

# Maj-Britt Jensen træner sig tilbage på arbejdsmarkedet

Den stress- og depressions-ramte kvinde blev af sin sagsbehandler på kommunen anbefalet at prøve Quick Cares aktive metoder. Det kom der en solstråle-historie ud af

Af Jeppe Olsen

Motion er tilsyneladende et mirakelmiddel også mod svær depression og isolation fra arbejdsmarkedet.

Det tyder Maj-Britt Jensens historie og positive oplevelse med Quick Care på.

Hun gik for godt et halvt år siden ned med stress og måtte sygemelde sig fra jobbet som pakkeoperatør på Nycomed i Roskilde.

Sygdommen udviklede sig til en svær depression for den ellers så livsglade og foretagssomme kvinde. Men pludselig kunne hun ikke andet end at kigge ind i væggen hjemme i lejligheden i Roskilde.

- Det krævede en enorm overvindelse bare at tage til lægen, fortæller Maj-Britt Jensen.

- Jeg blev angst, når jeg var sammen med andre mennesker og fik det direkte fysisk dårligt ved lyden af bare den mindste støj. Jeg kunne ikke overskue noget som helst.

## Gik i gang med at træne

Vejen ud af det sorte hul fandt Maj-Britt Jensen med hjælp fra sin sagsbehandler hos kommunen.

Han foreslog hende at træne i fitness-centret Life Club under det koncept, som firmaet Quick Care i samarbejde med Jobcenter Roskilde tilbyder til målgruppen af personer på sygedagpenge.

Formålet er at få de sygdomsramte, men ellers i bund og grund fungerende mennesker, tilbage på arbejdsmarkedet som selvfor-

sørgende ved hjælp af et tre-fire måneder langt forløb med træning tre gange om ugen.

- Min første reaktion var "Nå". Men jeg gik i gang, selv om jeg skulle slæbe mig af sted til træningen.

- I starten opfattede jeg lydene som larm, men det blev faktisk hurtigt bedre. Især da jeg opdagede, at cross-traineren (en mellemting mellem et løbebånd og en langrenns-maskine, red.) er det rigtige for mig, forklarer den nu næsten helbredte og raskmeldte Roskilde-kvinde.

## Det fysiske og mentale

Quick Cares fysioterapeut Henrik H. Larsen hjalp Maj-Britt Jensen i gang med det for hende rigtige program i fitness-centeret.

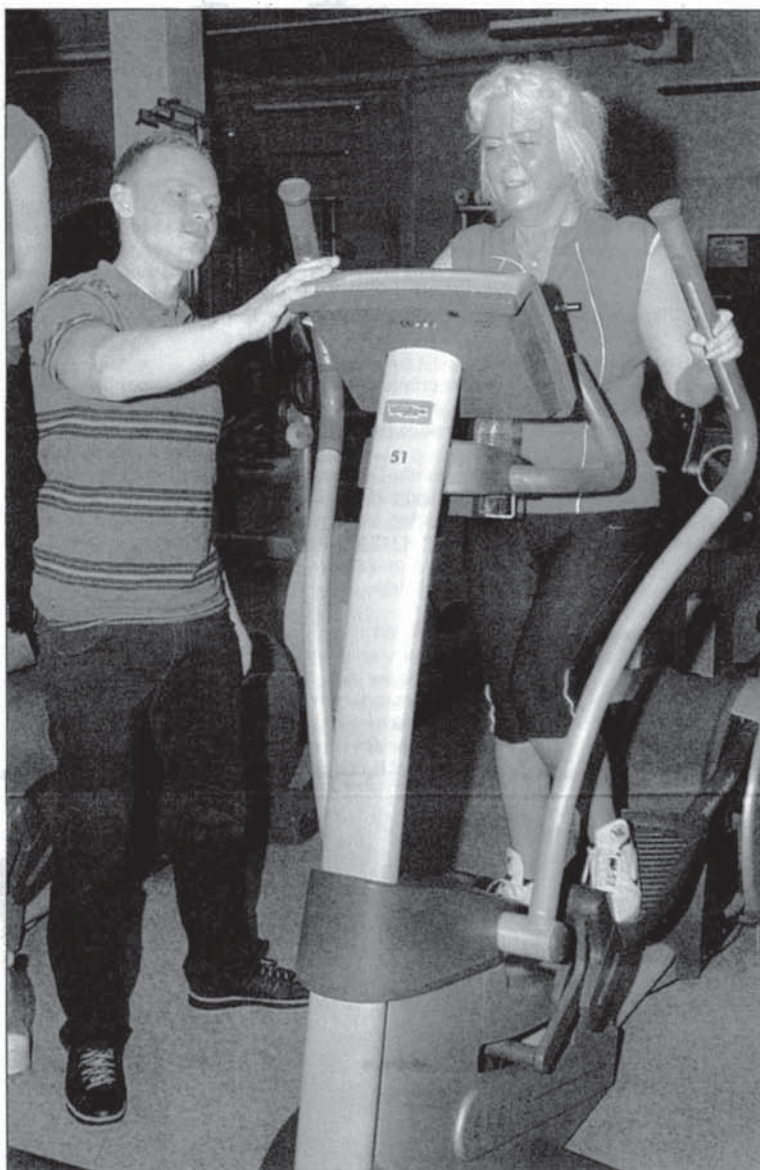
Han er ikke overrasket over det imponerende resultat.

- Det er måske lidt af et paradoks. Men faktum er, at en fysisk indsats hjælper, selvom det er noget mentalt, der er galt, siger han.

- Det handler om at bryde ud af rollen som syg og få en succesoplevelse, og her er motion meget effektivt. For nogen er det en rask gå-tur på løbebåndet, for andre er det bedre at hive i maskinerne. For Maj-Britts vedkommende er især cross-traineren som sagt sagen.

## Prikket på det gamle job

Hun har lagt mærke til, at andre sygedagpenge-modtagere på træning i Life club bruger megen tid på at tale



Træning blev vejen ud af et stress- og depressionshelvede for Maj-Britt Jensen, der her ses på den såkaldte cross-trainer. Til venstre er det fysioterapeut hos Quick Care, Henrik K. Larsen.

(Foto: Per Rudkjøbing)

med hinanden og med personalet.

- Men jeg føler ikke, at jeg har brug for den sociale del. Jeg kommer her faktisk bare for selve træningen. Og for godt en måned siden stoppede jeg med at tage den antidepressive medicin, og det har bare givet endnu mere motivation.

Maj-Britt Jensen har også modtaget psykolog-hjælp, men hun er ikke i tvivl om, at det er træningen, der har

givet hende livet tilbage, som hun siger.

Det kræver ikke længere overvindelse at tage til kontrol hos lægen. Her er da også lutter roser at høste til den stort set raske kvinde.

- Lægen er meget imponeret, og jeg tror selv på, at jeg er i job inden for ca. en måned.

Det bliver dog ikke hos den seneste arbejdsgiver, Nycomed, da dette firma for nylig gennemførte en større fy-

## Fakta om stress

• De fleste mennesker vil på et eller andet tidspunkt opleve stress. En femtedel af befolkningen har næsten dagligt symptomer, hyppigst ufaglærte og kvinder (måske fordi kvinder i højere grad vedkender sig det end mænd).

• Stress kan være kortvarig, som ved eksamensnervøsitet, eller langvarig og kronisk. Især den sidstnævnte har konsekvenser for helbredet.

• Symptomerne på stress kan deles op i psykisk (træthed, angst, svigtende koncentration, ubeslutsomhed) og fysisk (hovedpine, indre uro, rysten) og adfærdssændringer (søvnløshed, misbrug).

• Stress afhænger på den ene side af belastningen (f.eks. sygdom, vedvarende konflikter, for stor arbejdsbyrde, pålagt eller påtaget), på den anden side af personens egne og ressourcer til at håndtere eller leve med disse belastninger.

• De biologiske mekanismer ved stress er i vidt omfang blevet klarlagt i de senere år. De omfatter komplicerede ændringer i hormoner (især stigning i kortisol) og signalstoffer (især adrenalin, noradrenalin og serotonin).

• Stress fører ofte til både psykiske sygdomme, især depression, angst og misbrug, og til legemlige sygdomme, herunder åreforkalkning og blodpropper, forhøjet blodtryk, migræne, psoriasis med videre.

• De økonomiske følger af stress er uoverskuelige. Sygedage, fysisk og psykisk lidelse, hospitalsophold, misbrug og pensionering.

ringsrunde, og her var Maj-Britt Jensen blandt dem, der blev prikket.

## Fuld af gå på-mod

Det bekymrer hende ikke stort. Gå på-modet har fået et sikkert overtag

- Jeg ser igen lyst på det hele og også på muligheden for at finde arbejde. Jeg er ikke så kræsen og har erfaring fra mange forskellige jobs, og oprindelig er jeg uddannet litograf, så der er helt sikkert muligheder, lyder det optimistisk.