

Fodfæste på jobbet

Samtaler med en coach kan hjælpe dig med at finde arbejdslivskvaliteten frem efter brystkræft

”En krise som brystkræft kan medføre store udfordringer i dit jobliv. Nogle udfordringer kan være rent fysiske, mens andre er mere inde i dig selv. Nogle gange begynder man at stille spørgsmål til sit jobliv, som man ikke plejer at stille, når man bare drøner af sted. Er det nu det rigtige job? Arbejder jeg med noget, der er vigtigt for mig? Har jeg været for stresset? Kan jeg klare jobbet efter jeg har været syg?”

Malene Gude er coach. Gennem sit firma Gude Coaching hjælper hun mennesker, som oplever kriser eller udfordringer i deres liv, som har betydning for joblivet – for eksempel barsel, fyring eller alvorlig sygdom.

Kom videre med coaching

Du kan læse mere om Malene Gude på www.gudecoaching.dk.

Malene Gude kan kontaktes på 20 77 19 15. Private coachingforløb koster 3.750 kroner for fem sessioner eller 6.750 kroner for ti sessioner. Kan du få coaching betalt af din arbejdsplads, aftales prisen efter ønsker og behov, og der er mulighed for at få Malene Gude ud at holde oplæg i virksomheden.

Målet er at få dem til at se den nye livssituation som en åbning for nye muligheder i stedet for at fokusere på begrænsningerne.

Brystopereret coach

Udover sin uddannelse og erfaring som coach trækker Malene Gude også på sine personlige erfaringer, når hun coacher. I 2003 fik hun brystkræft – 31 år gammel, mor til to små piger og med fuld fart på karrieren som farmaceut i et internationalt medicinalfirma.

Derfor kender hun både privat og professionelt til den tvivl, som mange kvinder, der får brystkræft, har om, hvad der skal ske med deres arbejdsliv. Og det kan være mægtig svært at tage store beslutninger, når man er midt i en kamp, siger Malene Gude:

”Man kan sammenligne brystkræft med at være i en ultimativ stresssituation. Stress bevirker, at der sker nogle u hensigtsmæssige ting i vores krop. Adrenalin og stresshormonet kortisol pumper rundt i kroppen, både blodtryk og puls stiger, og kortisol dræber hjerneceller. I den situation er det svært at være kreativ og se nye løsninger, for eksempel i forhold til sit arbejdsliv. Helt instinktivt kommer vi til at arbejde på at undgå – i stedet for på at opnå.”

Meningen med arbejdslivet

Netop derfor er det oplagt at finde en at snakke med om de udfordringer, der kan komme, når man skal beslutte, hvad der skal ske med jobbet, siger Malene Gude:

”Man tænker i meget traditionelle mønstre, når man er stresset. På den måde kan man meget nemt komme til at spænde ben for sig selv. Derfor er det en fordel at snakke med en uvildig, hvor der er plads til alle tanker og drømmene – også dem der når helt op til skyerne. Min opgave som coach er at stille de spørgsmål, som tvinger dig ud af de riller, du normalt tænker i. Du får ikke nogen rigtige svar eller nemme løsninger serveret – men en hjælp til at komme ud af den stresssituation,



du er i, så du bedre kan finde ud af, hvilket valg, der er det rigtige for dig,” siger Malene Gude.

Find dine værdier

Og der er ofte mange forskellige overvejelser i spil, når man skal videre i sit arbejdsliv efter en livskrise, fortæller Malene Gude:

”At vende tilbage på arbejde kan ses som den ultimative manifestation af at være rask. Men det er ikke nødvendigvis det vigtigste, hvornår man kommer tilbage på arbejdet. Det er ikke godt at føle sig presset tilbage på arbejde af andres forventninger om at ’nu må man da være rask’. Men det er heller ikke godt at opgive at vende tilbage, fordi man er angst for ikke at kunne leve op til kravene længere. Det afgørende er at blive klar over sine værdier i forhold til arbejdet. Hvorfor går jeg på arbejde? Hvad vil jeg gerne med det? Det handler om at finde fodfæste i sit arbejdsliv igen – hvad enten det bliver i det gamle job eller i et nyt.”

”Alene den massive træthed, som hver tredje brystopererede oplever efter behandlingen kan gøre det svært at få styr på, hvor man skal hen i sit arbejdsliv efter brystkræft. Derfor kan det være godt at snakke med en uvildig, som kan se på ens situation med friske øjne”, siger coach Malene Gude.

Og der er ikke nogen sikker opskrift på, hvordan man håndterer arbejdet, siger Malene Gude:

”Det er meget individuelt, og afhænger blandt andet af hvilken situation, man er i, når kræften rammer. Der kan både være store forskelle på det job, man kommer fra – men også på hvilken livssituation, man er i. Men uanset hvad din situation er, kan det være udbytterigt at få vendt oplevelsen af ikke at magte noget, til pludselig at se nye muligheder. Det er en stor lettelse at komme ud af offerrollen – både for én selv, de pårørende og arbejdspladsen.”

Fik lederjob alligevel

Da jeg blev syg, valgte jeg at blive sygemeldt, selvom jeg var glad og tilfreds med mit arbejde som souschef i en skolefritidsordning. På det tidspunkt var mine børn små, den yngste gik i 0. klasse, og den ældste i 3. klasse. Jeg vidste, at det ville komme til at tage en stor del af min energi at kæmpe med kræften, og at jeg nok ikke ville kunne overkomme det samme, som jeg plejede. Den energi, som der var tilbage, ville jeg gerne bruge på mine børn – jeg synes de havde mere ret til den end nogen uden for familien. Efter et år glædede jeg mig helt vildt til at komme i gang. Her i august fik jeg et nyt job – som leder af en skolefritidsordning, på trods af, at jeg har haft brystkræft. Jeg havde ellers på forhånd næsten opgivet at få et nyt job, men det lykkedes. Jeg håber min historie kan hjælpe andre til at lade være med at opgive på forhånd.

Helle B. J., Horsens