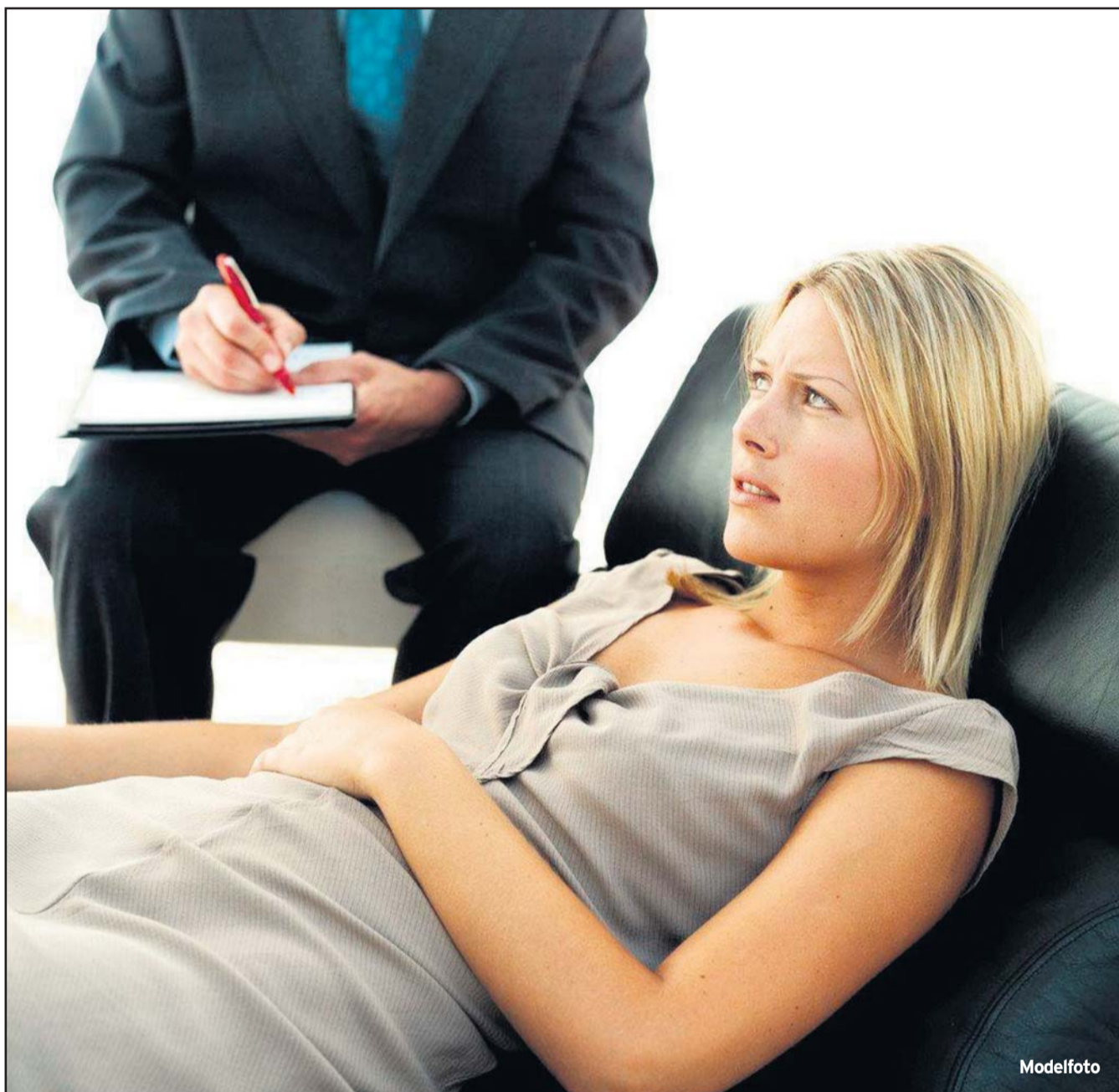




# HJÆLPER TERAPEUT OG COACH?



Modelfoto

## ! BREVKASSE

■ Brevkassen om livet og hverdagen er nyt fast element i RandersWeekend

■ Har du spørgsmål til din aktuelle situation, eller et emne du ønsker berørt, kan du sende en mail til Helle Skjerk på [helle@favnta.com](mailto:helle@favnta.com)



Kære Helle

Jeg kan forstå, at du arbejder med mennesker og det, man kalder selvudvikling.

Jeg har været i USA i et år og oplevet, hvordan menneskene der går i terapi for det ene og det andet. Det virker på mig lidt søgt, at de skal spørge deres terapeut eller coach om alt, før de kan tage en beslutning.

Jeg har selv gået til alternativ behandling i form af akupunktur for en fros-



sen skulder. Det havde stor effekt, men jeg synes, det er lidt noget andet.

Hvad er din holdning til alt den alternative behandling og selvudvikling? Har det overhovedet nogen effekt, eller er det ikke bare et modefænomen?

Kærlig hilsen  
Merethe

Kære Merethe

Jeg var for nylig på besøg på mit gamle arbejde blandt læger og sygeplejersker. En af sygeplejerskerne skulle ud at rejse - en pilgrimsrejse. Der var stor forundring, og der blev spurgt ind til formålet med pilgrimsrejser og selvudvikling i det hele taget. Der blev pjattet med emnet - Kan du ikke bare tage til Blokhus eller lignende? Du har det da godt, ikke?

Ideen med selvudvikling,



## ! SMIL OG BLIV RIGERE

■ Kan vi smile os ud af en del af problemerne og få et rigere samfund? Forskerne siger ja! Det er veldokumenteret, at mens stress koster kassen, så er der sund økonomi i glade mennesker.

■ Ifølge Heartmath Institute i USA sender bare fem minutters negative tanker/stress immunforsvaret i knæ op til seks timer - mens fem minutters fokus på positive tanker og følelser sætter det i topform i op til seks timer.

■ Verdenssundhedsorganisationen WHO forudser, at stress og depression overhaler cancer's andenplads for de væsentligste kilder til sygdom inden 2020 og indtager en suveræn førsteplads foran hjerte-karsygdomme i 2030.

at gå i terapi, blive coachet eller tage på pilgrimsrejser virker for mange opskruet eller egoistisk, som du også antyder. For mig at se er selvudvikling at undersøge, om man er den, man gerne vil være, og om man selv kan gøre noget for at få det bedre? Går man rundt og spiller nogle roller, man ikke har lyst til længere? Bliver man let irriteret eller vred på kolleger eller ens nærmeste? Fungerer ens arbejdsliv eller familieliv tilfredsstillende? Bliver man tit syg?

Der er tæt sammenhæng mellem vores måde at tænke og leve på og de sygdomme, vi udvikler. Årsagerne til, at der bliver ordineret livsnød-

vendig medicin, er klar, men en stor del af behandlingerne er bestemt også det, jeg kalder »symptomdræbere«. Her tænker jeg på mennesker, der har brug for medicin for at kunne sove, dæmpe nerver, dæmpe stress og depression, dulme smerter, er forstoppede eller døjer med mavesyre og lignende. Lægen ordinerer medicin vel vidende, at patienten vil komme igen og igen. Pillerens effekt varer ikke ved!

Mange forstår ikke sammenhængen mellem deres symptomer og det liv, de lever. Vi går til lægen og får piller - ansvaret for miseren er der ingen, der tager. Den manglende langtidseffekt

tror jeg, mange ville kunne finde ved at tage sig tid til at undersøge, om deres liv har den rigtige drejning. Selvudvikling er derfor en anden vej til sundhed uden bivirkninger.

Tiden til eftertanke og udveksling af livserfaringer og tanker mellem mennesker og - for nogen - Gud kan efter min erfaring erstatte mange unødige lidelser eller overforbrug af »symptomdræbere«. Hvordan man så vælger at gøre, er op til den enkelte.

Der findes et væld af inspiration om selvudvikling på biblioteket, via foredrag, kurser og tv-udsendelser. Der er noget for enhver smag med eller uden spirituelle tilgange. Vi kan gøre rigtig meget selv. Alligevel kan det være rigtig sundt at gøre som dem i USA, hvis man ikke slipper sit eget ansvar, som du har oplevet. Mange har svært ved selv at opdage ens udviklingsmuligheder. Her kan en hjælper være nyttig som spejl på din vej.

Kærlig hilsen  
Helle Skjerk,  
int. psykoterapeut