

6 MYTER, DER SKABER MERE STRESS:

Igennem de sidste 20 år, har vi kæmpet mod stressbølgen i DK. Stresstallene er dog ikke blevet mindre, og i dag har 430.000 danskere symptomer på alvorlig stress hver dag, og 35.000 danskere er hver dag sygemeldt pga. stress.

En af årsagerne hertil er, at vores stressforståelse er gennemsyret af en lang række myter om hvad stress skyldes, og hvordan vi løser det. Myter, der som alle andre myter i nogle tilfælde er helt sande, men som i andre tilfælde er forkerte, og som i overvejende grad er skadelige og skaber mere stress.

Stressmyterne

1. Du får stress, fordi du er perfektionist
2. Løsningen på stress er personlig udvikling
3. Stress er kun din egen skyld
4. Stress skyldes privatlivet
5. Du får stress af at arbejde for meget
6. En gang stress - altid stress

Myte 1: Du får stress, fordi du er perfektionist

Det er en udbredt antagelse, at mennesker går ned med stress, på grund af 'noget i deres psyke' - hvilket som regel defineres som lavt selvværd og perfektionistisk adfærd. Denne antagelse stammer tilbage fra Friedmansⁱ 50 år gamle personlighedsteori om, at man kan kategorisere mennesker i A- og B-typer, og at det er A-typerne, der udvikler stress.

Og uagtet, at det let kan se sådan ud, når man møder et menneske, der er brudt sammen, er der dog i dag ikke evidens herfor, og nyere forskning gør op med myten om, at stress handler om persontypologi. Forskeren Alexander Perski fra Karolinska Institutet understreger i sin bog "Stress och Sjukdom" *således at stress kun i de færreste tilfælde handler om individuelle personlige faktorer, men derimod om langvarig belastning.*ⁱⁱ

På samme måde, som en musearm skyldes overbelastning, skyldes stress altså også overbelastning og ikke en brist i din psyke, og kuren er RO.

’Myte 2: Løsningen på stress er personlig udvikling

En udbredt antagelse er således, at de, der bliver syge af stress, er perfektionister med lavt selvværd.

Men hvis vi vender årsag og virkning på hovedet, kan disse reaktioner og tunge følelser også ses som *en reaktion* på overbelastningen. Når et menneske kolliderer med stress, bryder de personlighedspsykologiske strukturer bryde sammen. Er dette sammenbrud et udtryk for en personlighed med lavt selvværd, der har behov for udvikling? Eller er dette snarere et symptom på langvarig overbelastning af en i grunden stærk personlighed?

Selvfølgelig er der store personlige forskelle på, hvad der stresser os, hvor robuste vi er, og hvordan vi håndterer stress. Men på samme måde som et forvredet led eller en musearm som før nævnt skyldes overbelastning i højere grad end noget i personens psyke, skyldes stress ofte også overbelastning i højere grad end ’noget’ iboende i psyken

Det eneste, der da reelt skal til for at heale stressbelastningen - er at stoppe belastningen. Med andre ord; kuren mod stress er ro. *Ikke* personlig udvikling.

Der er stor forskel på hvilken optik man som udgangspunkt lægger på et stressramt menneskes situation; at han brød sammen *fordi* han havde følelsesmæssige problemer – *eller* at han fik følelsesmæssige problemer *på grund af* lang tids overbelastning. Det sidste perspektiv letter den individuelle tunge skyldfølelse og dermed helingsprocessen gevaldigt.

Myte 3: Stress er kun din egen skyld

Når man antager, at det er bestemte personlighedstyper, der rammes af stress, antages det således også, at det derfor er den enkeltes skyld at han har fået stress. Og dette er en myte, der *er i den grad* er til hindring for, at vi kan få løst stressproblematikken.

Videnscenter for arbejdsmiljø’s kampagne ”Stress rammer individuelt, men skal løses i fællesskab” rammer her plet i fht. at løse stressproblematikkerne.

Kun ved at gennemskue, at hele systemet; samfundet, familiestrukturen, kulturen, arbejdspladserne, kolleger, chefer, fagligt og personligt netværk medvirker til at skabe stressbelastning på kryds og tværs, bliver det muligt at ændre på de parametre, som er med til at give stress.

Derfor er og bliver stress et *fællesansvar*. Det er unyttigt at eksportere en stressramt medarbejder ud af huset til stressbehandling og så regne med at alt er i orden, når han kommer tilbage. For at stressproblemet ikke opstår igen, skal der laves ændringer i organisationen. Hvis man kun ser på, at det er personens egen skyld og i øvrigt ansvar at blive ”repareret”, så ender det oftest med, at personen igen bliver stresset efter kort tid på arbejdspladsen.

Myte 4. Stress skyldes privatlivet

En udbredt myte er endvidere her, at stress ofte skyldes forhold i privatlivet. Nyere undersøgelser viser dog, at 90 % af de stresssygemeldte angiver jobrelaterede faktorer som årsag til deres stresskollaps.ⁱⁱⁱ Dette dermed ikke sagt, at stress-syndromet ikke også skyldes en lang række øvrige faktorer i både privatlivet, samfundet og tidsånden. For stress er en reaktion på helheden.

Men nogle ledere antager, at årsagen til medarbejdernes stress primært findes i forhold i privatlivet, hvilket naturligvis er helt forkert. I virkeligheden sker der ofte det, at medarbejderen forsøger at strække sin personlige energi længere og længere i bestræbelserne på at løse sine opgaver – til trods for at der er huller i ressourcerne og organisationen, idet medarbejderen antager at årsagen til at han ikke kan lykkes med opgaven er hans egen utilstrækkelighed. Men som regel er det i organisationen, der er utilstrækkelighed.

Myte 5: Du får stress af at arbejde for meget

90 % af de sygemeldte angiver jobrelaterede faktorer som årsag til deres stresskollaps. Men ingen af de nævnte faktorer handler om, at der bliver arbejdet for mange timer? Alligevel antager mange, at det er antallet af timer, vi arbejder, som er årsagen til stress.

Der findes masser af mennesker, der arbejder rigtig mange timer om ugen, som slet ikke bliver stressede, og der findes masser af mennesker, der kun arbejder få timer om ugen og *alligevel* bliver stressede.

Derfor skyldes stress ikke antallet af timer vi arbejder. Desværre. For så var det jo let at løse problemet. Årsagerne til, at vi udvikler stress i vores arbejdsliv er langt mere komplekse, og langt sværere at gennemskue; endsige løse.

Det som stresser os på jobbet er nemlig: uforudsigelighed, manglende kompetence, manglende indflydelse, afbrydelser, konflikter, kompleksitet og mange forandringer, og det er gennem at løse og balancere disse stressfaktorer, at vi får fat i roden til stressproblemet.^{iv}

Myte 6: En gang stress - altid stress

Det er en udbredt antagelse, at når vi først går ned med stress, bliver vi sårbare overfor stress, og kommer aldrig helt tilbage på toppen igen.

Dette er dog som regel usandt. Når vi kolliderer med stress, er det altid et udtryk for, at vi over længere tid har overhørt signaler fra kroppen om, at vi er på vej i en usund og skadelig retning i livet. Med andre ord, skærer vi forbindelsen over til os selv, og mister gradvist kontakten til kroppen i kampen for at levere, servicere og få det hele til at hænge sammen.

På et tidspunkt brænder vi sammen – og dette er kun naturligt. Et stresskollaps kan være den største gave i livet, idet vi her bliver tvunget til at komme hjem i os selv igen og atter blive hele mennesker, efter alt for længe at have splittet vores energi i for mange retninger.

Når vi efter et stresskollaps er helet igen – dvs. at, kroppen, sindet og ånden igen er i perfekt balance, er vi ikke blevet mere sårbare overfor stress i livet, sådan som mange antager. *"Jeg kan ikke klare så meget, som jeg plejer"*, siger de.

Men det er netop dette, som er læringen. De kunne heller ikke klare så meget før i tiden. De overtrak på energikontoen, overhørte alle advarselssignalerne og mistede gradvist sig selv.

Når man én gang har været igennem et stresssammenbrud – og har fået kontakt til sig selv, og man har lært det, som er nødvendigt – nemlig *at mærke sin krop, at lytte efter signalerne og drage omsorg for egen krop og psyke* – vil man naturligt mærke sine signaler klart og tydeligt samt handle derefter.

Vi bliver derfor ikke stækkede – men derimod stærkere – af at have gennemlevet et stresskollaps.

ⁱ Friedman, M. (1996). Type A Behavior. Its Diagnosis and Treatment. New York: Plenum Press (Kluwer Academic Press)

ⁱⁱ Alexander Perski, Stress och Sjukdom. Fakta och vägledning, om orsaker, konsekvenser och utväger. Akecta, 2001

ⁱⁱ Kilde: Ledernes Hovedorganisation

ⁱⁱⁱ Ugebrevet A4: http://www.ugebreveta4.dk/2009/200933/Baggrundanalyse/Stress_koster_jobbet.aspx

Typiske årsager til stress på arbejdet:

- Komplexitet og mange forandringer
- Uforudsigelighed i jobbet
- Uklare krav og forventninger
- Manglende kompetence
- Manglende indflydelse
- Urealistiske mål
- Samarbejdskonflikter
- Afbrydelser
- For stor arbejds mængde
- At finde balance mellem familie og arbejde

Hvad kan du gøre?

- Tag fat i din leder – og sig højt TIL, hvis du mærker stress
- Bed din leder om prioritering eller reducere af opgaver
- Sørg for at din rolle og din opgave er helt klart defineret i samarbejde med din leder
- Sørg for at blive klædt på med den rette kompetence og uddannelse til din opgave
- Book dig selv i kalenderen, indlæg bufferzoner – også til emails
- Adskil arbejde og privatliv (slukket mobil og computer derhjemme)
- Brug weekender som mini-ferier uden planer og arrangementer
- Afsæt løbende længere tid til restitution efter spidsbelastninger