



ReSTEAM

Professionel stresshåndtering

**ReSTEAM - bedre trivsel og
ingen stress**

ReSTEAM hjælper medarbejderne til bedre stresshåndtering og større trivsel.

ReSTEAM - professionel stresshåndtering

Indhold

ReSTEAM - professionel stresshåndtering.....	2
Indhold.....	2
Virksomheders udfordring.....	3
Hvad kan I gøre?.....	4
ReSTEAM stresshåndtering.....	4
ReSTEAM i praksis.....	5
ReSTEAM anti-stresskursus forklaret.....	6
Observation og regulering.....	6
Viden om stress og stressorer.....	6
Søvn.....	6
Supplement.....	6
Baggrunden for ReSTEAM.....	7
Metakognitiv terapi.....	7
Mindfulness.....	7
Opmærksomhedstræning.....	7
Krop-sind terapi.....	7
Mentaltræning.....	8
Stress Inoculation Training.....	8
Stress før og nu.....	9
Biologisk stress.....	9
Stress hos mennesker.....	9
Stress-behandling - ro.....	9
Stressbehandling - stressorer.....	10
Stress-forebyggelse.....	11
Kontakt os.....	11
Hvem står bag ReSTEAM?.....	12
Kontakt ReSTEAM.....	12

Hvem er denne folder til?

Denne folder er henvendt til virksomheder, som ønsker at styrke medarbejdernes evner til at tackle udfordringer og forbedre evnen til stresshåndtering.

I folderen er beskrevet:

- Hvad ReSTEAM er.
- Hvordan vi kan hjælpe virksomheden med stresshåndtering,
- Hvad stress generelt er og hvordan man afhjælper det.

ReSTEAM kan hjælpe mennesker, der ønsker at forebygge stress, folk der har moderate stress-symptomer og folk der er sygemeldt med stress.

ReSTEAM giver viden, praktiske øvelser og redskaber til at skabe fysisk og mental ro. Det giver strategier til at tackle udfordringer, og øvelser der skaber hensigtsmæssige tankemønstre og reaktioner, selv under pres.

Principperne bag er enkle men effektive. De bygger på de nyeste metoder fra metakognitiv terapi, mindfulness samt krop/sind metoder. ReSTEAM forener krop og sind. Medarbejderne får metoder til at regulere både nervesystemet, tanker og handlinger. De opnår dyb indsigt i sammenhængene mellem de tre. Det giver mere robuste medarbejdere, der gennem bedre selvforståelse har større overskud og evne til samarbejde.

Virksomheders udfordring

Alle arbejdsprocesser er blevet effektiviseret siden den industrielle

revolution. Konkurrencen er kun blevet skærpet. Virksomheder har aldrig været mere presset på tid, optimering og skalering.

Det psykiske arbejdsmiljø vægtes mindst lige så højt som det fysiske arbejdsmiljø i den lovpligtige arbejdspladsvurdering (APV). Billedet er det samme både i den private og offentlige virksomheder.

Vi er som mennesker blevet stadig mere individualiserede og ønsker både et indholdsrigt arbejdsliv og et spændende privatliv. Det sætter både virksomheden og medarbejderen under pres.

Selvom vi har bedre teknologi, bedre levestandard og mere tid til rådighed end nogensinde før i menneskets historie, føler mange et tidspres og et præstationspres. Det er svært at leve op til de mange forventninger, der påhviler det moderne menneske og moderne virksomheder.

Mulighederne har aldrig været større. Det globale marked er til rådighed for alle med visioner og evnerne til at eksekvere.

Som individ har man i dag mulighed for at uddanne sig hele livet og lade jobbet følge ambitionerne. Virksomheder har mulighed for at understøtte medarbejdernes videreuddannelse og kompetenceudvikling.

Det er et krav at arbejdspladser skaber et sundt, psykisk arbejdsmiljø. Hvordan man som virksomhed konkret gør det, kan være en udfordring. Flere og flere medarbejdere føler sig stressede og nogle gange ender det med sygemelding. Det medfører videnstab, øget pres på kollegerne og udgifter for virksomheden.



I kan hjælpe medarbejderne med at udvikle kompetencer i stresshåndtering. ReSTEAM gør det nemt for jer gennem strukturerede kursusforløb. Dermed får de evnerne til at kunne agere i det øgede pres, kompleksitet og i den effektivisering, der er blevet et vilkår. De virksomheder, der udvikler medarbejdernes stresshåndteringskompetencer, kan se det på bundlinjen som følge af højere produktivitet, lavere sygefravær og bedre udnyttelse og fastholdelse af medarbejderstaben.

ReSTEAM stresshåndtering

ReSTEAM samler alle de vigtige komponenter i stress-behandling og stress-forebyggelse.

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

- **Regulering:** Når medarbejderne først er blevet stresset, er det vigtigt at de lærer nogle metoder og redskaber til at kunne regulere

stress-symptomer, så de kan genvinde fodfæstet og skabe et overblik.

- **Sanser:** Kroppens fem sanser er den vigtigste kilde til at mærke, hvordan man 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, når medarbejderen skal vurdere og navigere i udfordringer.
- **Tanker** er en af de vigtigste komponenter. Hvilke tanker gør medarbejderen sig? Hvad gør tankerne ved medarbejderen? 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. Med ReSTEAM lærer medarbejderen at bemærke tanker, vurdere dem og får redskaber til at håndtere og ændre dem.
- **Emotioner** er følelser. Følelser er tæt forbundet med kroppen. Tænk bare på, hvordan glæde,

ReSTEAM.dk

sorg og nervøsitet føles i kroppen. Følelser kan opstå som en fortolkning af, hvad sanserne fortæller. Følelser sætter sine spor i kroppen. Samtidig viser den nyeste forskning, at følelser blot er en fortolkning af sanseindtryk. Følelser er ofte en ringe indikator for, hvordan virkeligheden ser ud. Med ReSTEAM lærer medarbejderne at lave små eksperimenter med den fortolkning. Derigennem får de indsigter, som ændrer den resulterende følelse og sætter dem i stand til at handle anderledes.

- **Adfærd** er bestemt af tanker og følelser, men det går begge veje - adfærd påvirker også tanker og følelser. ReSTEAM lærer medarbejderne sammenhængen. Som konsekvens ændrer tanker og følelser sig og der bliver dannet en *positiv* spiral.
- **Metakognitivt og Mindfuldt** - ReSTEAM anvender de metakognitive principper om at ændre på uhensigtsmæssige tankeprocesser, særligt overdrevne bekymringer og grublerier, idet det er årsagen til stress. De metakognitive metoder stammer fra mindfulness og ReSTEAM forløbet integrerer derfor også essentielle mindfulness øvelser. I sin helt rene form er mindfulness blot at blive opmærksom på sine egne tanker, emotioner og adfærd. Kun at bemærke dem - uden at forsøge at ændre dem. At acceptere at de er der uden at kæmpe mod dem for en stund. At betragte dem på afstand uden at blive opslugt af dem. Det kan være første skridt til at skabe større modstandsdygtighed.

Afstanden til tanker og følelser skaber bedre rum for at handle. Det at lære se tingene på afstand, kan i sig selv have en enorm stressreducerende effekt. Der er evidens for metakognitiv terapi's effektivitet overfor stress samt at mindfulnessøvelser skaber positive forandringer i hjernen.



ReSTEAM i praksis

ReSTEAM kan formidles på flere forskellige måder til virksomhedens medarbejdere.

En introduktion til principperne kan ske i form af *foredrag*. Viden om biologisk stress og stress-reaktionen kan være en øjenåbner for mange. Når det kombineres med nogle af de essentielle teknikker til at regulere nervesystemet, vil mange være hjulpet godt på vej mod forebyggelse af stress.

Den største effekt opnås dog i et intensivt *stresshåndteringskursus*, hvor fokus både er på formidling af viden og i kombination med en pakke af konkrete praktiske øvelser. Intervaller mellem kursusgangene sikrer, at medarbejderne kan nå at prøve redskaberne af, evaluere og tilpasse med professionel sparring. Hvis dette lyder interessant, er det ReSTEAM stresshåndteringskurset, jeres virksomhed skal vælge.

ReSTEAM anti-stresskursus forklaret

Kurset består af 4 undervisningsgange á 4 lektioner, i alt 16 timers undervisning fordelt på ca. 8 uger.

Observation og regulering

Ved langvarig stress ignorerer man typisk først stress-symptomerne, og sidenhen mister man mere og mere kontakt til sin krop indtil det hele bare føles overvældende, og man er handlingslammet.

Medarbejderne lærer derfor at observere kroppen og nervesystemets tilstand, og de får konkrete praktiske redskaber til at regulere nervesystemets tilstand.

Viden om stress og stressorer

Der undervises i konkret viden om stress - biologisk stress og den mentale stress, som vi mennesker kan skabe med vores forestillingsevne og vores adfærd. Kursisterne får redskaber til at identificere stressorer - og ikke mindst at håndtere dem anderledes end de plejer.

Medarbejderne lærer metoder til selvobservation, der både giver selvindsigt og mulighed for at aktivt at gribe ind overfor stress-reaktioner.

En stor bidragsyder til stress-reaktioner er de tanke-strategier, vores hjerner naturligt søger hen mod. Kursisterne lærer teknikker til at opdage og ændre negative tankemønstre. Det handler ikke bare om at "tænke positivt", eller at tro at man kan kontrollere sine tanker 100%, men om at opleve tanker som

tanker og at adskille tanker fra konkrete situationer, følelser, sanser og adfærd.

Søvn

Søvn spiller ofte en afgørende rolle, både ved kortvarig og langvarig stress. Kursisterne lærer metoder til at ændre på tankemylder, der kan holde én vågen. De får praktiske strategier, der hjælper dem med at falde hurtigere i søvn og opnå bedre søvnkvalitet. Medarbejderne får konkrete råd og strategier til at forbedre søvnen

Supplement

Det er muligt at supplere et ReSTEAM anti-stresskursus med individuelle terapi-sessioner efter behov.

Alt i alt øger ReSTEAM den enkeltes evner til stresshåndtering. Det giver bedre trivsel for den enkelte - det smitter og giver et bedre psykisk arbejdsmiljø, også for kollegerne.



Baggrunden for ReSTEAM

ReSTEAM er udviklet på baggrund af velafprøvede teknikker og metoder fra flere kilder. Blandt andet:

- Nyere viden indenfor metakognitiv terapi og elementer fra kognitiv adfærdsterapi
- Mindfulness.
- Krop/sind teknikker til regulering af krop og nervesystem.

Metakognitiv terapi

Et kendetegn ved den stressede hjerne er, at den kredser omkring de samme negative tanker nærmest konstant og det fører til mental træthed.

Tidligere arbejdede man i kognitiv adfærdsterapi med at ændre *hvad* der bliver tænkt og konkret ændre adfærden.

I metakognitiv terapi handler det om at blive bevidst om de negative tankemønstre og hvordan man forholder sig til de tanker og følelser man har. Man bliver mere bevidst og opmærksom på sine tankemønstre og arbejder på at ændre disse.

Krop og sind regulerer derefter sig selv ud af stress.

Mindfulness

Metakognitiv terapi er en del af den såkaldte *tredje bølge* i de kognitive terapier. De grundlæggende principper stammer fra mindfulness. Disse principper er at opleve sine tanker neutralt som tanker og at kunne observere sanserne i nuet.

Opmærksomhedstræning

Øvelser i opmærksomhed tjener et flere formål. Dels giver det træning i at styre tankemønstre. Dels giver det et alternativ til at være i sine egne negative tanker og i stedet være fokuseret ud. Endelig træner det evnen til at være bevidst om sin egen tilstand på en neutral og observerende måde.

Krop-sind terapi

De kognitive terapiformer er blevet kritiseret for at fokusere for meget på tanker og at "glemme kroppen".

Da man ofte undertrykker signaler fra kroppen under stress er det ekstremt vigtigt at komme hele vejen rundt og arbejde med både tanker, følelser, adfærd og hele oplevelsen og samspillet mellem sig selv og omverdenen.

Under stress påvirkes nervesystemet både til kamp- og flugt-reaktioner, men nervesystemet kan også lukke ned i en spil-død reaktion.

ReSTEAM.dk

Særligt indenfor traumeterapi er der udviklet teknikker, der direkte påvirker nervesystemet og reducerer angst, nervøsitet eller vrede og stimulerer nervesystemet væk fra en luk-ned reaktion. Det kan derfor accelerere kroppen mod hurtigere afstressning.

Mentaltræning

Mentaltræning er at indleve sig i sine egne tanker. Det kan være at forestille sig at være i en konkret situation eller at leve sig ind i en fri fantasi. Mentaltræning anvendes i terapi, i guidede meditationer og til at fremme præstation blandt sportsfolk og i militæret. Det kan også anvendes som et personligt redskab.

Stress Inoculation Training

At man kan træne sin egen stresshåndtering via et kursusforløb er ikke en ny idé. Donald Meichenbaum udviklede i 1980'erne metoden Stress Inoculation Training, som bedst oversættes med "Stress-vaccinations-træning". Metoden består i at kombinere afspændings-træning, tanke- og adfærdændringer med mentaltræning.

ReSTEAM er ikke modelleret efter én enkel teori eller model, men samler de bedste principper fra flere retninger af psykologi. Det gør ReSTEAM til et unikt forandringsværktøj, der effektivt kan give medarbejderne de bedste forudsætninger for at kunne håndtere alle typer af stress-påvirkninger.



Stress før og nu

Stress begyndte at komme på dagsordenen op gennem 70'erne. Flere og flere klagede over forskellige symptomer og det ofte hang det sammen med "mavesår".

At lide af stress har tidligere været tabubelagt og set som tegn på svaghed. Vi er heldigvis kommet langt siden. Næsten alle kender kolleger, familie eller naboer, der har oplevet stress. Nogle er endda "gået ned med stress" og er blevet sygemeldt.

Dog er der stadig ingen klar definition på hvad stress er. Man kan hos lægen få diagnosen "belastningsreaktion", men der er ikke en decideret stress-diagnose.

Stress er ikke veldefineret og ordet bruges forskelligt i forskellige sammenhænge.

Biologisk stress

I ReSTEAM betragtes stress grundlæggende ud fra den biologiske stress, som opstår, når "stressorer" belaster krop og sind. Dette var den oprindelige definition af den første stressforsker, Hans Selye, der fik ordet fra ingeniørverdenen.

Stress er en helt naturlig reaktion på belastning. Stress-reaktionen er ikke usund, faktisk er den nyttig. Dette bekræftes af nyere forskning, bl.a. er den amerikanske psykolog Kelly McGonigal fortaler for at vi betragter stress-reaktionen som grundlæggende sund og naturlig.

Det er kun, når stress-reaktionen ikke reguleres, men bliver permanent, at den udgør et problem. Der bliver den til gengæld meget alvorlig. Hans Selyes udsatte i forlængede perioder forsøgsdyr for

stressorer. Forsøgsdyrene blev syge, særligt med kredsløbssymptomer, og endte til tider med at dø af belastningen til sidst. Desværre ses samme tendens hos mennesker. Derfor skal kronisk stress tages alvorligt.

Stress hos mennesker

Mennesker og dyr kan opleve fysiske stressorer i form af som sygdom og ulykker og psykiske stressorer i form af trusler, pres fra arbejde og familie mm. Kortvarig stress styrker immunforsvaret, men langvarig stress svækker det.

I naturen ophører stressorer som regel, når et dyr ikke længere jages, eller når tørken slutter. Men vi mennesker er i stand til selv at opretholde stressorer, også når den fysiske eller psykiske trussel ikke længere er til stede.

Vores hjerne besidder i modsætning til andre dyr en enorm forestillingsevne, der både kan bekymre sig om fremtiden og plages af oplevelser fra fortiden. Fordi hjernens vigtigste funktion er at holde os i live, er den meget fokuseret på problemløsning. Hvis vi ikke umiddelbart kan finde en løsning på det forestående problem, og vi ikke giver os selv pauser vedligeholdes stressreaktionen. Negative tanker og manglende løsninger kører i et endeløst loop. Dette kan holde stress-responsen i gang 24/7 - og dette kan gøre den langvarig og farlig.

Stress-behandling - ro

Langvarig stress-respons medfører, at nervesystemet overbelastes. Løsningen er derfor i princippet at aflaste nervesystemet og få det

ReSTEAM.dk

bragt i ro igen. Ofte er det dog ikke så simpelt. Mange har tidligere været sygemeldt med stress og er gradvist vendt tilbage til jobbet for blot at få stress igen.

Stress-behandling ved langvarig stress er nødt til at arbejde på flere niveauer.

For det første skal nervesystemet reguleres ned. Der findes mange krop-sind teknikker, som alle kan lære, og som direkte regulerer nervesystemet, f.eks. med åndedrættet. Desuden er simple meditationsøvelser effektive. I de senere år har Vesten fået øjnene op for effekten af mindfulness meditation, som har givet nyt liv til den nyeste bølge af kognitiv psykologi.

Stressbehandling - stressorer

Efter nedregulering skal stressorerne identificeres og de stress-udløsende faktorer skal ændres. I nogle tilfælde vil det være nødvendigt at ændre udefrakommende faktorer. På en arbejdsplads kan det betyde, at arbejdet skal tilrettelægges anderledes, eller det psykiske arbejdsmiljø forbedres.

I andre tilfælde skal den stress-ramte lærer at forholde sig anderledes til udfordringer/stressorer.

Her skal det for den enkelte medarbejder identificeres præcist, hvad der udløser stress-reaktionen. Når medarbejderen har lært stresshåndtering, er den samme belastning ikke nødvendigvis et problem længere. Nogle gange må man som arbejdsplads sande at belastningen er for stor og opgaverne må fordeles anderledes.

Ved langvarig stress vil hjernen og nervesystemet ofte blive hypersensitivt overfor bestemte stressorer.

Mentaltræning vil ofte være effektivt for at træne hjernen og nervesystemet til at reagere anderledes. Her udnyttes den samme forestillingsevne, der oprindeligt skabte problemet, bare modsat til at reducere stress-reaktionen.

Stress-forebyggelse

Det bedste er dog at forebygge, at der ophobes en langvarig stressreaktion.

En forudsætning for forebyggelse er



at lære at observere sig selv og opdage de små tegn på stress. Derefter er det kritisk, at man lærer metoder til at modvirke stressresponsen og i stedet aktiverer den såkaldte afspændings-respons.

Kontakt os

Hvis I synes ReSTEAM stresshåndtering lyder interessant, så tag endelig kontakt.

Vi svarer gerne på spørgsmål på

telefon, skype og mail og stiller gerne op til et uforpligtende møde.

I finder kontaktinformation bagerst i denne folder.

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. 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