

Drømmen om Tidens Hus

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Våren 1999 stoppet alt opp for organisasjonspsykologen Wenche Lien. Hun var utslitt, 43 år gammel. – Det er det beste som kunne hendt meg, sier hun nå. Erfaringene fra denne perioden fødte ideen om å etablere et skreddersydd tilbud til slitne mennesker. Resultatet er «ladestasjonen» Tidens Hus.

Jeg svinger inn døra i Psykologforeningen, litt andpusten. Jeg kommer rett fra konferanse med læreren til sønnen min, og er sent ute. I kalenderen min ligger handlelisten til kveldens venninneklubb.

Deadline for neste nummer av Tidsskriftet nærmer seg; saker og gjøremål ligger i kø. Første punkt er intervjuet med Wenche Bruun Lien, som skal fortelle meg hvordan hun lærer utslitte å legge om livet sitt. Jeg kaster et blikk i speilet, og håper hun ikke oppdager trøttheten i øynene mine.

Innovatør og gründer

Wenche Lien kan smykke seg med karakteristikkene innovatør og gründer. – Jeg fikk støtte fra Comigang, en inkubator tilknyttet Lillehammer Kunnskapspark til å utvikle og etablere Tidens Hus as, forteller Lien. – Der kan medlemsbedriftene få gode råd, inspirasjon og veiledning av personer med erfaring fra etablerte bedrifter. I denne «bedriftskuvøsen» kan personer fra ulike fagmiljøer og investorer utveksle ideer og erfaringer, og ikke minst støtte hverandre. Man får også praktisk hjelp i form av rom og kontortjenester. Det oppfattes som et kvalitetsstempel å få bli medlem i et slikt nettverk. Jeg er stolt over å ha blitt tatt inn i en inkubator, sier hun.

I 2001 søkte Lien økonomisk støtte i form av stipend fra SND. – Man kan søke om inntil 800 000 kroner, forutsatt at det er et nyskapende prosjekt, understreker hun. – Jeg fikk ikke så mye, men en sum som ga meg et godt grunnlag for å realisere forretningsideen min.

Ikke behandling

– Du presenterer tilbudet som kurs, og ikke behandling?

– Ja. Dette handler om en form for kompetanseutvikling. Jeg driver kunnskapsformidling og opplæring innen stressmestring og endringsprosesser. Kunnskapen skal anvendes for egen del. Min rolle er annerledes enn terapeutens. Jeg er mer personlig, og deler min erfaring med kursdeltakerne. Jeg driver i større grad med direkte rådgiving enn det som er vanlig i terapi, sier Lien.

I møtet med kursdeltakerne er hun opptatt av å normalisere reaksjoner og handlinger: – Jeg sier det er naturlig å ha angst når en er så sliten. Det er normalt at en mister konsentrasjonen, at en ikke tør ta toget eller at en ikke orker høye barnestemmer. Folk blir så lettet når de hører dette! Trøttheten gjør dem skjøre, de opplever en sjelelig hudløshet som gjør at de ikke klarer seg på jobb eller i familien. De trenger hjelp, men med ny energi forvinner symptomene for de aller fleste.

Tidens Hus holder til i Øyer utenfor Lillehammer. Her kommer kursdeltakerne til et opphold på minimum ti dager. Gjennom personlig veiledning, undervisning og fysisk aktivitet, skal deltakerne lære å ta bedre vare på seg selv. Før de kommer har Lien en eller flere samtaler med deltakerne. Etter oppholdet kommer en mellomperiode der deltakerne fortsatt er borte fra jobben, men følges opp med samtaler. Så følger et nytt opphold i Tidens Hus, og planlegging av overgang til en normaltilværelse.

Hører bråket inni seg

– Oppholdet i Tidens Hus skal gi trening i å se egne behov, og hjelpe til å finne et riktig aktivitetsnivå i en ny hverdag, sier Lien. – Vi setter av mye tid til å hvile hjernen, og har innført et nytt begrep: «å hvile frokost», smiler hun. – Fravær av stimuli, ansvar og oppgaver er vesentlig.

– Det høres deilig ut!

– Kanskje det, men mange synes det er tøft å skulle ta det så med ro. De hører bråket inni seg, og tankene som spinner og summer. Noen sier at først nå forstår de hvor store problemer de har, og hvor stressa de er. De blir nødt til å forholde seg til det på en ny måte.

Lien gir en kjapp demonstrasjon av hvordan hun konkretiserer tilstanden av trøtthet for kursdeltakerne. Hun trekker en konvolutt ut av veska og tegner med raske streker en energiskala: – Den kronisk slitne har et energinivå langt under et tenkt nullpunkt, og selv om dagsformen varierer, vil energinivået alltid ligge langt under det som trengs for å kunne fungere i hverdagen. Forsvarsverket er oppbrukt, og all påvirkning fra omgivelsene oppleves som plagsom, sier hun. – Spørsmål fra ungene, telefoner og henvendelser fra kolleger blir utålelige. Så begynner man å stresse, man sitter lenger på jobben og tenker man bare skal ta denne bunken, for å få det lettere dagen etter.

Faresignaler

– Hvilke faresignaler skal vi være oppmerksomme på hos oss selv og andre?

– Noen får søvnproblemer. Andre opplever smerter de ikke forstår, og som kanskje flytter seg omkring i kroppen, fra hodepine til ledd- eller muskelsmerter. Både den slitne selv og arbeidskollegene merker kanskje at arbeidsoppgavene går tregere unna, og tankeoperasjoner tar lengre tid. Utfordringer tolkes som problemer. En blir oppgitt over seg selv, og kan bli trist, bekymret og nedstemt. Ofte er det omgivelsene som reagerer først. De merker at den slitne får kortere lunte. Han eller hun har lettere for å gi skarpe svar og ta ting i verste mening. Noen får sykdommer. Det kan dreie seg om diabetes eller høyt blodtrykk. Selv fikk jeg stoffskiftesykdommen hypothyreose.

– Hvem er det som henvender seg til Tidens Hus?

– Til nå har det vært folk i forholdsvis høye stillinger. Kursene blir betalt av arbeidsgiver, og en så langvarig oppfølging koster penger. Kvinnene kom først – men nå kommer mennene. Jeg tror dette er likelig fordelt. Vi har de dobbeltarbeidende kvinnene, og selvstendig næringsdrivende menn. I går snakket jeg med en mann som hadde visst i fem år at han burde ta ferie. Og jeg har hatt kontakt med en mannlig journalist som ikke torde å fortelle om problemene sine på jobben. Felles for dem jeg møter er at de har høy utdanning og selvstendige jobber. De er vant til å være dyktige, til å mestre, og har høye ambisjoner. «Flinke piker» og «sterke gutter». De identifiserer seg med å være energiske og vellykkede.

– Er tilstanden kronisk trøtthet forbundet med skam?

– Ja, man føler at man mister sin posisjon og sin kompetanse. For menn er nok dette ekstra tungt. Kvinner tåler bedre å være svake.

Stryk i avtaleboka

– Hvordan unngå å bli klient hos deg?

Wenche Lien nipper til sin medbragte grønne te mens hun sorterer momentene: – Vi lever i et overstimulerende samfunn. Fra tidlig av omgis vi av sterke krav om oppmerksomhet, fra TV, datamaskiner og mobiltelefoner. Vi greier ikke å innfri egne forventninger til delaktighet, til aktivitet og prestasjoner. Jeg tror vi kunne leve bedre liv hvis vi senket kravene til oss selv, sier hun. Ett av rådene jeg gir til småbarnsforeldre er å ikke alltid sette barna først. En mor i Sahara må sørge for

at hun selv får nok mat til å orke å ta vare på barnet sitt. Kvinner har ofte for høye forventinger om kvalitet på alle områder: på jobb og hjemme. Jeg har bedt småbarnsforeldre om å stryke *alle* avtaler i første halvår etter oppholdet på Tidens Hus. Umiddelbart har de blitt fortvilet, men de har klart å gjennomføre det og erfarte at det var fint. Mange av oss trenger mer «flytetid». Det kan frigjøre kolossalt med ressurser, poengterer Lien.

– Men det er jo meningsfullt og moro å være aktiv?

– Vi må ikke alltid gjøre det vi har lyst til, svarer hun. – Det er viktig å sørge for pauser. Sette seg i sofaen og høre på stillheten. De som er slitne har problemer med det.

Tilbud for slitne psykologer

Wenche Lien sier hun kom styrket ut av opplevelsen med gå helt tom. – Jeg måtte inn i en endringsprosess, og møte meg selv. Nå har jeg det bedre, etter å ha gjennomført «prosjekt meg selv». Men jeg erfarte også at det eksisterende tilbudet om hjelp ikke passet så godt for meg som er psykolog. Selv som «liten og sliten» satt jeg jo på mye kunnskap i forhold til andre i samme situasjon. Nå ønsker jeg å skape et tilbud spesielt tilpasset kronisk slitne psykologer, og har vært i kontakt med Psykologforeningen om det.

Wenche Bruun Lien realiserte drømmen om å etablere Tidens Hus. Hun gjennomførte sin personlige endringsprosess, og lærte å ta bedre vare på seg selv. Mange drømmer om å greie det samme.