

"Jeg har arbejdet som sundhedsformidler og skolesygeplejerske på en heldagskole for børn/unge 13 - 18 år med sociale og følelsesmæssige vanskeligheder."

"Der er meget kaos når man arbejder med sådan nogle børn/unge:" Der skal samles op på de oplevelser man som medarbejder er udsat for, og lige det med at få samlet op på det fungerede ikke særligt godt. Medarbejderne på skolen fik ikke supervision, og det psykiske arbejdsmiljø var ikke særlig godt. Bedriftsundhedstjenesten og dermed arbejdspsykologer ad flere omgange var inde over for at hjælpe med at rette op på det, men lige meget hjalp det.

"En voldsepisode blev udslagsgivende. Jeg begyndte at få søvnproblemer, angstanfald, svært ved at huske og svært ved at koncentrere mig. Jeg opretholdt en facade, og jeg tror ikke at mine kollegaer kunne se på mig hvor dårligt jeg egentlig havde det. Jeg overhørte min krops signaler og kørte på 8 mdr endnu.

Som person er jeg pligtopfyldende, ansvarsbevidst, ambitiøs, ildsjæl, engageret, svært ved at sige fra, vil gøre arbejdet perfekt. Sagde ja til nye arbejdsopgaver og omlægning af min vanlige arbejdsdag, og det kom aldrig til at fungere. En morgen kunne jeg pludselig ikke flytte mine ben, - min krop havde nu fysisk sagt fra!"

En langtidssygemelding grundet stress.

"Mit hoved brød sammen - mærkelig fornemmelse. Grød i hovedet, tyk tåge. Lang periode hvor jeg ikke kunne noget. For mig har det hele været i hovedet - ikke noget med maveproblemer eller forhøjet blodtryk.

På det tidspunkt kunne jeg pludselig kun læse letlæselig skønlitteratur, kunne ofte ikke huske hvad jeg havde læst og måtte begynde forfra. Jeg havde rigtig meget tankemylder, men det at læse kunne stoppe det. Jeg kunne ikke længere huske at lave mad, måtte lave systemer med teskeer for at kunne huske når jeg havde afmålt feks 3 dl. Og nogle gange kunne jeg så ikke huske hvordan systemet med teskeerne nu var. Jeg kunne være igang med at lave mad, skulle så hente et eller andet i min fryser som står i et baghus. På vej over gården får jeg øjet på noget ukrudt i haven og bliver afledt af det. Glemmer maden der er i gang på komfuret, - indtil brandalarmen lyder. Kunne ikke orientere mig på vejbanen når jeg kørte bil, ikke bedømme afstand eller afstrøbet er. Når jeg læste tekst på computer kunne der mangle ord som jeg ganske enkelt ikke kunne se. Jeg var træt, meget træt, en træthed som jeg ikke kunne sove mig ud af. fuldstændig udmattet."

"Månederne gik læger og psykiatere koncentrerende sig mest om at jeg skulle kunne sove igen, afprøvede flere slags sovemedicin og antidepressiva. Det eneste der skete ved det var at jeg blev tykkere og tykkere, jeg sov stadig ikke."

Sygemelding jan- 08.

"Efter 3 mdr`s sygemelding blev der varslet en firing og i samråd med fagforening blev jeg enig om at modtage denne. Jeg troede ikke på at tingene på skolen ville ændre sig så meget, at jeg ville kunne være der.... og jeg var heller ikke klar til at vende tilbage til job overhovedet. Det er svært at være formidler/underviser uden hjerne!"

Alle kan få stress. Vores personlige stresstærskel bestemmer, hvor meget vores krop kan belastes og rumme at belastninger - nogen kan rumme meget, andre kan rumme lidt, men ingen kan rumme alt.

Kursus i stresshåndtering.

"Maj -08 meldte jeg mig til et kursus i stresshåndtering hos Psykoterapeut Birgit Jørgensen Sundhedshuset i Maribo. Der var 3 deltagere udover mig selv. 3 sygeplejersker og en pædagog i en souschef stilling."

Et forløb på 10 gange af 3 timer.

"Historierne var forskellige, men reaktionerne hos os alle 4, var ret ens. Det var helt fantastisk at opleve andre der kunne nikke genkendende til hvordan man har det. For man kan jo ikke se på en person, at vedkommende er stressramt. Birgit har været god til at støtte mig i at det er i orden, - at have det som jeg har det, at det er i orden - at føle som jeg har det. Birgit giver en stor støtte og sammen med gruppen er det helt uundværligt når man skal bygge sin person op på ny.

Som stressramt er det vigtigt at acceptere at ting tager tid. Og det gør det også at komme op til overfladen igen. Birgit har lært mig nødvendigheden af at få struktur på sin hverdag. En kombination af aktivitet, afslapning og god kost. Og så ellers små skridt ad gangen. For mange gøremål og aktiviteter, så vælter læsset nemt igen.

Så noget af det jeg også har lært gennem stressrehabiliteringen hos Birgit er at sige fra. Mærke efter på krop og sjæl om det man nu er i gang med eller ved at sige Ja til, nu også er godt for mig. Prioritere gode oplevelser og søge samvær med sjove og glade personer. Det er meget givende."

"Alt det her er noget som jeg også har kunne læse mig til, men det er jo en ting, det er straks sværere, når man er stressramt at få sig taget sammen og få gjort noget ved det. Og her er det at Birgits terapi og gruppens forståelse og støtte kommer ind i billedet. Så nu føler jeg, at jeg er på rette vej. Tilbage til et liv, ikke som det var før, men et nyt og mere værdifuldt. Jeg har stadig hukommelsesproblemer når jeg overskrider min grænse, men jeg synes, jeg har et godt liv. Det skyldes terapien, stressgruppen og mine nærmeste som har været til stor støtte for mig."

Susanne 51 år tidligere sygeplejerske.