

I dag lever jeg efter mine værdier

Manglende tid til at tale med patienterne fik Trine Pibemose Rønnov til at sælge sin lægepraksis. Nu arbejder hun i stedet som psykoterapeut, mindfulnessinstruktør og stresslæge.

Ugeskrift for læger, d 28. Oktober 2016

Forfattere Signe Bjerre, info@signebjerre.com

Lyset strømmer ind ad vinduerne i Namasté-huset. I entreen står en Buddha og tager imod med en skål med friske blomster, og på væggen hænger et lille skilt med en venlig påmindelse om, at man skal tage skoene af.

Trine Pibemose Rønnov tager selv imod i strømper og viser op til førstesalen, der i et halvt år har dannet ramme om hendes nye arbejdsliv. Her er lægebriksen og skrivebordet skiftet ud med en grøn sofa og en lænestol. Venteværelset er skiftet ud med en yogasal, og personalekøkkenet er skiftet ud med et stort køkken-alrum, hvor et langbord er placeret under de skrå tagvægge.

”Da jeg så det her sted, var jeg ikke i tvivl om, at det ville egne sig perfekt til at forene både mindfulnesskurser og terapi. Jeg elsker simpelthen at være her”, siger Trine Pibemose Rønnov og smiler.

Hendes karriere har det seneste år taget en voldsom drejning. Og set udefra kan det virke uforståeligt. Trine Pibemose Rønnov havde alt det, mange drømmer om: En succesfuld karriere som praktiserende læge, egen praksis, spændende bijobs og en masse penge, der rullede fast ind på lønkontoen hver måned. Men for Trine Pibemose Rønnov var sporskiftet uundgåeligt:

”Jeg har været praktiserende læge i 15 år og er på mange måder stolt af det danske sundhedssystem. Men mine værdier passer ikke med den måde, systemet ser på patienterne på. Den helhedsorienterede tilgang til mennesket mangler – det at have tid til at finde årsagen til symptomerne og se på hele mennesket. I stedet sætter vi femten minutter af pr. patient til at diagnosticere og fixe. Det var dybt utilfredsstillende for mig at arbejde på den måde”.

Fik stress

Trine Pibemose Rønnov var glad for kontakten med patienterne, men spændet mellem hendes holistiske tilgang og det system, hun arbejdede for, blev større og større. Hun oplevede, at der var for få læger til for mange

patienter og for meget administration, kontrol og styring, som stjal tiden fra patienterne. Til sidst kunne hun ikke være i det.

"Det at have stærke værdier og skulle indordne sig et system, hvor værdierne ikke udledes, slider. Det gjorde det hos mig. Jeg vidste jo, at det virkede at snakke med patienterne og interessere mig for deres liv, ud over deres hovedpine eller søvnbesvær, men jeg havde ikke opbakning til at bruge tiden til det, hverken fra mine kolleger eller fra systemet".

Alarmklokkerne havde ringet et stykke tid. Hun oplevede nogle episoder, hvor hun kunne mærke, at hun var uempatisk og ligeglad med patienterne. Trine Pibemose Rønnov var ved at brænde ud. Der var ikke mere at give af, men alvoren gik først op for hende, da hun betroede en veninde, at hun overvejede, at melde sig syg et par uger til efteråret:

"Min veninde kiggede på mig, som om jeg var vanvittig: "Hvad taler du om? Du kan da ikke planlægge, at du melder dig syg om fire måneder!". Men sådan er det, når man lider af stress. Man kan ikke engang overskue at melde sig syg. Ligesom mange andre kørte jeg med snuden i sporet og tænkte, at jeg bare lige skulle igennem ugen, så skulle det nok blive bedre. Det skete bare ikke".

Trine Pibemose Rønnov hælder en kop te op og holder en lille pause:

"Det handlede selvfølgelig også om mit eget selvbillede. Jeg var jo ikke sådan en, der gik ned med stress. Jeg var én, der var stærk. Men hvad er det egentlig at være stærk? Måske skulle vi til at smide det der power-woman kostume og være lidt mere os selv. Måske skulle vi overveje at gøre det, der er godt for os selv og vores familier, i stedet for at stræbe efter anerkendelse og gøre det, som vi tror, andre tænker, er det rigtige".

I gang igen

Trine Pibemose Rønnov blev stresssygemeldt, og kort tid efter valgte hun at sætte sin praksis til salg og ansætte en vikar. Hun kunne mærke, at hun ikke skulle tilbage og arbejde som praktiserende læge, og hun havde brug for tid og ro til at finde ud af, hvordan hun skulle skabe sit nye arbejdsliv.

"Jeg ville gerne have min egen virksomhed, hvor jeg havde friheden til selv at bestemme, og hvor jeg kunne bruge min faglige viden til at hjælpe andre mennesker. Sideløbende med mit arbejde som praktiserende læge havde jeg nogle år forinden uddannet mig både som psykoterapeut og mindfulnessinstruktør, og det stod hurtigt klart for mig, at jeg skulle lave noget, hvor jeg kunne kombinere alle tre uddannelser".

Gennem et mentorforløb med andre iværksætterkvinder fandt hun frem til, at hun ville slå sig ned som selvstændig psykoterapeut og stresslæge, og skridt

for skridt fik hun styr på, hvem der skulle være hendes kernekunder, hvad der skulle stå på hendes hjemmeside, hvilke styringssystemer hun skulle bruge, og hvordan hun skulle skaffe kunder.

"Jeg vidste godt, hvad markedsføring var, men det er aldrig noget, jeg har haft brug for som praktiserende læge. Når jeg åbnede døren om morgenen, var venteværelset fyldt op. På den måde var der en masse nyt, jeg skulle lære som selvstændig".

Nyt liv

I maj lykkedes det Trine Pibemose Rønnov at få solgt sin praksis, og siden da er det gået stærkt med at få etableret hendes nye virksomhed. Hun har lejet sig ind på førstesalen i Namasté-huset på hovedgaden i Farum, hvor hun udbyder sin primære kerneydelse, som er et fire måneders stressforløb, der blandt andet består af en række onlinemoduler, mindfulnessøvelser og seminarer. Alt sammen med det formål at sikre, at hendes klienter ikke bliver ramt af stress igen. Derudover driver hun sammen med en anden selvstændig yogakurser og mindfulnesskurser og giver konsultationer i psykoterapi. Og samtidig underviser hun i stress og mindfulness.

"I dag lever jeg efter mine værdier, og det er en kæmpe tilfredsstillelse. Jeg går glad på arbejde og kommer glad hjem. Det, der frustrerede mig som praktiserende læge, var blandt andet at sidde med stressede patienter og ikke kunne gøre så meget andet end at sygemelde dem og tilbyde en samtale. Derfor har jeg lavet det her alternativ, hvor jeg har mulighed for at komme hele vejen rundt om mennesket både på det fysiske og det mentale plan. Det gør en kæmpe forskel. Jeg ser forandringen hos mine klienter med egne øjne. De rykker sig virkelig. Det er meget smukt at være vidne til.

Mærker efter

På få måneder er det lykkedes Trine Rønnov Pibemose at skabe en indtægt, der svarer til den indtægt, hun havde som praktiserende læge, men hverdagen er markant anderledes. I dag arbejder hun typisk mellem kl. 8 og kl. 15, og hun er bevidst om at sætte dage af til at forberede undervisning og workshops i stedet for at sidde med det om aftenen.

"Det er nyt. Tidligere sad jeg altid og forberedte mig i weekenderne og om aftenen. På den måde tager jeg mig selv mere alvorligt nu. Jeg sørger for at holde fri, og så prioriterer jeg at gå hjem og spise frokost hver dag. Jeg bor kun fire minutters gang herfra. Det betyder, at jeg kan give mig selv en pause midt på dagen derhjemme, før jeg går i gang med andet heat".

Men vigtigst af alt har Trine Pibemose Rønnov sluppet sit behov for anerkendelse og er begyndt at tillade sig selv at mærke efter, hvad der er det rigtige for hende.

”Det handler om at have det godt. Vi har kun det her ene liv. Et sommerhus i første række og anerkendelse fra andre er ikke det, der betyder noget i sidste ende. I gamle dage tog jeg jo både ekstra lægevagter og konsulentjobs, fordi jeg var så beæret over, at de ville have mig. Den hopper jeg ikke på længere. Det, der betyder noget, er, at jeg kan mærke, at det, jeg laver, føles godt. Jeg siger ikke, det er let. Det er en evig fokusering på, hvad det er for en vej, jeg har valgt”.

FAKTA OM TRINE PIBEMOSE RØNNOV

53 år

Uddannet læge fra Københavns Universitet i 1992. Har siden uddannet sig som psykoterapeut og mindfulnessinstruktør. Har været praktiserende læge med egen praksis i henholdsvis Hillerød og Slangerup fra 2002 til 2016. Driver i dag sin egen virksomhed stresslæge.dk

Fritidsinteresser: Familie, venner, naturen, vandre, squash, yoga og film

Største afsavn: At alle ikke længere har fri og gratis adgang til det, jeg kan tilbyde.