

Få gode råd til at klare stress

ALT FOR TRAVLT: Stress er blevet et folkesundhedsproblem, men det er muligt at tøjle sin indre travlhed. Stresscoach Louise Rønde giver gode råd her i avisen.

Af Palle Høj

- Stress rammer ikke kun naboen. Stress er blevet et folkesundhedsproblem, som rammer flere og flere i takt med, at vi øger forventningerne til os selv og hinanden.

Sådan lyder det fra stresscoach Louise Rønde, der i dag debutterer som fast skribent her i avisen. Det overordnede emne er naturligt nok stress, som hun vil skri-

ve om i flere forklædninger i løbet af 2014.

- Stress føles ofte som et personligt nederlag, men stress er ikke et udtryk for svaghed. Faktisk er det ofte pligtopfyldende personer med stort engagement og empati, som bukker under for stress, siger Louise Rønde.

Selv har hun netop åbnet stressklinik i et behandlerfællesskab i centrum af Hillerød med fast åbningstid hver fredag. Her tager hun mod klienter, der enten ønsker at forebygge stress, eller som skal i egentlig behandling for stress.

- Vi kan alle komme i en presset situation i løbet af vores liv, hvor vi bliver mere sårbare overfor omgivelsernes påvirkninger og krav, siger Louise Rønde.

Foruden at drive sin ny-startede klinik underviser Louise Rønde i privatøkonomi og markedskommu-



Louise Rønde har netop åbnet sin egen stressklinik i Hillerød. Foto: Lars Skov

nikation på Handelsskolen København Nord i Hillerød, hvor hun også er mentor og hjælper elever til at få det optimale ud af deres skolegang.

Louise Rønde er oprindeligt uddannet markedsøkonom og har en HD i organisation og ledelse med speciale i Human Ressource (HR). Sin HD har hun taget sideløbende med en 10 år lang karriere i IT-branchen, inden hun skiftede til undervisning og byggede videre på sine HR-erfaringer ved

at blive certificeret coach fra Manning Inspire samt certificeret stresscoach hos Bjørne Toftegård. Hun har i godt et år arbejdet som coach fra sit hjem i Gilleleje, hvor hun bor med sin mand og to små drenge.

Louise Røndes indlæg i avisen bliver månedlige her på siden, og derimellem kan man sagtens selv arbejde med sin egen stresstærskel:

- Alle kan fokusere på de ting i hverdagen, som gør dem glade. Det kan være at dyrke motion, lege, høre musik eller noget helt fjerde. Det er med til at forebygge stress, at man foretager sig ting, man godt kan lide og blive glad af, og det skal man huske at give plads til, så tilværelsen ikke bare bliver en lang række af pligter, siger Louise Rønde.

Man kan læse mere om stresscoachen på www.louiseronde.com