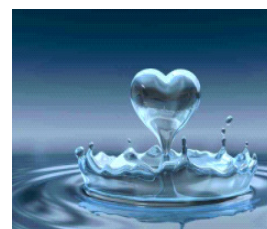
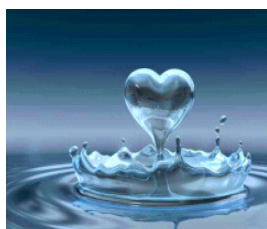




MB - prosjektet
Mølla Kompetansesenter
2009

Min historie



MB-utdanningen 2009
Prosjektoppgave

Innhold

| | |
|--|-----------|
| 1. Innledning | 2 |
| 1.1 Bakgrunn for valg av oppgaven..... | 2 |
| 1.2 Oppgavens innhold og avgrensning | 2 |
| 2. Min historie | 3 |
| 2.1 Min historie..... | 3 |
| 2.1.1 Skyteepisoden | 3 |
| 2.1.2 Lysglimtet - som lyn fra klar himmel..... | 3 |
| 2.1.3 Far dør | 4 |
| 2.1.4 Hva skjer når vi opplever traumatiske opplevelser og hvordan påvirker det oss? | 4 |
| 2.1.5 Tiden før vendepunktet | 5 |
| 2.1.6 Oppsummering av Min historie | 7 |
| 3. Vendepunktet..... | 9 |
| 3.1 Vendepunktet..... | 9 |
| 3.2 Reisen..... | 9 |
| 3.3 Møte med The Paradigm Academy (PA) | 10 |
| 3.3.1 Første møte med Gillian..... | 10 |
| 3.3.2 Design your life, (DYL) | 10 |
| 3.3.3 Healing, Energimedisin og Holistisk helse (HEH) | 11 |
| 3.3.4 Oppsummering av møte med The Paradigm Academy (PA) | 11 |
| 3.4 Oppsigelsen | 12 |
| 3.5 Møte med det offentlige og bemanningsbyråer | 12 |
| 3.5.1 Møte med Nav | 12 |
| 3.5.2 Møte med bemanningsbyråer | 13 |
| 3.5.3 Møte med legen - sykemeldingen..... | 14 |
| 3.5.4 Oppsummering møte med det offentlige og bemanningsbyråer | 14 |
| 3.6 Terapi..... | 15 |
| 3.6.1 NLP, coaching og healing..... | 15 |
| 3.6.2 Psykomotorisk fysioterapi | 16 |
| 3.6.3 Rosenmetoden og samtale terapi..... | 16 |
| 3.6.4 Fysioterapi..... | 17 |
| 3.6.5 Kinesiologi og akupunktur..... | 17 |
| 3.6.6 Oppsummering terapi..... | 18 |
| 3.7 Året som MB`er – medarbeider med brukererfaring | 19 |
| 3.8 Mitt mål, mine ønsker og veien videre..... | 20 |
| 4. Oppsummering og konklusjon..... | 21 |
| 5. Litteraturliste | 22 |

1. Innledning

Jeg ser frem til den dagen da også legene uten problemer vil godta og akseptere at vi er omgitt av mysterier (Bernie Siegel MD, kirurg)

1.1 Bakgrunn for valg av oppgaven

Min bakgrunn for valg av denne oppgaven har vært å dele opplevelser og erfaringer fra første gang jeg opplevde det å få angst og frem til i dag. Jeg har ønsket å fortelle min historie i håp om at den kan være til hjelp og nytte for andre.

1.2 Oppgavens innhold og avgrensning

Oppgaven handler om min historie. Siden det er et begrenset antall sider i denne oppgaven har det vært umulig å få frem alle detaljer, følelser og opplevelser gjennom et helt liv og det har ikke vært hensikten heller. Oppgaven er skrevet ut i fra mine opplevelser og oppfatninger av det som har skjedd og noen betraktninger rundt dette. Jeg har derfor valgt å fortelle kort om mange forskjellige opplevelser i stedet for å gå helt i dybden på noen få. Jeg har delt oppgaven i to hovedtemaer, som jeg har kalt: min historie og vendepunktet.

Under **Min historie** har jeg fortalt litt om de opplevelsene som jeg mener førte til at jeg fikk angst og tiden frem til vendepunktet.

Under **Vendepunktet** har jeg fortalt om årsaken til at det ble et vendepunkt og hva jeg har gjort for å ta tak i egen helse, som møte med The Paradigm Academy (PA), oppsigelsen, møte med det offentlige og bemanningsbyråer, terapi, året som MB`er og mitt mål, mine ønsker og veien videre.

Under vendepunktet skriver jeg også om at mitt mål er å bli "frisk". For meg betyr ordet "frisk", å være symptomfri og i balanse uten noen form for psykiske og fysiske problemer.

Jeg bruker også ord som å gå på en smell, møte veggen, avbrekk, sykemeldingsperioder og det jeg kaller periodene. Med disse uttrykkene mener jeg lengre avbrudd fra jobb pga. stress, angst eller utbrenthet.

2. Min historie

*Make it so today is not like yesterday, and tomorrow will be different forever.
(Anthony Robbins)*

2.1 Min historie

Som mamma sa til meg en dag i sommer; du var helt "normal" du inntil den skyteepisoden, det var da alt begynte. Og hun har rett, jeg følte meg som en normal og livsglad jente, med masse drømmer. Etter den dagen var kun drømmene igjen. Drømmene om å bli normal og livsglad igjen. Det var ikke før i en terapi time nesten 30 år senere at jeg virkelig skjønnte og at det gikk opp for meg at jeg hadde fått et sjokk og at det for meg hadde vært en veldig alvorlig traumatisk opplevelse. Skyteepisoden var den som førte til mitt første møte med angsten, men fra jeg var 11 til 12 år hadde jeg flere traumatiske opplevelser som skulle vise seg å sette sitt preg på livet mitt. Men det er selvfølgelig mange årsaker til at jeg er den jeg er i dag. Opplevelser opp gjennom hele livet har satt sitt preg på den jeg har blitt, på godt og vondt. Jeg ønsker kort å fortelle om hvordan jeg opplevde noen av disse hendelsene, og årene før vendepunktet.

2.1.1 Skyteepisoden

Jeg var 11 år og i skogen og lekte med en venninne, i skogen traff vi på en gutt som skjøt på blikkboks med luftgevær. Jeg husker jeg sto der med blikkboksen i hånda, hvorfor jeg tok den opp vet jeg ikke. Min venninne lærte seg hvordan hun skulle holde luftgeværet og sto rett foran meg. Plutselig sa det pang, hun hadde trykt på avtrekkeren, jeg kjente jeg ble helt varm, og begynte å løpe. Der å da var jeg sikker på at jeg var truffet og jeg løp hjemover. Gutten kom etter og stoppet meg, jeg husker ikke hva han sa, det eneste jeg følte var som om jeg var inni en boks, som en type ut av kroppen opplevelse, eller som jeg pleide å si "jeg føler meg helt rar". Jeg var redd og ville hjem. Jeg husker ikke så mye hva jeg tenkte, men jeg fortalte til mamma hva som hadde skjedd og jeg hadde ingen synelige skader noe sted. Jeg var litt rød på den ene armen, mulig kula hadde sneiet meg?, men jeg var sikker på at jeg hadde blitt truffet. Og ingen kunne få meg til å tro noe annet, og det var her det begynte, innbilningene om at kula var inni kroppen og redselen for å dø. En forferdelig tid med mye redsel fulgte, det var ingen som skjønnte at jeg hadde fått sjokk og at det for meg var en veldig traumatisk opplevelse.

2.1.2 Lysglimtet - som lyn fra klar himmel

En liten stund etter skyteepisoden var jeg på skolen, jeg sto i skolegården klar til å gå inn til ny time. Mens jeg sto der så jeg et lysglimt som kom fra himmelen, jeg kjente jeg ble helt rar og varm, og kjente den samme "rare" ut av kroppen opplevelsen som jeg opplevde ved skyteepisoden. Hjertet dunket og jeg følte meg helt merkelig, og var redd i hele skole timen. Jeg husker ikke detaljer for hva som skjedde etterpå, jeg kom hjem og ville ikke mer på skolen den våren. Jeg husker ikke hvor lenge jeg var borte fra skolen, men jeg kom ikke tilbake før sommerferien. Men jeg kan huske at jeg var tilbake til skolestart på høsten igjen. Jeg var

sikker på at lysglimtet kom fra himmelen, jeg husker mamma prøvde å forklare at det var sikkert solen som hadde reflektert i vinduene, men igjen var jeg sikker på at jeg hadde rett! Med denne opplevelsen og skyte episoden tett etter hverandre var jeg i en periode redd det meste, redd for solglimt og lyn, redd for å ha vinduer oppe, redd for ufoer, ja redd nesten alt! Jeg følte at jeg levde i en egen verden av redsel.

Jeg har sett tilbake på denne perioden mange ganger og ledd over alt jeg var redd, men den gangen var det blodig alvor og en forferdelig opplevelse.

2.1.3 Far dør

6. april året etter dør Far. Far var for meg den perfekte morfar, vi hadde et tett bånd og vi var sammen nesten hver dag. Vi gikk i skogen, vi spilte spill, vi puslet og vi pratet. Han ga meg trygghet, det var ubetinget kjærlighet og han hadde alltid tid og var en god støtte etter det jeg hadde opplevd.

Jeg husker det som om det skulle vært i går, det var mandag, sola skinte og jeg gikk glad og fornøyd av sted til Far og Mor. Vi hadde fått beskjed om at han hadde fått trøbbel med hjerte igjen, men det hadde han jo hatt før. Ikke viste jeg der jeg gikk at om en liten stund så skulle noe av det kjærligste jeg hadde være borte for alltid. Han satt på sengen da jeg kom, han så på meg med et blick som jeg ikke greier å beskrive, kanskje han skjønnte at han skulle dø. Han lurte på om jeg kunne åpne døren for det var varmt, jeg åpnet døren og satt meg ned på en stol ved sengen. Ved siden av han satt Mor. Plutselig så det ut som han skulle reise seg opp, men så datt han bakover og synet som fulgte var som tatt ut av en skrekkfilm og kan vanskelig beskrives. Jeg husker jeg segnet ned på kne, jeg kan ikke en gang huske om jeg begynte å gråte eller sa noe. Jeg husker jeg gikk ned for å møte mamma og at når hun så meg skjønnte hun at hun var for seint ute. Min onkel derimot nektet å tro meg og jeg husker de prøvde å få liv i han igjen. Sorgen jeg følte over at han var død kan jeg fortsatt kjenne på den dag i dag. Jeg vil nok alltid savne Far.

2.1.4 Hva skjer når vi opplever traumatiske opplevelser og hvordan påvirker det oss?

Noen ganger skal det ikke så mye til før livet forandres helt. Vi takler og opplever ting forskjellig. Det som for noen er bagateller kan for andre oppleves som et sjokk og veldig traumatisk.

Jeg kan huske at mine foreldre ble fortvilet over all min redsel etter opplevelsene med skyteepisoden og lysglimtet i skolegården. Samtidig var de en enorm støtte og ga trygghet i den vanskelige tiden. Det endte med at mamma tok meg med til legen. Det som forundrer meg i dag var at ikke legen skjønnte hva som hadde skjedd eller om han rett og slett skjønnte det men håpet at det skulle gli over av seg selv. Jeg kan ikke huske at jeg fikk noe tilbud om hjelp, men når jeg tenker tilbake på det i dag så kunne det kanskje være like bra. For etter en stund så forsvant det jo av seg selv. Men ting som ikke er bearbeidet kommer som regel tilbake i en eller annen form, for meg skulle det etter hvert bli mer angst.

Jeg tenker at det spiller ikke så stor rolle hvordan andre oppfattet situasjonen, det som er viktig er hvordan jeg oppfattet situasjonen. Jeg levde i lang tid med mye frykt. Jeg følte jeg var den eneste i verden med dette problemet og jeg lurte mange ganger på om jeg noen gang ville bli normal igjen.

For meg var de to første opplevelsene det som førte til angst der og da. Jeg følte ikke at jeg opplevde angst i forbindelse meg at far døde. Men her ble det masse ubearbeidede følelser og en stor sorg som jeg har måttet arbeide med, og som jeg tror har resultert i angst senere i livet.

1) Christina Doctare skriver i sin bok Hjernestress at ubearbeidede psykiske traumer lever sitt eget liv nede på ubevisst nivå i reptilhjernen og kan slå til når du minst aner det.

Jeg har jobbet mye med disse hendelsene i terapi. Her er noen tanker rundt for eksempel mitt problem med varme. Er det sånn at min panikk for varme har sammenheng med at jeg ble veldig varm i forbindelse med skyteepisoden og lysglimtet?

Det var også sol og fint vær den dagen far døde og han synes det var varmt og ba meg åpne døren og like etter døde han. Er dette årsaken til at jeg plutselig en dag fikk helt panikk i varmen, er det sånn at hjernen har lagret informasjon om varme som noe negativt som plutselig slår til når du minst aner det fordi hendelsene ikke har blitt bearbeidet?

For noen vil det virke logisk for andre ikke, men for meg var dette faktisk en interessant opptagelse og hjalp meg til å sette mye på plass. I sommer var jeg faktisk på min første ferie på lenge hvor jeg ikke var plaget av varmen. Jeg må innrømme at jeg finner det veldig interessant!

2.1.5 Tiden før vendepunktet

I tenårene gikk det ganske fint, og jeg levde som tenåringer flest. Jeg var vel kanskje alltid litt forsiktig, men kan ikke huske noen spesielle opplevelser i denne tiden.

Når jeg var 20 år, midt i innspurten av frisør utdannelsen begynte jeg plutselig en dag og få voldsomt hjertebank og bli forferdelig varm i ansiktet. Jeg husker jeg måtte forlate kundene i stolen og gå på bakrommet for å roe meg ned og ta kaldt vann i ansiktet. Det var en ubehagelig opplevelse men det gikk en stund før jeg ble alvorlig redd og symptomene ble verre. En dag knakk jeg helt sammen på bakrommet, jeg gråt, var redd og ville hjem. Jeg tror at følelsen av at jeg skulle besvime, miste kontrollen og det at jeg følte meg helt "rar" var det som gjorde at jeg var sikker på at det var noe galt med meg og igjen kom redselen for å dø tilbake. Jeg ble sykemeldt og etter hvert sluttet jeg i jobben. Jeg gikk hjemme i nesten 2 år før jeg begynte i ny jobb.

I denne perioden hadde jeg nesten alle symptomene på en panikkklidelse; hjerteklapp, skjelving, pustevansker, kvelningsfølelse, smerter i brystet, kvalme, svimmelhet – følelse av å ville besvime, uvirkelighetsfølelse, nummenhet i huden, hetetokter og frysninger. Når anfallene kom kunne noen vare helt opp til en time, noen ganger føltes

det mye lenger, andre ganger litt kortere. Når anfallene var over kunne jeg føle ubehaget noen ganger i dager etterpå. Jeg kan aldri huske at legen min sa jeg hadde angst, jeg fikk aldri noe informasjon, noe å lese og lignende. Jeg fikk tilbud om å gå til psykolog, men det ville jeg ikke, den gang for meg var det bare "gale" folk som trengte psykolog og jeg var ikke "gal". Den gang var jeg sikker på at jeg var syk. Jeg tok masse blodprøver og tester, blant annet EEG og EKG. De fant ingen ting, og for hver gang resultatene kom ble jeg litt mer rolig. Men det varte ikke lenge siden anfallene ikke ga seg. Jeg gikk til en homøopat og kinesiolog, jeg fikk akupunktur og fotsoneterapi. Jeg husker homøopaten sa at det kunne fort ta et år før jeg ble bra for han hadde vært bort i noe av det samme selv. Jeg fikk også beskjed om at jeg hadde hypoglykemi – for lavt blodsukker. Men jeg kan ennå ikke huske at noen nevnte angst, det ble kanskje pratet om nerver men ingen forklarte meg at de symptomene jeg hadde var helt vanlige. I hvert fall ikke på en måte som jeg forsto eller kan huske. Det var dager jeg våknet med vondt i hele kroppen, musklene verket og jeg skjønnte ikke hva som var galt. Jeg følte meg trøtt og uopplagt. Jeg var ofte redd for å legge meg for jeg var ikke sikker på om jeg ville våkne dagen etter. Jeg tok flere tester og det ble snakk om fibromyalgi. Jeg sluttet som frisør pga. problemer med nakke, rygg og skuldre, og jeg hadde mye problemer med det når jeg jobbet, men etter hvert har jeg også sett at angsten var en stor del av årsaken til at jeg sluttet så tidlig. Jeg husker jeg ble dårlig bare jeg nærmet meg salongen der jeg jobbet, selv etter at jeg sluttet kunne jeg kjenne denne følelsen hvis jeg stakk innom på besøk.

Jeg søkte om omskolering og etter mye frem og tilbake fikk jeg det, men fant en ny jobb før jeg fikk benyttet meg av det.

Det gikk fint å begynne å jobbe igjen, helt til jeg fikk en ny "smell" etter ca 2 år i den nye jobben. Den kom i forbindelse med at jeg flyttet og pusset opp ny leilighet. Da var det på'n igjen. Denne gangen var symptomene litt annerledes. Nå gikk det mer på hodet. Jeg kunne få følelsen av at jeg ble helt nummen i den ene halvdel av hodet og jeg fikk ofte et plutselig trykk i hodet som var veldig ubehagelig og forferdelig vondt. Og igjen ble jeg redd og var sikker på at det var noen galt. Det ble nye prøver og CT av hodet. Men de fant ingen ting, alt var normalt. Jeg ga etter for legens forslag og bestilte time hos en psykiater. Jeg var ute etter svar på hva som var årsaken til det jeg opplevde og fant fort ut at det fikk jeg ikke hos psykiateren. Vi ble enig om å avslutte terapien. Så ble jeg anbefalt å forsøke psykomotorisk fysioterapi. Jeg følte også her at jeg hadde lite igjen av terapien.

Jeg var sykemeldt i ca 1 år. Denne gangen kom jeg meg forttere og var ikke 100 % sykemeldt hele tiden.

Så gikk det fint i ca 4 år før jeg fikk en ny "smell". Jeg husker ikke helt hva som utløste det, men jeg hadde mistrivdes i jobben en god stund og jeg følte også at jeg ikke mestret jobben jeg hadde. Symptomene denne gangen var mye svakere enn de jeg hadde hatt før. Det gikk nesten et år denne gangen også men jeg begynte raskt i 50 % jobb igjen. Jeg begynte

i psykomotorisk fysioterapi igjen hos en ny terapeut. Denne terapeuten hadde jeg en helt annen kjemi med og hun jobbet på en litt annen måte enn den forrige og jeg synes jeg hadde god utbytte av terapien. Jeg fikk vel kanskje ikke så mange svar men jeg lærte å mestre hverdagen bedre og begynte å se på ting på en ny måte. Så kom samlivsbruddet, og etter en stund bestemte jeg meg for å søke ny jobb.

Den nye jobben ble starten på en ny epoke. Det var også her at jeg etter hvert traff min mann. Den nye jobben jeg fikk var kjempe spennende og det ble 9 år uten sykemelding. Jeg hadde en spennende jobb og hev meg uti med liv og lyst. Det ble mange år med masse jobbing og reising. Når symptomene begynte å melde seg på nytt, nå i en litt annen form bare overså jeg dem og sto på videre. Det ble noen år med lite trening og til tider dårlig mat som tilslutt endte med lite energi og livsglede. Det endte med at jeg sluttet i jobben. Jeg vil fortelle mer om dette under det jeg har kalt vendepunktet.

2.1.6 Oppsummering av Min historie

Jeg føler det var stor forskjell på opplevelsene jeg hadde etter skyteepisoden og lysglimtet og de jeg fikk når jeg ble eldre. Det jeg opplevde først var mer knyttet til frykt og ikke så mye kroppslige symptomer, mens i ettertid har det vært knyttet mer opp til kroppslige symptomer og i mindre grad redsel for alt mulig. Selv om redselen for forskjellige ting også har vært tilstede.

Når jeg ser tilbake kan jeg se at alle de gangene jeg har gått på en "smell" har kommet etter lang tid med en eller annen form for stress. Jeg er tydeligvis veldig sårbar for mye stress og det er kanskje ikke så rart i og med at det skjer masse ting i kroppen under lang tid med stress. Ingen av disse gangene jobbet jeg meg ordentlig i gjennom hva som kunne være årsak til problemet jeg skummet bare fløten hver gang, og i det jeg kaller vendepunktet skjønnte jeg at jeg måtte gå drastisk til verks skulle jeg unngå å oppleve disse "avbrekkene" med jevne mellomrom resten av livet.

Under disse periodene følte jeg mange ganger en enorm ensomhetsfølelse og jeg følte at jeg levde inni en "boks". Jeg lurte mange ganger på om jeg ville bli bra igjen. Samtidig følte jeg også enorm kraft og overlevelses instinkt.

Jeg har vært heldig som har hatt fantastiske foreldre, de har alltid gitt meg trygghet, de har aldri presset meg til noe og vært utrolig tålmodige og forståelsesfulle. Samtidig vet jeg at det i perioder har vært veldig tøft for dem.

Når jeg var uvel, ønsket jeg å være frisk. Når jeg følte meg frisk en dag, var jeg redd for hva som var galt og ventet på at noe skulle skje! Det var frustrerende.

Du kan jo spørre deg om hva det var jeg ikke skjønnte. Og i begynnelsen skjønnte jeg ikke at det handlet om angst og hadde ingen kunnskap om hvordan kroppen fungerte og reagerte, jeg manglet rett og slett kunnskap.

Jeg lurer av til på om hva som hadde skjedd hvis noen hadde fortalt meg om symptomene på angst. Virkelig fortalt meg hva som skjer i kroppen og hvorfor. Ville jeg skjønnt det? Når jeg tenker på hva jeg har lært nå så tror jeg nok det. Men det nytter ikke å dvele ved fortiden for den får jeg ikke gjort noe med, men jeg kan gjøre mye i dag siden jeg har mer kunnskap.

Jeg har tenkt mange ganger at det er helt utrolig at angst kan skape så mye fysiske plager.

Når du er redd for livet og redd for å dø – hva gjør du da?

Ofta så ser vi ikke skogen for bare trær og da trenger vi litt hjelp til å finne veien videre.

3. Vendepunktet

*If you can Dream it, you can Do it.
(Disney)*

3.1 Vendepunktet

I 2007 bestemte mannen min og jeg oss for å ta en lengre ferie, og det var på denne reisen at min reise - vendepunktet startet.

Vendepunktet handler om når det virkelig gikk opp for meg at jeg måtte ta tak i min egen helse og gjøre noe nå. Jeg viste at hvis jeg ikke tok tak i det nå ville det være store sjanser for at jeg ville oppleve disse periodene med jevne mellomrom resten av livet. Og jeg kjente at det var jeg lei av. Jeg følte også at det var like før jeg gikk på en ny "smell" og jeg ønsket å unngå det så langt jeg kunne. Selv om det var nesten 9 år siden forrige sykemelding, hadde jeg det ikke helt bra, jeg følte meg trøtt og sliten, jeg var stresset, følte til tider lite livsglede, og det var tungt å gå på jobben. Vendepunktet handler også om min bedringsprosess - veien til å bli "frisk" og hva jeg har gjort for å komme dit jeg er i dag. Når jeg skriver dette så er jeg fortsatt på min reise ☺

3.2 Reisen

15. mars 2007 dro vi til Australia og New Zealand. Det var både min lengste ferie og flytur noen gang – og jeg som egentlig ikke var noe glad i å fly en gang. Men som så mange ganger før så ville jeg på ferie og mobiliserte krefter for å fly ned til den andre siden av kloden og det gikk veldig fint. Jeg hadde selvfølgelig lest litt om Australia og New Zealand på forhånd, noe jeg alltid gjorde hvis jeg skulle til land jeg aldri hadde vært i før. Det jeg sjekket var om det trengtes noen vaksiner, for gjorde det det var det lite aktuelt å reise. Og så var det om det var noen giftige dyr. Tenk deg når du skal på ferie, det første du tenker på er om det er noe å være redd for – hva med å se alt det positive?!

Og som sagt så er jo Australia et land med noen av de giftigste dyr både til lands og til vanns. Så dette kunne jo bli spennende.

Jeg var så å si konstant redd for edderkopper hele tiden mens vi var i Australia, det gikk faktisk så langt at jeg kunne føle det var noe som krabbet oppover bena når vi satt ute og spiste. Og som dere kanskje skjønner så brukte jeg masse energi på å være redd, og logiske og fornuftige tanker hjalp svært lite. Men hadde jeg vist det jeg vet i dag om disse dyrene når vi reiste ned, så hadde jeg ikke orket og brukt så mye energi på å være redd dem.

Det hendte også andre ting på denne turen som fikk meg til å tenke og som gjorde at jeg bestemte meg for å gjøre noe med det når jeg kom hjem igjen. Det kunne for eksempel være et program på tv om angst eller en opplevelse jeg hadde i Sydney midt i rushen. Summen av alt dette pluss tidligere erfaringer var det som skulle til for å gi meg det lille puffet jeg trengte. Ikke at jeg ikke hadde prøvd før, for det hadde jeg, mange ganger.

Jeg ønsket virkelig å gjøre noe med det, jeg var snart 40 år. En eller annen gang måtte jeg da kunne finne noen som kunne hjelpe meg, en behandlingsmetode som fungerte.

Etter seks opplevelserike uker vendte vi nesen hjem igjen. Jeg kan huske jeg sto i Sydney og ikke ønsket å reise hjem. Siste del av flyturen synes jeg var helt forferdelig, da var alle mine "gode" mobiliserte krefter brukt opp.

Samtidig ville jeg aldri vært turen foruten, det var en fantastisk tur med mange flotte opplevelser.

3.3 Møte med The Paradigm Academy (PA)

Når jeg så på bilder av meg selv når jeg kom hjem, så la jeg merke til hvor utilpass jeg så ut på noen av dem. Og jeg husker at det gjorde meg litt trist, jeg burde jo sett glad og fornøyd ut.

Møte med Gillian R. Godtfredsen på PA var begynnelsen på min selvutvikling og veien til å bli "frisk" igjen. Det har ført til mye kunnskap og masse gode opplevelser. Et sted som blant annet driver med kurs innenfor NLP, coaching og helsefremmende arbeid. Det var dette stedet som dukket opp når jeg lette etter veileder på nettet. Her har jeg lært om kroppen, om energi, om bevisstgjørende spørsmål (NLP), om mestringsteknikker, om healing og mye mer. Det var her ordet "ha tillit til prosessen" skulle bli en gjenganger som har satt tålmodigheten min på prøve mang en gang. Og ikke minst stedet som tok meg igjennom den første tøffe fasen av min reise. Og hvor jeg virkelig fikk inn at "Mitt liv er mitt ansvar!". Disse kursene var terapi for meg. Det var også her "*If you can Dream it, you can do it*" som Disney sa, ble mitt favoritt uttrykk, og han skulle vel vite hva han snakket om.

3.3.1 Første møte med Gillian

Når jeg lette på nettet så var det reportasjen om en gutt som hadde hatt angst og var blitt bra igjen etter å ha vært hos Gillian som fanget min nysgjerrighet. Jeg har alltid trodd på mirakler, men er også veldig skeptisk. Men noe jeg aldri har gjort er å gi opp håpet. Jeg bestilte time og var spent på hva jeg ville møte. Og det ble en time litt utenom det vanlige. Gillian brukte blant annet bevisstgjørende spørsmål og en av tingene hun gjorde var å ta meg tilbake i tid til da angsten oppsto. Det hun brukte var blant annet NLP teknikker. Da timen var ferdig, var jeg ikke helt sikker på hva jeg hadde vært med på, og synes det var en merkelig form for terapi.

I dag vet jeg mye mer og har erfart at det er en fantastisk terapiform.

3.3.2 Design your life, (DYL)

Få uker etter første møtet med Gillian hadde jeg meldt meg på kurset DYL. Dette er et coaching kurs, som blant annet går ut på å ta tilbake kontrollen over sitt eget liv, og om å sette seg mål. Det var et fantastisk kurs, annerledes enn noe annet jeg hadde vært på før. Her satt jeg mine første mål på alle livets områder, fra 5 år til 3 mnd. frem i tid. Og tro

meg, jeg er godt på vei 😊. Jeg vet også at mål er noe som må jobbes med hele tiden, og her har jeg en liten utfordring!

3.3.3 Healing, Energimedisin og Holistisk helse (HEH)

Etter *Design Your Life* kurset, hadde jeg meldt meg på kurset i HEH. Det var i utgangspunktet først og fremst for å ta tak i egen helse, og selvfølgelig et håp om å kunne ta det i bruk en gang. Det var både et innholdsrikt og et kunnskapsrikt kurs. Her lærte vi om anatomi og fysiologi, om meditasjon, yoga, energi og healing, og om holistisk helse. Vi lærte om urter, lydhealig-musikkterapi, krystaller, empowerment, mestringsteknikker m.m.

Vi lærte at ingen ting kommer av seg selv, det kreves jobbing og vilje til å se på eget liv.

Det var også her jeg leste boken *Helbred deg selv* med Susanna Edhin en lærerik og fantastisk bok, som forklarer hvordan alt henger sammen- kropp, sinn og ånd. Det var ved å lese denne boken jeg virkelig forsto hva maten gjør for kroppen vår, og at viktige vitaminer og mineraler reduseres under langvarig stress og psykiske problemer.

I og med at jeg etter hvert hadde mer enn nok med meg selv, fant jeg veldig liten tid til og praktisere det jeg lærte av teknikker, men jeg håper jeg får mulighet til å ta det mer i bruk etter hvert.

Som sommeravslutning på kurset hadde vi boardbreak – dvs. at vi slo en planke i to, litt sånn som karate kid. På den ene siden skrev og tegnet vi alt det vi ønsket i livet, på den andre siden skrev vi ned de hindringer og utfordringer vi hadde. Når jeg skulle slå planken i to så valgte jeg å legge alle hindringene mine opp. Jeg tror aldri jeg har kjent så mye kraft noen gang som når jeg slo plankebiten i to. Det var en enorm tilfredsstillelse og "alt er mulig følelsen" strømmet gjennom meg. Jeg følte meg "høy" i flere timer etterpå 😊. For meg ble dette et ordentlig AHA år.

3.3.4 Oppsummering av møte med The Paradigm Academy (PA)

Jeg har vært heldig som har hatt mulighet til å gå på disse kursene, gjennom møte med PA har jeg truffet mange fantastiske mennesker med sterke historier. Det er et uttrykk som sier; *kunnskap gir makt*. Jeg føler at ved å få mer kunnskap som jeg har fått gjennom kurs og også terapi har jeg fått større forståelse for mine utfordringer og problemer, det har satt i gang mange tanke prosesser og jeg er blitt mer bevisst.

Jeg er ikke i tvil om at mer kunnskap gir mulighet for mestring og bedring.

Jeg kunne ønske jeg hadde lært så mye om kroppen og psyken for mange år siden, jeg følte at mye av det jeg lærte skulle vært lært allerede på barne- og ungdomskole nivå. Jeg er en person som lærer best gjennom teori og praksis, og jeg trenger å bruke alle sansene mine, både det å se, høre og føle.

Jeg tror også at hadde jeg lært så mye om dette tidligere i livet så hadde mine utfordringer og problemer vært annerledes i dag.

3.4 Oppsigelsen

Selv om planen egentlig var å forsette i jobben, og kurset i Healing, Energimedisin og Holistisk helse (HEH) skulle brukes som terapi og selvutvikling, fant jeg fort ut at det ikke gikk. Jeg hadde gått på akkord med meg selv altfor lenge, jeg ni holdt på alt det gamle så lenge jeg kunne. Jeg hadde vært sliten i lengre tid, lenge før reisen til Australia. Men det var en ting jeg ikke ønsket å det var en ny periode med sykemelding. Jeg var sta og stolt og valgte heller å si opp jobben. Jeg viste at jeg ikke kom til å komme tilbake uansett. Jeg måtte bare innse at det var på tide og gi slipp og ta hensyn til egen helse. Det var en tøff avgjørelse. Nesten hver dag på jobben følte som en kamp, jeg var stresset og følte meg fysisk uvel. Det var omorganiseringer, tidsfrister og prosjekter jeg ikke hadde tro på som førte til mye av stresset, og midt opp i alt dette hadde jeg oversett signalene fra kroppen.

Og levere oppsigelsen var en enorm lettelse, men at det var midt i et prosjekt jeg hadde ansvar for gjorde det ikke akkurat enkelt. Jeg vet faktisk ikke hvordan jeg skulle holdt ut på jobben ut oppsigelsestiden hadde det ikke vært for kurset i HEH og de menneskene jeg hadde rundt meg.

Samtidig synes jeg jo en lang periode at det var kjempe gøy. Jeg elsket det jeg gjorde og var stadig på reise, både i Europa og USA. Selv om reisene mange ganger var en prøvelse i seg selv, ville jeg aldri vært det for uten, for jeg lærte enormt mye.

I den mest hektiske perioden jobbet jeg mye overtid, hadde knapt tid til å spise lunsj eller skravle med andre. Hadde i hvert fall ikke tid til å være syk. Jeg hadde knapt tid til å gå på do. Og å løpe frem og tilbake til printeren, og å stresse fra og til tog og fly ble til tider en del av hverdagen. Det er ikke rart at det gikk "rett vest". Resultatet av å være stolt og sta i jobben var både en del fysiske og psykiske plager. Og jeg som trodde jeg var på vei til å møte veggen og lurte egentlig på om jeg var "syk" nok til å sykemelde meg.

3.5 Møte med det offentlige og bemanningsbyråer

Møte med det offentlige som for meg har bestått av møte med NAV og nye leger var en opplevelse og utfordring i seg selv. Det var det også å møte bemanningsbyråer, men det ble en overraskende positiv opplevelse. Jeg har valgt å fortelle litt om disse opplevelsene som for meg skapte masse følelser som jeg måtte ta en titt på og som jeg fortsatt jobber med. Det handler om å gå fra avmakt - som å føle at jeg ikke blir hørt og forstått, til makt - der jeg har kunnskap, mestrer situasjoner og kan få være med å bestemme selv.

3.5.1 Møte med Nav

Etter at jeg sluttet jobben meldte jeg meg arbeidsledig. Jeg var ved godt mot og forsto vel ennå ikke at jeg trengte å ta en pause. Optimistisk og åpen som jeg er så jeg på det som en utfordring å skulle møte NAV og var spent på hvilke følelser dette ville skape.

Jeg fikk en forståelsesfull saksbehandler som var den som etter hvert anbefalte meg å gå til legen å sykemelde meg. Hun hadde en forståelse for hvordan møte med papirmølla var og vi hadde en fin diskusjon angående innholdet i det jeg måtte svare på. Jeg tenkte at bare det å komme inn her og fylle ut disse skjemaene kan jo være umotiverende i seg selv. I hvert fall for meg som måtte krysse ja på at jeg var villig til å ta en hvilken som helst jobb, når jeg definitivt ikke var det. Og at svarte jeg ikke ja så fikk jeg ikke noe penger. Hvis jeg ikke hadde legeerklæring da på at jeg ikke kunne ta hva som helst.

En ting er at jeg allerede skulle vært sykemeldt, en annen ting er at selv om jeg er arbeidsledig ønsker jeg jo å gjøre noe som jeg liker. Jeg har ikke tro på at det å bli presset ut i arbeid du ikke liker fører noe godt med seg på lang sikt. Her føler jeg at det å bli motivert, stilt åpne spørsmål og få litt coaching er mer effektivt enn å få høre at sånn er det, sånn er systemet. Vi vil aldri komme noe sted med en sånn tankegang. Hvis målet er å få alle ut i jobb må de gjøre en bedre jobb enn det!

Jeg var selvfølgelig også full av gamle fordommer og følte med veldig liten i møte med NAV. Jeg fortalte kort om hva som var årsaken til at jeg hadde sagt opp jobben og at jeg ønsket å jobbe med noe annet. Jeg ble oppfordret til å ta kontakt med noen bemanningsbyråer, og det gjorde jeg.

3.5.2 Møte med bemanningsbyråer

Jeg meldte meg hos forskjellige bemanningsbyrå, og det var en veldig positiv opplevelse. En av de tingene jeg var spent på var om min jobb erfaring ble verdsatt da jeg hadde lite utdanning å referere til. Og jeg ble overrasket over verdien i den jobb erfaringen jeg hadde, det manglet ikke på jobb tilbud, men jeg ønsket ikke å gå tilbake til samme type jobb som jeg hadde hatt før. Jeg fortalte at jeg ønsket å prøve noe nytt og at jeg ønsket å jobbe mer med mennesker. Jeg vikarierte litt i en barnehage og for meg var dette som natt og dag i forhold til den jobben jeg var vant med. I begynnelsen så ble jeg stresset av å "bare" sitte og leke med barna. Jeg var vant til et annet tempo og tidsfrister. Det ble også helt tydelig for meg at jeg virkelig var tatt av stresset, stresset hadde blitt en del av meg, og selv om jeg ikke hadde jobbet på 1 ½ måned var jeg fortsatt stresset både når jeg jobbet og var hjemme. Jeg hadde våknet opp med en stressklump i magen i mange år og jeg trodde virkelig den skulle forsvinne når jeg sluttet, men jeg tok feil. Jeg kan fortsatt kjenne den nå og da men i langt mindre grad enn før. Målet er å få full kontroll over det indre stresset.

Det var på et jobbintervju for en av bemanningsbyråene at jeg virkelig forsto at jeg ikke var klar for noe 100 % jobb. Når jeg ble spurt om jeg hadde barn, noe som jeg ikke hadde, synes de at det var fint for da var jeg mer fleksibel, og det var viktig i jobben. Jeg ble uvel av å tenke på at jeg i tillegg kanskje også måtte regne med overtid og der å da forsto jeg at jeg på lang nær var klar til noe 100 % jobb. Jeg snakket med min saksbehandler på NAV og hun oppfordret meg til å gå til legen.

3.5.3 Møte med legen - sykemeldingen

Jeg måtte krype til korset og gå til legen, det verste nå var at min gamle lege var pensjonert og jeg måtte begynne på nytt hos en lege som ikke kjente noe til min bakgrunn. Jeg gruet meg for jeg viste ikke om jeg var "syk" nok til å få en sykemelding. Det eneste jeg viste var at jeg ble kvalm bare tanken på å gå ut i en ny jobb. Jeg hater å sitte og klage og er ikke noe god formidler når jeg sitter hos legen. Men legen skjønnte problemet og jeg ble sykemeldt og for meg var det en stor lettelse. Endelig kunne jeg få samlet tankene uten å bekymre meg om økonomien. Og jeg skjønnte jeg trengte hjelp i form av mer terapi for å komme meg videre.

Det som fortsatt forundrer meg er at legen ikke stilte noen spørsmål rundt helsen min generelt, sånn som kostholdet mitt, vekt, mosjon osv. Jeg synes det burde være obligatorisk å ta blodprøver for å sjekke at alt er i orden, at du har nok vitaminer og mineraler, og om kosthold og mosjon. Dette er viktige grunnelementer som burde på plass og som er viktig for en god helse. I stedet fikk jeg beskjed om at hvis jeg ikke ble bedre så *burde* jeg begynne med antidepressiva. Jeg husker jeg ble kjempe provosert for jeg følte at det var ikke det jeg trengte og hadde behov for der og da. Og jeg synes det var en lettvinn løsning på problemet. Jeg er generelt veldig skeptisk til medisiner. Selv om jeg en periode i 20 årene tok beroligende når jeg fikk de verste angstanfallene.

3.5.4 Oppsummering møte med det offentlige og bemanningsbyråer

Når jeg fikk avslag på min søknad om dagpenger, ble jeg sjokkert. Jeg trodde ikke det var mulig å få avslag pga. at jeg gikk på kurs som i den perioden jeg søkte fra gjaldt 6 fredager dvs. 6 helger i løpet av de neste 8 månedene. Selv om folk i ettertid ble oppgitt over at jeg hadde krysset av for om jeg gikk på kurs, synes jeg jo det er ille å skulle måtte lyve for noe sånt. Her ønsket jeg å være ærlig, jeg hadde gode hensikter og forsøkte faktisk å unngå sykemelding, noe som resulterte i at jeg sa opp jobben i stedet. Og planen var også å finne meg en ny jobb innen 2 mnd. dvs. før dagpengene skulle tre i kraft, samtidig ønsket jeg jo en økonomisk trygghet hvis jeg ikke skulle få jobb. For første gang så satt jeg meg ned og skrev et klagebrev, jeg tenkte det må da finnes noe fornuft i dette systemet. Og det gjorde det, jeg fikk gjennomslag på klagen og fikk dagpenger. Og det var en enorm lettelse, for i tillegg til at jeg var helt på felgen og ikke var i stand til å gå ut i ny jobb, ble det en ny belastning å ikke vite om jeg fikk penger. Og det som var litt morsomt var at veileder på NAV synes det var flott at jeg klagde og fikk medhold for også hun synes det var veldig merkelig at jeg ikke skulle kvalifisere til dagpenger.

Etter at jeg ble sykemeldt fikk jeg en ny saksbehandler på NAV. Av henne fikk jeg høre at jeg var så ressurssterk at hun ikke trodde jeg kvalifiserte til omskolering. Og jeg tenker hvordan kan en saksbehandler på NAV si noe sånt og skjønner de hvor frustrerende og lite motiverende det er for den som sitter og mottar beskjeden. I tillegg har en saksbehandler ingen grunnlag for å utale seg om noe sånt når hun ikke vet noe om bakgrunnen

til klienten. Så plutselig så blir det å være ressurssterk til noe frustrerende og som blir brukt i mot deg!

3.6 Terapi

Det finnes mange forskjellige former for terapi og jeg synes det har vært vanskelig å velge og ikke minst å finne de rette. Jeg ønsker å dele noen av mine erfaringer med forskjellige terapiformer.

Jeg leste min første alternative bok for ca 20 år siden, det var Louise Hay sin bok *Du kan helbrede ditt liv*. Det er en fin bok som jeg har brukt aktiv i alle år. Jeg har alltid hatt tro på alternative behandlingsmetoder. Jeg er svært skeptisk til alle typer medisin, selv om det av og til har vært nødvendig. Selv det å ta vitaminer kan jeg være skeptisk til når det blir for mye av det. Jeg må også si det at jeg var den som forventet mirakler og at andre skulle gjøre meg frisk. Når ting ble verre ga jeg meg gjerne – konklusjon det virker ikke. Selv om jeg fortsatt tror på mirakler, vet jeg at symptomene kan bli verre, og reagerer ikke med redsel og angst lenger. Og kommer angsten så vet jeg hva det handler om. Det handler om å ha tillit til prosessen og det kan ta tid, og for meg har det gjort det. Noe har gått fort andre ting jobber jeg fortsatt med.

Jeg vet at det å jobbe med seg selv krever en enorm egen innsats og nå og da må jeg bare innrømme at jeg kan bli *"dritt lei"* når det går et skritt frem og to tilbake.

Jeg har aldri mistet håpet om å bli *"frisk"* bortsett fra en time nå og da eller en dag eller to, men så har jeg greid å se fremover. Jeg har alltid valgt å kjempe og jeg kan se at noen ganger har jeg kjempet for hardt i stedet for å akseptere og gi slipp. Jeg har aldri sett på meg selv som *"syk"*, jeg har alltid tenkt positivt og aldri gitt opp håpet om å bli bedre. Og jeg tenker det er alltid mulighet til endring og bedring. I terapi har jeg også fått bekreftet at veien jeg har valgt er riktig, jeg har blitt akseptert og forstått og det har vært veldig viktig.

3.6.1 NLP, coaching og healing

NLP, coaching og healing har alle vært fantastiske behandlingsmetoder for meg i denne tiden. Jeg er veldig åpen og nysgjerrig av meg som person og synes det er spennende å forsøke nye behandlingsmetoder, og jeg har hatt mange flotte opplevelser med healing. Opplevelsene har vært fantastiske, og er vanskelige å forklare. Å vite at det er en kraft jeg kan bruke er helt utrolig. Selv om jeg har kontakt med kraften bruker jeg den altfor lite. Jeg bruker den mest når jeg føler meg dårlig i stedet for å benytte den hele tiden. Jeg vet at for mange er det vanskelig å forstå, noen tror ikke på det i det hele tatt, og jeg tenker at det er helt greit. Vi er forskjellige, å det aksepterer jeg.

Det som virkelig har fått meg til å handle har vært stundene hvor det ble brukt NLP og coaching. Jeg hadde noen fantastiske medstudenter som virkelig *"kjørte"* meg når jeg kom med mine problemer og bekymringer. De var fantastiske og mange viktige og ikke minst vanskelig beslutninger som det å slutte i jobben, har blitt tatt ved bruk av NLP og coaching. I NLP og Coaching så brukes blant annet bevisstgjørende/åpne spørsmål. Dette gjorde at jeg måtte tenke, føle og finne mine egne svar på de

spørsmålene jeg hadde. Og ja det kan være veldig frustrerende når du ønsker at andre skal ha svar på det du lurer på.

Den ene terapeuten jeg var hos brukte bevisstgjørende/åpne spørsmål og visualisering på meg når det gjaldt frykten for å dø. Etter noen spørsmål hvor jeg satt igjen med en følelse av å lure på egentlig hva og hvorfor jeg var redd for døden tok hun meg frem til døden gjennom en visualiseringsøvelse. Vi gikk i gjennom dødsøyeblikket hvem jeg hadde rundt meg, min begravelse, hva og hvem jeg så, og jeg fant ut at jeg var redd for ensomheten. Etterpå skulle jeg se for meg alle jeg kjente og stille de opp rundt meg, og da så jeg jo at jeg langt fra var alene!

For meg ble dette ennå en aha opplevelse i rekken av mange andre, og min redsel for døden endret seg litt etter denne timen.

Det handler ikke om du kan, men om du vil gjøre endringer leste jeg i en bok en gang og følte at jeg møtte meg selv i døra. Selv om jeg føler at jeg vil gjøre endringer så har det og er fortsatt en utfordring og sette det ut i livet. Og noen ganger lurer jeg på hva jeg er redd for, noen ganger finner jeg svar andre ganger ikke.

Jeg var hos min første healer i 20 årene. Jeg var mye tett i nesen pga. allergi og hadde hørt at noen hadde blitt bedre av sine plager etter healing, og jeg tenkte at det skadet jo ikke å prøve. Faktum er at jeg aldri har vært tett i nesen igjen siden.

3.6.2 Psykomotorisk fysioterapi

Jeg forsøkte psykomotorisk fysioterapi første gang i begynnelsen av 20 årene, om det var meg eller terapeuten det vet jeg ikke men jeg hadde lite utbytte av det. I slutten av 20 årene prøvde jeg igjen, denne gangen hos en ny terapeut og dette fungerte mye bedre. Det var denne terapeuten jeg kontaktet igjen for 1 ½ år siden. Det var deilig å få en bekreftelse på at de valg jeg hadde tatt var riktige og jeg jobbet mye med det å fortjene og gå sykemeldt. Var det riktig av meg å slutte i jobben, ta hensyn til meg selv og prøve å bli "frisk" igjen. For meg fungerte denne terapi formen til et hvis punkt, men jeg følte ikke at min behandler greide å ta meg dypt nok inn og ned i følelsene mine. Det var som å skumme fløten. Jeg hadde hatt stort utbytte av NLP og coaching og viste nå at det var mulig å gjøre fremskritt. Og jeg hadde bestemt meg for at denne gangen skulle jeg gå i dybden koste hva det koste ville. Og det har vært mange tøffe stunder. Jeg fortsatte i terapien en god stund samtidig som jeg benyttet meg av de andre behandlingsmetodene.

3.6.3 Rosenmetoden og samtale terapi

Gjennom en venninne fikk jeg tips om Rosenmetoden. Jeg bestilte time og det skulle vise seg at denne behandlingsmetoden var midt i blinken for meg. Terapeuten brukte en blanding av rosenterapi dvs. kroppsberøring og samtaleterapi. Jeg synes denne formen for terapi var helt fantastisk. For meg har det vært veldig riktig å jobbe på denne måten. Jeg har hatt og har kjempe utbytte av denne formen for terapi.

Det er denne formen for terapi jeg har vært ute etter hele tiden. For meg har det vært viktig å finne en årsak eller se sammenhengen mellom mine plager og hva som ligger bak, og det gjør jeg med denne metoden.

Terapeuten greier å stoppe meg på de riktige stedene så jeg får tak i følelsene og kan se sammenhenger. Det har løsnet blokkeringer og satt i gang mange prosesser, og ikke minst for første gang på lenge merker jeg endringer.

Det har vært mye gråt og mye latter og mange "rare" opplevelser. Denne terapiformen er den jeg har brukt hele tiden ved siden av de andre. Det er her jeg har gått og fortsatt går hver 14. dag. Og når jeg tenker på at jeg har gått der i snart 2 år og fortsatt har ting å jobbe med, da kan du selv tenke deg at det er mye som skal bearbeides. Men så har jeg aldri jobbet så dypt noen gang som jeg gjør nå. Noen spør meg om det kan være nødvendig å gå sånn i dybden, og for meg er det det, når jeg har gått rundt med problemer i nesten 30 år, så kan jeg da ofre noen ekstra år så lenge jeg merker at jeg blir bedre. Og kan jeg få tilbake min livsglede, lekenhet og frihet så offerer jeg gjerne noen år på det.

3.6.4 Fysioterapi

Etter å ha jobbet med data i mange år, har jeg også fått noen fysiske plager. Det er mange år siden jeg merket at jeg begynte å få vondt i armene. Det begynte med den høyre, og etter hvert fikk jeg også vondt i den venstre. Det ble vanskelig å ligge og sove på siden om nettene. Og jeg merket at særlig høyre arm var mye svakere enn før. Jeg tenkte at bare jeg overså det så ville det nok forsvinne om en stund. Men det ble bare verre, men jeg hadde som sagt ikke tid til å bli sykemeldt så det var ikke noe alternativ å gå til legen med det. Det gjorde jeg først flere måneder etter at jeg sluttet i jobben. Og da hadde jeg betennelse og forkalkning i den ene armen og svak betennelse i den andre. Jeg tror at årsaken til at jeg har vondt i armen ikke bare handler om at jeg har jobbet med data men også har sine psykiske forklaringer. Og det har sin bakgrunn i at jeg tror at "vondter" i kroppen har med ubearbeidede følelser å gjøre. Selv om jeg godt kan merke at jeg blir verre av å sitte foran en datamaskin. Uansett så tenkte jeg at jeg kunne forsøke fysioterapi. Etter over 20 behandlinger med både den ene og andre metoden og trening, kjente jeg ingen bedring. Det begynte å gå opp for meg hvor lite jeg hadde lyttet til kroppen min og jeg kjente at jeg ble litt lei meg.

3.6.5 Kinesiologi og akupunktur

Etter behandlingene hos fysioterapeut uten noen form for bedring i armene spurte jeg kinesiologen om han kunne hjelpe meg ved å bruke akupunktur. Og bare etter en gang merket jeg stor forskjell, det var helt utrolig. Jeg er fortsatt ikke helt bra i armene men jeg er bedre og i sommer var jeg noen dager helt fin, så jeg vet det er mulig å bli bra igjen. Som jeg nevnte tidligere så tror jeg at "vondter" i kroppen har med ubearbeidede følelser å gjøre og jeg vet stort sett hva armene mine handler om etter å ha jobbet med det i forskjellige former for terapi. Og da vil vel kanskje mange tenke at det burde være lett for meg å bli bra, og det tenker jeg også mange ganger, men det tar tid og masse endringer må til på alle områder. Og jeg klarer ikke å endre den jeg er over natten.

Jeg ønsket i utgangspunktet å forsøke kinesiologi pga. mage problemene mine og mangel på energi. Jeg ba han teste meg for å sjekke om jeg manglet vitaminer og mineraler, og om det var noe mat jeg reagerte på. Det tok nesten 6 mnd. før jeg kjente forskjell på magen. Nå kan jeg faktisk spise det meste uten at jeg får ubehag i magen i lang tid etterpå, og jeg kan ikke beskrive hvor deilig det føles. Uansett så er det mat jeg merker ikke er bra for kroppen min, og jeg jobber fortsatt med å gjøre om kostholdet så det blir til en varig livsendring.

3.6.6 Oppsummering terapi

Alle terapiformene jeg har nevnt over har hatt en innvirkning på min bedringsprosess på en eller annen måte. Der den ene ikke har nådd helt inn har en annen overtatt. Jeg tror at det å ta i bruk litt forskjellige metoder er bra, da får man testet ut litt og finner kanskje ut av noen metoder som fungerer bedre enn andre. Noen sier at det å prøve for mange metoder ikke har noen hensikt, men jeg er ikke enig i det, her gjelder det å være åpen for mulighetene. Noen vil kanskje si hvordan vet du da hva som fungerer best, og jeg tenker må jeg vite det? Alle metodene fungerer på sin måte. Og jeg tror ikke på å prøve enten det ene eller det andre men på både og. For meg har det vært lett å velge hva jeg skal bruke til en hver tid, noe bruker jeg hele tiden andre ting innimellom og jeg bruker intuisjonen. Det kan også være andre ting som kanskje hadde fungert bedre og jeg er åpen for å prøve det meste som føles riktig for meg. Mitt mål med terapi er å bli "frisk".

Gjennom all terapien føler jeg at jeg har gått igjennom en slags sorg prosess over å ha tatt så lite hensyn til egen helse.

Det har etter hvert blitt mange små plager å hanskes med, hadde jeg tatt bedre hensyn til meg selv hadde jeg kanskje sluppet en del av det.

Blant annet hadde jeg store problemer med varme, når det var varmt ute, da kunne jeg fort få ett angst anfall, dette er nå borte. Jeg slipper å låse døren til soverommet eller til badet når jeg dusjer. Jeg føler meg tryggere og har blitt mer bevisst mine egne reaksjons mønstre.

Helsevesenet krever at du bruker godkjente typer terapi, som psykiater, psykomotorisk fysioterapi, psykolog, fysioterapeut osv. for å få refundert deler av beløpet. Om det er andre behandlingsmetoder som fungerer bedre for deg tar de lite hensyn til, og ikke minst må du betale hele beløpet selv. Dette kan for mange være en årsak til at de ikke har "råd" til å få hjelp og kanskje bli "friske".

Jeg finner dette noe merkelig, da målet for helsevesenet må være å få mennesker fortest mulig frisk og evt. tilbake til jobb. Jeg håper at de skal se nytten av å ta i bruk alternative behandlingsmetoder i tillegg til de tradisjonelle metodene som brukes i dag. Det er mange flotte behandlingsmetoder som har utrolig god effekt, og mye bedre effekt enn mange av de tradisjonelle metodene. Jeg gleder meg til den dagen vi selv kan få velge terapiform og at leger m.m. ser nytten av alt det som kan tilbys. Jeg vet det er mange gode godkjente typer terapi også, men målet må jo være å strekke seg etter det optimale.

Til mer jeg leser og lærer, til mer kunnskap jeg får jo mer overbevist blir jeg om at maten vi spiser, vitaminer og mineraler er veldig viktig for vår

helse, mye viktigere enn vi kanskje er klar over. Jeg vet at mangel på vitaminer og mineraler kan føre til ubalanser i kroppen.

3.7 Året som MB`er – medarbeider med brukererfaring

Året med MB – utdanning er snart over. Det har gått veldig fort så fort at jeg kunne ønske det hadde vart et år til. Første MB møte var på Tjøme. Når en av de tidligere elevene fortalte sin historie så var det akkurat som å høre min egen 20 år tilbake i tid. Det rørte meg veldig og det første som slo meg var "å gud" må jeg se på alt det tilbake i tid også. Hun satt på en måte ord på mye av det jeg følte og opplevde for så lenge siden. Det var noen fantastiske dager og en flott start på utdannelsen og ikke minst mye god mat ☺. Forståelsen og respekten jeg møtte hos veilederne og meddelevne er noe helt annet enn det jeg føler jeg har blitt møtt med hos legen og NAV.

Gjennom forelesninger og møte med medstudenter har jeg lært mye og mistet noen fordommer. Jeg har fått et mer ufarlig forhold til "diagnoser", og ennå mer respekt for menneskene bak diagnosene. Det har vært veldig lærerikt, og jeg har blitt kjent med mange flotte mennesker med masse ressurser. Det som har slått meg er at mange av oss har mange like problemer og opplevelser å stri med, men diagnosene er forskjellige. Det er selvfølgelig mange årsaker til det, men allikevel interessant. Det gir også håp å være sammen med andre som har hatt det tøft, det er noe å lære av alle enten det er av medstudenter eller brukere.

Jeg har hatt min praksis på Veksthuset i Nedre Eiker og fra første stund av har jeg følt meg som en av de ansatte. Jeg har truffet mange flotte mennesker og ikke minst kjempe gode kollegaer og en fantastisk sjef. Det å kunne bruke egen erfaring i jobben føler jeg har vært gull vært. Jeg tror det er lettere og bygge relasjoner og få tillit når man byr på seg selv ved å bruke egen erfaring. Jeg har også opplevd å ikke bli trodd, når jeg har fortalt at jeg vet hva det vil si å "møte veggen" og ha angst.

Det har vært mange fantastiske forelesninger og noen forelesninger sitter mer enn andre. Når Thorvald Steen sa "*Mennesker som selv ikke har erfart for eksempel en krise, er ikke i stand til å behandle andre med kriser*" og der å da følte jeg at min kunnskap virkelig kunne brukes og var gull vært.

Min beste venn var et nytt lite vendepunkt. Her var det mye å tenke igjennom, jeg har hørt alt dette før, men denne gangen ble det presentert på en måte som liksom "gikk inn". Var jeg min beste venn – nei det var jeg ikke. Og det fikk meg til å tenke og gjøre noen endringer i ettertid. Når vi hadde om sykdomslære slo det meg at jeg vet veldig lite om de forskjellige typene angst og fant ut at jeg har vært igjennom en god del av de i større eller mindre grad. Det som har gjort mest følelsesmessig inntrykk på meg var siste samling når vi skulle tegne fortid, nåtid og fremtid og tolke hverandres tegninger etterpå. Det ble en veldig spesiell opplevelse.

For meg har det også vært en oppsummering av de tidligere kursene jeg har gått på. Jeg ser at budskapet er det samme, selv om det presenteres på en annen måte eller kalles for eksempel endringsfokuset rådgiving i stedet for bevisstgjørende spørsmål. Jeg synes det har vært flott å få det presentert fra andre vinkler og selv om jeg har hørt noe av det før, oppdager jeg stadig vekk at det er nye ting som setter seg. For meg er det bare en indikasjon på at jeg trenger tid til å integrere alt jeg har hørt, lest og lært, og at ved å få ting presentert på en annen måte gjør at ting virkelig smetter på plass. Jeg ble utrolig glad når jeg oppdaget at MB – utdanningen brukte stoff jeg absolutt hadde tro på og ikke minst at brukererfaring blir satt pris på og sett på som viktig. At det er lagt opp både med teori og praksis er kjempeflott. Jeg kunne tenkt meg ennå mer teori og mer trening på skolen. Siden jeg mange ganger synes at en til en samtaler kan være en utfordring, er skolen en fint fora og trene i.

MB året har vært et lærerikt år med mange gode opplevelser, men også følelsesmessige opp og ned turer.

3.8 Mitt mål, mine ønsker og veien videre

Mitt mål er å bli "frisk", komme ut i jobb igjen og leve et harmonisk liv uten indre stress og uro. Hvor jeg kan føle frihet, glede og energi. For meg handler det faktisk om å lære å nyte livet uten om å være redd, tenke negativt eller ha angst i tide og utide.

Mitt ønske er å jobbe med mennesker i en eller annen form. Jeg liker å jobbe med motivasjon og healing og er også avhengig av å få være litt kreativ. Jeg ønsker at det skal bli satt pris på mennesker med brukererfaring ute i arbeidslivet både kommunalt og privat. Jeg ønsker at helse Norge skal begynne å tenke mer samarbeid mellom det medisinske og det som kalles det alternative for at vi skal få et best mulig helsetilbud. Jeg ønsker at legene skal ha mer fokus på grunnleggende ting som mosjon, avspenning, vitaminer, mineraler og kosthold. Og ikke minst ønsker jeg at alle skal bli akseptert og hørt, og at de som ønsker det og kan gå tilbake til jobb skal få være med å bestemme over egen helse og veien videre.

Veien videre er jeg fortsatt litt usikker på, og jeg kjenner at det til tider kan "stresse" meg en del, det jeg vet er at jeg ennå ikke er klar for noe 100 % jobb og at jeg ønsker mer utdanning. Uansett så er det viktig for meg å følge hjertet og ta vare på helsen og jeg stoler på at jeg lander på bena denne gangen også 😊

Det er ikke hvor du begynner, men hvor du bestemmer deg for å ende opp som er viktig.

4. Oppsummering og konklusjon

Det har vært både spennende og en form for terapi å skrive denne oppgaven. Jeg skjønnte at jeg måtte få mer hjelp, selv om mine plager og problemer langt fra er av de mest alvorlige, har de til tider vært ille for meg.

Jeg har vært heldig og greid meg veldig bra både i jobb og sosialt, selv om det ytre ikke alltid har speilet det indre. Jeg ser på meg selv som en ressurssterk og sta person som aldri gir opp, og det har nok hjulpet meg mye i de tøffeste periodene. Pluss en god porsjon humor.

Jeg føler meg også på mange måter som et annet menneske i dag enn for bare 2 år tilbake. Det har handlet mye om å endre tankemønstre – se mulighetene og ikke begrensningene og ikke minst tørre og ta sjanser og stå i ting når det går trått og butter litt i mot, og det å ta et standpunkt om å gjøre endringer og være villig til det.

Jeg tror det alltid finnes muligheter selv om vi ikke alltid ser dem. Og jeg er selvfølgelig klar over at det som har hjulpet for meg trenger ikke hjelpe for andre, men jeg tror det vil hjelpe for noen. For selv om vi sliter med sammen problem vil det ikke si at løsningen er lik for alle. Uansett er det å bli sett, hørt og akseptert viktig for oss alle.

Ut fra det jeg har opplevd når jeg var yngre hvordan kan jeg vite at det var det som skapte angsten? Jeg har i terapi sett tilbake på disse episodene, og mye av den angsten jeg har og har hatt kan jeg sette i sammenheng med disse opplevelsene. Og etter hvert som jeg har skjont sammenhengen, til mer og mer bedring har jeg følt.

I dag har jeg mer kunnskap etter å ha tatt både forskjellige kurs og gått i terapi. Jeg har blitt mer bevisst, tar bedre vare på helsen min både ved å trene og spise mer sunt. Og jeg forsøker å følge hjertet så godt jeg kan. For meg har det vært en utfordring og se på alle sidene av meg selv og ikke minst påvirker det de rundt meg.

Å tenke positivt og ha en god helse er viktig, vi har fått utdelt en kropp til dette livet, ta godt vare på den ☺

5. Litteraturliste

1) Doctare Christina (2004), *Hjernestress*, Noras ark

