

Forslag til forebyggelse mod stress

- Bidrag til at knække den opadgående stresskurve i Danmark

Handling

At uddanne udvalgte medarbejdere i virksomheder og på uddannelsesinstitutioner til "Mental Førstehjælpere". En Mental Førstehjælper hjælper kolleger eller elever af med begyndende symptomer på stress og lettere følelsesmæssige overreaktioner som f.eks.

- jeg synes ikke jeg er god nok – præstationsangst
- jeg har tankemylder og kan ikke koncentrere mig
- jeg føler mig utryk med alle de forandringer
- jeg bliver nemt overvældet af tristhed
- jeg har svært ved at sige fra og bliver nemt overbelastet
- jeg bliver nemt vred og overreagerer
- jeg har svært ved at sige min ærlige mening, fordi jeg frygter hvad andre så tænker om mig

Se video (2:45) der forklarer en model om brug af teknikkerne SLIP og MÆRK: <https://youtu.be/xzKznER7Seg>

En Mental Førstehjælper praktiserer teknikker til at lære kolleger at håndtere sine følelser og mærke sig selv med brug af øvelserne SLIP (tankerne) og MÆRK (ubehaget) UDEN at samtale om deres historie og problemer. Se video m hvordan en Mental Førstehjælps session foregår: <https://youtu.be/RhC5S8ny1Mg>

Alle medarbejdere og borgere kan som supplement anvende SLIP og MÆRK øvelser i gratis APP med navnet "Mental Førstehjælp". Den kan downloades gratis til alle iOS og Android enheder.

En mental førstehjælper arbejder IKKE med personer der er sygemeldt, der har diagnoser eller der tager medicin for at afhjælpe stress, depression eller andre psykiske lidelser.

Hvilken effekt?

Når der sættes ind med **forebyggelse** omkring at reducere følelsesmæssige overreaktioner opnås bedre trivsel og højere mental sundhed. Det sker gennem følgende effekter:

- Færre medarbejdere bliver sygemeldt med stressrelaterede problemer.
- Medarbejdere på arbejde øger deres ydeevne og motivation væsentligt
- Der spares penge på evt. vikarbudget og rekruttering af nye medarbejdere
- Samfundsmæssigt øges produktivitet og omkostninger til fysiske følgevirkninger af stress reduceres.
- Øget mental sundhed betyder færre omkostninger til ekstern psykolog/terapeut/coach assistance for individuelle forløb. Desuden besparelser på ekstern konsulenthjælp til krisehåndtering og samarbejdsproblemer.
- Kommunikation, samarbejde og produktivitet forbedres markant for den enkelte og det fællesskab man er en del af.
- I virksomheder hvor der serviceres borgere med lettere følelsesmæssige overreaktioner kan disse med fordel få hjælp af Mental Førstehjælpere. F.eks. via sagsbehandlere i jobcentre, der også har lært Mental Førstehjælp.

- På uddannelsesinstitutioner kan elever fra ca. 12 år få stort udbytte af at lære SLIP og MÆRK og få hjælp fra Mental Førstehjælpere. Her kan reduceres præstationsangst og lavt selvværd og derved et bedre grundlag for læring i skoler. Se video fra projekt i folkeskole: <https://youtu.be/6qxp98WIGwM>
- Indsatsen evalueres og optimeres løbende ud fra effektmåling der foretages løbende i godkendt IT-system kaldet "Mental Sundhed – Effektmåling". Se beskrivelse her: www.mentalsundhed.info

Hvem gør hvad?

I virksomheder og på uddannelsesinstitutioner er der fokus på at opretholde et godt psykisk arbejdsmiljø.

De allerede eksisterende kognitivt baserede indsatser suppleres med

- at etablere fora, hvor ledelse og medarbejdere opbygger ny kultur, hvor der tales om hvad mental sundhed er, og hvordan FOREBYGGELSE for stress og følelsesmæssige overreaktioner kan blive en stor gevinst for alle.
- at uddanne (2 dage + 2 individuelle sessioner) 3 Mental Førstehjælpere for hver 20 ansatte.
- at ledelsen går forrest med at opbygge en praksis hvor SLIP og MÆRK øvelserne anvendes, når Mental Førstehjælpere hjælper deres kolleger med at reducere følelsesmæssige overreaktioner.

En Mental Førstehjælper kan ligesom ved fysisk førstehjælp, bidrage til at "stoppe ulykken" – f.eks. hjælpe en kollega af med en tilbagevendende vrede, en tristhed, en afmagt eller anden følelse der påvirker daglig adfærd negativt. Dette kan gøres ved simpel teknik, hvor kollega ikke behøver at kende til historier bag ved den følelsesmæssige reaktion.

Hvis en Mental Førstehjælper oplever at fokuspersonens udfordringer er mere komplicerede og ikke kan løses med Mental Førstehjælp-teknik henvises til hjælp fra professionelle som læge, psykolog, CD-Coach mm. Mental Førstehjælp er således til forebyggelse og et godt supplement til Psykiatrifondens "Psykisk Førstehjælp", hvor man lærer at spotte psykisk sygdom, og gennemføre den svære samtale om tabublagte emner.

Yderligere info

Alt uddannelsesmateriale, hjemmesider og APP findes på dansk og på engelsk. Læs mere via disse links:

Mental Førstehjælp hjemmeside på DK/UK: www.mentalfoerstehjaelp.dk

Mental Sundhed – Effektmåling: www.mentalsundhed.info

Virksomheds hjemmeside: www.coach2manage.dk

Intro og 1-sides CV (klik nederst) for Karsten Schiøtz: <https://www.coach2manage.dk/karsten-schioetz/>

Virksomheds kontor og uddannelseslokaler: www.videnshuset.net

Spørgsmål rettes til:

Karsten Schiøtz

CD-Coach og Org. Konsulent

Mail: karsten@coach2manage.dk

Tlf: +45 30708414