

Lokal stresscoach er kommet godt fra land

Ikast Avis på
vi·sit

Helle Gottenborg har uddannet sig til stresscoach, som hun har praktiseret i privaten i Munklinde siden 2017. Nu ser hun tilbage på den første tid som selvstændig

AF MIKKEL KORSGAARD
CHRISTENSEN
mkc@ikastavis.dk

REGNEN slår direkte ind på ruden i det halvstore annek, som ligger overfor hovedbygningen hos familien Gottenborg Olesen i Munklinde. Her har Helle Gottenborg fået ny praksis. Hun er uddannet stresscoach hos Forebyg Stress, der er et af de største stressfirmaer i Danmark. Tidligere arbejdede Helle Gottenborg som sygeplejerske.

Da hun sprang ud som selvstændig stresscoach i 2017, var praksis oprindeligt i hovedbygningen i forlængelse af privaten.

- Det kan godt være lidt grænseoverskridende, når man som klient skal gå ind gennem folks private bolig for at komme over til praksis. Derfor er jeg rykket herover, hvor vi kan være for os selv, fortæller Helle Gottenborg. Forårsvejret synes langt væk, og med de tændte stearinlys, lyden af vinden og regnen piskende ind på ruden, er det en hyggelig og tryk efterårsstemning, der

præger lokalet. Netop tryk er naturligvis vigtigt, når man kommer ind til Helle Gottenborg. Hun fortæller, at stress er blevet mere tabubelagt i en tid, hvor forventningerne fra både os selv og samfundet er store.

- Det skaber en oplevelse af afmagt og utilstrækkelighed at skulle kunne det hele og en oplevelse af at være forkert og skulle tage sig sammen, hvis det ikke lykkes, forklarer Helle Gottenborg.

Stresscoach uden stress

Den første tid som stresscoach beskriver Helle Gottenborg som værende vellykket. Hun har tidligere haft stress inde på livet, og qua sin uddannelse og sine erfaringer, er hun opmærksom på ikke at udsætte sig selv for noget lignende igen.

- Det med at være selvstændig er et fuldtidsjob, og jeg kan bedre styre min tid nu. Jeg arbejder ikke 80 timer i ugen, for jeg vil også gerne have tid til min familie. Det må ikke blive en ny stressfactor for mig at være selvstændig, men det går stabilt

fremad i den rigtige retning. Det er heller ikke troværdigt at være stresscoachen, der gik ned med stress, lyder det efterfulgt af et varmt smil og et grin fra Helle Gottenborg.

Walk-and-talk

På væggen ved siden af sofaen hænger et stort, grønt billede, der viser et frodigt og et grønt skovbryn. Det skaber en positiv stemning i rummet at få en fornemmelse af noget smukt natur, og det er netop, hvad naturen kan, fortæller stresscoachen. Derfor tilbyder hun også de såkaldte walk-and-talk-sessioner, hvor man i stedet for at sidde overfor hinanden i en praksis, går udenfor i den smukke natur omkring familiens gård.

- Man åbner op på en anden måde, når man bevæger sig udenfor, og der er en helt anden ro derude. Generelt kan naturen og en gåtur gøre rigtig meget for at forebygge stress. Især hvis man lader sin mobiltelefon blive hjemme, tilføjer hun. For mobiltelefonen er nemlig også en udpræget faktor til stress.

- Selvom det efterhånden er velkendt, har mange svært ved at



slippe den, fortæller Helle Gottenborg.

Som noget nyt tilbyder Helle Gottenborg også neurofeedback / EEG træning. Med neurofeedback måles hjernens aktivitet ved hjælp af påsatte elektroder på hovedet.

- Neurofeedback er en virkningsfuld metode til at mindske symptomer på mental ustabilitet, som kommer til udtryk i en række diagnoser såsom ADHD, ADD, autisme, depression, angst og altså også stress, forklarer Helle Gottenborg.

Helle Gottenborg har ikke fortrudt sin valg om at begynde som selvstændig stresscoach. Desuden nyder hun sine nye lokaler samt den omkringliggende natur, som også bliver brugt i arbejdet. Foto: Henrik Ole Jensen