



FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## MINDRE STRESS MERE OVERSKUD

BJARNE TOFTEGÅRD



1

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## BJARNE TOFTEGÅRD

- Cand.psych. - med speciale i stress [KU]
- MSc in Organisational and Business Psychology [ULIV]
- Har arbejdet fuld tid med stress siden 2004
- IT-chef i Rigspolitiet
- Gik selv ned med alvorlig stress i år 2000
- Projektchef på Øresundsbroen
- Civilingeniør og ph.d. [DTU]
- Forfatter til en række bøger og guides



8

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## BJARNE TOFTEGÅRD

- ARBEJDER MED

- Arbejdsmiljøkurser - Den robuste organisation
- Lederudvikling - Forebyg stress med ledelse
- Foredrag og workshops - For alle
- Stresscoaching - Målrettet og praktisk individuel hjælp
  - Fremmøde
  - Videomøde
  - Telefonisk
- Uddannelse af stresscoaches
- Konsulenthjælp, fx stresspolitik

9

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## INDSATSOMRÅDER

- IGLOSOK

- Organisationskultur
- Organisationsstruktur
- Ledelse
- Gruppe
- Individ / Hver især / Værktøjskassen

23

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## DE BLINDE MÆND OG ELEFANTEN


- SAMME VIRKELIGHED, FORSKELLIGE ANTAGELSER



Gammel indisk fortæller - i digt af John Godfrey Saxe (1816-1887).

52

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## HVAD MENER ANDRE MED STRESS?


- FORSKELLIGE SPROGBRUG I HVERDAGEN

1. Travlhed
2. Noget pjat
3. Noget med personligheden
4. Fordi vi taler om det
5. Øger performance
6. Relateret til en årsag
7. En fysisk og psykisk reaktion
8. Noget alvorligt / en lidelse

NB: International/engelsk forståelse er forskellig fra dansk forståelse.

54

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## HVAD MENER DU OG ANDRE?

- Spørg den/en anden: "Hvad mener du, stress er?"
- Spørg også: "Hvad tror du dem, du kender, mener stress er?"

57

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 


## HVAD ER STRESS EGENTLIG?

- BIOLOGI - TO BETYDNINGER

1. Akut stress / hverdagsstress
  - Der er en specifik stressårsag til stede
  - Kamp eller flugt-respons
  - Ekstra stresshormoner i kroppen
  - "Føler sig stresset"
  - **Mobilisering af ressourcer**
2. Alvorlig stress / overbelastet / udmatning
  - Følgevirkningen af for meget hverdagsstress
  - Udmatning, overbelastning, belastningsreaktion
  - "Har stress"
  - "Bægeret bliver fyldt".
  - **Mangel på restitution – langvarig udmatning**

64

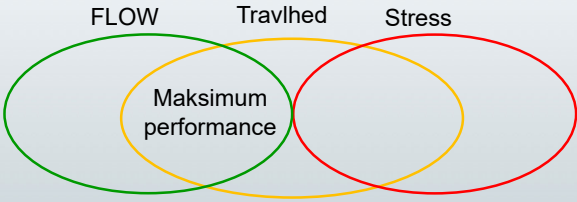
FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## TRAVLHED, STRESS ELLER FLOW?

- HVAD ER FORSKELLEN?


FLOW      Travlhed      Stress



- Afklarende spørgsmål: "Hvordan føles det?"

67

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## EKSEMPLER PÅ STRESSÅRSAGER

- GENERELLE STRESSÅRSAGER

Arbejdet	Privat	Tanker	Smitte
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stort pres</li> <li>• Mange ændringer</li> <li>• Psyk. arbejdsmiljø</li> <li>• Værdikonflikter</li> <li>• Mobning/chikane</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Børn/partner</li> <li>• Sygdom</li> <li>• Økonomi</li> <li>• Trafikken</li> <li>• Skilsmisse</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• "Indre chef"</li> <li>• Bekymringer</li> <li>• Livsomstænd.</li> <li>• Lavt selvværd</li> <li>• Negativitet</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chef → medarbejder</li> <li>• Kollega → kollega</li> <li>• Forældre → børn</li> </ul>

- Ovenstående er generelle eksempler
- Specifikke stresssituationer er, når årsagen er til stede

89

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD


FOREBYG  
STRESS 

## FORVENTNINGSPRES

- Arbejde – Kunder, samarbejdspartnere, leder, kolleger ...
- Privat – Familie, venner ...
- Eget – "Indre chef" ...
- Når man ikke lever op til det oplevede forventningspres → stress.

121

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 


## EN LILLE OPGAVE - 1

- ET SPØRGSMÅL OM "DRÅBER"

- Spørg på skift den/en anden: "Hvad giver dråber i dit bæger?", dvs. hvilke specifikke stresssituationer oplever du?
- Hellere specifikke situationer end generelle eksempler, fx "Når ...." eller "Da ..."
- Det kan være små ting
- Det kan være noget, der stresser, irriterer, frustrerer ...
- Det kan være på arbejdet eller i din fritid
- Husk/noter dråberne. Ingen løsninger

127

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD


FOREBYG  
STRESS 

## SYMPTOMER PÅ STRESS

- Symptomerne er der for at hjælpe dig!
- Hellere årsagsbehandling end symptombehandling

142

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 


## NÅR MAN IKKE ER STRESSET

- OBS PÅ FRAVÆR AF NEDENSTÅENDE

- Følelse af overskud
- Fløjter / Nynner
- Tålmodig
- Nærværende / God til at lytte
- I flow / Gør bare tingene
- Tolerant
- Tænker ikke så meget
- Kreativ

143

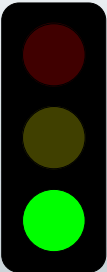
FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## AKUT STRESS - SYMPTOMER


- STRESS I SITUATIONEN

- Midlertidig hjertebanken
- Midlertidig rysten eller tics
- Sveder
- Tørhed i munden
- "Sommerfugle i maven"
- Knugen i brystet
- Tissetrang
- Anspændthed.



144


FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## MODERAT STRESS - SYMPTOMER


- STRESS I KORTERE PERIODER

- Træthed
- Sover dårligt om natten
- Tænker hele tiden
- Uro i kroppen
- Indre modstand/modvilje
- Irritabel
- Lettere til tårer
- Indesluttet.



145

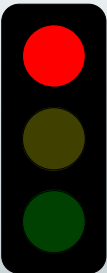
FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## ALVORLIG STRESS - SYMPTOMER

- LANGVARIG STRESS / UDMATNING

- Glemmer ting/fraværende
- Eksem og sygdom forværres
- Uforklarlige smerter
- Mindre social
- Større forbrug af stimulanser
- Aggressiv
- Mave- og tarmproblemer
- Blødningsforstyrrelser



146

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## EN LILLE OPGAVER


- HVORDAN MÆRKER DU DET?

Spørg den/en anden:

1. Hvordan kan du mærke, at du trives / ikke er stresset [lyseblå 'symptomer']? - Uden stress
2. Hvordan kan du mærke dråberne? [grønne symptomer] - Stress 1
3. Hvordan kan du mærke, når du er ved at blive for stresset? [gule og røde symptomer] - Stress 2

149


FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG STRESS 

## ANDRES STRESS

151

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG STRESS 

## ANDRES STRESS – SPØRG


- ET SPØRGSMÅL OM OMSORG / TIL TRIVSLEN / VÆREN

*”Hvordan har du det?”*

*IKKE: ”Hvordan går det?”*

152

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG STRESS 


## HVAD ER STRESS OGSÅ?

2: PSYKOLOGI

Stress kommer,  
 ... når virkeligheden ikke er,  
 ... som vi vil have,  
 ... den skal være.

170

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG STRESS 

## STRESS, SOM PSYKOLOGI

Stress kommer, når vi ikke kan eller vil


**AGERE**

eller

**ACCEPTERE**

171

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG STRESS 

## COPING

- PROBLEM FOKUSERET ELLER FØLELSSES FOKUSERET

```

    graph TD
      A[Noget betydningsfuldt sker] --> B{Kan og vil du AGERE?}
      B -- JA --> C[Ingen stress]
      B -- NEJ --> D{Kan og vil du ACCEPTERE?}
      D -- JA --> E[Ingen stress]
      D -- NEJ --> F[Stress]
    
```

172

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG STRESS 

## HVAD ER STRESS OGSÅ?


3: DET SOCIALE/RELATIONER/IDENTITET

- Vi er sociale væsener / 'flokdyr'
- Vi hører til grupper
- Vi trives, når vi har det godt i gruppen
- Vi bliver stressede, når gruppen ikke fungerer
- ... eller når vores tilknytning er truet
- ... eller når vores identitet er truet
- Relationer er afgørende.



222

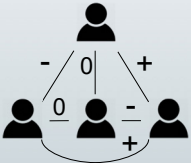
FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## RELATIONER

POSITIVE, NEUTRALE ELLER NEGATIVE


Indenfor gruppen



+ = positive relationer  
0 = neutral / professionel  
- = negative relationer

232

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 


## AT SKABE POSITIVE RELATIONER

= TRIVSEL

- Vær inkluderende – **Skab et fællesskab**. F.eks.
  - Siger "godmorgen" og "farvel" til alle dem du omgås
  - Aldrig ignorere en anden
- Vær accepterende / empatisk lyttende – **Man føler sig hørt og oplever psykologisk tryghed**. F.eks.
  - Vær god til at lytte og accepter andre, som de er.
  - Fiks ikke andre og deres problemer, før de beder om det.
- Være anerkendende – **Man føler sig værdsat**. F.eks.
  - Roser mindst én anden hver dag!

237

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## OPGAVE


Positive relationer skaber trivsel og forebygger stress

Spørg den/en anden:

- "Hvordan kan du/I opbygge flere positive relationer/social kapital?"

241

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## VÆRKTØJER MOD STRESS

340

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## MÆRK HVORDAN DU HAR DET

Lære dine stresssymptomer at kende ...  
... og at være tro mod din krop

Du bør have det både fysisk og psykisk godt!



352

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD


FOREBYG  
STRESS 

## EGEN OMSORG- SPØRG DIG SELV

*"Hvordan har JEG det?"*

353

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## OVERSKUD – FYSISK OG PSYKISK

- Restitution
- Få ressourcer

360

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## VÆR FYSISK AKTIV


Fysisk aktivitet fjerner stresshormoner fra din krop.

God form gør dig mere modstandsdygtig mod stress.



361

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD


FOREBYG  
STRESS 

## SLAP AF MENTALT / PAUSER

Mental afslapning er afstressende.

Ved at koble helt af dagligt kan du undgå skadelige langtidsvirkninger af stress.

Hold pauser!



362

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## SOV GODT OG NOK

Stresset eller stressfri i seng afgør, om stressen udvikler sig!

Når du er stresset, har du ekstra behov for søvn. Den krop og psyke skal "hele".

Ved at være udhvilet, er du mere modstandsdygtig mod stress.



363


FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## BALANCE - I HVERDAGEN

369


FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## DIN MEST BEGRÆNSEDE RESSOURCE

- Det er din opmærksomhed!
- Hvem eller hvad bestemmer, hvad du tænker på?
- Alle vil have din opmærksomhed, f.eks.:
  - Personer på arbejdet
  - Din smartphone
  - Din e-mail
  - Dit fjernsyn (f.eks. nyheder, sport, serier ...)
  - Dine børn/partner/familie
  - Dine venner
  - Reklamer/forretninger/politikere ...
  - Din krop, hvis smerter, sult, træthed ...
- Forstyrrelser = Reduceret performance.

370

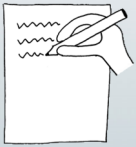
FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD FOREBYG  
STRESS 

## SKRIV NED / "TÆNK PÅ PAPIR"

- BRUG IKKE DIN HJERNE SOM OPSLAGSTAVLE!


Skriv ned. Det ...

- ... aflaster hjernen
- ... skaber overblik
- ... hjælper til at prioritere



*Tøm hovedet og være til stede - det giver bedre performance.*


375

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD FOREBYG  
STRESS 

## PRIORITERE

Lær at prioritere ...

... så du gør det rigtige



*Prioriter - gør det vigtigste først. - Fx start dagen med de tre vigtigste opgaver på maksimum 1 time hver.*

378

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD FOREBYG  
STRESS 

## SE DET GODE

Lær at se det gode ...

- ... det du har nået
- ... det du har
- ... det du kan



*Vær tilfreds med det du gør og når.*

390

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD FOREBYG  
STRESS 

## PAS GODT PÅ DIG SELV


Prioriter dig selv højt ...

... for at være noget for andre



*Bevar din værdi. Vær langtidsholdbar.  
Hav ressourcer til hele dagen.*

392

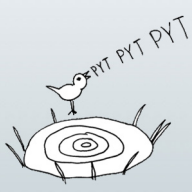
FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD FOREBYG  
STRESS 

## VÆRE PROAKTIV


Gør noget aktivt ...

... eller sig:

**NEJ,  
HJÆLP eller  
PYT**



395

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD FOREBYG  
STRESS 

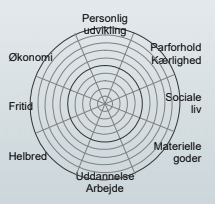
## FÅ ET "HELT" LIV

Få balance i liv ...

... husk alle områder

- Udvikling
- Work-life-balance
- Fritidsaktiviteter

Leveregler.



406

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## LEVEREGLER

- F.EKS.:

- Jeg er altid være nærværende sammen med familien
- Jeg giver slip på det, jeg ikke kan gøre noget ved
- Jeg prioritere mine opgaver og er tilfreds med det, jeg når
- Jeg motionerer fire gange om ugen
- Jeg slukker for computer og mobilen kl. 21:00
- Jeg går i seng kl. 22:00
- Jeg holder helt fri om søndagen
- ...

409

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 


## INDRE CHEF

### BESTEMMER DIN INDRE CHEF ELLER DU?

- Indre chef bestemmer, når du føler du, at du
  - skal
  - bør
  - nødt til
  - ... andre "regler" du har ... du er følelsesstyret
- Du bestemmer, når du
  - vælger
  - ... du er værdistytret ...
- Løsninger er at erstatte:
- SKAL, BØR, NØDT TIL, ... → KAN VÆLGER, VÆLGER, ...

411

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## OM TIDEN ...

At have ... tid	Du skal og vil for meget
At ønske ... i døgnet	Ønsk færre gøremål
Ikke at ... til ...	Noget andet er vigtigere
Tid ...	Opgavepres

*Sludder!*

418

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## PERFORME GODT UDEN STRESS!

### - AT VÆRE I FLOW

At være effektiv / fokuseret / nærværende uden stress:

1. Kan kun gøre noget i nuet! (fokus på opgaver, ikke tiden)
2. Lav det vigtigste først! (prioriter - også kvaliteten)
3. Vær nærværende! (i flow)
4. Og være tilfreds med det! (se på det gode).

419

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 


## EN LILLE OPGAVE

### - LØSNINGER

- Spørg den/en anden: "For hver af de dråber, du fandt, hvad du kan gøre i situationen / på den korte bane?"
- "Er "dråberne" af type 1, 2 eller 3?"
  - 1: Du kan og vil selv gøre noget ved det
  - 2: Du kan bede om hjælp
  - 3: Du kan eller vil ikke gøre noget og kan ikke få hjælp - Accept / PYT
- Find en løsning til en eller flere af tingene
- Dette er en opgave den kommende tid :-]

448

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

## REFLEKSION

- Lad dagens input bundfælde sig
- Hvad kan du specielt bruge / tage med hjem fra i dag? Vælg én ting.
- Hvordan kan du holde dig selv fast på dette?

456

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

**SPØRGSMÅL**

?

461

FOREBYGSTRESS.DK © BJARNE TOFTEGÅRD

FOREBYG  
STRESS 

**TAK FOR I DAG!**  
- MERE INFO

www.ForebygStress.dk:

- Ugentlig mail med tips mod stress
- Plancher mod stress
- Blog, videoer m.v.

Bøger af Bjarne Toftegård:

- Mindre stress – Mere overskud
- Lev i nuet

App til smartphones

- Stresstesten 
- Stressdagbogen 
- Stress af 



462