

Russisk etterretnings-topp:

HÅNER NORGE

Foto: ARTHUR BONDAR

Aleksandr
Mikhailov

● SIDE 8 og 9



NR. 277 • MANDAG 8. OKTOBER 2018 • UKE 41 • KR. 30,00

NY UNDERSØKELSE VISER AT MANGE SLITER:

Slik takler du jobb- stress



Psykolog
Tove H.E.
Stemsrud

Sjekk
ekspertens
tips!

● SIDE 20 og 21



Kommunal-
minister
Monica Mæland

KREVER TOLGA- SVAR

● SIDE 6 og 7

Brann-LSK 1-1:



Foto: NTB SCA/VPX

NY GAVE- PAKKE TIL RBK

● SPOR TEN

Tapte to poeng på straffebom:



PEPs MAHREZ- RITT

● SPOR TEN



VG HJELPER DEG HELSE

**Cathrine (49) var utbrent
– nå er hun tilbake for fullt**

Slik mestrer vi stress på jobb

Av YASMIN SFRINTZERIS

Cathrine Willumstad Sæther trodde hun hadde kontroll over jobbstresset – frem til hun ble utbrent. En ny undersøkelse viser at nesten 50 prosent opplever tidspress på arbeidsplassen som en utfordring i hverdagen. Cathrine måtte lære seg enkle teknikker for å mestre stresset, og komme seg tilbake i jobb.

I slutten av oktober i 2016 skulle Cathrine Willumstad Sæther (49) stå opp for å dra på jobb som «Delivery Executive» i en hektisk IT-bransje – som hun gjorde hver eneste dag. Men denne dagen fungerte ikke kroppen som den pleide. Cathrine kom seg ikke opp av sengen.

– Det stoppet både fysisk og psykisk. Jeg kom meg ikke ut av sengen, og skjønte ikke hvorfor, forteller hun.

Etter flere år med stress, jobbpress og lite søvn sa kroppen tydelig ifra. Både Cathrine og ektemannen skjønte raskt at hun hadde møtt veggen. Bare det å handle brød på nærbutikken ble for mye.

Mye smerter

– Det skjedde helt plutselig. Og da jeg først møtte veggen sa det helt stopp. Men det handlet ikke bare om den siste arbeidsgiveren. Dette var noe som hadde bygd seg gradvis opp over flere år, sier Cathrine.

Før hun ble utbrent hadde hun ofte voldsomme magesmerter, hjerteklapp, hodepine og migrene. Søvnene hadde forsvunnet gradvis over flere år.

De fysiske og psykiske symptomene hadde lenge vært der. Menneskene rundt henne begynte også å legge merke til at hun var stadig mer sliten, og så mer sliten ut. Men Cathrine trodde hun hadde kontroll.

– Hele kroppen strittet inot. Psykisk var jeg helt tom. Det var ingen vilje eller futt i meg, alt var borte. Det var en stor overgang, sier hun.

Lærte teknikker for å roe ned

Cathrine dro til fastlegen samme dag. Da brøt hun sammen.

– Legen min kjenner meg godt. Hun stilte alle de rette spørsmålene, sier Cathrine.

Hun brukte mye tid på å akseptere at hun hadde møtt veggen. Å gå fra å jobbe 140 prosent til å jobbe null prosent, var vanskelig å takle.

Arbeidsgiveren tilbød Cathrine å gå til psykolog – noe hun takket ja til. I dag forteller hun at det var viktig for hennes egen aksept av situasjonen.

– Først da jeg aksepterte at «nå er jeg utbrent, og jeg har ikke kontroll. Nå må jeg begynne på bunnen», begynte jeg å bli bedre. Jeg lagde min egen «gå sakte»-aksjon. Når jeg blir stresset, øker skrittempoet betraktelig, og pulsen akkurat nok til at du merker at det går fortere. Da går det fortere i hodet også, sier Cathrine.

Cathrine klarte å legge fra seg den dårlige samvittigheten hun hadde overfor venner, familien og arbeidsplassen – og begynte gradvis å komme seg tilbake i jobb. Først ti prosent, så 20 prosent. I desember 2017 var hun tilbake fulltid – men oftere på stillerom for å komme seg unna støy, og langt oftere hjemme til vanlig tid.

– Arbeidspresset er kjempestort i denne bransjen. Men det vet jeg, bransjen har ikke endret seg. Jeg har heller ikke endret meg mye, men nå er jeg mer bevisst. Nå er det Cathrine versjon 2.0, sier hun.

Tidspress verst

Men Cathrine er langt fra alene. I en ny undersøkelse, utført av den private bedriftshelseaktøren Stamina i samarbeid med Norstat, svarer nær halvparten av deltagerne at tidspress på arbeidsplassen er en stor utfordring i hverdagen.

Stamina utfører hvert år en jobbhelsetestundersøkelse blant 2500 nordmenn i en 50 prosent stilling eller mer. Spørsmålene som stilles er i skjæringspunktet mellom arbeidsliv, helse og livsstil.

Ifølge undersøkelsen er dette de største utfordringene i arbeidshverdagen:

- Tidspress: 47 prosent
- Ressursknapphet: 38 prosent
- Utydelige roller: 27 prosent
- Stort krav til effektivitet: 26 prosent
- For få utfordringer: 19 prosent

VAR HELT «PÅ FELGEN»: Cathrine Willumstad Sæther (49) ble utbrent av jobben i IT-bransjen. Foto: TROND SOLBERG

● Konflikter i arbeidsmiljøet: 13 prosent
● Lite inkluderende arbeidsmiljø: 9 prosent
Psykolog i Stamina, Haakon Rydning, forklarer at det er mange årsaker til at så mange føler på stress i arbeidshverdagen.

– Det som oftest går igjen er tidspress. Å ikke få gjort alt man skal innenfor arbeidstiden, at jobben presser seg ut i privatlivet, føle at man må gjøre ting fortere eller ha dårlig samvittighet for ikke å strekke til, er noen av de vanligste grunnene til at vi føler på tidspress, sier han.

Fellestrekket ligger i at mange føler på at de ikke får løst arbeidsoppgaver raskt nok, og konsentrerer seg om alt de ikke får gjort. Men hva som gjør en stresset er veldig individuelt, ifølge Rydning.

Han får støtte fra psykolog Tove H.E. Stemsrud.

– Det er viktig å vite at man reagerer ulikt på stress, og at terskelen for når vi reagerer

kan variere. Situasjoner som utløser stress hos en person, trenger slett ikke å gjøre det hos en annen, forklarer hun.

Fysiske og psykiske plager

Kortvarig stress er hverken unormalt eller farlig.

– Det er først når tilstanden varer over lang tid og du føler at du mangler ressurser for å mestre situasjonen og kravene, at stresset blir negativt. Hvis du i tillegg opplever uforutsigbarhet og mindre kontroll i arbeidssituasjonen, har du en god oppskrift for en negativ stressreaksjon, forklarer Stemsrud. Langvarig negativt stress kan øke sårbarheten for både psykiske og fysiske sykdommer.

Konsekvensene av å være stresset over tid kan ifølge Stamina-psykolog Haakon Rydning først og fremst bidra til at man blir veldig sliten.

«Stress handler i stor grad om at man tenker at man ikke kan mestre forventninger og krav man stilles overfor.»

Enkle grep mot stress

Psykolog Tove H.E. Stømsrud har listet enkle grep for å mestre stress.

Å skape endring i rammene:
● – Det kan for eksempel dreie seg om å finne bedre eller mer hensiktsmessige arbeidsformer, planlegge, prioritere tidsbruk og oppgaver strengere, sette grenser og skjerme arbeidstid uten avbrytelser. Med andre ord alle former for tiltak som kan hjelpe deg til å redusere belastning, og styrke opplevelse av kontroll og mestring i arbeidssituasjonen.

Å skape endring i tanker og holdninger:
● – Stress handler i stor grad om at man tenker at man ikke kan mestre forventninger og krav man stilles overfor. Om du tenker at «alt jeg gjør må være perfekt» eller til og med «dette får jeg ikke til», er det større sannsynlighet for at du føler stress enn om du tenker «dette er godt nok» og «jeg har klart lignende oppgaver før».

Å roe ned kroppens reaksjoner:
● – Ved å lære seg teknikker for avkobling, kan man hjelpe kroppen til å regulere seg ned og finne ro. Ved å roe kroppens reaksjoner stiller man også tankekjøret. Eksempler på nyttige verktøy er avspenningsøvelser, trening i oppmerksomt nærvær og yoga. Disse metodene virker på litt ulike måter, men fellestrekket er at de kan hjelpe oss å finne ro.

Å ha balanse i livet:
● – I min praksis møter jeg mange som tilbringer mye tid på jobb og med tanker om jobb. Utfallet blir gjerne at all tid og fokus legges i arbeidet på bekostning av livets andre arenaer og opplevelser, som man gjerne kutter ned på fordi man ikke har overskudd. En slik ubalanse gjør deg enda mer sårbar for stress og utmattelse, særlig i utfordrende perioder på jobb. Løsningen er altså ikke å nedprioritere opplevelser utenfor jobb, men heller å prioritere dem inn i livet.

Å søke støtte:
● – Å søke støtte hos andre mennesker er et svært viktig tiltak. Dette kan altså være støtte på jobben fra kollegaer, medarbeider, egen leder. Men støtten kan også være der hjemme, i form av emosjonell støtte fra en som står deg nær. Om dette ikke er tilstrekkelig, kan det være nyttig å oppsøke ekstern bistand fra en profesjonell hjelper.



på grunn av stress. I dag har Cathrine spesifikke teknikker for å roe ned stress. Hun forklarer at hun er blitt en ny og oppgradert



EKSPERT:
Haakon Rydning er psykolog.
Foto: STAMINA

– Du kan også få dårligere hukommelse og et mindre filter – emosjonelle reaksjoner kommer mer ufiltrert fram. Du kan få kortere lunte, gråter fortore, få en mer svart/hvitt-tankegang og klarer ikke å ta inn nyansene i hverdagen, forklarer han. Ifølge Rydning kan immunforsvaret bli svekket, og psykiske plager blusse opp, dersom du er stresset over lengre tid.

– Du kan også få bidrar til balanse i hverdagen:
● Å ha et bevisst forhold til hva som skaper stress i livssituasjonen
● Sørge for å selv skape skille mellom jobb og fritid
● Jevnlig aktivitet i form av trening og hverdagsmosjon
● Å prioritere tilstrekkelig søvn for å stå sterkt i jobb og fritid

Mange tror og håper at det finnes et hemmelig triks for å fjerne stress slik at de kan fortsette akkurat slik de gjør, uten å endre på noe, ifølge Haakon Rydning.

– Arbeid med eget stressnivå innebærer imidlertid å bli bevisst på egne stresskilder, akseptere at det er en selv som må ta ansvar, om det så er å hjelpe andre til å hjelpe seg, og sist men ikke minst, man må endre noe – og det er her de enkle grepene kommer inn, sier han.

Det kan være så enkelt som å legge merke

til om man tar pauser på jobben, ifølge Rydning. De beste pausene er når man kobler helt av, og kommer seg ut. Han anbefaler tre til fem pauser i løpet av en arbeidsdag. Rydning forteller at det også er viktig å kjenne sin egen sårbarhet.

– Hvor er det jeg skranter? Når blir det for mye for meg? Det å være nysgjerrig rundt det er viktig for å kunne jobbe rundt stress, forteller han.

Lederstøtte er også viktig.

– Ledere har en lovfestet omsorgsplikt for sine ansatte, som blant annet innebærer å sørge for at den enkeltes arbeidssituasjon er helsefremmende og meningsfull. De fleste vil nok se på det som en styrke om man sier ifra om hva som gjør at man blir stresset, på den måten gjør man det lettere for en leder å gi tilpasset og god støtte, og således hjelper man også lederen med å gjøre jobben sin, sier han.

Mestring

Men det finnes enkle teknikker for å skape mer balanse i hverdagen. Ifølge undersøkelsen er det spesielt fire faktorer norske arbeidstagere opplever at