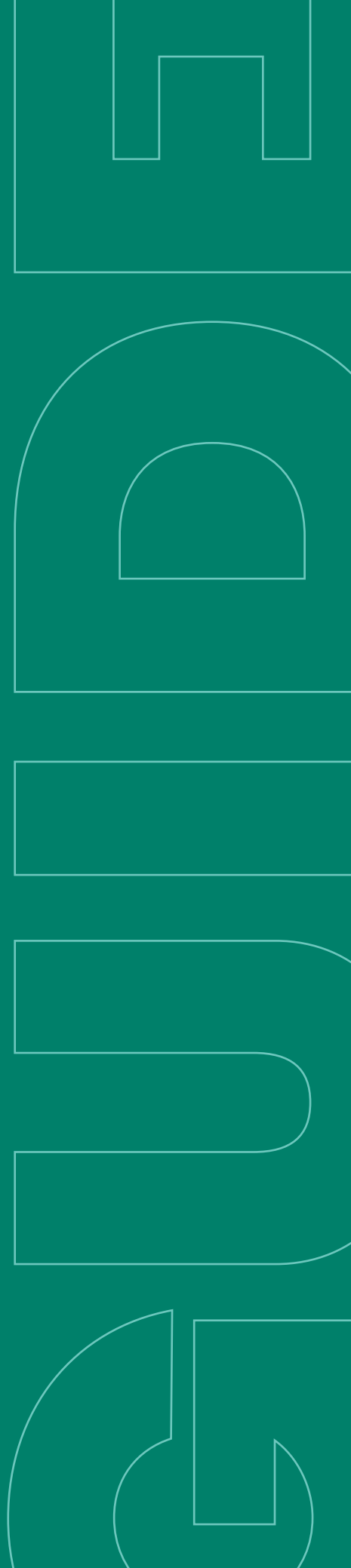


# Hvad gør du, når du er stresset?

Dansk  
Psykolog  
Forening





# 1. Hvad gør du, når du er stresset?

På de følgende sider kan du læse om stress. Hvad kan du selv gøre, og hvordan opdager du, om en kollega har stress?

## 1.1.

### Kontakt din læge

Du bør altid kontakte din læge, selvom du ved, at du har stress.

Det er nemlig vigtigt, at du bliver fysisk undersøgt og får tjekket dit blodtryk, dit hjerte og får taget blodprøver. Pas på, at dine symptomer ikke negligeres pga. deres mulige psykiske oprindelse.

Hvis du og din læge vurderer, at tilstanden primært skyldes arbejdet, er det vigtigt, at din sygdom bliver anmeldt som arbejdsskade. Det er af betydning, at Arbejdstilsynet får et reelt billede af, hvor mange psykologer, der bliver syge af deres arbejde. Gem en kopi af anmeldelsen, så du er sikker på, at stressen er anmeldt. Du skal dog lige huske, at stresssygdomme ikke normalt anerkendes som arbejdsskade. De står ikke på erhvervs sygdomslisten, således giver en anmeldelse af en stresssygdom normalt ingen erstatning. Der er dog undtagelser, hvor sagerne bliver taget op i Erhvervs sygdomsudvalget. Du kan altid kontakte Dansk Psykolog Forening for rådgivning og støtte.

## 1.2.

### Gode råd – umiddelbart efter en sygemelding med stress

Du skal tillade dig selv at agere som ved en fysisk sygdom.

Nedenfor er der inspiration til, hvad du evt. kan gøre

- **Begræns tiden foran computeren og ikke læse arbejdsrelaterede ting og mails**
- **Falde til ro ved at se tv eller lytte til stille musik**
- **Blød motion i form af gåture i naturen, gerne i smuk natur, gerne med en god ven**
- **Lav lette ting, som kan optage dig – forvent ikke at kunne bruge det råd, mange får, om at du skal gøre, hvad du har lyst til, da du ofte i denne situation er fremmedgjort overfor, hvad du har lyst til, så prøv dig frem**
- **Du er på nuværende tidspunkt udmattet, så sov så meget du kan, helst om natten. Du må gerne hvile i løbet af dagen, men prøv at undgå middagssøvn etc., da du ofte vil opleve, at du hurtigt kommer ind i en vane, som du vil have svært ved at komme ud af igen**



- **Undgå stimulanser som kaffe, sodavand og alkohol**
- **Sørg for at spise regelmæssigt, gerne basisk kost som grøntsager, der virker anti-inflammatoriske og 'dæmper' stress**
- **Træk dig fra sociale arrangementer, hvis du har brug for ro**
- **Lav åndedrætsøvelser – dette dæmper sympaticus og stimulerer parasympaticus til at dæmpe din stress**
- **Du kan sikkert ikke meditere i nuværende stadie og lad være med at bebrejde dig selv det. Prøv til gengæld at arbejde med de dybe åndedrætsøvelser. Du kan finde apps og hjælp til dette på youtube og nettet.**

## 1.3.

### Professionel hjælp

Søg professionel hjælp hos psykolog med specialkendskab til stressområdet. Du kan søge på [www.psykologeridanmark.dk](http://www.psykologeridanmark.dk) og finde en specialist. Det kan være svært at være din egen psykolog.

Husk endvidere at tale åbent om din stress med dem, du møder, dels for at du undertrykker den impuls, du har til at opleve skam og skyld og dels i forhold til at undgå usikkerhed og utryghed hos dig selv og andre. Det er endvidere vigtigt, at du under din sygemelding har jævnlige sygefraværssamtaler på arbejdspladsen, evt. pr. telefon.

## 1.4.

### I forhold til din arbejdsplads

Når du har stress, er det vigtigt, at du vurderer, om det er nødvendigt for dig at blive sygemeldt. Først og fremmest er det den mulighed, du har for aflastning i arbejdet, som bestemmer, om du skal sygemeldes eller ej. Det er også muligt, at du kan aftale med din arbejdsplads, at du har en deltidssygemelding, således at du kan restituere fx halvdelen af ugen. Du skal huske, at du ikke er forpligtet til på din arbejdsplads at melde, hvad du fejler, men blot hvad du har behov for. Det er også vigtigt, at du husker, at hvis det er af private årsager, at du har udviklet stress, er det ikke et krav, at du fortæller dette til din arbejdsgiver.

Hvis du er fuldtidssygemeldt, har din arbejdsgiver pligt til at indkalde dig til sygefraværssamtale inden 4 uger. Du anbefales, i forhold til sygefraværssamtalerne på arbejdspladsen, at have en bisidder med. Gerne en god kollega og helst en arbejdsmiljø- eller tillidsrepræsentant. Dette for at sikre, at du pga. den ændrede perception, du har, får en støtte, men også et uvildigt referat efterfølgende af, hvad der er sket på mødet, da du selv ofte vil have tendens til at tolke meget negativt pga. negativitetsbiasen, man er i under en stress.

## 1.5.

### Hjemmefronten

Når du har stress, er det vigtigt, at der bliver fjernet krav og gøremål, og det er vigtigt med hjælp og aflastning i hjemmet med fx rengøring, børnepasning etc. Det er OK at bede venner og familie om hjælp. Det er selvfølgelig også OK at lade ting "flyde" i denne periode – men husk, andre gerne vil hjælpe. Det er vigtigt, at du lader andre hjælpe dig, og at du på den måde måske også er med til at bryde et mønster hos dig selv om, at du skal klare alting selv.

Det er vigtigt, at du tillader dig selv at sige nej til fx sociale arrangementer, indtil du føler dig klar til at deltage.

## 1.6.

### Selvbarmhjertighed

Det er vigtigt at være selvbarmhjertig, at du husker, at den skyld og skam, du føler i forbindelse med, at du har udviklet stress, er naturlige reaktioner. Husk, at måden du tænker på, er forvrænget, således har du et stærkt fokus på det, der ikke fungerer fremover for det, der rent faktisk fungerer. Du har fokus på egen skyld i det, som er sket for dig, og du har stærk skamfølelse, og for en psykolog vil der ofte være tale om dobbelt skamfølelse, idet du både er skamfuld over at være endt i denne situation, når andre tilsyneladende kan klare det, men også skamfuldhed, fordi du burde have en faglig viden, som gjorde, at du ikke endte med en udviklet stress. Disse tanker er destruktive, og selvom de fylder en del, bør du arbejde med at skubbe dem væk.

Velmenende mennesker vil fortælle dig, at du kun skal gøre det, du har lyst til. Problemet er dog, at du ikke vil være i stand til at vide, hvad du har lyst til. Du har i dit høje tempo



efterhånden lært at opfatte alle opgaver som “skal”-opgaver og har fortrængt dine egne følelser og har haft en disconnect til din krop.

Der er ofte en sammenhæng mellem graden af åbenhed versus skam/pinlighed over at være endt i en stress. De, der er åbne om situationen, restituerer oftest hurtigere end de, der holder på “hemmeligheden”, fortæller hvide løgne og anvender andre flugtstrategier.

## 1.7.

### Søvn

Et kernesymptom er intimideret søvn. I et studie fra Stressmottakningen på Karolinska Sygehus i Sverige har man målt søvnkvaliteten på en gruppe mennesker med kraftig stress. Man fandt et tydeligt mønster – den dybe søvn, der forekommer først på natten, var næsten ikke-eksisterende. Der var talrige småopvågninger i løbet af søvnen og et totalt forstyrret søvnmønster, der efterlod personerne trætte og udmattede og med yderligere belastning af de kognitive funktioner, hvilket de i forvejen havde problemer med, især koncentration, hukommelse og indlæring. Det at have så forstyrret en søvn, som stresspatienter typisk har, kaldes af forskerne for ‘socialt jetlag’.

## De 4 råd, som søvnforskerne er enige om:

### 1. Ritualer

At du forbereder dig til søvnen, at du har ritualer til at skulle i seng, som du igangsætter 1 times tid, før du skal i seng. Søvnrefleksen kan naturligvis ikke styres med viljen, men kan hjælpes på vej ved, at det er den samme afslappende adfærd, som hjernen kan genkende og dermed indstiller sig på søvnen.

### 2. Tøm hjernen

Det kan være en god idé at tænke igennem, hvad du skal næste dag og notere det ned, således at opgaverne ikke fylder dine tanker. Det er også vigtigt, at du undgår ‘undgåtænkning’: ‘Jeg må ikke tænke på..., for så kan jeg ikke...’. Man ved, at hjernen forstærker perceptionen og gør det endnu sværere at falde i søvn.

### 3. Åndedrætsøvelser eller afspænding

Der er tydelige resultater af at arbejde med disse 2 forhold, hvis vi vil have en god søvnkvalitet, dybe vejtrækninger, hvor vi trækker vejret helt ned og holder vejret og efterfølger med udånding, hvor disse dybe åndedræt vil gøre, at du hurtigere er i stand til at falde i søvn. Samme effekt har enkle afspændingsteknikker fx skiftevis op- og afspænding af skulder og nakke.

### 4. Søvnløshed

Hvis du ikke kan sove, kan det være en idé at forlade sengen. Alternativt bliv i sengen og forsøg at hvile. Hvile er vigtigt, også i dagtiden, så du kan få dit system i ro, dog skal du passe på med ikke at lave for faste vaner med at sove til middag, da det kan være en vane, der kan være svær at komme ud af, når forholdene igen normaliseres. Hvile er også en mulighed for at læge din selvopfattelse, som er kommet i tvivl om sig selv, fordi du ikke længere oplever, at du kan indfri dit eget selvbeløb. Stress er altid et identitetsangreb, hvor du oplever din dømmekraft svækket, hvilket kræver, at såvel kroppen som psyken får ro til igen at hele.

Hvis perioden med vigende søvn bliver for lang, kan du i kortere tid anvende indslumringspiller efter aftale med egen læge.



## 2. Hvordan undgår du at udvikle stress igen?

**Du skal huske, at det er vigtigt at tage andres omsorg og bekymring alvorligt – selv kan du have en tendens til at normalisere stresstilstanden ved at bagatellisere symptomerne. At bruge naturen til opladning har mange glæde af – en travetur på en halv til en hel time i smuk natur virker dæmpende på arousal. Det kunne måske også blive en god vane...**

Det er vigtigt, at du kender de advarselssignaler, som dit system sender til dig, når du er ved at udvikle stress. Hvis du kigger på modellen, vil nogle af de symptomer, som du skal lægge mærke til, være; Præsterer du en dårligere kvalitet, end du plejer? Mister du overblikket? Er du irriteret? Har du søvnbesvær? Løber du ind i flere konflikter? Har du mere sygefravær med infektionsagtig tilstand? Er du grådlabil? Har du muskelospændinger? Har du en oplevelse af, at alting er pligter og opgaver? Så skal du overveje, om du er på vej til stress igen. (Se Figur 1, side 9.)

Vi har alle advarselsskærme, som lyser, når vi er belastede, og du skal kende dine egne.

Det er en god idé at tale med dine omgivelser om advarselsskærme, både med din nærmeste familie og med dine kolleger på arbejdspladsen. De vil ofte præcist kunne fortælle, hvordan de registrerer, at du er ved at være fortravlet/stresset.

Du må arbejde med at blive bedre til at prioritere og ikke være urealistisk i forhold til dine forventninger til dig selv. Selvbarmhjertighed er af stor betydning i forhold til at forebygge stress; At du ikke behøver at præstere udover 100 % til alle opgaver, og at du ikke behøver at sige ja til alle opgaver, men vurderer, om nogle af dem kan vente/gives til andre/undlade at blive løst. Er dine proportioner i orden? Er du i stand til at skelne

imellem vilkår og forhold, der kan ændres? Har du fokus på det, der giver trivsel, nemlig at du ser på og får ændret de forhold, som du synes, det er vigtigt at ændre, og som du kan ændre? (Se Figur 2, side 9.)

Du må forsøge at sige "pyt" til det, du synes er vigtigt at ændre, men som du ikke kan ændre. Tag en distance til det, du ikke kan ændre, da du ellers ofte vil komme til at bruge dine kræfter på en måde, der vil give udmattelse og frustration og oplevelse af vigende kompetence hos dig selv.

Øv dig i at bede om hjælp, når du har brug det. Sørg for, at du konstant har mulighed for løbende i dit arbejdsliv at få den faglige professionelle hjælp, der skal til for, at du kan klare arbejdsopgaverne. Få ressourcer til at udvikle dig i arbejdsopgaverne, fx i form af supervision, sparring, kurser etc. Se dine egne ressourcer; De resiliensfaktorer, som du besidder; Styrker i forhold til at mestre stress og pres og forsøg at kultivere og udvikle disse.

Det er godt at checke dit engagement og din vitalitet. Du kan arbejde med at have et realistisk forventningsniveau til dig selv (evt. i samarbejde med din leder); For høje forventninger er lige så skadelige som for lave forventninger – hvor for høje forventninger gør, at det bliver svært at få succes, er for lave forventninger, at du mister håbet og gejsten.



På arbejdspladsen – hvis du er i en arbejdssituation, hvor der er kolleger på arbejdspladsen – så vær med til at sørge for, at der sker udvikling og læring ud af, at netop du har haft en stress, som du har måttet sygemeldes for. I kan gennemgå, hvilke årsager, der arbejdsmæssigt har været til, at du har udviklet en stresstilstand, og hvordan disse evt. kan forebygges. Hvis du er alenearbejdende, er det meget vigtigt, at du under dit tilbagevendingsforløb til arbejdet har professionel støtte og vejledning til dette.

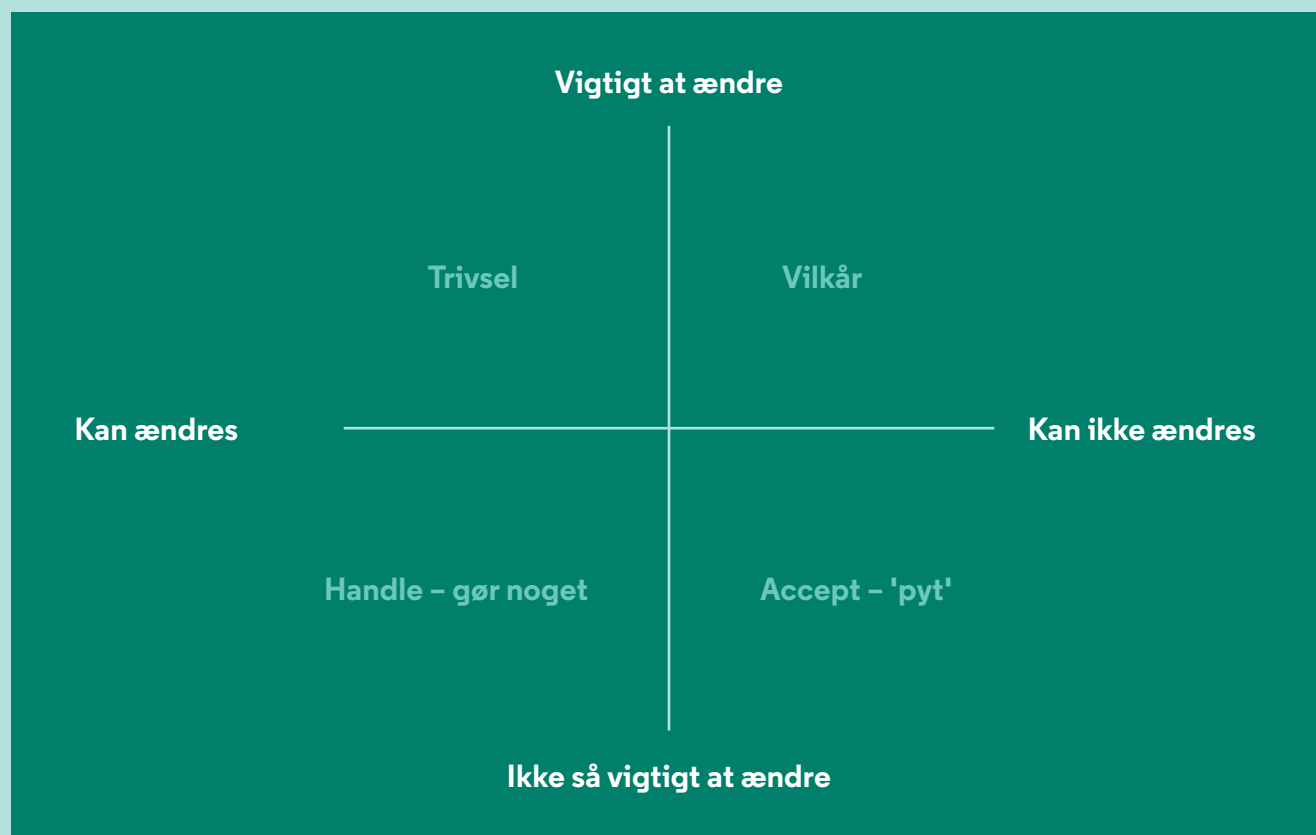
**Er du grådlabil?  
Har du muskel-  
spændinger? Har  
du en oplevelse af,  
at alting er pligter  
og opgaver? Så  
skal du overveje,  
om du er på vej til  
stress igen.**



**Figur 1.** I denne model kan du læse om de forskellige stress-tilstande og hvilke advarselssignaler, du skal holde øje med.



**Figur 2.** Denne model viser en oversigt over, hvad du selv kan påvirke, og hvad du ikke kan påvirke, hvis du bliver ramt af stress.





# 3. Hvordan opdager vi en kollega med stress?

**Det kan være svært at vurdere, om en kollega har stress. Her kan du læse, hvad du kan gøre for at opdage stress hos en kollega.**

Det er som regel vanskeligt at opdage kolleger, der udvikler stress, når de er i det gule felt (se forrige side), da det er små ændringer, der sker glidende. Når vi går fra den gule lavbelastningskasse over i den orange kraftig-belastningskasse, vil der være markante ændringer at observere på kollegaen. Der vil være tale om, at vedkommende springer pauser over, der vil være tale om, at vedkommende taler hurtigere eller bliver mere tavs. Der vil være tale om, at kollegaen tidsoptimerer, og der vil være tale om, at kollegaen bliver mere utålmodig i samtaler eller mere stille i samtaler og ved møder. Der vil være tale om en mere problemfokuseret tankegang hos kollegaen, og vi vil hurtigt ane negativitetsbiasen, (altså at meget i tiltagende grad opfattes som problemer og krav, og de negative oplevelser og erfaringer er dem, som kollegaen trækker på). Ligeledes trækker kollegaen på rutineprægede opgaveløsninger og har svært ved at forholde sig til nye tiltag.

Humoren vil være stærkt reduceret, kynismen evt. tiltagende, og vi vil kunne opleve at se sider af kollegaen, som vi ikke tidligere har bemærket af irriterende og aggressiv karakter eller af indelukthed og social tilbagetrækning.

## **Hvad gør vi i forhold til en kollega, der har udviklet stress?**

Det vigtige er at tilbyde hjælp og støtte, ikke ved at påtale eller omtale kollegaen som stresset, men ved at tale med kollegaen om, at I oplever, at han/hun har ændret sig. Kom

med de konkrete ændringer, I har set, og spørg om der er noget, vedkommende trænger til at tale om. I kan godt forberede jer på, at I kan blive afvist de første gange, I gør dette, eller I kan blive mødt med en stor lettelse, som ofte får udtryk i en grådlabilitet hos kollegaen. Dette skal ikke forskrække jer eller straks få jer til at foreslå kollegaen at sygemelde sig.

I forhold til, hvad der videre skal ske, er det vigtigt, at arbejdsmiljørepræsentanten og leder hurtigt bliver inddraget og får en samtale med kollegaen. Som kollegaer kan I endvidere sørge for, at arbejdsmiljørepræsentanten bliver bekendt med jeres observationer og således selv kan tage kontakt.

Det er vigtigt, at I, i det omfang, I kan, er overbærende over for kollegaen og forsøger at hjælpe, men også at I stiller krav til, at der bliver gjort noget, hvis kollegaen længerevarende har stressreaktioner.

Det er også en god idé i de situationer at anbefale, at kollegaen går til læge.



# 4. Hvordan hjælper du bedst en stresset partner?

I det følgende finder du eksempler på nogle af de ting, du som pårørende kan gøre for at hjælpe.

Det første, du vil lægge mærke til som pårørende er, at din tidligere handlekraftige partner er ganske ændret.

Bemærk, at der kan være forskellige reaktionsmønstre, om din partner er mand eller kvinde. Omtales i det følgende som partner.

Her vil du lægge mærke til, at partnerens evne til handling enten optimeres, men at der handles uden mål og uden det store overblik, eller at der fuldstændig stoppes med at handle/virker handlingslammet. Du vil endvidere bemærke, at evnen til multitasking, godt overblik og god prioriteringsevne er ændret. Du vil lægge mærke til, at din partner pendler mellem 2 positioner – skam, hvor partneren har lyst til at gå i seng, trække dynet over hovedet og 'forsvinde' eller den anklagende offerposition, hvor partneren bebrejder andre, arbejdet m.m. for stressen.

Du vil endvidere se, at din partner ofte har et uforudsigeligt mønster, hvor der på en dag skiftes fra den ene pol til den anden pol i ønsket om måden at blive behandlet på. Din partner vil være mere irriteret og have lettere til tårer, være mere opgivende og måske mere aggressiv, end du normalt er vant til.

Der er nogle råd, som du kan følge, som vil hjælpe dig.

## 4.1.

### Vær tålmodig

Det er tidsmæssigt meget vanskeligt at forudse, hvor lang tid en restitutionsperiode i forhold til stress er. Erfaringen er, at de første 1½-2 måneder er der, hvor der er flest massive symptomer. Derefter indtræder der en gradvis bedring, men der vil også være tale om "tilbagefald". Der er ofte en oplevelse af, at det er "2 skridt frem og 1 tilbage".

I den første periode efter din partner har haft et stresskollaps, er det vigtigt, at du er overbærende og ikke regner med din partner forstået på den måde, at det er dig, der bliver nødt til at have overblik over tingene og overtage i forhold til dagligdagens praktiske aktiviteter. Det er vigtigt, at det er dig, der styrer det praktiske, at du hjælper og forstår, at den ændring, der sker i rollefordelingen mellem jer, ikke er en nødvendigvis vedvarende ændring, men en forbigående ændring. Det er også vigtigt, at du er opmærksom på det serviceniveau, som din partner måske har lagt i forhold til familien, nok på sigt bliver nødt til at blive ændret. Det vil sige, at der sikkert også fremover vil skulle ske nogle ændringer i forhold til måden, I fordeler de praktiske opgaver på. Da der oftest er tale om, at kvinder mellem 35 og 45 år er dem, der hyppigst udvikler stresskollaps, vil der ofte være hjemmeboende børn. Det er



vigtigt at inddrage disse i hele processen (når det er muligt aldersmæssigt), dels ved at være åben om, hvad der er sket, og dels ved at forklare børnene, at de forventninger, de har til serviceniveauet, er varigt nedsatte, og at børnene må bidrage mere i hjemmet for at undgå, at din partner igen har for vide pligter.

## 4.2.

### Undgå at etablere det krave-fri rum

Det er kun i en ganske kort periode, at du som partner må tage næsten alle pligter fra din partner og hurtigt er det vigtigt, at din partner igen inddrages i dagliglivet, men at det bliver på et lavere niveau end det, der har været med til at etablere den samlede belastning. Du må efter kort tid igen begynde at planlægge sammen med din partner. Det er samtidig vigtigt, at den skam, som din partner oplever, ikke betyder, at der fremadrettet vil være tale om social træk og isolation. For at styrke din partner er det centralt, at du igen stiller (små) krav, også om at deltage i sociale aktiviteter.

## 4.3.

### Midlertidig stop af sociale aktiviteter

De sociale aktiviteter, der her menes, er de kravfyldte (pligt) – de, der giver lyst, skal i naturligvis fortsætte med.

I den første fase efter et stresskollaps er det vigtigt at indstille de sociale arrangementer for din partner og huske, at “plejer” er død. Du kan evt. selv tage over, der hvor det er muligt med skole-hjemsamarbejdet, børnehave-hjemsamarbejdet, familiefester etc. Du må dog ikke lade det vare for længe, men i stedet igen begynde at tale med din partner om, hvordan det sociale fællesskab kan genoptages. Dette for at forbygge, at skammen fylder for meget for længe. Der bør planlægges fornuftigt og aftales med partneren, at hvis denne fx ved familiearrangementer bliver dårlig, er det OK at trække sig eller tage hjem før tid etc.

Det er ofte den første kontakt, der er den vanskeligste.

## 4.4.

### I forhold til arbejdspladsen

Det er vigtigt, at du støtter din partner i at komme tilbage på arbejdspladsen så hurtigt som muligt. Som det første til et møde omkring tilbagevenden til arbejdet. Du bør sørge for, at der kommer en bisidder med.

Det er også vigtigt, at du støtter din partner i at komme tilbage til arbejdet efter aftale. Og at du anerkender og er med til at forklare omkring de psykiske “fantomsmerter”, som opstår ved tilbagevenden til arbejdet. Erfaringen viser, at en typisk reaktion er, at alle de stresssymptomer, som udløste kollapsedet, i en vis grad genopleves, når der startes i arbejdet igen.

Det er normalt den 1.-2. uge efter tilbagevenden til arbejdet, at fantomsymptomerne er ganske fremtrædende. Det er endvidere normalt, at din partner vil være meget trætt i opstartfasen, også selvom anbefalingerne om at starte med meget lavt timetal og uden meget komplekse arbejdsopgaver følges. Bare 2 timer på arbejdet kan føre til ganske stor udmattelse i opstarten. Det er vigtigt, at du bevarer helikopterperspektivet, og når din partner begynder at tale om enten at skifte job eller vedvarende gå ned i tid, at du da holder fast i, at I først skal se, hvordan det fungerer, når partneren igen er fuldt restitueret, og at der ikke skal tages store beslutninger her og nu – med mindre arbejdsforholdene er åbenlyst “farlige”.

## 4.5.

### Vis tiltro til, at alt ender godt

Det er vigtigt, at du har et positivt syn på, at tingene nok skal gå, dog uden at det går ud over den empati, som din partner – især i perioden lige efter et stresskollaps – har brug for. Vis optimisme og tillid til, at din partner igen vil være i stand til at fungere.



## 4.6.

### Stress som mulighed

Hvis I som familiesystem/parsystem skal bruge stresskollapset til noget positivt, bør I tænke over, hvilke ændringer der skal til, for at livet bliver mindre pligtbetonet og mere lystfyldt. Det bør understreges, at der er mere lidelse end positivt ved at have udviklet et stresskollaps. En person med udviklet stresskollaps oplever ofte, at han/hun mister noget ganske værdifuldt, nemlig den fulde tiltro til at kunne klare alle situationer. Men når dette er sagt, er det ligeledes vigtigt, at I bruger situationen til et livstilstjek. I må stille hinanden og jer selv spørgsmål som:

- **Hvad har vi lært af stresskollapset?**
- **Hvad vil vi gøre mere af i fremtiden?**
- **Hvad vil vi gøre mindre af i fremtiden?**
- **Hvilke værdier og mål er de mest vigtige for os?**
- **Hvad vil vi lægge bag os?**

## 4.7.

### Åbenhed

Det er vigtigt, at både du og din partner er åbne over for familie, venner og børn omkring stresskollaps – hvad det er, og hvad der har bevirket det – da såvel netværk og familie som børn ellers nemt kan tro, at det er dem, der har været årsag til din partners kollaps.

Der er endvidere en selvværdsting i selv at være i stand til at se realiteterne i øjnene, og det giver ro med "rene linier".

## 4.8.

### Pas på dig selv

Som partner er det vigtigt, at også du passer på dig selv i din partners stresskollaps. Du skal sørge for, at der også er plads til dig. Hvis du har hobbies og fritidsaktiviteter, vil du måske en overgang skulle skrue lidt ned, men du skal fortsætte med dem. Det er endvidere vigtigt, at du er i stand til at sige fra over for din partner, at du kan skære igennem, være bestemt og vise, at du har overtaget styringen. Alt dette for at hjælpe jer begge.

## 4.9.

### Særligt, hvis din partner er en mand

Hvis din partner er en mand med stress, skal du være opmærksom på, at der kan være forskelle i reaktionsmønstrene i forhold til kvinder, idet mænd har tendens til at bagatellisere deres symptomer og har modstand mod at blive hjulpet, som Svend Aage Madsen fra Rigshospitalet mange gange har været fremme med. Der er en generel tendens til, at mænd ignorerer advarselssignaler og tror, at tingene går væk af sig selv. Hvor kvinder ofte ynder og har behov for at tale meget om tingene, har mænd et større ønske om at handle sig ud af situationen.

Mænd har en præference for at forsøge at klare tingene alene, når de har vanskeligheder og problemer. Der ses tendens til i højere grad at reagere med aggressiv adfærd, træningsafhængighed eller alkohol som selvmedicinering. Det er derfor som partner vigtigt at anbefale samt sørge for, at der gives professionel hjælp, da dette ofte vil være det, der kan accepteres.

Der bør som minimum startes med at anbefale konsultation hos egen læge.





# 5. Når du skal tilbage til arbejdet

Det kan være svært at begynde at arbejde igen efter at have været sygemeldt med stress. Der er vide overvejelser i forhold til opstart – også i forhold til de krav, der stilles på arbejdspladsen. En vellykket opstart på arbejde stiller både krav til dig og til din arbejdsplads. Det er derfor en god idé at tage denne pjece med til din leder og/eller arbejdsmiljørepræsentant.

## 5.1.

### Før du starter på arbejde igen

Det er vigtigt, at der er lavet en overskuelig og helt konkret plan for, hvordan din opstart skal foregå, dels i forhold til de arbejdsopgaver, du skal i gang med og dels aftaler om din arbejdstid.

Før du begynder at arbejde igen, er det vigtigt, at du og din leder har talt om, hvilke særlige ting, der stresser dig. Hold gerne kontakt med arbejdspladsen ved besøg i løbet af din sygemelding, det kan gøre det nemmere at starte op igen.

## 5.2.

### I gang igen

Både du og arbejdspladsen skal være parate til, at du går i gang med at arbejde igen. Din leder har informeret dine kolleger om, hvad de kan forvente af dig. Det kan være en idé at lave "buddy-aftaler" med kolleger fx om, at du går hjem til tiden etc. Ligeledes, at der er en plan for, hvordan og hvornår – fx 1 gang om ugen – du taler med din leder om din optrapning både i arbejdsopgaver og arbejdstid. (Se Figuren, side 18.)

Du kan fx uge for uge forøge arbejdstiden med en halv time mandag, tirsdag, torsdag og fredag og holde onsdagen fri til restitution, indtil du er oppe på fuld tid de øvrige dage. Erfaring viser, at mange starter ud med for mange timer og for komplekse opgaver. Derfor forslaget om en langsom opstart, da det er forventeligt, at opstarten på arbejde sker, inden du er helt fri for stresssymptomer.

En restitutionsdag bruges fx til at dyrke motion, sove ekstra længe, følge relevante behandlinger eller andet, der kan give dig energi til at blive helt rask.

## 5.3.

### Vær opmærksom på følgende symptomer

- Ved opstart på arbejde skal du forvente, at en række stresssymptomer kortvarigt kan vende tilbage – det er en slags psykiske "fantomsmerter"
- Dine kolleger kan have glæde af at vide, hvordan de bedst tager imod dig, når du starter på arbejde igen

**Arbejdsopgaver.** Forslag til gruppering:

## Forslag til gradvis timeoptrapning

Grønne opgaver (som du kan klare ved opstarten)  
 Gule opgaver (klare på kort sigt)  
 Røde opgaver (ikke klare nu, men på lidt længere sigt)

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1	2	2	R	2	2
2	2,5	2,5	R	2,5	2,5
3	3	3	R	3	3

## 5.4.

### Gode råd

- **Tag dine kolleger ind, du behøver ikke at forklare din stresssygemelding, men vær imødekommende og konstruktiv og tænk fremad.**
- **Mærk efter og hold pauser, selvom du arbejder på nedsat tid.**
- **Sig nej til opgaver, som du kan mærke, du endnu ikke magter.**
- **Gå langsomt frem i forhold til nye opgaver**

## 5.5.

### Stresssygemeldt fra alene-stilling

Hvis du som faggruppe er den eneste i din gruppe, eller hvis du har selvstændig virksomhed, er det mentalt vanskeligere at vende tilbage efter stresssygemelding, fordi du vil have svært ved at overskue, hvorledes dine arbejdsopgaver skal blive opfyldt. Hvis du er enepsykolog i en tværfaglig funktion, har du stadigvæk en leder, der har et ledelsesmæssigt ansvar, så her gælder de samme regler, som du kan se ovenfor og nedenfor.


## Lovgivning

Under din sygemelding skal din leder kontakte dig efter senest 4 uger, hvor I skal holde en fraværssamtale. Det kan være en god idé at tage en bisidder med.

Efter senest 8 uger retter Jobcenteret henvendelse til dig, og deres opgave er at støtte en tilbagevenden til arbejdspladsen/markedet.

For dig, som er selvstændig, er det vigtigt, at du allierer dig med en professionel stressbehandler, samt at du bruger din forsikring i forhold til dækning af tabt arbejdsfortjeneste, idet den gradvise optrapning har vist sig at være af stor betydning i forhold til fastholdelse i arbejdet.

**Hold gerne  
kontakt med  
arbejdspladsen  
ved besøg i  
løbet af din  
sygemelding,  
det kan gøre  
det nemmere at  
starte op igen.**





**Dansk Psykolog Forening**

Stockholmsgade 27 2100 København Ø

Tlf. 35 26 99 55 • [dp@dk.dk](mailto:dp@dk.dk)

[www.danskykologforening.dk](http://www.danskykologforening.dk)

Pjecen er udgivet i samarbejde  
med Pia Ryom, cand.psych.aut.  
Arbejdsmedicinsk Klinik, Aalborg