

DORTHE GIK NED MED STRESS – OG KÆMPEDE SIG OP IGEN:

# “JEG VAR TRIST, KED OG TRÆT. SÅ BLEV JEG SYGEMELDT OG SOV I 14 DAGE ...”

Ironisk nok arbejdede Dorte Lenbroch som stresscoach, da hun selv blev overrumplet af opgaver og bekymringer, der tog magten fra hende. Hun ramte muren med et brag og var flov over det. I dag kan hun i den grad bruge sine erfaringer i sit job.

AF MARIANNE GREGERSEN / FOTO: WINNIE METHMANN

➤ “Det samme mønster gentog sig nat efter nat. Jeg sov virkelig dårligt og vågnede vildt tidligt om morgenen, ude af stand til at falde i søvn igen. Tankerne kværnede rundt i mit hoved. Men selv om jeg var dødtræt, kunne jeg ikke sove, for jeg kunne ikke finde ro.

På dette tidspunkt havde jeg i fem år arbejdet som business- og stresscoach og kendte udmærket symptomerne på stress. Så jeg besluttede at gå til lægen. Her fik jeg en recept på sovepiller, men det hjalp ikke. Mit hoved var fuldt af bekymringer og tanker. Sygdom i familien, dårlig samvittighed, problemer med praktiske papirer – det hele kørte rundt i hovedet på mig og gjorde mig hvileløs.

Min demente mor blev nødt til at flytte på plejehjem mod sin vilje, fordi min far på grund af sin kræftsygdom ikke kunne passe hende. Min mor var meget ked af at være der og løb væk flere gange. Samtidig gik det hurtigt ned ad bakke med hendes helbred. Først kunne hun ikke huske, hvem vi var. Så kunne hun ikke gå, så hun måtte i kørestol og flyttes med lift. Så stoppede talen, og samtidig kunne vi hele tiden fornemme hendes utryghed.

Det var hårdt at være vidne til. Jeg følte mig som verdens dårligste datter, fordi jeg havde tvunget hende til at skrive under på, at hun ville på plejehjem. Men hun ville bare hjem igen. Hun græd, når jeg skulle gå, og blev dårligere og dårligere. Flere gange tog jeg afsked med hende, fordi jeg troede, hun ville

“Jeg havde ikke mere krudt at gøre godt med. Jeg var flad.”

dø, og egentlig også håbede det – for hendes egen skyld.

Oven i dette skulle min far igennem et langt behandlingsforløb. Det var så synd for ham, for han havde det i forvejen svært på grund af min mor. Jeg frygtede, hvordan det skulle gå, og om han kunne helbredes.

Mine tanker kredsede også om vores to ferielejligheder i Tyrkiet, som vi igennem flere år havde haft problemer med at få skøder på. Følelsen af, at vores økonomi lå i andres hænder, var slem. Og til at toppe det fik jeg en

konflikt på arbejdet med et familiemedlem, som vi forsøgte at løse uden held.

Efter lang tids pres på flere fronter havde jeg simpelthen ikke mere krudt at gøre godt med. Jeg var fuldstændig flad.

Selv om det gav god mening, var noget af det sværeste at acceptere, at jeg trods min store viden om stress selv gik ned. Jeg var stresscoach! Det var flovt og svært for mig at rumme. Samtidig følte jeg ikke, at jeg havde andet valg end at bide tænderne sammen og fortsætte. Jeg skulle til at starte et nyt hold på min coach-uddannelse. Tilmeldingerne var rullet ind, og startdatoen var nær. Alt for nær.

### Du kan sige nej

Til sidst måtte jeg ringe til min samarbejdspartner, Marcela, og fortælle, at jeg ikke magtede mere, men at jeg syntes, jeg var nødt til at hænge i.

“Du kan faktisk godt sige nej, Dorte. Du har et valg og kan udskyde coach-uddannelsen,” sagde Marcela.

Den tanke kunne jeg slet ikke holde ud. At skuffe nogle deltagere, som gik og glædede sig til at få nye kompetencer. Bare tanken var dybt

MAKEUP: ANN KATRIN

Stressen fik Dorte til at vågne tidligt og være rastløs. Meditative gåture med hunden var en hjælp.

EPY 6 9 2 8

6 9 2 8

**Dorte Lenbroch (47)**  
**PRIVAT:** Gift med Kåre, mor til Josephine på 16 og Mathilde på 14 år.  
**JOB:** Selvstændig stresscoach.



ubehagelig. Men Marcela fik mig alligevel til at forstå, at jeg var nødt til at tage konsekvensen og passe på mig selv. Jeg måtte se i øjnene, at min pligtfølelse ikke kun skulle gælde alle andre, men at jeg også var forpligtet i forhold til mig selv.

Vi blev enige om at udskyde starten i tre måneder. De næste fire dage skulle jeg dog undervise, og det var så hårdt. Al min energi var fuldstændig væk, og jeg holdt mig gående på kaffe og cola.

Så blev jeg sygemeldt.

## “Selv om jeg var sygemeldt, blev jeg ved med at skynde mig.”

### Trist og ked af det

Nu, hvor jeg havde frigjort mig fra alle pligter, gik det voldsomt ned ad bakke. Der var så mange klumper i min mave, som tilsammen var en stor belastning. Dem fik jeg nu for alvor at mærke. Jeg var trist og ked af det – og usigeligt træt. De første 14 dage sov jeg næsten uafbrudt. Mine morgener var hårde. Jeg vågnede stadig meget tidligt og kunne ikke sove mere, og jeg havde fornemmelsen af, at en ny dag truede. For at bryde mønstret med at kaste mig rundt i sengen begyndte jeg at stå op straks og gå lange ture i naturen med vores hund, Ludwig.

Heldigvis kunne jeg i modsætning til mange andre stressramte overkomme at lave mad, men når vi havde spist aftensmad, gik jeg i seng og lå og læste. Jeg forlangte ikke meget af mig selv, ud over at jeg skulle klare madlavningen, og heldigvis var min mand og mine børn meget forstående.

### HAR DU STRESS?

Det kan være tegn på stress, hvis du:

- \* **Er grådlabil.**
- \* **Er aggressiv.**
- \* **Er tavs og indadvendt.**
- \* **Føler en voldsom træthed.**
- \* **Sover dårligt, har svært ved at falde i søvn, eller vågner tidligt.**
- \* **Er mindre social.**
- \* **Er mere glemsom.**
- \* **Får et øget forbrug af stimulanser som kaffe, alkohol eller cola.**
- \* **Føler uro i kroppen.**
- \* **Har uforklarlige smerter.**

Kilde: Stressekspert Bjarne Toftegård, forebygstress.dk

“Gå du bare op og læg dig, mor. Jeg skal nok gå med Ludwig,” sagde min datter Mathilde ofte efter aftensmaden.

Selv om jeg var sygemeldt, blev jeg ved med at skynde mig. Jeg tørrede mig i hast efter badet og spiste hurtigt, men forsøgte at huske mig selv på, at det behøvede jeg ikke. Min puls var også meget høj i lang tid.

Min udfordring var at få kroppen til at finde ro og min hjerne hvile, så jeg begyndte med det samme på mindfulness og på at meditere. Jeg vidste, at jeg først og fremmest skulle forsøge at få min krop til at falde til ro, før jeg kunne begynde at forholde mig til mine problematikker. Min hjerne og krop var hele tiden på overarbejde, men at meditere hjalp mig til at håndtere mylderet af tanker i mit hoved. Jeg stoppede med at spise sødt og drikke kaffe, så jeg ikke dulmede min krop med stimulanser, men i stedet tillod mig selv at mærke al den træthed og det ubehag, der var.

I starten orkede jeg ikke at motionere, men gik en time ved søerne i Silkeborg hver morgen. Senere fandt jeg lysten igen og roede kajak om eftermiddagen, og hjemme lavede jeg udstrækning og yogaøvelser sammen med mindfulness – alt sammen for at mærke min krop igen. Den havde jeg jo overhørt – eller i hvert fald forsøgt at overhøre.

I det hele taget fulgte jeg slavisk listen over, hvad stressramte kan gøre for at få det bedre, bortset fra at jeg ikke lukkede helt ned arbejdsmæssigt. Det var en fejl. Jeg var selvstændig, og derfor kom der mails og opringninger, som jeg besvarede, lige som jeg skrev og sendte fakturaer.

Det tog mig tid at erkende, at selv om jeg arbejder med stress, kunne jeg selv blive ramt. Det var ikke nær så let at sige til mine kunder og omgivelser, som hvis jeg blot skulle have informeret om, at jeg havde brækket benet.

På coachuddannelsen meldte vi ud, at jeg var sygemeldt med stress. Hos mine øvrige kunder var det forskelligt, om jeg fortalte, at jeg var sygemeldt med stress eller blot sygemeldt.

Heldigvis var min samarbejdspartner, som også er coach, en stor støtte. Hun bakkede mig op i, at det var det eneste rigtige at holde fri.

Jeg prøvede at finde noget at foretage mig, som var lystbetonet, så jeg begyndte at sluge den ene bog efter den anden. Forsvandt ind i et andet univers og væk fra alle mine tanker. Det hjalp mig at læse en masse og få mine egne tanker på afstand, når jeg skulle forholde mig til andres i bøgerne.

### De svære valg

Min mand og mine piger forstod, at jeg ikke magtede meget i den periode. At jeg var så træt og havde brug for masser af ro og hvile og bare helst ville ligge i min seng og læse. Det var så

vigtigt – at jeg blev forstået og bare fik lov til at have det, som jeg havde det.

Og efterhånden blev knuden i maven over mine forældre mindre. Langsomt fik jeg det bedre, men lige før vores sommerferie i Frankrig gik det op for mig, hvor meget det presede mig, at jeg kun havde udskudt starten på coach-uddannelsen tre måneder og skulle være klar til at tage imod holdet i august. Jeg talte med min samarbejdspartner, som ikke kunne overtage holdet, og jeg besluttede efter svære overvejelser at aflyse helt for at fjerne presset, der hang som en skygge over mit hoved.

Jeg var ikke i selv i stand til at ringe til kursisterne. Jeg magtede ikke at høre på deres skuffelse og eventuelle skældud, for jeg var selv meget ked af at måtte skuffe dem. Den opgave påtog min mand sig fra Frankrig. Det lettede rigtig meget.

Til trods for at jeg havde fået det bedre, var der stadig et meget stort stresspunkt i mit liv. Det var den konflikt, jeg havde med en samarbejdspartner, som jeg også er i familie med. Den konflikt var med til at forstærke og forlænge min stressperiode. Efter mange overvejelser skrev jeg et brev til hende, hvor jeg afbrød samarbejdet og vores personlige relationer. Det kostede mig rigtig meget følelsesmæssigt og økonomisk, men det satte det mig fri.

Efter det brev var sendt af sted, begyndte alting endelig at gå den rigtige vej. Jeg fik mere energi og fik det i det hele taget bedre, og jeg skruede op for motionen. Ud over de lange ture i skoven med Ludwig supplerede jeg med mere intens motion i et fitnesscenter. Først på cross-traineren, siden med spinning, og det var godt, for det løftede mit humør på grund af produktionen af endorfiner.

Efter et par måneder startede jeg på deltid i min virksomhed, og efter endnu et par måneder på fuld tid.

### Jeg har selv været der

Selv om det var en meget hård tid, har der været masser af læring i det for mig, både menneskeligt og professionelt. Jeg har først og fremmest lært, at min leveregel om, at når jeg har lovet noget, så holder jeg det, spænder ben for mig selv. Det var meget ubehageligt, at nogle af de kursister, som havde meldt sig til vores coach-uddannelse, blev sure og skældte ud, da jeg aflyste den. Men dybest set handlede det om min egen overlevelse.

Først syntes jeg, det var pinligt at vide så meget om stress og så selv gå ned. Men i dag kan jeg se, at min nedtur betyder, at jeg er endnu bedre i stand til at hjælpe andre stressramte. Nogle af dem, der kontakter mig, gør det netop, fordi de ved, jeg selv har prøvet det. De

## Dorthes råd til dig, der har stress

### 1. Træk stikket

De fleste stressramte, jeg møder, er ovenud pligtopfyldende og ansvarsfulde mennesker, som stiller høje krav til sig selv. Ofte kan de ikke se andre muligheder end bare at fortsætte derudad, ligesom jeg heller ikke selv kunne. Men det er nødvendigt at få lagt noget af ansvaret fra dig, så du kan finde ro, hvis du skal have det godt igen.

### 2. Kom af sted

Når du er stresset, har du mest lyst til at lukke dig inde, men det er vigtigt at komme ud ad døren. En del af helbredelsen er at skabe stunder med nydelse. For nogle er det at se en håndboldkamp, for andre er det at sidde på café et par timer. Det skal du ikke have dårlig samvittighed over, for det er en del af helbredelsen!

### 3. Tal ud

En samtalepartner, som kan udfordre dig på dine tankemønstre og de forhindringer, du stiller op for dig selv, har stor værdi. Heldigvis havde jeg min samarbejdspartner til at punke mig og udfordre mig i forhold til, hvad mine egne forhindringer er. Det var sundt og lærerigt for mig.



Dorthes nedtur fik hende til at skrive bogen *Ramt af stress... Fra kaos til klarhed* – for at hjælpe andre igennem stress.

oplever det som befriende, at jeg selv kender til den angst og utryghed, de gennemlever. Nogle har prøvet både piller, psykiater og psykolog for at få det bedre, før de kontakter mig.

Mine egne erfaringer betyder, at jeg udfordrer dem til at stoppe op og tage deres stress alvorligt. En deltidssygemelding virker for nogle, mens andre har brug for at trække stikket helt ud for at få det bedre. Den beslutning kan jeg hjælpe dem med at tage.

Mennesker med stress har brug for rådgivning, og det er jeg ikke bange for at tilbyde. Jeg synes selv, jeg kunne have brugt rådgivning i stedet for, at psykologen lyttede til mig og stillede spørgsmål. I den fase, hvor alt var kaos, og jeg virkelig havde brug for hjælp, ville det have været rart med nogle råd.

Heldigvis var min mand en kolossal støtte. Især i den periode, hvor jeg ikke vidste, hvor længe jeg ville have det så dårligt, og hvor jeg tvivlede på, om jeg nogensinde fik det bedre.



“Husk på, hvad du selv siger til andre. Du gør de ting, som, du ved, virker. Du skal bare holde fast og have tålmodighed. Du skal nok få det bedre,” sagde han.

Støtte derhjemme betyder alt. Nogle oplever i stedet fordømmelse, og det er en ekstra belastning oven i stressen. Heldigvis har både min mand, mine børn og mine veninder været en kæmpe helbredende faktor.

### Man kan ikke skynde sig

Med udgangspunkt i mine egne erfaringer har jeg efterfølgende skrevet en bog om stress. Den kan forhåbentlig hjælpe andre, når de skal igennem den proces, jeg selv har gennemlevet. En af pointerne er, at man ikke kan skynde sig at blive sin stress kvit. Nogle kontakter mig, fordi de håber, jeg har nogle redskaber, som hurtigt kan hjælpe dem med at blive stressfri. Men der findes ikke et hurtigt fix, der kan hjælpe dig fri af stress.

## “Der er håb. Der er et godt liv på den anden side af stressen.”

En anden meget vigtig pointe for mig er, at der er håb. Der er et godt liv på den anden side af stressen. Det trækker virkelig tænder ud at komme dertil. Men den indsigt, du får om dig selv undervejs, vil gavne bagefter. Den læring kan bruges fremadrettet. Det har jeg oplevet på min egen krop. Jeg ved nu, at når noget synes håbløst og uoverskueligt, er der en vej ud af det, ligesom jeg ved, at jeg ikke skal gå med det alene for længe. Jeg skal blive endnu bedre til at dyrke dialogen, når noget er svært, frem for bare at bide tænderne sammen. Jeg behøver ikke have løsningerne, før jeg taler med andre.”

liv