

Luk



SPORT

SIF-sejr over Randers er millioner værd



NAVNE

Den radikale veteran: Bliver ikke gal, men engageret

21

TIRSDAG 7. MARTS 2017

2 LIVSSTIL

MIDTJYLLAND

Få styr på stressen

Den gode leder går foran, når det handler om at forebygge en af de hurtigst voksende folkesygdomme herhjemme - stress. Det mener Dorthe Lenbroch fra Silkeborg, som underviser ledere i at forebygge og forstå stress

LIVSSTIL • SIDE 2-3



FOTO: MARTIN BALLUND



TIRSDAG 7. MARTS 2017

MIDTYLLANDSAVIS

2 **M LIVSSTIL**Livsstil-redaktionen: livsstil@mja.dk
Journalist: Susanne Niskanen

◉ - Det er ikke nok, at medarbejderne lærer noget om at håndtere stressede situationer. Lederens forståelse for stress, er helt afgørende, hvis man gerne vil forebygge en sygelig stresskultur eller når skaden er sket, få en succesfuld tilbagevenden på jobbet efter et stressnedbrud, siger Dorthe Lenbroch, der siden 2005 har undervist ledere om stress i sit firma i Silkeborg.

Stress overrasker omgivelserne

- Når kravene flyver om ørerne, bliver mennesker syge af stress, hvis ikke de selv - eller deres ledere - kan finde ud af at sætte grænser, siger leder af virksomheden Stressmentor.nu i Silkeborg

STRESS Dorthe Lenbroch fra Silkeborg har siden 2005 drevet virksomheden Stressmentor.nu sammen med kollegaen Mik Ellegård Bechmann.

Med sig i bagagen havde hun en uddannelse som international certificeret coach og en to-årig efteruddannelse fra Institute for Integrative Coaching i San Diego i USA.

Og ikke mindst kunne Dorthe Lenbroch bruge sine egne erfaringer som tidligere centerchef fra Danparcs Søhøjlandet igennem 11 år. Kollegaen Mik Ellegård Bechmann har til gengæld kunne bidrage med sine erfaringer som lærer i det offentlige.

Typisk kører holdene hos Stressmentor.nu med 10 deltagere ad gangen med fokus på ledelse, og deltagerne kommer både fra større private virksomheder og det offentlige.

Forståelse er afgørende

- Ud fra de mange samtaler, vi har haft, er det vores oplevelse, at lederens forståelse for stress, er helt afgørende for en succesfuld tilbagevenden på jobbet efter stressnedbrud, så derfor er det

dem, vi gerne vil klæde på til at kunne tackle stress i organisationen, fortæller Dorthe Lenbroch.

Der er en grænse

Når antallet af stressramte danskere er vokset eksplosivt og har udviklet sig til en folkesygdom, mener Dorthe Lenbroch, det skyldes summen af flere ting.

- Det er meget ofte en kombination af pres og krav både på hjemmefronten og på jobbet.

- Men ofte ser jeg, at meget ansvarlige og samvittighedsfulde ansatte bukter under for et voldsomt arbejdspress, fortæller hun.

- Ofte bliver omgivelserne overraskede, fordi de altid har set vedkommende som en kæmpe ressource, og det er jo netop det, de er.

- Men alle har en grænse, og det er den, vi alle skal lære bedre at kende i en verden, hvor kravene flyver om ørene på os, siger Dorthe Lenbroch og understreger:

- Bliver vi først belastede, mister vi overblikket som noget af det første, og

får derved ikke stoppet op og omprioriteret. Ved siden af jobbet som underviser i Stressmentor.nu, driver Dorthe Lenbroch sin egen coach-virksomhed,

og er desuden tilknyttet Herning Kommune som ekstern stress-coach.

I 2012 udgav hun bogen, »Ramt af stress - fra kaos til klarhed«.

: fakta

STRESS OG TAL

Op mod hver fjerde sygdommelding i Danmark skyldes stress. Det svarer til 35.000 sygdomsramte danskere hver dag.

Mellem 250.000 - 300.000 danskere lider alvorligt af stress.

Hvert år dør 1.400 som følge af arbejdsrelateret stress.

Stress koster Danmark 14 milliarder kroner om året i form af sygedage, tidlige dødsfald og udgifter til sundhedsvæsenet.

Stress betyder en million fraværdsdage, 30.000 hospitalsindlæggelser, 3.000 førtidspensioner

En halv million henvendelser i almen praksis hvert år i Danmark

I følge WHO bliver stress og depression en af de væsentligste kilder til sygdom i 2020.

KILDE: STRESSFORENINGEN



TEKST: SUSANNE NISKANEN
nska@mja.dk
FOTO: MARTIN BALLUND
ballund@mja.dk

Skoleleder: Fik en øjenåbner om stress

Et kursus i håndtering af stress burde være pensum for alle ledere, lyder meldingen fra pædagogisk leder Søren Baltzer Rasmussen. Han troede han vidste det hele. Men blev klogere.

TEKST: SUSANNE NISKANEN
niska@mja.dk

FOTO: JAKOB STIGSEN ANDERSEN
stigsen@mja.dk

SKOLE Faktisk mente pædagogisk afdelingsleder fra Kornmod Realskole Søren Baltzer Rasmussen selv, at han havde styr på »det dér med stress«.

Han var med andre ord rigtig god til spotte belastede medarbejdere, som var på vej ud over kanten.

- Jeg betragter mig selv som et empatisk menneske, og mente selv, at jeg havde en stor viden om stress, fortæller Søren Baltzer Rasmussen.

- Det havde jeg også. Men jeg havde slet ikke de praktiske redskaber til at gøre en forskel, erkender han i dag efter at have deltaget i et kursus for ledere hos Stressmentor.nu i Silkeborg.

Når en medarbejder begynder at hænge i bremsen, kan det vise sig på mange måder, men der er ofte en række fællesnævnerne.

Kort lunte

Luntten bliver kort. Måske bliver vedkommende mere tavs og indadvendt. Eller mere konfliktsøgende og aggressiv. Overblikket mangler og kvaliteten

daler. Men der arbejdes stadig i et højt tempo. For enden af en sådan deroute venter i mange tilfælde det totale sammenbrud med angst og depression og en langtidssygemelding i kølvandet.

Når Søren Baltzer Rasmussen ser tegnene på overbelastning, er han ikke længere bange for at tage samtalen med en medarbejder, der er ramt af stress eller viser de første tegn på overbelastning.

- Før kunne jeg gå længe omkring den varme grød og være usikker på, om det var okay at tage hul på problemet. Eller også gik jeg all-in, så det nærmest blev for meget for den stressramte, og problemet måske blev gjort større end nødvendigt, fortæller Søren Baltzer Rasmussen og fortsætter:

- Jeg kunne også blive irriteret, hvis folk ikke kunne perspektivere deres situation og sætte ord på, hvordan problemet skulle løses og tage lidt ansvar, når jeg nu sad dér og stillede gode og brugbare spørgsmål.

- Den dér opgivende holdning tolkede jeg som manglede velvilje - og forstod ikke, at en stressramt gerne vil, men ikke har ressourcerne eller overblikket.

- Min viden var simpelthen ikke fyldestgørende nok, siger han

Lærte noget om praktik

Empati og masser af gode intentioner var med andre ord ikke nok til at få tingene til at køre for Søren Baltzer Rasmussen.

- Jeg manglede en forståelse for, hvad et stressramt menneske gennemgår, men den forståelse har jeg fået, og vigtigst af alt, har jeg fået en viden om, hvordan jeg omsætter forståelsen til praktisk ledelse, fortæller han.

I løbet af et fire dages kursus hos Stressmentor.nu i Silkeborg, lærte han sammen med en række andre ledere

og mellemledere en meget praktisk tilgang til tingene.

Overbygningen på den teoretiske viden var med andre ord en aktiv stillingtagen til, hvordan man som leder kan lette pres på en stresset medarbejder i hverdagen.

For Søren Baltzer Rasmussen kan det for eksempel være at sætte sig ned sammen med en stressramt lærer og se på, om man kan flytte rundt på aktiviteter og møder på skoleskemaet og tage en åben snak om, hvilke andre tiltag der kan aflaste i en periode.

- Det er jo præcis dét, som en stressramt har brug for: At jeg træder i karakter som leder og tager ansvar og sætter mig ind i tingene og hvad den enkelte står midt i, og forsøger at finde en praktisk løsning, siger Søren Baltzer Rasmussen.

Den stressramte oplever at blive set og hørt og at det er legalt at være belastet. Det giver en trykthed i relationen.

Endt på hylden

- Det er i virkeligheden en meget hands-on tilgang til problemet, siger Søren Baltzer Rasmussen.

- Hvis undervisningen bare havde været teori, som jeg selv skulle hjem og forvalte i hverdagen, var det bare endt som endnu en mappe på hylden.

- Det er den praktiske dimension med konkrete redskaber, der har givet dybden og forståelsen hos mig, lyder meldingen fra Søren Baltzer Rasmussen. Faktisk er han så begejstret for sin nye viden, at han mener, at det burde være fast pensum i alle lederuddannelser.

- At forebygge og håndtere stress er uden tvivl ét af de vigtigste redskaber, som jeg har lært som leder.

Om medarbejderne mener det samme?

Søren Baltzer Rasmussen smiler

: fakta

HVOR KOMMER STRESSEN FRA?

Vigtigste kilde til stress:

Arbejde: 52,19 procent - 1.265 adspurgte personer

Privatliv: 4,62 procent - 112 adspurgte personer -

Både arbejde og privatliv: 43,19 procent - 1.047 adspurgte personer -

KILDE: FORSKNINGSCENTER FOR ARBEJDSMILJØ

FIRE FASER I BEHANDLING AF STRESS

De fire faser i behandling af stress er:

Accept af stressen

Få stressen ud af kroppen

Stop yderligere skabelse af stress

Forebyg stress

KILDE: STRESSMENTOR.NU



○ - Det er fint, at virksomheder har en stress-politik stående i en mappe på kontoret - men hvis man som leder ikke har forståelsen og de rigtige redskaber til at hjælpe sine ansatte, er den ikke meget bevendt, siger Søren Baltzer Rasmussen.

○ »Vil gerne forstyrres« - denne lille tegning hænger på Søren Baltzer Rasmussens kontordør, der næsten altid står åben.