

Mental wellness

Ved du, om du trives?

Ved du egentlig, hvad du vil, og hvordan du vil opnå det? Når det gælder både familie, job, udvikling og sundhed? Eller er lykken et lille glimt, der viser sig helt tilfældigt midt i en travl og stresset hamsterhjuls-hverdag? Så er mental wellness måske et koncept for dig.

Præstation, præstation, præstation

– vi skal lave noget for at være noget!

Eller sådan har mange af os i hvert fald levet vores liv i perioder. Maratonløb, karriere, selvrealisering er ord, vi frejdigt tager i vores mund og dedikerer en masse tid til. Men hvad så, når det ikke lykkes? Eller når ægtefælle og børn ikke ville vente på sidelinjen imens? Eller hvis fyringen hiver tæppet væk under dig?

De fleste venter med at tage spekulationerne, til korthuset er væltet. Når der er krise, og vi rigtig har behov for hjælp til at komme videre. Men Lene Sheila Gjørup, der

er erhvervspsykologisk konsulent og terapeut, ville sådan ønske, at vi forebyggede i stedet for. Derfor har hun skabt et nyt tilbud i samarbejde med KURBADET by ILSE JACOBSEN i Hornbæk, hvor gæster – udover de sædvanlige kur- og spatilbud – kan få mental wellness.

– Vi skal være smukke, være business-kvinder, have konstant overskud og vi skal pleje vores ydre. Jeg synes, vi har glemt de indre værdier lidt. Og så vil jeg rigtig gerne bryde nogle fordomme eller tabuer om, hvad det betyder at gå til terapeut, siger Lene Gjørup, der er uddannet

cand. pæd. pæd. psyk. og er merkonom i HR og ledelse. Baggrunden bruger hun både til at have folk i individuel terapi og til at arbejde som konsulent for virksomheder.

Dyrt at vente

Mental wellness-konceptet ligger fint i tråd med Lenes lyst til at arbejde forebyggende med det psykiske velvære. For der er generelt langt i mellem, at virksomheder eller medarbejderne tager fat i den del, inden sygdommeldingen truer.

– Det er en sjældenhed at arbejde forebyggende i mit erhverv. Jeg bliver

KURBADET by ILSE JACOBSEN

Spa-stedet ligger i det idylliske Hornbæk i Nordsjælland tæt ved strand og mellem sommerhuse. På stedet kan du forkæle dig selv med diverse velvære- og sundhedsbehandlinger af et professionelt behandlerteam, gå i spa og sauna, samt spise god mad og købe spa- og skønhedsserien ILSE by ILSE JACOBSEN.

som regel først tilkaldt, når der ER problemer. Men jeg ville ønske, at folk tog deres mentale helbred mere seriøst, inden de går ned med stress eller får en depression eller andre livskriser.

Psykiske udfordringer vejer allerede tungt i årsagerne til førtidspension, hvor depression klart står for flest sygemeldinger. Verdenssundhedsorganisationen WHO forudsiger, at vores mentale helbred vil komme til at fylde endnu mere i de kedelige statistikker over folk, der må trække sig fra arbejdsmarkedet. Så selv når vi snakker ren kapitalisme, kan det betale sig at gøre mere for vores mentale helbred og sundhed.

– Et bedre psykisk arbejdsmiljø giver bedre medarbejdere. Og en hyring eller fyring koster let en halv million kroner i udgifter, så det kan godt betale sig at passe på sine medarbejdere.

Det hele hænger sammen

Lene Gjørup har selv arbejdet en del med virksomheder og psykisk arbejdsmiljø, men desværre oplever hun, at det halter en del derude med at få det psykiske arbejdsmiljø til at gennemsyre hele organisationen.

– Det skal komme fra toppen og sive ned. Vores work/life-balance er vigtigere end nogensinde, for selvfølgelig betyder det også noget for vores indsats, at vi trives derhjemme og omvendt. Hvis det går dårligt det ene sted, kan det også mærkes det andet sted. Et dårligt parforhold og mistrivsel på hjemmefronten kan også skabe stress på jobbet, og dermed gå ud over vores arbejdsindsats. Oplevelsen af mobning kan både skyldes dårlig ledelse, mangel på

sund kommunikation eller en virksomhedskultur, hvor relation og fællesskab er mangelfuldt. Dette går i høj grad ud over arbejdsindsatsen og motivationen og kan aflæses direkte på bundlinjen, siger Lene Gjørup.

Det er altså ikke let at placere skyld og skam for en sygemelding, men det er heller ikke meningen. Kun at få taget tingene i opløbet, og det er man på nogen måde også selv lidt ansvarlig for.

Smag på ordet trivsel

De forskellige scenarier – stress, mobning, dårlig ledelse – kan hurtigt føre til nedslidning, og Lene Gjørup vil gerne ind og tage fat, før vi overhovedet oplever, at der truer en sygemelding.

– Det ligger i ordet wellness, at vi tager fat i problemerne, før det gør rigtig ondt. Og så passer det rigtig godt til et sted som KURBADET, fordi det giver mulighed for, at folk oplever, at krop og psyke hænger sammen. Vi får mange fysiske symptomer på stress – vores psyke præger vores fysik, og omvendt gør vores fysik noget ved vores indre.

Ved siden af Lenes kontor med den fredfyldte udsigt til vandet ved Hornbæk er massøren i gang, og gæsterne kan booke tider til både spa, skønhedsbehandlinger, fysioterapi eller motion. Eller nyde en middag i restauranten.

– Trivsel er et dejligt ord! Og vi skal spørge os selv: Hvad skal der til, for at jeg får det bedre, for at jeg trives?

Så har du spurgt dig selv i dag? *

“VI SKAL VÆRE SMUKKE, VÆRE BUSINESS-KVINDER, OG VI SKAL PLEJE OS SELV”



Lene Gjørup

Er også indehaver af Copen-Psyk, som har specialiseret sig i at hjælpe mennesker med at genfinde mentalt overskud, øge motivationen og reducere stress. Hun arbejder både med individuelle/privatpersoner, og med grupper/teams gennem teambuilding, kompetenceudvikling og supervision for virksomheder og institutioner.

På Copenpsyk.dk kan du bl.a. læse mere om de muligheder for individuel terapi og virksomhedstilbud, som Lene har – bl.a. Trivseltelefonen og HR-support til små og mellemstore virksomheder.

