

**ESK**  
®

MAGASINET  
Nr. 12 2011  
6. årgang

**TEMA**  
Halsbrand  
& mavesår

**TEMA**  
Privat-  
hospitaller

**TEMA**  
Stress

Nu også på  
**APOTEKERNE**

Christine Feldthaus:

# Jeg kunne ikke spise



**Patienterne**  
Skal have samme mulighed  
for hurtig behandling



**Overlæge Jes Gerlach**  
Stress får hjernen  
til at skrumpe



**Privathospitaller**  
Er slet ikke en  
ny foreteelse



**Ove B. S. de Muckadell**  
Medicin er årsag til 80 %  
af alle blødende mavesår

## Er stress noget opreklameret tøsepjåt?

Stress er et ord, som i stigende grad bruges i flæng om det at have travlt, uden at man af den grund får galopperende hjertebanken. Stress anvendes imidlertid også om en dybt alvorlig tilstand, der kan ende med livstruende fysisk eller psykisk sygdom. Det vil sige, at stress bruges om kortvarigt at have meget om ørerne og om langvarig sygdomsfremkaldende belastning.

Denne upræcise brug af betegnelsen er formentlig en del af forklaringen på, at alt for mange chefer, arbejdsgivere og selv læger opfatter stress som opreklameret og ikke som noget, man skal tage hamrende alvorligt. Mange afviser faktisk stress som noget, man kan blive syg af. Blot aldrig af dem, der bliver ramt selvfølgelig. De ved, hvad det handler om.

Helt grundlæggende så er stress en biologisk mekanisme, der er nødvendig for at både dyr og mennesker kan overleve fx i livsfarlige situationer. Mekanismen er således styret af stresshormoner og det autonome nervesystem, der får den enkelte fysiske og psykiske styrke i allerhøjeste beredskab. Det er en mekanisme, som principielt er beregnet på at kunne hjælpe os i kritiske situationer. Denne mekanisme kaldes også nogle gange for kamp- eller flugt-respons. Det er naturligvis vældig praktisk.

Stress gør os også i stand til at yde noget ekstra, når arbejds- eller privatliv fordrer det. Problemet opstår, når tilstanden står på for længe. Længerevarende stress betyder, at man både fysisk og psykisk er i alarmberedskab så længe, at man ikke kan trykke på stop-knappen, hvor gerne man end vil. Langvarig stress kan gøre den enkelte helt immun overfor alvorlige symptomer og deciderede advarsler fra kroppen, så det ender med et regulært sammenbrud eller kollaps. Dette kommer imidlertid ikke fra den blå himmel. Tegnene har

typisk været der længe i forvejen og har været synlige for omgivelserne, om ikke for den stressramte selv.

Når man ikke er klar over, hvordan stress manifesterer sig, er det selvsagt vanskeligt at se eller mærke, hvad det er, der sker. Men omvendt er stress ikke et nyt fænomen. Så langt fra. Forskellen er kun, at de biologiske mekanismer ved stress de senere år i vidt omfang er blevet klarlagt og det er dokumenteret, at stress kan føre til både psykiske sygdomme, især depression, angst og misbrug, og til fysiske sygdomme, herunder åreforkalkning og blodpropper, forhøjet blodtryk, migræne, psoriasis m.v. Moderat og forbigående stress kan styrke immunforsvaret, men længerevarende stress svækker det og fører til et fald i antallet af infektionsbekæmpende blodceller og antistoffer.

Hvem står så med ansvaret? Det gør vi til dels alle sammen. Vi er ansvarlige over for os selv, men vi er også ansvarlige for at anerkende, at andre kan være ramt af stress. Særligt forpligtede er dog dem, der har 'magten'. Enten som chefer eller arbejdsgivere. Eller dem, der kan stille diagnosen, som fx den praktiserende læge. Men så længe der stadigvæk er alt for mange blandt de nævnte, der ikke regner stress for andet end noget opreklameret tøsepjåt eller som en dårlig undskyldning for at være en 'svagpisser', så er der uægtelig lang vej igen til at se, at vi er tæt på at stå med det største samfundsskabte problem i dette århundrede. Det er lige så slemt, som dengang arbejderbeskyttelse var en by i Rusland. Det ser med andre ord sort ud.

**Af Charlotte Søllner Hernø  
Chefredaktør  
csh@raskmagasinet.dk**



## Stress - tiden er inde til at handle

I årevis er der blevet skrevet og debatteret meget om stress, uden at det har ført til de store ændringer. Nu er det på tide, at vi stopper snakken. For selv om der er behov for forskning og fakta i form af anerkendte definitioner af, hvad stress er, viden om hvorfor stress opstår, og hvordan stress bedst kan forebygges og behandles, så er det ikke en hindring for at begynde at handle og reducere stress på den omfattende viden, vi allerede har på området.

Stress er blevet et alvorligt problem for flere og flere danskere. Og i Stressforeningen kan vi konstatere, at det kun ser ud til at blive værre i disse år. Finanskrisen, fyringsrunder, nedskæringer, et stigende arbejdspress og folks egne ambitioner er med til at presse mange danskere i et omfang, som vi ikke tidligere har set. Ifølge Statens Institut for Folkesundhed beløber udgifterne til stress sig til ca. 14 milliarder kroner om året i tabt arbejdskraft. Hertil kommer de menneskelige omkostninger, som f.eks. den omstændighed at mange glider ud eller aldrig vender tilbage på arbejdsmarkedet igen på fuld kraft.

Trods det faktum at stress er et dyrt, stort og alvorligt problem, som har store personlige, familiære, arbejds- og samfundsmæssige omkostninger, så er der fortsat mange arbejdsgivere og politikere, der de sidste ti år har siddet med hænderne i skødet og overladt det til den enkelte selv at påtage sig skylden og ansvaret for at forebygge, håndtere og behandle stress, frem for at medvirke til at ændre på vilkårene.

Individualiseringen af stress og den manglende politiske vilje har efterladt alle men især dem, der er blevet syge af stress i en meget vanskelig situation, for er man stresset, så har man som regel hverken det overblik, overskud eller den viden, der skal til for at kunne hjælpe sig selv.

Undersøgelser har vist, at det handler om at tage stress i opløbet, og hvis skaden er sket, så kræver det en hurtig udredning og behandling, tæt kontakt til arbejdspladsen og en fleksibel genstart på jobbet. Men trods denne viden, så overlades et stort flertal af sygemeldte med stress stadig til den praktiserende læge eller tilfældig rådgivning og be-

handling. Medmindre man har en privat sundhedsforsikring eller en arbejdsgiver, der vil betale for en, da der i Danmark kun findes meget få specialiserede tilgængelige offentlige tilbud om stressrådgivning og -behandling, som ligner det, den private sundhedssektor kan tilbyde. Det er et stort problem, at stress ikke behandlingsmæssigt anerkendes og ligestilles på lige fod med fysiske sygdomme.

Det er vigtigt, at vi ikke individualiserer stress, og gør det til et spørgsmål om, at vi bare selv skal tage os selv i nakken, lære at sige fra og slappe mere af. Stress kan og skal ikke individualiseres. Stress rammer individuelt, men kræver en indsats på alle niveauer – både hos den enkelte, på arbejdspladsen og hos politikerne.

Det er på høje tid at politikerne går i spidsen, tager stress alvorligt og erkender, at de har et medansvar for at skabe et samfund, nogle vilkår og rammer, som medvirker til at reducere og afhjælpe stress.

Lad os droppe ufrugtbare diskussioner om, hvorvidt stress er vores egen skyld, skyldes vores fritid eller arbejde og lad os i stedet sætte fokus på stress, forebyggelse og arbejdsmiljø, da stress ikke bare er den enkeltes problem eller et arbejdsgiverproblem, men et fælles anliggende, som skal løses i fællesskab, hvor vi hver især har et ansvar.

Og så kan vi passende starte med at ligestille stress med fysisk sygdom og tilbyde alle, der er sygemeldt med stress, gratis adgang til offentlig tværfaglig behandling og rehabilitering.

Spørgsmålet er nemlig slet ikke, om det kan betale sig at forebygge og behandle stress, men hvordan man vil forklare det uansvarlige ved at lade være.

Målet for Stressforeningen er: "Mindre stress – mere trivsel, arbejdsglæde og livskvalitet".

**Af Birgitte Larsen  
Formand for Stressforeningen**



# Indhold

- 2 Leder.
- 3 Indhold og kolofon.
- 4 **"Jeg kunne ikke spise," fortæller Christine Feldthaus i dette åbenhjertige interview om at leve med stress med stress på i årevis.**
- 8 Hjertesygdom kan behandles med kikkertoperation.
- 10 Patienterne skal have samme mulighed for hurtig behandling.
- 12 Privathospitaler er slet ikke en ny foreteelse.
- 16 Lægerne skal vide mere om stress, siger Bo Netterstrøm, en af Danmarks førende stressforskere.
- 18 **Stress får hjernen til at skrumpe, siger overlæge Jes Gerlach, der er tidligere formand for og stifter af Psykiatrifonden.**
- 20 Der er travlt i Danmarks eneste stressforening.
- 22 **Stress er i stigning blandt yngre, siger stressforsker og overlæge Bo Netterstrøm.**
- 24 Folk kræver alt for meget af sig selv, siger stress coach Rie Brandenburg.
- 26 Naturen som terapeut. Danmarks første terapihave baseret på den nyeste forskning åbner i starten af det nye år.
- 28 Meditation kan minimere stress, siger hjerneforsker Troels W. Kjær.
- 32 Dansk læge i børnehøjde i Belgien.
- 34 Som at have maven oppe i halsen. Spiserørsbrok kan være meget ubehageligt.
- 36 **Medicin er årsag til 80 % af alle blødende mavesår, mens andre tilfælde skyldes bakterien Helicobacter pylori.**
- 38 Halsbrand forringer livskvaliteten men kan behandles, siger professor ved Københavns Universitet og overlæge på Køge Sygehus Peter Bytzer.
- 40 Lille kikkert med stor betydning. Fiberendoskopet er baseret på den danske opfinder Holger Møller Hansens idé.
- 42 NemKonto og erstatning kan koste dyrt.
- 44 **Børn har en risikofyldt start på livet i Guinea-Bissau.**
- 46 Nyt på disken.
- 50 Eva Nystads klumme: Terapispejl og stimulpølle...



4



18



22



36



44

## Distribution, målgruppe, læsertal og oplag:

RASK Magasinet distribueres gratis til alle de offentlige og private sygehuse, lægehusene og de praktiserende læger, apotekerne, blodbankerne samt tandlægerne. Magasinet sendes ligeledes til den trykte og elektroniske presse foruden hospitalernes indkøbsafdelinger, offentlige råd, nævn og udvalg indenfor sundhedssektoren samt regionerne, kommunerne, patientorganisationerne og Folketingets medlemmer. Årligt oplag er 348.000 eksemplarer og det samlede læsertal er 2.818.800.

Der indlægges årligt 1.100.000 danskere på hospitalerne. De udskrives efter 7,6 dage i gennemsnit jævnfør Danmarks Statistik.

## Ansvarshavende udgiver:

Carsten Elgstrøm  
Dir. tlf. 28 87 07 70  
ce@raskmagasinet.dk

**Chefredaktør:**  
Charlotte Søllner Hernø  
Dir. tlf. 28 87 07 71  
csh@raskmagasinet.dk

**Århus redaktion:**  
Lotte Frandsen  
redaktionen@raskmagasinet.dk

**København redaktion:**  
Lars Aksel Jakobsen  
laj@raskmagasinet.dk

**Annoncesalg:**  
Mads Elgstrøm  
Dir. tlf. 28 87 07 76  
mel@raskmagasinet.dk

**Koordinator:**  
Christina Thyrring  
Tlf. 28 87 07 72  
ct@raskmagasinet.dk

**Skribenter i denne udgave:**  
Anna Klitgaard  
Birgitte Larsen  
Charlotte Søllner Hernø  
Eva Nystad  
Lars Aksel Jakobsen  
Lotte Frandsen  
Mikkel Ais Andersen

**Fotograf:**  
Lars Kaas

**Forsidefoto:**  
Sara Skytte, POLFoto

## Abonnement:

Ring på tlf. 33 26 95 20 eller send en mail til info@raskmagasinet.dk

## Rask Media ApS

Frydendalsvej 3  
1809 Frederiksberg C  
www.raskmagasinet.dk  
Tlf.: 33 26 95 20  
Fax: 33 22 95 20  
redaktionen@raskmagasinet.dk

## Layout og tryk:

artefraxis og PE Offset, Varde

## IT leverandør:

www.it-pedellen.dk

## ISSN Danmark:

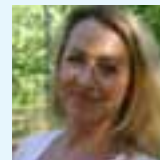
1902-5092



Tilmeldt Fagpressens  
Medie Kontrol:



## Redaktionsudvalg



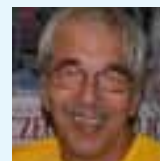
Charlotte Søllner Hernø  
Chefredaktør



Gregers Hermann  
Overlæge dr. med.



Karsten Skawbo-Jensen  
Formand for  
Landsforeningen  
mod Brystkræft samt  
regionsmedlem.



Flemming Hatting Hansen  
Formand for Patient-  
foreningernes Samvirke



Carsten Elgstrøm  
Ansvarshavende udgiver



... se vores reklamefilm!



# Jeg kunne ikke spise

Foto: Martin Lehmann, PolFoto

Christine Feldthaus betegner sig selv som et *madøre*, der elsker mad så meget, at det første hun tænker på, når hun vågner om morgenen, er hvad hun skal have til aftensmad. Hun har imidlertid på egen krop oplevet, hvad der sker, når man lever med stress med stress på – hun kunne ikke spise. "Jeg var nok klar over, at den var gal, men jeg overhørte det bare," fortæller hun uden omsvøb i dette interview om at stå i stress til halsen og om at komme ud af det igen. Og få et nyt liv.

• Af Charlotte Søllner Hernø · [csh@raskmagasinet.dk](mailto:csh@raskmagasinet.dk)

Det er en råkold og grå morgen, da jeg spadserer ned ad villavejen i udkanten af København for at besøge Christine Feldthaus. De eneste, der bevæger sig i det kedelige vejr er hundejere med begejstrede hunde på det store grønne areal umiddelbart bag vejens huse. I indkørslen møder jeg imidlertid Christines mand, kaldet Johnson, som er morgenglad og uhyre venlig. "Du er ventet," siger han smilende og imødekommende, "men vil du ikke lige med ned og hente morgenbrød, så kan du selv vælge, hvad du vil

have." Sådan en chance lader man selvfølgelig ikke gå fra sig.

Tilbage i huset er der dækket op i det store køkken med masser af siddepladser rundt om det lange bord med udsigt til haven. Christine bedyrer, at hun ikke i udpræget grad er et morgenmenneske – sikke en lettelse – men det virker bestemt ikke sådan. Super veloplagt og parat til at blive *punket*, går vi i gang med at tale om stress, dvs. hvad der førte til Christines erkendelse af, at hun i årevis havde levet med sygt meget stress. Jeg når knapt nok at spørge om noget – Christine styrer som den naturligste ting i verden interviewet fra start til slut, efter hun har forsikret sig om,

“Jeg ville være selvstændig og det gjorde jeg meget, meget bevidst, for jeg tænkte, at jeg aldrig nogensinde mere skulle være i en situation, i et system, hvor det ikke er mig, der bestemmer det hele,” siger Christine Feldthaus.

at eventuelle bandeord ikke bliver medtaget, for “det er ikke godt i en skrevet tekst med for meget banderi,” som hun siger. Der er fjernet nogle stykker, kan jeg godt sige, uden at afsløre for meget, så man må tænke sig til det sproglige krydderi.

### Jeg var helt fejlcastet

*Du har oplevet massiv stress?*

“Ja, det har jeg. Det er længe siden, men den korte version er, at jeg kom ind i reklamebranchen, hvor der godt nok skal leveres,” forklarer Christine Feldthaus og går i gang med at fortælle om, at hun startede det helt forkerte sted til den karriere, nemlig med at blive uddannet og arbejde som lægesekretær. I Sønderborg.

Baggrunden var, at hun ikke anede, hvad hun ville være, da hun som usædvanligt ung var blevet student. Hendes far forsøgte at hjælpe hende ved at foreslå, at hun kunne blive bankelev, for det havde han selv været og kunne varmt anbefale, eller lægesekretær, for det var hendes moster. Men bankelev lå ikke lige til højrebænet for Christine, for som hun siger: “Tal og mig, det er ikke to forenelige størrelser.” Hun blev derfor uddannet som lægesekretær, hvilket hun erkender, var en fejl.

“Det var en total fejlplacering. Jeg var helt fejlcastet. Det var slet ikke mig på en stor kvindearbejdsplads, hvor man sad og gakkalak-lakke-lakke-lakkede,” fortæller hun illustrerende og hamrer løs i de imaginære taster på spisebordet. “Jeg har alt for meget testosteron i blodet til at være sådan et sted, ikke. Og jeg ville altid hellere være sammen med lægerne end sammen med pigerne. Det var bare ikke godt.”

Stillingen som lægesekretær var en turnusstilling, dvs. en stilling, hvor man skifter afdeling hver tredje måned, og hendes held var – kan man roligt sige i bagklogskabens klare lys – at hun møder en sekretær, der åbner hendes øjne. “Så møder jeg en gynækologisk sekretær, der siger til mig: ‘Hvad sker der for dig? Det er helt skævt. Du skal da ikke være her.’ Jeg spurgte, hvad hun mente, jeg skulle og svaret faldt prompte: ‘Jamen, jeg tænker du skal ind i kommunikationsbranchen. Det er da helt vildt spild af talent, at du sidder med propper i ørerne og skriver’, ” fortæller Christine og siger, at sekretæren havde helt ret. Det var det hun skulle.

### Bureau var tæt på at kaste diamanter på gaden

Christine gik metodisk til værks. Hun gennemtrawlede ugeblade, klippede alle de annoncer ud, hun syntes var gode og lagde dem i plastikcharteks. Efter nogle måneder kiggede hun de udklippede annoncer igennem og vurderede hvilke annoncer, der var bedst. Det bureau, der havde lavet de bedste, var der, hvor hun ville søge job.

“Jeg var meget modig der i 1985. Jeg tog toget til København og mødte op på et reklamebureau. Bates havde mange gode

annoncer, syntes jeg. Det samme havde Lintas, som også var et ret stort bureau. Jeg tog ind til Bates i Landemærket og sagde: ‘Goddag, goddag. Jeg vil gerne tale med den administrerende direktør’. De grinte bare ad mig og spurgte, om jeg havde en aftale. ‘Næ, ikke endnu, men det får jeg. Vil du være sød og ringe og spørge ham om han er ledig.’ Jeg kunne ikke bare sådan komme buldrende ind, uden en aftale, sagde de. Så sagde jeg: ‘Nej, nej, men så sætter jeg mig bare og venter. For han kommer vel forbi?’ Så sad jeg der - som jeg husker det - i to-tre timer. Og han kom jo ikke. Jeg blev faktisk enormt forarget over arrogancen og tænkte: ‘Så kan I rende mig. Jeg tager ud til Lintas’. Der skete det samme. Jeg havde en masse kammerater i København, så jeg blev i weekenden og fyrede den af. Så tog jeg hjem,” fortæller Christine i rasende tempo og med mange fagter.

### Var nærmest kun god til at skrive på maskine

Hjemme igen begyndte Christine at købe avis om søndagen. Lige pludselig var der en annonce, der fangede hendes opmærksomhed. Bates søgte en kontaktsekretær til kontaktafdelingen. Hun skrev en harmdirrende ansøgning, hvor hun rent ud sagde, at det var sidste chance, hvis de ville møde hende. For hun havde jo været der. Og da ville de jo ikke møde hende. Så hvis ikke de reagerede på ansøgningen, så skulle de bare vide, at så kastede de diamanter på gaden. Af en eller mærkelig årsag tændte de på det, selv om det var frækt og ‘nærmest en sviner’, som Christine formulerer det. Hun kom til samtale.

“Jeg fik jobbet. Der var 250 ansøgere. Og jeg havde ingen forudsætninger. Jeg kunne ikke noget om reklame. Jeg var jernhurtig på en skrivemaskine, altså virkelig seriøst hurtigt, for det havde jeg jo brugt to år på.” *Da-da-da-da lyder fingerspidserne hen over bordet.*

“Men sandheden var, at jeg måske havde fået oversolgt mig selv lidt. Du ved, jeg havde skruet lidt op for, hvad jeg kunne, ikke. Sandheden var jo, at jeg først skulle til at lære det, jeg skulle kunne, for jeg kunne jo ikke noget af det. Og der startede det med, at jeg sagde til mig selv: ‘Mig skal de ikke få ned med nakken. Jeg kæmper bare’. Og det skulle jeg. Jeg var jyd, jeg var pige, jeg var lægesekretær og jeg kom ind på det største bureau.”

### Var nødt til bare at give den maksimale træl

“Jeg havde også løjet en lille smule om, hvor dygtig jeg var på tekstbehandlingsanlægget. Det var faktisk en total løgn, for jeg havde aldrig prøvet et tekstbehandlingsanlæg før. Det havde man ikke i den offentlige sektor. Da jeg startede - jeg glemmer det aldrig - skulle jeg den første uge skrive Bang & Olufsens hovedkatalo-

*Christine Feldthaus blev folkeeje, da hun en årrække sammen med Niels Folmann lavede en ustyrlig mængde programmer for DR i serien ‘Kender du typen?’*



Foto: Bjarne Bergius Hermansen, DR.

log, sådant et 38 sider langt katalog. Jeg skrev på et Adler-anlæg, men problemet var, at jeg ikke vidste, hvordan man gemte, så da jeg havde skrevet de 38 sider og jeg troede, jeg havde *saved* dem – opdagede jeg, at det havde jeg ikke. Jeg kunne starte forfra. Da de alle sammen gik hjem fra arbejde, lavede jeg lige en løgner igen og så måtte jeg sætte mig og skrive det hele en gang til. Det lykkedes mig i løbet af natten at få gemt dokumentet. Jeg var kommet i 1. division og jeg spillede som en fra 3. division Jylland, så jeg var nødt til bare at give den maksimalt træl for overhovedet at gøre mig gældende. Og der blev grundstenen et eller andet sted lagt til, at hvis du vil noget i denne her branche, så skal du godt nok stå tidligt op.”

”Jeg havde sagt til min far, da jeg forlod Sønderborg, at han bare skulle vide, at jeg en dag ville ringe hjem og fortælle ham, at jeg var blevet direktør. Jeg ville blive ved indtil det skete. Det vidste han godt om mig, sagde han. Min far har altid været sådan, at han mener, jeg kan pille stjerner ned fra himlen. Og det gik jeg så målrettet i gang med, ikke.”

### Hvis du vil være direktør, så skal du løbe stærkt

”Jeg kom fra det der sygehus, hvor vi altså ikke sled neglebåndene ned. Det kan jeg godt fortælle dig, men da jeg kom ind i reklamebranchen, så sled vi neglebåndene ned. Og det var lange dage. På et tidspunkt midt i alt det der, var der nogle af mændene, der foreslog, at hvis jeg ville avancere, så skulle jeg nok overveje at tage en HD,” beretter Christine om de første år på et af Danmarks bedste reklamebureauer, hvis ikke det bedste.

Hun skulle dog først lige tage en HF i matematik, før hun kunne søge ind på HD. Med den hurdle af vejen, var næste skridt HD-uddannelsen, hvor hun fire dage om ugen skulle gå i skole fra 8 til 10 om morgenen, inden hun fortsatte på bureauet, hvor der blev arbejdet til meget sent mange dage om ugen. Og når der var mulighed for det blev der festet igennem. Det gjorde man på bureauet, som Christine beskriver som havende en udpræget festkultur med en chef, der var en festbombe. Det var fuldstændig almindeligt at arbejde 50 eller 60 timer om ugen plus studier.

”Vi var jo singler alle sammen eller unge mennesker. Der fik jeg den kultur ind, der hedder: Giv den gas, *perform* og hvis du vil være direktør, så skal du løbe stærkt. Og det ville jeg. Så det gjorde jeg. Og det gik der rigtigt mange år med. Og når du er pige, fra Jylland, ikke fagligt funderet, så skal du ligesom løbe dobbelt så hurtigt som alle mændene for at nå det samme sted hen. Det man kan sige er, hvis man skal gå et spadestik dybere, så var det en typisk stresskultur, som jeg blev eksponeret for og kom ind i. Vi var præget af deadlines. Vi fik tit briefing lidt for sent og vi var det sidste led i kampagnen. Det gør bare, at man bliver helt skarp. Man bliver kontant og enormt kontrollerende og man bliver sådan *dak-dak-dak*. Man bliver en maskine, der simpelthen bare er pumpet til at køre og levere til tiden.”

### Plads til et barn og stadigvæk 60 timers arbejde om ugen

Midt i det hele spurgte Christines daværende mand, om ikke de skulle lave et barn. Det skulle hun lige tænke over en weekend, hvor hun sendte ham væk af samme årsag. Hun indså, at hun måtte opgive noget for at det skulle kunne lade sig realisere. Det blev HD-studiet, for hun var kommet langt i branchen, og karrieren kørte flot på skinner. Det gav heller ikke så meget mening, at mange af lærerne på studiet var hendes kunder, som hun om dagen sad og rådgav om strategi m.v.

I 1995 blev hun mor til en søn, samtidigt med at hendes mand startede eget reklamebureau. ”Og jeg kan sige til dig, hvis jeg arbejdede 60 om ugen, så arbejdede han 90. Jeg var mere eller mindre – sådan følte det – enlig mor med et direktør in spe job. Jeg følte mig ret presset.”

Tilbage fra barsel, som varede 3 måneder, blev Christine udnævnt til kontaktchef på Bates, som hun var kommet tilbage til efter en periode på et andet af de store københavnske reklamebureauer. Hun var simpelthen blevet headhuntet tilbage til Bates af den administrerende direktør, som ville have hende tilbage. Hun



Foto: Martin Lehmann, PoiFoto.

satte dog en betingelse: ”Vi mødtes og skrev på en serviet, at jeg gav ham to år af mit liv, mod at han gav mig to år af sit liv. Når jeg så havde været hos ham i to år, så skulle jeg have en projektleder karriere sådan ret klart foran mig. Den deal holdt vi begge to. Jeg arbejdede for ham i 13 år. Og gav den alt den bundgas jeg kunne. Jeg passede ham de to første år som direktionssekretær, samtidigt med at jeg udviklede og passede en egen kundekreds og blev mere og mere selvstændigt drivende projektleder. Det lykkedes.”

### Nyt bureau, ny titel som kontaktdirektør og med i direktionen

I '97 blev Christine Feldthaus tilbudt at komme over og være med i direktionen på reklamebureauet Young & Rubicam, hvor hun blev kontaktdirektør og fik opbygget sin egen afdeling. Det gik derudaf. Alfred var halvandet år, så det havde været nødvendigt at få en pige til at hente ham, for det der med at hente klokken fem, det gik bare ikke.

”Jeg havde fået akkumuleret en tilværelse, hvor der var travlt med travlt på. Min mand var der ikke ret meget, for han havde jo startet reklamebureau med tre andre mænd, hvor de havde sådan noget med at arbejde til klokken kvalme hvert nat. Jeg var meget alene om det og jeg kunne godt mærke, at synkefunktionen begyndte at knibe lidt. Lige meget hvor meget jeg stod tidligt op og gik sent i seng, så kunne jeg faktisk ikke nå det, jeg skulle.”

Ægteskabet holdt ikke til et liv med to karrierer i bragende tempo, hvor kommunikation om sønnen skete via en bog, som forældrene på skift skrev i. Skilsmissten betød til gengæld, at hun kunne arbejde igennem hver anden uge, når sønnen var hos sin far. ”Det er derfor, der er rigtigt mange kvinder, der bliver skilt, for det er den eneste måde, vi kan få aflastning på. Så skal man kun have barnet hver anden uge og kan arbejde igennem de andre uger. Og sådan en karrieredåse var jeg. Total karrieredåse. Jeg ville bare det der. Så jeg fik jo lige pludseligt luft i ringene igen, kan man sige. For nu havde jeg hver anden uge, hvor jeg kunne gå på arbejde lige så meget, jeg ville, for jeg skulle ikke hjem og dikke barn. Jeg kunne give den endnu mere skrald. Og det gjorde jeg.”

### Arbejdede så blodet sprang fra neglene

I 2003 mødte Christine sin nuværende mand, Johnson, til en fest på sin fødselsdag. ”Jeg ved ikke, hvad det var der skete, men der skete noget. Jeg ville have ham. Jeg tog ham med hjem og så begyndte vi at være kærestes. Jeg arbejdede stadigvæk, så



*Christine Feldthaus i sit hjem i Vanløse, hvorfra hun styrer firma 'Christine Feldthaus og mand' og holder foredrag, laver tv og meget andet.*

blodet sprang mig fra neglene. Da vi havde kendt hinanden i ikke ret lang tid – to måneder tror jeg – så ringede et tv-selskab og spurgte ham, om han kunne tænke sig at komme til Indien og sidde i en *ashram* og sige yum-yum-yum og finde sig selv i et program, der skulle hedde 'Nyt liv søges'. Det ville han gerne, så han tog af sted. De måtte ikke tale sammen, skrive sammen eller have nogen form for kontakt. Det gav tid til at tænke over, hvad det var for en mand, hun lige havde mødt, selv om hun stadigvæk "havde så pattetravlt og lige meget hvor meget jeg arbejdede, så kunne jeg bare se, at selv om jeg arbejdede 24 timer i døgnet, så kunne jeg alligevel ikke nå i bund med det."

På dette tidspunkt skete det, at hun pludseligt tænkte, hun måtte kaste håndklædet. "Jeg havde jo haft en måned til at tænke over det. Da Johnson kom hjem, sagde jeg: 'Ved du hvad, jeg tror jeg går ind og siger mit job op'."

Og det gjorde hun faktisk. Europa-chefen kom ganske vist flyvende ind, for han kunne ikke acceptere, at hun lige pludselig forlod butikken. Hun indvilligede dog i at blive lidt længere. "Vi lavede en deal om – for jeg er et ordentligt menneske – at jeg blev i tre måneder, så vi kunne få afviklet min forretning og få givet den til nogle andre, for ellers ville kunderne forsvinde. Jeg ville gerne være med til at prøve at bevare dem i huset. Jeg stoppede i juli måned."

### **Blev ramt meget fysisk – kunne ikke spise**

*Hvad var det der gjorde, at du var nødt til at stoppe? Hvad var hovedet på sømmet?*

"Jeg ved ikke hvad det var, der ramte mig. Hvis du så mit liv dengang, så ville du sige, jamen, det er ikke noget liv. Jeg kunne ikke spise, jeg kunne ikke sove, jeg var enormt rastløs og meget på kant med dem, jeg arbejdede sammen med. Når de andre (medarbejderne, red.) ikke *performede*, så måtte jeg rette det op. For det var mig, der havde vundet kunderne. Jeg blev nødt til at levere, når de andre ikke kunne. Jeg havde jo ikke kun en, jeg havde mange kunder, store skandinaviske kunder og internationale budgetter. Det var ikke en lille butik, jeg havde kørende."

*Tiden var vel også til det?*

"Ja, og *mindfulness* var ikke opfundet. Jeg blev ramt meget fysisk med noget, der var meget svært at overse – jeg kunne ikke spise. Og jeg elsker mad. Jeg kan altid spise. Det første jeg tænker på, når jeg slår øjnene op om morgenen er 'hvad skal vi have at spise i aften'. Jeg er et madøre. Jeg kan godt lide mad, jeg kan godt lide at drikke vin, jeg kan godt lide chokolade, jeg kan godt lide at ryge - jeg kan godt lide alt muligt - og jeg kan virkelig godt lide at spise. Men det kunne jeg bare ikke. En anden ting jeg rigtig godt kan lide er at sove. Jeg sover normalt rigtig godt om natten, bortset fra når jeg er stresset, så sover jeg ad h... til. Så jeg blev ramt på to fysiologiske behov, som er det absolut laveste i Maslows behovspyramide, evnen til at sove og spise."

*Erkender du det der?*

"Jeg var nok klar over, at den var gal, men jeg overhørte det bare, for der var ikke tid til at sætte sig ned. Hvad skulle jeg gøre?"

### **Havde taget forholdsregler, så der var et fundament og fik CVR-nummer**

*Var det mødet med din nye kæreste, din mand i dag, der var enzymet i processen?*

"Det tror jeg. Han er meget længere nede i gear, end jeg er. Jeg plejer at sige, at jeg kører Ferrari og han kører Fiat 500. Jeg blev og bliver meget inspireret af en, der kører i Fiat 500, eftersom jeg altid selv har kørt i Ferrari med dobbelt turbo, for nu at blive i metaforen."

"Grunden til at jeg kunne sige op var, at jeg havde taget forholdsregler. Masser af mennesker har to muligheder – at blive i jobbet eller at sygemelde sig. Jeg kunne gå ud af det uden at sygemelde mig, for jeg havde som jyd altid sparet op og havde penge til at gå ud af det. Man skal have et fundament, hvor man er et frit menneske."

"Jeg besluttede mig til, at jeg skulle have et CVR-nummer. For jeg skulle aldrig nogensinde mere have ansættelse under en eller anden direktør. Så kan du sige, hvorfor blev jeg ikke selv administrerende direktør. Fordi, det ville jeg ikke. Det er jeg blevet tilbudt, men har sagt nej. For det ansvar der ligger i altid at stå oppe i første linje og være buffer mod de store amerikanske kæder, det ville jeg ikke. Jeg ville gerne være 2. mand, men jeg ville ikke være den, der skulle tage skraldet med USA."

"Jeg ville være selvstændig og det gjorde jeg meget, meget bevidst, for jeg tænkte, at jeg aldrig nogensinde mere skulle være i en situation, i et system, hvor det ikke er mig, der bestemmer det hele. Det kommer man heller ikke til som administrerende direktør i en international bureaukæde. Så derfor vinkede jeg farvel til bureauverdenen og sagde tak for denne gang. Skubbede min ansøgning ind og startede med et CVR-nummer."

### **Ingen planer, skulle ingenting – og så kom der et tv-tilbud**

"Jeg sad herhjemme på hvidvinskuren sammen med Johnson, nyforelsket ude i haven, det var sommer, det var dejligt, jeg var fri, jeg havde ingen planer, jeg havde ikke noget i udsigt, jeg skulle ingenting. Så ser vi, hvad der sker, tænkte jeg. Det er Johnson verdensmester i. Han sejler rundt som en korkprop. Vi lavede 'vi sejler bare rundt', ikke. Da vi havde sejlet i tre uger hjemme på liggestolene, ringede tv og jeg kom i gang med at lave 'Kender du typen?' Så startede mit nye liv med rigtig mange foredrag. Det er nemlig ikke sådan, at jeg ikke laver noget i dag. Jeg laver bare noget andet."

*Du fik mulighed for at sige ja, for det havde du nok ikke kunnet før?*

"Nej da. Det jeg gør i dag, kunne ikke forenes med det job, jeg havde før. Det ville være uladsiggørligt. For så skulle jeg arbejde 250 timer i døgnet. Det der er forskellen på det, jeg lavede før og det jeg laver nu er, at her er det mig, der styrer det, det er mig, der bestemmer. Ja, nej, måske?. Jeg er min egen stresscoach. Jeg er min egen terapeut, forstået på den måde, at jeg ikke kan lokkes ud i noget, hvor jeg ikke selv har fodfæste."

## **Jeg er alkoholiker – men jeg drikker ikke mere**

Minnesota-behandling har hjulpet tusinder til et bedre liv – uden alkohol  
Vi kan også hjælpe dig.



Ole "Bogart" Michelsen

**Døgntelefon 70 20 40 80**

[www.tjele.com](http://www.tjele.com)