

*"Tilbage efter stress"* er en meget praktisk funderet, nem fordøjelig og let læselig håndbog, der gennem 7 kapitler afdækker væsentlige aspekter af den stressramtes indre og ydre verden med det fokus at lette tilbagevenden til arbejdsmarkedet efter kort-eller længerevarende stress.

Bogen afdækker grundlæggende stressteoretiske perspektiver, fysiologiske stressresponsers og grader af stress. Gennemgangen er fyldt med gode teoretiske modeller til forståelse af stress og skelner meget tydeligt mellem langvarig og akut stressreaktion.

Der bliver i høj grad lagt vægt på rollen som stressramt og sygemeldt med fokus på de skam- og skyldfølelser, der kan opstå i forbindelse med sygemeldingen. Rasmus Lund-Nielsen giver her konkrete forslag til stressaflastende aktiviteter i sygefraværsperioden og tager læseren i hånden med håndgribelige planer for den gode tilbagevenden. Han redegør endvidere for de mest typiske stressorer på arbejdspladsen og giver gode råd til håndtering af disse i opstartsfasen – både for arbejdsgiver og sygemeldt. Her gør Rasmus Lund-Nielsen meget ud af betydningen af en god kommunikation og forståelse mellem arbejdsgiver og stressramt.

Generelt redegør bogen for mange forskellige aspekter omkring selve opstarten på arbejdet og fremhæver blandt andet, hvor vigtigt det er at den sygemeldte arbejder med regulering af egne forventninger for at forhindre eventuelle tilbagefald. Også her giver forfatteren flere bud på konkrete adfærds- og stresshåndteringsstrategier.

En gennemgående underliggende forståelse i bogen, som også står skrevet indledningsvist, er, at forebyggelse er bedre end behandling, hvorfor Rasmus Lund-Nielsen også har dedikeret et helt kapitel til, hvad man kan kalde en tilpasningsfase, hvor han opfordrer til en re-orientering mod psykisk sundere valg i hverdagen. Her bliver især lagt vægt på kost, søvn, motion og meditation som stressforebyggende og ressourceopbyggende tiltag.

Afslutningsvis afliver forfatteren de mest udbredte myter om stress. Blandt disse findes myten om, at stress skal arbejdes væk.

Gennem hele bogen har Rasmus Lund-Nielsen indsat talrige små afsnit med gode RÅD til stresshåndtering, konkrete øvelser, modeller og psykoedukative afsnit henvendt direkte til den stressramte. *"Eftersom stressen ikke er din skyld, og der ikke er noget galt med dig, bør du efter din tilbagevenden heller ikke skamme dig over, at du har haft stress, og at du i opstartsfasen ikke kan det samme som tidligere. Husk, at stress kan ramme alle"*.

Som stressramt kan det være meget overvældende at blive sygemeldt. Det er ofte en sidste udvej, der er forbundet med mange overvejelser og komplicerede følelser som fx skyld og skam. Når erkendelsen er nået, meldingen er givet, arbejdet er stoppet og det første kaos har lagt sig, opstår der ofte en efterfølgende følelse af: "Nu sidder jeg her, Hvad så nu? ".

Her kan *"Tilbage efter stress"* være et godt bud på et overskueligt og behjælpeligt svar, der nemt kan supplere sideløbende tiltag. Med solid struktur, let læseligt sprog omhandlende evidensbaseret viden om stress og konkrete værktøjer til stresshåndtering, tager bogen den stressramte i hånden gennem processen fra sygemeldt stressramt til ressourcefuld medarbejder.

Bogen bærer tydeligt præg af Rasmus Lund- Nielsens brede indsigt i stressramte menneskers indre og ydre verden, hvilket sammen med gode præsentationer af stressteoretiske perspektiver og konkrete håndteringsstrategier i forbindelse med sygemelding og tilbagevenden til arbejde, gør at netop denne bog både henvender sig til stressramte, sygemeldte og arbejdsgivere.

Alt i alt vurderes *"Tilbage efter stress"* til at være et glimrende og overskueligt værktøj for den sygemeldte stressramte, der får en "stressramt-hjerne-venlig" bog, som er nem at gå til med små velstrukturerede afsnit og ikke mindst høj faglighed, der også gør bogen relevant og oplagt til arbejdsgivere eller andre faggrupper, der beskæftiger sig med denne sårbare målgruppe. Jeg kan kun – og har allerede varmt anbefalet bogen til både kollegaer og sygemeldte stressramte.

*Af Linda Jepsen, privatpraktiserende psykolog*

