

Stress på arbejdet.

Hver eneste dag kan man i avisen læse om personer, der sygemeldes pga. stress. Arbejdspresset eller et dårligt arbejdsmiljø fremkalder stress-symptomer, og det fører i sidste ende til en sygemelding.

Kan kinesiologi hjælpe her?

Ja, i allerhøjeste grad. Kinesiologens opgave er at fjerne stress, så klienten igen kommer i balance og får overblikket, handlefriheden og valget tilbage.

Jeg har for nylig afsluttet et projekt i en skolefritidsordning. Såvel leder som personale ønskede et bedre arbejdsmiljø, hvor alle kunne møde på deres arbejde fri for stress og dermed også opnå et bedre samarbejde. Jeg deltog i et personalemøde og orienterede om, hvad kinesiologien kunne udrette på dette felt. Alle blev herefter enige om, at de ville deltage i projektet, som blev betalt af arbejdspladsen. Hver ansat blev tilbudt 4 afbalanceringer - yderligere afbalanceringer skulle betales af den enkelte medarbejder.

Målene for de enkelte medarbejdere blev formuleret forskelligt, men alle tog udgangspunkt i, at den enkelte skulle være fri for stress på sit arbejde.

Efter 4 afbalanceringer, som strakte sig over 3-4 måneder, skulle der gøres status. Hver enkelt medarbejder havde nået sit mål og havde 0% stress på målet. Nogle havde mærket store forandringer undervejs; andre havde det bare godt og fornemmede, at der var noget, der var anderledes uden dog at kunne beskrive det nærmere.

En medarbejder fortalte, at hun nu kunne forholde sig ganske rolig og afslappet, selv om hun dagen efter skulle starte op med en helt ny kollega i sin gruppe. Tidligere ville hun have reageret helt anderledes og have været stresset i lang tid. Hendes kolleger mærkede også, at hun nu kunne forholde sig anderledes til de problemer, der dukkede op.

Samarbejdet i personalegruppen blev også mærkbart forandret. Alle blev mere åbne og afslappede over for hinanden og kunne hjælpe hinanden på en ny måde.

Kinesiologi er altså ikke kun for den enkelte, men kan også bruges i en gruppe og på arbejdspladsen. Udbyttet er medarbejdere, der er fri for stress og med masser af energi til at løse de opgaver, der stilles dem.

[Tilbage til oversigten](#)