

# SÅDAN KOM JEG VIDERE

Når livet vælter os, og vi ender i en krise, så påvirker det selvpfattelse, identitet og krop i langt højere grad, end mange af os tror. Men heldigvis kan vi rejse os igen. Vi har mødt Anne Pernille, der gik ned med stress, og Lisbeth, der blev fyret, og fået deres historie om, hvordan de kom videre.

AF CHRISTINA FABRIN · FOTO: CLAUS BOESEN OG RUNOLFUR GUDBJØRNSSON

## HVEM?

Anne Pernille Fischer, 37 år  
Selvstændig forretningsudvikler  
Kæreste med Thomas, ingen børn

## Jeg bliver aldrig mit gamle jeg igen

Anne Pernille har valgt venner fra og lytter i dag mere til sin krop, end før hun blev væltet omkuld af stress.

Jeg har altid haft et ekstra gear. Da jeg var yngre, spurgte min far – der er læge – i ramme alvor, om jeg egentlig ”tog noget” (stoffer) for at være så energisk, smiler Anne Pernille.

Energiniveauet gjorde, at hun altid kunne klemme en ekstra 25. time ud af døgnet til venner og det, der til at begynde med var drømmejobbet som forretningsudvikler. Men energiniveauet blev også hendes endeligt som ”gamle” Anne Pernille. For en organisationsændring på jobbet betød, at Anne Pernille pludselig skulle passe, hvad der svarede til 1¼ stilling, og hun fik ikke sagt fra i tide, men knoklede på.

– En nat vågnede jeg og tænkte, at nu skulle jeg dø. Om lidt ville mit hjerte stoppe med at slå, mens min kæreste sov ved siden af.

Kæresten blev dog hurtigt klar over, hvad der var galt. Lægen også. Det var alvorlig stress. Og hun blev sygemeldt. Til sidst på ubestemt tid.

– Det var en kæmpe lettelse. Men fra første sekund tænkte jeg alligevel hele tiden på, at ”nu måtte jeg handle, så jeg kunne komme retur og komme videre”. Men jeg kunne fysisk ikke andet end ligge i min hængekøje og tude og forsøge at slappe af.

– Jeg kunne ikke handle, kunne ikke huske og kunne ikke overskue for meget samvær med venner, familie og min kæreste. Jeg var dybt, dybt ulykkelig og frygtede, at jeg aldrig ville blive rask igen.

Venner og familie havde svært ved at forstå, at hun blev ved at være så syg. Aflysninger af aftaler og nej tak til indbydelser blev indimellem mødt med undren. Hendes kærlighedsforhold led i perioder også under fravalg.

Efter syv måneders sygemelding og en firing begyndte hun dog at finde sine drømme om selvstændig virksomhed frem af skuffen.

– Jeg indså, at hvis jeg skulle VIDERE, så skulle jeg være min egen chef. Det lød ikke, at jeg skulle ligge under for andres krav igen. For jeg ville få brug for at kunne planlægge min dag på egen hånd og eventuelt have en smutvej på dårlige dage.

Knap to år efter sygemeldingen var hun i gang igen. Tiden efter stress-nedturen var dog →



← ikke nem. Anne Pernille skulle kun presses minimalt, før stresssymptomerne kom retur. Derfor måtte der ændringer til for at komme fremad.

- Efter råd fra min læge skulle jeg eksempelvis for alt i verden undgå at få pulsen op. For ellers så kom anfald, rystelser og tudeture igen med det samme. Så farvel til løb, og goddag til styrketræning og meditation. Det stoppede tankemylderet, da mit hoved ellers kørte på højtryk.

Og hvor hun før havde kalenderen fyldt med sociale aktiviteter, så blev der skruet gevaldigt ned for det, da hun nu var blevet lydsensitiv over for musik og høj snak. Der blev også bevidst luget ud i vennekredsen for dem, der drænedes eller manglede forståelse eller ”stressede” hende. Dem, der ”tog” mere, end de gav.

### O.K. AT SIGE NEJ TAK

Til familiearrangementer prioriterede hun og kæresten hver gang, om de begge skulle møde op, eller om den ene kunne dukke op alene. Det skabte i begyndelsen undren hos familien.

- Man vil og skal jo helst være et ”ordentligt” menneske, som undertiden også gør noget for andres skyld, selv om man egentlig ikke har overskud og indimellem måske heller ikke lyst. Men jeg kunne ikke gøre det. Og det skuffede nok jævnligt mine omgivelser, siger hun.

– Jeg har nu et helt andet liv, end før jeg gik ned. Det er nu fyldt med fravalg og aktive tilvalg. Jeg synes, vi er så bange for socialt, økonomisk og materielt at sige nej tak. Derfor tror jeg, så mange knækker nakken.

Hun og kæresten har nu en intern regel om, at man altid må sige nej til en aftale.

- Jeg har minimum fire aftener om ugen, som ikke er planlagt på forhånd. For jeg vil ikke længere havne i den fælde, hvor man ikke kan få vejret på grund af en fyldt kalender. På den måde er det jo også virkelig et tilvalg, når jeg ser gode venner og familie. Og det er vel bedre, end at man ses, fordi man føler sig forpligtet.

Hun tror aldrig, hun bliver sit gamle jeg igen.

- Jeg tror aldrig, jeg kommer over det. Det er som et beskadiget ledbånd, som altid vil være lidt sårbart. Men jeg er kommet videre på min måde, og jeg har et godt liv, hvis jeg respekterer min krops signaler. For ellers betaler jeg en alt for høj pris.

”Vi er så bange for socialt, økonomisk og materielt at sige nej tak. Derfor tror jeg, så mange knækker nakken

Anne Pernille

### 10 GODE RÅD TIL AT TAG KAMPEN MOD STRESS

Det er kroppen, der er syg. Stresshormoner påvirker nemlig hjernen, som havde du en hjerneskada. Så det er kroppen, du skal have fokus på.

- Træk vejret. Sænk din krops alarmberedskab ved at trække vejret langsomt og dybt.
- Bevæg dig hver dag en halv time. Men ikke med høj puls. Gåture eller yoga frem for løbeture og aerobic.
- Kroppen skal have søvn og ro. Sidstnævnte eksempelvis i form af meditation, massage og rolig musik.
- Lav noget med hænderne. Strik, lav mad, mal, lav havearbejde, læg puslespil eller lignende.
- Sluk TV og computer. Den flakkende overstimulering er belastende for stressen.
- Kom ud i naturen. Det er forbavsende, hvor meget det betyder for behandling af stress.
- Prioritér benhårdt i aftaler. Ikke bare ”nice to”, ”need to”, men også ”want to”.
- Lev et bevidst liv. Spørg ofte dig selv: Hvordan har jeg det EGENTLIG? Og drop autopiloten.
- Få folk til at skrive frem for at ringe. Så kan du nå at tænke over dine svar og ringe retur, når du har lyst.
- Få den rette næring og de rette kosttilskud. Få en kostfagperson til at vejlede dig om, hvad der er godt for dig.

KILDE: NETDOKTOR.DK, NATURLI.DK, SKAB-DIN-EGEN-SUNDHED.DK, KUNDEMAGNETERNE.DK



## Min åbenhed hjalp mig videre

Lisbeth skulle vænne sig til at sige: ”Jeg blev fyret”, men åbenhed var en bevidst del af hendes måde at tackle sin opsigelse på.

Jeg ser mulighederne og griber dem. Det gjorde jeg også straks efter min fyring. Og så deler jeg ud af mine sorger. På den måde undgik jeg at gå til grunde hjemme i sofaen, fortæller Lisbeth Engbo med fasthed i stemmen.

Der var ellers god grund til at være fortvivlet i foråret 2015, da Lisbeth blev kaldt til møde hos sin chef i Folkekirken Nødhjælp, hvor hun gennem 21 gode år havde været ansat som henholdsvis journalist, pressechef og senest leder af den internationale kommunikation. Der var sparerunde, og hendes store internationale projekt blev lukket ned. Dermed også hendes stilling.

- Jeg blev ikke ked af det til mødet. Jeg blev rigtig vred og fik sagt en masse ting, som jeg fortryder, og som ikke var spor rationelle. Men det var noget i stil med, at jeg syntes, jeg havde knoklet nat og dag for organisationen, samtidig med at jeg havde store udfordringer i livet med egen kræftsygdom og med min mand, der blev hjerneskadet efter en hjerneblødning, siger hun.

- Men jeg vidste jo, i samme sekund ordene forlod mig, at dem kunne han jo ikke bruge til en pind, for besparelser kan jo ramme alle uanset deres situation. Nu ramte de så mig. Og det gjorde da ondt.

Hvor mange måske ville have behov for at blive lukket ud ad bagdøren efter sådan en fyring, så valgte Lisbeth allerede da en åbenhedstaktik at komme videre på.

### DEL UD AF DINE UDFORDRINGER

- Jeg har altid været åben. For oplevelser og udfordringer og for at dele ud af mine sorger. Det får mig videre. Jeg talte hjertens gerne med interesserede om min kræftsygdom og om, da min mand fik en hjerneblødning, blev hjerneskadet og nu bor på hjem. Så hvorfor

skulle jeg ikke også bare rive plasteret af og gå direkte til kollegerne og fortælle om min fyring?

Så det gjorde hun.

- Og det hjalp. For det er på en eller anden måde uværdigt at blive fyret. Jeg var ikke fløv, men jeg skulle vænne mig til at sige ordet fyret.

Det næste, hun gjorde på fyringsdagen, var at tage hen til gode venner og drikke vin. Og få en snak om, at meget i livet kunne være langt værre. Og skæbnen ville, at hun dagen efter skulle ses med en bekendt, der skulle fem

”Jeg var ikke fløv, men jeg skulle vænne mig til at sige ordet fyret

Lisbeth

uger på ekspedition på Atlanterhavet for en interesseorganisation.

Hun skulle blot høre om projektet, og så fortalte hun i samme hug om fyringen.

- Lisbeth! Hvorfor tager du ikke med os af sted? spurgte vennen.

Og ja, hvorfor ikke? Dagen efter var Lisbeth ude og shoppe sejludstyr til turen, og den tid hun ellers ville have brugt til at sunde sig hjemme som de fleste i hendes situation, den brugte hun på havet med at samle vandprøver og skrive dokumentation for organisationen. Samt få opfyldt en gammel drøm om at sejle.

### GRIB MULIGHEDERNE

- Jeg var et helt andet ”sted” – et godt sted, da jeg kom hjem. Jeg ved godt, de færreste fyrede lige får sådan et tilbud, men jeg har altid holdt øjnene åbne for muligheder generelt, og så kommer der ofte fine ting dumpende, hvis man ser sig for, siger hun.

### HVEM?

Lisbeth Engbo,  
60 år  
Gift med Kim  
Jonasen

### 10 GODE RÅD, NÅR DU BLIVER FYRET

- Fordøj mavepusteren. Tag dig tid til at komme på benene. Kun du ved, hvor længe det skal tage.
- Få dine frustrationer ud. Skæld ud og få raset ud. Anerkend, du er hårdt ramt.
- Få talt ud med kolleger og eventuelt chefen, hvis det gavner at vide mere om fyringen.
- Giv dig selv plads til at drømme. Måske vil du noget helt andet nu?
- Begynd at kortlægge dit netværk stille og roligt. Skriv navne ned på dem, du vil kontakte, og job, du måske vil søge på sigt.
- Søg ikke job for hurtigt, men vent heller ikke for længe, da du hurtigt ryger ud af folks bevidsthed.
- Når du føler dig klar, så sæt jobsøgningen lidt i system. Så er der en køreplan, som gør det overskueligt, hvis hovedet mudrer til.
- Skemalæg også nogle sjove og gode ting. Såsom relationer, sport, socialt liv generelt og gamle interesser.
- Konstruér en historie om fyringen – ikke en løgn, men din trygge version af forløbet, som du kan fortælle uden at få det skidt. Så er du fri for at komme til at svine en gammel chef til, da du oftest vil fortryde det siden.
- Husk, at netværk er mere end gamle kolleger og LinkedIn. Tænk dig om. Dit netværk er større, end du aner.

KILDE: DR.DK, AJKS.DK, KVINETID.DK

- Og min åbenhed på jobbet har også hjulpet mig videre. Der har været megen omsorg og opfølgning i det lille år, der er gået siden. Jeg tør ringe, og de tør ringe. Ingen har berøringsangst, og det glæder mig.

Siden opsigelsesperiodens udløb har Lisbeth været på dagpenge, men har genoptaget sin interesse for guitar og har deltaget i alverdens kurser og workshops, netværksgrupper og andet.

- Det er essentielt for ikke at gå til grunde, at man finder sine netværk frem. Og alle har netværk i større eller mindre grad, hvis de tænker efter. Man må for alt i verden ikke isolere sig. Jeg bruger flittigt min fagforening og a-kasse.

Og de tilbud gav hende mange gode idéer.

- Jeg har nu en del mulige fremtidsscener inde i mit hoved, som involverer alt fra at blive foredragsholder til rejseleder. Så jeg er bestemt kommet videre ved at være åben og tage aktivt imod.

Med den ”frihedselskende Lisbeth” på den ene skulder og ”du bør have et arbejde, Lisbeth” på den anden så har hun et klart råd til andre fyrede.

- Selv om jeg altid har elsket mit arbejde, vil jeg nok råde fyrede til – trods bekymring – at lade den frihedselskende del vinde det første stykke tid uden hverken rammer eller rutiner, for hvornår får man ellers nogensinde chancen igen for at have dage uden planer, hvor man kan gribe de muligheder, man ikke før havde tid til at gribe? ●