

Hold ferien hellig

Kan det overhovedet lade sig gøre at få en god sommerferie, hvis ens hoved er fyldt med utallige bekymringer og uafklarede spørgsmål om nye arbejdsvilkår efter ferien? Ja, det kan. Og det får du gode råd til her af Birgitte Dam Jensen. Hun underviser og holder foredrag om stress og stressrobusthed for store og små, offentlige og private virksomheder og rådgiver Forsvaret om gidseltagninger.

Birgitte Dam Jensen

er bl.a. konsulent, underviser, foredragsholder og kropsdynamisk psykoterapeut i stress og stressrobusthed. Hun har rådgivet forsvaret om gidseltagninger, men også undervist 13 år på Odense Skuespillerskole og i tre år været dramalærer på en produktionsskole.

{ AF DORTHE PLECHINGER - FOTO: MIKKEL ØSTERGAARD }

Hvordan går man bedst på sommerferie med hovedet fyldt af uafklarede bekymringer?

- Allererst er det vigtigt at vide, at kroppen ikke kun reagerer med stress på fysiske farer, men også på bekymringer og forestillinger om mulige farer. Vores frygtcenter i hjernen, amygdala, er som en lille seksårig: Når den ser film, kender den ikke til abstraktion – alting er virkeligt og sker lige nu. Hvis jeg går rundt og er bekymret hele tiden for, hvad der vil ske efter sommerferien, vil mit lille frygtcenter tro, det er ved at ske nu og her. Det gør mig stresset. Derfor er det meget vigtigt at være bevidst om at få bearbejdet alle sine bekymrede tanker før ferien. Mange lærere og undervisere går lige nu med konstante forestillinger om, hvad der vil ske efter sommerferien, og det stresser dem. Den letteste måde at fjerne denne stress på er at minimere stresshormoner i kroppen for eksempel gennem motion. Stressreaktionen er bygget op, så vi responderer på stress ved at få en masse energi, som vi kan handle på. Det vil sige, at man brænder den akkumulerede energi, som stresshormonet giver inde i kroppen, af og får afløb. Det er en meget praktisk måde, som ikke løser problemerne, men bare gør én mere rolig. Og når man er det, er der en større chance for, at man finder nogle gode løsninger.

Og når man så har motioneret – hvad gør man så?

- Jeg anbefaler, at man tager en stund til sig selv, hvor man forsøger at være helt ærlig og skriver ned, hvad det egentlig er, man bekymrer sig om, og hvor realistisk ens bekymring er. En slags realitytjek. Hvor realistisk er det for eksempel at forestille sig, at man kommer til at fremstå som en dårlig lærer, fordi man efter sommerferien måske får svært ved at udføre sit arbejde? Mange vil helt sikkert komme frem til, at det nok ikke er særlig realistisk. Det er en arbejdsbetingelse, alle får, og der er meget, man

kan gøre, så det ikke sker. Og på den måde kan man udsætte alle sine bekymringer for realitetstjek.

Og det er bedst at gøre, inden man går på sommerferie?

- Ja, jeg synes, man skal arbejde med sine bekymringer her. De vil også poppe op igen under ferien, og derfor er det meget vigtigt, at man har den positive stemme, der kan sige med myndighed til én: Det skal nok gå alt sammen. Jeg vil også anbefale, at man inden ferien laver en liste over de ting, man gerne vil have styr på eller lave, når ferien er forbi. Man må gerne bruge noget tid til at skrive alle disse handlinger ned, og så gemme listen væk. Og når stemmen siger i ferien, at *du skal også huske*, ved man, at jamen, det er skrevet ned. Der ligger et brev til mig selv, som jeg først åbner og går i gang med efter ferien. Indtil da holder jeg fri med god samvittighed.

- I det brev til sig selv kan man også skrive, hvad man selv kan gøre efter sommerferien: Jeg kan tale med min leder, jeg kan tale med mine kolleger, jeg kan forbedre det og det. Og det er dét, man skal holde fokus på: det mere realistiske scenarium og egne handlemuligheder. Det, som bekymringer elsker at gøre ved os, er at hviske os i øret: "Der kommer til at ske noget helt forfærdeligt, og du kan ikke gøre noget ved det". Men her kan vi svare igen med et: "Det passer ikke! Jeg bliver udfordret, men jeg har masser af handlemuligheder".

- Endelig er det vigtigt at holde fast i sin optimistiske stemme: "Det er ikke sikkert, det bliver kønt, men det skal nok gå". Det er også den stemme, som kan lære at sige pyt. Og man kan også gøre sig klart, hvem man kan søge hjælp hos. Man kommer jo ikke til at stå helt alene efter sommerferien med det; den her opgave bliver løftet i fællesskab. Hvorfor ikke også tænke: Hvad kan jeg få ud af det? Kan jeg blive mere robust af det? Er der nogle nye udfordringer, som jeg får udviklet nye ressourcer af til senere glæde? Vi ved fra folk, der har siddet som gidsler, hvad forskellen er på at være offer og handlekraftig: De, der kan finde en værdi og mening ved at kæmpe i situationen – for eksempel med et: "Det her kan jeg lære noget af" – er dem, der ikke så let falder ned i offerrollen. Jeg siger ikke, at det bliver let efter sommerferien, men det kan hjælpe at forsøge at se en mening i det svære, eller se det svære som en udfordring, for eksempel som en kompliceret og krævende kryds- og tværs.

Et sidste godt råd inden sommerferien?

- Tænk over, hvor værdifuld ferie er. Hvor vigtigt det er at tænke på andet end arbejde. Vi glemmer nogle gange værdien af en ferie, men det er her, vi bygger relationer til andre mennesker, vores krop og optimisme op og her, vi slipper den evige bekymringssnak. Det med at holde ferien helleg er meget vigtigt: Nu har jeg ferie, skubber bekymringerne til side – og holder fri. ■

Indflydelse giver mindre stress

Den mest afskyelige situation, vores krop kender til, er, når vi oplever at være i fare og handlingslammede på samme tid. Her producerer kroppen ekstra meget stresshormon. De mest stressrobuste er gode til at inddele udfordringerne i, hvilke problemer de kan få kontrol over, og hvilke de har indflydelse på. For lærere er det nødvendigt at forstå, at de ikke kan få fuld kontrol over skole-reformer og arbejdstidsregler, men også at de finder ud af, at de har indflydelse og er i gang med at påvirke situationen, så problemerne på sigt bliver løst. At holde fast i den mentale indstilling kan beskytte mod stress.