

FÖR ARBETSGIVARE, HR,
LEDNINGSGRUPPER OCH ANHÖRIGA

29

*tips och insikter
för att bemöta en
stressad/utmattad
person på rätt sätt*

ROOM FOR
FLOW.se

Hej!

Det kan vara lockande att ge några välmenande råd till en mycket stressad person. Innan du gör det är det bra att veta några saker om hur det är att vara stressad eller utmattad. Saker som det ofta inte talas så mycket om. Saker som den stressade/utmattade kanske inte ens själv har insikt om eller vågar uttrycka själv.

Checklistan bygger på stressforskning och inspiration från många författare, terapeuter och coacher. Den bygger också på min egen erfarenhet och stämmer därför kanske inte in på varenda stressad/utmattad person du möter. Fråga hen hur det känns! Men var beredd på att hen inte vill berätta hur det egentligen är för hen vill inte vara till besvär.

Lisa Sjöström

lisa@roomforflow.se



ROOM FOR FLOW.se

1

Hen är otroligt stark. Så stark att hen har kört sig själv i botten.

2

Hen gör INGENTING utan anledning.

3

Hen har fått utmattningssyndrom för att hen under lång tid konstant har gjort saker hen inte vill göra. Eller konstant gjort mer än hen orkar. Så enkelt är det.

4

Hen har övergett sig själv. Hen har sannolikt sprungit ifrån sina känslor hela sitt liv. Självklart kan hög arbetsbelastning vara en orsak till stress men det är inte hela sanningen.

5

Eftersom hen inte kan tolka sina känslor tycker hen att det fruktansvärt läskigt att stanna upp och göra ingenting – känslorna kan ju komma ifatt. Då är det bättre att jobba på.

6

Hen vill inte förändras förrän det blir för smärtsamt att låta bli.

7

Du kan sätta en utmattad person i en solstol på en strand och servera hen mat och dryck men hen kommer inte att vila ändå. Hen kommer att sitta där och tänka på hur duktig hen är för att hen "vilar". Sen planerar hen vad hen ska göra härnäst.

7

Hen gör ALLT med avsikt att vara duktig, vare sig det handlar om att träna, sova, jobba, äta, promenera, träna mindfulness, meditera, umgås, ha semester ...

8

Hen fick med största sannolikhet lära sig redan när hen var liten att det gällde att vara duktig för att bli omhändertagen och älskad.

(Att hitta orsaken till stressen i sin barndom behöver INTE betyda att hen ska ställa sina föräldrar till svars. Låt oss utgå från att alla alltid gör så gott de kan. Det gjorde säkert hens föräldrar också. Men med en förklaring till stressen kan hen mycket lättare komma över den.)

9

Hård träning är inte bra för en stressad/utmattad person. Hård träning frisätter stresshormonet kortisol. Alltså får hård träning motsatt hälsoeffekt för en stressad person.

10

Hen har byggt upp hela sin identitet på att prestera och vara duktig hela tiden. En annan person som har en identitet oavsett vilket jobb hen har kan jobba mycket mer utan att bli utbränd.

11

När en sjukskriven person inser att hen inte vet vem hen är utan sitt jobb gör det väldigt ont.

12

Hen letar ständigt efter bekräftelse på att hen har gjort allt rätt. Hen vill gärna bli godkänd av andra och förklarar gärna för andra varför hen har gjort så eller så. Utan att någon har frågat.

13

Om du ger en utmattad ett (välmenande) råd kommer hen att ta det som arbetsuppgift som ska utföras på ett sätt som tillfredställer dig eller andra i omgivningen - inte den utmattade.

14

Säg inte till en sjukskriven utmattad att hen ska ha rutiner och en normal dygnsrytm. Till en början är det mycket viktigare för en utmattad att lära sig lyssna på sina egna behov. Det är ett sundhetstecken om hen lära sig känna efter och sover och äter när hen behöver det.

15

Säg inte till en sjukskriven utmattad att hen ska gå till någon aktivitet, inte ens den lugnaste yogan. Hen klarar inte pressen att ha tider att passa. Ge istället hen en yogamatta som hen kan lägga sig på hemma i 5 minuter om dagen. Om hen vill. Annars går det bra med soffan också.

16

Föreställ dig att du försöker springa i havet med vatten upp till axlarna. Eller påminn dig hur huvudet känns med 40 graders feber. Alla utmattade har förstås inte samma fysiska symptom, men med dessa jämförelser kanske det blir lättare att inte säga (eller tänka) ”skärp dig, hur svårt kan det vara att rycka upp sig?”

17

Hen är rädd för att vara till besvär för andra. Speciellt om hen skulle vilja prata om att hen inte mår bra. Det är också jobbigt att behöva bli omhändertagen av någon annan.

18

Hen är övertygad om att hen har misslyckats även om ingen har sagt det. Hen ser världen genom två filter. På ena ögat sitter ett jag-är-misslyckad-filter. På det andra ett jag-måste-bli-bättre-för-att-duga-filter.

19

Hen har sannolikt en trave självhjälpsböcker vid sängen. Men de har också lästs med jag-måste-bli-bättre-för-att-duga-filtret. I böckerna har hen läst att hen måste älska sig själv. Men det går inte för hen har inte ens accepterat att hen är tillräcklig.

20

Vi är vana vid att höra att vi alltid ska sträva efter att må bättre. Men hen måste först stanna upp och verkligen känna sina känslor - både härliga och jobbiga - innan hen kan försöka må bättre.

21

Om hen har vuxit upp med ett kontrollfreak, en alkoholist, arbetsnarkoman eller annan missbrukare kan hen ha lika hög stressnivå som ett barn som har växt upp i krig. I sådana hem brukar man få lära sig att stoppa ner alla känslorna i sig istället för att få utlopp för dem.

22

Hen är en väl fungerande maskin utan batteri. Hen laddar sin mobiltelefon men förstår inte att hen själv behöver laddas.

23

Apropå mobiltelefoner. Uppkopplingen i hens hjärna hackar som en mobiltelefon med dålig täckning. Hen är van att vara duktig och förstår inte varför hjärnan inte fungerar som vanligt.

24

Hen har sannolikt varit elak mot sig själv hela livet. Kanske säger hen till sig själv: "Jävla idiot! Kan du inte gå ordentligt?" när hen snubblar.

25

Hen kan inte ta emot komplimanger som handlar om hur hen ser ut eller vem hen är, däremot slickar hen i sig allt som har med vad hen har presterat att göra.

26

Hen gör alltid sitt bästa. Hen fyller alla hål i tiden, kämpar tills hen slocknar så att hen verkligen har gjort allt som går. Hen vilar aldrig förrän allt är klart och alla är glada. Alltså vilar hen aldrig.

27

Hen optimerar och effektiviserar ALLT och testar gärna hur många saker som går att göra samtidigt.

28

Hen behöver öva sig på att göra saker halvdant.

29

På andra sidan dörren (inte väggen) finns ett härligt liv bara den utmattade får hjälp att hitta nyckeln till dörren.

Och sen då?

Hen behöver förstå varför hen har blivit stressad/utmattad för att kunna ta eget ansvar för sin stress. Att inte ta ansvar för sin stress är att ge bort sin power att fixa till livet till någon annan. Det skapar ännu mer stress eftersom stress = maktlöshet.

Vi har alla en inre röst som vet vad vi vill och vad vi behöver. Men när hens röst försöker nå fram tutar det upptaget. Jag hjälper den stressade/utmattade att hitta tillbaka till sin egen inneboende kraft. En kraft som hen kanske inte har känt på väldigt många år. Min spetskompetens är att jag analyserar och hör de små sakerna som sägs, kopplar ihop dem och ser ett mönster som kan visa på grundorsaken till stressen.

Vi möts i en workshop (individuellt eller i grupp) eller genom en onlinekurs. Sedan tipsar jag om behandling hos terapeut och/eller egenbehandling (till exempel med hjälp av en känslotrappa, en gränskontrollbubbla och lite vardagskvantfysik).

På roomforflow.se finns aktuell information om workshops, program, online-kurser och annat. Jag skickar också ut information om det i inspirationsbrevet. Om du inte redan har skrivit upp dig som prenumerant kan du göra det HÄR.

Tills vi ses eller hörs:

Ge dig hän, våga ifrågasätta och ha kul!

Lisa

lisa@roomforflow.se

ROOM FOR
FLOW.se