



Thomas Milsted: Den ultimative stressguide

Udgivet 18/01/2018 — af Thomas Milsted

B OGANMELDELSE – Der er efterhånden langt mellem snapsene, når det drejer sig om gode og ikke mindst handlingsanvisende bøger om stress. Men 2. udgaven af "Kort og Godt om Stress" er efter Thomas Milsteds mening krydret efter alle kunstens regler. Og med ingredienser, der hjælper læseren før, under og efter en omgang problematisk stress, er man i trygt selskab med denne overskuelige manual.

Det er nok ikke så tit, at andenudgaver bliver anmeldt eller omtalt, men når en bog i sin anden og ikke mindst velredigerede udgave, har undergået ændringer af betydning, virker det kun naturligt at gøre det. "Kort og Godt om Stress" er kommet på gaden igen med det sidste nye inden for stressforskning og viden.

Bogen "Kort og Godt om Stress" så første gang dagens lys i 2014 og var skrevet af Bo Netterstrøm, Yun Ladegaard og Pernille Rasmussen. De tre må medregnes til nogen af de største kapaciteter, vi har inden for forskning, stressforståelse og behandling.

De er alle forskere og praktikere. Bo Netterstrøm er stressforskningens grand old man og har gennem årene har gjort sit til at aflive myter og røverhistorier om stress. Pernille Rasmussens stærke fokusområde er livet efter stress. Bo og Pernille har gennem årene fået mange hundrede medarbejdere på benene igen.

Yun Ladegaard underviser i stress, stressbehandling og arbejdspladsers indsats over for stress på Københavns Universitet. Det er blandt andet hende, der ved flere lejligheder har konkluderet, at arbejdspladser dels ikke gør nok for at forebygge stress, dels at de primært peger på individet som årsag, og at mellemledere uafledeligt snakker om medarbejdernes privatliv, når det er arbejdspladsens strukturer, den egentlig er galt med.

“

"Kort og Godt om Stress" er en fredelig bog, og ingen skal være nervøs for at blive udsat for kritiske røster. Der ikke udeladt noget,

og du kan får styr på, hvad stress er og ikke mindst, hvad du kan gøre ved det

I den nyeste udgave har de valgt at invitere **Malene Friis Andersen** til at skrive et par kapitler, og det har ikke gjort bogen ringere. Tværtimod er det et stort plus for bogen, da Malene især er optaget af vilkår og deres betydning for udvikling af stress. Malene er stressforsker og organisationspsykolog fra Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljøviden og har især peget på, hvordan specifikke **ledelsesmetoder** fører til stress, og hvordan god ledelse er et must for at undgå stress på vores arbejdspladser. Malene Friis Andersens bog "Stop Stress", blev sidste år **årets ledelsesbog** hos interesseorganisationen Lederne.

Men "Kort og Godt om Stress" er en fredelig bog, og ingen skal være nervøs for at blive udsat for kritiske røster. Der ikke udeladt noget, og du kan får styr på, hvad stress er og ikke mindst, hvad du kan gøre ved det.

Du får lige præcis den viden du har brug for

Det er en meget grundig og velskrevet bog. Den er nem at gå til, og der er i befriende grad sparet på akademiske udtryk. Det er ikke en bog, som er skrevet for at vise, hvor kloge forfatterne er, men for at du som læser kan blive klogere.

Der er skrevet meget om stress de seneste år, og det kan være svært at finde rundt i den jungle af definitioner og gode råd, der skal få os ud af stressens jerngreb. Den her bog er al rigelig.

“

Bogen kommer hele vejen rundt på en enkel og overskuelig måde, og den behøver ikke nødvendigvis at læses i sin helhed for at give mening. På den måde er den også en glimrende opslagsbog

Det er en bog, der først og fremmest henvender sig til dem med stress eller som tror de måske har det. Men det burde også være grundbog for alle dem, som arbejder med stress i deres hverdag. Den er grundig og konkret, og indholdet er af en sådan karakter, at den kan læses med stor udbytte af pårørende, ledere, arbejdsmiljørepræsentanter, behandlere eller andre der arbejder med stressproblematikker.

Bogen kommer hele vejen rundt på en enkel og overskuelig måde, og den behøver ikke nødvendigvis at læses i sin helhed for at give mening. På den måde er den også en glimrende opslagsbog.

Med emner som: Hvad er stress, hvornår bliver man syg af stress, hvorfor bliver man stresset, hvad kan jeg selv gøre, søvn og restitution, motion og kost, hvordan fortæller jeg andre om stress, arbejdspladsen og sygefravær, kom godt tilbage til arbejdet, behandling, hvordan kan man hjælpe som pårørende, livet efter stress, ja, da får man altså den ultimative guide under og efter en stressproblematik.

En omsorgsfuld bog

Man bliver som læser taget nænsomt i hånden, og Dansk Psykologisk Forlag har ret, når det skriver, at bogen formidler den seneste viden inden for stressforskningen og behandling på en let tilgængelig og omsorgsfuld måde.

Der er ikke meget overskud at give af, når man er stressramt, og at skulle læse en bog kan opleves uoverstigeligt. Det ved det team, som har skrevet "Kort og Godt om Stress", og det kommer klart til udtryk på den måde, den er skrevet på.

“

Alle bør have denne bog liggende, for alle kender en som er ramt af stress og som kan have brug for at få et par gode råd med på vejen

Når man selv har arbejdet med stress og arbejdsmiljø i to årtier, kan det være svært at blive overrasket, endog betaget af de nye bøger – men den her lille sag tiltaler mig.

Det er sjældent, der kommer nyt under solen. Men jeg sad altså her med en anderledes fornemmelse efter af have læst. Jo vist, jeg fik ny viden og nye vinkler, men jeg tror, at det mest af alt var bogens lethed og enkelhed, der betog mig. Det var som at surfe på en venlig bølge.

Alle bør have denne bog liggende, for alle kender en som er ramt af stress og som kan have brug for at få et par gode råd med på vejen. Og alle kan komme til et sted i livet, hvor de selv er tiltet og har brug for vejledning. Den får man her.

Kort & godt om STRESS, 2. udgave
Af Yun Ladegaard, Pernille Rasmussen, Malene Friis Andersen, Bo Netterstrøm
2017, 144 sider

Foto: Dansk Psykologisk Forlag.

Kan du lide POV-formatet, anbefaler vi dig at [klikke her og like vores Facebook-side](#). Her får du også alle links til vores nye artikler via Facebooks feed. Ønsker du at støtte POV's arbejde, kan du tegne et abonnement til 20 kr. om måneden via PayPal eller MobilePay under 'Støt POV' eller via din netbank. Vores kontonummer er: 3409 12107307. Du kan også støtte POV med en enkelt donation via MobilePay-link under 'Støt POV' eller på 40 12 19 68. POINT of VIEW International bruger ikke banner- eller pop-up-reklamer og har ikke nogen betalingsmur.



Thomas Milsted

Thomas Milsted er forfatter og rådgiver. Er medlem af Dansk Journalistforbund og har skrevet adskillige bøger og artikler om og omkring det psykosociale arbejdsmiljø. Har i mere end tyve år arbejdet som rådgiver og foredragsholder. Tidligere leder af Center for Stress og Trivsel A/S, nu freelance og Generalsekretær i Stresstænknetanken. Sidder og har siddet i diverse tænketanke med hovedvægt på at få løst stressproblematikker i danske organisationer og samfundet generelt. Har blandt andet udgivet: Stress. Sådan tackler du det. (1999) Børsens Forlag. Stress. Grib chancen for et bedre (arbejds)liv. (2006) Jyllandspostens/Politikens Forlag. Lykke. Er der en vej til det gode liv? (2008) Jyllandspostens/Politikens Forlag. Trivsel. En guide til motivation og arbejdsglæde. (2009) Jyllandspostens/Politikens Forlag. Ned og op med stress. (2011) En samtale-bog med Pernille Rosenkrantz-Theil. Gyldendal. Arbejdsglad. - sådan skaber du bedre resultater med glade medarbejdere. (2014) Gyldendal. Skab værdi med trivsel og empati. (2015) Gyldendal. Stedbørnene. En guide til sammenbragte familier. (2015) People's Press. Stresset. (2017). People's Press. Mobile Pay: 31418376

FACEBOOK

TWITTER

GOOGLE

PINTEREST

TAGS:

ANMELDELSE

ARBEJDSPLADSER

KORT OG GODT OM STRESS

MANUAL

STRESS

THOMAS MILSTED

ANBEFALET TIL DIG

**Drop væksten –
en lille hyldest til
middelmådheden**

**Sophies valg –
eller når vores
ambitioner
rækker højere end
vores formåen**

**Medarbejderdressur
er ikke vejen ud af
stress og
søvnproblemer**

F Ø L G P O V

Synes godt om

Del

51 tusind personer
synes godt om dette.
Opret en profil for at
se, hvad dine venner
synes godt om.

Follow @pointofviewint

S T Ø T P O V

POINT of VIEW International bruger ikke banner- eller pop-up-reklamer og har ikke nogen betalingsmur.

Hvis du ønsker at støtte vores arbejde, kan du gøre det ved at abonnere, donere et enkelt beløb eller honorere den enkelte skribent via hendes eller hans MobilePay. Skribenternes numre er oplyst i infoboks under teksterne.

Støt POV med MobilePay

Støt POV's arbejde med en flad tyver (eller mere) og et enkelt klik på logoet nedenfor eller via nummeret her: **MobilePay 40 12 19 68**

**Støt POV som abonnent**

Nedenfor kan du vælge at støtte POV med et fast månedligt beløb på 20, 100 eller 1000 kr. via PayPal. Aftalen kan til enhver tid opsiges med øjeblikkelig virkning.

Donations-niveau
Glad bruger : 20.00 DKK pr. måned ▼

Abonner



Du kan også støtte os med en bankoverførsel:
Reg. nr. 3409 kontonr. 12107307

VI TAKKER FOR DIT ENGAGEMENT

Om **POINT of VIEW International**

POINT of VIEW International er en uafhængig platform for analyse, debat og kritik for 63 skribenter og journalister. POV har desuden bragt gæsteindlæg af mere end 300 eksperter, meningsdannere og kunstnere.

Alle skribenter giver udtryk for egne meninger og står selv på mål for dem. Disse synspunkter deles derfor ikke nødvendigvis af hverken POV International eller andre skribenter ved POV. POV International er tilmeldt Pressenævnet.

Kontakt

Du kan kontakte POV ved at sende en email til den ansvarshavende chefredaktør Annegrethe Rasmussen på AGR@pov.international

Q U I C K P O V



24/01/2018

Hvad skal vi kalde den?



23/01/2018

Peter Skaarups juridiske vildfarelser



22/01/2018

Helle Hedegaard Hein: Ikke-rygerne skal da også have en ekstra pause



21/01/2018

Gretelise Holm: Love Actually i NZ – statsminister er gravid



18/01/2018

Sommerfugle i regn

◀ [FOREGÅENDE](#)

Peer Aagaard: Trump og Pence vil skabe apartheid i sundhedsvæsenet i USA

[NÆSTE](#) ▶

Jannick Kirk Sørensen: Danflox, public service og filterbobler

SENESTE INDLÆG FRA

Helle Hedegaard Hein: Ikke-rygerne skal da også have en ekstra pause

KOMMENTAR – Det er en komplet misforståelse, når en skole i Vamdrup

Thomas Milsted: MeToo-bevægelsen er nøglen der var blevet væk

KOMMENTAR – Jeg må nok hellere begynde med at erklære min uforbeholdne

Lars Bangert Struwe: Fuld plade i bullshit-bingo – nonsensopslag i det offentlige