



## Husk dit liv er andet end arbejde!

Psykolog Finn Godrim, Institut for Relationspsykologi

### Finn Godrim



- Født i 1957
- Uddannet lærer og autoriseret psykolog og godkendt som specialist og supervisor i børnepsykologi og klinisk psykologi.
- Seniorpartner i og administrerende direktør for Institut for Relationspsykologi på Nordbanevej i Skive, som han også er stifter af.
- Arbejder blandt andet med ledelse og organisationsudvikling og supervision, specielt i forhold til psykologer.

### Psykologens gode råd

#### Til medarbejderne

- Vær ærlig i forhold til, hvordan du oplever forandringerne.
- Vær åben omkring, hvordan forandringerne måske påvirker både dit privat- og arbejdsliv.
- Giv dig selv lov til at reagere på forandringen - reaktionerne er naturlige og ikke et udtryk for personlig svaghed.
- Træk på dine tidligere erfaringer med at håndtere store forandringer i dit liv.
- Giv dig selv tid til at håndtere forandringen og skabe ny praksis.
- Hent støtte i din familie og blandt dine kolleger.
- Vær opmærksom på, hvordan du sammen med dine kolleger kan mestre/håndtere forandringen i stedet for at forsøge at danne fælles front mod en uundgåelig forandring.
- Husk dit liv er andet end arbejde!

#### Til skolelederne

- Vær autentisk.
- Skal klarhed - hvad er et vilkår, og hvor kan du vise imødekommenhed?
- Hos fast i forandringen - vis retning og overblik.
- Gør dig følelsesmæssig tilgængelig - rum medarbejdernes vrede og frustrationer - forsøg ikke at tale forandringerne ned.
- Vær ekstra opmærksom på særligt udsatte medarbejdere.
- Giv personalet og dig selv tid til at håndtere forandringerne.

#### Til kommunen

- Vis retning, overblik og imødekommenhed.
- Undgå at stresser systemet - giv tid og sæt realistiske mål.
- Iværksæt konkrete og understøttende initiativer som f.eks. ressourcebanken.
- Vis interesse for de enkelte skolers forandringsproces og tilpas jeres indsats i forhold til den enkelte skoles behov.
- Tilbyd fornøden hjælp til ledere og medarbejdere.
- Søg dialog med fagforeningerne.

## Psykolog om den store skoleforandring:

# Forventeligt at syge

Det er både forventeligt og forståeligt, at sygefraværet blandt lærerne i Skive Kommune er stigende, og at flere lærere nu efter de første måneder med den nye folkeskolereform og lærernes ændrede arbejdstidsregler er sygemeldt med stress.

Det mener psykolog Finn Godrim fra Institut for Relationspsykologi i Skive.

- Når mennesker udsættes for krav om gennemgribende forandringer, vil der altid være en risiko for, at enkelte ikke kan håndtere de ændrede vilkår uden at blive alvorligt stressede med deraf følgende sygemelding. Vi kender det også fra andre brancher, hvor der er sket store forandringer, for eksempel ældre- og socialområdet. Hvordan kan vi få det til at forløbe med færrest mulige ofre? Her kan man kigge på at optimere robustheden både hos den enkelte medarbejder og organisation som et hele.

- Lederne bør gennem åbne samtaler spotte de medarbejdere, som er særlig udsatte. Ofte vil de mest oplagte ofre for en stressreaktion være medarbejdere, der inden forandringen var vant til at kunne kontrollere deres arbejdssituation ved at levere en omhyggelig og samvittighedsfuld indsats. Et udefra kommende krav om gennemgribende forandringer vil for nogle af disse medarbejdere være det, der får læsset til at vælte.

Lederne skal lede forandringsprocessen, men det kan kun ske på baggrund af en åben dialog om det at skulle forandre sig. Lederne må være ærlige omkring kravet om forandring og tale at kunne lægge øre til medarbejdernes frustrationer.

Institut for Relationspsykologi er en del af sundhedsordningen i Skive Kommune og møder deri-

gennem mange både ansatte og ledere.

- Derudover er vi lige nu aktuelt i fire kommuner, der ønsker vores hjælp i den her store skoleforandring. Det kan både være en forvaltning, der ønsker at støtte op om lederne, eller en skole selv, der ønsker vores hjælp, siger Finn Godrim.

#### STORE FORANDRINGER KRÆVER OFRE

Nogle gange holder han som psykolog oplæg i et par timer for en gruppe. Andre gange virker han som proceskonsulent, der kommer nogle gange, og han taler også med ledere for eksempel om at spotte, hvor deres lærerteams er henne i forandringen.

Finn Godrim finder det beklageligt, at 10 lærere er sygemeldt med stress og andre måske med angst eller depression, men han peger på, at forandringen er så stor, at den kunne have krævet mange flere ofre.

- Jeg er fortrøstningsfuld, fordi politikere og forvaltning tilsyneladende i Skive Kommune viser imødekommenhed. Den enkelte medarbejders oplevelse af indflydelse på processen er meget vigtig. Det er et lyspunkt i Skive Kommune, at flere er givet mulighed for fleksibilitet, således at den enkelte skoleleder i nogen grad selv kan udmønte forandringerne i samarbejde med medarbejderne, for det er med til at øge robustheden. Flere kommuner har meldt meget kategorisk ud, hvor den enkelte skoleleder ikke selv har haft handlerum. Det er meget vigtigt at vise åbenhed, for det øger chancerne for, at personer klarer det her. Det betyder ikke, at der ikke skal ske forandring, siger Finn Godrim.

- Al udvikling - især på tvungen udefra - har sin pris og har altid sine ofre og

sine omkostninger. Sådan er det med store omstillingsprocesser. Det er forståeligt, at nogle må sygemelde sig. Det er ikke overraskende. Men for mange af de sygemeldte selv kommer det som en overraskelse, og de tager det på sig og ser sygemeldingen som et personligt nederlag.

#### FLERE BLIVER RAMT

- Hvis jeg skal komme med et bud på fremtiden, er det, at antallet af stressede vil stige frem til jul. Når folk bliver pressede, forsøger de at tage sig sammen, men det kan man kun et stykke tid, og derfor vil det ikke undre, hvis der kommer flere sygemeldinger. Men efter et halvt til et helt år vil stresstallet formentlig falde igen. Nogle vil også søge væk.

- Det er vigtigt at være opmærksom på, at folkeskolen er en meget stor institution, som vi alle har en aktie i, og alle har en mening om. Der var blandt nogle folk den holdning, at »lærerne lavede heller ikke noget« og »det var på tide«, og derfor er der en manglende forståelse for lærernes aktuelle vanskeligheder.

- Alle, der står udenfor, som forældre i skolen eller en nabo, kan hjælpe ved at vise forståelse for, at det er et fundamentalt skifte, lærerne står over for, og har du en lærer i nabolaget, så bed hende eller ham om at fortælle om, hvad det egentlig er for en forandring, der er sket, og vis respekt for lærerne i stedet for at hovere eller latterliggøre dem. Jeg synes heldigvis, det tyder på, at mange forældre har respekt for den store forandring, der er sket, for jeg har ikke hørt forældrene klage, siger Finn Godrim.

#### HANNE SKIBSTED

skib@skivefolkeblad.dk

# Stress er ikke blot et

- Alle har en livshistorie, der gør, at der er forskel på den enkeltes robusthed til at klare forandringerne på sit arbejde, siger psykolog Finn Godrim og henviser til en række spørgsmål, som medarbejderne kan svare på for at lære deres egen robusthed bedre at kende.

Første spørgsmål hedder: »Ønsker du forandringen?« med svarmuligheder fra

»Jeg er stik imod« til »både og« hen til »jeg ønsker forandringen«.

Andre spørgsmål handler om den enkelte medarbejders livserfaringer med at tackle forandringer og den aktuelle situation, man står i. Altså kommer den store forandring på det værste tænkelige tidspunkt eller på et heldigt tidspunkt, når nu det skulle være.

- Der er også et spørgsmål om forholdet til kollegerne. Mange tænker ikke på det, men det påvirker meget, om man føler sig alene, har enkelte gode kolleger eller mange fantastiske og gode kolleger. Enhver organisation har sit eget liv også inden forandringen, og når forandringen kommer, flammer både det gode og det dårlige op,

og det giver ekstra dynamik. Lige så påvirker forholdet til ens leder og ens familierelationer også meget. Vi ved fra forskningen, at evnen til at håndtere stress og forandringer påvirkes af oplevelsen af ens relationer. Stress er ikke et individuelt anliggende. Er du sygemeldt med stress, er du meget påvirket af de relationer, du er indlejret i.