

Stress ... kan være en gave



»Når jeg tænker tilbage på, hvordan jeg var, mens jeg var stresset, dukker der et billede op. Det er af en sur dame. Hun vrisser af de mennesker, der nærmer sig. Det var mig dengang,« fortæller en kvinde, som midt i ned og vende med en sygdomsmedling, for hun lærte at respektere sig selv og sige fra - både på arbejdet og privat.

Foto: Colourbox

Citater fra folk, der har været sygdomsmedt med stress, fra bogen »Livet efter stress-udvikling og muligheder«.

»Som sælger betød det meget for mig at vide, hvordan jeg klarede mig, sammenlignet med de andre. (...) Nu arbejder jeg kun den tid, der er nødvendig, og behøver ikke at sidde på kontoret mange timer hver dag for at føle mig effektiv, når jeg er der. Jeg konkurrerer ikke længere med andre og tjekker kun mine egne salgstal. Det er en stor befrielse.

Efter, jeg har været ramt af stress, er der altid en lille »stresstrolch«, der sidder på min skulder og passer på mig. Den minder mig om, at jeg ikke skal presse mig selv for hårdt. Jeg siger til mig selv: »Jeg gør det så godt, jeg kan, og det må være nok.

Når jeg tænker tilbage på, hvordan jeg var, mens jeg var stresset, dukker der et billede op. Det er af en sur dame, der er forsvundet bag en masse bunker papir på skrivebordet. Hun har en masse ting i gang og taler i to telefoner - en ved hvert øre. Hun vrisser af de mennesker, der nærmer sig. Det var mig dengang.

Mens jeg havde det skidt, kom der nullermænd i krogene, fordi jeg intet overskud havde. Der opdagede jeg, at det var o.k. med lidt støv. Jeg begyndte også at sige nej til at passe børnebørnene og til besøg, fordi jeg ikke havde overskuddet.

Jeg gik i stressbehandling og blev klar over, at det ikke var nok med færre og mindre krævende arbejdsopgaver. JEG blev også nødt til at ændre mig. Det var på tide at begynde at sige NEJ til kolleger, børnene, min mand og min mor, hvis jeg skulle undgå at få stress en tredje gang.

Min mand er begyndt at lave mad og gør nu også rent. Det havde jeg aldrig drømt om. Jeg gider ikke vente ham op mere, jeg er ikke husbestyrerinde. Han foreslog for nylig, at vores venner kunne spise her hver aften i en uge, fordi de intet køkken har. Det gad jeg ikke og sagde nej.

Selv om det er forfærdeligt, behøver det ikke være en katastrofe at gå ned med stress. Faktisk kommer mange ud af oplevelsen med et bedre selvværd, end de havde før, og det gør dem ofte til gladder og mere rummelige mennesker både på arbejdet og privat.

Af Berit Holbek Jensen

Kan jeg aldrig mere arbejde? Bliver jeg nemmere stresset end andre? Ryger jeg ned igen?

Når kroppen siger fra over for alt for meget belastning, og man må sygdomsmedes fra

jobbet, frygter mange, at de for evigt vil være invaliderede af det knæk, de har fået. Men sådan behøver det langt fra at være.

Psykolog Pernille Rasmussen har arbejdet med stressramte i flere år, og hendes erfaring er, at mange ude på den anden side af krisen synes, de har fået et bedre liv - både privat og arbejdsmæssigt - end de havde før.

I mediernes hører vi rigtigt meget om stress og om, hvordan vi skal undgå det, og ret lidt om, hvad der sker bagefter for de folk, der har været igennem det. Derfor har vi tendens til at se stressnedbrud som en katastrofe, hvor det for mange bliver en udviklingsmulighed, siger Pernille Rasmussen.

I en ny bog, »Livet efter stress-udvikling og muligheder«, præsenterer psykologen en undersøgelse af 70 tidligere stressramte, som igen arbejder på fuld tid. De føler alle, at de er blevet bedre til at passe på sig selv, og de fleste også at de har fået mere selvværd.

■ Pernille Rasmussen er erhvervspsykolog, cand. psych. aut. Hun har flere års erfaring med behandling af stress-ramte på Stress-klinikken, Hillerød Hospital, og i sit eget firma GrowPeople. Pernille Rasmussen coacher ledere og fungerer som konsulent, underviser og foredragsholder i private og offentlige virksomheder inden for emnerne stress og trivsel. Hun er desuden forfatter til bogen »Når

arbejdet tager magten« fra 2005.

■ Bo Netterstrøm er ledende overlæge på Stressklinikken ved Hillerød Hospital og har arbejdet med stress i mere end 25 år. Bo Netterstrøm er desuden medstifter af stresscenteret Kalmia i Hørsholm og har udgivet flere bøger om stress, blandt andet »Stress på arbejdspladsen« (2002) og »Stresshåndtering« (2007).

Fakta

- Det, de siger, er ikke: »HURRA, hvor var det fedt at få stress!« At være syg af stress er forfærdeligt. Men NÅR det sker, kan man faktisk få noget ud af det. Derfor er der nogle, der ender med at kalde stressen

for en gave, siger Pernille Rasmussen.

Egoræs

En af landets førende stressforskere, overlæge Bo Netterstrøm fra Stress-klinik-

ken på Hillerød Sygehus, bekræfter, at mange af de patienter, han har mødt, efterfølgende beretter om at have fået et bedre liv end før, de gik ned med stress.

- De siger, de er blevet kløgere på sig selv og dét, der fik dem ned med nakken. Mange har også ændret adfærd. Hvor de før syntes, de skulle nå en hel masse, har de - specielt i forhold til arbejdet - fået en større distance og erkendt, at der er andet i livet end at knokle løs, siger Bo Netterstrøm.

Han oplever også, at mange føler, de er blevet mere empatiske og rummelige.

- Det kendetegner jo mange mennesker med stress, at de er meget fokuserede på sig selv og det, de selv skal nå. Når de opdager, at de faktisk ikke kan holde til det, at vejen ud af sygdommen er at ta' afstand på en helt anden måde, bliver de bedre til at forstå andre, som er nødt til at sige fra. De lærer også at bruge deres familie og deres netværk, og mange bliver desuden gode til at spotte kolleger og familiemedlem-

mer, som er på vej ud af den samme planke, de selv har stået på, siger Bo Netterstrøm.

Netop den funktion kan være vigtig, eftersom mennesker, der er ved at bryde sammen af stress, som regel er handlingslammede.

- Når man er presset, har man typisk hverken overskud eller udsyn til selv at standse op, forklarer overlægen.

Ro på

Der er konstant cirka 35.000 danskere, som er sygdomsmedt af stress - til dels på grund af stigende krav på arbejdsmarkedet i forhold til tempo og effektivitet.

- I gamle dage kunne du gå på arbejde og hænge lidt. Det kan du ikke i dag. Du skal præstere og være i topform. Der er arbejde ad libitum, og det er for mange mennesker - grænsløst - forklarer Pernille Rasmussen.

Mens også privat har været mere travlt. Kalenderen er fyldt ud med alt det



Mennesker, som har haft stress, skal blandt andet lære, at det er okay at lave ingenting: - Vi vil rigtig meget, og det er jo også lidt smærtere at være i gang og være aktiv, end at komme og sige, at man har ligget hele weekenden og spist chips i sofaen, mens nullermændene holdt fest i krogene, ikke? forklarer psykolog Pernille Rasmussen.

Foto: Colourbox

Efter stress bliver mange bedre til at:

- Passe på sig selv
- Mærke kroppens signaler på stress
- Sige fra
- Slappe af
- Lægge mærke til, om andre er stressede
- Sætte sig ind i, hvordan andre har det (empati)
- Være nærværende
- Planlægge
- Slække på perfektionismen
- Mest arbejdsopgaver
- 58 procent føler sig i højere grad gode nok, som de er
- 57 procent dyrker mere motion
- 57 procent bruger mere tid i naturen
- 87 procent har ændret arbejdsvaner
- 60 procent planlægger mere
- 55 procent er mindre perfektionistiske
- 86 procent er mere empatiske
- 90 procent slapper mere af

Kilde: Undersøgelse foretaget af psykolog Pernille Rasmussen blandt 70 tidligere stressramte, som har været sygemeldt mindst en måned og nu arbejder fuld tid igen. Pernille Rasmussen: Livet efter stress - udvikling og muligheder.

Leveeregler, som kan øge stress:

- Jeg skal altid elskes og accepteres af alle i mit liv
- Man kan, hvad man vil
- Jeg må ikke begå fejltagelser eller klare mig dårligt
- Man skal bare tage sig sammen

Levereglerne i en mere rummelig og stressforebyggende udgave:

- Det er rart at være afholdt og accepteret, men det er ikke realistisk, at alle vil holde af og acceptere mig, og jeg kan godt leve med mig selv alligevel
- Det er i orden ikke at kunne alt
- Det er tilfredsstillende at gøre tingene godt, men det er også menneskeligt at fejle, det kan ikke undgås
- Jeg har endnu ikke mødt nogen, der var perfekt, og jeg er ikke dum, hvis tingene bare er 80 procent i orden
- Det er godt at kunne tage sig sammen, men det skal man ikke nødvendigvis hver eneste gang

Kilde: Pernille Rasmussen: Livet efter stress - udvikling og muligheder.



Psykolog Pernille Rasmussen vil gøre op med fordomme og skræmmescenarier om, at stress nødvendigvis invaliderer folk på livstid. - Krisen kan sagtens være en udviklingsmulighed, siger hun.

Foto: Morten Due

vi gerne vil gå til, og vi stiller store krav.

- Vi vil rigtig meget, og det er jo også lidt smærtere at være i gang og være aktiv, end at komme og sige, at man har ligget hele weekenden og spist chips i sofaen, mens nullermændene

holdt fest i krogene, ikke? siger Pernille Rasmussen.

Noget af det, folk, der går i behandling for stress, lærer, er at tage lidt mere roligt på tingene. Det kan i sig selv være svært nok, eftersom mange af dem netop er blevet syge, fordi

Symptomer på stress:

- Fysisk: Hovedpine, hjertebanken, rysten på hænderne, svimmelhed, tics, mavesmerter, hyppig vandladning, diarré, smerter, nedsat potens og sexlyst, hyppige infektioner, forværring af kronisk sygdom
- Psykisk: Ulyst, træthed, indre uro, hukommelsesbesvær, koncentrationsbesvær, rastløshed, irritabilitet, angst, nedsat humoristisk sans, følelse af udmattelse, depression, lav selvfølelse
- Adfærdsmæssigt: Søvnløshed, hyperventilation, følelseskulde, indesluttethed, vrede, aggressivitet, nedsat præstationssevne, ubeslutsomhed, appetitløshed, sygefravær, øget brug af stimulanser

Symptomer på ro og balance:

- Fysisk: Lav muskelspænding, rolig vejrtrækning, lav puls, normalt blodtryk, ro i kroppen
- Psykisk: Optimisme, glæde, forventning/håb, overblik, åbenhed over for at lære nyt, ser helheder frem for detaljer
- Adfærdsmæssigt: Energi til at prøve nyt, uadvendthed, lyst til at engagere sig, social indstilling, evne til at samarbejde

Kilde: Pernille Rasmussen: Livet efter stress - udvikling og muligheder

de er meget pligttopfyldende og samvittighedsfulde med hang til perfektionisme.

- Det er ofte mennesker med drive, men nogle også med et stort behov for anerkendelse, og jo flere krav, der stilles til dem, jo mere skruer de op for tempoet. Jeg siger ikke, at de skal holde op med at være pligt-opfyldende. Men i stedet for at forlange 110 procent af sig selv, skal de lære, at 80 procent også kan være okay. Man kan ikke gøre alt perfekt, siger Pernille Rasmussen.

Pernille Rasmussen: Livet efter stress - udvikling og muligheder. 164 sider. 249 kr. (Gyldendal) Udkommer den 20. oktober

Den mørke tid



TAKT OG TONE

Så nærmer vintersæsonen sig. Grillen skal rulles væk, havemøblerne stilles ind, og det er tid til den mere formelle form for selskabelighed, hvor vi skal sidde indenfor. Måske endda med en dug på bordet. Ja, det kan også have sin charme, selv om det er med et vist vemod, man ser i øjnene, at nu er det slut for denne gang med at sidde udenfor og spise aftensmad med et par venner rundt om grillen. Nu bliver det hele ligesom mere besværligt.

Men så er det jo heller ikke værre. Der er som sagt også en charme i efterårssaftener, og man får ligefrem lyst til at være indenfor, og man får forhåbentlig lyst til at invitere nogle venner over til middag. Bare fordi det foregår indenfor, behøver det jo ikke være så frygteligt meget mere formelt, hvis det er det, der skræmmer. Personligt synes jeg ikke, der er noget galt med, at det er formelt, men vi kan ikke komme udenom, at det kræver mere forarbejde fra værtparrets side. Så lad jer ikke skræmme af det, kære læsere, men inviter i stedet straks nogle venner over til en sammenkogt ret.

Kære Sanne Udsen

Jeg skal til housewarming. Jeg har allerede været hende og se den nye lejlighed og havde i den anledning en buket blomster med. Skal jeg så også have en gave med til housewarming?

Kære læser

De traditionelle gaver, som man medbringer, når man første gang besøger et nyt hjem, er salt og/eller brød. Det kan du jo evt. tage med til housewarming. Du kan også medbringe en flaske vin eller spiritus, hvilket normalt aldrig slår fejl, eller noget til det nye hjem. Her er det dog vigtigt at overveje, om ens gave nu også passer ind i stilen i det nye hjem. Hvis der er tale om en ung person, kan de næsten altid bruge noget praktisk til køkkenet. Med praktisk mener jeg ting som en rigtig god propprækker, et solidt rivejern, en hvidløgspresse, som er til at gå gjort ren (hvis den da ellers findes) osv.

Til en person, der har haft egen husholdning i mange år, og som formentlig har måttet lave en grundig sortering af sine ejendele i forbindelse med flytningen, kan det stadig være udmærket at give et nyt viskestykke af virkelig god kvalitet osv. Faktisk er der mange muligheder, så længe man holder sig fra at give noget stort, der skal stå fremme.

Kære Sanne Udsen

Jeg skal til en forretningsfrokost med en udenlandsk potentiel samarbejdspartner, som jeg ikke har mødt før. Jeg går ud fra, det er ham, der giver frokosten. Hvis han foreslår, at vi tager et glas vin eller en øl til maden, skal jeg så også drikke det? Jeg ville egentlig helst holde mig til dansk vand af hensyn til at holde hovedet klart. På den anden side ønsker jeg ikke at virke sippet.

Kære læser

Ja, det er lidt vanskeligt, når man gerne vil gøre et godt indtryk og samtidig ønsker at gøre tingene på sin egen måde. Det er almindeligvis det mest korrekte at følge værtsens opfordring og gøre som ham. Men samtidig er det ingen, der kan tvinge en til at drikke alkohol. Der kan trods alt være mange gode grunde (ud over at ville holde hovedet klart) til at undgå alkohol, ikke mindst midt på dagen.

Hvis din vært siger: »Hvad med et glas vin?«, så kan du godt slynke dig at sige: »Jeg tror nu, jeg vil foretrække vand i dag«. Problemet er, som du sikkert er klar over,



Solen går tidligere og tidligere ned, og de første efterårsstorme har allerede fejlet hen over land og by. Den mørke tid sniger sig langsomt ind på os.

at hvis din vært selv har lyst til et glas vin, vil han nu føle det forkert at drikke, når du sidder der med din vand. Så hvis du virkelig ønsker at gøre meget for at sikre den gode stemning, så kan du i stedet sige: »Ja tak, et enkelt glas vil være udmærket« og så ud over vinen bestille noget vand. Når vinen så kommer, kan du nøjes med at nippe til det glas.

Alternativt kan du sige, at du vil foretrække en fadøl (som trods alt indeholder mindre alkohol end vin), hvilket stadig vil give din vært et alibi for at bestille et glas vin. Dette er selvfølgelig spild af penge, og samtidig kan vi ikke udelukke, at din vært udelukkende tilbyder vin for at være høflig og ikke, fordi han selv ønsker at drikke.

Så mit bedste råd er, at du starter med at stikke en finger i jorden ved at sige: »Eller måske bare noget vand ...« sådan lidt langsomt. Hvis din vært med det samme siger: »Ja, vand er fint«, så er den hjemme. Men hvis han trækker lidt på det, kan du så sige: »Måske et enkelt glas?«. Alt dette vil selvfølgelig til dels afhænge af, hvor hippet du er på at gøre din nye samarbejdspartner glad og tryk. Men husk, at det altid kan være kulturelle forskelle på, hvordan disse ting opfattes.

Kære Sanne Udsen

Kan du fortælle mig, hvordan den her skik med, at bryllupsgæsterne skal have en gave med hjem fra brylluppet, er opstået? Og hvad skal det gøre godt for?

Kære læser

Jeg kan fortælle dig, hvor skikken stammer fra, men jeg er ikke sikker på, at jeg kan forklare dig, hvad den skal gøre godt for. Ideen med at efterlade en lille gave til gæsterne, enten på deres pladser eller ved udgangen, når de forlader festen, stammer som så meget andet fra USA, hvor det kaldes en »wedding favor«. Men der er også mange amerikanere, der undrer sig over meningen med det. Man skulle tro, at et brudepar havde nok at bruge tid, kræfter og penge på ud over at udtænke en gave til gæsterne. Det er trods alt traditionen, at det er gæsterne, der giver brudeparret en gave og ikke omvendt.

Men selv om det efter min mening er en overflødig skik, så er det også en harmløs skik, og ikke mindst en ikke særligt udbredt skik. Faktisk så lidt udbredt, at man dårligt kan kalde det en skik. (Ja, det sidste skriver jeg med bevende hjerte. Jeg husker stadig læserstormen, da jeg frejdigt erklærede, at man ikke brugte æresporte til bryllupper. Hvad man altså ikke gør i hovedstaden!)