

Fra håbløshed til håb – takket være Susanne

Jeg var tæt på at give op. Efter to års sygdom med depression og stress føltes livet som en kamp, jeg ikke kunne vinde. Min barndoms kaos havde sat dybe spor, som jeg først nu begyndte at forstå – spor af frygt, vrede og en konstant følelse af ikke at være god nok.

Starten på min rejse tilbage kom via jobcenteret, hvor jeg blev tilmeldt et gruppeforløb hos Susanne. Men allerede efter kort tid mærkede jeg, at det ikke matchede mine behov. Jeg var længere i min proces med selvanalyse og refleksion end gruppen, og forløbet startede med, for mig, en basisviden, som jeg allerede havde. Jeg længtes efter noget, der gik dybere.

Jeg tog en samtale med Susanne og udtrykte mit behov. Hun lyttede – virkelig lyttede – og handlede. Hun kontaktede jobcenteret og fik accept til at ændre forløbet til 1:1-samtaler. Det blev vendepunktet. Pludselig havde jeg et rum, hvor jeg kunne dele alt uden bekymring. En følelse af tryghed og mulighed for at åbne op om personlige oplevelser og tanker. En jeg kunne betro mig til.

På et af vores første møder spurgte du ind til min karrieredrøm. Jeg svarede, at jeg drømte om at opnå en lederstilling – men jeg sagde også, at troen på, at det nogensinde ville ske, var slukket. Jeg havde flere gange været banket af pinden med stress og depression. Jeg troede ikke, man kunne blive leder, hvis man endte i flexjob eller på førtidspension.

Dit rolige væsen og din nysgerrige måde at skubbe til grænserne gjorde, at du spurgte: "Kunne en leder ikke arbejde under de forhold, du beskriver?"

Det åbnede op for tanker, jeg aldrig havde tænkt – og en tvivl om, hvorvidt du overhovedet vidste, hvad du snakkede om. Men efter at have kendt dig i et år, forstår jeg nu, hvorfor du spurgte. Det handlede ikke om at være leder i et flexjob. Det handlede om at se muligheder i stedet for begrænsninger. At flytte fokus fra det umulige til det mulige. At tillade sig selv at drømme, selvom det blot er en fantasi. At mentalisere, hvad der kunne være, i stedet for at hænge fast i det, der måske – måske ikke – bliver en realitet.

At skabe sin egen vej og sine egne muligheder og ikke lade sig nøjes med det, som "samfundet" har bildt én ind, at man er. For man kan være – og er – meget mere end hvad andre mener og tænker.

Jeg har aldrig taget andres holdninger til mig seriøst, men der har altid været et behov for at være god nok – og en kæmpe følelse af aldrig at være det, med en evig stræben for at opnå det. Jeg gav aldrig mig selv lov til at hvile. Jeg lyttede aldrig, når kroppen pænt sagde: "Sæt dig lidt, hvil, sov. Vi har brug for at samle nye kræfter." Jeg kørte altid på reservetanken med 130 km/t i den modsatte vejbane.

I dag har jeg lært ikke kun at lytte, når min krop beder om ro, men også at give den det og acceptere, at det at ligge i sengen en hel dag og bare være, er helt okay. Mit hoved slapper af. Jeg dunker ikke længere mig selv i hovedet for det behov – jeg omfavner det. For nu ved jeg, at hvis jeg gør det og giver kroppen, hvad den har brug for, så får jeg også en masse ny energi til alt det, jeg gerne vil opnå. Og med adhd, borderline og en masse tilbehør, er det vigtigt at kunne sætte farten ned, bare engang imellem. Det kunne jeg ikke finde ud af. Dette skulle tillæres helt fra bunden.

Susanne tilrettelægger sin tilgang ud fra det menneske, hun sidder overfor. Hun matcher sine ideer og arbejdsmetoder til den enkelte. Hos hende er der ingen standardløsninger – kun skræddersyet støtte. Hun gav mig ro til at vokse i mit eget tempo. Ingen deadlines. Ingen kassetænkning. Bare tid til at finde mig selv.

Hun hjalp mig med at forstå pigen i mig, kvinden jeg er i dag, at slippe frygten og finde styrken til at tage små skridt fremad. Hun var der, når jeg vaklede, når jeg tvivlede. Hun mindede mig om, at jeg ikke behøvede at brænde mit lys i begge ender for at være værdifuld. Hun hjalp mig med at mærke mine grænser – og holdt mig tilbage, når jeg ikke selv kunne.

Hun satte fokus på mine styrker og satte perspektiv og rejste spørgsmålstegn ved mine selvdømte "svagheder" og belyste styrkerne i dem, i stedet for begrænsningerne. For var det egentlig svagheder, eller var det bare min egen selvdømmende holdning..

Med hendes støtte gik jeg fra kaffemøder med forskellige virksomheder, til arbejdsprøvning, fra få timer i januar til fuldtid hen over sommeren. I august blev jeg fastansat. I november underskrev jeg kontrakten som teamleder. Og alt dette foregik i mit tempo.

Det handlede ikke bare om tal og præstation, som jeg før havde været vant til, fra jobcenterets side. Det handlede slet ikke om at finde et sted og "placere" mig, hurtigst muligt. Det handlede om den rette mavefornemmelse når vi forlod stedet, det handlede om at finde dem som matchede mig. Det handlede ikke kun om at finde et sted som accepterede vilkårene, men også om at finde det som ville være mest holdbart på sigt og med mulighederne for udvikling og at være mere end blot basen for en arbejdsprøvning. Det handlede i den grad om at finde et sted, som ved det endelige resultat, også var interesseret i at fortsætte udviklingen og som kunne og havde lysten til at beholde mig, selv hvis det skulle ende med et flexjob. Og der må jeg sige, det fandt vi i den grad.

Det var ikke kun en professionel rejse – det var en personlig transformation. Fra håbløshed til håb. Fra kaos til klarhed. Fra at overleve til at leve.

Tak, Susanne!

Du var ikke bare en støtte – du var et lys i mørket, når jeg ikke selv kunne finde vejen. Du troede på mig, da jeg havde mistet troen. Du gav mig modet til at tage de første skridt mod en drøm jeg havde opgivet, og du gik ved min side hele vejen. Din omsorg, din tålmodighed og din evne til at se mennesket bag udfordringerne har ændret mit liv.

Jeg er dybt taknemmelig – ikke kun for din hjælp, men for den tryghed og tro, du gav mig. Du gjorde hele forskellen.