

Man kan ikke handle sig ud af stress

Ny bog er en guide til de mange kvinder, der kæmper med stress i hverdagen. Bogen skal afdratisere stress og aflive de mange myter, som kun gør ondt værre

AF BJØRN THEMSEN
hf@herningfolkeblad.dk

STRESSHÅNDTERING Stress skyldes overbelastning, og kuren er ikke personlig udvikling - men ro!

Hvis du af en eller anden grund ikke læser videre i denne artikel, så har du i det mindste nu fået det måske allervigtigste at vide, mener Christina Bølling, som er en af forfatterne til en ny bog om stress - »Stressfri på tolv uger eller mer«. Hun understreger, at der ikke er noget i vejen med selvudvikling. Som sådan.

- Men når man taler selvudvikling, så ligger der jo i det, at noget skal ændres. Og det ligger fint i tråd med den handlekraft, som ofte er kendetegnende for mennesker, der rammes af stress, det er nemlig gerne mennesker som kan lide at agere og gøre mange ting. Men lige præcis når det kommer til stress, så er det en faldgrube. Man kan ikke handle sig ud af stress, siger Christina Bølling

Hun har beskæftiget sig med psykologi og sundhed i over 20 år, både som journalist og redaktør, og har blandt andet været hos Egmont Magasiner, hvor hun var chefredaktør på bladene »Gravid«, »Vi Forældre« og »Fit living«. Og så har hun selv været sygemeldt med stress i en periode for to år siden og har som en følge heraf lagt sit liv kraftigt om - i skrivende stund er hun faktisk til eksamen som fysioterapeut.

- Både den stressede selv og måske også omgivelserne og ens virksomhed har ofte en opfattelse af, at man kan »gøre noget« for at komme af med sin stress. Man kan for eksempel »rydde op«, og strukturere og skabe overblik i arbejdsopgaverne, eller man »lader op« ved at løbe eller dyrke yoga - der er masser af måder at handle på, men ingen af dem dur, fastslår Christina Bølling - og understreger så, at der heller ikke er noget i vejen med at løbe eller dyrke yoga.

- Det gør jeg selv - med glæde. Problemet er, når man gør disse ting for at få mere tid og overskud til at arbejde mere. For det er jo hele problemet, når man er stresset eller lige ved at blive det: Der er ganske enkelt tale om en overbelastning af hjernen, og så handler det altså ikke om at suboptimere på enkelte dele, så man kan belaste hjernen endnu mere, siger hun.

Den sidste til at få stress

Christina Bølling erkender dog blankt, at det er svært. Hun er selv et klassisk eksempel på en person, der går ned med stress, forstået på den måde, at hun overhovedet ikke så det komme.

- Nej, jeg var den sidste i verden, som jeg troede

ville få stress. Det kan selvfølgelig sige mere om mig end noget andet, men jeg var nok også den sidste, som mine kolleger på Egmont troede kunne ende med at få et stresskollaps.

Christina Bølling husker tiden op til sit kollaps som en ond cirkel.

- Jeg er et udpræget handlemenneske, så når noget ikke virker, så forsøger jeg at handle mig ud af det. Og jeg løb. Og jeg dyrkede yoga og så videre. Og det tror jeg er ret typisk. Men det er altså ikke måden at løse stress på. Her handler det om ro. Om at koble den overbelastede hjerne fra. Christina Bølling tror, at hun blev slidt ned ganske langsomt. Hun sammenligner det faktisk med tidligere tiders fysiske arbejdsskader.

- I gamle dage kunne en skovhugger måske gå i skoven i lang tid, men så en dag ville armen ikke mere. Sådan er det også med hjernen. Og når det sker, skal den simpelthen have lov at restituere i fred og ro, og det tager længere, end man tror, siger Christina Bølling, der selv endte med at være sygemeldt i 12 uger.

- Det er det, som skal til, hvis man først er nået derud, hvor jeg var. Christina Bølling fortæller, hvordan hun elskede sit arbejde og havde svært ved at holde fri. Ja, mere end det, faktisk fik hun det fysiske dårligt, når hun havde fri.

- Det begyndte på en ferie i Toscana. Jeg synes, at min familie var enormt irriterende og krævende. Mine børn forlangte ting af mig, og det samme gjorde min mand. Jeg havde det virkelig sådan »gå væk med jer!«. Det endte med, at jeg fik angstanfald.

Først da vidste jeg, at jeg

blev nødt til at gøre noget. Men jeg vidste bare ikke hvad.

Håndfaste råd

Christina Bølling har skrevet bogen sammen med Majken Matzau, der er erhvervspsykolog og de sidste 15 år har arbejdet som stressrådgiver for en række virksomheder samt uddannet stresscoaches. Hun har også skrevet fagbogen »Stress-coaching - coaching i grænselandet«. Majken Matzau har dog aldrig været Christina Bøllings coach, så det er ikke derfor, at de har skrevet bogen sammen.

- Når jeg har været med til at skrive bogen, så er det simpelthen, fordi jeg ville ønske, at jeg dengang havde vidst, hvad jeg ved i dag, siger Christina Bølling, som selvfølgelig udmærket er klar over, at

der allerede er skrevet masser af bøger om stress.

- Men mange af dem er enten fagbøger eller har kendte mennesker er cases, og det tiltalte ikke mig dengang. Vores bog er struktureret på en lidt anden måde. Mere håndbogs- eller guideagtigt, så det er lige til at gå til og slå op i. I bogen giver vi håndfaste råd til, hvordan du kommer igennem en stressbelastning: Hvordan opdager du det? Hvad skal du sige til din chef? Hvad siger du til kollegerne? Din partner? Børnene? Skal du dyrke motion eller sygemeldes? Hvordan indretter du en tilværelse uden stress hjemme såvel som på jobbet? Med andre ord: Hvad skal du gøre for at skabe den ro, der er nødvendig for at blive stressfri på 12 uger - og resten af dit liv.

Christina Bølling bruger faktisk selv bogen som et opslagsværk, selvom hendes eget stresskollaps ligger lang tid tilbage nu.

- Når man som jeg er gået fra at være chefredaktør til fysioterapeutstuderende, er det godt at minde sig selv om, hvorfor det var nødvendigt. Og den største forskel er, at jeg nu selv kan bestemme over mit arbejde. Jeg har måske for første gang i mit liv mulighed for at følge det naturlige flow, der er i mig selv. Nogle dage er jeg langsom, andre dage er jeg hurtig. Det skal man lære at respektere. Men det gjorde jeg ikke tidligere, hvor jeg kunne have arbejdsdage på op til 12 timer, selvom jeg ikke nødvendigvis kunne tvinge en artikel frem, siger Christina Bølling.

: fakta



»Stressfri - på tolv uger eller mer« udkom i går på People's Press. 175 sider. 199,95 kr. FOTO: PEOPLE'S PRESS

STRESSFRI PÅ TOLV UGER ELLER MER

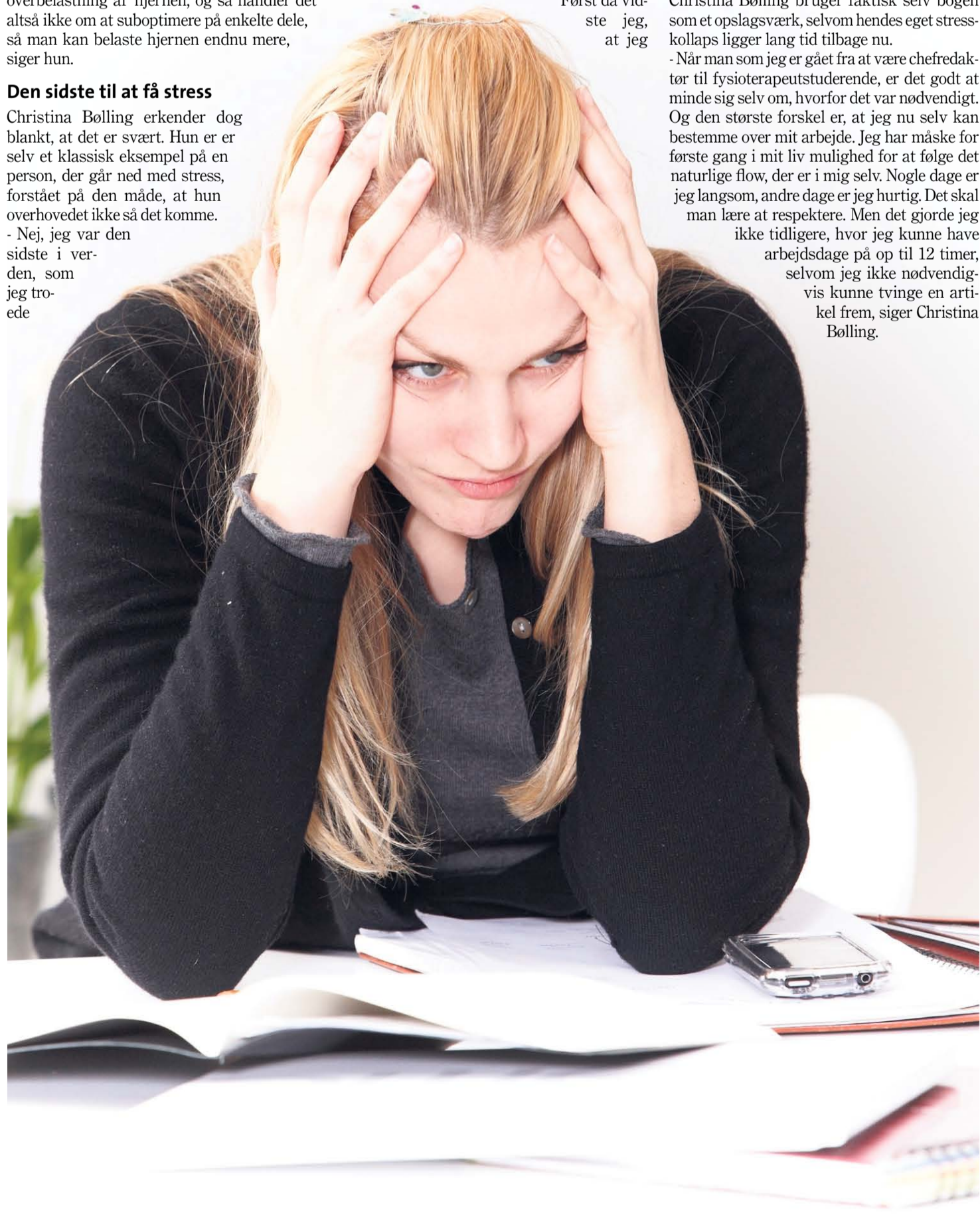
»Stress er en tilstand, der skal tages alvorligt. Helbredelsen tager den tid, den tager, og det kræver både selvindsigt og forståelse fra omgivelserne«, skriver Majken Matzau og Christina Bølling i »Stressfri på tolv uger eller mer« - en håndbog i, hvordan du håndterer en travl hverdag og dermed kan forebygge stress, og hvordan du kan komme videre efter et stresskollaps.

Bogen henvender sig ikke mindst til kvinder og gennemgår overskueligt faserne fra før stressdiagnosen til efter kollapset, hvor den stressramte så småt skal i omdrejninger igen. Venner, familie og arbejdsplads kan med fordel læse med.

»Selv om stress rammer både mænd og kvinder, håndterer vi det forskelligt. Det er også forskellige ting, der stresser os - naturligvis. Det er oftest kvinder, som oplever, at deres stress i høj grad er knyttet til den svære balance, det er at få arbejds- og familielivet til at hænge sammen. Kvinder rammes oftere af stress end mænd. Det er ikke, fordi vi er svagere, men måske fordi vi jonglerer med flere forskellige ting på én gang og stiller større følelsesmæssige krav til os selv og vores omgivelser. Selv om de fleste familier i dag vil sige, at de deles om tingene, så ligger ansvaret for børnene og for at familien fungerer stadigvæk ofte mest hos kvinden«, står der blandt andet i bogen.

Majken Matzau er erhvervspsykolog, stresseskulptør og direktør, og har de seneste 15 år arbejdet som stressrådgiver for landets førende virksomheder samt uddannet stresscoaches. Hun har før skrevet fagbogen »Stresscoaching - coaching i grænselandet«.

Christina Bølling er journalist og tidligere chefredaktør på »Gravid«, »Vi Forældre« og »Fit living«. Og så har hun selv været sygemeldt med stress i en periode og har som en følge heraf lagt sit liv kraftigt om.



Ferieafløser til Møltrup Optagelseshjem

Møltrup Optagelseshjem søger ferieafløser til arbejde med køkken, gårdbutik og pølsemakeri. Fra snarest muligt til ca. 1. august.

Forudsætninger: Du skal finde det spændende at arbejde sammen med beboerne samtidig med, at du arbejder produktorienteret. Faglig baggrund indenfor køkken slagteri eller lignende er en fordel

Henvendelse til forstander Ebbe Larsen på tlf. 9713 1800 eller mail ebbe@moltrup.dk.

Møltrup Optagelseshjem
Møltrupvej 70-7480 Vildbjerg.
Se www.moltrup.dk

Vi søger: Servicemedarbejder til aften- og weekendarbejde

Til ekspedition, vareopfyldning samt forefaldende arbejde søges:

2 m/k 16-17 år.

Arbejdstid: ca. 10 timer ugentlig.

Vi glæder os til at læse din kortfattede ansøgning pr. brev eller mail herning.gl.landevej@spar.dk senest lørdag d. 28. april.



Gl. Landevej 153 · Herning

Graver ved Karstoft kirke, Herning Kommune

Stillingen som graver ved Karstoft kirke er ledig og ønskes besat 1. august 2012. Stillingen er på 30 timer pr. uge.

Vi forventer

- At du kan arbejde selvstændigt, har ordenssans og har god situationsfornemmelse
- At du er venlig, imødekommende og serviceorienteret
- At du har praktisk håndelag eventuelt med erfaring fra det grønne område og eventuelt med kendskab til kirkegårdsdrift
- At du har flair for betjening af kirkegårdens brugere både i skrift og tale
- At du er indstillet på at samarbejde med kolleger i og uden for sognet
- At du har en positiv holdning til folkekirken

Nærmere oplysninger om stillingen kan fås ved henvendelse til formand Erik Madsen Eg, tlf. 97 19 60 14 i tidsrummet kl. 12-13.00 og til kontaktperson Niels Erik Svendsen-Tune, tlf. 40 96 73 36 i tidsrummet kl. 16-18.00.

Ansøgning med relevante bilag sendes senest den 30.4.2012 til kontaktperson Niels Erik Svendsen-Tune, Nr. Karstoftvej 32, 6933 Kibæk eller på e-mail graver@6933.dk

Ansættelsessamtaler forventes at finde sted den 15. maj 2012. Hører du ikke fra os inden denne dato, er stillingen besat til anden side.

Stillingsopslaget kan ses i sin fulde længde på www.jobnet.dk

Karstoft menighedsråd

Jobzonen gi'r dig flest job

Og din jobagent finder det rigtige!

Find dit næste job på Jobzonen **Jobzonen**

• Både mænd og kvinder får stress, men kvinder oplever i højere grad at deres stress er knyttet til den svære balance, det er at få arbejds- og familielivet til at hænge sammen. FOTO: COLOURBOX