symptomer. Stress kan være lammende og sætte én helt ud af spillet, hvis man ikke reagerer i tide. Skulle det ske, at du reagerer for sent, er der stadig meget, du kan gøre, du er ikke i stykker.

## Hvordan behandles stress?

Stress-symptomer er faktisk et tegn på, at ens krop og sind har reageret helt normalt. Som nævnt under afsnittet "Biologisk stress" er stress netop et bevis på, at kroppen har kunnet klare en stor belastning over tid. Men fordi kroppen har været på overarbejde gennem en periode, er der nu ved at ske følgevirkninger og måske skader. Så bliver stress usundt - så usundt at det kan være



farligt, hvis det ikke stoppes i tide. Kæden knækker så at sige under for stor belastning over længere tid.

# Damp af og find ro

Heldigvis kan man reducere, fjerne stress og samle kæden igen med enkle metoder.

Det kan man gøre ved i første omgang at identificere de faktorer, der har udløst det og aktivt gøre noget modsat. Kroppen kan regulere sig selv naturligt, hvis man giver den lov, og ved hvor man skal sætte ind.

Første punkt er at slappe af, finde ro og give kroppen mulighed for at restituere. Når roen er der, kan man identificere, hvor stressorerne er f.eks. arbejde, økonomi, familie osv. og ikke mindst, hvordan du selv bidrager. Herefter kan man benytte forskellige strategier til at sætte ind.

*”Resultatet er bedre trivsel, overskud velvære.”*

Hos ReSTEAM arbejder vi med stress og trivsel set fra personens vinkel. Vores mål er ikke at gøre folk mere robuste eller stærkere. Stress er nemlig ikke et spørgsmål om styrke. Vi giver personer bedre redskaber til

at forebygge og reagere på stresssymptomer tidligere og til at regulere den stress der allerede er i kroppen. Resultatet er bedre trivsel, overskud og velvære.

Man kan have for meget energi pga. stress og angst og have svært ved at finde ro, eller man kan have for lidt energi, fordi kroppen lukker ned og alligevel ikke føle at man finder ro. Det handler om at bruge sin energi rigtigt. Det er ok at der er tryk på ind i mellem – så længe du også får dampet af og får lettet trykket.

Det er det, du kan lære med ReSTEAM – at holde øje med dig selv og at have værktøjerne til at regulere, når det er nødvendigt.

## Hvad gør ReSTEAM unikt?

ReSTEAM står for **R**egulering af **S**anser, **T**anker, **E**motioner og **A**dfærd – **M**etakognitivt og **M**indfuldt.

- **Regulering:** Når man først er blevet stresset, er det vigtigt at

have nogle metoder og redskaber til at kunne regulere sine følelser, tanker, og fysiske stress-symptomer så man kan genvinde fodfæstet og skabe et overblik.

arbejder ikke på at ændre dine tanker, men at ændre tankemønstre. Ofte fylder disse negative tanker alt for meget, og det vedligeholder stress.



- **Sanser:** Kroppens fem sanser er din vigtigste kilde til at mærke, hvordan du har det. Under stress ignorerer eller misforstår man ofte kroppens signaler. Mange mennesker er faktisk ikke vant til at lægge mærke til kroppens signaler. Træning i det er essentielt.
- **Tanker** er en af de vigtigste komponenter. Hvilke tanker gør du dig? Hvad gør tankerne ved dig? Bag enhver stresset følelse ligger en tanke. Tanker omkring om man er god nok, "Kan jeg klare det?" "Hvad nu hvis?" "Jeg burde...?" Tanker om ansvar osv. Ofte lægger vi ikke mærke til tænkning, det sker bare. Vi
- **Emotioner** er følelser, men følelser er også tæt forbundet med kroppen. Tænk bare på, hvordan glæde, sorg og nervøsitet føles i kroppen. Følelser kan opstå som en fortolkning af hvad dine sanser fortæller. Og følelser sætter sine spor i kroppen. Samtidig viser den nyeste forskning, at følelser måske bare er en fortolkning af sanseindtryk. Med ReSTEAM lærer du at lave små eksperimenter med den fortolkning og derigennem skabe indsigter som ændrer følelsen.
- **Adfærd** - din adfærd er bestemt af dine tanker og emotioner, men vidste du at din adfærd også

påvirker dine tanker og dine emotioner? Med ReSTEAM lærer du sammenhænge mellem adfærd, valg af strategier, tanker og følelser.

- **Metakognitivt** - *meta* betyder "over" eller "bag" og *kognitivt* betyder tanker og opmærksomhed. Det handler altså om at se på hvorfor du tænker som du gør og hvad du gør med dine tanker. Ofte har vi f.eks. et formål med at bekymre os eller at forsøge at forstå hvad der er sket. Det er der ikke noget galt i. Vi ser på om bekymringer fylder så meget at det bliver til *overtænkning*. Det har vist sig at være meget effektivt overfor stress at ændre på mængden af negative tanker.
- **Mindfuldt** - Mindfulness er ikke yoga-måtter, lyserøde skyer og feel-good stemning, selvom nogle har det indtryk. Med ReSTEAM fokuserer vi på det essentielle i mindfulness. I sin helt rene form er det blot at blive opmærksom på sine egne tanker, emotioner og adfærd. Kun at bemærke dem uden at forsøge at ændre dem. At betragte dem på afstand uden at bliver opslugt af dem. Det kan være første skridt til at skabe en forandring. Afstanden skaber bedre rum for at handle, og det at se tingene på afstand, kan i sig selv have en effekt. Der er evidens for at mindfulnessøvelser skaber positive forandringer i hjernen og i sig selv reducerer stress og angst.

## ReSTEAM i praksis

ReSTEAM er en samling af teknikker, viden og indsigt i dig selv.

Du kan

- lære det i et kursusforløb sammen med andre
- lære det i et individuelt forløb

Uanset formen, giver forløbet dig konkrete redskaber til at håndtere din krops og dit sinds tilstand, så du får mere ro, overblik og overskud.

## Fælles ReSTEAM kursusforløb

Et fælles ReSTEAM kursus foregår i mindre hold. Det kan f.eks. foregå på din arbejdsplads sammen med kollegerne.

Der er typisk 4 kursusgange med 4 lektioner hver, fordelt over 4-8 uger. I lektionerne får du konkret viden om stress - biologisk stress og den stress, som vi mennesker kan skabe med vores forestillingsevne og vores adfærd. Vi anvender teknikkerne til at regulere stress-reaktioner og bruger mentaltræning til at ændre reaktionerne. Ind i mellem de 4 gange skal du bruge teknikkerne i dagligdagen. De fleste af teknikkerne kan indpasses i en normal hverdag og kræver ikke særlig tid.

## Individuelt ReSTEAM forløb

Det individuelle ReSTEAM forløb foregår hos en af terapeuterne bag ReSTEAM, se under **Kontakt** nederst.

Det individuelle forløb tilrettelægges for dig og tager udgangspunkt i din konkrete situation og de udfordringer som er vigtigst i din situation. Udgangspunktet er 4 gange hos terapeuten over 8 uger, men det tilpasses efter behov. Imellem

sessionerne hos terapeuten anvender du de ting, du har lært.

Du kan gennem hele forløbet skrive til os undervejs og få afklaret evt. spørgsmål og få gode råd.

## Investér i dig selv

Forebyggelse er bedre end helbredelse. ReSTEAM stress-forløbet er både til dig, der gerne helt vil undgå at blive stresset, til dig der kan mærke moderate stress-symptomer og til dig, der desværre er gået ned med stress.

## Det bedste fra flere verdener

ReSTEAM-konceptet er sammensat af mange byggesten. De grundlæggende principper er de samme, som anvendes i de nyeste terapiformer og som handler meget om at bruge sine tanker og følelser med den bedste strategi fremfor at tro at man kan kontrollere alt med viljestyrke. Metakognitiv terapi og mindfulness er en del af denne strategi. ReSTEAM er dog ikke kun "hoved-arbejde". Vi arbejder også direkte med at regulere den biologiske stress i kroppen og nervesystemet.

En anden anvendelse er mental-træning eller visualisering, her trænes en konkret situation ved at forestille sig situationen.

Man kan også forestille sig en mere fantasifuld historie med symboler og metaforer, hvor man f.eks. forestiller sig at være i naturen. Det får både hjernen væk fra de stressende tanker og er også en effektiv måde at ændre ubevidste tankemønstre. Det kendes også fra guidede

meditationer og kaldes også visualisering.

## Stress er biologisk

Langvarige stress-symptomer opstår, fordi kroppen er i alarmberedskab og kører for fuld damp i for lang tid. Biologisk set er vi rustet til at kunne håndtere stressende udfordringer i kortere tid.



Vores kroppe ruster sig til **kamp** eller **flugt** og skruer op for beredskabet. Imens skrues ned for alle vedligeholdelsesfunktionerne, blandt andet tarmfunktion og immunforsvar. Det er derfor, stress ofte giver mave- tarmproblemer. I starten kan det faktisk føles godt - man har overskud og kan præstere mere under stress. Det er helt naturligt.

Men ofte overser vi faresignalerne og bliver ved med at overbelaste vores

krop og sind. Vi tænker at det går over. Den langvarige belastning kan aktivere en anden mekanisme i kroppen - **luk ned**. Man mister energi og kan ikke længere magte eller overskue noget. Denne mekanisme overses ofte i stress-behandling, men er en del af ReSTEAM-konceptet.

## Hvad forårsager stress?

Overbelastningen skyldes dog flere faktorer. Når en person får stress, skyldes det en kombination af personens familieforhold, økonomi, arbejdsforhold og personlige forhold. Den samme belastning kan give stress for én person på ét tidspunkt men ikke give stress for en anden person, eller den samme person på et andet tidspunkt. Personens egne ressourcer og muligheder for at håndtere belastningen er måske den allervigtigste faktor.

## Hvad er stress-symptomerne?

Stress er faktisk et tegn på, at ens krop og sind har reageret helt normalt. Men stress er usundt - så usundt at det kan være farligt, hvis det ikke stoppes i tide.

## Kom på sporet igen. Tag kontakt i dag og hør nærmere.

Du finder kontaktoplysninger på sidste side.

På kort sigt kan stress give flg.

Symptomer:

- Kortvarig hjertebanken
- Trykken for brystet
- Meget kolde eller meget varme hænder
- Sved og koldsved
- Spændingshovedpine
- Urolig mave
- En følelse af at skulle kunne klare alt.

## På længere sigt:

- Dårlig søvn, ofte pga bekymringstanker eller uro
- Dårligt humør
- Trang til at græde
- Smerter i kroppen som ikke har nogen direkte fysisk årsag
- Dårlig hukommelse
- Forhøjet blodtryk eller for lavt blodtryk
- Manglende evne til at klare selv simple opgaver
- Alvorlige problemer med hjerte og mave- tarmfunktion
- Tungsind og depression



## En lille vejtræknings øvelse til at reducere følelse af stress i kroppen:

*Denne øvelse er virkelig god, når man skal lære at skabe ro i kroppen. I kombination med andre øvelser kan den skabe små mirakler. Vejtrækningen kan direkte påvirke vores nervesystem og berolige os (eller gøre det modsatte). Derfor er øvelser som denne virkelig gode, hvis man er stresset, nervøs, har angst eller bare ønsker at være mere i kontrol.*

Sæt dig ned et sted hvor du kan sidde uforstyrret i 5-10 minutter. For at gøre øvelsen endnu mere effektivt, så forestil dig at du virkelig er god til det inden du overhovedet går i gang. Hvordan ville en munk der har trukket vejret på den måde gøre det. Hvordan ville han sidde, hvad ville han tænke osv. Lev dig ind i rollen. Du skal ikke anstrenge dig eller prøve for hårdt. Bare stol på at du gør det rigtigt. Nogle gange vil det påvirke dig hurtigt andre gange kræver det lidt mere tålmod. Uanset hvad stol på at det har den effekt du gerne vil have.

De fleste kender til at puste sæbebobler. Man skal puste på en bestemt måde. Hvis man puster for hårdt, går boblen i stykker, og hvis man puster for blødt, sker der ikke så meget. Så det handler om at finde en mellemting.

Med alle vejtrækningsteknikker der skal skabe ro, er det en grundregel, at man trækker vejret lidt dybere ned end man plejer og holder det en anelse længere end man plejer. Det skal føles behageligt.

Forestil dig at du indånder ro og fred, og når du ånder ud, så forestil dig hvordan det ville være hvis du skulle puste en støt strøm af sæbebobler, og at hver boble tager lidt af spændingen/angsten/uroen med sig. Træk vejret ind gennem næsen og pust ud gennem munden. Indånd fred og ro og udånd stress, jag og bekymringer.

Nogen synes at det hjælper at forestille sig at boblerne har farver, eller at der står negative ord i dem som svæver væk, men det er op til dig. Helt simpelt er det blot at trække vejret roligt, holde det en anelse længere end du plejer og puste en anelse dybere ud. Gør det der er nemmest for dig.

God fornøjelse.



*Kontaktoplysninger på næste side*

## Hvem står bag ReSTEAM?

ReSTEAM drives til daglig af Kim Oechsle.

Kim Oechsle arbejder med stress, angst og depression ved hjælp af metoder fra metakognitiv terapi, mindfulness og krop/sind metoder.

Kim er certificeret metakognitiv terapeut og mindfulness instruktør og har bla hjemmesiden [hjerneogkrop.dk](http://hjerneogkrop.dk). Han har udgivet bogen ***Du er en bevidsthed i en hjerne i en krop - Lær metoder fra metakognitiv terapi og mindfulness og undgå stress, angst og depression.***

Han har desuden en baggrund som cand.scient i datalogi og har efter 25 år i it-branchen som udvikler, projektleder og teamleder stor erfaring med at få systemer og mennesker til at spille sammen i komplicerede processer indenfor stramme deadlines.

Som familiefar har Kim også personlig erfaring med den vanskelige balancegang mellem et hektisk arbejdsliv, et aktivt familieliv og livets alvorlige kriser og udfordringer.



## Kontakt ReSTEAM

<https://resteam.dk>

[info@resteam.dk](mailto:info@resteam.dk)