



-Nogle får en krise, når de runder de 40 år...

...men for mig har livet kun rullet sig ud



Foto: Kim Bergsgaard

Depressionen tvang chefen ned i tempo: -Nu er jeg en ren livsnyder

-Depressionen lå lige for, da jeg fik for meget at lave. Nu har jeg et visitkort, hvor der står "Peter Bjørge - livsnyder", for at minde mig selv om at stoppe op, fortæller Peter Bjørge, der har solgt sit firma og lagt tilværelsen om. Mød ham på side 22



- Jeg havde gang i en masse projekter, så længe mente, at jeg måtte have været manisk, før jeg blev depressiv. Men jeg er såmænd bare en foretagsom mand. Sådan er min natur, smiler Peter Bjerge, der fik en depression som følge af stress i en periode, hvor han udover at være enejer af Budstikken i Århus også startede nyt firma, købte nyt hus og var enlig far.

Direktøren fik stress: -Nu titulerer jeg mig selv livsnyder...

af Helle Høim
Foto: Kim Banggaard

Han har forandret sig, siden vi mødtes første gang for 11 år siden. Gangang inviterede han indenfor i det pletfri direktørhjem iført blå, glatstrøget skjorte og med lige så glat og stram styring af sig selv og sit liv.

Denne gang er skjorten lysere og løsthangende, fedterne er stukket i et par ragsokker, og aflappetheden sætter sit præg overalt i

livsnyderens hjem, hvor der er kaffe på kanden, musik i radiolen, rod på trappen, og hvor kasten strækker sig velbehageligt på sofaen. Han har fået en pondus, en ro og en åbenhed, som han ikke havde før.

- Det er alderen, forklarer Peter Bjerge selv forandringen, men alderen alene gør ikke forskellen. Den 46-årige har på de seneste 11 år gjort et firma stort, solgt det, er blevet velhavende, har fået sit tredje barn, er flyttet fra sin samlevner nr. to, er blevet gift med sin samlevner nr. tre, har holdt sabbatar, har skabt nye virksomheder og - ikke

mindst - haft en depression. Forandringen har med andre ord sine forklaringer.

Da Peter som 35-årig fortalte Århus Onsdags læsere om sit liv og sine drømme, var ambitionen klar: Han skulle på pension som 60-årig og nå at runde den troppen, han drømte om, men aldrig havde haft tid til at opøse.

- I dag klinger bemærkningen om troppen helt for mig, konstaterer Peter med et smil.

- Jeg har intet ønske om at holde op med at arbejde som 60-årig, og mine drømme går helt andre veje end til troppen. Når børnene er

flyttet hjemmefra, vil jeg nok hellere bo i mit sommarhus på Mols, hvor udseendet er fantastisk, hvor der går ravidt og fasaner på grunden, og hvor der bor en flækkehejr i vores sø, tilføjer han.

For et år siden solgte Peter sit firma, den århusianske udgave af Budstikken, som han havde ejet og drevet i 20 år, til et datterselskab under Post Danmark.

- Jeg havde intet valg. Post Danmark-folkene havde opkøbt alle de øvrige Budstikken-afdelinger i hele landet, så der var ikke andre udveje. Det var nogle hårde år, før vi nåede en endelig aftale, men i dag er jeg tilfreds. De fik en god aftale, og jeg fik en god pris. Men inden da havde jeg rejst mig op og skramlet voldsomt med stolen under forhandlingerne. Budstikken var jo mit lille barn.

Det, der begyndte som en god idé mellem to venner, havde udviklet sig fra en underskudsforretning til et solidt foretagende med Peter som enejer.

Den tidligere bankbestyrer fik selv for sit overvaldede afviklingsretter med Budstikken, der ekspanderede og opkøbte konkurrenter. Peter havde foretagsomme år midt i 90'erne, hvor han samtidigt skulle stå distancen som enlig far til sønnen Sebastian, der altid - og stadigvæk - har fordelt sine dage ligeligt mellem forældrene.

- Jeg havde travlt, men havde samtidig al mulig grund til at være glad. Ganske vist havde jeg netop købt Cykelbudene, der gav underskud, og startet et nyt

firma, PB Management, som jeg stadig ejer. Og ganske vist havde jeg købt et nyt hus i Ågård uden at have solgt mit gamle - jeg havde rigtig mange penge stående i mursten på det tidspunkt - men alt gik ellers godt. Jeg havde et dejligt forhold til min søns mor, Hanne, min søn trivedes, jeg var forelsket i min daværende kæreste Anja, mit netværk var solidt, og Budstikken gav overskud. Alligevel blev jeg pludselig ked af det...

Peter lader bemærkningen svare i luften et øjeblik. Han synes, det kan virke voldsomt at sætte ord på sin depression, men ikke desto mindre.

- Jeg lå vågen en hel nat og tænkte på at begå selvmord. Det virker helt forrykt, for jeg havde jo et godt liv. Men mine tanker kredede udsædligt om selvmord. Om morgenen ringede jeg til min læge. Han havde allerede givet mig medicin for at bedre mit humør, men da han hørte, at jeg tudbrølede, sagde han, at jeg omgøende skulle tage ind på den psykiatriske skadestue.

Peter blev akut indlagt i Risikov. Efter to dage mente han sig parat til at tage hjem, men lægerne ville ikke slippe ham.

- Det er meget nemmere at komme ind end at komme ud af Psykiatrisk Hospital, konstaterer han, der til Budstikkens personale havde vanskeligt ved at forklare sit travlt.

- I dag er depression ikke længere et tabueme, som det var dengang, og mange kendte mennesker er styrt frem og har fortalt om deres

oplevelser med sygdommen. Jeg har også altid selv været åben om den - undtagen i den første uge. I den uge forsøgte jeg at bilde mine medarbejdere ind, at jeg havde mavesår, men det var lidt svært at forklare, hvorfor jeg var indlagt på Psykiatrisk Hospital og ikke måtte modtage besøg. Det kan jeg godt grine af i dag, siger Peter, der på hospitalet blev observeret for manio-depressivitet.

- Jeg havde gang i en masse projekter, så længe mente, at jeg måtte have været manisk, før jeg blev depressiv. Men jeg er såmænd bare en foretagsom mand. Sådan er min natur, smiler Peter, der var lettet, da han fik stillet den diagnose, som passede ham lang bedre: depression.

- Jeg brugte år på at pille i min egen navle. Jeg ville finde ud af, hvorfor jeg var blevet depressiv. Jeg nåede vidt omkring. Lige fra om min mor havde haft nok mælk til mig, da jeg var spæd, og om jeg havde fået søden, når jeg havde behov for den, til at overveje, om jeg var rundt på uforstået sorg, efter at mit første barn, Sarah - som jeg fik med Sebastians mor - døde af en hjertefejl, da hun var otte måneder gammel. Men jeg fandt ikke det rigtige svar. Til sidst stillede jeg mig tilfreds med, at det nok var en genetisk arv efter en depressiv farfar.

Den manglende forklaring til trods formennede Peter dog instinktivt, at han skulle sætte tempoet ned og lytte til sin krop og signaler.

- Det er kun ti år, siden jeg blev syg, men dengang var



– Jeg laver kun de ting, som jeg har lyst til. Det er lysten, der er afgørende for mig i dag. Og så sørger jeg for at stoppe op og nyde de ting, jeg gør, erklærer Peter, der har fremstillet et visitkort, hvor titlen kort og godt lyder "livsnyder".

der ikke én, der nævnte ordet stress for mig. Og jeg var ellers prototypen på én, der går ned med stress - en selvmådt forretningsmand, der kunne det hele til den halve pris. I dag ville stress være den første vilkår, man overvejder.

Og Peter er ikke i tvivl om, at det var stress, der tvang ham mentalt i knæ.

– Jeg havde gang i mange ting, og det var altså med en depression, at min krop reaks valgte at slå fra. Ren kønsmisk reaktion. Anden reagerer på andre måder, men jeg er et følsomt gemyt, der altid har haft ledt ved at blive skåret, har svært ved at trække grænser og sige fra. Så depressionen lå lige for, da jeg fik for meget at lave, erklærer Peter.

– Indimellem kan jeg stadig mærke smerten af sygdommen, som så ved jeg, at jeg skal stoppe op og nyde livet. Og min kone kan se i mine øjne, når det er gal. Hun er god til at trække mig ned på jorden, mener Peter, der blot peger på billedet af Helle, når han skal forklare, hvorfor det er hende, der som hans samlever nr. 3 blev hans første hustru.

– Prøv at se på hende. Hun har et fantastisk godt humør. Hun er totalt afbalanceret, udbyrder han, der mødte Helle, da han benydede at gå til aerobic for mænd. Hun var træneren!

Helle har ingen børn, mens Peter foruden den nu 14-årige Sebastian også er far til otte-årige Emma, som han fik to år efter depressionen med sin daværende kæreste Anja. Da Emma var

et år, flyttede foreldrene fra hinanden.

– Men det var nu ikke depressionens skyld, id vi skiltes. Anja var der i de år, hvor jeg havde det svært, og var en god støtte igennem hele min sygdom, men andre ting gjorde, at vores samliv gik forbi, og i dag har vi et fint forhold og et godt samarbejde om Emma, fortæller Peter, der ikke planlægger flere børn.

– Jeg skal jo nedigt ende som en ren Klaus Pagh, der har et uaf af børn i flere aldre, griner han og tilføjer:

– Helle og jeg er enige om, at vi ikke skal have børn. Men det handler også om, at hun med sit meget store hjerte har et enestående forhold til mine børn. Hun elsker dem virkelig - og de hende.

Han stopper op og tøver et øjeblik, inden han fortsætter:

– Helle, Sebastian og jeg tog til kræmmermarked i Tangkrogen i maj. Sebastian købte en helikopter, Helle købte noget tøj, og jeg gik for sjov til en håndlæser. Hun kunne se en lille dreng i min håndflade - men jeg, vi skal nok ikke have flere børn.

– Til gengæld ville Helle gerne giftes, så det blev vi i 2001, og det er super at være gift. Der giver en helt anden ro, mener Peter, og piller lidt ved vilesæringen på højre hånd. Han glæder sig over, at han snart skal til bryllup igen - hos ekkeskæstene Hanne, der er mor til Sebastian. Den udvalgte er blevet en god ven af Peter, og de to dyrker fitness i fællesskab.

– Mit liv hænger sammen, og det gør mig i stand til at dele gamvildt ud af de erfaringer, jeg har gjort mig igennem årene, konstaterer Peter, der efter salget af Budstikken har koncentreret sig om sit firma PB Management, der er en blanded landhandel. I begyndelsen ville han med firmaet blot støtte andre iværksættere med gode råd og sine egne dyrt købte erfaringer. Men da han opdagede, at stress var årsagen til hans depression, opdagede han butikken med såkaldt stress coaching.

– Og den del af mit arbejde er vokset. Utroligt mange ikke bare erhvervsledere, men også kunstnere og helt almindelige mennesker - har oplevet stress, og for nogle er det så svært at tackle, at de kan have glæde af hjælp fra én, der selv har været der. Jeg ved om nogen virkelig, hvad jeg taler om - og de der beder om min hjælp, kan genkende de fleste af de ting, jeg fortæller dem.

– Oftest handler det kun om at snakke og lytte. Mit vigtigste budskab er, at nedturen går over. De kommer ud af den igen - med eller uden min hjælp. Jeg kan måske forke det som pinfulde processer, men under alle omstændigheder kommer de igennem den.

– Og så ser jeg det som min opgave at vise dem de gode ting i deres liv. Ingen ting, der kun sort eller hvid. Da jeg selv blev indlagt på Psykiatrisk Hospital, kunne jeg udelukkende se det sorte, selvom der var masser af hvidt i mit liv. Derfor er det

afgørende at gribe fat i folk, før de når derud, hvor alt er skidt, og vise dem alt det gode. Ingen mennesker har en tilværelse, der kun er sort. Der må i alle liv være et eller andet, der er positivt. Det hjælper jeg folk til at se. Og jeg sørger også for at tage min egen medicin, siger Peter og forklarer:

– Jeg har lavet et visitkort, hvor der står "Peter Bjerge, livsnyder". Det er ikke blaar eller show off. Jeg mener det virkelig. Og det handler i høj grad om at mindske mig selv om det - at huske at stoppe op og nyde livet. Det er det, jeg vil. Det er det, der er det vigtigste af alt. Jeg føler ikke, at jeg som person ville få mere tyngde, hvis der stod HD eller cand.merc., på mit visitkort. Livsnyder - det er det, jeg skal være fremover.

Efter salget af Budstikken besluttede Peter - på bl.a. Helle opfordring - at tage et sabbatår. Det blev nu kun til et halvt, før kalenderen atter var fyldt op. Men i det halve år nåede han at sidde ved sit skrivebord på førstesalen i Eghuset, nyde havudsigten, tænke store tanker og udvikle ideer til nye virksomheder.

Når Helle tog på arbejde om morgenen som advokatsekretær, satte jeg mig ved mit skrivebord, og når hun kom ind ad døren igen om eftermiddagen og sagde "hej", gav det et helt sæt i mig. Der kunne godt være gået en hel dag med at drikke kaffe, arbejde ved computeren og tænke, uden at jeg havde bemærket, at timerne var forsvundet.

I dag ville lægerne på Psykiatrisk Hospital måske andet overveje, om Peter er manisk. Listen over hans mange aktiviteter er alene lang og kan for den sarte virke stressbefængt.

Ikke bare driver han firmaet PB Management, hvor han rådgiver iværksættere samt små og mellemstore virksomheder, tilbyder stress coaching og hjemmeside-hjælp, personalekruttering og lederkursus.

Han medvirker også til køb og salg af virksomheder og har desuden for nylig overtaget aktionsforretning i Call Center Aarhus i Østergade - fordi jeg trængte til at få jord under neglene og være sammen med nogle skarpe, intellektuelle, unge medarbejdere i stedet for at sidde alene herhjemme!

I fritiden driver han som "hobbyvirksomhed", som han siger, import af specielle biler; ligesom han sælger fritidslejligheder i Bulgarien og på Cypern - "for jeg har en ejendomsrådgiveruddannelse, som jeg aldrig har fået brugt".

Men trods de mange aktiviteter er Peter ikke stresset.

Jeg laver kun de ting, som jeg har lyst til. Det er lysten, der er afgørende for mig i dag. Og så sørger jeg for at stoppe op og nyde de ting, jeg gør.

Jeg tager mig skam også tid til at køre på min Harley Davidson-motorcykel, og nye spillere hver tirsdag langhåret bluesrock sammen med nogle venner nede i min egen kælder. Og når børnene er her, tager vi ud

at fiske eller sejle en tur på bugten, siger han, der også tilbyr nogle ugentlige timer i et fitnesscenter.

Jeg nyder for meget, og jeg er blevet for fod. Det gør jeg noget ved nu, for det er dejligt at blive ældre, og jeg vil gerne nå at blive rigtig gammel. Indtil andet er bestemt, har jeg som udgangspunkt, at vi kun får ét liv, og det skal bruges bedst muligt, siger Peter og fortsætter:

Jeg har altid været religiøs, og uden at det skal lyde alt for kosmisk - så bliver jeg mere og mere opmærksom på, at der er andet mellem himmel og jord end blot det, som vi kan forklare. Den erkendelse er kommet med alderen, og den er en af de gode ting ved at blive ældre.

Der er nogle, der får en krise, når de runder de 40 år, men for mig har livet kun rullet sig ud. Jeg har fået en større ro og en anden tilgang til tilværelsen. I dag lever jeg efter - og opdrager mine børn til - at jo mere man giver ud, jo mere får man igen. Det gælder på alle planer - både det materielle og det mentale, siger Peter og fylder uopfordret kaffekoppen op hos sin gæst.

Skal vi ikke snuppe en af de her kager, når jeg nu for en gangs skyld har bagt, griner han og ligger ud efter bagerens bedste kanel-snegle.

Det krummer lidt på den lysende skjorte, men her kører Peter sig ikke om. Her i huset tager man sig ikke længere af småting. Livet skal nydes.