

Personlige erfaringer med Stressnavigation (2015)

Hos Storm Stensgaard. www.stressnavigation.dk



”Jeg havde været nede med et regulært kollaps pga overbelastning på arbejdspladsen, og voldsomt plaget af fleste typiske symptomer: koncentrationsevnen og hukommelsen var helt væk, og jeg var udmattet, irriteret og fortvivlet.

I starten af min sygemelding gik jeg hos en kvindelig psykolog og det rykkede slet ikke; det blev en omgang følelsesporno, som jeg slet ikke havde brug for.

Men så kom jeg på det tremåneders forløb i stressnavigation hos Storm – og det virker. Så kort kan det skrives. Jeg blev mødt som den mand jeg er. Uden at vi har været ud i alle mulige afkroge af mit sind blev der lynhurtigt sat ord på mit problem, givet en forståelse for dette, og lavet en plan for hvordan det skal håndteres. Jeg er kommet i besiddelse af værktøjer, som fremadrettet hjælper ikke bare mig, men også folk i min omgangskreds, både arbejdsmæssigt som privat.

Mit stressniveau er nærmest ideelt nu. Både i forhold til at jeg stort set er fuldstændig symptomfri, hvilket min familie også har bemærket og haft glæde af. Men også i forhold til at kunne tænde og slukke for min stressrespons, i forhold til nærvær og til at kunne balancere mellem aktivitet og ro, og jeg er blevet langt bedre til at håndtere de belastninger på arbejdspladsen som før gjorde mig syg. Jeg bruger nu teknikkerne hver dag med god virkning bla til at skelne og prioritere og generelt passe mit mentale helbred.

Deltagelsen har været afgørende for min sundhed, min tilbagevenden til arbejdslivet samt livet med min familie. Jeg kan ikke takke Storm nok; de ting jeg har lært og fået med mig fra dette forløb, det er for livet. At jeg er blevet et nyt menneske, er måske så meget sagt. Men den måde jeg tænker og den måde jeg ser folk og situationer på. Den er ændret radikalt. Den bevidstgørelse og forståelse du kommer i besiddelse af er unik.

Jeg kan i allerhøjeste grad anbefale at deltage. Det er en gave til dig selv. Hvad enten du har været, er stresset eller er i risikogruppen for at få stress.”

Morten Hermann Rasmussen, Afdelingsleder, Maribo.



”Jeg var hele tiden træt og ekstremt irriteret, kraftige humørsvingninger, sov dårligt, havde meget trykken for brystet, stor mindreværdsfølelse, og det hele var uoverkommeligt. Efter et tremåneders forløb i stressnavigation er mine symptomer stort set væk, og mit stressniveau blevet meget bedre. Jeg er blevet meget bedre til at håndtere pressede situationer. Jeg bruger nu dagligt de teknikker jeg lærte og er klart bedre til at passe på mig selv.

Mine omgivelser har også lagt mærke til forbedringerne, og sætter fx pris på at jeg ikke hidser mig op over småting mere, og tager den slags mere med ro; og at jeg kan finde ud af at korrigere anderledes.

Deltagelsen har haft meget stor indflydelse på mit mentale helbred og det jeg har lært bliver med sikkerhed afgørende for min trivsel resten af mit liv.

Det giver livskvaliteten tilbage og overskuddet til at leve livet på den gode måde. For du er endt i et hul, og så har du brug for sådan noget for at komme op igen. Det er en kæmpe samfundstjeneste og bonus, for når

vi har sunde mennesker så har vi også sundt arbejdsliv, og det lærer man, hvis man kan stressnavigere. Det giver også færre skilsmisser og sygemeldinger. Der er kun store gevinster ved at deltage i sådan et forløb.”

Christian Sand, Fabrikarbejder, Søllested



”Udgangspunktet var en stressudløst depression der kulminerede i november 14. Og der hører muligvis en længere forhistorie til: Jeg fik en blodprop i hjertet for 4 år siden og oplevelsen af det store hold hjælpere (almen praktiserende læge, paramedicinere, helikopter, kirurger, sygeplejersker) gjorde at jeg følte jeg var i gode hænder. Efterbehandlingen (næsten 2 år) fortsatte denne fornemmelse. Da det ophørte følte jeg mig meget alene (det var jeg absolut ikke, min kone gjorde en stor indsats) følte det som et fald ud i det ukendte. Samtidig fik jeg problemer på arbejdet.

Symptomerne var: Træthed, søvnløshed, distraet, hjertebanken, trykken for brystet, manglende lyst til erotik (i det hele taget manglede lysten til alt), muskelspændinger, humørsvingninger, glemsom, indadvendt aggression, inaktivitet, socialt tilbagetrukket, mindreværd, præstationsangst, vrede, angstanfald over ingenting, depression, selvløse.

Omkring december gik jeg hos en kvindelig psykolog, det ikke hjalp ret meget, men dog fik mig til at genoptage indtag af perikon i januar, som så igen førte til at jeg begyndte at tage vitaminer, som så gav overskud til at opsøge Stressmentorholdet (Start juni), og her har jeg virkelig fået en række redskaber som kan bruges og har virket så godt at jeg vil sige at jeg nu her (begyndelsen af august) vil sige jeg er ovre min depression.

Jeg er for eksempel blevet langt bedre til at håndtere stressfaktorer på jobbet, og belastninger jeg før ville have reageret meget negativt på ved at blive sur og ked af det, tager jeg langt mere roligt, for jeg kan blandt andet vurdere, når opgaverne ikke er mit ansvar, og derfor hidser jeg mig heller ikke op over, at jeg ikke har indflydelse til at få dem løst. Overskuddet har også betydet at jeg kan være mere nærværende og lyttende i forhold til min kone, som også har bemærket forvandlingen. Min humor har ændret sig, og jeg er sjov, i stedet for selvironisk.

Det tydeligste eksempel på hvor langt jeg er kommet drejer sig om et stykke musik jeg havde komponeret og givet til en musikchef, men jeg hørte ikke mere til det, og for et år siden ville jeg have reageret voldsomt, og slet ikke kunne nyde den kammermusikfestival som kom. Jeg kunne nu i stedet for følelserne bruge fornuften og vurdere at det var der egentlig gode grunde til, og der var ingen grund til at tage det personligt, og til gengæld fik jeg så på festivalen et af mit livs største musikoplevelser, i hvert fald den mest intense; og havde jeg ikke brugt stressnavigationen var det bare blevet skuffelse og ærgrelse. Tilmed var det for første gang i lang tid at jeg var begejstret for musik, så man kan sige at min livslange kærlighed til musik er blevet genoplivet.”

Henning Mogensen, Pedel, Fejø.



"Stress hvad er det? Jeg er da både Superman og Batman på en og samme tid. Intet kan slå mig omkuld.

Sådan har ordlyden vist været oppe i mit hoved de sidste 10 år, imens jeg har givet det fuld gas foran computeren.

At være selvstændig, familiefar og professionel computerspiller på en og samme tid er vist ikke nogen god cocktail for mit helbred og mine omgivelser.

Jeg har de seneste 2-3 måneder været ramt af irritation, humørsvingninger, rystende og sovende hænder og fødder. Enkelte gange oplevet at jeg var lige ved at besvime i nogle stressende situationer og generelt haft det meget utilpas i egen krop i en længere periode.

Min læge har taget 6-7 forskellige blodprøver, med alt lige fra borrelia virus, dårligt blodomløb og en masse andre sundhedsmæssige sygdomme og faktorer der kunne spille ind i forhold til mine symptomer. ALLE blodprøver var negative i den forstand at jeg ikke fejler noget som helt i den retning. Og her stillede min læge mig så det helt utænkelige spørgsmål: "Har du følt dig meget stresset på det seneste?" MIG? STRESSET? Der skal sku mere til at slå mig omkuld... og en rigtig mand kan da ikke blive stresset.

Jeg fik alligevel en folder med hjem på en lokal stressrådgiver fra Maribo, hvor der stod at man kunne få en halv times gratis telefonmøde og jeg tænkte det kan jo ikke skade noget at høre lidt nærmere om hvad det går ud på.

Jeg har nu haft besøg af min nye personlige stressrådgiver Storm Stensgaard 2 gange og kan allerede nu mærke en stor forskel i min krop og tankegang. Jeg har på bare 2 gange fået en stor forståelse for hvad stress er og hvor forskellig den kan være fra person til person.

I mit tilfælde har computerspil helt sikkert været en stor faktor i forhold til at pumpe en stor mængde adrenalin rundt i min krop på dagligt niveau. En funktion vi mennesker er født med til brug i situationer hvor vi skal kæmpe for vores liv i farlige situationer. Adrenalin aktivere og sender nødvendige ressourcer afsted til de dele af kroppen der skal bruges til at kæmpe med og er jo i den forbindelse en super evne vi kan gøre brug af. Men jeg har formegentlig overdrevet brugen af denne evne i en så lang en periode at kroppen ikke længere kan følge med i et normalt tempo. Samtidig har jeg skulle passe mit arbejde, mine kunder, min familie og mine venner på de 24 timer vi nu får foræret hver dag. - DET KAN SIMPELTHEN IKKE LADE SIG GØRE!

Så jeg er super glad for at Storm har fået mig på rette kurs igen og jeg har aldrig være så motiveret for at passe bedre på min krop, min familie og mit arbejde, som jeg er lige nu.

FUCK computerspil - Det er sku da den værste tidsrøver og afhængighed jeg til dags dato har udsat mig selv og mine omgivelser for. Jeg har intet fået ud af de mange år med Counter-Strike andet end lidt nu og her tilfredsstillelse. Og vågn nu op Jonas Ebbe - Du er 34 år gammel og har VERDENS dejligste familie og VERDENS bedste job...

For mig er stress ikke længere TABU - Jeg tør godt indrømme at jeg har været stresset i en meget lang periode. Men jeg tror og håber at jeg fik vendt retningen på denne onde spiral i tide og vil nu målrettet arbejde på at finde et overskud til det "normale" liv, som jeg vist ikke har oplevet i en lang tid smile-humørikon

Jeg ser nu min krop som en bil der ikke har været til service i lang tid og skulle den til syn lige nu ville den vist få taget nummerpladerne på stedet. Jeg vil derfor gerne takke min mekaniker Storm endnu engang for at have justeret min bilradio og jeg glæder mig til det store serviceeftersyn de kommende måneder."

Jonas Ebbe, Webudvikler, Maribo.