

Projekt Stressmentorer for Mænd på Lolland-Falster

Projekt Stressmentorer for Mænd starter hold 3 op slutningen af september og der er stadig et par pladser tilbage. Et par gode grunde til at komme med på holdet:

Du får gratis stresscoaching og uddannelse til en samlet værdi af over 20.000 kr.
Der er fuld fortrolighed
Det er kun for mænd
Fokus er på løsningsorienteret vidensformidling
Du får styrket dine kompetencer i både at hjælpe dig selv og andre
Din træning som stressnavigatør vil øge din kapacitet til bæredygtig ledelse og langtidsholdbare præstationer
Du bliver en del af et pionerprojekt der kan få stor betydning for tilgangen til mænds helbred i hele landet.

Så kom frisk, der er et begrænset antal pladser.

Tidligere deltagere skriver om deres udbytte:

”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 sygdomsgang gik jeg hos en kvindelig psykolog og det rykkede slet ikke; det blev en omgang følelssporno, 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.

For mig var det afgørende at holdet kun var for mænd. Dette projekt har været udslagsgivende for min tilbagevenden til ’livet’.”

Morten Hermann Rasmussen, Afdelingsleder, Maribo. (Stressmentor hold 1)

Storms bemærkning: Mortens forvandling er den hidtil mest markante: fra at ligne en Zombie, umælende, med tomt udtryk og døde øjne, til levende, begejstret, knivskarp og i stand til at håndtere de mest urimelige organisatoriske stressbelastninger helt overlegent. Han har virkelig tilegnet sig viden, teknikkerne og den rette vindermentalitet.

”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 sygdommeligheder. Det virkede skidegodt at holdet kun er for mænd; så behøver man ikke forholde sig til hvordan tænker kvinderne og hvordan reagerer de. Vi kunne tale frit og ligeud af posen. Der er kun store gevinster ved at deltage i sådan et forløb.”

Christian Sand, Fabrikarbejder, Søllested (Stressmentor Hold 1)

”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, distræt, 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, selvlede.

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 indflydelsen 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, Fejøl. (Stressmentor hold 2)

Jeg kan anbefale Storms stressnavigation af blandt andet af ovenstående grunde. Det kan bruges til at hjælpe andre der er ved at komme ud på samme skråplan eller allerede er det.

Storms bemærkning:

Henning er på de to måneder som forvandlet. Fra at være træt i ansigtet, og forpint, bitter i sin humor, og med matte øjne, kan man se at hans øjne stråler, ansigtet er roligt og fredfyldt, blikket skarpt og klart, latteren hyppig og ægte, og succeshistorierne med hans succesrige anvendelse af redskaberne mange. Han har også læst meget i bogen ;-) (Henning: Jeg har faktisk læst hele bogen ☺)