



Bladnummer: 02

Årgang: 2009

interview

Stress skal løses i fællesskab

Vi vil være verdensmestre alle sammen. Perfekte både på job og derhjemme. Men prisen for de store ambitioner er ofte, at vi går ned med stress. Nu vil stresseksperter Bobby Zachariae have fællesskabsfølelsen på banen. For skal vi have bugt med stressen, skal vi løse problemerne sammen.

Spring til artiklens hovedafsnit og faktabokse:

[Vi skal kunne omstille os](#)
[Arbejdsgiverne må deltage](#)
[Flere rollemodeller, tak!](#)
[Følelserne skal deles](#)
[To slags stress](#)
[5 gode råd mod stress](#)
[Om Bobby Zachariae](#)

Stress er ikke lige det første, man tænker på, når man møder Bobby Zachariae. Med sine rolige bevægelser byder han indenfor på kontoret på Aarhus Universitet. Han læner sig tilbage i kontorstolen med et krus kaffe i hånden, lader blikket glide langsomt hen over forskerbyen i vinterkulden udenfor og gør sig klar til at fortælle. En mand der på alle måder virker fuldstændig ustresset.

Men stress er faktisk det, Bobby Zachariae allerhelst vil snakke om. Som en af landets førende stresseksperter brænder han for at få danskerne til at blive lidt bedre til at takle hverdagens stress. Og til at erkende, at stress er et problem, vi alle har et ansvar for at løse.

- Vi har haft en lang periode, hvor det har handlet rigtig meget om "mig" og "jeg" i samfundet. Men nu er der behov for at tænke mere i "vi". Stress er ikke bare et individuelt problem, det kan ikke tænkes så snævert. Stress er et samfundsproblem, som vi bliver nødt til at løse i fællesskab, siger Bobby Zachariae.

Vi skal kunne omstille os

Når han skal prøve at forklare, hvorfor stadigt flere danskere bliver ramt af stress, handler det meget om, at vi som enkeltpersoner blot prøver at følge med og leve op til de krav, vi mødes med af omgivelserne.

- Samfundet har ændret sig, så vi i dag stiller ekstremt store krav til os selv og til hinanden - både på arbejdspladsen og i privatlivet. Som moderne mennesker skal vi være effektive, omstillingsparate og have styr på tingene - og helst hele tiden. Men vi glemmer at sige fra indimellem og sætte nogle grænser for os selv. Og så er det, vi rammes af stress, siger Bobby Zachariae.

Fællesskab er et ord, der går igen, når man taler med Bobby Zachariae. For nogle år siden var han på banen med en stress-øvelsesbog, hvor hovedbudskabet var, hvad "du" kan gøre for at håndtere stress.

I dag er "du" blevet til "vi". En ny bog er sendt på gaden - "Trivsel og håndtering af stress" - og det er en håndbog til både medarbejdere og ledere om, hvordan de bedst takler stress. I fællesskab.

- Førhen har man ofte sagt ude på arbejdspladserne, at hvis en kollega gik ned med stress, så

var det vedkommendes eget ansvar. Men sådan er det jo ikke. Selvom stress sagtens kan skyldes noget personligt og ikke nødvendigvis handler om, at vi har for travlt på jobbet, så er vi nødt til at tage et fælles ansvar for problemet. Det betyder, at lederne skal meget mere på banen, når de oplever stress, siger Bobby Zachariae.

Arbejdsgiverne må deltage

I bogen er der en lang række øvelser, test og konkrete redskaber til, hvordan man håndterer stress. Både når det gælder den medarbejder, der er stressramt, og når det drejer sig om arbejdspladsens måde at sikre trivsel og arbejdsglæde på.

- Stress handler ikke om at have for travlt. Det handler meget mere om, hvorvidt vi er glade for det, vi laver. Hvis vi skal have stressniveauet ned hos den enkelte, så er arbejdsgiverne nødt til at sikre optimale arbejdsbetingelser, der skaber trivsel og arbejdsglæde. Det er det forebyggende arbejde, der batter. Og her findes der altså ikke nogen nem løsning. Der skal langsigtede løsninger til, vi skal ind og røre ved selve kulturen på arbejdspladsen. Og det er et fælles ansvar.

Selvom han har beskæftiget sig med stress gennem det meste af sin karriere, så kender Bobby Zachariae godt selv følelsen af at have nået stressgrænsen. Og som det gælder for langt de fleste mennesker, der rammes af stress, handler det også for ham om at huske at sætte nogle grænser.

- Jeg er jo ikke immun over for stress, selvom jeg er stressforsker. Jeg kan også begå alle de fejl, som gør én stresset. For eksempel når jeg siger ja til alt for mange ting, eller når jeg ikke finder tid til de mere lystprægede ting i tilværelsen. Så bliver jeg stresset. Men jeg er blevet meget bedre til at tage det i opløbet, siger han.

Når de første tegn på stress melder sig, finder Bobby Zachariae ofte papir og pen frem.

- Jeg laver en "not to do"-liste. Det handler jo meget om at prioritere, så jeg skriver de ting ned, jeg reelt ikke behøver at gøre. Det kan være opgaver, jeg har sagt ja til af høflighed - dem melder jeg så fra til. Eller jeg beslutter mig for, at jeg resten af året ikke vil påtage mig nye opgaver eller love nogen noget, jeg har svært ved at holde.

For Bobby Zachariae handler stress også meget om evnen og tiden til at kunne fordybe sig. For det er noget, alle mennesker har brug for, mener han.

- Når jeg føler mig stresset, så skyldes det ofte, at jeg savner tid til at kunne fordybe mig uden at mærke pres eller krav fra omgivelserne. Det kan godt være at fordybe sig i noget arbejde, men det kan også være bøger, musik, naturen eller alt muligt andet. Det handler om at kunne være uforstyrret. Så nogle gange tvinger jeg mig selv til at sige, at nu har jeg en periode, et par uger eller bare nogle timer, hvor jeg gør præcis, hvad jeg har lyst til.

Flere rollemodeller, tak!

Det kan virke uoverskueligt at bryde vaner og mønstre, hvis man først er blevet ramt af stress. Selv den mindste forandring eller opgave kan virke skræmmende. Og alene at udtale ordet "stress" kan få samtlige alarmklokker til at bimle og pulsen til at stige.

Alligevel er det vigtigt, at vi bliver bedre til at sætte ord på, hvad stress er, mener Bobby Zachariae. Han anbefaler blandt andet øvelser, der går ud på at skrive følelserne ned. Gerne i dagbogsform.

- Det kan være godt at starte med sig selv, for det føles ikke så farligt. Sætte sig ned et roligt sted og afsætte tid til at skrive ned, hvordan man har det, og hvad man føler. Hvis vi bliver i stand til at mærke efter, hvad det er, vi oplever, når vi stresses, så kan vi også bedre håndtere det, siger han.

Følelserne skal deles

Næste vigtige skridt - i fællesskabets ånd - er så at blive i stand til at dele de svære følelser med omgivelserne. Og her er det vigtigt, at kulturen tillader det på den enkelte arbejdsplads.

- Vi skal have nogle ledere, som tør slå tonen an og gøre det legalt at sige fra, hvis man synes, det er for meget. En leder, der selv tør stå åbent frem og erkende, at han/hun har haft det svært, er vred eller måske bange, det er virkelig noget, der smitter af. Så bliver det legitimt at tale om følelser, og det er noget, der kan motivere medarbejdere til at mærke bedre efter, om

de egentlig trives. At nå så langt er et meget vigtigt skridt i forebyggelsen af stress.

Tekst: Tina Løvbom.

Faktaboks

To slags stress

- Kortvarig stress er den følelse, du oplever, når du for eksempel skal til eksamen, til jobsamtale, når du skal nå en deadline, har en konflikt med en kollega eller kommer for sent til et vigtigt møde. Den slags stresspåvirkninger forekommer i alle menneskers liv. Selvom akut stress kan føles belastende, er det sjældent direkte skadeligt for helbredet.
- Langvarig stress er, når du over længere tid oplever nogle udfordrende livsbetingelser, som du ikke føler, du har ressourcer til at klare. Risikoen for kronisk stress hænger i høj grad sammen med oplevelsen af ikke at kunne handle. Det kan være, hvis du udsættes for alvorlig sygdom, vedvarende chikane eller konstant tidspres på jobbet, økonomiske vanskeligheder eller lever i et utrygt parforhold. Hvis situationen fortsætter tilstrækkeligt længe, tærer det på dine psykiske og fysiske ressourcer, og det kan føre til udmattelse og udbrændthed.

Kilde: "Trivsel og håndtering af stress" af Bobby Zachariae.

Faktaboks

Bobby Zachariae

- Født i 1955 i København og uddannet dr.med. og psykolog med speciale i sundhedspsykologi.
- Han har siden 1981 været tilknyttet Psykologisk Institut, Aarhus Universitet - dog med et par års afbrydelser, hvor han blandt andet var gæsteforsker ved Memorial Sloan Kettering Cancer Center i New York og professor ved Harvard Medical School i Boston. I dag er han ansat som forskningsprofessor ved Århus Sygehus og Aarhus Universitet.
- Bobby Zachariae er en efterspurgt foredragsholder og har mange års erfaring med undervisning i og rådgivning om stress. Har udgivet flere bøger om stress, om visualisering og helbredelse, om kræftens psykologi og om opskriften på et langt liv.

Faktaboks

Stressekspertens 5 gode råd mod stress:

- Sig nej en gang imellem. Og lav en "not to do"-liste over de ting, du ikke behøver at gøre nu og her.
- Lad være med at bruge en hel masse energi på ting, du alligevel ikke har indflydelse på eller kan ændre på.
- Drop den dårlige samvittighed. Mange mennesker, der dør med stress, oplever ofte en stor skyldfølelse, fordi de ikke magter det, de føler, omgivelserne forventer af dem. Så væn dig til at tænke "det er ikke min skyld"!
- Sæt ord på, når du føler, det strammer til. Væn dig til at sige til chefen, kollegaen eller din familie, når du har det skidt, når du er bange, vred eller bare usikker på noget.
- Hvornår har du sidst gjort noget rigtig godt for dig selv? Tænk lidt over, hvad du har lyst til - og prøv at finde tid til at fordybe dig i det, uden at du bliver forstyrret af omgivelserne.

Kilde: Bobby Zachariae