

# Bli dus



SUREVA

# med angsten - og vinn

De vet hvordan det føles både Jo Benkow, Carl I. Hagen og Gro Harlem Brundtland. Det samme gjelder Rita Westvik, Lill-Babs og Luciano Pavarotti. Hva er det disse ellers så forskjellige menneskene har felles? Jo, de har alle kjent angsten herje i kroppen. Noen av dem går så langt at de kaster opp før de skal opptre i forsamlinger, mens andre nøyer seg med å kjenne et vondt sug i magen.

Av Vebjørn Skjelmerud  
Illustrasjon: Sureyya Aydin

**A**ngst er for sjelen som smerten for kroppen, sier professor Paul Moxnes, forfatter av boken «Hverdagens angst i individ, gruppe og organisasjon.»

- Kjenner du ikke smerte når du setter deg på en spiker, ødelegger du kroppen. Angst er en god primitiv følelse.

## Sunnhetstegn

Paul Moxnes skulle vite hva han snakker om. Han skrev sin hovedoppgave ved Universitetet om emnet angst, og innkasserte toppkarakterer. Noe som igjen førte til et tre års stipend fra NAVF. Senere tok han doktorgraden på det

samme emnet. Han mente seg da ferdig med temaet helt til han fikk penger fra Norsk Faglitterært Forfatterfond. Dermed pakket han kofferten og dro til Karnariøyene for å skrive denne boken. For tiden er han professor ved BI og professor 2 ved Universitetet i Oslo.

## Bevisstgjøring

- Angsten på arbeidsplassen skal bevisstgjøres, sier Moxnes.

- Den skal sidestilles med andre følelser som sinne og glede. Det skal ikke være skam å snakke om den. Når angsten blir alminneliggjort, forsvinner den.

- *Hvordan kan angst være positivt?*

- Vi har forskjellige typer angst. For det første den «kalde» angsten som gjør at du fryser fast og stivner. Den hindrer

deg. Den «varme» angsten gjør deg vill, energisk og bevegelig. Den er en hjelper dersom den ikke overdrives. For skuespillere er den fin og påvirker både bevegelsene og replikkene, gir alt mer liv.

- Men så har vi den store, syke angsten. Den er så forferdelig at den ikke er til å leve med. Da trenger en terapi.

- *Går det ikke an å bruke et annet ord enn angst?*

- Vi kunne selvfølgelig gjøre det, men hvorfor skal vi omskrive i ufarlige former. Jeg kaller anspenhet for angst fordi jeg mener det er riktig og fordi så mange kjenner seg igjen.

## Angst som energiskaper

Mange bruker energien sin på jobben til å grue seg. De gruer seg til å snakke

## Beskytt hørselen med musikk

— Bilsom Com, internradio med de mange muligheter!

Godkjent hørselvern  
Nivåbegrenser, max 80 dB (A)  
P1  
P2  
Båndspiller  
Intern informasjon/  
Undervisning/  
Person søking

Trådløs  
God lyd kvalitet  
Støyfri mottaking  
Bekvem  
Øket trivsel  
Også i "freestyle" versjon

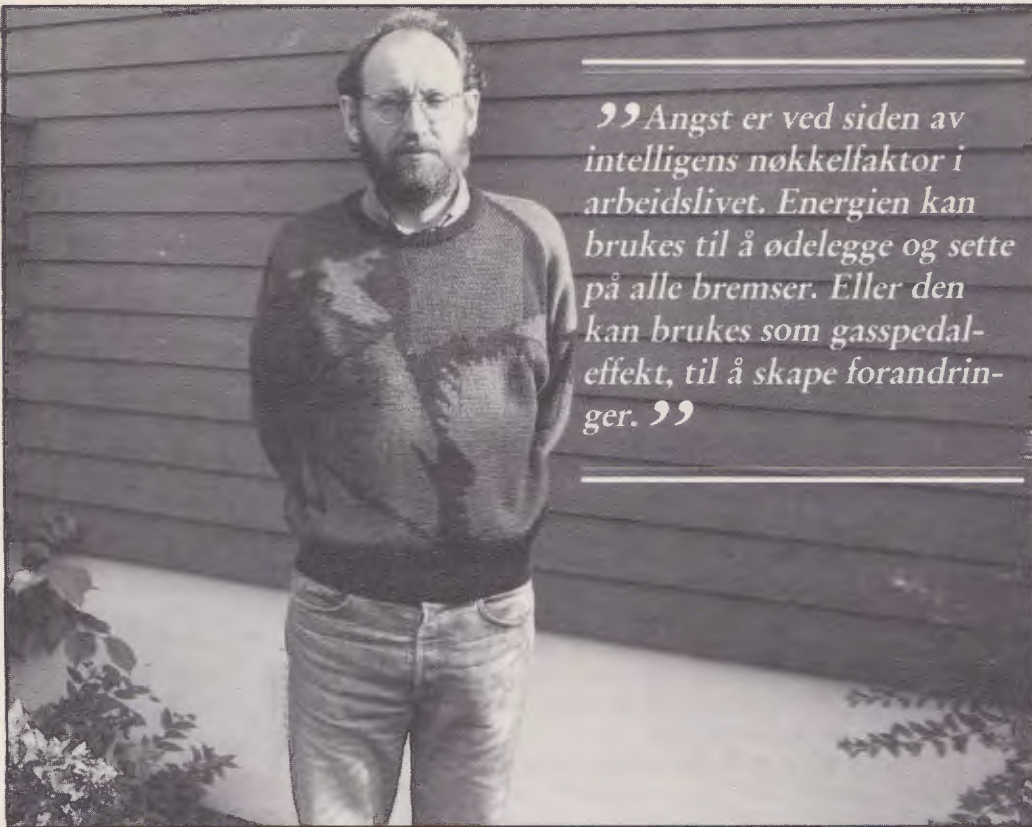
**Bilsom**

Arb.m. 7-91

Vi ønsker mer informasjon  Kontakt oss for demonstrasjon

Navn: .....  
Firma: ..... Bransje: .....  
Adresse: .....  
Postnr: ..... Poststed: .....  
Telefon: .....  
Kuponen sendes: A/S Erik Høye, Boks 9578 Egertorget, 0128 Oslo 1

**A.s Erik Høye**  
Boks 9578 Egertorget, 0128 Oslo 1  
Telefon: (02)42 64 70



”Angst er ved siden av intelligens nøkkelfaktor i arbeidslivet. Energien kan brukes til å ødelegge og sette på alle bremses. Eller den kan brukes som gasspedal-effekt, til å skape forandringer.”

- Mange norske arbeidsplasser er grå, kjedelige og trygge. Det finnes ikke forandring i luften, sier Paul Moxnes, professor ved BI og Universitetet i Oslo.

**Jern Ellens angst**  
• Se side 32

DET ER

**PERMAVERN A.S**  
SIKKERHET FOR DIN SKYLD

SOM HAR:

**PELTOR**  
VERNEHJELM  
en klasse for seg



\* **Komfort**  
\* **Balanse**  
\* **Kvalitet**

**Tekniske data**

ABS-hjelm klasse B-30°C, (hvit hjelm klasse BV-30°C). SSB82413 (4) 1982.  
HØYESTE GODKJENNINGSKLASSE.  
Vekt 300 gram.  
Størrelse 54 - 61.  
Farger: Orange, hvit, gul, blå, rød eller grønn.

Verneutstyr bør du kjøpe hos noen som bryr seg om deg.

Importør:

**PERMAVERN A.S**  
SIKKERHET FOR DIN SKYLD

Solbergvn. 11, 2020 Skedsmokorset  
Tlf. 06-87 77 30 . Fax 06-87 99 50

**HANCO AS**

TOTALLEVERANDØR AV  
ARBEIDSTØY OG VERNEUTSYR

Postboks 76 Leirdal - 1008 Oslo 10  
Prof. Birkelands vei 33, Oslo 10



**VI HJELPER DEG  
MED DIN EGEN  
SIKKERHET**

Mange kan skaffe deg gode produkter.  
Få i stand til å følge opp.

ÅPENT HVERDAGER:  
8.00 - 17.00

STOR  
PARKERINGSPLASS

VARELEVERING  
INNEN 24 TIMER

Tlf. (02) 32 54 10  
Telefax (02) 30 86 67

**ALT PÅ ET STED!**

- Hjelmer
- Briller
- Skjermes
- Hørselvern
- Masker
- Førstehjelp
- Arbeidsklær
- Thermotøy
- Regntøy
- Hansker
- Sko/Støvler
- Fallsikring
- Hudpleie
- Papirartikler
- Presenninger
- Internt Transportmateriell

**VERNER**®

NORSK  
KVALITET

Vernefottøy som tåler ekstreme påkjenninger, konstruert for norske føtter og norske forhold.

**Skolett**

ENKEL, KRAFTIG SKOLETT FOR ALLSIDIG BRUK

FORMSTØPT YTTERSÅLE  
EKSTREMT LETT I VEKT  
GLISIKKERT MØNSTER  
OLJE- OG KJEMIKALIEBESTANDIG

SPESIALIMPREGNERT "MILLITÆR" LÆR

BINDSÅLE SOM  
ABSORBERER  
FUKTIGHET

STÅLTÅ, GODKJENT  
I VERNEKLASSE II

VINTERMOD. HAR PELSFOR  
SOMMERMOD. HAR CAMBRELLE FOR



M Ø R E S K O F A B R I K K A S

Ring telefon 071-90 105, for informasjon om nærmeste forhandler



# - Jeg ble syk av angst

Hvem ville ha trodd at Ellen Stensrud som tjuetårning var så engstelig at hun ikke turde gå i spisesalen på jobben. Isteden tok hun med seg lesestoff og matpakka på do og satt der. Senere ble hun jo «jern-Ellen», det vil si leder av Oslo-avdelingen for Jern og Metall. Nå er hun spesialrådgiver for Yngve Hågensen i LO.



- Angsten kan være så ille at jeg blir fysisk dårlig. Men når den positive angsten overtar, klarer jeg å gjennomføre ting jeg gruer for, sier LO-rådgiver Ellen Stensrud.

(Foto. Scanfoto.)

- Hvordan er det mulig å forandre seg så drastisk?

- Jeg tror egentlig ikke at jeg har forandret meg stort. Angsten har jeg fremdeles. Men jeg er enig med professor Paul Moxnes i at uten angst klarer en ikke yte sitt beste. Dersom jeg står ovenfor en «snill» forsamling, gjør jeg det ikke særlig bra. Men er det en forsamling som er ute etter meg, tenker jeg at jeg skal nok klare å ta rotta på dem.

## Kald og varm

- For mitt vedkommende er det slik at jeg opplever den «kalde» angsten først, men så tar den «varme» over fordi jeg vet at jeg må gjøre mitt beste. Det kan være så ille at jeg blir fysisk sjuk. Jeg blir

dårlig i magen og bokstavelig talt skjelver i hele kroppen, og får slike svettetokter at jeg nesten svimer av.

Ellen Stensrud forteller at hun som nestleder i Jern og Metall forsøkte å vri seg unna å bli leder. Men da fikk hun klar beskjed om at når hun hadde påtatt seg nestledervervet, så fikk hun pinadø finne seg i å stille opp som lederkandidat. Slik ble hun kastet ut i det.

-Men jeg er nok den samme sjenerte jenta innerst inne. Jeg foretrekker å stå ovenfor en forsamling på seks hundre mennesker, framfor to. Når det er mange kan jeg holde distansen, med få blir mennesket Ellen fokusert. □

## Besøk oss på Safe-Sec!

**Univern A/S er totalleverandør av personlig verneutstyr!**

På Safe-Sec-messen viser vi våre kvalitetsprodukter fra verdens ledende produsenter:

- MTS vernesko
- COMASEC beskyttelseshansker
- 4 H kjemikaliebeskyttelse
- TYVEK PRO-TECH beskyttelsesklær for korttidsbruk
- FONDERMANN briller/ansiktsskjermer/hørselvern
- SORDIN/BALANCE hjelmer/hørselvern
- SOFRAF vernebriller
- MOLDEX METRIC korttidsmasker
- FERNEZ/OPTISAFE masker og filter
- SATA trykkluftsmasker



**SAFE SEC '91**

6.-8. NOVEMBER 1991  
INFO-RAMA, SANDVIKA



I tillegg introduserer vi en verdensnyhet når det gjelder beskyttelse mot sveiserøyk: TM AIRSAFE

**Velkommen til stand 55, hall A**

UNIVERN A/S, Boks 61 Bryn, 0611 Oslo. Telefon (02) 65 15 50 Telefax (02) 64 11

PERSONLIG  
VERNEUTSTYR

UNIVERN

VI BESKYTTER  
MENNESKER