



'Orange & Bergamot Aroma Reeds Diffuser', røgelsesessens og -pinde, Molton Brown, 415 kr.

## KOGEPLADER I SYDSVERIGE & MIG-TID

**Jeg kender flere, hvis mentale kogeplade** konstant kører på 1 eller 2 stykker. Altså får de aldrig rigtig koblet fra. Jeg kender det bestemt også selv.

**Stress er en hurtigt voksende folkesygdom**, og hvor vores smertegrænse går forskellige steder, så er vi mange, der kan have lidt svært ved at balancere hverdagen. Jeg vil gerne være overskudsmor, der er på forkant og arrangerer legeaftaler for begge børn, præsterer ud over det forventede på mit arbejde, er en opmærksom veninde, i god fysisk form, min mands bedste ven og hans attraktive kvinde. Glem alt om Instagram-speltmoderen med en sixpack, dette er *real life!*

**Jeg har også snuset til stress.** Det var en uheldig cocktail af ekstrem travlhed på både hjemmefronten og jobbet, der fik det til at brænde sammen. Det var for et par år tilbage, da ungerne var helt små, og vi lige havde købt hus, og da der så op til jul kom ekstra pres på på jobbet, oplevede jeg nogle kedelige symptomer. Det gik bl.a. ud over mit talecenter; hvor jeg gerne ville have sagt f.eks. kuffert, røg 'elefant' ud af min mund. Meget mærkeligt. Men jeg fandt balancen igen. Det gjorde jeg også, da det skete igen et par år efter, denne gang arbejdsrelateret. Jeg fik heldigvis trukket i håndbremsen, inden det blev min tur til at sidde og kigge ind i en mur i seks måneder, men jeg nåede at få færten af en depression. Jeg var bare ikke glad på arbejdet, havde ondt i maven, også selv om jeg godt vidste, at jeg havde et godt job. Jeg havde påtaget mig for mange opgaver, men var ikke klar over, at det kunne udvikle disse symptomer. Det er en grim ting, det stress der, og det er en svær størrelse at forstå for folk, der aldrig har været i nærheden af det.

**Men jeg har som sagt snuset til det**, og derfor er jeg bevidst om at få skruet ned. Passe på mig selv. Tjekke op på mig selv. Af samme grund gjorde jeg noget rigtig godt for mig selv for nylig. Med en veninde under armen – en veninde vel at mærke, hvis kogeplade

nok står på 2-3 stykker – tog jeg på spaophold på Villa Strandvägen i Ystad i Sydsverige. Villa Strandvägen er det fineste lille New England-style hotel, der ligger ved en skov, men med udsigt over Østersøen. Tilknyttet er spaet Ystad Saltsjöbad, hvilket er 1000 kvm stort og helt vidunderligt.

**Vi skulle absolut ingenting** andet end at være til stede. Og spise lækker mad. Og gå i spa. Det var vi gode til. Tiden fløj afsted, og der er noget ved det lys, der findes, når man er i nærheden af åbent hav. Det er så beroligende, at man nærmest kan dufte velværen. Mundfuld for mundfuld sænker blodtrykket sig, luften bliver trukket helt ned i maven, og smilet breder sig langsomt over ansigtet.

**Vi havde under 24 timer** i det sydsvenske, men det føltes en hel weekend. En af den slags, der efterlader en hungrende efter mere – men lidt har jo også ret. Jeg fik sendt kærlige tanker til min mand, der tålmodigt og uden den mindste antydning af bitterhed havde vinket farvel sammen med ungerne, selv om jeg selvsamme uge havde været to dage i Milano med arbejdet. Jeg fik talt med min veninde. Ord, der gik ud over hverdagens hamsterhjul. Ord, der betød mere, når de blev udtalt i et langsommere tempo og måske i selskab med et par glas vin.

**Det er egentlig ærgerligt**, at vi i Danmark ikke har steder som Ystad Saltsjöbad, men det har vi ikke. Vi har masser af andre skønne steder, men ingen, hvor kystlinjen bliver ubrudt forenet med hyggelig hotelstemning, ypperlige gastronomiske kompetencer og vidunderlige spaoplevelser. Og selv om det at tage vare på sig selv sagtens kan gøres alle steder (*og bør gøres*), så er det nogle gange nemmere, når man lige er lidt væk fra synet af alt det, der forpligter: vasketøj, oprydning, indkøb, mails ... Jeg fik tjekket ind hos mig selv og ved, at min veninde blev opmærksom på temperaturen på sin kogeplade. Det er i hvert fald en start og et skridt i den rigtige retning – om end de blev taget i Sydsverige. ♦♦\*