

Vi har modtaget følgende indlæg om arbejdsmiljø og stress:

Fysisk og psykisk velvære

Af Tina Rem Rasmussen, Uddannet lærer, FMT coach, afholder kurser samt foredrag



Jeg har med interesse læst sidste kredsblad med temaet arbejdsmiljø. I bladet nævnes flere faktorer, som ville kun-ne forbedre både det fysiske og psykiske arbejdsmiljø, og jeg oplever alle som relevante områder at sætte ind på. Alligevel er det min klare oplevelse, at det ikke er hele sand-heden om lærernes ”stigende frustration over arbejdssituationen” og risiko for stress-relaterede sygdomme. Selv har jeg måtte kigge mig selv dybt i øjnene og konstatere, at jeg havde det fulde ansvar for den stress, jeg oplevede i mit job som lærer.

Det startede ellers så godt. Jeg var fire år på en folkeskole i København og havde ambitioner, som jeg gjorde alt for at føre ud i livet.

Jeg arbejdede så meget, at jeg glemte mig selv. I min iver efter at tilfredsstille mine krav og forventninger til mig selv, tilsidesatte jeg mig selv. Den gang så jeg det ikke. Jeg ignorerede, de signaler jeg fik fra min krop. I dag kan jeg se, at jeg brændte ud – mange gange. Men jeg respekterede ikke mig selv, det var bare op på hesten igen og videre frem.

Hvad var så drivkraften bag min adfærd? Det var et ønske om at få anerkendelse fra mine omgivelser. Jeg havde brug for bekræftelse fra andre for at opleve, at jeg var noget værd som menneske. Det var mit selvværd afhængig af. Det var det, som gjorde, at jeg løb hurtigere og hurtigere i mit job. Jeg havde behov for at bevise overfor mig selv og andre, at jeg havde noget at byde på som menneske og som lærer. Alt dette skete på et ubevidst plan. Havde jeg kunne gennemskue, hvad jeg foretog mig, havde jeg handlet anderledes.

Det havde ikke hjulpet mig, hvis den og den elev ikke havde været i klassen, eller hvis jeg bare ikke havde haft de forældre, eller hvis jeg havde haft nogle andre kollegaer, eller hvis min ledelse havde bakket mig noget mere op, eller hvis

..... Nej, nissen flytter med. Det er MIT ansvar, hvordan jeg handler i enhver given situation. Der skulle en adfærdsændring til for mit vedkommende for at jeg kunne flytte fokus fra det ydre til mit indre. Nu har jeg lært at se ind i mig selv, hvis jeg oplever, at noget kunne være anderledes. Hvad er mit ansvar i denne situation, hvad kan jeg gøre anderledes? Nu ved jeg, at jeg ikke skal bevise noget som helst. Mit mål er *at være*.

Jeg lå under for egne krav og forventninger, og samtidig lyttede jeg ikke til mit indre. For mig hænger fysisk og psykisk velvære uløseligt sammen. Jeg valgte – ubevidst – at overhøre min krops signaler i min søgen efter anerkendelse, hvilket resulterede i, at mit hjerte sagde fra, og som 34-årig fik jeg en pacemaker. Jeg pressede mig selv psykisk og pressede dermed også mig selv fysisk. Jeg har måttet have hjælp til at lære at lytte til mit indre/ min intuition, som jeg havde overhørt. Hjælpen fik jeg gennem mental træning, og den har været så udbytterig, at jeg nu har fået opløst behovet for en pacemaker.

For mig betyder et godt fysisk og psykisk arbejdsmiljø meget, det er medvirkende til at forbedre mine arbejdsbetingelser, men jeg har personligt også måtte erfare vigtigheden af at tage ansvaret for, at mit indre er i balance. ☐