

Stressekspert føler sig overset

STRESS: Henriette Høeg, erfaren stress-coach på tiende år, forstår ikke, at coachverdenen fortsat ikke bliver taget alvorligt.

Af Henrik Helmer Petersen

Når firmaer tilbyder hjælp til stressede medarbejdere, er det som oftest tilbud om psykologsamtaler, firmaerne tilbyder at betale for. Når stressede medarbejdere søger hjælp igennem deres sundhedsforsikring, er det altid psykologsamtaler, forsikringsselskaberne tilbyder at betale for.

- Det på trods af, at mange stresscoaches har meget stor erfaring og succes med at hjælpe mennesker med stress. En psykolog kan have speciale i mange ting. En stresscoach er specialist i stress. Alligevel benyttes den unikke ekspertise ikke i tilstrækkelig grad. Der er mange mennesker, der ikke får den bedste hjælp. Vi er mange stresscoaches, der ikke føler, at vi bliver taget helt alvorligt.

Det siger Henriette Høeg, der driver firmaet Coachingzonen i Hillerød.

Hun har hjulpet mennesker med stress siden 2006. Flertallet betaler selv for

hjælpen. Andre gange er Henriette Høeg ude i virksomheder, hvor hun giver råd, underviser og hjælper ledere og teams med at håndtere travlhed og forebygge stress på arbejdspladserne. Nogle virksomheder benytter hende også som stresscoach som supplement til den etablerede sundhedsforsikringsordning, når der er behov for det, og medarbejdere ønsker det.

Henriette Høeg er en erfaren og anerkendt stresscoach.

Nu tager hun hul på en diskussion og et dilemma med mange aspekter.

- Jeg har haft flere klienter, som har valgt at søge min hjælp og selv betale for behandlingen, fordi arbejdspladserne og de private sundhedsforsikringer udelukkende har haft tilbud om psykologsamtaler som hjælp.

Unyttig snak

- Nogle har fravalgt at komme til psykolog, fordi der stadig er tabubelagt og et nederlag for nogle at gå til psykolog. Andre har været hos psykolog tidligere, og så kommer de til mig, fordi de ønsker mere specifik stressrådgivning og -behandling. De har følt, at der har været for meget analyse hos psykologen, for meget barndomssnak og for lidt brugbar hjælp. De fortæller

mig, at de ønsker mere konkret hjælp til at afhjælpe og håndtere deres stress. Der er brug for, at arbejdspladserne og forsikringsselskaberne drager nytte af den store stressekspertise, som stresscoaches med en lødig uddannelse har, fastslår Henriette Høeg.

Dilemma

Når det er sagt, så kender Henriette Høeg udmærket behandlervordenens akilleshæl.

- Vi spænder vidt. Jeg forstår godt, der er nogle, der kalder os en broget verden. Det at være stresscoach er ikke en beskyttet titel. Nogle har sparsom uddannelse og mindre erfaring som stresscoach. Andre meget specifik og grundig uddannelse og lang erfaring som stresscoach.

- En stresscoach er ikke nødvendigvis en erfaren stresscoach. Men en psykolog er bestemt heller ikke nødvendigvis den bedste hjælp til et stresset menneske.

- Særligt ikke hvis psykologen ikke har specialiseret sig i stress. Det svarer til at gå til almen praktiserende læge med en lidelse, der kræver en specialist. Afhjælpning af stress kræver også en professionel specialist. Det være sig en psykolog med speciale i stress eller en stresscoach med en



ordentlig uddannelse og et certifikat herpå, siger stresscoachen.

Pilotprojekt

Henriette Høegs forslag er, at forsikringsselskaberne begynder i det små at tage stresscoaches alvorligt. Hun foreslår, at forsikringsselskaber til en start etablerer pilotprojekter, hvor de finder et par erfarne stresscoaches og prøver muligheden af.

- Det er relativt enkelt at finde erfarne stresscoaches, som har en lødig uddannelse og har været i branchen i mange år. Lad dem bistå nogle stressede forsikrings-tagere og følge, hvordan det går. Hvordan hjælpen nytter. Hvis stresscoachene er gode, og de får hjulpet deres klienter godt og videre, så knyt stresscoachene til forsikringsselskabet som et korps af stresscoaches som supplement til tilbuddet om psykologhjælp til stressramte, siger den erfarne stresscoach og fortsætter.

Gevinst

- Flere kan få hjælp til at komme tilbage i balance og hjælp til at komme videre efter stress på den måde. Det vil gavne den enkelte. Det vil gavne arbejdspladserne. Det vil gavne samfundet. Vores store erfaring og ekspertise som stresscoaches vil ikke være spildt, siger Henriette Høeg, Coachingzonen i Hillerød.

Det er relativt enkelt at finde erfarne en stresscoach, som har en lødig uddannelse og har været i branchen i mange år, påpeger Henriette Høeg.

Stressbehandling

Ifølge stresscoach Henriette Høeg er god stressbehandling en proces, der spænder over hele forløbet fra stresskollaps til trivsel. I mange tilfælde fra at være sygemeldt til at komme tilbage på arbejde og fastholde sin balance og sit overskud.

Henriette Høeg forklarer:

- Stressbehandling rummer mange elementer, og en stresscoach er klædt på til at afdække graden af den stressramtes belastning, symptomer, årsager og triggere til stress. Herudover rådgiver og formidler stresscoachen sin viden om nervesystemet, hjernen og hormoner.

Henriette Høeg fortæller, at stressbehandling til en start indbefatter en stor grad af rådgivning.

- Stressrådgiveren har viden om stress, som hjælper den stressramte til at forstå, hvorfor vedkommende har hjertebanken, er bekymret, har uro og er grådlabil, siger hun.

Ifølge Henriette Høeg har stresscoachen også en fornem opgave i at hjælpe den stressramte af med følelsen af skyld og skam.

- Det handler om at skabe håb, retning og positivt fokus hen imod en hverdag i balance.

Processen hos en stresscoach for en stressramt

1.

Første skridt i processen hos en stresscoach er at få skabt ro og balance i nervesystemet. Det er der mange veje til. Herunder at genskabe kontakten til kroppen gennem forskellige øvelser. Fokus på vejtrækningen kan være en af mange.

2.

Når der er kommet mere ro på, og symptomerne er begyndt at fortage sig, sætter en stresscoach fokus på både de åbenlyse og de mere komplekse årsager og triggere til stress. Der kigges på den stressramtes vaner, tankemønstre og strategier ud i det at håndtere livet.

3.

Et forløb hos en stresscoach rundes af, når personen er symptomfri, i balance og atter er i stand til at tage ansvar for sig selv ved at bruge sin indsigt og de ny erhvervede værktøjer til at håndtere de stressende situationer, som alle mennesker kommer ud i.

Derudover hjælper en stresscoach med at lægge en konkret plan for at komme tilbage til arbejdslivet, hvis man er sygemeldt.





Der er mange mennesker, der ikke får den optimale hjælp, mener Henriette Høeg, erfaren stresscoach fra Hillerød.

Der er brug for flere muligheder

STRESS: HR Partner efterlyser supplement til psykologer til stressramte.

Af Henrik Helmer Petersen

Som tidligere HR Partner igennem ti år i en IT-virksomhed i Ballerup har Hanne Bing haft med flere stressramte medarbejdere at gøre. Hendes erfaring er, at nogle medarbejdere har stor gavn af at få tilbudt snakke med en psykolog, mens andre har større gavn af at få tilbudt snakke med en stresscoach.

- Det er samtaler hos en psykolog, man får tilbudt igennem sin sundhedsforsikring, hvis man er stressramt. Det er der meget godt at sige om. Som HR Partner har jeg været meget tilfreds med samarbejdet med forsikringsselskabet Skandia, slår Hanne Bing fast.
- Men, fortsætter hun.
- Der er flere dilemmaer. Stress er mange ting, og det er ikke alle psykologer, der er lige gode til at håndtere mennesker med stress. Det kan være svært at finde en god psykolog.
- Derudover er der medarbejdere, der fravælger at få hjælp, fordi vedkommende ikke vil til psykolog. For nogle er det tabubelagt at skulle ty til en psykolog. Jeg har haft stressede medarbejdere, der har fravalgt hjælp af den grund.

Valgfrihed
Hanne Bings konklusion er, at man som virksomhed bør kunne give stressede medarbejdere valget mellem at få hjælp af en psykolog eller en stresscoach.

» Mit forslag er, at man finder nogle gode stresscoaches og lader dem være et supplement til den mere traditionelle hjælp fra psykologer til stressramte.

Hanne Bing, tidligere HR Partner i en IT-virksomhed i Ballerup

- Den optimale hjælpe til stressramte medarbejdere vil være, at de har valget mellem en psykolog med speciale inden for stress eller en dygtig og anerkendt stresscoach, mener hun.
- På Hanne Bings arbejdsplads valgte man et par gan-

ge at betale at give en medarbejder hjælp af en stresscoach.

- Jeg har erfaring med, at når medarbejderne kommer tilbage efter en stress-sygemelding, og de har fået den rigtige stressbehandling, så er de meget bedre klædt på til at komme hurtigt videre. De har lært at takle de udfordringer, deres stress har givet.

Dilemma
Hanne Bing forstår godt, at der er firmaer og forsikringsselskaber, der foretrækker at lade psykologer tage sig af stressramte.

- Coachverden er vanskelig at finde rundt i, og der er helt sikkert dygtige og mindre dygtige coaches.
- Men som det er nu, er det desværre ikke alle stressramte, der får den optimale hjælp. Mit forslag er, at man finder nogle gode stresscoaches og lader dem være et supplement til den mere traditionelle hjælp fra psykologer til stressramte, siger Hanne Bing.



Julie Løve bakker stresscoach Henriette Høeg op i, at der mangler tilbud om samtaler med en stresscoach til stressramte mennesker.

Psykolog var ikke nok

STRESS: Da Julie Løve gik ned med stress, var hjælpen sparsom.

Af Henrik Helmer Petersen

Julie Løve har været ramt af stress to gange. I 2007 da hun arbejdede hos Hewlett-Packard i Allerød. Og i 2012 hvor hun arbejdede hos Mærsk Line IT i Hovedstaden.

Især anden gang var slem.

- Jeg havde mavekatar, jeg var konstant træt, og jeg huskede dårligt. Jeg havde også svært ved at koncentrere mig, og jeg begyndte let at græde, mindes hun.

Begge gange blev hun tilbudt hjælp via arbejdspladsen, og begge gange var hjælpen ikke tilstrækkelig.

- Første gang kom jeg til en

psykolog, som nok fik mig til at forstå, at jeg beskæftigede mig med noget, der dræned mig, men som heller ikke formåede at hjælpe mig ret meget mere end det.

- Jeg savnede facts om stress og værktøjer til at afhjælpe og håndtere min stress her og nu. Og fremadrettet. Jeg sad bare og talte om mig selv. Det flyttede ikke noget, husker Julie Løve, der er 38 år gammel.

Ikke nok

- Anden gang kom jeg til en psykolog. Hans hjælp kunne jeg bedre bruge. Han vidste noget om stress. Men da jeg samtidig havde sagt ja til en fratrædelsesordning i firmaet, stoppede hjælpen efter blot fire samtaler. Det var slet ikke tilstrækkelig.

- Så fandt jeg selv en behandler, der var både psykiater og terapeut, men jeg fablede i blinde, og jeg følte ikke, at jeg kunne bruge vo-

res samtaler til ret meget, fortæller Julie Løve.

Fandt selv vejen

Hun følte, at gode råd var dyre. Vejen videre fandt hun, da hun gik i gang med en uddannelse som coach og sidenhen som stresscoach.

Julie Løve bakker stresscoach Henriette Høeg op i, at der mangler tilbud om samtaler med en stresscoach til stressramte mennesker.

- Jeg fik hverken nok eller den rigtige hjælp til at afhjælpe og håndtere min stress. Jeg har måttet finde min egen vej, forklarer hun.

- Jeg ville meget gerne have haft muligheden for at tale med en specialist i stress.

I dag er Julie Løve sekretær på deltid hos en kiropraktor. Ved siden af tager hun tilløb til at søge job som stresscoach og mindfulness-instruktør.

Efterlyser branchestandard

STRESS: Skandia anbefaler stresscoaches at finde sammen om en fælles branchestandard.

Af Henrik Helmer Petersen

Stressramte danskere med en sundhedsforsikring i selskabet Skandia bliver tilbudt hjælp i form af samtaler med en psykolog. Som kunde i forsikringsselskabet kan man frit vælge, hvilken psykolog man vil benytte, og mange stressramte finder selv en psykolog. De er glade for den mulighed.

Ønsker man ikke selv at finde en psykolog, henviser Skandia til HR Care, der har psykologer, der er speciali-

serede inden for stress.

Leverandøransvarlig hos Skandia, Peter Bratberg fortæller til ERHVERV Nordsjælland, at Skandia er tryk ved, at det er psykologer, der hjælper de stressramte.

- Som forsikringsselskab ønsker vi at yde den bedste service og den bedste hjælp til vores forsikringstagere. En psykolog har erhvervet uddannelsen på universitetet, og det borger for en vis kvalitet.

- Vi ved godt, at der også findes mange dygtige stresscoaches. Jævnligt benytter vi stresscoaches som undervisere, når vi hjælper arbejdspladser med at forebygge stress. Når det kommer til behandling af stress, holder vi os til psykologbehandling. Der er trods alt et kvalitetsstempel i det at være

psykolog.

Peter Bratberg nævner, at det at være stresscoach ikke er en beskyttet titel, og titlen i sig selv ikke er det store kvalitetsstempel.

- Stresscoachene er nødt til at opstille nogle fælles branchestandarder, som dygtige stresscoaches skal efterleve, hvis vi som forsikringsselskab skal kunne drage nytte af dem som stresstilbud til stressramte forsikringstagere, forklarer han.

Han vil ikke afvise, at Skandia på et tidspunkt igangsætter et pilotprojekt, hvor man i mindre omfang tilbyder hjælp til stressramte i form af stresscoaches. Så vil Skandia følge op og se, hvordan det går.

- Vi har andre projekter i gang nu, så det bliver ikke lige nu, siger han.

TopDanmark taler med coachforening

STRESS: TopDanmark undersøger, om det kan sikres, at stresscoaches er gode.

Af Henrik Helmer Petersen

Der findes med garanti mange dygtige stresscoaches, som kan hjælpe stressramte danskere godt. Problemet er, at alle kan kalde sig stresscoach. Det er et broget marked, og derfor har vi som forsikringsselskab ikke stresscoaches med i vores behandlingstilbud til stressramte med en sundhedsforsikring hos os.

Det siger Jens Langergaard, der er kommunikationschef hos TopDanmark.

- Vi ønsker, at den behandling, vores sundhedsforsikring giver ret til, virker. Psykologer har taget en uni-

» Naturligvis findes der mange dygtige stresscoaches, som er specialister inden for deres fag. Når vi finder en måde at lokalisere de bedste, vil vi formentlig begynde at inddrage dem i vores arbejde med stressramte.

*Jens Langergaard,
kommunikationschef i
TopDanmark*

versitetsuddannelse. Selvom det ikke er en garanti for, at en psykolog er god, og at behandlingen virker, er det en garanti for, at behandlingen har dygtiggjort sig terapeutisk over flere år. Derfor benytter vi udelukkende psykologer i behandlingstil-

buddet til stressramte, forklarer Jens Langergaard.

Sammenslutning

Han fortæller også, at TopDanmark er i dialog med ICF, International Coach Federation, der er en amerikansk international sammenslutning af anerkendte coaches.

- Vi undersøger markedet, og vi taler med ICF om, hvorvidt det vil være muligt at lokalisere de dygtige stresscoaches med en uddannelse og baggrund af en vis kaliber.

- Naturligvis findes der mange dygtige stresscoaches, som er specialister inden for deres fag. Når vi finder en måde at lokalisere de bedste, vil vi formentlig begynde at inddrage dem i vores arbejde med stressramte, siger TopDanmarks kommunikationschef.

*- Vi taler med International Coach Federation for at høre, hvordan vi kan sikre, at stresscoaches har en vis kvalitet og uddannelse, siger
Jens Langergaard fra
TopDanmark.*

