

Stresset og udbrændt

- mine erfaringer og råd efter ophold i Odsherred Terapihave

(hos psykoterapeut Helle Eliasson og zoneterapeut Merete Due Johnsen)

Mine symptomer

- Jeg sov 20 timer i døgnnet, havde spændingshovedpine, tinnitus og var forvirret resten af tiden.
- Manglende koncentration (kunne fx ikke læse en hel side i en bog, kunne kun tåle musik uden ord, og uden for meget rytme. Jeg kunne slet ikke tåle at se TV=stress-indtryk og forvirring)
- Initiativløs.
- Angst: forstod ikke, hvad der skete med mig. Ensomhed. Håbløshed. (selvom opbakning 100% fra min kone)
- Følelse af at være to mennesker på én gang. Være indeni glasklokke. Bebrejdede mig selv, at jeg ikke kunne tage mig sammen.

Hvad fik mig til at opsøge Odsherred Terapihave?

- En bekendt gjorde opmærksom på tilbuddet.
- Jeg forstod ikke selv hvordan det skulle hjælpe – er slet ikke haveinteresseret. Men jeg vidste, at jeg var nødt til at prøve.
- Tænkte forud, at jeg kunne køre en tur til byen en gang imellem (første ophold), men i praksis overkom jeg aldrig at gå udenfor haven under opholdet.

Hvorfor Odsherred Terapihave i stedet for fx egen have eller en skovtur?

- Jeg har selv en have, men behandlingen kræver et andet og større sted med flere muligheder og ingen pres eller forventning om fast/konkret resultat.
- Jeg forstod først mine egne mekanismer og slidtage ved hjælp af deres vejledning.
- Nogle gæster gjorde ting i haven, fx koncentrationsøvelser, jeg fik lidt andre opgaver af Helle (Fx lave uro+skilte). Slappe af og øve mig i at lave "godt-nok-løsninger"
- Slappe af kreativt. Jeg fik igen adgang til min glæde og kreativitet ved oplevelsen af ro - ingen pres.
- Døgnskemaet giver plads til ro, fordi alt er forud-planlagt – der er sørget for det et udbrændt menneske har brug for.
- Selve haven og huset er i en uendelig forandringsproces, alle ideer og ønsker bliver modtaget positivt. Og 95% gennemføres (tror jeg). Det betyder, at når hjernen får fuldstændig ro, og dernæst efter en tid af sig selv får lyst til aktivitet, kan idé og behov altid blive mødt med en eller anden opgave eller øvelse i Odsherred Terapihave.

Modtagelse i Terapihaven

- Jeg blev modtaget med ægte omsorg og forståelse og fik hjælp til erkendelse af nødvendigheden for en ny måde at anvende min energi på. Passe bedre på mig selv.
- Følte mig "normal" for første gang i lang tid **(=håb)**
- Din hjerne er forstuvet (Helle citat)
- Du har en normal reaktion på en unormal belastning (Helle citat)
- Husk: Dine tanker er ikke dig (Helle citat)
- Omgivelserne er vigtige - naturen er vigtig - som en del af omgivelserne - men naturen i sig selv er ikke nok.

Behandlingen – det der sker under opholdet er vigtigt

- Vigtigt at det er et døgnophold (9 døgn) - at man undgår pres - at der er tid nok – **(ro på)**
- Vigtigt at tiden (rytmen) er planlagt og skemalagt **(ro på)**
- Hviletid – forplejning – aktivitet: afspænding - samtaler - øvelser - egentid - nærværsøvelser **(ro på + prøve nyt)**
- Uforpligtende samvær med de andre, alt efter ens eget overskud - at man møder andre i samme båd **(en deltager fortalte, at det var første gang i to år, at hun kunne grine sammen med andre mennesker)**
- Man får behandling af nogen der ved hvad man fejler og hvad der hjælper. **(=håb)**
- Det var svært at lave ingenting – trang til at producere, systematisere, problemløse. Men blev hver gang stoppet blidt af Helle **(nye vaner)**
- Stilletiden er genial: Være sammen med andre mennesker, men uden at forholde sig til dem, kommunikere mv **(ro på)**
- Desuden tilbud om samtaleterapi (Helle), massage og zoneterapi mv (Merete), + fuld forplejning **(=luksus)**

Bagefter? (man bliver jo ikke rask på 9 dage...)

- Det var svært for mig at overholde dagsskemaet hjemme, men jeg fandt min egen (nye) rytme.
- Jeg overførte enkelte af øvelserne til haven og fandt ud af, at jeg kunne hjælpe mig selv **(= trøst, ro på)**
- Jeg kunne hele tiden huske glimtene af "gamle Tom" med kreativitet og energi fra Opholdet i Odsherred Terapihave **(=håb og brændstof)**
- Jeg er meget mere opmærksom på eventuelle stress-symptomer nu, **og jeg handler på dem!!!**
- Jeg har været på i alt tre ophold, og jeg ved, at det ikke bliver nødvendigt med flere.

Råd til andre?

Jeg er ikke stress-ekspert, men jeg kender mit eget forløb.

Det er blevet min erfaring, at man skal have prøvet udbrændtheden for at forstå, hvordan det føles, og hvor lille kapaciteten kan blive, når hjernen "lukker ned".

Jeg har gjort disse erfaringer:

1. Lad dig ikke spænde for andre menneskers drømme og behov – følg dine egne.
2. Lad være med vedvarende at yde 150% under dårlige arbejdsbetingelser, hvis betingelserne er statiske eller blot bliver værre med tiden.
3. Pas på dig selv og lær dine stress-symptomer at kende.
4. Husk at handle anderledes – ændre noget – hvis du har stress-symptomer.
5. Søg hjælp, hvis du bliver alvorligt stresset eller udbrændt. Føles hjælpen forkert, eller virker den ikke, så find anden hjælp. Bliv ved med at søge og prøve, indtil noget virker. Dette kræver sandsynligvis puf eller hjælp af en pårørende eller en ven, som har overskuddet dertil. For mig blev det banebrydende at møde behandlerne i Odsherred Terapihave.
6. Brug dine erfaringer til aldrig at blive udbrændt igen. Livet bliver ikke genudsendt!

Hvis du har spørgsmål eller kommentarer, er du velkommen til at kontakte mig på TomChristensen@dooIT.dk

Venlig hilsen

Tom Christensen
Brorsonsvej 22
2630 Tåstrup