

Små Oaser

Om at være placeret i mulden

Lars oplever hvordan håbløsheden fylder

Lars er mellemlider i en mellemstor virksomhed. Hans leder er nervøs for ham og Lars vælger at tage imod hjælpen om coaching inden han må sygemelde sig. Han har gennem længere tid oplevet sig meget presset og oplever en række stresssymptomer. Med en narrativ tilgang til coaching går jeg sammen med Lars på udforskning i historien om hans stress og de effekter den har på ham. Han oplever sin hverdag grå og trist og fortæller hvordan håbløsheden og udmattelsen har taget over og at han ikke aner hvordan han skal komme videre. Stakkene på bordet hober sig op som en tung dyne hen over ham. Det er tanker som disse der fylder: "jeg når det ikke" og "det bliver aldrig bedre". Han har forsøgt for længe at være stærk og er tappet for energi. Har egentlig mest lyst til bare at sove sig langt væk fra det hele. Han har aldrig troet at stressen skulle snige sig ind på ham og han udbryder: "Hvorfor lige mig"!

Håbløsheden bliver til uroen

Allerede ved næste samtale fortæller Lars at håbløsheden ikke fylder så meget mere. Han betegner i dag vanskeligheden som "uroen" og det er jo også alvorligt nok. Uroen er som en edderkop, der med sine usynlige klamme tråde spinder ham ind i et net. Det er som nogle usynlige normer han forsøger at leve op til, men også nogle ben som er ret konkrete. Hvert ben får et navn, som: min inboks, telefoner der ringer, medarbejdere der spørger, ineffektive møder, opgaver med deadlines, bunker der vokser.

Han forsøger at få overblik over opgaverne og komme ind på "smult vande" og sætte en prop i alt det der "siver ind" gennem sprækkerne. Han vil gerne gøre uroen mere håndterlig ved at mindske usikkerheden på, om der er noget han midt i forvirringen overser. Det er ikke fordi han er så vild med orden, men han vil klart gå efter mere systematik. Han vil sige fra overfor alle de opgaver, han unødigt har taget på sig og hvor "misbruget" dominerer. Det er som om medarbejderne tænker: "Det spørger vi Lars om" og så tager han det på sig. Han vil være mere klar og sige "hvordan landet ligger". Et springende punkt i forløbet bliver dér, hvor han ud over at sige fra også mere direkte begynder at sige til og række ud efter de opgaver der giver ham energi.

Små oaser

Lars kalder de alternative historier, hvor han gør modstand og holder fast i sig selv for de SMÅ OASER. Her holder han fast i kvaliteten. Her gør han en forskel og har fødderne solidt placeret i mulden. Jordbunden betyder meget. Der skal være et solidt grundlag hvorfra der kan tages sikre skridt. Det er som et fundament der skal være til stede og sikre hans liv. Det skal være et sikkert bolværk mod tidsrøvere, mod håbløshed og stress. Det giver ro og glæde, en god mavefølelse og det bliver mere enkelt at gøre det klart for andre hvad han står for. Efterhånden bliver det også mere klart hvad han er glad for i fritiden og at gå efter det. Hans ferie bliver et skæringspunkt. Han er ikke så vant til at holde længere ferier, men det lykkes stort set for ham at slappe af, læse, synge og finde sin ro og glæde.

Lars vil gerne gøre en forskel og her er kodeordet kvalitet. Han vil ikke misbruges, men det er ok at have travlt. Han får energi, dér hvor han går efter sine "kæpheste" som f.eks. styring af møder og at gøre god brug af statistikken. Han er træt af opgaver uden formål og ineffektive

møder, der trækker ud og hvor han egentlig ikke ved hvorfor det lige er at han skal deltage. Han tænker, at når de først ser mere af ham og det han kan, vil det være indlysende hvad de skal bruge ham til.

En blomst midt mellem bunkerne

Han beslutter sig for at sætte en blomst midt mellem bunkerne på bordet, lige dér hvor medarbejderne ellers plejer at lægge papirerne til ham. Han synliggør hvem der har telefonvagten med et skilt. En række små håndterlige skridt som han lykkes med. I stedet for at irritationen sniger sig ind på ham, når han stiltiende accepterer ting, vælger han nu at sige fra overfor opgaver og møder uden at de først har talt nærmere om hvad indholdet er og han får uddelegeret opgaverne til dem der er ansat til at varetage dem. Han beder om dagsordener før møderne og finder ud af om han i det hele taget skal deltage og hvad hans rolle er i møderne. Og vi går i samtalen på opdagelse i de særlige situationer med medarbejdere og ledere, hvor irritationen tager over og han finder frem til de klare og tydelige sætninger han kan sige, så han holder fast i det der er vigtigt for ham - men uden at slå krøller på sig selv

Gennem en række samtaler bliver placeringen i mulden, de små oaser og glæden et mere fast fundament som gør det sværere at vippe Lars om kuld og betyder at han begynder mere klart at række ud efter det der for ham er vigtigst i livet.