

Uden mit arbejde var jeg ingenting

Hanne Feldthus var så afhængig af succes og anerkendelse, at hendes karriere var tæt på at slå hende ihjel. Arbejdsmarkomani rammer flere og flere, men de færreste ønsker hjælp, før familien og helbredet er gået i opløsning. For det er så vigtigt at være vigtig.

Det var Jaka Boy, der fik Hanne Feldthus til at bryde endegyldigt sammen.

Tanken om, at hun skulle bruge de næste mange måneder på at udvikle strategier, der kunne hjælpe Tulip-koncernen med at sælge lyserødt kød i trekantede konserverdåser. Bruge de næste mange dage. Og nætter.

Hele vejen hjem fra reklamebureauet i det indre København og op langs Strandvejen græd hun som pi-

førende reklamebureauer. Men gradvist blev hun så afhængig af ros og anerkendelse, at hun aldrig koblede fra.

Ikke før hun havde glemt sine venner. Og havde et blodtryk, der på en ekstra dårlig dag kunne have slået hende ihjel.

Men det var dengang - for fem år siden - hjemme på køkkengulvet.

Under sin efterfølgende ni måneder lange sygemelding sagde hun farvel til direktørjobbet i reklamebranchen og gik på afvænnings. Andre udveje var der ikke -





JEANETTE
RINGKØBING

huden havde låst sig ind i køkkenet i Klampenborg med udsigt over Øresund, krøb hun hulken-de sammen i fosterstilling på gulvet, mens hun skreg ud i den tomme lejlighed, at nu var det slut.

Slut, slut. Slut.

Hun var færdig. Hendes hjerne var ved at brænde sammen. Og selv om hun spiste potente hjertepiller og dagligt tjekkede sit blodtryk med sit eget handy udstyr i dametasken, sagde hendes krop og sind nu definitivt stop.

Men hvad skulle hun så?

Hvad skulle hun lave, hvis hun ikke arbejdede?

Hvem skulle hun være sammen med i stedet for kollegerne og kunderne? Hvem var hun, hvis hun ikke længere var Hanne Feldthus, strategisk direktør på reklamebureauet Wibroe, Duckert & Partners?

»Jeg anede ikke, om jeg bare kunne være Hanne. Hele min identitet var parkeret i mit arbejde. I over tyve år havde jeg altid prioriteret præstationer over relationer.



Hele min identitet var parkeret i mit arbejde. Jeg anede ikke, om jeg bare kunne være Hanne

Mine venner kom i anden række, hvis der var noget vigtigt på arbejdet, og det var der altid. Så uden mit arbejde var jeg ingenting. *Ingenting*», siger Hanne Feldthus, der havde fravalgt et liv med børn og kun så sin daværende kæreste, når

de havde mulighed for at flyve til og fra London, hvor han var direktør i en international koncern.

Præstationsfix

»Da jeg indså, at der faktisk var en grænse for, hvad jeg kunne præstere, udråbte jeg mig selv til svagpisser, lige med det samme. S-V-A-G-P-I-S-S-E-R. Og der fandtes intet værre. For svaghed var lig med fyring, og fyring var lig med intethed, og hvad kunne intethed være andet end døden?».

Hanne Feldthus var *workaholic*. Arbejdsmarknaden.

Hvert nye præstationsfix gav et helt nødvendigt adrenalin-sus i hendes indre. Og mere ville have mere. Endnu mere. Og endnu vildere. Kunne hun ikke længere fixe sig selv med succeser, var hun ikke noget værd.

Fra den dag hun stod med eksamenbeviset fra Handelshøjskolen i København, havde hun kæmpet sig op ad karrierestegen og var altid 'på'. Som kommunikationschef i Kuwait Petroleum (Q8), og siden som strategisk direktør i et af Danmarks

nende stresssymptomer og lagde vække-tøj i opvaskemaskinen og glemte navne, tid og sted. Så hun slukkede mobiltelefonen og pc'en, svømmede i Øresund og forsøgte i små skridt at genopbygge sit 'jeg'.

I dag er hun freelancekonsulent, kolumneskribent, forfatter og foredragsholder. I næste uge udkommer hendes bog nummer to: 'En arbejdsnarkomans bekendelser'.

Budskabet i bogen er: LAD VÆR'.

Lad være med at lade dit behov for andres anerkendelse styre dit liv. Lær at sætte helene i, når chefen presser sundhedsskadeligt på. Og få dig et liv, hvor dit arbejde og privaten ikke smelter så umanerligt meget sammen, at dit 'jeg' smuldrer væk, og værdien af din person devalueres til omfanget af din seneste præstation.

Men lad os lige få en ting på plads: At være arbejdsnarkoman handler ikke bare om at være engageret i sit arbejde. At have travlt i perioder og nyde, når tingene går godt. Nej, er du arbejdsnarkoman, lever du for dit arbejde. Alt andet kommer i anden række.

Du aflyser fridage og ferier, hvis et par møder kommer i vejen. Du glemmer din familie, dine venner, dig selv. Til gengæld får du et mentalt og fysisk kick ud af præstationsraset og anerkendelsen i en grad, at du ender i regulær afhængighed, forklarer Hanne Feldthus og husker tilbage på tiden, før hendes verden brød sammen. Dengang suset brølede gennem kroppen, hver gang hun havde sikret sig sit næste fix.

»Tanken om, at det er nu. Du skal på. På torsdag. Du forbereder dig som en sindsyng på det møde eller den præsentation, du skal gennemføre. Og når det så bliver torsdag, tager du dit fine tøj på, forbereder dig igen, for nu er det NU. Du er PÅ...«, halvbrænder Hanne Feldthus, mens hun fægter med sine solbrændte arme i sin kridhvide empireskjorte i den lige så hvide taglejlighed, nu tæt på Amalienborg i København K.

Så læner hun sig tilbage. Ser nærmest drømmende ind i skæret fra stearinlysene i de to sølvlysestager på spisebordet i velplejet egetræ. Trækker vejret i bund:

»...Og når det hele så er rigtig godt overstået, kan du slappe fuuuldstændig af og bare smage på dig selv. Spille filmen igen og igen inde i dit hoved. Tænke: *yeah*, så fik jeg også lige lagt den bemærkning ind. Og dén. Nyde hvor helvedes god, du har været. Og om aftenen kan du sætte dig ned i sofaen med et godt glas rødvin og en cigaret og gennemgå hver en detalje igen».

Men efter et stykke tid er rusen dampet af. Der bliver kortere og kortere imellem, at abstinenserne melder sig, og så starter



UD TIL KANTEN. Før Hanne Feldthus brød sammen for arbejdspresset, havde hun en overgang et blodtryk på 200 over 140 – det højeste acceptable niveau ville i hendes alder være 140 over 80. Arbejdsnarkomanien var ved at slå hende ihjel.

Foto: Jens Dresling

det hele forfra. Indtil den dag, hvor det hele bryder sammen.

Danmark på overarbejde

Selv om mange danskere ville stille sig tilfreds med færre statussymboler og kalorier på CV'et, end Hanne Feldthus har tilkæmpet sig, er hun langt fra den eneste dansker, der er afhængig af sit arbejde.

En undersøgelse blandt 1.700 erhvervsaktive danskere, som magasinet Arbejdsmiljø fik udført i 2008, viser, at hver femte dansker arbejder over dagligt eller næsten dagligt. Knap halvdelen har overarbejde mindst en gang om ugen.

Over 40 procent siger, at de altid eller næsten altid er til rådighed for deres arbejdsplads ud over den normale arbejdstid. Og over halvdelen siger, at de dagligt eller næsten dagligt har travlt på arbejdet.

Med en finanskrisen og fyringstrusler over hovedet er presset formentlig ikke blevet mindre. Og udviklingen har konsekvenser. Hos forsikringsselskaberne er udbetalingerne til psykologhjælp og stressrelaterede sygedagpenge to-tredoblet på få år.

En undersøgelse, som Capacent Epinion lavede for PFA Pension i 2008, viser, at 37 procent af de godt 1.100 adspurgte på

et tidspunkt havde meldt sig syge på grund af stress på arbejdet. Alt imens er salget af depressionsspillere bare vokset og vokset.

Alligevel har debatten om arbejdsnarkomani ikke rigtig vundet indpas herhjemme endnu, fortæller psykolog Pernille Rasmussen, der som en af de første i Danmark har forsket i fænomenet og skrevet bogen 'Når arbejdet tager magten'. Udviklingen bekymrer hende.

»Hvis du er arbejdsnarkoman, lider du af en psykisk og fysisk afhængighed, som kan sidestilles med ludomani og alkoholisme. Mange får først lavet om på deres liv, når de rammes af skilsmisse eller sygdom», forklarer Pernille Rasmussen, der i sin private praksis langtfra kun får besøg af erhvervslivets top. Blandt klienterne har hun også pædagoger – endda på deltid – der kan finde på at afbryde deres ferie for at arbejde.

Psykologen så gerne, at Danmark tog problemerne langt mere alvorligt. For eksempel som i USA, hvor *workaholism* blev beskrevet for første gang for cirka 40 år siden. Amerikanerne har i dag adskillige terapeutiske tilbud, blandt andet selvhjælpsgrupper i den landsdækkende organisation Workaholics Anonymous, WA – en pendant til Alcoholic Anonymous, AA – hvor man nøjagtigt som på AA-møder følger intense selvhjælpsprogrammer via rundkreds-møder og såkaldte 12 trins programmer.

WA tilbyder også møder i over 50 andre lande. I Danmark forsøgte man for et par år siden, men tilslutningen var ikke stor nok, fortæller arrangøren 'Dorte', der grundet sit WA-medlemskab i sagens natur ønsker at være anonym.

»Vi prøver snart at sætte et møde op

igen. Men vi danskere synes stadig, at det er tjekket at arbejde meget. Mange praler jo nærmest med, at de er arbejdsnarkomaner», siger hun og tilføjer:

»Og initiativet kommer heller ikke fra arbejdspladserne. For så længe det går godt, er arbejdsnarkomaner jo fantastiske medarbejdere. Du kan kaste hvad som helst i hovedet på dem. De er perfektionistiske, og de holder ikke pauser, før opgaven er løst. Lige indtil den dag, hvor det går frygteligt galt».

Hvad laver du?

Men er det ikke bare pjat? Er det ikke et selvsagt problem, hvis man på den måde lader trangen til anerkendelse og ros kvæle alt andet i sit liv? Nej, siger Hanne Feldthus bestemt. Og psykolog Pernille Rasmussen giver hende ret:

»Typisk risikerer du at udvikle arbejdsnarkomani, hvis du sættes ind i et miljø, hvor det tillægges stor værdi at presse sig selv. Men ikke alle falder i. Det sker især for dem, der er psykisk disponerede for det, for eksempel fordi de lider af lavt selvværd eller har oplevet forældrene, der har haft store ambitioner», forklarer Pernille Rasmussen.

Rigtig mange – kvinder som mænd – har gennem opvæksten fået mejset ind i hjernebarken, at de er, hvad de kan.

»Hvad laver du?« er ikke sjældent det første eller andet spørgsmål, de fleste

adresserer til den fremmede bordherre eller -dame ved et middagselskab.

»Og for os, der tilhører den kreative klasse, er det endnu værre, for i udgangspunktet betragter vi ikke arbejde som noget, vi gør, fordi vi skal forsørge os selv. Arbejde er selvvudvikling, selvvudvikling er arbejde. På den måde flyder det hele sammen», forklarer Feldthus.

Kobler man det udgangspunkt sammen med, at vi i dag får den besked fra politiske beslutningstagere og økonomer, at vi skal præstere mere og mere, arbejde flere og flere timer og gå pension så sent i livet som muligt, så har vi balladen, understreger Feldthus og slår i sit egetræs-bord:

»Og så bliver det ikke spor bedre af, at vi alle render rundt med en eller anden device i lommen, så vi konstant kan komme i kontakt med hele verden. Vi er altid tilgængelige».

Selv mener Hanne Feldthus, at hendes personlige historie er intet mindre end den moderne skæbnefortælling. For i alle moderne heltehistorier er helten altid 'på'. Advokaten, journalisten eller kriminalkommissæren, der opklarer en sag. Forretningsmanden, politiker, sportsstjernen, musikeren, arkitekten eller designeren, der skaber nyt og flytter vores samfund. Jo mere, des bedre. Og gerne så meget, at de glemmer deres børn, og ægtefællen pakker kufferten.

For det er så vigtigt at være vigtig. »Men det er altså ikke det værd. Og det er altså ikke spor sejt – du er et under-skudsmenneske, hvis du kun kan tænke på dig selv».

jeanette.ringkobing@pol.dk

Bogen 'En arbejdsnarkomans bekendelser' udkommer 25. februar på Gyldendals forlag

STRESS

Vi nyder at arbejde os sønder og sammen

Danskerne arbejder døgnet rundt, og vi er stolte af det. Selv om eksperter sammenligner det med ludomani og alkoholisme, vil vi ikke have hjælp.

JEANETTE RINGKØBING

Vi holder møder over telefonen på vej til arbejde. Er 'på', mens vi er blandt kollegerne. Vi besvarer mail over telefonen på vej hjem. Og åbner pc'en igen, når børnene sover.

Selv om flere og flere bliver sygemeldt med stress, vil vi ikke have hjælp, for både vi selv og familien er brudt sammen, advarer psykolog Pernille Rasmussen, der er blandt de få, der har specialiseret sig i arbejdsnarkomani herhjemme:

»Arbejdsnarkomaner lider af en psykisk og fysisk afhængighed, som kan side-

stilles med ludomani og alkoholisme. Mange får først lavet om på deres liv, når de rammes af skilsmisse eller sygdom».

At være engageret i sit arbejde og have travlt i perioder gør dig ikke til arbejdsnarkoman. Lidelsen opstår, når du aldrig kobler fra, men lever for dit arbejde og parkerer hele din identitet og dit privatliv i jobbet. Du får fysiske og psykiske abstinenser, hvis du ikke får dit nødvendige adrenalinfix. Nogle kan sågar finde på at udskyde arbejdsopgaver til sidste øjeblik for at opnå et ekstra hormonkick.

Overarbejde

Til forskel fra danskerne har amerikanere taget lidelsen alvorligt i årtier og har et vidt forgrenet net af selvhjælpsgrupper. Blandt andet via den landsomspændende organisation *Workaholics Anonymous*, WA (Anonyme Arbejdsnarkomaner, red.) - en pendant til *Alcoholics Anonymous*, AA - hvor man nøjagtig som på AA-møder følger rundkredsmøder og såkaldte 12-trinsprogrammer.

WA arbejder i over 50 andre lande og har forgæves forsøgt at trænge igennem til danskerne ved at tilbyde gruppesamtaler, senest i 2008. Men vi forstår ikke, at vi har problemer, før det er for sent, fortæller WA's repræsentant i Danmark.

»Danskerne synes stadig, at det er tjekket at arbejde meget. Mange praler nærmest med, at de er arbejdsnarkomaner. Men at være ægtefælle eller barn til en arbejdsnarkoman kan være meget belastende», siger 'Dorte', der grundet sin tilknytning til WA ønsker at være anonym.

Samme oplevelse har psykolog Pernille Rasmussen. Mange kommer først for at få hjælp hos hende, når deres verden er ved at brænde sammen.

»Vi elsker at arbejde og mange går så meget op i det, at de nærmest er stolte over at kalde sig arbejdsnarkomaner. Hvis du sidder til et middagsselskab, svarer ingen 'jeg spiller tennis' eller 'jeg passe mine børn om eftermiddagen', når sidemanden spørger, hvad du laver. Vi fortæller, hvad vi arbejder med, og så snakker vi løs om det».

En undersøgelse blandt 1.700 erhvervsaktive danskere, som magasinet *Arbejds-miljø* fik udført i 2008, viser, at hver femte arbejder over dagligt eller næsten dag-

ligt. Knap halvdelen har overarbejde mindst en gang om ugen.

Over 40 procent siger, at de altid eller næsten altid er til rådighed for deres arbejdsplads ud over den normale arbejdstid. Og over halvdelen oplever dagligt eller næsten dagligt at have travlt på jobbet.

Udviklingen har konsekvenser. Hos forsikringsselskaberne er udbetalingerne til psykologhjælp og stressrelaterede sygedagpenge to-tredoblet på få år. En ny undersøgelse fra Sundhedsstyrelsen viser, at hver tiende dansker er i dårlig trivsel. Og salget af depressionspiller stiger eksponentielt. Dertil kommer, at omfanget af stressfælde sandsynligvis er langt mere omfattende, end statistikken fanger, da mange forklarer deres sygemelding med andet end stress - for eksempel forhøjet blodtryk, mavesmerter eller ikke-psykotiske lidelser som angst eller depression.

»Det er arbejde ad libitum, og du kan al-

tid gøre det bedre. Ingen fortæller dig, at nu har du gjort det godt nok. I moderne selvedelse skal du selv lære at sætte grænsen», siger Pernille Rasmussen.

Samme advarsel kommer fra lektor i sociologi ved RUC Rasmus Willig: »I dag forudsættes det, at vi konstant er omstillingsparate. Det byder ikke kun, at man skal stille om til noget nyt hele tiden. Det betyder også, at man hele tiden skal flytte sig fra det, man lige er blevet god til. Og hver gang mister du grebet om dit 'jeg'. Det moderne menneske lever i en permanent undtagelsestilstand», siger han.

Forfatter og tidligere arbejdsnarkoman Hanne Feldthus udgiver i næste uge en bog om sin egen beretning. Hun opfordrer virksomheder og politikere til at tage ansvar:

»Da industrisamfundet sled folk fysisk op, indførte man arbejdstidsregler og lovgivning om arbejdspladsens fysiske miljø. Der er behov for, at vi får opdateret reglerne, så de passer til det moderne arbejdsliv. For vi bliver også slidt ned i dag, det er bare ikke lige så synligt, fordi slitage sker inde i din krop og dit hoved».

jeanette.ringkobing@pol.dk

FAKTA ARBEJDSNARKOMANI

Ordet *workaholic*s blev brugt første gang i 1960'erne, da psykologen Richard I. Evans (nu professor ved University of Texas) brugte formuleringen, da han blev interviewet til *Essos* firmablad. I 1971 blev det et landskendt udtryk, da psykologen Wayne Oates udgav bogen 'Confessions of a Workaholic'.

I 1990'erne begyndte amerikanerne at strømme til forskellige selvhjælpsgrupper, bl.a. hos *Workaholics Anonymous*, og psykologer og andre terapeuter har gjort det til et forretningsområde at hjælpe arbejdsnarkomaner.

www.wikipedia.org

SIKKERHED



Information og bestilling
www.albatros-travel.dk
Tlf. 36 98 98 98
Oplys rejsekode PO7-1

Albatros
travel

