

Malene gik ned med stress:

„DA DET VAR VÆRST, BLEV JEG EN SUR, GAMMEL KÆLLING PÅ 25 ÅR“

Da hun endelig sagde til sin chef, at hun havde for meget at lave, var det for sent. Malene Mortensen måtte sygemeldes i halvanden måned på grund af stress – og har lært at strukturere sin hverdag OG at sige nej (lidt oftere). Læs hendes historie, der kunne være din, din venindes eller søsters, og få tips til at tackle stress.

AF HELLE KJÆRULF. FOTO: SIF MEINCKE

„Jeg er jo ramt af stress.“ Det stod bøljet i neon for Malene Mortensen, da hun sad til det månedlige infomøde på sit job i Danica Pension. Firmaets stresspolitik blev gennemgået, og symptomerne på stress blev læst op. De fleste kunne hun nikke genkendende til.

Jeg blev forskrækket. Det var jo mig, de snakkede om. Jeg sad inderst på en stolrække og fik det rigtig skidt, jeg kunne ikke komme ud fra lokalet, men heldigvis sad jeg med ryggen til mine kolleger. Min hals snørede sig sammen, og jeg begyndte at græde.

14 dage forinden havde Malene talt med sin chef om, at hun havde for meget at se til, og at hun ikke kunne overskue det. De havde aftalt, at hun kunne sidde i fred på et lukket kontor nogle dage, men det var for sent. Sygemeldingen led på halvanden måned, og hun kom i behandling på Stressklinikken på Hillerød Hospital.

Når Malene ser tilbage på tiden inden sygemeldingen, havde der været alarmklokker nok. Hun havde ondt i hovedet og maven, og ikke mindst var hun irriteret. Når hun gik op ad en trappe, røg pulsen rask væk op, og hun pustede som en gammel kvinde. Om aftenen faldt hun om af udmattelse.

Jeg blev vrissen, min lunte var kort, og jeg talte faktisk ikke særlig pænt til folk, fortæller den nu 26-årige kunderådgiver, der er uddannet finansassistent. Jeg havde simpelthen haft for meget at lave i et stykke tid og for lidt struktur i mit arbejde.

Jeg sad nærmest med to personers arbejde, fordi jeg også lærte en elev op.

Malene havde fået den idé, at hvis hun lavede to ting på én gang, så kunne hun overkomme mere.

Min logik var, at det ville gå dobbelt så stærkt, når jeg var i gang med to ting ad gangen. Det gjorde det bare ikke. Jeg kan

ikke koncentrere mig om mere end én ting ad gangen. Bunken med opgaver på mit bord voksede. Jeg vidste ikke, hvad der

5 gode råd mod stress

- Lad være med at tro, at du skal gøre det hele på den halve tid.
- Ting tager den tid, ting tager. Folk kan godt lide dig alligevel.
- Vurder altid, om du reelt har tid, før du siger ja til en opgave.
- Hvis du vil undgå stress igen, må du acceptere, at du går glip af noget indimellem, fordi du må sætte grænser og vælge det ud, du gerne vil.
- Gør én ting ad gangen.

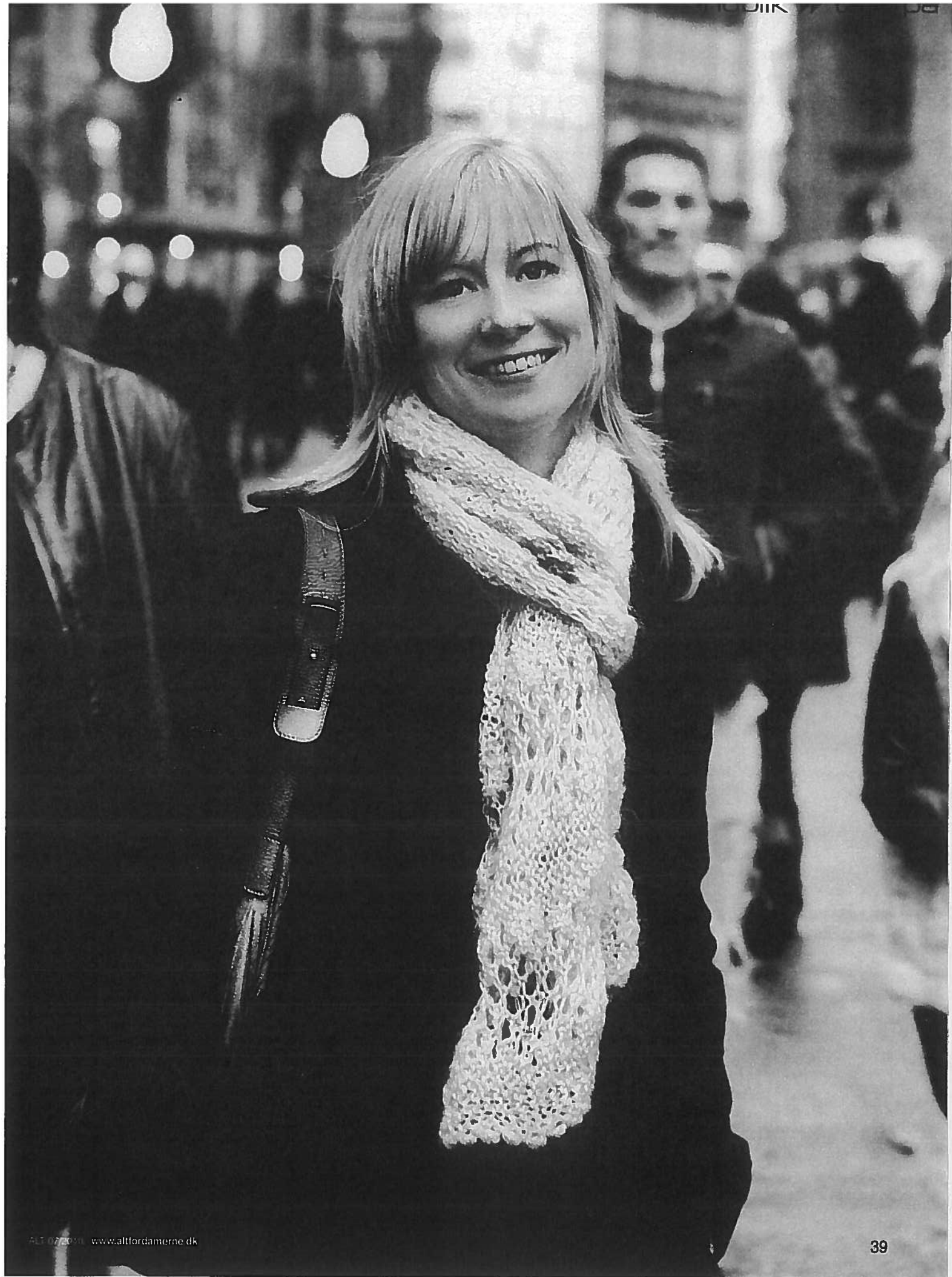
var i den, og turde efterhånden heller ikke kigge. Der var ingen struktur, så jeg flaksede fra det ene til det andet. Resultatet var, at jeg ikke fik lavet noget. Jeg var rigtig god til at forstyrre mig selv.

Hele tiden begyndte Malene på noget nyt og tjekkede mail konstant. Når en kollega spurgte hende, om hun lige havde tid til at lave dit og dat, så smed Malene alt, hvad hun i hænderne for at hjælpe. Hun sagde aldrig nej. Det var ikke et ord, hun havde det godt med.

Jeg var en sur, gammel kælling på 25 år, da stressen var allerværst. Og absolut ikke spor sjov at være sammen med. Simple ting som at kigge folk i øjnene kunne jeg bare ikke. Jeg følte, at mine øjne afslørede, hvor dårligt jeg havde det. Man forsøger at holde facaden oppe. Men gode venner og kolleger gennemskuer én. Jeg har tude meget hos veninder lige i begyndelsen, da jeg var rigtigt ked af det.

I dag er alle pop op-vinduer slået fra, og mailboksen bliver kun tjekket tre gange om dagen. Jeg er blevet bedre til at sige nej. Det er stadig en af dagligdagens udfordringer, men jeg har fået mere struktur på hverdagen. Opgaverne er ord-

Fortælltes næste side



„JEG VILLE GERNE VÆRE HENDE,

Fortsat fra forrige side

net i charteks med forskellige farver, rød, gul og grøn, så jeg ved præcis, hvad der skal laves i dag, i morgen eller kan vente lidt endnu. På den måde har jeg fået synliggjort mit arbejde. Det har hjulpet mig meget.

En følelse af nederlag

Det værste ved at blive ramt af stress var følelsen af nederlag. Malene følte det som en fallit-erklæring ikke at kunne nå det, hun gerne ville.

„Min logik var, at det ville gå dobbelt så stærkt, når jeg var i gang med to ting ad gangen. Det gjorde det bare ikke“

Jeg forestillede mig, at mine kolleger syntes, at jeg var svag, når jeg ikke kunne klare arbejdet. Til at begynde med fik mine forældre ikke at vide, at jeg var sygemeldt, fordi jeg var flov, og for at undgå, at de begyndte at bekymre sig. Mens jeg var sygemeldt, var jeg stort set i min lejlighed hele tiden. De første par uger var jeg ikke meget i bad, for jeg kunne ikke overskue det. Jeg havde ikke energien til det, var bare frygtelig træt. Sov utrolig meget. Jeg fik også influenza. At tage ud at handle var en stor udfordring. Jeg havde det bedst derhjemme, der var trygt og varmt. En dag, Malene var på indkøb, blev Føtex pludselig meget stor. Hun skulle bare hjem. Overvældet af for mange indtryk og for mange mennesker kom hun hjem uden halvdelen af sine varer. De seks uger, jeg var sygemeldt, så jeg en masse ligegyld-

digt fjernsyn og slappede af. Det var svært at lægge sig ned og lave ingenting. Men meget tid alene, uden at skulle forholde sig til noget eller nogen, hjalp. Det var det, der skulle til. Efterhånden som Malene kom til kræfter og genvandt energien, begyndte hun at bruge sine hænder. Sammen med en veninde havde hun gang i en lille smykkeproduktion. Så hun lavede blandt andet smykker og strikkede.

Det var rart at bruge hænderne i

stedet for hovedet.

Men hun begyndte også at savne kollegerne og arbejdet og fik gradvist mere lyst til at vende tilbage. Hun begyndte på nedsat tid, tre timer om dagen, og over halvanden måned blev arbejdstiden øget til fuld tid. I begyndelsen fik Malene indimellem flashbacks, hvor alarmen lød: „Åh, nu bliver jeg stresset.“ Så trak hun vejret dybt ned i maven. Meditation og afspænding havde hun lært på Stressklinikken.

På jobbet blev hun skånet det første stykke tid og slap blandt andet for at tage telefonerne. Og kollegerne fik at vide, at hun var fredet, og at de skulle spørge andre om hjælp. Det var en stor hjælp, og det blev en god oplevelse at komme tilbage. Min chef har været forstående og støttet mig både under og efter sygeforløbet. Det har haft stor betydning.

Ingen supermand

Malenes liv har forandret sig efter stressen. Tidligere, når hun fik fri fra arbejde, drøede hun først hjem til sin lille lejlighed i det københavnske nordvest-kvarter og derefter til nogle af sine mange fritidsaktiviteter. Gymnastik står stadig på programmet to aftener om ugen, og venner og veninder skal også plejes. Hun sidder også i bestyrelsen i sin ejerforening og i gymnastikudvalget i DGI Storkøbenhavn – begge dele brænder hun for. Men noget af det nye i hendes liv er, at hun holder mindst én aften om ugen fri til at gøre ingenting. Og hun forsøger at holde en weekend fri til tid alene, når hun trænger.

Malene har været meget åben omkring sin stress.

Jeg gider ikke, at det skal være et tabu. Da jeg kom tilbage efter min sygemelding, sagde jeg til mine kolleger, at de bare skulle spørge, hvis de var nysgerrige. Det er ikke særlig sjovt at have stress, og hvis jeg kan hjælpe andre med ikke at komme i den situation, så er det fint. Jeg er glad for, at jeg er kommet ud på den anden side som et nyt og bedre menneske. Sådan føles det i hvert fald.

Selvfølgelig har Malene været bange for at ryge ned igen, men ikke længere. Nu ved hun, hvordan hun selv og hendes krop reagerer. Hun kan lynhurtigt se tegnene på, at det er tid at slappe af.

Jeg har gerne villet være hende, der kan klare alt, men det bliver jeg syg af. Jeg har været nødt til at indse, at jeg ikke er nogen supermand. Jeg skal og må tænke på, hvad der er godt for mig. Hvad min mavefornemmelse siger mig. At jeg ikke kan alting, altid. Og at jeg skal sige fra og sige nej. Malene slukker sin arbejdscomputer klokken 16. Så har jeg fri og skal hjem. Det er sjældent, jeg arbejder over. Livet er andet end arbejde. Arbejdet er kun et arbejde. Den gamle og glade Malene er tilbage. Hun føler sig som den samme som før, hun har blot ændret sine arbejdsvaner og er blevet bedre til at leve i nuet. Det er alfa og omega ikke at blive stresset igen. Jeg er blevet bedre til at være nærværende og ikke hele tiden tænke på det næste, jeg skal.

Det positive ved at gå ned med stress er, at du...

- lærer dig selv bedre at kende.
- begynder at lytte til din krop.
- skifter job.
- ændrer dit liv til det bedre.
- får en pause.
- begynder at sige fra.
- passer på dig selv.
- prioriterer ud fra dine værdier.

Kilde: Pernille Rasmussens spørgeskemaundersøgelse i „Livet efter stress – udvikling og muligheder“.

DER KUNNE KLARE ALT“

Sagt om livet efter stress:

„Jeg troede kun, meditation var for dem, der ikke kunne spille fodbold.“

„Selv om du har lavet en aftale, er det o.k. at melde fra, hvis du ikke orker det alligevel.“

„Jeg skal huske at have tid for mig selv. Ellers begynder jeg at snerre ad folk.“

„Det er svært for mig ikke at lave noget. Jeg øver mig stadig i bare at være i stedet for at gøre.“

„Det var faktisk godt, at jeg gik ned med stress. Det gjorde, at min kone og jeg fik tid sammen og fandt hinanden igen.“

„Jeg plejer gerne at sige, at stress har været den bedste gave for mig.“

„Privatlivet kommer nu i første række. Før var arbejdslivet det vigtigste.“

Hvordan kom du videre? Del dine bedste tips med os på ALTfor damerne.dk/debat

DU SKAL IKKE BLIVE DEN SAMME IGEN

Psykolog Pernille Rasmussen har skrevet bogen „Livet efter stress – udvikling og muligheder“ (Gyldendal).

Hvorfor fokusere på livet efter stress?

Pernille: Et stort antal danskere har været ramt af stress, og hver dag formodes 35.000 danskere at være sygemeldt på grund af stress. Intet tyder på, at denne uheldige udvikling snart stopper. Derfor er det relevant og interessant at se på, hvordan livet er efter stress. Hvad sker der af forandringer i tilværelsen, og hvordan bruger du oplevelsen konstruktivt til at udvikle dig og til at undgå at blive ramt af stress igen? Mange stressramte bekymrer sig om, hvorvidt de bliver den samme igen. En af dem, jeg har haft i behandling, siger: „Du skal netop ikke være den samme bagefter. Er du det, risikerer du jo at havne i samme situation igen.“

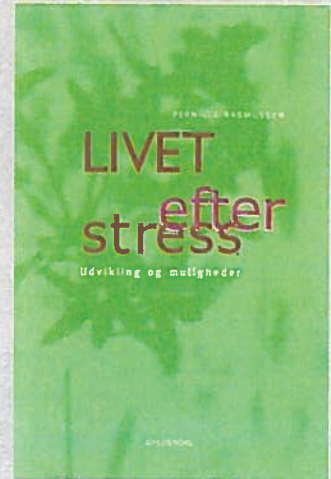
Hvad virker mod stress her og nu?

Pernille: Det første og vigtigste, du skal gøre, er at fjerne de belastninger, der er. Er stressen arbejdsrelateret, kan det være nødvendigt at fjerne dig helt fra arbejdspladsen i en periode, dvs. sygemeldes. Er det privatlivet, der er belastende, kan løsningen være at komme ud af et dårligt fungerende parforhold. Ofte er der flere årsager til, at du er belastet, og det kan

derfor være nødvendigt at ændre på en række forhold. Første skridt er at identificere de såkaldte stressorer, dvs. de ting, der stresser dig, for derefter at kunne ændre på situationen.

Bliver livet forandret efter stress?

Pernille: De 70 personer, jeg har spurgt om livet efter stress, svarer alle, at deres liv er forandret på den ene eller anden måde. Personligheden ændres ikke, men der kan være holdnings- og adfærdsendringer samt forandring af relationer til andre og måder at indrette til-



værelsen på. Det er ikke sådan, at hvis stressen var arbejdsrelateret, så er det udelukkende dér, forandringen sker. Det kan lige så vel være, at pligterne i hjemmet bliver fordelt anderledes, eller at mor er mere væk hjemmefra, fordi hun nu dyrker sport tre gange om ugen. www.growpeople.dk

Læs også...

„Alt for mange af os arbejder alt for meget. Vi behøver det egentlig ikke, men vi gør det alligevel“. Sådan indleder Hanne Feldthus sin nye bog „En arbejdsnarkomans bekendelser“, hvor hun fortæller, hvordan hun kørte ud over kanten med 500 km i timen og blev så udbrændt, at hun lagde vasketøjet i opvaskemaskinen og de tomme flasker i køleskabet. Og hvordan hun kom op igen og fandt en ny måde at arbejde og leve på.

En meget personlig, velskrevet og lærerig bog til alle, der har lidt – eller meget – for travlt. Udkommer den 25. februar 2010 på Gyldendal. 225 sider, 250 kr.

