

# Din vej ud af stress



Pia Kjelstrøm Bruhns eget uventede møde med stress har inspireret hende til at gå til kamp mod tabuet omkring Danmarks nye folkesygdom - stress. Hun er uddannet stresscoach fra Matzau Erhvervspsykologer og afholder foredrag for at skabe en større åbenhed og viden omkring stress.

Pia er bosiddende i Hou og tilbyder rådgivning i forbindelse med stress til private og virksomheder, hvor den stressramte hjælpes tilbage i balance med redskaber og vejledning, så vejen bliver lettere at finde.

Næste foredrag om stress, "Tæm travlheden" afholdes i Spektrum, Odder den 28. januar 2015 kl. 19.00-21.00.  
Pris kr. 100,-

Tilmelding på mail til [Pia@beati.dk](mailto:Pia@beati.dk) eller telefon 7172 9172.

På [www.beati.dk](http://www.beati.dk) kan du læse mere om stress, rådgivning og kommende aktiviteter.

Har du eller en i din familie problemer med stress, er du meget velkommen til at kontakte Pia for at få en uforpligtende vurdering af situationen.

# Læs om Pia's vej ud af stress her

## Min vej ud af stressens klør

Mit eget pludselige møde med stress har inspireret mig til at gå til kamp mod tabuet omkring Danmarks nye folkesygdom - stress.

For snart 4 år siden forandrede min verden sig fra den ene dag til den anden. Jeg gik fra at være fuld arbejdsdygtig til ikke at vide, hvem jeg selv var.

På det tidspunkt var jeg salgsansvarlig i et større skandinavisk salgsselskab. Gradvist havde jeg fået det dårligere både fysisk og psykisk, og jeg var blevet det, man kalder fartblind. Det vil sige, at den stressramte langsomt betragter de voksende stresssymptomer som normalt tilstande og blot løber hurtigere og hurtigere. Lige præcis derfor kom mit pludselige sammenbrud som et stort chok for mig.

Jeg vågnede op til en verden med angst, rastløshed og manglende selvværd, hvor selv de mindste forandringer og beslutninger pludselig var uoverskuelige. At være totalt afhængig af andre var svært for mig at overskue og acceptere. Jeg savnede den gamle livsglade Pia med overskud og lyst til at være sammen med andre.

Jeg blev to gange i løbet af de første 3 måneder tilbudt forskellige piller samt sendt ud fra en psykoterapeut med ordene: "Hvis du ikke går i behandling, bliver du aldrig rask igen". Jeg troede selv, at jeg var ved at blive alvorligt psykisk syg! Det var først efter møder med en psykolog og min enestående sagsbehandler Hanne Madsen, at det begyndte at gå op for mig, at jeg ikke var psykisk syg, men "blot" havde stress. Den belastning, som jeg beskrev, var både virkelig og umenneskelig, og det krævede ro og aflastning at blive stressfri igen.

Gennem mit eget stressforløb har jeg forstået vigtigheden af at få professionel hjælp til at komme tilbage i balance. Den hjælp, som jeg fik, har helt sikkert været med til at skabe basis for, at jeg i dag kan være selvstændig stresscoach og foredragsholder. Jeg fik hjælp til at finde tilbage og til at se mulighederne i stedet for begrænsningerne. Gennem en fokuseret indsats og kontrollerede forhold fik jeg igen troen på mit eget værd.

Efter en længere stresssygemelding fra mit arbejde blev jeg fyret. Det var en stor sorg, der skulle bearbejdes. Jeg havde arbejdet i firmaet i 11 år, og det var en stor del af min identitet, der pludselig blev revet væk under fødderne på mig. Jeg skulle starte helt forfra. Hvad ville jeg nu? Og på det tidspunkt endnu vigtigere - hvad kunne jeg?

Med hjælp fra Hanne Madsen, en psykolog med speciale indenfor stress, rådgivning fra fagforeningen samt støtte fra min familie fik jeg mod på at prøve at undervise. Gennem Odder Kommune fik jeg hurtigt en praktikplads på Skanderborg-Odder Center for Uddannelse. Det var en stor fornøjelse at komme ud på arbejdsmarkedet igen og atter at være i stand til at bidrage til samfundet.

Gennem arbejdsprøvningen fik jeg modet til arbejdslivet tilbage, genfandt selvtilliden og min evne til at drømme. En lille drøm begyndte at vokse sig stor. Jeg ville være med til at sprede budskabet om, at vi alle kan være med til at bryde den negative stressspiral i vores samfund. Jeg uddannede mig derfor til stresscoach fra Matzau Erhvervspsykologer og fik den teoretiske ballast på plads.

I dag tager jeg ud med mine foredrag "Stress på Jysk" samt "Tæm travlheden!", hvor jeg fortæller min egen historie og min tilgang til stress. Jeg holder endvidere faste indlæg på Odder Kommunes stresshold og omskolingshold. Det er berigende at møde andre stressede borgere og opleve stressens forskellighed. Ligeledes får jeg herigennem hele tiden et bredere indblik i stressens omfangsringende påvirkning. Jeg har talt med stressede ansatte på alle niveauer samt deres kollegaer, pårørende og chefer. Det er utroligt inspirerende at se aspekterne hele vejen rundt om den stressramte.

Det glæder mig at mærke, at min viden og redskaber hjælper andre tilbage til livsglæden. Det er stort at få lov til at følge processen fra håbløshed til den store forløsning, hvor stressen begynder at slippe sit tag.

Mit møde med stress har lært mig vigtigheden af at fastholde mig selv og vores familie i et liv i balance, men også vist hvor vigtigt det er, at vi får skabt en større åbenhed omkring stress.

08.01.2015/Pia Kjelstrøm Bruhn - Annette Aabo