

STRESSBEHANDLING, DER ØGER RESILIENS I OG EFTER BEHANDLING I DEN ORGANISATORISKE KONTEKST

Denne artikel handler om resiliensskabende stressbehandling. I artiklen argumenteres for vigtigheden ved at fokusere på en stressbehandling, der virker resiliensskabende i behandlingsfasen, men også fortsat hjælper med at styrke vores resiliens til en god vedvarende produktivitet. Dette vil både være gunstigt for den ansattes helbred, men også skabe en bedre bundlinje for organisationer.

Denne tilgang til stressbehandling har været brugt i 12 år, og den anvendes både i behandlingen og efterfølgende til at skabe resiliens i den organisatoriske kontekst. Behandlingens fasemodel er i første del af faserne rettet imod den fysiologiske regulering og i anden del den ansattes håndteringsstrategier, hvorefter sidste del er rettet imod den organisatoriske kontekst.

Resiliens kan blive et mere fælles ansvar i organisationen. Tager vi udgangspunkt i IGLO-modellen, hvor individ, gruppe, ledere og det organisatoriske niveau interagerer funktionelt, kan der udvikles resiliens på sigt. Det er blevet vist, at IIH Nordic, som der henvises til i artiklen, kan ned-sætte sygedage, øge produktivitet og bundlinje ved at tænke i andre løsninger, som netop denne artikel omhandler. På den måde kan alle organisationer med et løbende fokus på restitution skabe positive indvirkninger på medarbejdernes resiliensopbygning samt skabt grobund for performance og effektivitet til en bedre bundlinje.



Anna-Mette Thomsen

er aut. cand. psych., specialist, supervisor i arbejds- og organisationspsykologi. Hun er indehaver af Inspires ApS og har tidligere udgivet to artikler i Erhvervspsykologisk tidsskrift. Hun har haft base i det erhvervspsykologiske felt de sidste 12 år, hvor hun hjælper både ansatte og organisationer. Måltrettet, løsningsorienteret, inspirerende og innovativ er nøgleord for hende i rollen som underviser og proceskonsulent. Hendes specialiserede tilgang til psykologi, forskning og coaching betyder, at hun kan tilbyde en varieret palette af diverse forløb både for ansatte, ledere og organisationer.

Anna-Mette Thomsen har haft den ære løbende at supervisere psykologer, ledere, læger, osv. igennem en lang årrække både individuelt og på gruppeniveau. Det er ud fra denne erfaring kombineret med forskning, at hun udvikler modeller, tilgange og redskaber, der kan anvendes i praksis. Hun har et særlig blik på den ansatte i en organisatorisk kontekst, og de seneste par år har hun fokuseret meget på resiliensskabelse fra den enkelte ansatte til den organisatoriske kontekst.