



🕒 5 min. 👁️ 📌 25-04-2019

Du skal selv bryde din stressspiral

For at undgå stress skal du vide, hvordan du mestrer dit liv bedst - også under modgang. At komme stress til livs handler om at blive ansvarlig for sit eget liv. Stressekspert peger her på selvansvar og selvindsigt som et overset fokusområde i håndteringen af stress.

Skribentinfo

[Mette Bau](#)

PR konsulent og journalist

Mette Bau PR & kommunikation

”Stressforebyggelse er noget, der sker i din dagligdag, når du kigger på, hvordan du lever dit liv. Det kommer ikke dumpende på et kursus, fra en arbejdsgiver eller andre. Hvis du ikke tager dig selv alvorligt, ikke er realistisk i forhold til dine egne grænser, og undlader at træffe de beslutninger, der er rigtige for dig – er du i farezonen for at udvikle stress,” fastslår Rikke Maj Thauer, der er førende stressekspert. Hun har de seneste otte år lavet research på flere hundrede personlige stressforløb, gennemført spørgeskemaundersøgelser og sammenholdt det med forskning. Pointerne er nu sammenfattet i bogen ”Stress er OGSÅ dit eget ansvar”.

”Danmark drukner i snakke om stress og stressbehandling, men vi retter blikket de forkerte steder hen. Grundlæggende kigger folk væk fra sig selv. De prøver at finde svarene på arbejdspladsen eller i samfundet overordnet. Det er en fejl. At undgå stress handler om at finde ud af, hvordan den enkelte mestrer sit liv bedst også under modgang – at komme stress til livs handler om at blive ansvarlig for sit eget liv. Og derfor er svarene forskellige. Folk har svært ved at acceptere, at det også kræver noget af dem selv at komme ud af stress,” siger Rikke Maj Thauer.

Læs også: [Skam: Følelsen der driver dig og dine medarbejdere](#)

Ny antistress-metode hjælper

"Det er en blind vinkel for mange, at løsningen på stress ofte ligger i livsstilen, og måden modgang bliver tacklet på. Folk skal ville se deres problemer i øjnene og turde handle på dem. Man kan ikke fjerne stress, hvis man ikke kender sig selv og ved, hvordan man bedst håndterer ens egne stressfyldte situationer privat og arbejdsmæssigt," fastslår Rikke Maj Thauer. Hun er klar over, at hendes vinkel på stressforebyggelse umiddelbart kan falde folk for brystet.

"Det sværeste er altid at se indad og erkende. Vi har det nemt og bekvemt i Danmark, og mange har fuld fart på i dagligdagen. Vi er ikke vant til at skulle stoppe op og være 100 pct. ærlige overfor os selv, mærke ubehaget og handle på det, vi mærker. Vi vender det blinde øje til og tilpasser os ubehaget og prioriterer ikke at tage hånd om de ting, der kræver noget af os. Vi kommer med et hav af historier og forklaringer for at undgå at skulle konfrontere det ubehag, vi mærker," fortæller Rikke Maj Thauer.

Terapi er aldrig stressbehandling

Stresseksperten pointerer, at de mennesker, der går i terapi på grund af stress, kan få det endnu værre, fordi terapi hos en psykolog ikke er stressbehandling. En stresset person har ikke mentalt overskud til at dykke ned i sit liv og lave dybe refleksioner. Paradoksalt nok vil det i mange tilfælde forværre deres stresssymptomer. Stressbehandling skal først og fremmest fokusere på at afstresse nervesystemet, arbejde med de aktuelle bagvedliggende årsager og give personen konkrete værktøjer til at løse dagligdagens udfordringer.

De sidste mange år er Rikke Maj Thauer dykket ned i stressforskningen, mens hun har kigget på egne erfaringer i klienternes stressforløb. Hendes klienter slipper ofte først ud af stressspiralen, når de begynder at ændre livsstil og lærer at håndtere dagligdagens udfordringer.

"Mine stressklienter får en kæmpe aha-oplevelse, når vi går i gang med de værktøjer, jeg anvender. De får hurtigt overblik og forståelse for deres egen situation. Og det er grundlaget for, at de kan komme ud af stress og undgå den fremadrettet. Er vedkommende for eksempel dårlig til at sætte grænser og sige nej? Det er et personligt mønster, der vil gøre mange situationer i et liv mere stressfyldt både privat og arbejdsmæssigt. En del af løsningen er at blive bevidst om det og få værktøjer til at sige fra. Det samme vil gøre sig gældende, hvis vedkommende har brug for meget kontrol eller aldrig er realistisk i forhold til sin egen tid," fortæller Rikke Maj Thauer.

Læs også: [Fra gode hensigter til konkret handling](#)

Stress er fejlvurderet

"Stresstallene er meget høje i Danmark. Men det er min oplevelse, at mange tænker sig til en større belastning end de egentlig har, fordi vi ikke har et sprog for, hvad der er travlhed, og hvad der er stress. Det er helt afgørende, at vi begynder at få et fælles sprog. Hvad er hvad, og hvordan løser vi det hver især – der er ingen fælles løsning," vurderer Rikke Maj Thauer.

Rikke Maj Thauer er ikke i tvivl om, at vi som samfund taler om og håndterer stress helt forkert.

"Stress er blevet en accepteret diagnose, der indeholder alt. Men stress er bare en sund reaktion på en usund situation i ens liv. For at forebygge den usunde situation, skal folk forstå, hvad stress er og have værktøjerne til at bryde deres egne uhensigtsmæssige mønstre. Jeg mener ikke, folk skal undgå at havne i alle situationer, hvor de føler sig stressede. Det er netop de situationer, folk skal lære af. Det er de

situationer, der gør det muligt at lære sine grænser at kende. Kunsten er at kunne og reagere og handle,” siger Rikke Maj Thauer.

I hendes bog Stress er OGSÅ dit eget ansvar, får du præsenteret en ny-udviklet antistress-metode. Antistress-dagbogen er enkel, konkret og udviklet på baggrund af forskningsbaseret viden og praktiske erfaringer.

Læs også: [Læger advarer: Sygemelding forværrer stress](#)

Tal: Stress

- Hver dag er 35.000 danskere sygemeldt pga. et psykisk dårligt arbejdsmiljø, som kan resultere i eksempelvis stress, udbrændthed, depression og psykosomatiske symptomer.
- 430.000 danskere, svarende til 10-12 pct., oplever symptomer på alvorlig stress hver dag.
- 250.000 – 300.000 danskere lider af alvorlig stress.
- 500.000 danskere føler sig udbrændte på jobbet pga. stress.
- 1.400 danskere dør hvert år af psykisk arbejdsbelastning bl.a. forårsaget af stress.
- Der er 30.000 hospitalsindlæggelser om året pga. stress.
- Hver femte der bliver syg af stress, risikerer at miste sit job.
- 3.000 personer bliver førtidspensioneret om året pga. stress.
- Ubehandlet stress forårsager over halvdelen af alle depressioner og angstlidelser.
- Sygefravær grundet arbejdsbetinget stress koster det danske samfund 27 mia. kr. årligt.
- Der bruges 14 mia. kr./år i samfundsudgifter, i form af sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet pga. stress.

Kilde: Stressforeningen.dk

Stress er OGSÅ dit eget ansvar

Bogen er en håndbog til den stressramte, venner, familie, ledere og kollegaer. Den er et værktøj, der gør det muligt for alle, at tale om stress og få vendt den negative spiral. Læseren får indblik i en antistress-metode, der er opbygget over forskningsbaseret viden overført til erfaringsbaserede og konkrete værktøjer. Bogen giver mulighed for at gå fra en livsstil, der skaber stress, til en antistress-livsstil, der opretholder en sund balance i livet. Bogen er underbygget af svensk forskning, der viser, at stress forebygges bedst ved at folk lærer at reducere stress og udvikle bedre stressadfærd samt at tage ansvar for deres eget liv.

Om Thauer Stresscenter v. stressekspert og forfatter Rikke Maj Thauer

- Rikke Maj Thauer er førende stressekspert og instruktør i psykisk førstehjælp. Hun har de seneste 8 år lavet research på flere hundrede personlige stressforløb og har gennemført flere spørgeskemaundersøgelser.
- Thauer Stresscenter har mange års erfaring i arbejdet med stressramte organisationer og mennesker.
- Thauer Stresscenter samarbejder med Psykiatrifonden omkring formidling af deres evidensbaserede koncept inden for Psykisk førstehjælp.
- Thauer Stresscenter fokuserer på forskningsbaserede undersøgelser fra bl.a. Sverige, som viser, at viden og værktøjer til adfærdsændring er den bedste kur mod stress både hos virksomheder og den enkelte medarbejder.
- Thauer Stresscenter bygger på solid og evidensbaseret viden.
- Thauer Stresscenter har udviklet ANTISTRESS-dagbogen.

