

»VI MÅ HANDLE OS UD AF KRIS EN«

Handling. Det er nemt at blive lammet af magtesløshed, men vi er nødt til at handle os ud af krisen. Det mener Birgitte Dam Jensen, der er specialist i krisehåndtering. Her giver hun råd til både ledere og medarbejdere.

Af Annelise Højrup
anhj@stiften.dk

ARBEJDE: Finanskrisen har givet mange danskere hovedpine og ondt i maven. Jobbet er i farezonen, boligboblen er bristet, og det virker som om, hverken chefen, statsministeren eller de kloge hoveder i EU ved, hvad de skal gøre for at vende udviklingen.

»For almindelige mennesker er finanskrisen i høj grad uforståelig, fordi den handler om enorme beløb og komplicerede økonomiske modeller. For at handle, er vi nødt til at forstå, og derfor føler mange sig magtesløse i forhold til krisen.« forklarer Birgitte Dam Jensen, der er ekspert i stress og krisehåndtering.

»Der findes ingen svar på, hvordan krisen løses, og alle er lidt rådvilde. Derfor er det en helt normal reaktion at fø-



le sig magtesløs, og det er der ikke noget flovt ved. Men vi må stadig arbejde på at bryde fri af magtesløsheden, for finanskrisen skal løses ved, at vi hver især handler os ud af den,« konstaterer hun.

Magtesløshed er opslidende
Der er nemlig stor forskel på, hvor meget krisen påvirker os alt efter, om vi føler, vi

har handlemuligheder eller ej. Forsøg med rotter, der udsættes for stress, har vist, at de rotter, der ikke har mulighed for at ændre deres situation får mere stress, dårligere immunsystem, slitage på hjernen. Mens de rotter, der har mulighed for at forbedre deres situation bliver mindre stressede og derudover er sunde og raske.

»At være stresset og handlingslammet er noget af det allermost opslidende. Og det kan nemt blive en ond spiral, for hvis du først bliver syg, mister du også muligheden for at handle dig ud af krisen,« siger Birgitte Dam Jensen, som ud over at undervise erhvervsledere og politikere i stressrobusthed også har været med til at opbygge forsvarsuddannelse i, hvordan soldater tackler at blive taget som gidsel.

»De råd vi giver, er baseret på samtaler og debriefinger med folk, der har klaret sig godt efter en gidseltagning eller en anden ekstrem situation som eksempelvis et røvereri eller en naturkatastrofe. Fælles for dem er, at de, der følger, at de har mulighed for at handle i forløbet, klarer sig bedre,« siger Birgitte Dam Jensen.

At være stresset og handlingslammet er noget af det allermost opslidende.

BIRGITTE DAM JENSEN, ekspert i stress og krisehåndtering

Men kan man overhovedet sammenligne finanskrisen med en gidseltagning eller en tsunami?

»Ja, det kan man faktisk. For det er den samme magtesløshed, man føler, og de handlinger og tankemønstre, der kan få dig helskindet igennem er de samme,« fastslår kriseeksperten, der har disse fire retningslinjer, som kan gøre krisen mindre belastende.

1. Accepter problemet
Se i øjnene, at du har et problem, vær realistisk og sænk dine forventninger.
»Gidsler, som forventer, at de bliver befriet i morgen, bliver skuffet dag efter dag, mens de, der fra starten accepterer, at det her kan tage lang tid, ikke bruger mentalt krudt på at ærgre sig. På samme måde

de må man under krisen nedjustere sine forventninger og indse, at man vil være længe tid om at finde et nyt job, få solgt sit hus eller betale sin gæld tilbage,« siger Birgitte Dam Jensen.

2. Læg en handlingsplan
Når du har skabt et realistisk syn på din situation, må du lave en handlingsplan for, hvordan du kan fastholde eller forbedre dine livsvilkår.
»Allerførst gælder det om at stabilisere den effekt, krisen har haft på en. Det handler om at samle kræfter fysisk og psykisk, før man begynder at løse krisen,« lyder det fra stressseksperter, der anbefaler motion, ordentlig kost og afslapning.
»Det er klassiske stresshåndteringsværktøjer, som også hjælper med at bryde magtesløsheden.«
Når krisen skal løses, gælder det om at bede om hjælp fra andre.
»Henvend dig i din bank og få dem til at hjælpe med at finde muligheder for at fastholde eller forbedre dine vilkår,« siger Birgitte Dam Jensen.

3. Find mening i krisen
Når økonomien er presset, og man måske har mistet sit job, kan det være svært at finde mening med tilværelsen.
»Men livet er en palette af ting, der giver værdi og gør os glade, og nu gælder det om at sætte fokus på nogle andre områder end tidligere,« forklarer Birgitte Dam Jensen.
Måske er det frivilligt arbejde, at bruge sin indflydelse i et politisk parti eller at sætte en ære i at finde på gratis aktiviteter og billig mad til familien, der kan virke motiverende.
»Vi skal blive bedre til at tale sammen om krisen. Ikke

at vi skal tale os ned i et hul, men for at støtte hinanden i at handle. Vi lever i et land fyldt med kloge hoveder, godt helbred, muligheder og veludannede unge. Tænk, hvad vi kan udrette sammen i fællesskab,« funderer hun.

Hun er dog klar over, at det kan være uoverskueligt at tage første skridt.
»Du kan ikke løfte krisen alene, men hvis den skal løses, er vi nødt til at løfte lidt alle sammen. Og hvis du løfter blikket vil du se, at der også er andre, der arbejder for at løse den. Det giver kræfter at vide, at der bliver gjort noget,« fortæller hun.

For medarbejdere
En af de ting, der kan øge stressniveauet for medarbejdere i en virksomhed, er mangel på information.
»Mange bliver urolige, fordi de føler, at krisen truer, selvom de ikke selv er ramt af den. Her gælder det om at holde fast i, at man endnu ikke har et problem,« siger Birgitte Dam Jensen.
Hun mener, at man som medarbejder skal opsøge al den information, man kan finde om, hvordan det går for virksomheden, og derefter gå på arbejde med oprejst pande.
»Find en mening i dit arbejde og gør en god indsats. Enten for at gøre dig uundværlig på din nuværende arbejdsplads, eller for at udvikle dig og blive endnu klogere og dygtigere, så du nemmere kan finde dit næste job,« siger hun.

For ledere
Udfordringerne på grund af

Krisen kan nemt gøre os magtesløse, men vi er nødt til at handle hver især, hvis vi vil vende udviklingen. Det mener Birgitte Dam Jensen, der er ekspert i stress og krisehåndtering. Foto: Axel Schütt

... KALENDER

Finansiering - hvordan og hvor meget?

8. februar: Når der er tale om finansiering, tænker mange ejere af unge virksomheder typisk på pengeinstitutter. Men der findes en lang række metoder, som du kan anvende for at sikre den fornødne likviditet i virksomheden. Derfor inviterer Startvækst Aarhus til temamøde under overskriften »Finansiering - hvad, hvor meget og hvordan«. Her kan du bl.a. andet høre om budgetter og budgetmodeller, fremmedkapital vs. egenkapital, finansieringskilder, samarbejdet med långiver og revisor. Mødet foregår i Incuba Science Park, Åbogade 15, Aarhus N, kl. 17-20. Du skal have et CVR-nummer for at deltage, der er plads til max. 20 deltagere, og du kan læse mere og tilmelde dig på www.startvækst-aarhus.dk

Iværksætterkursus i Syddjurs

21. februar: Syddjurs Erhvervsforening tilbyder iværksætterkursus til dig, der er nystartet eller overvejer at blive selvstændig. Kurset giver et overblik over, hvad det vil sige at drive virksomhed, og du får adgang til viden og sparring med professionelle erhvervsfolk. Kurset kører over seks tirsdage kl. 17-20. Første aften er 21. februar, hvor der er fokus på iværksætterrollen samt introduktion til forretningsplan. Her kan du møde Thomas Egede Reinhardt fra TR Fisk samt erhvervskonsulenterne Michael Bach og Lise Olsen. Det koster 900 kr. for alle seks kursusgange. Læs mere og tilmeld dig senest 20. februar på www.syddjurserhverv.dk

Kvinde, kend dit regnskab

8. februar: WiB Aarhus inviterer selvstændige erhvervskvinder til en aften med fokus på tal og regnskab. Det foregår kl. 18.30-21.30 på Café Slap Af, Studsgade, Aarhus C. WiB Aarhus - som står for Women in Business - har inviteret Anette Sand, ejer af Regnskabsskolen, til at guide deltagerne igennem de tal, de omgiver sig med i virksomhederne - og som rigtig mange ikke har helt styr på. Desuden giver revisor Tore Christensen fra Risskov Revision et bud på, hvordan en revisor kan hjælpe med udviklingen af din virksomhed. Arrangementet koster 125 kr. pr. deltager. Se mere og køb billet på wib-danmark.dk/arhus/arhus

Få fat i flere online-kunder

9. februar: Over 80% af danskerne søger på internettet, før de køber en vare eller service. I Danmark er Google det sted, vi søger, og derfor er det en god idé at kende Google Adwords. AdWords er en simpel og billig markedsføringskanal, hvor du kun betaler for markedsføring til kunder, som har behov for dit produkt. Desuden får du viden om, hvad der virker i din markedsføring. IVEKST inviterer både nybegyndere (kl. 9-12) og øvede (kl. 13-16) til gratis AdWords workshop i Aarhus. Læs mere om, hvilken workshop der bedst opfylder dine behov og tilmeld dig på www.ivaekst.dk under »Aktuelle seminarer og workshops«.

Lær innovativt lederskab

23. februar: Hvert år trodser 50.000 mennesker vind, varme og sandstorme og deltager i festivalen Burning Man i Nevada ørken. De bygger kunstinstallationer, musikscener og camps - og bidrager til et unikt, kreativt fællesskab. Kom og hør, hvordan festivalens principper kan bidrage til udviklingen af kreativt og innovativt lederskab i danske virksomheder. Oplægsholderne er kunstnere, skuespillere og personer fra kreative virksomheder og miljøer. Det er Erhvervsakademiet Aarhus, som står bag arrangementet, som foregår kl. 15-18.30. Det er gratis at deltage, men kræver tilmelding senest 16. februar. Se mere og tilmeld dig på www.eaaa.dk

Frisørsalon til salg

Beliggende i solcenter centralt i Aarhus N. 40 m² nyindrettet m. 3 betjeningspladser, sælges pga. sygdom. Kun seriøse henv.

Tlf. 50 54 05 26

Lagerlokale beliggende på Skanderborgvej, Viby, udlejes

175 m². Leje kr. 4.000 pr. mdr. + fællesudgifter. Depositum: 3. mdr. leje. Overtagelse 01.02.12. Mulighed for leje af en del af lokalet.

Yderligere info: tlf. 87 32 72 03

Atelielplads til leje

i stor, rå, spændende og lys fabriksshal med et kreativt miljø. Andelen er på 50 m² med 5 m. til loft. Kan deles af flere. Pris i alt kr. 3.300 pr. mdr. incl. moms, el, varme, renovation og vand. Beliggende på Skanderborgvej i Viby.

Yderligere info: Peer: 2615 1744 Birthe: 2342 8396

Kliniklokale Aarhus C udlejes 1-2 dage ugl.

Stor, dejlig, nyindrettet klinik på ca. 30 m² midt i Frederiksgade. Lokalet er ét ud af tre lokaler i et klinikfællesskab med lyst og rart venteværelse, køkken, garderobe og toilet.

En fast ugedag: 1500,- kr. pr. md. alt incl.

To faste ugedage: 2500,- kr. pr. md. alt incl.

Henvendelse til tlf. 21 21 50 92

Lokaler til leje

875 m² butiklokale med lager beligg. ud til Skanderborgvej i Viby.

560 m² butiklokaler beligg. ud til Ryhavevej i Hasle
414 m² kontorlokaler beligg. på Ryhavevej i Hasle
Kan evt. deles

1040 m² erhvervsjendom beligg. i Holme industri- kvarter til leje til lager el. produktion. kan evt. købes.
2354 m² lager og 550 m² kontor til leje i Malling. Kan evt. købes.

145 m² og samt 350m² lager/værksted med 175m² kontor til leje i Holme industrikvarter.

Tlf. 21 67 42 84

Helpdesk supporter med certificering - 6 ugers kursus

- Et spændende uddannelsesforløb, med jobperspektiv, der starter den 12. marts 2012

Mangler du dokumentation for dine IT-kompetencer?

Så deltag i et spændende uddannelsesforløb, med jobperspektiv, der starter den 12. marts 2012. Virksomhederne har efterfølgende brug for dig og dine kompetencer!

Din profil passer perfekt, hvis du

- ønsker at arbejde med opsætning af PC'er, installerer programmer, registrerer brugere mv. på serveren og i øvrigt har flair for at afklare tekniske spørgsmål for andre brugere.
- generelt har interesse og flair for teknik, IT og formidling, og ønsker at disse elementer skal indgå i dit kommende job. Er du f.eks. Datamatiker, IT-supporter, Multimedia-designer eller har du en anden beslægtet IT-baggrund, vil det være en perfekt uddannelse for dig. Det er absolut ikke noget krav, kun at du besidder den viden og erfaring over et grundlæggende niveau
- har rimelige engelskkundskaber, da undervisningsmateriale og certificering er på engelsk
- er jobsøgende eller i job

Hvad koster det at deltage?

Du kan gratis blive optaget på denne uddannelse, hvis du har mulighed for at få uddannelsen indarbejdet i en jobplan hos dit jobcenter eller hos Anden aktør. Først bør du dog tale med os, så vi i fællesskab kan finde ud af, om uddannelsen er noget for dig.

Indholdsbeskrivelse, bl.a.

- Grundlæggende netværksteori
- Implementering, administration og overvågning af hardware og software
- Opsætning og overvågning af lokalnetværk mv.
- Tilbagevendende cases som en rød tråd gennem hele uddannelsen, afsluttet med internationalt anerkendt certificeringstest: MCTS (Microsoft Certified Technology Specialist) 70-680

Kursusperiode:

12. marts 2012 - 30. april 2012 (fri i påskeugen)

Uddannelsessted:

SoftAdvice ApS
Randersvej 202
8200 Århus N.

Informationsmøder:

Du er velkommen til at deltage i et helt uforpligtende informationsmøde/personligt møde hos os, hvor vi meget gerne gennemgår elementerne og mulighederne i uddannelsen:

- Mandag den 13. februar 2012
- Torsdag den 16. februar 2012
- Mandag den 20. februar 2012

Ring eller mail snarest muligt din tilmelding til informations-/personligt møde til:

Flemming Christensen
mail: fch@softadvice.dk
Telefon: 24 23 45 94

Se udførlig beskrivelse af uddannelsen, eller læs om os på www.softadvice.dk

SoftADVICE

www.softadvice.dk

SoftADVICE