»Uden mit arbejde var jeg ingenting

Hanne Feldthus var så afhængig af succes og anerkendelse, at hendes karriere var tæt på at slå hende ihjel. Arbejdsnarkomani rammer flere og flere, men de færreste ønsker hjælp, før familien og helbredet er gået i opløsning. For det er så vigtigt at være vigtig.

UD TIL KANTEN. Før Hanne Feldthus brød sammen for arbejdspresset, havde hun en overgang et blodtryk på 200 over 140 – det højest acceptable niveau ville i hendes alder være 140 over 80. Arbejdsnarkomanien var ved at slå hende ihjel.
Foto: Jens Dresling

Det var Jaka Bov, der fik Hanne Feldthus til at bryde endegyldigt sammen.

Tanken om, at hun skulle bruge de næste mange måneder på at udvikle strategier, der kunne hjælpe Tulip-koncernen med at sælge lyserødt kød i trekantede konservesdåser. Bruge de næste mange dage. Og nætter.

Hele vejen hjem fra reklamebureauet i det indre København og op langs Strandvejen græd hun som pisket i sin firmabil. Og da hun havde låst sig ind i køkkenet i Klampenborg med udsigt over Øresund, krøb hun hulkende sammen i fosterstilling på gulvet, mens hun skreg ud i den tomme lejlighed, at nu var det slut.

JEANETTE RINGKØBING

Slut, slut. Slut.

Hun var færdig. Hendes hjerne var ved at brænde sammen. Og selv om hun spiste potente hjertepiller og dagligt tjekkede sit blodtryk med sit eget handy udstyr i dametasken, sagde hendes krop og sind nu definitivt stop.

Men hvad skulle hun *så*?

Hvad skulle hun lave, hvis hun ikke arbejdede?

Hvem skulle hun være sammen med i stedet for kollegerne og kunderne? Hvem *var* hun, hvis hun ikke længere var Hanne Feldthus, strategisk direktør på reklamebureauet Wibroe, Duckert & Partners?

»Jeg anede ikke, om jeg bare kunne være Hanne. Hele min identitet var parkeret i mit arbejde. I over tyve år havde jeg altid prioriteret præstationer over relationer. Mine venner kom i anden række, hvis der var noget vigtigt på arbejdet, og det var der altid. Så uden mit arbejde var jeg ingenting. *Ingenting*«, siger Hanne Feldthus, der havde fravalgt et liv med børn og kun så sin daværende kæreste, når de havde mulighed for at flyve til og fra London, hvor han var direktør i en international koncern.

> Hele min identitet var parkeret i mit arbejde. Jeg anede ikke, om jeg bare kunne være Hanne

Præstationsfix

»Da jeg indså, at der faktisk var en grænse for, hvad jeg kunne præstere, udråbte jeg mig selv til svagpisser, lige med det samme. S-V-A-G-P-I-S-S-E-R. Og der fandtes intet værre. For svaghed var lig med fyring, og fyring var lig med intethed, og hvad kunne intethed være andet end døden?«.

Hanne Feldthus var *workaholic*. Arbejdsnarkoman.

Hvert nye præstationsfix gav et helt nødvendigt adrenalin-sus i hendes indre. Og mere ville have mere. Endnu mere. Og endnu vildere. Kunne hun ikke længere fixe sig selv med succeser, var hun ikke noget værd.

Fra den dag hun stod med eksamensbeviset fra Handelshøjskolen i København, havde hun kæmpet sig op ad karrierestigen og var altid 'på'. Som kommunikationschef i Kuwait Petroleum (Q8), og siden som strategisk direktør i et af Danmarks førende reklamebureauer. Men gradvist blev hun så afhængig af ros og anerkendelse, at hun aldrig koblede fra.

Ikke før hun havde glemt sine venner. Og havde et blodtryk, der på en ekstra dårlig dag kunne have slået hende ihjel.

Men det var dengang – for fem år siden – hjemme på køkkengulvet.

Under sin efterfølgende ni måneder lange sygemelding sagde hun farvel til direktørjobbet i reklamebranchen og gik på afvænning. Andre udveje var der ikke – hun var begyndt at udvikle demens-lignende stresssymptomer og lagde vasketøj i opvaskemaskinen og glemte navne, tid og sted. Så hun slukkede mobiltelefonen og pc'en, svømmede i Øresund og forsøgte i små skridt at genopbygge sit 'jeg'.

I dag er hun freelancekonsulent, klummeskribent, forfatter og foredragsholder. I næste uge udkommer hendes bog nummer to: 'En arbejdsnarkomans bekendelser'.

Budskabet i bogen er: LAD VÆR'.

Lad være med at lade dit behov for andres anerkendelse styre dit liv. Lær at sætte hælene i, når chefen presser sundhedsskadeligt på. Og få dig et liv, hvor dit arbejde og privaten ikke smelter så umanerligt meget sammen, at dit 'jeg' smuldrer væk, og værdien af din person devalueres til omfanget af din seneste præstation.

Men lad os lige få en ting på plads: At være arbejdsnarkoman handler ikke bare om at være engageret i sit arbejde. At have travlt i perioder og nyde, når tingene går godt. Nej, er du arbejdsnarkoman, *lever* du for dit arbejde. Alt andet kommer i anden række.

Du aflyser fridage og ferier, hvis et par møder kommer i vejen. Du glemmer din familie, dine venner, dig selv. Til gengæld får du et mentalt og fysisk kick ud af præstationsræset og anerkendelsen i en grad, at du ender i regulær afhængighed, forklarer Hanne Feldthus og husker tilbage på tiden, før hendes verden brød sammen. Dengang suset brølede gennem kroppen, hver gang hun havde sikret sig sit næste fix.

»Tanken om, at det er *nu*. Du skal *på*. På *torsdag*. Du forbereder dig som en sindssyg på det møde eller den præsentation, du skal gennemføre. Og når det så bliver torsdag, tager du dit fine tøj på, forbereder dig igen, for nu er det NU. Du er PÅ…«, halvråber Hanne Feldthus, mens hun fægter med sine solbrændte arme i sin kridhvide empireskjorte i den lige så hvide taglejlighed, nu tæt på Amalienborg i København K.

Så læner hun sig tilbage. Ser nærmest drømmende ind i skæret fra stearinlysene i de to sølvlysestager på spisebordet i velplejet egetræ. Trækker vejret i bund:

»…Og når det hele så er rigtig godt overstået, kan du slappe fuuuldstændig af og bare smage på dig selv. Spille filmen igen og igen inde i dit hoved. Tænke: *yeah*, så fik jeg også lige lagt dén bemærkning ind. Og dén. Nyde hvor helvedes god, du har været. Og om aftenen kan du sætte dig ned i sofaen med et godt glas rødvin og en cigaret og gennemgå hver en detalje igen«.

Men efter et stykke tid er rusen dampet af. Der bliver kortere og kortere imellem, at abstinenserne melder sig, og så starter det hele forfra. Indtil den dag, hvor det hele bryder sammen.

Danmark på overarbejde

Selv om mange danskere ville stille sig tilfreds med færre statussymboler og kalorier på CV'et, end Hanne Feldthus har tilkæmpet sig, er hun langtfra den eneste dansker, der er afhængig af sit arbejde.

En undersøgelse blandt 1.700 erhvervsaktive danskere, som magasinet Arbejdsmiljø fik udført i 2008, viser, at hver femte dansker arbejder over dagligt eller næsten dagligt. Knap halvdelen har overarbejde mindst en gang om ugen.

Over 40 procent siger, at de altid eller næsten altid er til rådighed for deres arbejdsplads ud over den normale arbejdstid. Og over halvdelen siger, at de dagligt eller næsten dagligt har travlt på arbejdet.

Med en finanskrise og fyringstrusler over hovedet er presset formentlig ikke blevet mindre. Og udviklingen har konsekvenser. Hos forsikringsselskaberne er udbetalingerne til psykologhjælp og stressrelaterede sygedagpenge to-tredoblet på få år.

En undersøgelse, som Capacent Epinion lavede for PFA Pension i 2008, viser, at 37 procent af de godt 1.100 adspurgte på et tidspunkt havde meldt sig syge på grund af stress på arbejdet. Alt imens er salget af depressionspiller bare vokset og vokset.

Alligevel har debatten om arbejdsnarkomani ikke rigtig vundet indpas hjemme endnu, fortæller psykolog Pernille Rasmussen, der som en af de første i Danmark har forsket i fænomenet og skrevet bogen 'Når arbejdet tager magten'. Udviklingen bekymrer hende.

»Hvis du er arbejdsnarkoman, lider du af en psykisk og fysisk afhængighed, som kan sidestilles med ludomani og alkoholisme. Mange får først lavet om på deres liv, når de rammes af skilsmisse eller sygdom«, forklarer Pernille Rasmussen, der i sin private praksis langtfra kun får besøg af erhvervslivets top. Blandt klienterne har hun også pædagoger – endda på deltid – der kan finde på at afbryde deres ferie for at arbejde.

Psykologen så gerne, at Danmark tog problemerne langt mere alvorligt. For eksempel som i USA, hvor *workaholism* blev beskrevet for første gang for cirka 40 år siden. Amerikanerne har i dag adskillige terapeutiske tilbud, blandt andet selvhjælpsgrupper i den landsomspændende organisation Workaholics Anonymous, WA – en pendant til Alcoholic Anonymous, AA – hvor man nøjagtig som på AA-møder følger intense selvudviklingsprogrammer via rundkredsmøder og såkaldte 12 trins programmer.

WA tilbyder også møder i over 50 andre lande. I Danmark forsøgte man for et par år siden, men tilslutningen var ikke stor nok, fortæller arrangøren 'Dorte', der grundet sit WA-medlemskab i sagens natur ønsker at være anonym.

»Vi prøver snart at sætte et møde op igen. Men vi danskere synes stadig, at det er tjekket at arbejde meget. Mange praler jo nærmest med, at de er arbejdsnarkomaner«, siger hun og tilføjer:

»Og initiativet kommer heller ikke fra arbejdspladserne. For så længe det går godt, er arbejdsnarkomaner jo fantastiske medarbejdere. Du kan kaste hvad som helst i hovedet på dem. De er perfektionistiske, og de holder ikke pauser, før opgaven er løst. Lige indtil den dag, hvor det går frygteligt galt«.

Hvad laver du?

Men er det ikke bare pjat? Er det ikke et selvskabt problem, hvis man på den måde lader trangen til anerkendelse og ros kvæle alt andet i sit liv? Nej, siger Hanne Feldthus bestemt. Og psykolog Pernille Rasmussen giver hende ret:

»Typisk risikerer du at udvikle arbejdsnarkomani, hvis du sættes ind i et miljø, hvor det tillægges stor værdi at presse sig selv. Men ikke alle falder i. Det sker især for dem, der er psykisk disponerede for det, for eksempel fordi de lider af lavt selvværd eller har oplevet forældre, der har haft store ambitioner«, forklarer Pernille Rasmussen.

> Svaghed var lig med fyring, og fyring var lig med intethed, og hvad kunne intethed være andet end døden?

Rigtig mange – kvinder som mænd – har gennem opvæksten fået mejslet ind i hjernebarken, at de er, hvad de kan.

»Hvad laver du?« er ikke sjældent det første eller andet spørgsmål, de fleste adresserer til den fremmede bordherre eller -dame ved et middagsselskab.

»Og for os, der tilhører den kreative klasse, er det endnu værre, for i udgangspunktet betragter vi ikke arbejde som noget, vi gør, fordi vi skal forsørge os selv. Arbejde er selvudvikling, selvudvikling er arbejde. På den måde flyder det hele sammen«, forklarer Feldthus.

Kobler man det udgangspunkt sammen med, at vi i dag får den besked fra politiske beslutningstagere og økonomer, at vi skal præstere mere og mere, arbejde flere og flere timer og gå pension så sent i livet som muligt, så har vi balladen, understreger Feldthus og slår i sit egetræsbord:

»Og så bliver det ikke spor bedre af, at vi alle render rundt med en eller anden *device* i lommen, så vi konstant kan komme i kontakt med hele verden. Vi er altid tilgængelige«.

Selv mener Hanne Feldthus, at hendes personlige historie er intet mindre end den moderne skæbnefortælling. For i alle moderne heltehistorier er helten altid 'på'. Advokaten, journalisten eller kriminalkommissæren, der opklarer en sag. Forretningsmanden, politikeren, sportsstjernen, musikeren, arkitekten eller designeren, der skaber nyt og flytter vores samfund. Jo mere, des bedre. Og gerne så meget, at de glemmer deres børn, og ægtefællen pakker kufferten.

For det er så vigtigt at være vigtig.

»Men det *er* altså ikke det værd. Og det er altså ikke spor sejt – du er et underskudsmenneske, hvis du kun kan tænke på dig selv«.

jeanette.ringkobing@pol.dk

Bogen 'En arbejdsnarkomans bekendelser' udkommer 25. februar på Gyldendals forlag