

Et ganske særligt bidrag

Psykolog Birgitte Jepsen fra Kollund holder foredrag om stress – Entreprædægter går til for Røde Kors

AF CLAUD IWERSEN

AABENRAA: Dansk Røde Kors i Aabenraa har fået et ganske særligt bidrag i forbindelse med landsindsamlingen forleden.

Psykolog Birgitte Jepsen fra Kollund havde ikke tid til at være med som indsamler, men hun stiller nu til gengæld gratis op til at holde et foredrag om emnet stress på arbejdspladsen.

Det sker onsdag den 30. oktober klokken 19.30 i Brundlundskolens festsal i Aabenraa.

Det koster 30 kroner at

komme ind. Hele beløbet går til Dansk Røde Kors' katastrofefond. Billetter kan købes ved indgangen fra klokken 19.

På sin egen krop

Birgitte Jepsen har i lang tid beskæftiget sig med stress, og har endda oplevet dens negative sider på sin egen krop. Hun har blandt andet skrevet en kandidatopgave om emnet, skrevet artikler og brochurer og arbejder nu med kurser og foredrag, der handler om at håndtere og forebygge stress.

Herunder kommer hun ind på, hvad der giver stress og hvordan man helt personligt kan bearbejde den.

Hun mener, at man primært selv skal løse sit stressproblem.

Emnet er meget aktuelt. Forleden var hun i Løgumkloster, hvor man havde regnet

med maksimalt 60 deltagere, der kom 110.

Et modeord

– Stress er blevet et modeord. Stress er for mange også et statussymbol.

Det er da også ind imellem sundt at have stress.

Uden stress klarer vi ikke vores eksamen eller køreprøven, som vi gør ekstra godt, når der pumpes noget adrenalin rundt i kroppen.

Men stress er jo egentlig en tilstand, hvor kroppen siger fra.

– Ordet stress er både positivt og negativt ladet.

Så længe man kan klare sin stress, er det positivt at være stresset.

Når det ikke går, bliver det negativt.

Så forveksler man dog ofte stress med udbrændthed, men det er helt forkert.

Er man udbrændt, kan man faktisk næsten slet ikke vende tilbage, så det handler også om at få sat begreberne på plads, siger Birgitte Jepsen.

Jeg glæder mig

Formanden for Dansk Røde Kors i Aabenraa, Christa Dupont, glæder sig over gaven.

– I forbindelse med landsindsamlingen manglede vi girokort til dem, som vi ikke kunne træffe derhjemme.

Nu har folk så mulighed for at give et bidrag ved at komme til vores foredrag og samtidig få en god aften ud af det, siger Christa Dupont.