



”Du kan ikke kontrollere stormen!
Men du kan lære at styre sejlene”

Hvordan håndterer man en hængende trussel over hovedet?
v/ socialkonsulent Inger Kristensen, LMO

Afmagt og frustration

- Svært når man er selvstændig
- Svært når virksomhed og bolig hænger sammen
- Lovgivning – udefrakommende regler uden man har indflydelse

Naturligt at reagere med følelser som:

- Vrede
- Overraskelse
- Usikkerhed
- Bekymring og angst

Balance mellem KRAV og RESSOURCER

”Stress er en tilstand som opstår, når der er mangel på ressourcer”

Krav:

- Nye regler
- Økonomi
- Resultater
- Faglighed
- Overblik
- Samarbejde
- Energi



Ressourcer:

- Arbejds- og livserfaring
- Uddannelse
- Helbred
- Støtte fra familien
- Støtte fra netværk
- Livssituation
- Indstilling

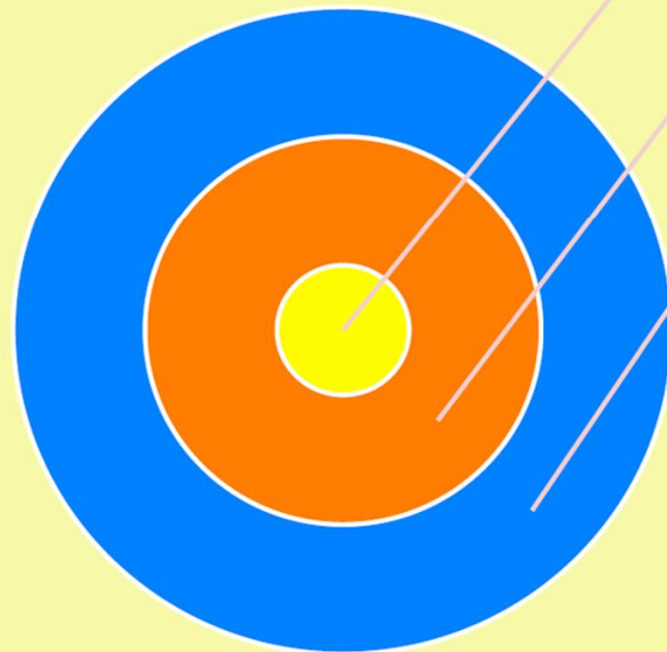
Individuel reaktion

Afhænger af:

- Situation
- Person
- Relation

Brug din energi konstruktivt

Kontrolcirklen



Kontrol

- Kan tænke og handle anderledes

Indflydelse

- Direkte og indirekte indflydelse, men ikke kontrollere

Vilkår

- Udenfor min kontrol

Gode råd

- Tag symptomerne alvorligt og mærk efter
- Tal med hinanden - fortrolighed
- Bede om hjælp
- Netværk er vigtig
- Undgå isolation
- Åndehuller/lade batterierne op
- Værdsæt de gode ting i livet
- Brug energien på det du kan ændre og accepter det du ikke kan ændre

LMQ