

# 10 ugers program

## **Stresshåndtering uge 1**

I den første uge skal du lære at finde tid, eller rettere prioritere din tid.

Brug denne uge på at overveje hvordan du kan få mere tid ved at droppe noget andet. Hvad kan du i de næste 10 uger undgå at bruge tid på? Prøv at lave en liste over hvad du bruger din tid på, det vil give dig et overblik over hvor du kan "finde" tid.

### **Måske kunne du:**

- Arbejde en halv time mindre om dagen?
- Bruge en halv time mindre foran fjernsynet?
- Stå en halv time før op om morgenen?
- Kun motionere 3 gange om ugen i 20 min (tilstrækkeligt for at være livsforlængende)?
- Nedsætte din transport tid? Bruge offentlige transportmidler?
- Droppe nogle af dine fritidsaktiviteter i de næste 10 uger?

I de næste 10 uger skal du være mindre ambitiøs end du plejer i forhold til madlavning, rengøring.

**Ved at leve enkelt vinder du meget tid.**

## **Stresshåndtering uge 2**

I den anden uge skal du forsøge at finde huller. For det er forhåbentlig lykkedes dig at finde mere tid i sidste uge og den skal nu bruges til afstressning, til at give dig energi.

### **Afstressning består af 2 elementer:**

1. Afkobling
2. Afspænding

**Afkobling**, fordi det er stressende hele tiden at skulle forholde sig til en masse uafsluttede opgaver. Så afkobling er et mentalt frikvarter, hvor du tillader dig selv at tænke på noget der er godt eller lave noget der giver dig fornemmelsen af ikke at tænke. Formålet er at lære dig at leve i nuet og ikke bekymre dig over hvad der er sket eller hvad der vil ske.

Du skal afsætte 1 time hver dag til øvelsen. Du skal bruge tiden på at lave noget sjovt og rart uden forpligtelser. Alt er tilladt.(eks. sport, spille spil, læse en bog, gå på cafe, gå en tur, ordne have).

Mindst en gang om ugen, skal du tillade dig selv at vågne op, blive i sengen og mærke efter hvad du godt kunne tænke dig at bruge dagen til. Reglen er at du ikke må bruge dagen til sure pligter og er der alligevel pligter du ikke KAN komme uden om, så gør dem sjove. Sæt høj musik på mens du gør rent eller vasker op, dans med din støvsuger eller hvad du nu finder på.

**Afspænding** fordi stress er en spændingstilstand er afspænding vigtig. Så du skal lave afspændingsøvelser i denne uge og fortsætte alle ugerne.

Du kan bruge denne <http://www.dr.dk/drnetradio/index.dr?evt=ext&path=%2FForms%2FPublished%2FPlaylistGen.aspx%3Fqid%3D639356&tab=fs>

Du skal afsætte en halv time hver dag til øvelsen. 15 minutter om morgenen lige efter du er vågnet (sæt vækkeuret 15 min. tidligere) og et kvarter om aftenen lige inden du går i seng.

## Stresshåndtering uge 3

I den tredje uge skal du øve dig i at være sammen med din familie og venner.

Du skal finde aktiviteter sammen med dine børn, familie og venner som giver jer alle overskud. Snak sammen hele familien, med vennerne om hvordan der kan komme mere overskud, sjov og ballade.

### Hvordan kan jeres morgen blive hyggelig istedet for stresset?

- Skal i stå tidligere op?
- Skal i have en bedre plan for hvem der gør hvad?
- Skal der være tid til at læse avis, snakke sammen, spise morgenmad sammen?

### Hvordan kan eftermiddagen blive positiv og mindre stresset?

- Kan i tage i svømmehallen, skøjtehallen eller andet før i tager hjem?
- Kan i købe ind sammen?
- Hvem henter børn og hvem laver mad?

### Hvordan kan aftenen blive mere hyggelig sammen?

- Kan i tage opvasken sammen?
- Kan pligterne gå på skift eller fordeles anderledes?
- Kan i se en film eller spille spil sammen?
- Må i arbejde i fritiden?

### Hvad kan i bruge weekenderne bruges til?

- Beholde nattøjet på og bare sløve den?
- Gå på museum eller kunstudstilling?
- Tage på skovtur?
- Finde en fælles hobby?

*I denne uge handler det om at være sammen, mere sammen.*

## Stresshåndtering uge 4

I den fjerde uge skal du have fokus på dit arbejde. Du skal gennem hele ugen være bevidst om de opgaver der giver dig energi.

### Du skal hele ugen sørge for at:

- Du holder mindst en halv time pause hver dag på arbejde.
- I løbet af hver time, bruger du 5 minutter på at komme væk fra opgaverne, computeren og din stol. Rejs dig op og stræk ud, hente et glas vand eller sludre lidt med kollegerne (husk ikke at forstyrre).

Få dig en lille notesbog og hav den med dig hele tiden gennem din arbejdsdag. Hver gang du mærker at du får energi eller bliver glad, så skriv det ned. Hvad var det der gav dig den følelse? Hvilken type opgave var det eller var det kollegerne eller chefen? Noter alt for så kan du søge derhen igen.

Energi er ikke kun noget der opstår spontant, den skal også kunne skabes. Så du skal vide hvad der skaber den hos dig.

## Stresshåndtering uge 5

I den femte uge skal du arbejde med principper. Et princip er en overordnet beslutning som for eksempel kunne være at du vil gå glad på arbejde og glad hjem. At du vil have et godt helbred og nyde livet.

*Når du først har et princip kan du træffe bevidste valg som: "Jeg vil nyde livet....så jeg må sætte farten lidt ned og nej til at arbejde i weekenden".*

Så for at leve efter ovenstående princip: vil jeg sige nej til at arbejde i weekenden så: arbejdet må klares i arbejdstiden, så jeg må skabe balance mellem den tid der er afsat til arbejde og de opgaver jeg skal klare, det betyder god planlægning og overblik.

### Det første du skal gøre er, at finde dine overordnede principper, vil du:

- Være glad?
- Være afslappet og stressfri?
- Have tid til dig selv?
- Nyde livet?
- Gøre noget for andre?
- Have det sjovt?
- Leve for at arbejde?
- Arbejde for at leve?

### Sidst på ugen skal du så besvare følgende:

1. **Hvor mange timer vil du fremover arbejde om ugen?** Du skal lære at lade det være tiden og ikke opgavemængden der bestemmer hvor meget du arbejder. Se om du kan nå dine opgaver på de 37 timer du får løn for.
2. **På hvilke tidspunkter vil du ikke arbejde?** Lav en aftale med dig selv for hvornår du vil gå hjem hver dag. Beslut hvornår du vil lukke for computeren og slukke mobilen.
3. **Hvilke typer af opgaver vil du lægge mest vægt på?** Her gælder det om at have fokus på de opgaver der giver dig energi. Du skal lave de opgaver du har lyst til og hvis det ikke er muligt så find en glad måde at udføre dem på.
4. **Hvordan vil du gerne løse dine opgaver?** Jo større frihed vi føler i vores job, jo mindre stress og frustration. Så hvor stor frihed har du i dit job? Må du løse dine opgaver som du vil, så længe resultatet bliver som forventet?

## Stresshåndtering uge 6

I den sjette uge skal du lære at sætte grænser. Du skal lære at sige fra og sige nej. At sætte grænser er noget af det sværeste, så det bliver ikke en nem uge.

Hver gang du bliver stillet over for en opgave, forventning eller et krav skal du stoppe op og mærke efter hvad du har lyst til at svare.

### Har du lyst til at sige ja eller nej?

Så kommer den svære del, at efterleve det. Men husk at det kun er en øvelse og øvelse gør mester. Du må ikke bebrejde dig selv hvis du får taget et forkert valg. Husk du kan altid gå tilbage og sige at du fortrød. Det giver respekt.

Overvej hvad det er der gør det svært at sige fra? Når vi ikke sætter grænser og siger fra, bliver grænserne usikre og diffuse for os og vi ender med at lade grænserne overskride.

*Et trick som kan hjælpe, hvis det er svært at sige fra, er at forestille sig, visualisere at man skaber sig et personligt rum: Skab et fantasibillede hvor du er dig selv og hvor du er 100% tryk. Det kan være at du ser dig selv i en have med et hegn omkring og kun hvis du har lyst kan du åbne lågen og lukke andre ind.*

## Stresshåndtering uge 7

I den syvende uge skal du arbejde med mening og værdier. Værdier giver mening og mening er vigtig for trivsel.

Kun når vi kan se meningen med arbejdet, trives vi på vores arbejdsplads.

*Så hvordan kan du arbejde på at finde en mening med dit arbejde?*

### **Der er flere muligheder, vigtigst er det at du har en følelse af:**

- At det du deltager i er forståeligt og håndgribeligt.
- At der er ressourcer nok til at klare kravene, både egne og organisationens.
- At der er harmoni mellem det du skal lave og det du kan.
- At der er udfordringer, værd at engagere sig i.

Mening med arbejdslivet kan også måles og skabes i at du føler du kan relatere dit arbejde til nogle værdier eller mål, der ligger ud over lønnen. F.eks. at have det sjovt, du lære noget eller gøre noget godt for andre.

Eksempler på værdier kan være: Glæde, gøre noget godt for andre, magt, status, have gode relationer, familien, sjov og ballade osv.)

*Så denne uge skal du reflektere, tænke over hvad der i løbet af ugen giver mening for dig og hvilke værdier der driver dig, gør dig glad, motivere dig eller gør dig tilfreds.*

## Stresshåndtering uge 8

I den ottende uge skal du lære dig selv at få uforstyrret tid.

Hver gang du har en opgave der kræver at du skal have mulighed for at koncentrere dig, skal du give dig selv rum og tid til fordybelse. Du skal sige til dine omgivelser at du frem til kl. ? ikke vil forstyrres. Hvis dette ikke respekteres, skal du gøre dem opmærksom på det.

### **Så ugen handler om:**

- At melde ud eller signalere, at du ikke vil forstyrres.
- At du trækker dig væk til et uforstyrret rum, når du har brug for at kunne koncentrere dig.
- At mærke efter hvad det gør ved dig, når du ikke gør det. Hvad er årsagen? Hvad forhindrede dig i det?

## Stresshåndtering uge 9

I den niende uge skal du arbejde med livskvalitet. Stresshåndtering handler ikke kun om at håndtere konsekvenserne af stress. Det handler også om forebyggelse.

Forebyggelse handler blandt andet om at sikre at du har livskvalitet. Mennesker med høj livskvalitet får sjældent stress.

### Det du skal gøre i denne uge er følgende:

- Kontakt en ven, en du ikke har talt med et stykke tid og arranger et møde.
- Hav mindst en times uafbrudt samtale med din partner, dine børn eller en god ven.
- Nævn mindst 5 ting hver aften, som du er glad for i livet eller fra den dag i dag.
- Gør noget godt for andre mindst en gang om dagen hele ugen. Smil og/eller sig hej til en fremmed, hent en kop kaffe til en kollega m.m.
- Grin godt igennem mindst en gang om dagen hele ugen.
- Giv dig selv en oplevelse du kan nyde. Gå i haven, gå en tur, leg med børnene?
- Dyrk motion 3 gange om ugen i 20 minutter.
- Plant noget og se det gro. (Karse gror hurtigt, du kan starte med det).
- Skær tiden foran fjernsynet ned til det halve hver dag hele ugen.

## Stresshåndtering uge 10

Den tiende uge skal handle om langsommelighed.

Mange har desværre den opfattelse at det er ok at have travlt, så længe man bare ikke er stresset.

Det er ikke ok at have travlt, da travlhed er begyndelsen til stress. Det er hastigheden hvormed man udfører sine pligter og opgaver, der kan udvikle sig til et stressproblem. Det er også hastigheden der forhindrer os i at opleve og værdsætte alt det gode vi har lige foran os.

### Så derfor skal du bruge denne uge til at gøre alting i et langsomt tempo:

- Gå langsomt
- Cykel langsomt
- Spis langsomt
- Arbejd langsomt
- Lad dit barn bestemme tempoet hjem fra børnehave/sfo
- Stop op og se på omgivelserne du har gået forbi uden at lægge mærke til dem
- Mærk efter hvad al den langsommelighed gør ved dig?

*Gjorde det godt, gav det overskud? Oplevede du at verden er fuld af farver og ting du ikke har set før? Skabte det ro i dig? Eller blev du bare irriteret og rastløs?*

*Hvis du bliver rastløs og irriteret, er det ikke langsommeligheden der er problemet. Det er dig. Du skal kunne sidde og glo ud i luften i et kvarter.*