

Vejen tilbage til mig selv ... en virkelig historie om stress

I foråret 2011 blev jeg ramt af stress - eller rettere, det var det tidspunkt, hvor min krop sagde fra. Jeg er 46 år, gift og mor til to drenge og har hele mit arbejdsliv arbejdet som konsulent. Det vil sige med lange arbejdsdage/-aftener og nogen gange nætter, umulige deadlines og med mange opgaver i gang hele tiden. Så stress har jeg levet med i mange år - men mere som en følgesvend, der har gjort det muligt at holde de mange bolde i luften både på arbejdet og privat.

Men i foråret 2011 vidste jeg, at der var noget helt galt. Jeg begyndte at sove dårligt om natten. Jeg sov kun få timer ad gangen og vågnede tidligt ... ofte før vækkeuret og med en krop fuld af adrenalin. Jeg, der ellers altid er faldet i søvn før hovedet, har ramt puden og først er vågnet igen, når vækkeuret virkelig har insisteret

Og når jeg tænker tilbage, var jeg egentlig meget tidligere klar over, at jeg var ved at nå grænsen. Jeg havde svært ved at koncentrere mig på arbejdet, jeg zappede rundt mellem opgaver, glemte mange ting og skrev derfor masser af gule lapper, som jeg ofte også fik forlagt. Jeg var svimmel, havde trykken for brystet og i perioder havde jeg svært ved at få vejret. Derhjemme glemte jeg også ting. Jeg var meget opfarende overfor drengene og min mand og sjældent i godt humør. Jo, jeg var godt klar over, at den var gal, og lovede mig selv at tage den med ro. Altså når jeg lige havde afleveret den opgave, jeg var i gang med. Der var altid noget, som lige skulle overstås.

Søvnproblemerne tvang mig til at give min situation nogle seriøse tanker, og jeg indså hurtigt, at der ikke var nogen vej udenom. Problemet måtte fikses og helst hurtigt.

Der var ikke så langt fra tanke til handling. Jeg gik til vores HR-direktør og forelagde ham sagen. Han var meget overrasket, for vi mødtes ofte til møder, hvor jeg jo altid var effektiv og ”på”. Jeg havde styr på de projekter, vi mødtes om, og mit hoved var altid fuld af gode ideer og nye initiativer. Når jeg så et problem, kastede jeg mig straks over det, så det kunne blive løst - og nye ideer skulle også helst realiseres i en fart. Mange så mig nok som en ildsjæl, der aldrig var bange for at ”tænke ud af boksen” og selv ”smøge ærmerne op”.

HR-direktøren tog det heldigvis seriøst og fik mig straks koblet op på en stresspsykolog. Jeg husker, at vi drøftede, hvorvidt jeg skulle melde det ud til mine kollegaer. Vi var begge enige om, at i firmaets præstationsorienterede kultur var stress for ”tøsedrenge”. Ikke at vi brugte det ord, men vi var enige om, at det potentielt kunne ”mærke” mig, hvis kollegaer og de øvre ledelseslag blev orienteret. Så det forblev mellem ham og mig.

Jeg gik hjem og fortalte min mand, at jeg skulle til at gå til psykolog. Han var godt klar over, at jeg havde stress – han var i samme branche – men var nok lidt overrasket over, at jeg havde taget dette skridt nu. Han bakkede mig ikke desto mindre fuldt op.

Ved min første time hos psykologen konstaterede han, at jeg havde stress (surprise!). Jeg skulle tage den med ro og fik til opgave at gå hjem, slappe af, forkæle mig selv - og så ikke mindst begynde at motionere 2 – 3 gange om ugen.

Min psykolog har efterfølgende fortalt mig, at jeg praktisk talt gik en meter over jorden, da han mødte mig første gang. Men mere usædvanligt kom jeg med holdningen om, at det her stress, det måtte vi lige klare udenfor arbejdstid og med en lang sommerferie. For jeg havde hverken tid til at være syg eller arbejde mindre, så en sygdomsmedling var udelukket. Jeg tænkte, at et par timer hos psykologen og en lang sommerferie, så var jeg klar igen.

Der gik en måned eller mere, før jeg fortalte andre om, at jeg havde stress. Men som afdelingsleder for en nystartet afdeling, var det svært i det daglige at ”skjule”, at jeg ikke kunne koncentrere mig

eller få færdiggjort ting. Så jeg gik til mine kolleger i afdelingsledelsen og forklarede dem ”med sommerfugle i maven” situationen. De var meget søde og forstående og lovede selvfølgelig at støtte mig mest muligt. Jeg gik hjem og følte mig fortrøstningsfuld. Det skulle nok gå. Jeg var jo også snart klar igen.

Jeg fik det dog ikke bedre, og selvom mine kollegaer i afdelingsledelsen var søde nok, så var der ingen hjælp at hente, når det kom til stykket. Tværtimod mødte de mig med samme krav og forventninger som før. Jeg følte mig meget alene i den periode.

Sommerferien kom og jeg holdt som lovet lang sommerferie. Jeg sov bedre, men gik rundt i en tågedis og følte mig hverken glad eller ked af det. Jeg klarede en dag ad gangen. Og snart var ferien forbi. Den første arbejdsdag efter ferien nærmede sig og jeg følte mig helt tom indvendig og fuldstændig drænet for energi og godt humør.

Jeg startede på arbejdet en onsdag. Humøret var i bund, da jeg kørte på arbejde. Jeg havde svært ved at få vejret, men jeg var nødt til at tage tilbage, for jeg havde en presserende sag, der lå og ventede. Den skulle afleveres til en kunde fredag. Jeg blev mødt af glade kollegaer og spørgsmålet ”Om jeg nu så var helt på toppen igen?” Og ja det var jeg, forsikrede jeg dem om med et stort smil. Men inderst inde var jeg godt klar over, at det var en løgn.

Dagen gik hurtigt med at følge op på hinandens ferie, nye opgaver og få tømmt mailboksen. Da jeg kørte hjem for at hente drengene, gik det op for mig, at jeg intet havde nået den dag udover at læse et par mails. Det var en katastrofe i forhold til den presserende kundeopgave. Jeg forsøgte at fortrænge det, hentede drengene og var mentalt stadig på arbejde, mens jeg lavede mad, vi spiste og til drengene endelig gik i seng. Så tog jeg computeren frem og begyndte at tømme mailboksen. For så kunne jeg starte på en frisk dagen efter. Jeg havde jo drønende travlt og var allerede bagefter.

Jeg sov igen for lidt, og mødte tidligt - fast besluttet på, at nu skulle den opgave løses og ekspederes. Til middag var jeg endnu ikke gået i gang og da jeg kørte hjem, var status den samme som dagen før. Jeg havde intet nået på kundeopgaven. Jeg var godt nok startet på den mange gange i løbet af dagen, men var hele tiden blevet distraheret og startet på noget andet, som jeg i parentes bemærket, så heller ikke havde fået gjort færdigt. Jeg var desperat og sov heller ikke meget den nat. Fredag tog jeg på arbejde, lukkede min dør og fik på mirakuløs vis ”flækket” en løsning sammen til min kunde og kom sent hjem til familien.

Den næste uge tænkte jeg, så det knagede. Jeg var godt klar over, at den stadig var helt gal. Faktisk var jeg nået til et punkt, hvor jeg havde svært ved overhovedet at koncentrere mig om noget, endsige løse en opgave. Så jeg var langt fra OK.

Søndag aften knækkede filmen for mig. Jeg kunne mærke, at de opgaver og projekter, jeg havde ansvaret for, tidsfrister, andres og ikke mindst mine egne forventninger til mig og til den nye afdeling, dårlig samvittighed overfor min familie og venner, bagage som jeg havde båret i favnen i årevis og som jeg desperat havde prøvet at holde sammen på og fast i, ”faldt på gulvet”. Det hele ”gled ud af hænderne på mig”, og der var intet, jeg kunne gøre ved det. Jeg følte mig fuldstændig hjælpeløs. Jeg havde ingen ide om, hvordan jeg nogensinde skulle få samlet det hele op igen og få styr på mit liv.

Jeg brød grædende sammen og fortalte min mand, at jeg ikke kunne klare det mere og var nødt til at sygemelde mig. Han var meget forstående og synes, det var en god ide. Jeg fortalte ham, at jeg følte det ville blive langvarigt, og at jeg måske aldrig nogensinde kom tilbage på mit arbejde igen. Han bakkede mig fuldstændig op og forsikrede mig om, at det var OK, og at der så nok dukkede noget andet op til den tid. Uanset hvad skulle vi nok klare det. Det hjalp... lidt.

Jeg tog på arbejde næste dag og havde det rigtig skidt. Jeg orienterede mine kollegaer i afdelingsledelsen om, at jeg ville sygemelde mig og forsøgte hårdt at holde facaden. De var forstående, men jeg følte mig inderst inde ydmyget. Ydmyget over at give op og ydmyget over at sidde på mødet og være så sårbar.

Jeg var den sidste, der gik hjem den dag. Jeg pakkede alle mine personlige ting og tog dem med hjem, hvis jeg nu ikke skulle komme tilbage igen. Jeg havde hele mit arbejdsliv arbejdet i det samme firma, så det var ikke bare nogle få kollegaer, jeg tog afsked med. Det, var min "anden" familie og min identitet. Jeg var grædefærdig og følte mig værdiløs. Jeg var nu officielt en, som ikke kunne stå distancen. Jeg havde alle år været den stærke person, som kunne klare det hele og lidt til med et smil. Pludselig blev jeg bange for, at det alt sammen havde været en løgn, og at jeg inderst inde ikke var noget værd.

Næste morgen tog drengene i skole og min mand på arbejde. Jeg var helt alene hjemme. Jeg var tom indeni og følte mig som en taber. Tankerne kørte rundt i hovedet på mig. Hvad mon de sagde på arbejde? Var rygterne ved at være ude overalt? Jeg følte mig flov over ikke at kunne klare presset. Og hvordan skulle jeg fortælle min familie og vores venner det?

Jeg fortalte drengene det samme dag. Jeg forklarede, hvordan jeg havde det, at jeg ikke kunne huske ting mere, at jeg ikke fik løst mine opgaver på arbejde og at jeg godt vidste, at jeg havde været opfarende og til tider fraværende herhjemme overfor dem. De tog det fantastisk godt. Som min største søn sagde: "Hvor er jeg glad for, at du skal gå herhjemme nu, så du kan blive rask igen. Du har heller ikke virket så glad det sidste stykke tid. Og så er du jo også hjemme, når jeg kommer fra skole, det bliver hyggeligt mor". Den mindste forstod det nok ikke helt, men ville vide, om det så betød, at han kunne hentes tidligt i skole nogle dage. Og det gjorde det jo.

Jeg fortalte det til familien en uges tid senere. De var forstående og synes også, at jeg havde haft for meget at se til i lang tid. Men jeg tror ikke, at de alligevel forstod, hvor slemt det stod til. Men mest forstående var mine to veninder nok. De havde været bekymret for mig i lang tid og var derfor ikke overrasket over min sygemelding. Og det var rart at møde den forståelse.

De kommende uger var jeg hjemme og gik hvileløst rundt. Jeg lavede ingenting... vitterlig ingenting. Jeg forsøgte at ordne en tøjvask eller rydde lidt op inden drengene eller min mand kom hjem, men det meste af tiden kiggede jeg bare ud i luften. Jeg havde al tid i verden til rådighed, men havde ikke lyst til noget som helst. Jeg kunne slet ikke mærke mig selv. Jeg var ligeglad med, om jeg vaskede tøj eller læste en bog. Jeg følte ingenting. Alle de ting, som jeg havde tænkt på, at jeg skulle foretage mig, når jeg en dag fik tid ... de var væk. Jeg kunne tage på cafe med veninderne, gå en tur i skoven eller tage på shopping, men jeg havde ikke lyst. Jeg gik rundt herhjemme i mine egne cirkler og følte mig værdiløs og uden identitet. Mit arbejde var jo min identitet og når jeg ikke kunne klare mit arbejde, hvad var jeg så? Jeg fik blomster fra flere afdelinger på arbejdet og blev selvfølgelig glad, men også ked af at være udenfor og inderst inde følte jeg mig "brændemærket" over at være en af dem, som ikke kunne klare det. Jeg skammede mig i virkeligheden nok.

Rigtig mange spurgte omsorgsfuldt til, hvordan jeg havde det. Og det spørgsmål antog en hel ny dimension. For hvordan havde jeg det? Jeg kunne ikke mærke mig selv, jeg var ikke glad, havde ikke lyst til noget, men klarede hver dag, så havde jeg det bedre? Dårligere? Gik det den rette vej? Jeg vidste det mindst af alle. Det havde været nemmere med et brækket ben og noget gips.

Men sværest var det nok, når jeg mødte nye mennesker. Næst efter en snak om vejret så kommer det uundgåelige spørgsmål "Og hvad laver du så?" Det gjorde ondt hver gang at skulle fortælle, at

jeg var sygemeldt med stress, for så var jeg ligesom sat i bås. Det var ikke meget bedre, når forældre til børnenes legekammeraters spurgte til, om jeg holdte ferie eller havde fri, når jeg hentede drengene tidligt. Der var mange måneder, hvor min identitet var ”Syg med stress”.

Nogle begyndte med tiden at undre sig over, at jeg kunne være sygemeldt i så lang tid. Jeg der altid arbejdede så meget, hvordan kunne jeg blot gå derhjemme og lave ingenting. Kedede jeg mig ikke? Enkelte begyndte indirekte at stille spørgsmålstejn ved, om jeg nu også havde stress og var syg. Det var hårdt. Jeg kæmpede i forvejen med selv at acceptere, at jeg faktisk var syg.

Sideløbende gik jeg til stresspsykolog en til to gange om måneden. Her bagefter synes jeg egentlig ikke, jeg fik så meget ud af det. Men han fik mig dog til at begynde at forstå, at det er OK at prioritere mig selv ... også før arbejde og familie ... engang imellem.

Jeg husker psykologen engang spurgte mig om, hvordan min fordeling af tid/ressourcer var på arbejde, familie og mig selv. Vi blev enige om, at det nok var 60-70% på arbejde, 25-30% på familie og 5-10% på mig selv. Ganske normalt efter min mening. Han var ikke enig. Han syntes, at en fordeling på 40% arbejde, 30% familie og 30% på mig selv ikke ville være usædvanligt, for hvad var egentlig vigtigst i mit liv? Det blev en øjenåbner for mig ... 30% på mig selv. Hold da helt op. Jeg anede simpelthen ikke, hvad jeg skulle bruge al den tid til. Men det fik mig til at indse, at jeg kun har det her liv, og at jeg bør bruge det på noget, som gør mig glad, og som betyder noget for mig. Og selvom det måske aldrig bliver 30% til mig selv, så er det godt at have et pejlemærke.

Efter 8 måneders sygemelding og mange timer hos psykologen følte jeg mig egentlig ”normal”. Jeg fungerede i hverdagen, men var stadig meget sårbar og ikke særlig glad. Jeg kunne fortsat ikke klare flere ting på samme tid og min hukommelse var hullet som en si, men det skulle nok komme forsikrede lægerne mig om. Så jeg var normal i den forstand, at jeg kunne klare hverdagen, men inderst inde havde jeg det fortsat ikke godt, og var stadig langt væk fra at kunne mærke mig selv.

Ved et tilfælde kom jeg i kontakt med Ulla Holtze. Hun skulle bruge prøvekaniner til et stress coaching forløb og det blev et stort vendepunkt for mig. Det ville være et forløb over 7 gange med en nøje planlagt agenda, så det krævede, at jeg kom til alle 7 sessioner. Det sagde jeg ja til og bestemte mig samtidig for, at ville give det et sidste forsøg og se, om jeg kunne få livsglæden og mig selv tilbage. Jeg ønskede jo at være glad og have et godt liv.

Jeg kunne lide Ulla med det samme. Hun så mig... Hun var ikke til at løbe om hjørner med og udfordrede mig ustandseligt, men uden at jeg på noget tidspunkt følte mig utryk eller alene. Hun var på min side.

Så jeg kastede mig ud i de opgaver, som Ulla stillede. Det var hårdt at se ”elefanterne i øjnene”, trampe nye stier og ændre vaner og tanker. Men det virkede. Og allerede efter et par gange kunne jeg begynde at mærke, at der skete noget. Jeg var på vej!

I dag - efter 4 måneder og 7 samtaler med Ulla - har jeg fået livsglæden og mig selv tilbage. Jeg arbejder stadig hver dag på at fastholde nye tankemønstre og vaner og bruge de nye stier, men jeg er glad, og jeg kan mærke mig selv. Det havde jeg ikke troet muligt på så kort tid. Selv min mand er overrasket og sagde forleden helt uopfordret, at han ikke havde troet, at jeg kunne rykke mig så meget på så kort tid. Men det har jeg gjort ... med Ullas hjælp.

Hvad fremtiden bringer, ved jeg ikke, men jeg har en tro på, at så længe jeg holder fast i mig selv, skal resten af mit liv nok blive fantastisk. Jeg har fundet hjem ... til mig selv.