

### Hvad er symptomerne på udbrændthed?

Symptomerne er fx:

Højt alarmberedskab dag og nat, udmattelse, angst, svimmelhed, kvalme, søvnforstyrrelser, følelsen af "grød" i hjernen, koncentrationsbesvær, hukommelsessvigt, uvirkelighedsfølelse, være "indeni en glasklokke".

Manglende lyst til det, man ellers plejer at kunne lide.

Oplevelse af demens og depressionslignende symptomer, samt uro/angst, høj følsomhed mht. smag, lys, lyd.

Besvær med at overskue sociale sammenhænge med flere mennesker ad gangen.

Følsomhed overfor forandringer og uorden, og en følelse af, at der ikke er tid nok.

At være udbrændt føles uvirkeligt. - man har dårlig forbindelse til sig selv, og forstår ikke selv hvordan det kan gå til, at ens tilstand er blevet så dårlig - man bliver nervøs for at der er noget rigtig galt med ens hjerne, fordi indtryk "glider" væk og forsvinder.

Det er svært at læse, og man har svært ved at huske, hvad man har læst. Det kan være svært at lytte til musik, hvis der fx er sang, eller blot hvis rytmen er for "pågående".

Hvis der er flere "ingredienser" i en opgave, så glipper nogle af informationerne - man husker simpelthen ikke godt mere, og forsøger måske at nedskrive - men selv det er anstrengende og hjælper ikke meget.

	<p>Det gør en nedtrykt, og man forsøger at holde sig væk fra omgang med andre mennesker, fordi det er svært at klare samtalen og indtrykkene.</p> <p>Det er ofte svært at forklare og berolige familie/venner, når man selv er bekymret og urolig over, hvordan det hele skal gå.</p> <p>Mange udbrændte har været sygemeldte i længere tid og har været igennem "systemet", mange undersøgelser - både psykiske og somatiske - mange behandlingsforløb - både medicinske og terapeutiske uden diagnoser og bedring af tilstanden.</p>
<p><b>Hvilken behandling tilbyder I under opholdet?</b></p>	<p>Det grundlæggende er, at behandlingen sker langsomt og gradvis uden nogen form for pres eller krav. Alt er nøje tilpasset den enkeltes behov og ydeevne.</p> <p>De vigtigste elementer er fx:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Skemalagt ophold. Faste tider til at hvile, spise, til aktivitet og stilletid.</li> <li>● Forudsigelighed i løbet af døgnet, så man ikke møder pludselige nye krav om at være "kampklar".</li> <li>● Vi sørger for alle basale fornødenheder, mad mv under opholdet.</li> <li>● Fredfyldte omgivelser - både inde og ude - så både kroppen og hjernen finder hvile.</li> <li>● Nærværsøvelser i naturen</li> <li>● Aktiviteter og øvelser tilpasset den enkeltes behov og ydeevne.</li> <li>● Kropsterapi, fx massage og zoneterapi</li> <li>● Samtaleterapi og hjælp til erkendelse af den psykiske overbelastning også medfører behov for fysisk hvile.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Mindfulness og aktivitet i haven</li> <li>● Afspændingsøvelser</li> <li>● Samvær med de andre gæster uden krav om at være social.</li> </ul> <p>At foretage sig ingenting og hvile tankerne er noget der skal trænes, eller rettere sagt genoptrænes. Alle vores gæster ved inderst inde godt, at intet menneske kan være aktivt hele tiden - alligevel er det svært for mange at slippe fornemmelsen af, at det er forkert at "lave ingenting".</p>
<p><b>Jeg er slet ikke haveinteressert, duer haveterapi så for mig?</b></p>	<p>Det er ikke vigtigt for behandlingen, om du er haveinteressert. Samtlige aktiviteter og øvelser kan gennemføres uden kendskab til eller interesse for havearbejde.</p>
<p><b>Hvorfor er det ikke nok med min egen have eller en spadseretur i skoven?</b></p>	<p>Når den udbrændte skal blive rask igen, kræver det udover tid og ro desuden fagmæssig viden.</p> <p>I Odsherred Terapihave møder vi i behandlingen hver enkelt gæst på hans/hendes præmisser og går ud derfra.</p> <p>Citat fra en gæst  <i>" Når jeg går i min egen have bliver jeg oftest irriteret på de ukrudtsplanter som jeg har dårlig samvittighed ikke at have fjernet endnu. Oppe i terapihaven virker alle havens blomster, træer, høns, insekter og katten som et naturligt velfungerende hele - selv mælkebøtterne ser velplaceret ud."</i></p>

<p><b>Hvorfor døgnophold - er nogle timer hver dag ikke nok?</b></p>	<p>Når man er udbrændt, er ydeevnen meget lav.</p> <p>Døgnopholdet giver mulighed for fuldstændig fred og ro fra dagligdagens ydre påvirkninger og indtryk.</p> <p>For mange gæster vil fx blot daglig transport frem og tilbage være en uoverkommelig hindring.</p> <p>I Odsherred Terapihave anvender vi hele døgnet til at indarbejde en rolig og skemalagt rytme.</p>
<p><b>Hvad er et dagskema? og hvorfor virker det?</b></p>	<p>Det faste dagskema giver en planlagt og forudsigelig hverdag. Dette er vigtigt, fordi det giver hver gæst en målestok for om rytmen er tilpas. De fleste har brug for mere hvile end de tror; de er trætte, udmattede – og det er ofte en stor overraskelse for dem.</p> <p>Dagen er forud planlagt med tider til hvile, tider til aktivitet og tider til samvær. Dette giver en ro. I løbet af dagene træner man ved hjælp af skemaet både krop og sind i at følge den nye rytme.</p> <p>Vores gæster oplever ofte, at det er svært at følge skemaet de første døgn. I løbet af opholdet træner man ved hjælp af skemaet både krop og sind i at følge den nye rytme. Efter nogle dage kommer ofte en naturlig og rolig rytme, som virker befriende på mange gæster.</p>

<p><b>Hvilke aktiviteter er der under opholdet?</b></p>	<p>Der er ofte en fælles aktivitet efter morgenmaden, fx en nærværsøvelse i haven. Derefter er der "egentid", hvor hver enkelt gæst udfører øvelser efter aftale med terapeuterne. Det kan fx være opmærksomhedsøvelser i haven eller evt fysisk aktivitet, hvis gæsten har behov for det.</p> <p>I Odsherred Terapihave har vi forskellige områder med alt fra "vilde" områder i haven over til drivhuse og køkkenhave. Og vi har et stort værksted med alle slags materialer og værktøj.</p> <p>Indenfor har vi indrettet med stort opholdsrum 250 m<sup>2</sup> til samvær uden samtale. Her beskæftiger gæsterne sig med rolige aktiviteter som puslespil, et eller andet stille håndarbejde eller læsning.</p> <p>I opholdsrummet er der stilhed undtagen ved måltiderne og kaffepauserne. Stilheden og det at man ikke skal være social, og til rådighed for de andre, giver mulighed for at finde fred og hvile i bare det at være til.</p> <p>Hver aften er der tilbud om afspænding samt kropsterapi.</p>
<p><b>Hvor mange gæster er der på et hold?</b></p>	<p>Vi har maksimalt plads til otte gæster på hvert hold. Der skal være plads til at gå uforstyrret rundt i haven, og det er muligt at sidde og hvile og kigge på havens planter uden at blive forstyrret af andre. Mindste antallet er tre personer, for at der kan være nogen at være sammen med i stilleperioderne.</p> <p>Citat fra en gæst: <i>"I stilleperioderne var det dejligt at være i samme store lyse opholdsrum, hvor vi hver især lavede vores egen aktivitet. Der var fuldstændig ro, selvom vi var fem mennesker med forskellige øvelser i at kunne håndtere vores individuelle begrænsninger, fx puslespil, tegning, kabale, boglæsning eller blot glo ud i luften"</i></p>

<p><b>Hjælper I mennesker, som fejler andet end stress/udbrændthed?</b></p>	<p>Vores speciale er behandling af mennesker, som er ramt af stress og udbrændthed. Vi kan desværre ikke tilbyde ophold til fx mennesker med en psykiatrisk diagnose.</p>
<p><b>Kan jeg få eget værelse?</b></p>	<p>Ja, i Odsherred Terapihave har vi adskillige enkeltværelser. Alle værelserne er smagfuldt og forskelligt indrettet. Der er også to-personsrum i hemse, der har direkte adgang til det store lyse fællesrum. Alle værelser har udgang til fælles gang- og trappe areal, hvor der også er toilet- og badefaciliteter.</p>
<p><b>Bliver jeg rask ved et ophold hos jer?</b></p>	<p>Et enkelt ni dages ophold kan selvfølgelig ikke kurere følgerne af måske mange års svær stressbelastning. Men vi arbejder med hver enkelt gæst på at give en ro og på at skabe en afbalancerende virkning på det såkaldt autonome nervesystem.</p> <p>Efter et ophold i Odsherred Terapihave bør man fokusere på rehabilitering. Alle udfordringer og ny læring efter opholdet bør handle om rehabiliteringsprocessen. Og der er brug for at omgivelserne tager højde for det stærkt nedsatte funktionsniveau.</p> <p>Vi oplever ofte, at vores gæster for første gang i meget lang tid finder en indre ro. At spændingerne løsnes.</p> <p>Citat fra en gæst:  <i>"Behandlingen i Odsherred Terapihave var for mig som udbrændt begyndelsen på den lange vej til genopnåelse af tidligere svundne ressourcer og energi. Udover opholdet i Odsherred Terapihave fik jeg tilpasset et hjemmedagsskema, som jeg med udbytte og glæde stadig følger nu femten måneder efter".</i></p>

<p><b>Kan jeg komme færre dage end det fulde forløb?</b></p>	<p>Ja, men vi anbefaler førstegangsgæster at komme alle ni dage for at få det fulde udbytte af opholdet og for at få mulighed for at indarbejde rytmen fra dagskemaet.</p> <p>Vi har desuden Refill-ophold på tre dages varighed til tidligere gæster.</p>
<p><b>Hvad kan de pårørende gøre?</b></p>	<p>Som pårørende til en udbrændt er der stor risiko for at man ikke hjælper – men kommer til at gøre ondt værre. Man tror det gælder om at opmuntre, give peptalk og dermed hjælpe den udbrændte i gang igen, men sandheden er at den udbrændte skal have ro, og tid til at være fri for pres.</p> <p>På grund af traumets art er det ekstra svært for den udbrændte at skulle argumentere og forklare sin egen tilstand.</p> <p>Forklaringer om "hvorfor man er syg", "hvordan det går" og "hvad man vil i fremtiden" er belastende at bearbejde, derfor er det nødvendigt at omgivelserne (både behandlere og familie) undgår at presse på i forsøg på at fremskynde fremgang.</p> <p>Det er ofte en stor lettelse for den udbrændte, hvis de pårørende accepterer og tilskynder den udbrændte at tage på opholdet. Vi oplever ofte, at fx et familiemedlem eller en god ven er chauffør til og fra opholdet i Odsherred Terapihave.</p> <p>Vi tilbyder samtale med gæsten og den pårørende ved afslutningen af opholdet for at forklare udbrændtheden samt for at fortælle, hvordan man bedst kan støtte den udbrændte efter opholdet.</p>

<p><b>Hvormange mennesker har I behandlet?</b></p>	<p>Odsherred Terapihave har eksisteret i fire år (maj 2011).</p> <p>Siden starten har vi behandlet knapt 100 mennesker, heraf cirka 75%kvinder og 25%mænd.</p>
<p><b>Hvilke mennesker bliver udbrændte – efter længere tids stress?</b></p>	<p>Det er mennesker der normalt har haft en høj aktivitet – har været glad for det og haft succes med det. Pludselig kan de ikke noget, de oplever at hele grundlaget forsvinder. Omverden prøver at opmuntre dem til at "komme op på hesten igen", og de vil gerne - men kan ikke</p> <p>Fælles for vores gæster er at de er ildsjæle, blæksprutter, aktive, deltagende mennesker der har været i overbelastende situationer med stressende problemstillinger i længerevarende perioder af deres liv.</p> <p>Det er typisk mennesker der har udviklet og "båret" et ansvar og udført det pligttopfyldende – ofte under vanskelige forhold. Og ofte uden at tage hensyn til egne stresssymptomer undervejs i processen.</p> <p><i>citat fra en gæst: "Det tog mig mange år at blive syg. Uden at jeg var opmærksom på, at det var det jeg blev. At arbejdet tog så meget af min tid var bare en nødvendighed - mente jeg. Det føltes godt at udrette noget - det var vigtigt. Næste projekt skulle udføres ligesom det foregående, helst hurtigere og bedre. Hvorfor? Svar - det gav resultat - og blev belønnet og det virkede som det rigtige at gøre på det tidspunkt."</i></p>



### **Retraumativering - hvad er det?**

Det kan tage lang tid at blive rask efter udbændthed. Her er det vigtigt med omgivelsernes støtte og accept af, at helbredelsen tager tid.

Under hele rehabiliteringsprocessen er der stor risiko for retraumativering - dvs. tilbagefald.

Det kan fx opstå, hvis man oplever manglende forståelse eller støtte fra fx arbejdsplads, kollegaer, behandlere, A-kasse, jobcenter eller sociale instanser.

Det er meget svært for en stressramt/udbrændt at forstå, hvorfor de føler sig så udsat og angrebet af omverdenen, når der ikke er sket noget, der er anderledes end den måde, de altid har levet på og klaret sig med.

Den udbændte vil egentlig gerne fortsætte sit liv som før og kan ikke altid finde en grund til problemerne med helbredet.

Citat fra en gæst:

*"Jeg savner mit arbejde, så det gør ondt, men jeg har brug for ro, så jeg kan blive i stand til at leve igen - ikke bare overleve".*