



Stress

Stress er en oplevelse af, at der er ubalance mellem de krav, der bliver stillet til os, og de ressourcer, vi har til rådighed. Stress er de forandringer, der sker i kroppen og i hjernen, når vi belastes indefra af vores følelser og tanker, eller udefra af f.eks. vores arbejde. Forandringerne skyldes stresshormoner, som udløses, når vi er pressede.

Som regel er vi i stand til at håndtere kortvarige belastninger, men hvis man igennem længere tid er overbebyrdet, kan det gøre skade på kroppen og medføre alvorlige stresssymptomer.

Det er vigtigt at holde fast i, at der er tale om en individuel oplevelse.

Den ene person kan opleve, at en situation indeholder krav, som er belastende, mens den anden person kan opleve, at den samme situation tværtimod indeholder udviklende krav. Vi bliver nemlig ikke alle stressede af det samme eller på samme måde – stress er individuelt!

Stress på arbejdspladsen kan skyldes en lang række faktorer, som f.eks. arbejdets organisering, indholdet i arbejdet, den enkeltes muligheder for at udfolde sig, samarbejdsrelationerne på arbejdspladsen, samt det psykiske arbejdsmiljø generelt.

Der er altså både fysiske og psykiske omstændigheder, der spiller ind, men stress kan undgås ved at sætte aktivt ind over for disse omstændigheder.

Arbejdsbetinget stress bunder ofte i en ubalance mellem de krav, man bliver stillet overfor i arbejdssituationen og de ressourcer, der er til rådighed til at løse opgaverne. Den måde, som den enkelte forholder sig til kravene, er meget forskellig, så det kan være svært at vide, hvornår der skal gribes ind. Derfor ligger løsningerne altid både hos arbejdspladsen og hos den enkelte medarbejder. På arbejdspladsen kan man opnå fælles forståelse af, hvad der er ens kerneydelse og hvilke ydelser, man KAN udføre, hvis der er tid og mulighed. Klarheden hjælper til at reducere stressniveauet.

- ✚ Stress er hvert år skyld i 1,5 mio. ekstra fraværsdage fra arbejdet
- ✚ Hvert år kan 1.400 dødsfald relateres til psykisk arbejdsbelastning. Det svarer til 2,5 % af alle dødsfald i aldersgruppen 25-64 år.
30.000 personer må hvert år hospitalsindlægges pga. psykisk arbejdsbelastning.
- ✚ Psykisk arbejdsbelastning giver hvert år et merforbrug i sundhedsvæsenet på 855 mio. kroner.

Kilde: Statens institut for Folkesundhed



3 former for stress

Det er vores opfattelse af kravene og vores vurdering af vores egne muligheder for at mestre situationen, der bestemmer hvor stressede vi bliver.

Når vi bliver udsat for et krav, kan der komme tre ting ud af det:

✚ **Positiv stress**

Der er tale om positiv stress, hvis du vurderer kravene til at være høje og samtidig tror på, at du kan mestre situationen. I modsætning til den negative stress, kommer du nu i en positiv spiral, hvor du oplever at være effektiv, hurtigt opfattende og dygtig. Du oplever kravene som udfordrende og opgaverne som spændende og stimulerende. Derfor føler du, at du udvikler dig, og det fører til øget selvværd.

✚ **Neutral stress**

Situationen fører til neutral stress, når du vurderer kravene til at være lave. Hvis lave krav bliver normen, kan der dog opstå negativ stress, fordi man bliver understimuleret. Det er typisk tilfældet, hvis du har meget viden og mange færdigheder, som altså ikke bliver brugt.

✚ **Negativ stress**

Der er tale om negativ stress, når du oplever kravene som høje og samtidig ikke har stor tiltro til dine egne evner til at mestre situationen. I den situation vil du opleve kravene uoverkommeligt høje – eller næsten uoverkommelige. Måske vurderer du dine egne evner til at mestre situationen meget lavt, du på forhånd har meget lav tro på dig selv, og dine egne muligheder for at tackle situationen.

Elsk din stress (Positiv stress)

Stress kan også løfte dine præstationer til nye højder og give dig masser af gåpåmod, hvis du vender det til noget godt.

Her er dagens gode nyhed: du skal være glad for at være stresset. Stress er nemlig en nødvendig for ikke at sige livsnødvendig reaktion for os.

- Ingen stress - intet liv
- Ingen stress - ingen præstation
- Ingen stress - ingen udvikling



Vi mennesker havde ikke overlevet, hvis vi ikke havde haft vores stress-beredskab. Hvis vi ikke i løbet af et øjeblik kunne skifte fra hviletilstand til kamp- eller flugttilstand.

Lynhurtigt sender centeret i hjernen kaldet hypothalamus signaler til binyremarven, der udskiller stress-hormonerne adrenalin og noradrenalin. Hermed stiger hjertefrekvensen, man får en højere puls, et højere blodtryk og en øget vejrtrækning med øget transport af ilt til muskler og hjerne. Det sætter organismen i en slags alarmtilstand, som helt basalt sætter os op til kamp eller flugt og giver ekstra energi. Den slags stress er ikke farlig, og den kan endda styrke immunforsvaret, hvis den kun forekommer i en kortere periode.

Men takket være urgamle reaktioner i hjernen er vores kroppe i stand til på ingen tid at reagere på nye situationer.

Både kamp og flugt skal her forstås som sunde, positive og aktive handlinger, der sikrer den bedst mulige løsning på situationen. Flugt er her ikke forbundet med frygt, men en hensigtsmæssig reaktion med henblik på aktiv handling. Man kalder da også dette stress-system med udskillelse af adrenalin for det aktive system. Det er det stress-system, der gør, at du overhovedet kan præstere noget, uanset om det er på idrætsarenaen, til eksamen eller i dagligdagen. F.eks. sommerfugle i maven skyldes det aktive stress-system.

Den onde stress spiral (Negativ stress)

Men stress er jo ikke kun den rene lykke. Vi har et aktivt og positivt stress-system, og det kommer jo ikke som en overraskelse, at dette har et passivt og negativt modstykke.

Den negative stress-reaktion opstår, når den situation, som man er i, ikke umiddelbart kan løses ved kamp eller flugt. Altså en situation, hvor man oplever, at man ikke har nogen handlemuligheder.

Negativ stress kommer, fordi vi udsættes for krav og forventninger i vores hverdag, så som på arbejdet, af partneren, børn osv.

Når det er svært at leve op til krav - uanset om de stilles af andre eller os selv - kan det give stress. Forventninger, ambitioner og perfektionisme kan også give stress, fordi man vil få en følelse af, at det man gør, aldrig er godt nok.

Man kan også få stress af at føle, at man ikke har indflydelse på eller kontrol over en situation, eller hvis det er svært at forudsige, hvad der vil ske.

Her sender hypofysen signaler til binyrebarken, som der så udskiller stress-hormonet cortisol. I forlængelse af dette svækkes udskillelsen af adrenalin og i stedet for at mobilisere mere energi for at blive klar til kamp eller flugt, så sker der det modsatte. Vi bliver mere passive, defensive og håber, at nogen vil komme og løse problemet for os. Vi har simpelt hen ikke lyst til at beskæftige os med den situation, det drejer sig om, og de nødvendige sommerfugle i maven stikker nu som bier. Jo mere cortisol, des ringere præstation. I ekstreme tilfælde bliver vi paralyserede og kan ikke røre os ud af stedet. Dette kaldes freeze tilstand.



Det passive stress-system hindrer, at vi løser problemer på en hensigtsmæssig måde. Dette gør at stress-reaktionen fortsætter, og vores krop fortsætter med at udskille adrenalin og cortisol og dermed ikke kommer ned på hvileniveau igen.

Stress-tilstanden forlænges hvilket er skidt for vores helbred.

Stress er kroppens reaktion på overbelastning. Er man stresset gennem længere tid, reagerer kroppen på det. Så svækkes vores immunforsvar, og vi bliver lettere modtagelige for sygdomme og forhøjet blodtryk.

Stress kan i dag måles direkte ved en blodprøve, en spytp prøve eller en urinprøve, fordi kroppen udskiller et hormon.

Stress skal helst behandles i tide og mens personen stadig er i job. Går der for lang tid, kan stress udvikle sig til svære fysiske og psykiske lidelser, som kan være svære at helbrede.

Den psykiske side af stress-syndromet viser sig ved nedsat livskvalitet, depression, angst og vrede. Symptomer, som kan føre til fremmedgørelse og udbrændthed.

Hvis man vil blive bedre til at håndtere stress kan man overordnet set arbejde med to ting:

1. Hvordan vi opfatter de krav, der bliver stillet til os
2. Hvordan vi vurderer vores egne ressourcer til at mestre kravene

Klassiske tegn på stress

Både du selv og andre kan let mærke, om du er stresset. De mest tydelige signaler på, at der er noget galt:

- ✚ Du bliver lettere irriteret
- ✚ Du laver fejl som du normalt ikke laver
- ✚ Du glemmer flere ting
- ✚ Du har mindre energi end du normalt har
- ✚ Du har ikke lyst til noget mere og finder ikke den samme fornøjelse ved tingene som du tidligere har gjort
- ✚ Du har svært ved at falde i søvn
- ✚ Du vågner flere gange om natten, du vågner måske endda tidligere end du plejer
- ✚ Dine tanker kredser om problemer i stedet for om løsninger



- ✚ Du har hyppigere hovedpine eller maveproblemer
- ✚ Du bliver tit misforstået - eller slet ikke forstået

Kan du genkende nogle af dem?

Stress på arbejdspladsen

Kollegial støtte og omsorg er af afgørende betydning for om mennesker udvikler stress eller ej. Omgangstonen og et godt og velfungerende netværk på arbejdspladsen er derfor af stor betydning for trivslen. Omgangstonen på arbejdspladsen er ofte en indikator for, hvordan det psykiske arbejdsmiljø er. I generelle tilfælde kan det slå over i regulær chikane, også kaldet mobning. Det gør også at arbejdspladsens psykiske arbejdsmiljø har stor betydning for forekomsten af stress. Graden af indflydelse, forudsigelighed, social støtte og meningsfuldhed i arbejdet er med til at påvirke arbejdspladsens stressniveau. Det er desuden vigtigt, at medarbejderne føler, arbejdspladsen er præget af tillid og retfærdighed.

Gode råd til at opnå en ordentlig omgangstone

- Opbyg et fælles sprog ved at beskrive tingene så konkret som muligt og på et så almindeligt dansk som muligt. På den måde undgår I lettere at misforstå hinanden.
- Brug af fagudtryk kan være på sin plads, men indenfor et fagområde kan der udvikle sig en jargon, som ikke er hensigtsmæssig – hverken for faget eller for omverdenen.
- Hjælp hinanden til at undgå misforståelser ved at stille dumme spørgsmål, som for eksempel: ”Hvad mener du, når du siger....?”

Faldgruber i omgangsformen

Tænk dig om, før du bruger følgende måder at udtrykke dig på i forhold til kolleger:

- Ironi og sarkasme
- Indirekte budskaber, hvor du taler til én, men reelt henvender dig til en anden
- Negative ytringer om folk, som ikke er til stede
- Irettesættelser mens udenforstående overhører det

Men det er vigtigt at huske på at privatlivet også kan spille ind i forhold til stress. Skilsmisse, konflikter hjemme, sygdom i familien eller andre belastende omstændigheder kan gøre, at man er mere sårbar overfor stress på arbejdet.

Stress er på den ene side et resultat af et arbejdspress. Men på den anden side er det et resultat af den måde, vi vurderer egen evne til at håndtere eller mestre arbejdspresset. Hvis man vurderer, at man kan mestre en krævende situation, så vil den blot opleves som udfordrende, motiverende og



stimulerende. Men hvis man ikke tror, at man kan opfylde kravene, så mister man overblikket og følelsen af kontrol, og så opstår følelsen af stress.

Som før nævnt er man i stand til at klare krævende situationer på jobbet, hvis de varer kort tid. Men er der lange perioder, hvor du føler, at du ikke kan leve op til de krav, der bliver stillet til dig, så stiger risikoen for stress.

Kravene kan være nogle du selv stiller, f.eks. at du vil have mange udfordringer og meget ansvar. Det kan også være, at arbejdsgiveren forventer, at du sagtens kan have mange bolde i luften på én gang. Det er oftest en kombination af de to, som kan medføre stress.

Kortvarige belastninger kan også være af en så voldsom og akut karakter, at enkelte episoder kan få svære konsekvenser for den der oplever dem. Det gælder f.eks. vold, trusler eller mobning, som kan virke meget stressende for den enkelte.

Kronisk stress svækker immunforsvaret. Den langvarige påvirkning af kroppen kan være meget skadelig for vores helbred. Svær stress kan medføre sygdomme som depression, hjertekarsygdomme og øget risiko for blodpropper.

Håndter stressen

For at håndtere stressen kan man tage to indgangsvinkler. Den ene går ud på at blive mere positiv i opfattelsen af de krav, der bliver stillet til os. Den anden går ud på at få mere tro på vores egne evner til at mestre situationen.

Både på det personlige plan og på arbejdspladsplan er der nogle overordnede måder at håndtere stress på:

SIG NEJ – UDEN DÅRLIG SAMVITTIGHED

At kunne sige nej handler om at kunne prioritere. Det kan være nødvendigt at sige nej, hvis du ikke kan klare flere opgaver, eller hvis opgaven er for svær. Det er vigtigt at kende sine egne grænser uden at blive plaget af dårlig samvittighed, for det kan være lige så slemt i længden.

NÅ JA

Vi vil alle gerne løse opgaverne så godt som muligt, men nogen gange er vi nødt til at sige nå ja. I forholdet til ens kolleger handler det især om at finde en fælles forståelse for, hvad der er kerneopgaven, som SKAL løses, og hvad I KAN gøre, hvis der er tid og ressourcer til det.



BED OM HJÆLP

God mestring af stress indebærer, at man har en udviklet evne til at bede om hjælp og støtte, når tingene er ved at vokse én over hovedet. Hjælp kan være kollegial supervision eller hjælp fra kolleger til at løse opgaverne. Det kan også være hjælp udefra til hele arbejdspladsen i form af supervision eller flere ressourcer.

PLANLÆGNING OG MÅLSÆTNING

Når vi er stressede, oplever vi ofte at have for lidt tid. Derfor er det meget vigtigt, hvordan vi planlægger og prioriterer vores tid. Det er også vigtigt at kunne planlægge og prioritere de vigtigste opgaver først.

De fleste mennesker har let ved at sætte mål et godt stykke frem i tiden. Stressede eller udbrændte mennesker har mistet mål, fokus og retning med deres arbejde. Dette er farligt, da følelsen af at udvikle sig via sit arbejde forudsætter, at man har et mål for sin egen udvikling og læring.

MOTION OG AFSLAPNING

Motion er en vigtig faktor i stresshåndtering for jo mere kroppen fysisk arbejder, desto mere vil den bruge af den fysiske ophobning af overtændt energi, spændinger og stress, som derved forsvinder. Det er vigtigt, at motionen indgår som en naturlig del af ens hverdag, så det at skulle dyrke motion ikke bliver en ny stressfaktor. Ud over motion kan man bruge afspændingsøvelser til at tackle de fysiske stress-reaktioner.

Det er også vigtigt at sætte afslapning ind i kalenderen. Tid til sig selv hvor man slapper af og kobler hovedet fra.

Du skal sørge for at få noget frisk luft. Du kan f.eks. begynde at gå eller cykle til arbejde. Du skal også huske at slappe af med det, du holder mest af, hvad enten det er at lytte til din yndlingsmusik eller at lege med dine børn.

Du kan:

- ✚ tage dig en lur (power nap)
- ✚ meditere eller dyrke yoga
- ✚ høre musik
- ✚ lege
- ✚ dyrke en hobby

Det er vigtigt, at du lærer at fokusere på de ting, der gør dig glad, og prøver at glemme de ting, du alligevel ikke kan gøre noget ved.

Få støtte hos dem i din familie, på arbejdet og i vennekredsen, som du har tillid til. Nogle gange kan det hjælpe bare at få talt om det, der går dig på.

Og endelig: Ryd op og få løst små og store konflikter, som piner dig i din hverdag.



TRÆK VEJRET RIGTIGT

Rigtig og god vejtrækning vil sige et roligt og regelmæssigt åndedræt, der kun foregår nede i maven. Træk vejret langsomt, og fyld maven helt med luft. Lad så luften langsomt sive ud, og sørg for at tømme maven helt inden næste indånding. Når du føler dig stresset, så læg lige mærke til dit åndedræt.

FIND ÉN POSITIV TING ved situationen, inden stressen tager over. Det er lettere at styre stressen, hvis man kan finde noget positivt at fokusere på i en presset situation. Husk også din vejtrækning.

Forebyg stress

Et sundt psykisk arbejdsmiljø er kendetegnet ved, at man grundlæggende er tilfreds med det arbejde, man udfører. Samt at kolleger og chefer også er tilfredse med indsatsen - og vigtigt også giver udtryk for det engang imellem.

Hvis I eller en kollega derimod over længere tid ikke når kravene, og I ikke får ros, er det sandsynligt, at I med tiden vil ende med at få stress hvis I ikke er opmærksomme.

Mange arbejdspladser bruger ofte ordet stress synonymt med at have travlt – men det at have travlt er ofte udtryk for positiv stress.

Når man er stresset, taler man ikke altid om det – så prøver man at gøre alt for at overleve. Det kan hindre, at der for alvor bliver taget hånd om stressen.

Hvis man er stresset, vil man være tilbøjelig til at trække sig fra kollegerne og føle sig isoleret. Samtidig kan man føle, at man ikke får den hjælp og støtte fagligt og personligt, som man har brug for, for at kunne udføre arbejdet. Man vil muligvis opleve, at være særligt følsom overfor støj, samt man kan have en tendens til at afbryde andre og give andre følelsen af tidsnød og tidspres.

Som tidligere nævnt at er stress individuelt! To medarbejdere, der har samme job og arbejdsopgaver, kan have forskellige grænser for, hvornår stressen bliver et problem.

Det er individuelle forhold, der fremmer stress hos den enkelte:

- Tendens til bekymring
- Tendens til at konkurrere og rivalisere
- Perfektionisme
- Evnen til at tåle kritik
- Uklare mål for livet
- Manglende evne til at skabe balance mellem arbejdsliv og familieliv



Stress og kommunikation

Værdsættende kommunikation er meget vigtig fordi sproget er med til at skabe forståelse af virkeligheden og kan på den måde også være med til at sætte grænser.

Vi kommunikerer på forskellige måder når vi er stressede - nogle reagerer ved at blive irritable og "bider" af andre, hvor andre reagerer ved at blive pessimistiske eller ved at lukke sig inde i sig selv.

En faldgruppe er tendensen til at tale det der kaldes "offersprog". Det er når man bruger ord som "aldrig", "altid", "man" og "nogen", hvor der er tale om overgeneraliseringer som ofte er af negativ grad og på et generelt niveau. Man fralægger sig sit medansvar for det der ikke fungerer.

På arbejdspladsen oplever vi ting og situationer forskelligt. At arbejde med andre mennesker forudsætter respekt og forståelse for andres personlighed, men også erkendelsen af ens egne stærke og svage sider.

Supervision

Supervision kan forebygge stress og afdække ressourcer, som den enkelte ikke selv er opmærksom på. Supervision er en metode til at træne den enkelte i at modtage hjælp på et professionelt grundlag.

Supervisionen kan vende situationer hvor man føler sig fastlåst eller at man ikke slår til, så man føler, at man kan udvikle nye muligheder. Man genvinder følelsen af at være dygtig og fagligt kompetent.

Supervision kan både foregå ved hjælp af en person udenfor arbejdspladsen eller som kollegial supervision. I begge tilfælde er formålet at give den enkelte eller medarbejdergruppen mulighed for at forholde sig til faglige problemstillinger og dermed få en øget faglig kompetence til at klare de vanskeligheder, de kan have i det daglige arbejde.

Målet med supervision er:

- ✚ At styrke den enkeltes faglige identitet
- ✚ At vise den enkeltes egne styrker og ressourcer
- ✚ At anvise nye idéer og nye veje i forhold til faglige og personlige problemer
- ✚ At sænke stressniveauet
- ✚ At forhindre, at man blive udbrændt
- ✚ At sikre eller udvikle kvaliteten af arbejdet
- ✚ At vende skuffelser, skyldfølelser og følelse af utilstrækkelighed til professionelle dilemmaer som kan løses



Bøger om Stress

- + Richard Lazarus "Stress og følelser - en ny syntese" Akademisk forlag 2006
- + Thomas Dalsgård "Stress et vilkår i det moderne arbejdsliv?"
Jurist- og økonomforbundets forlag 2006
- + Ulf Lundberg "Stressad hjärna, stressad kropp" Wahlstrøm og Widstrand 2004
- + Thomas Milsted "Sådan tackles stress" Børsen 1999
- + Bo Netterstrøm "Stress på arbejdspladsen" Hans Reitzel 2002



Udbrændt



Udbrændthed er ikke en permanent tilstand. Udbrændthed er en særlig form for arbejdsrelateret stress, der viser sig som langvarig psykisk og fysisk udmattelse og træthed.

Der ligger et potentiale for at forebygge udbrændthed og mindske sygefraværet ved at ændre på organiseringen af arbejdet, så det psykiske arbejdsmiljø forbedres.

Forklaringen på udbrændthed findes i dårligt psykiske arbejdsmiljø, som kan findes på alle typer arbejdspladser.

Især fire ting kan få mennesker til at brænde ud:

- ✚ Dårlige udviklingsmuligheder (f.eks. manglende udfordringer og læring)
- ✚ Manglende rolleklarhed (uklarhed om ansvarsområder og mål)
- ✚ Rollekonflikter (f.eks. at der stilles modstridende krav)
- ✚ Manglende forudsigelighed (f.eks. at man ikke ved, hvad der skal ske)



Kun den, som brænder, kan blive udbrændt.

Det vil typisk være folk som dig der bliver udbrændt, hvis du ikke passer godt på dig selv. Forestil dig, at du er en stor, dejlig jerngryde, som står på komfuret og bobler ned god, nærende suppe. Al den suppe giver du til andre, de bliver mætte, og tilfredse. Men for at du skal kunne være givere i længere tid, skal du selv have fyldt på gryden. Ellers bliver gryden tom. Så har du ingenting at give og risikere selv at koge tør.

Hvad er vigtigt hvis gryden ikke skal koge tør?

At du siger fra over for de mennesker, der kun ønsker at nyde og ikke yde - at du kun bruger kræfter på problemer der er væsentlige for dig - at du på nuværende tidspunkt sætter dig selv i fokus og ikke tænker på andre først - at du tænker på at du ikke er ansvarlig for alt der går galt, og at alt der lykkes er andres fortjeneste - at du passer utroligt godt på dig selv, og lader sjælen have den tid om at hele som sjælen nu skal have. At du fortsætter med at holde dig sund, og passer på din krop kroppen er jo ikke bare til for at transportere hjernen rundt! Den skal holdes i form så den indgår i en samlet helhed, som er dig og som du har det godt med.

Du skal passe på ikke at sætte for store krav til dig selv, og acceptere at der er ting du ikke når, prøv at glæde dig for det du når, og ikke være ked af de ting du ikke når.



Hun var en god pige – en vidunderlig varmblodig elsker – forstående kæreste – succesrig på arbejdet – engageret i fritiden – bilen var nyvasket – græsset var nyslået – og der duftede af nybagt brød og aftensmad – da ambulancen standsede udenfor.

Regelmæssig afkobling, det er vigtigt at lave ting der, i de perioder hvor livet gør ondt og er svært som ikke har med en hverdag at gøre. Tag i sommerhus, en weekend med venner til Norge, synk ned i sofaen foran fjernsynet med telefonen slukket eller hvad du nu finder ro ved. Det nytter ikke at sætte tempoet op, for lige at nå eller lave det der er problemerne, for at få oversigt over for mange opgaver eller problemer, er man nød til at komme på afstand. Du er ikke det eneste menneske i verden der i perioder mister overblikket eller laver fejl.

Lær af andres fejltagelser...

Du kan ikke leve så længe at du selv når at begå dem alle.

Lad være med at tro at du kan ændre holdningen til livet hos andre helt alene. Du er en vigtig brik, men du er ikke den eneste, så stil ikke for store krav til dig selv, eller de andre. Sammen og ved at bruge hinanden som det sted hvor meninger – tanker og følelser har en friplads kan man støtte hinanden, og få afløb for frustrationer.

Alle kan hjælpe nogen...

– ingen kan hjælpe alle. Hold fast i dine egne mål og husk at lave delmål, så du ikke mister overblikket og ”den røde tråd” i det du har besluttet. Det er vigtigt at lave delmål, så der kommer

små sejre undervejs, ellers kan det endelige mål være så langt væk, at man ikke kan se det, eller opgiver at nå det.

Det er det du ikke når eller ikke har overblik over der får dig til at brænde ud. Lav en nedskreven liste med dine opgaver og dine personlige mål.

Det er i orden at forfølge et mål 100 %...

Man må bare ikke blive så forblændet af sit eget, at man overser signaler fra andre.

Pas på ikke at påtage dig ansvar eller opgaver der ikke er dine. Det er vigtigt at placere ansvar for opgaver de rigtige steder, og fastholde andre på deres ansvar. Hvis du kommer i tvivl, kan du skrive en liste med tre hovedgrupper.

- 1: Opgaver der er mit ansvar
- 2: Opgaver jeg er blevet pålagt, men som ikke er mit ansvar
- 3: Opgaver jeg har påtaget mig, men som er andres ansvar.

Ved at uddelegere ansvar, kan alle være med til at skabe et resultat, der er større end summen af den enkeltes indsats.

Få støtte hos dine nærmeste i at det du laver er godt nok, vær villig til at give og tage imod opmuntring, og fortæl om de problemer du har. Det er rart at opdage at andre tit har de samme problemer, og man ikke bare er et skravl, der ikke kan klare noget. Du fortjener at have et godt liv, du skal ikke knogle dig halvt ihjel for at du er gode nok, du må huske at tage imod hjælp fra andre. Husk du er god nok, som du er - du kan mere, end du tror – du behøver ikke at kunne alt.



Mennesker kan mere, end de selv tror...

Det er blot et spørgsmål om at give dem ansvar og de rigtige udfoldelses muligheder.

Det er legitimt at være ambitiøs og sætte sig store/høje mål, du skal ikke lade janteloven lægge sin klamme hånd på dine skuldre! Find støtte til dine mål og ambitioner, og brug de personer hvor alt er muligt, og alle har respekt og tillid til hinanden, hvor åbenhed og ærlighed er en selvfølge, og hvor frihed og ansvar går hånd i hånd.

At blive voksen er, at lære at summen af ens voksne liv består i en række personlige valg og beslutninger og erkende, at valgmuligheder er lig med frihed.

At vove, at påtage sig ansvar for smerten i friheden som et livsvilkår.

Mit liv og den tid der udgør mit liv, er mit problem. Det er op til mig og mig alene at beslutte, hvordan jeg vil bruge min tid – og konsekvensen af det valg, er mit ansvar.