

# STYR UDENOM STRESS

– før det er for sent

Mediefolk er i højrisikogruppen, når det gælder stress, men vi er nogle af de dårligste til at forebygge det. Læs, hvor lidt der skal til at gøre en forskel – og hvorfor du skal bruge din efteruddannelse på at booste dine personlige kompetencer.

Ordet 'robust' optræder efterhånden i de fleste jobopslag. Og selv om kravet jævnlige – til dels med rette – bliver kritiseret, er der ingen tvivl om, at det er en god egenskab at have med i mediebranchen, hvor tempoet konstant bliver skruet op, samtidig med at der næsten ugentligt bliver varslet fyringer og sparerunder. For hvis ikke du kan finde et mentalt åndehul, kan det ende med langtidssygemelding med stress, advarer psykolog og ph.d. Eva Hertz. Hun har netop udgivet en bog, *Robust*, med værktøjer til at klare sig på et arbejdsmarked i supersonisk fart.

“Vi mennesker kan tåle ret meget, men jeg er optaget af, hvordan vi kommer ovenpå, på trods af at vi oplever svære ting. Når vi ser så mange, der ikke trives, kan vi, for de voksnes vedkommende, tilskrive det et komplekst arbejdsliv. Vi vil gerne have en trylleformular, som kan få os til at komme over stressen, men vi bør være mere fokuseret på at forbygge i stedet for at behandle, når det er gået galt,” forklarer hun.

Og der er meget at gøre selv. Undersøgelser viser nemlig, at op mod 50 procent af vores robusthed ikke har noget med gener og erfaringer at gøre – det er en psykologisk færdighed.

Netop mediefolk er, ifølge Eva Hertz, en gruppe, der har brug for at opgradere på de personlige kompetencer – for med vores arbejdsbetingelser er vi i stressfarezonen.

**EN BRANCHE I KONSTANT FORANDRING** “Journalisterne kan få udstukket urealistiske deadlines, så de bliver bremset i at være grundige og reflektive, hvilket presser dem mere og mere. Derudover er journalister i forvejen meget selvkørende – og det ser vi som en styrke, men de er også tit deres egen værste kritiker, og det kan være enormt stressende,” advarer Eva Hertz, der forklarer, at stress kan opstå meget hurtigt i brancher, hvor forandringshyppigheden er stigende, og vi konstant får nye ledere, kolleger eller afdelinger – en virkelighed, de fleste ansatte i mediebranchen sandynligvis kender til.

Jørgen Svenstrup, der underviser i mentaltræning og mindfulness, bl.a. under Mediernes Efteruddannelse, arbejder netop med at ruste menne-

Ekspertene ser en tendens til, at vi mediefolk først tager begrebet stresshåndtering seriøst, når det er for sent.

sker til arbejdslivet, og han ser et større, mere grundlæggende problem på arbejdsmarkedet.

“De mange stresstilfælde og at så mange mennesker faktisk ikke kan klare et ganske almindeligt arbejde, er et symptom på, at der er noget galt med samfundet. Både medarbejderne og lederne er superpressede, og det er vanskeligt at gøre noget ved det. Men det vi rent faktisk har indflydelse på, er, hvordan vi oplever disse udfordringer. Når man arbejder med sin personlige kompetencer, kan man lære at håndtere virkeligheden på en anden og mere konstruktiv måde,” forklarer han.

Desværre ser eksperterne en tendens til, at vi mediefolk oftest først tager begrebet stressforebyggelse seriøst, når det er for sent.

**DE SKEPTISKE MEDIEOFOLK** “Mediemedarbejdere er ikke dem, der er allerlængst fremme i bussen i forhold til personlig udvikling. Det skyldes nok, at mange af dem har en sund skepsis, og det er også godt, når man arbejder med formidling, men der er også en risiko for, at de står i vejen for, at de selv kan få noget, som de kan bruge til noget,” forklarer Jørgen Svenstrup.

Han fortæller, at mange af dem, der dukker op på hans kurser, ofte hænger i med neglene for at nå deres mange deadlines – eller også er det allerede gået galt, og de har fået stress.

Heinrich Johansen, der er en garvet underviser i mindfulness, forklarer, at de



Stress opstår hurtigst i brancher, hvor forandringshyppigheden er stigende, og der ofte bliver ansat nye ledere, forklarer psykologen Eva Hertz. Derfor kan det være vigtigere end nogensinde, at du udvider dine personlige kompetencer, mener eksperterne.



fleste ikke synes, de har behov for personlig kompetenceudvikling – før det er for sent:

“Folk indser ikke, at dette emne også gælder dem, før de er ramt – og derfor vil en artikel om det heller ikke gøre en egentlig forskel. Men du kan sammenligne det med en lastbilchaufførs køre-hviletidsbestemmelser. Der er en god grund til, at han skal overholde sine tider, for han er ikke frisk nok at køre i flere timer i træk. Ligeledes er det med alle os andre, men vi overholder ikke vores egne køre-hviletider,” forklarer Heinrich Johansen.

**STRESSET AF MANGLENDE MOBILDÆKNING** Det med hviletiden kan dog være svært, når vi har det, som Eva Hertz beskriver som et flydende arbejdsliv – også selv om mange føler, at de får energi af hele tiden at ‘være på’.

Heinrich Johansen argumenterer desuden for, at de faglige kompetencer er særligt meget værd, hvis ikke de personlige følger med:

“Vi kan ikke holde til arbejdspresset, hvis ikke vi tager os af os selv. Vi skal have lov til at være i fred en gang imellem. Arbejdsliv, personliv og familieliv smelter sammen, og vi er ikke gearet til at være online og på konstant. Hvad siger det om os, når vi bliver stressede over manglende mobildækning?” spørger mindfulnesseskpernten.

Jørgen Svenstrup fortæller, at hans kursister ofte oplever, at de selv med ganske få midler kan gøre en forskel på, hvordan deres liv hænger sammen:

“De får en øget bevidsthed i hverdagen, for det er ikke nok, at vi gør vores arbejde, hvis vi ikke også får tænkt over, hvad vi har gang i. Den bevidsthed giver mulighed for at træffe nogle nye valg – og giver nogle nye værktøjer til at klare arbejdslivet uden stress. Og husk så, at det er ok at sætte rammer for dit eget liv.” ●

## 6 GODE RÅD TIL TRAVLE MEDIEFOLK

Selv små ændringer kan gøre en stor forskel, når du er på arbejde.

1. Hold skærmfri pauser – og gå gerne en tur udenfor, når der er mulighed for det.
2. Tal med dine kolleger om noget, der ikke handler om arbejde.
3. Hav fysiske rum, hvor der ikke er mobildækning, og du dermed ikke kan være online.
4. Indfør køre-hviletid i din fritid og på arbejdet.
5. Lav en disposition over, hvornår du er til rådighed for andre mennesker.
6. Tag emnet op med din arbejdsplads og aftal, hvad I gør for at undgå at gå ned med stress.

Kilde: Heinrich Johansen



**EVA HERTZ**  
Psykolog, ph.d. og direktør for Center for Mental Robusthed. Ekstern lektor i positiv psykologi ved Aarhus Universitet og arbejder med udvikling af ledere, medarbejdere og organisationer.



**HEINRICH BIRK JOHANSEN**  
er mindfulnesslærer, meditationsformidler, MBSR- & Qi-Gong-instruktør med 20 års erfaring. Forskningsunderviser i mindfulness på hospitaler.



**JØRGEN SVENSTRUP**  
er MoPP (Master og Positive Psychology) og mentaltræner. Har skrevet seks bøger om hjernens potentiale, mentaltræning og coaching og holder foredrag i hele verden

## KURSER TIL ET BEDRE ARBEJDSLIV

- ▶ Vejen til sund robusthed, s. 26
- ▶ Kursus i forandringsledelse, s. 4
- ▶ Mentaltræning – mindfulness version 2.0, s. 26