
MIT LIVS SEJR

Tekst og illustration: **Mette Hind**

Min vej ud af det senmoderne morads

Det var en dejlig dag i 2006. Solen skinnede over markerne. Min kollega Britta havde overnattet hos mig, så vi kunne følges ad til arbejdet, hvor hun skulle være min gæstelærer og hele dagen ville være sammen med mine næsten 100 studerende om temaet æstetik og kreative udtryk. Britta og jeg er begge kunstterapeuter, og vi havde kendt hinanden i mange år på det tidspunkt. Min opgave var blot at være til stede og præsentere hende for de studerende. Da jeg stod med mikrofonen i hånden og så på forsamlingen, flimrede det for mine øjne, det blev helt mørkt, og jeg kunne ikke huske, hvad Britta hed. Jeg ville præsentere hende, men kunne ikke. Jeg hviskede til Britta: "Præsenter dig selv." Hun hviskede tilbage: "Hvorfor det?" Derpå nærmest hvæsende jeg: "Gør det nu!" og så rakte jeg mikrofonen til hende.

Sådan startede det. Jeg turde ikke tale om episoden, det var så pinligt. Alligevel sagde jeg det til en veninde, som foreslog et lægebesøg. Diagnosen? Stress!

VARME OG VENLIGHED

Kort tid inden, jeg gik ned med stress, ringede en studerende. Hun sagde: "Undskyld, at jeg forstyrrer dig, ville bare sige, at nu har jeg tænkt mig om, jeg vil ikke, hvorfor skal jeg hele tiden udvikle mig og lære noget nyt? Computerteknik og videnskabsteori, forstår du, jeg er klubpædagog, så nej, jeg holder op. Ville bare lige give dig besked, det har ikke noget med dig at gøre, du har været varm og venlig."

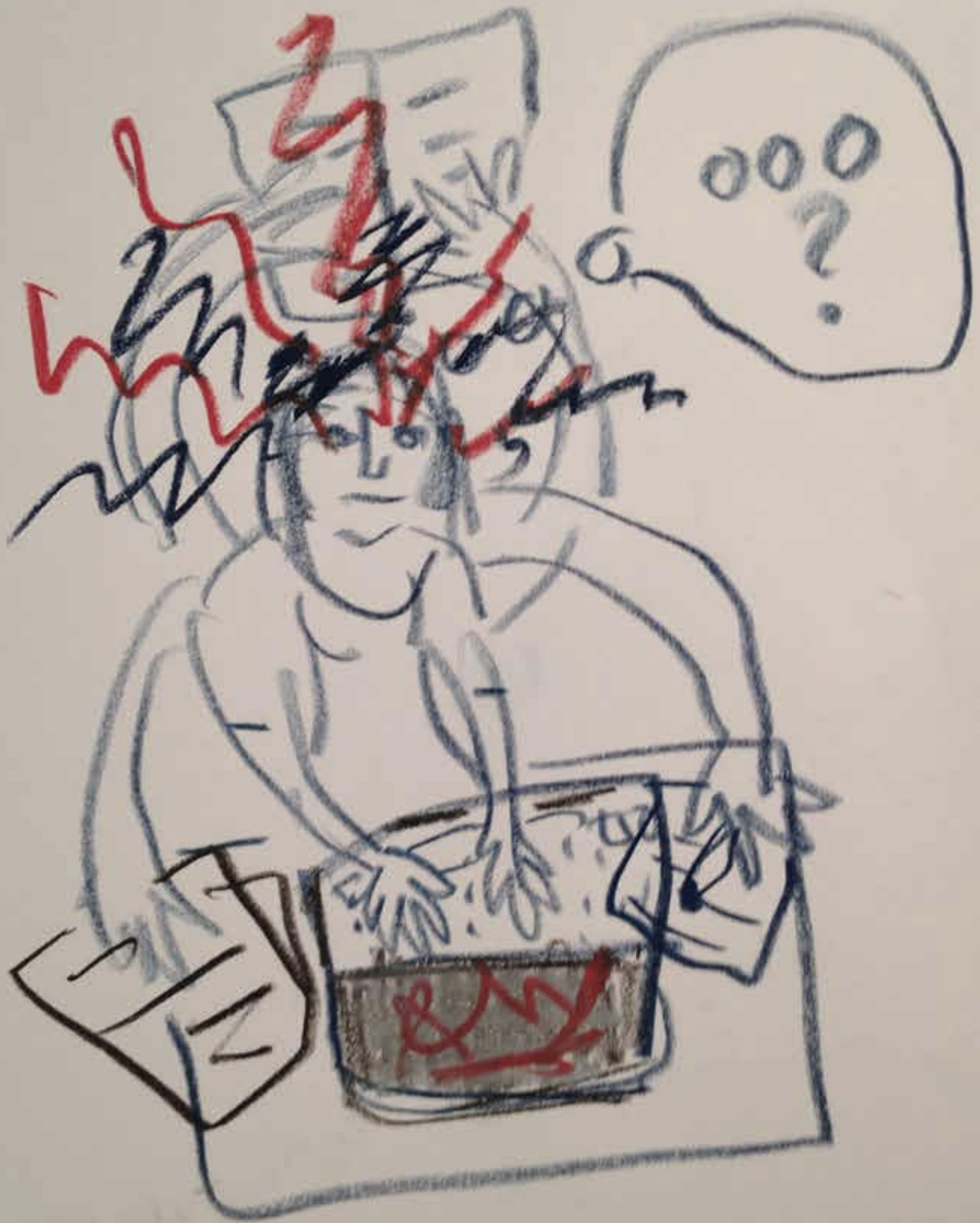
VÆRDIER

Varme og venlighed, er det væsentlige værdier? Har de relevans i en moderne videreuddannelse for professionelle, der har med mennesker at gøre? Som underviser

på University College (UC) formidlede jeg værdier. De seneste år ændrede arbejdsstedet navn flere gange, og vi blev fusioneret. Så snart jeg havde fået styr på ét IT-system, fik vi et nyt. Jeg fik konstant følelsen af ikke at være kompetent nok. Fordi alt forandrede sig så hurtigt, fik jeg følelsen af at være novice, trods min anciennitet. Jeg løb hurtigt, og jeg udviklede mig. Værdierne skulle gerne kunne måles, om de virkede efter hensigten. Studieordninger blev skrevet om, og det humanistiske tankesæt blev udfordret af den nye tidsånd. Alt og alle blev evalueret.

"Alle faste, indgroede forhold med tilhørende ærværdige forestillinger og meninger bliver opløst, og de nye, der dannes, bliver forældede, inden de kan nå at stivne. Alt fast og solidt fordufter, alt helligt bliver klædt af, og menneskene bliver endelig tvunget til at se nøgternt på deres egen stilling i tilværelsen, på deres indbyrdes forhold."

Således skrev Karl Marx i 1848, og dette citat siger alt om den proces, jeg gennemgik på vej mod sammenbruddet, inden hjertehamren og hukommelsessvigt



1. Hvordan WISEflow osv - SOS ! 😞

tvang mig på en længere sygemelding. Ja, de indbyrdes forhold forandrede sig. Seminariet blev til en uddannelsesfabrik i stærk konkurrence med andre uddannelsessteder. Solidaritet blev et gammeldags hippieord, centralisering og demokratiunderskud blev en del af min og organisationens hverdag. Jeg fik det som den studerende – jeg vil ikke!

FRISÆTTELSE

En væsentlig forandring ved mit arbejde var, at jeg ikke hørte fast til nogen fysiske steder. Jeg underviste i flere forskellige byer. Kørte omkring med den lille computer, det bærbare kontor. Måske er det sådan, livet former sig for de fleste i UC-verdenen? Vi kører hvert vores løb og mødes ikke dagligt. Er vi frisatte?

Arbejdslivet bliver individualiseret. Jeg ville, ligesom mine kolleger, gerne have de mest interessante og prestigegivende opgaver, vi var konkurrenter. Volden sætter sig usynligt igennem bag om ryggen. I supervisionen har min kollega tit sagt: ”Husk på, det er kun et arbejde.” ... For mig var det min identitet. En enestående tillidskvinde, gode kolleger, venner og familie samt nogle besøg hos en kognitiv psykolog på fagforeningens regning hjalp mig ud af min stress og en næsten torneroselignende træthed. En af de kollegaer, som selv havde været ramt af stress, kom og besøgte mig. Det var en god hjælp at kunne dele og udveksle erfaringer. Hele arbejdspladsen fik tilbudt et kursus i kognitiv mindfulness meditation, som jeg havde stor glæde af.

SEJR ELLER NEDERLAG?

I 2014 kom det igen, glemte datoer og møder, hvor og hvornår. Jeg havde fået valget mellem at blive flyttet til en anden afdeling eller at blive fyret. Økonomisk havde jeg ikke råd til at vælge fyringen. Jeg var glad for mit

arbejde, men der skulle spares. Vi var flere, der således kom et sted hen, vi ikke havde ønsket, til en afdeling, som ikke havde bedt om at få os. De blev nødt til at skille sig af med kontraktansatte undervisere, så vi kunne overtage deres stillinger. Hverken ledelsen eller de studerende var glade for at få nye lærere. Jeg var heller ikke glad. Da jeg havde været der i få uger, var der en af mine studerende, der døde af en overdosis. Ingen af os anede, at han var stofmisbruger. En praktikvejleder ringede og klagede til ledelsen over, at jeg ikke var kommet til et aftalt møde. Datoer og klokkeslæt flimrede for mine øjne, og jeg kunne ikke huske, hvor jeg skulle være hvornår. Ledelsen skrev en meget uvenlig mail om, at det var skuffende, at jeg blamerede organisationen. En kollega udbød til et møde: ”Hov, dit øje bløder.” Jeg kiggede i spejlet, det så ikke så godt ud. Sådan begyndte en lang sygemelding igen. Diagnosen, for anden gang: Stress.

AT VINDE SEJREN VED AT GIVE EFTER

I min supervisionsgruppe med to dejlige kollegaer fik jeg at vide, at det var en sejr, da jeg besluttede at lade mig afskedige. Jeg erkendte, at arbejdspladsen, det senmoderne morads, var livsfarlig for mig. Sejr eller nederlag? Jeg følte først, at det ville være et nederlag at blive arbejdsløs for første gang. Min kollega Bodil overbeviste mig om, at det kræver mod og styrke at gøre det nødvendige. Det supervisionsmøde blev afgørende for mit farvel til arbejdspladsen. Jeg kunne forlade skuden med oprejst pande og selvrespekten i behold.

GUARDIAN ANGELS

Foruden forstående venner og familie var en fantastisk tillidskvinde, som gik med mig til alle møderne med ledelse og jobcenter, en medvirkende årsag til, at jeg ganske langsomt igen kunne finde nogle af mine ressourcer og kompetencer frem fra stresshjernens mud-

der. Min læge foreslog udredning i Arbejds- og Miljømedicinsk Klinik på Odense Universitetshospital, som tilbød mig en række samtaler, varme, venlighed, forståelse og solid faglighed. Man anbefalede, at jeg skulle starte meget langsomt op igen. Gennem fagforeningen og arbejdsmiljørepræsentanten på arbejdspladsen fik jeg både støtte og rådgivning samt mulighed for betalt psykologhjælp, som var af stor betydning for min recovery-proces. Alt i alt en hel hær af *guardian angels*, som har hjulpet mig med at finde livsglæden igen, tak for det!

DAGPENGE EXIT

Nu, efter to år med dagpenge og ugentlige jobansøgninger, kurser i brugen af LinkedIn mm., må jeg sige, at mit jobcenter, min sagsbehandler og MA-kassen har været venlige og hjælpsomme. A-kassen har tilladt mig at have en selvstændig bibeskæftigelse samtidig med, at jeg har stået til rådighed for arbejdsmarkedet, hvilket giver mere livskvalitet end kun at vente på svar på ansøgninger, et aktivt frem for et passivt liv. Jeg kan og vil gerne arbejde, men ikke på bekostning af min fysiske og mentale sundhed. De næste 13 uger modtager jeg midlertidig arbejdsmarkedsydelse, hvilket betyder færre penge, samt gør samfundsnyttigt arbejde, såkaldt Vej&Park i De Orange Brigader (man får orange arbejdstøj af kommunen). Det er en udfordring.

HAR SEJREN FORANDRET MIG?

Min identitet er ikke så knyttet til mit fag, men i lige så høj grad til hele livet. Penge er en vigtig detalje. Jeg er heldig, at min anden stressperiode kom så sent i livet, at jeg nu til december bliver pensionist. Jeg er mere til stede i det berømte *nu*, mindre bekymret om fortid og fremtid.

Jeg ville ønske, at jeg kunne give min arbejdsplads den samme chance for recovery, som jeg har fået, det ville være en samfundsmæssig sejr og ikke bare min individuelle. Hvilken diagnose skal uddannelsesfabrikkerne have? Og samfundet?

REFERENCER

Marx-citatet er fra Mortensen, Arne: Pædagogen i det hypermoderne samfund. I: Ceccin, Daniela og Else Sander: *Pædagogens kompetencer*. BUPL 1996.



Mette Hind er cand.phil. i pædagogik fra Københavns Universitet, pædagog og kunstterapeut fra APAKT i Hamborg. Psykoterapeut MPF. Har eget værksted for kunstterapi og kreativitetstræning i Fredericia.
