

Kontrollfreaken

Stressen tager overhånd

Hans er afdelingsleder i en mindre virksomhed. Han har gennem længere tid oplevet sig meget presset og er for nylig "brudt sammen" med en række stresssymptomer. Han skændtes med en anden leder og pludselig rejste han sig og gik fra arbejdet. Han har siden været sygemeldt, men er så småt ved at starte på arbejde igen.

Jeg går jeg sammen med Hans på udforskning i historien om hans stress og de effekter den har haft. Han fortæller at stressen har fået ham til at tage rigtig meget arbejde på sig og han er begyndt at spise mere usundt, ikke mindst meget slik og en del øl. Stressen har fået ham til at droppe vandreturene, som ellers giver ham ro og overblik. Han vågner nu om natten og tankerne kører rundt og han er derfor meget træt om dagen. Stressen er også begyndt at belaste forholdet til hans familie.

Stressproblemet får et navn – kontrollfreaken

På spørgsmålet om hvad han vil kalde sin stress svarer han: "kontrollfreaken". Problemet holdes herved ud fra ham og han kan reflektere over sin situation og det pres han oplever. Han fortæller at det er en del af kulturen i virksomheden at være "overansvarlig" og at lægge et pres på sig selv. Kontrollfreaken dominerer i hans liv og prøver at overtale ham til at tage lidt mere arbejde på sig. Den siger til ham: "Der er ikke nogen der skal kunne sætte en finger på dit arbejde". Den presser ham også til at være i uro og til at vågne om natten. Hvis ikke kontrollfreaken får mindre plads, "så gør den det af med mig", som han udtrykker det. Den er også belastende for "mine omgivelser".

"Go with the flow"

Jeg prøver at styrke hans fundament, ved at spørge hvad der er vigtigst for ham i livet. "Jeg ønsker at give slip og finde min glæde og at få mere ro på". "Go with the flow" kalder han det. Ind imellem oplever han undtagelser med en stor ro om aftenen og det var faktisk meget fint i sidste weekend. Jeg spørger ham hvad det er han kan, når han går "with the flow". Han svarer at han oplever sig i stand til at styrke sin modstand mod kontrollfreaken. Den viser hen til det liv han gerne vil leve, hvor ansvarlighed er koblet med glæde og oplevelser.

Jesper "giver slip" og sætter fokus

Jeg spørger ham hvor sessionen fører ham hen, når nu han har fundet frem til det der er vigtigst for ham. Han svarer at det nu bliver nødvendigt at handle. Vi udforsker mulighederne og han vælger at sætte fokus på:

- at prioritere kontakten til medarbejderne, som giver ham glæde i dagligdagen.

- at give mere ansvar til medarbejderne uden hele tiden at kontrollere dem.
- at gå foran og holde en pause i løbet af arbejdsdagen.
- at koncentrere sig om det vigtigste når han alligevel "ikke kan nå det hele". Og helst om formiddagen hvor han er mest frisk.
- at foretage små vandreture sammen med sin søn og se mere til sin familie og venner.

Alt dette vil få ham til at opleve sig på en vej, hvor han langsomt "giver slip". Det første lille skridt han vil fokusere på er at holde en pause i løbet af arbejdsdagen.