

Mit navn er Dagmar Kragh, jeg er 44 år, gift og 2 børn. Jeg har været ansat i 12 år i en produktionsvirksomhed i Roskilde. I 2006 blev jeg sygemeldt på grund af stress. På daværende tidspunkt havde jeg rigtig travlt på mit arbejde og jeg havde mange overarbejdstimer. Men det havde jeg også derhjemme. Børn, indkøb, madlavning, lektier, vasketøj, etc. Det hele voksede op over hovedet på mig. Men jeg sagde ikke noget til nogen, fordi vi kvinder skal nok klare det hele, og man vil jo ikke ligefrem indrømme at man er svag. Jeg var bange for at familien og arbejdskollegaerne ville dømmes over mig og ikke ville kunne forstå mig. Jeg følte at jeg svigtede dem. Så jeg knoklede bare derudad. Symptomerne kom snigende: Hovedpine, træthed, koncentrationsbesvær, angst, hjertebanken og søvnbesvær, lav selvværd. Til sidst havde jeg hverken lyst til at gå på arbejde, men heller ikke lyst til at komme hjem, fordi begge steder ventede der bare masse af arbejde, som jeg ikke kunne overskue mere. Heldigvis havde jeg en sød arbejdskollega, som så at der var noget galt med mig. Hun sagde direkte til mig at jeg havde forandret mig og det var der, hvor jeg brød sammen. Jeg snakkede med min chef om det og han var chokeret og ked af det, fordi han ikke havde bemærket noget. Han henviste mig til Lone, som firmaet havde brugt i en anden sammenhæng.

Gennem mange samtaler med Lone over en periode på 2 år var jeg i stand til at gradvist genoptage mit job. Hun har givet mig de nødvendige redskaber til at håndtere mine problemer. Ligeledes har vi haft mange samtaler med min chef, hvor vi prøvede at finde ud af, hvorfor jeg fik stress og hvad for nogle ændringer der skulle foretages på min arbejdsplads for at det ikke skulle ske igen. Hun har også over for min chefudarbejdet en plan, som viser, hvordan jeg bedst kunne starte på arbejde igen. Efter jeg var startet på arbejde igen, har Lone jævnligt haft samtaler med mig og min chef for at følge op på de ting vi havde snakket om, og for at se om jeg kunne klare jobbet.

I dag er jeg mere opmærksom på de signaler min krop sender, så jeg ikke kommer i den samme situation igen. Lones faglige viden såvel menneskelige indfølelse gjorde at jeg ikke fik en depression. Hun har givet mig mit selvværd tilbage og lært mig, at 80% er også gode nok og det er jeg meget glad for.