



*Mit liv ramlede. Jeg vidste, at hvis jeg blev ved at lave fejl, ville andre tage beslutningen for mig.*

WENCHE STRØMSNES

# Jeg har altid kunnet arbejde mig ud af kriser.

## Men ikke denne gang.

### BLÅ BOG

MAY WENCHE STRØMSNES

47 år.

Uddannet cand.merc.aud. fra handelshøjskolen i Aarhus i 1993 og arbejdede indtil 1998 som økonom i Realkredit Danmark A/S. Var siden ansat som management-konsulent i et større konsulentfirma og havde et adjunktur ved handelshøjskolen i Aarhus, indtil hun blev hentet til Cfl (Center for Ledelse).

Måtte i 2015 forlade sit job på grund af sygdommen sclerose, som gør, at hun kun er i stand til at arbejde få timer om ugen. Wenche Strømsnes viderefremidler sin viden og holder sig fagligt beskæftiget trods sygdommen. Hun har hjemmesiden BetterMeetings.dk, hvorfra hun udbyder digitale kursusprogrammer.

Bor i Egå ved Aarhus sammen med sine to børn, en søn på 20 og en datter på 14.

I 15 år var Wenche Strømsnes ansat som adm. direktør i Danmarks største ledelseshus, CFL, men da hun i 2015 blev ramt af sclerose, måtte hun erkende, at arbejdslivet, som hun kendte det, var slut. Hvad gør man så, når man bare er 45 og nægter at lade sig slå ud?



### KARRIERE

Eva Andersen  
evand@jfmедier.dk

Der er dage, hvor pletten for det højre øje er så generende, at den stjæler al energi. Så har hun en særlig kontaktlinse, som andre ikke ser, brun, som hendes øjne. Linsen kan ikke give hende det klare syn tilbage på det dårlige øje, men den fjerner flimrer og gør alting sort, så hun bedre kan koncentrere sig.

Kontaktlinserne er et af de hjælpemidler, som gør, at den nu 47-årige Wenche Strømsnes fra Aarhus kan fungere og-

Erhvervskvinden Wenche Strømsnes havde fuld gang i karrieren som direktør for Center for Ledelse (Aarhus og København), indtil hun i 2015 blev diagnosticeret med sklerose, og livet slog en kolbøtte. Foto: Kim Haugaard

så på de dårlige dage – stoken er et andet og mere synligt hjælpemiddel, som hun har affundet sig med, selvom det var svært i begyndelsen. Handicap-skiltet i handskerummet har hun det stadig svært med.

Indtil for to år siden var Wenche Strømsnes adm. direktør i ledelseshuset CFL i København, en organisation, som har virksomheder over hele landet som kunder. Hun havde fuld fart på fra tidlig morgen til sen aften. I dag

magter hun højst at arbejde få timer om ugen.

#### Begyndte at lave fejl

Det første alvorlige attack ramte i 2015 og vendte op og ned på alting, men allerede tre år tidligere havde hun fået diagnosen sclerose. Til at begynde med mærkede hun sygdommen i en mildere grad, og hun fortsatte ufortrødent sit liv med job i København og mand og de to teenagebørn hjemme i villaen i Egå ved Aarhus. Ugentlige hotelover-

natninger og tidlige morgentur fra Tirstrup var et grundvilkår. Det var ikke usædvanligt, at arbejdsugen var på langt over 80 timer.

Den hvide plet på højre øje var det første tegn på, at noget var galt, og snart kunne hun ikke bortforklare symptomerne eller lyve for sig selv længere.

- Jeg havde været verdensmester i at ignorere min diagnose. Når jeg var til tjek på sclerose-klinikken, tog jeg mine hovedtelefoner på og pod-

casts i ørerne for at undgå at tale med de andre patienter i venteværelset. Jeg var ikke rigtig syg, tænkte jeg.

Men fornægtelsen holdt ikke, og på karrierens højdepunkt – sådan husker hun det – bedst, som hun følte, at alting flaskede sig for hende, arbejdsopgaverne var mere spændende end nogensinde, hun elskede sit liv og sit job, ramlede det hele.

-2015 var et godt år, indtil jeg fik mit attack. Jeg husker, at jeg tit tænkte: Jeg har det bed-



*Jeg programmerer mig selv, kun sådan kan jeg fungere med sygdommen. Jeg har systemer for alt. Hvad jeg skal gøre i hvilken rækkefølge, hvornår jeg skal mødes med hvem. Og hvornår jeg skal holde pauser.*

WENCHE STRØMSNES



# Jo større ansvar og prestige, jo mere har man at tabe

For en direktør med indflydelse og ansvar kan det virke som et ekstra hårdt slag ikke længere at kunne passe sit arbejde på grund af sygdom eller stress. Erhvervspsykolog Majken Matzau beskriver krisen, som følger, som et tab af kontrol og identitet, og reaktionen kan sammenlignes med den, som man oplever efter en firing.

## KRISEHJÆLP

**Eva Andersen**  
evand@jfmedier.dk

Når man bliver ramt af alvorlig sygdom, når livet slår en kolbøtte, og man ikke længere er i stand til at passe sit job, gennemlever de fleste en voldsom krise – og for mennesker, hvis job i høj grad er en del af deres identitet, kan situationen føles ekstra uoverskuelig.

Det fortæller psykolog og stresseskert Majken Matzau fra Matzau Erhvervspsykologer. I sin praksis i København er hun dagligt i kontakt med kriseramte erhvervsfolk, herunder chefer og direktører, som er vant til den anseelse og magt, som følger med et topjob.

–Der er tale om mennesker, som er vant til at klare et stort personligt pres, som dyrker ekstremsport i fritiden bare for at "slappe af", og hvis identitet er hængt fuldstændig op på jobbet. Den dag, de ikke er i stand til at passe deres arbejde eller måske bliver fyret, ramler tilværelsen, forklarer Majken Matzau.

Hun har for nylig medvirket til at sygemelde to topledere på direktionens-niveau på grund af stress, og for hende er der ingen tvivl om, at det

kan være ekstra svært at indrømme for sig selv og omgivelserne, at man ikke længere er stærk og i kontrol, når man netop er kendt for at være lederen, som udstikker retningen for andre.

–Det er ekstra svært at sygemelde mennesker på det niveau, for det første fordi det er svært for en virksomhed at undvære sin CFO, for det andet fordi det er svært at afskære en sygemeldt direktør fra at have kontakt til arbejdspladsen, selv om vedkommende har allermost brug for ro.

## De tre krisefaser

En krises tre faser er: Fornægtelse, reaktion, accept, og først når man accepterer sin situation, kan man begynde at komme videre, siger erhvervspsykologen.

–At blive ramt af alvorlig sygdom er et chok, det kan godt sammenlignes lidt med en firing, som mange også reagerer meget voldsomt på. Man oplever, at jorden skrider under en, fordi man ikke selv kan gøre noget ved omstændighederne. Er der tale om en firing, er den samtidig forbundet med en konflikt og følelsen af at blive vraget.

Er man ramt af stress, er der derimod tale om en midlertidig situation, og med den rig-

tige hjælp kan man blive helt rask og komme videre, siger hun.

## Evnen til at lede sig selv

Oftentimes oplever hun, at en klient efter en tid genfinder de 'superkræfter', som har kendetegnet vedkommende som leder. Flere finder netop de styrker frem i sig selv, som gør, at de er ledere – og det er en stærk måde at komme videre på.

–Begrebet personal agency kan oversættes til personlig ledelse. At have den styrke er enormt vigtigt, når man bliver ramt af en krise, fordi følelsen af at tage styring over sin situation i det omfang, man kan, er så vigtig især i svære perioder i livet.

–De, som kan finde de kræfter i sig selv og se fremad, selv om det ikke ser let ud, klarer sig bedst, for så længe man kæmper imod ting, som man alligevel ikke kan lave om på, øger man kun presset på sig selv.

*Man hører tit udtrykket: Husk, det er "bare et arbejde". Gælder det også for mennesker med en topkarriere?*

–Arbejde er ikke "bare arbejde" i dag. For mange mennesker er arbejdet en del af selve identitetsforståelsen. For mange af os rummer job-

**II Det er ekstra svært at sygemelde mennesker på det niveau, for det første fordi det er svært for en virksomhed at undvære sin CFO, for det andet fordi det er svært at afskære en sygemeldt direktør fra at have kontakt til arbejdspladsen.**

**MAJKEN MATZAU,  
ERHVERVSPSYKOLOG**

bet også en mission. Man har taget en lang uddannelse, investeret meget af sig selv og sin tid, man har måske arbejdet sig op til en høj position, ansvar og indflydelse. Vi siger godt nok til hinanden, at familien er vigtigst, men for mange er det ikke hele sandheden. Vi har brug for, at der er et større formål med, at vi er her – ud over det nære, ud over at skabe familie.

–Når det er sagt, så gør mange status over deres liv, når de går gennem en krise på grund af sygdom, stress eller en firing. Og det er sådan set sundt nok, for selv om arbejdet er vigtigt for de fleste af os i dag, så ER vi ikke vores arbejde.



**– Sygdommen var noget, som kom udefra – det var ikke min beslutning, at jeg ikke kunne passe mit job mere, men jeg kunne ikke gøre noget ved det, fortæller Wenche Strømsnes. Foto: Kim Haugaard**

ste job i verden! Jeg fik hele tiden nye ideer. Jeg kunne ikke gå på kunststudstilling i weekenden uden at få en idé, som inspirerede mig i mit arbejde, så meget fyldte mit job for mig.

## Sygdommens ansigter

Hun fik problemer med motorikken, følte, at hun krøb langs væggene. Begyndte at lave fejl. Grimme fejl. Kom til at sende en intern mail til kunderne og skrive en forkert dato på en vigtig kontrakt. Hun måtte melde fra til en topledermiddag i Aarhus efter endnu et slemt anfald. Det

var aldrig sket før, at hun blev væk.

Kollegerne støttede hende, hun havde masser af goodwill at trække på hos både kunder og bestyrelse. Men snart gik det op for hende, at den ikke gik længere. Hvis hun ikke selv sagde stop, hvis fejlene fortsatte, ville andre træffe beslutningen for hende.

–Det var et hårdt slag for mig. Sygdommen var noget, som kom udefra – det var ikke min beslutning, at jeg ikke kunne passe mit job mere, men jeg kunne ikke gøre noget ved det. I mit job havde jeg altid været vant til at

handle mig ud af problemer. Finanskrisen – vi kom igennem den – når dygtige medarbejdere rejste, kom vi videre på trods. Jeg har altid kunnet arbejde mig ud af kriser, men ikke denne gang. Det var et kæmpe knæk. Et tab.

En socialrådgiver, som hun tidligere var blevet henvist til, men havde afvist at tale med, måtte hun nu indrømme, at hun havde brug for.

Socialrådgiveren afviste muligheden for, at hun fandt sig et andet og mindre udadvendt lederjob, som hun ellers havde forestillet sig. Deltidsjob var heller ikke en mulighed, mente socialrådgiveren, som ikke pakkede tingene ind:

–Du skal fuldtidssygemeldes for en tid.

## Men hvem er jeg så?

Vi sidder i arkitektvillaen tæt ved vandet i det snedækkede Egå og drikker kaffe af glas. I dag ved Wenche Strømsnes, at det var det bedste råd, hun fik dengang, for havde socialrådgiveren pakket sandheden ind, havde hun truffet valg, som hun ville forværre sygdommen.

Efter at have sundet sig på beskeden, begyndte hun der-

for at tænke fremad: Hvis jeg ikke er adm. direktør Wenche Strømsnes, hvem er jeg så? Hvad kan jeg så?

En notesbog blev hendes følgesvend i alt, hvad hun lavede. Hun testede sig selv: Hvad kan jeg? Hvad fungerer okay for mig? Hvad fungerer rigtig godt? Hvad fungerer ad helvede til?

–Den systematiske måde at tænke og arbejde på, som altid har kendetegnet mig i mit job, kom mig til gode. Sygdommen rammer mig især på de kognitive evner – jeg kan kun én ting ad gangen, jeg bliver hurtigt træt og mi-

ster fokus. Derfor har jeg netop brug for systemer, disciplin og planlægning.

Medicin holder symptomerne i ro, men den har mange bivirkninger, og en grænseløs træthed er en af sclerosens værste ansigter. Morgenerne er de bedste, tit står hun op kl. 04, og præcis på det tidspunkt føler hun sig som den bedste udgave af sig selv.

Det er i de tidlige morgentimer, at hun føler sig som 'den skarpe' Wenche, ideerne kommer til hende, og hun passer sin hjemmeside, skriver blog-

→ LÆS VIDERE PÅ NÆSTE SIDE



## → FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

indlæg og svarer på mail. For selvom hun måtte vinke farvel til direktørjob og hverdagen, som hun kendte den, har hun stadig en faglig viden, som mange gerne vil trække på, og hun er stadig en efterspurgt foredragsholder.

Under navnet BetterMeetings.dk har hun udviklet et web-program, som guider ledergrupper og andre til at udøve bedre mødeledelse med bedre resultater og mindre spildtid som resultat. Kursuskonceptet er skalerbart, og hun arbejder med det i det omfang, sygdommen tillader.

-Det inspirerer mig og gør mig glad, at jeg stadig har noget, som folk er interesseret i. Det er dybt tilfredsstillende, når jeg bliver spurgt om, om jeg vil tale for virksomheder og ledelsesgrupper, men jeg kender mine begrænsninger.

**Et tv-studie i garagen**

Vi rejser os fra spisebordet, går gennem køkkenet og brygger set og ud i den vinterkolde garage, hvor hun har indrettet et mini-studie med professionelle kameraer, baggrund og lys.

-Min søn er instruktør, producer og klipper, forklarer hun.

Her, i garagen, producerer hun i fred og ro små filmklip



Wenche Strømsnes arbejder nu kun i det omfang, sygdommen tillader. Foto: Kim Haugaard

om forskellige ledelsestemaer, som hun bliver opfordret til at tale om. Hun holder sig nøje til manuskriptet, og efter forberedelse og optagelser er hun udmattet, men glad. Kunderne kan på den måde få glæde af hendes viden, selv om hun ikke er til stede fysisk, det er for hårdt at stå foran et publikum, som hun ellers har været vant til gennem hele sin karriere.

-At jeg stadig får forespørgsler om at tage ud og holde foredrag, at jeg stadig har be-

styrelsesarbejde at passe, at jeg har en stor viden inden for mit felt - gør, at jeg holder fast i min identitet. Mit netværk er intakt. Der er rigtig mange ting, som giver mig en tilfredsstillende faglig, og som gør, at jeg gerne vil holde mig i gang så længe som muligt, i det omfang jeg kan.

-Jeg har mødt flere i min situation, som præsenterer sig selv som 'flexjobber'. Personligt synes jeg, det er en mærkelig titel at bruge, man kan jo ikke måle folks værdi i tid, og

det siger ingenting om, hvad de kan.

-Jeg laver noget, som har værdi for andre, som jeg trives med og får god respons på. Jeg kunne aldrig drømme om at præsenterer mig selv som "en der arbejder mindre end andre", selv om jeg kun er i stand til at arbejde få timer om ugen.

Hun tilføjer:

-Hvis jeg skal over seks-ti arbejdstimer om ugen, skal der ske et forskningsmæssigt mirakel.

# Eks-direktør: Sådan kom jeg videre

Wenche Strømsnes blev ramt af sclerose og måtte sige farvel til det job, hun elskede. Hun giver følgende råd til andre i samme situation.

**KARRIERE**

Eva Andersen  
evand@jfmедier.dk

**1. Meld ud!**

- Alting ændrede sig til det bedre, da det blev offentligt kendt, at jeg var syg. Folk forstår, at ting går langsommere med mig. Før kunne jeg indimellem frygte, at folk troede jeg var "dum" eller uden holdning, fordi jeg måtte trække mig i drøftelser.

**2. Find en identitet!**

- I begyndelsen præsenterede jeg mig selv med min reducerede arbejdsevne. Syn-

tes, at jeg var nødt til at forklare, hvorfor jeg ikke længere er så udadvendt. I dag virker det latterligt. Der er jo ingen, der går op i, om man arbejder 5, 20 eller 100 timer om ugen. Det handler om, hvad man kan bidrage med.

**3. Lav systemer!**

- Jeg har systemer for alting, selv for hvornår jeg vander blomster. Kalenderen er min allerbedste ven, og jeg bruger den ned i mindste detalje. Det er den eneste måde, jeg kan fokusere min energi på det, som er vigtigt for mig.

● BYGGERI ● MARINE ● INDUSTRI ● KONTOR,  
● OFFENTLIGE INSTITUTIONER ● BRANDING & REKLAME

# LM Sign

Vi har skiltet Danmark i mere end 35 år



Grundtvigs Allé 159 | 6400 Sønderborg | Tlf. 74 42 53 00 | www.lmsign.dk