



Anders fik aktiveret "pyt-knappen"

Med enkle, få redskaber fik Anders Ousen rejst sig fra en stressuløst depression til et endnu bedre arbejds- og hjemmeliv med skarp fokus på prioriteringerne.

TEKST: CHARLOTTE S. NYGÅRD FOTO: HEIDI LUNDGAARD

For godt et år siden satte Anders Ousen sig ned på sit køkkengulv og gav frit løb for tårene. Da han først sad dér med tårekanalerne åbne, kunne han ikke komme op igen. Hans kone måtte derfor ringe til Anders' arbejde og sygemelde ham. Lægens diagnose lød på stressuløst depression. Det blev begyndelsen på en tur gennem sorgbehandling og selverkendelse.

"Vi har en handicappet søn, der bor derhjemme, og op til, at jeg blev syg, mistede jeg inden for meget få måneder en af mine kolleger til et hjertestop, en god ven, som jeg har været udsendt som soldat sammen med, i et trafikuheld og min far ret pludseligt. Til sidst måtte jeg bare give op," fortæller den 38-årige folkeskolelærer.

I den første tid handlede det bare om at få parkeret alle sorgfølelserne med hjælp fra en psykolog, og herefter begyndte en langsom genopbygning til et liv uden stress og depression. Blandt andet gennem et kursus i mindfulness.

God tur til månen!

"Hvis du havde sagt til mig året før, at jeg skulle dyrke mindfulness, havde jeg nok ønsket dig god tur til månen. Men jeg måtte erkende, at det kunne bruges, og jeg bruger det faktisk stadigvæk som et værktøj, når der er behov for det," siger Anders Ousen.

Da tilbuddet om at deltage på kurset "Lær at tackle job og sygdom" dukkede op, var Anders på vej tilbage på arbejdet.

"Jeg var ikke retur på samme tid som før, og jeg kørte også med "støttehjul" i form af bistand fra en kollega. Det var voldsomt hårdt at komme tilbage og kostede alle mine ressourcer. I begyndelsen havde jeg tre t-shirts med, så meget svedte jeg."

Selv om det var hårdt, opdagede Anders også en positiv ting - nemlig at børnene gav ham energi.

Det var derfor med ekstra positiv tilgang, at Anders Ousen begyndte på kurset.

Opmærksom på egne grænser

"For mig lå styrken i kurset, at vi var der af meget forskellige årsager. Jeg blev ikke bare placeret på et kursus med andre stress- eller depressionsramte. Der var også folk på kurset, der var sygemeldte af fysiske årsager. Jeg valgte at sige ja til kurset, fordi en af instruktørerne var den samme som på mindfulness-kurset, der havde hjulpet mig. Og så vidste jeg, at jeg havde brug for flere redskaber til at komme ud af en handlingslammet situation," siger han.

Anders Ousen fik identificeret en afgørende synder for hans sygemelding - en manglende evne til at sige nej.

"Jeg arbejder stadig på den del, men jeg er nu opmærksom på, at jeg har svært ved det, og allerede det har hjulpet mig. Jeg har også lært at række en hånd ud efter hjælp, og at det faktisk er ok at gøre det. Og så har jeg lært en meget vigtig knap at kende. Den hedder "pyt-knappen" og er god at trykke på en gang indimellem," siger han.

I dag er Anders Ousen tilbage på normal arbejdstid. Faktisk har han fået nogle andre opgaver, som passer bedre til ham. Det fik han hjælp til af den kollega, han havde kørt på støttehjul med i begyndelsen. Og så er han blevet opmærksom på sine egne begrænsninger.

"Jeg skal stoppe selvbebrejdelserne og huske at mærke efter mine egne grænser. Det handler om prioriteringer. Hvad er det, der har værdi for mig. Jeg er meget glad for mit job, men jeg har også accepteret, at hvis det bliver for hårdt, så skal jeg ikke være i det for enhver pris. Og allerede dér ligger der en lettelse," siger han.

Anders er ikke i tvivl om kursets værdi.

"Det er de små ting, der virkelig flytter og betyder en masse. Jeg fik også anerkendelse af, at det ikke er flovt eller tabubelagt at være deprimeret. Med få og enkle redskaber kan man faktisk løse rigtigt meget selv."