

27.12.2018 KL. 05:51

## »Forkælelse plottes i kalenderen som vigtige aftaler«

Som selvstændig har May Britt Skounsø en travl hverdag, der ikke fungerer uden indlagte pauser med motion.



Udover motion og overskud i en travl hverdag får May Britt Skounsø en social gevinst af aktiviteterne som f.eks. vinterbadning med udgangspunkt ved Skodsborg Badesanatorium. Foto: Rune Aarestrup Pedersen

HANNE FALL NIELSEN | FØLG ▾

Sus, gus og gys.

Bare tæer og badedragt i rimfrosten klokken syv en vintermorgen lyder umiddelbart afskrækkende og gysende køligt. Men for May Britt Skounsø er en iskold dukkert og efterfølgende sauna – med tilhørende saunagus – topmålet af velvære og selvforkælelse.

»Motion har altid betydet meget for mig, men efter jeg gik selvstændig for et par år siden, udgør vinterbadning og andre former for motion helt afgørende pauser og lommer i min travle tilværelse,« siger den 50-årige kvinde, der har sit eget rekrutteringsbureau.

Udover den morgenduelige vinterbadning i Øresund dyrker May Britt Skounsø ridning og crossfit, og hun betragter ikke sine motionsvaner som luksus eller tilfældige tilvalg.

Fra overlevelse til oplevelse: Danskerne bruger flere og flere penge på at forkæle sig selv

»At bruge min krop er en helt uundværlig del af min tilværelse. Derfor var det en del af beslutningen, da jeg blev selvstændig, at der skulle være plads til mine interesser. Derfor plottes forkælelse i kalenderen som vigtige aftaler,« siger hun.

### En ekstra familie

Arbejdet med at rekruttere medarbejdere og ledere til firmaer indebærer lange dage og ofte også aftenarbejde. Desuden kræver jobbet med May Britt Skounsøs ord, at »man 110 pct. på«.

”

**Jeg elsker mit job, men det kræver, at jeg er i overskud. Derfor er jeg også nødt til at gøre noget godt for mig selv, hvis det skal fungere.**

May Britt Skounsø, selvstændig



»Jeg nyder fællesskabet, for her samles alle fra unge teenagere til ældre mennesker, og det giver en masse hyggeligt samvær.« Foto: Rune Aarestrup Pedersen

»Jeg elsker mit job, men det kræver, at jeg er i overskud. Derfor er jeg også nødt til at gøre noget godt for mig selv, hvis det skal fungere. Jeg nyder i den grad at dyrke motion og styrke både psyke og krop,« siger hun, der også finder en social dimension i motionen.

For mens hun tidligere dyrkede motion på egne fødder på f.eks. et løbebånd, er vinterbadningen og de øvrige aktiviteter med udgangspunkt i Skodsborg Badesanatorium også »lidt som at få en ekstra familie«.

## **Overskud og skavanker**

»Jeg nyder fællesskabet, for her samles alle fra unge teenagere til ældre mennesker, og det giver en masse hyggeligt samvær, som også giver en masse opladning. Der opstår et fællesskab omkring træningen, hvor vi også holder kontakt via de sociale medier, og det er helt igennem hyggeligt,« siger hun.

### 90-årige Børge: "Jeg løber, til jeg falder om"

At forkæle sig selv på Skounsøs facon er ikke gratis, erkender hun – uden fortrydelse. For selv om hendes form for fysisk og psykisk velvære koster mere end en løbetur i skoven, er det pengene værd.

»Og nødvendigt, for det giver mig en dejlig ro og et stort overskud samtidig med, at det fjerner de fysiske skavanker, som kommer med alderen. Jeg kan vil ikke undvære det et øjeblik, for min form for forkælelse får tilværelsen til at hænge godt sammen.«