

Stress-Stop-Behandlingsforløb for ledere/medarbejdere

Stress-Stop forløbet er for dig, som har brug for hjælp og støtte til at bryde ud af stressen og få balance og trivsel i din hverdag igen.

Stress kan bedst beskrives som en tilstand karakteriseret af vedvarende anspændthed og ulyst, som er relateret til en ubalance mellem egne ressourcer, behov og forventninger og omgivelsernes betingelser, krav og muligheder.

En situation, der opleves som en trussel eller en udfordring, som er vanskelig at gøre noget ved, får vores krop til at reagere med at gå i "alarmberedskab". Alarmberedskabet er en naturlig og sund kropslig reaktion, der gør det muligt for os at reagere hurtigt i pressede situationer. Problemet er, at det er hårdt for kroppen at være i denne tilstand i for lang tid. Evnen til at mærke sig selv, sine grænser og sine basale behov for fx mad, søvn, kan svækkes ved længerevarende stresstilstande, hvilket gør det vanskeligt at stoppe op og bryde ud af stresstilstanden.

Det er derfor heller ikke udsædvanligt, at mange først oplever at "gå ned med stress" i det øjeblik kroppen sender tydelige signaler og siger fra. Dette nedbrud opleves forskelligt. Nogle oplever, at hukommelsen pludselig svigter, fx at sidde i sin bil og ikke kunne huske hvor man er på vej hen. Nogle oplever svimmelhed, at falde om, at bryde sammen i gråd hele tiden eller en oplevelse af overvældende træthed og udmattelse.

Vi ved, at når man går ned med stress, har man ofte levet i ubalance i lang tid. Der er derfor ingen nemme løsninger eller "quick fixes" i forhold til at komme til at leve i harmoni og balance igen. Det tager tid, men hos **Stress-Stop** støtter og hjælper vi dig så du kommer hurtigere og bedre tilbage. Forløbet er udviklet og varetages af erfarne psykologer, og tager udgangspunkt i der hvor du er i din stresssituation. Du bliver hjulpet trygt igennem de forskellige faser, der er i et stressforløb, fra behovet for støtte og hjælp erkendes, til du igen kan vende tilbage til et sundt og meningsfuldt arbejdsliv.

Vi bærer alle et ansvar for at tage vare på os selv og hinanden i pressede situationer, og selvom stress rammer individuelt, er støtte og hjælp fra omgivelserne uundværlig, i forhold til at kunne bryde ud af stressen igen. Eftersom løsningen ofte ikke udelukkende ligger hos den enkelte, inddrager vi efter behov og mulighed også den stressramtes familie/partner og arbejdsplads. I vores optik bør løsningen findes i den helhed, hvor stressen er opstået.

Hos **Stress-Stop** hjælper og støtter vi aktivt og omsorgsfuldt både ledere og medarbejdere, der rammes af stress, hele vejen gennem forløbet.

Længden på et stressforløb hos Stress-Stop vil afhænge af den enkelte problematik, men typisk er et forløb på 6-8 samtaler med mulighed for forlængelse.

Caroline Tøttrup

Tlf. 60 70 93 76

Mail: caroline@stress-stop-nu.dk

Mads Krarup

Tlf. 21 93 79 92

Mail: mads@stress-stop-nu.dk

stress-stop-nu.dk