

Hvad er stress for en  
sTørre/Se?

# Hvem er jeg?

- Johannes Damsgaard-Bruhn
- Psykolog
- Spejder

# Min ønskeseddel

- 28 timer i døgnet
- 2 torsdage i ugen
- Dobbelt så mange weekender
- Nå alting på den halve tid
- Være frisk og energifyldt hver dag!

Man kan ikke få mere tid

Men man kan bruge sin tid smartere og bedre!

# Oversigt over i dag

1. Hvem er I?
2. Hvad er stress for en størrelse?
3. Pligten at elske pligten
4. Nå det, du når
5. 3 gode råd

# Hvem er I?

1. I er individer
2. I lever hver jeres liv
3. Stress er en personlig ting

# Hvem er I?

1. I er frivillige
2. I er en del af et værdibaseret fællesskab
3. I har en stærk relation til hinanden

# Hvem er I?

Din bedste allierede i kampen mod stress  
er ikke dig selv

**- det er din næste!**



# Øvelse

1. Nævn de tre bedste ting ved at være frivillig
2. Nævn de tre værste ting ved at være frivillig

Skriv det ned på din telefon, et stykke papir eller bag øret. Vi skal bruge det igen til sidst :-)

# Hvad er stress for en størrelse?

Stress er at miste kontrollen.  
Hvordan får du den igen?

# Stress

1. Hvorfor fortæller jeg om stress?
2. Hvorfor er det vigtigt at skelne mellem at have travlt og være stresset?

# Stress

## **Definition af travlt, for travlt og stress**

Travlt: Der er mange ting, man skal nå

*For travlt:* Der er flere ting, man skal nå, end der er tid til

Stress: Ikke at have kontrol over ens situation

# Årsager

## **Upåvirkelig ydre årsag**

noget man ikke kan gøre noget ved

## **Påvirkelig ydre årsag**

noget man i større eller mindre omfang har mulighed for at påvirke

## **Påvirkelig indre årsag**

de mål/forhindringer, man sætter for sig selv

## **Upåvirkelig indre årsag**

de udfordringer/evner man er født med

# Årsager

Intern og ekstern attribuering:  
Hvad er årsagen til min succes/fiasko?

# Stress

Den indre oplevelse af stress er ens  
- årsagerne kan variere meget!

# Kort pause

Træk vejret - stræk benene - gå lidt rundt

Klar igen om 5 min



# Pligten at elske pligten

Bliver du trukket rundt i dit liv af "skal" og "burde"  
- eller gør du hvad du vil?

# Øvelse

Overvej i 1/2 minut:  
Er “pligt” et positivt eller negativt ord?

# Pligten at elske pligten

Er du frivillig, fordi du skal eller fordi du har lyst?

Hvis lysten er væk, hvordan får du den så igen?

# Pligten at elske pligten

## **Italesættelse**

Snak om opgaverne positivt

## **Nyd det**

Nyd at løse opgaverne

## **Ros**

Giv hinanden et klap på skulderen, når en opgave er løst

# Nå det, du når

Fokuser på, hvad du har udrettet  
- ikke hvad du mangler

# Nå det, du når

- Lav lister over, hvad du skal nå for at have nået nok
- Respekter din liste!
- Hold fri, når listen er krydset af

# Nå det, du når

Det lyder så nemt

- og er så svært!

Hvorfor?

# Nå det, du når

- Man tvivler på sig selv
- Man sammenligner sig med andre
- Man dømmes sig selv hårdere



# Nå det, du når

- Brug hinanden
- Stol på hinanden
- Hjælp hinanden med at holde aftaler med jer selv
- Holde hinanden oppe på, at det I gør er godt og nok
- **Vi er sociale dyr, der har brug for hinanden.**

Tre gode råd

# Tre gode råd

- Mærk efter og respekter dine egne grænser
- Italesæt dine opgaver positivt
- Hold aftalerne med dig selv

# Tre gode råd

Hjælp hinanden med at holde de tre gode råd