

” - Den reisen jeg
startet etter at
jeg fikk MS,
har vært
utrolig
spennende



Alder:	44 år
Yrke:	Mindfulness- instruktør
Sivilstatus:	Samboer og har to barn
Bosted:	Rotvoll

Lever i nuet

Mette blir glad av å utvikle sinnet gjennom mental trening, yoga og meditasjon. For henne har det åpnet seg en ny verden etter at hun fikk MS, noe som også har medført en helt ny yrkeskarriere. Nå lever hun mer i øyeblikket og mer i tråd med sine verdier. Hun trenger ikke lenger å reise til eksotiske kontinenter, det er mer spennende å reise innover i seg selv.

Mette møter meg på den lille togstasjonen på Rotvoll, rett utenfor Trondheim sentrum. Dagen er varm og nyklekket og det lukter gress og gårdsbruk. Det støver lett bak våre asfalt-sko mens vi vandrer i dette historiske landskapet. Mette peker og forklarer da vi kommer inn i Rotvoll Fredspark, som ble åpnet i mai 2005.

Rundt freds-søylen som filosof Arne Næss var med på å avduke, og som det finnes 195 andre av rundt omkring i verden, brer villblomstene seg utover og demonstrerer nettopp betydningen av å få være helt i fred. På søylen står det forøvrig skrevet; «Måtte fred råde på jorden» på mange ulike språk. Rett bak søylen og blomsterprakten ligger den sjarmerende «Solstua» der Mette leier lokaler til sine åtte ukers kurs i stressmestring og mindfulness, samt stille retreat for Trondheims befolkning.

Ingen merkelapper

Før vi fortsetter videre bortover mot flere pastellfargede husrekker i det fjerne, kjøper vi med oss noen hjembakte rundstykker fra det økologiske bakeriet på Camphill Rotvoll. Vel framme i de fargerike tyskerhuse- ne forbereder vi lunsjen sammen, mens Mette forteller at hun brenner for å jobbe med mennesker, mental helse og for en raus flerkulturell verden. Mange års erfaring som psykososial rådgiver for internasjonale studenter ved NTNU og Universitetet i Tromsø har lært henne mye om hva stress gjør med folk. Å "Tørre å ta ordet-kurset» for norske studenter og studentforeninger ble laget og ledet av Mette hvert semester i mange år.

Hun forteller også om mange år med humanitært arbeid på flere kontinenter. For ti år siden bodde hun et år i Øst Jerusalem hvor hun arbeidet for FN's barnefond UNICEF på Vestbredden gjennom beredskapsgruppen i Flyktninghjelpen. Nå leves livet i stedet i trygge omgivelser med fokus på familien og tilværelsen her og nå. Fra terrassen har hun vidstrakt utsyn over det irrgroenne bakkehellet som renner rett ned i Trondheims-fjorden, og jeg forstår at det er godt å leve i nuet i disse omgivelsene.

Men tilbake til Camphill Rotvoll, som nå er et steinkast bak oss, og som fortjener en omtale; det er et lite arbeids- og levefellesskap for mennesker med spesielle behov. Her bor de i tre storfamilier og har et verdig liv med sitt daglige virke enten i bakeriet, i safteriet, i vevstua, i landhandleren eller i gartneriet som drives biodynamisk. På en plakat kan vi lese at i dette fellesskapet oppstår et levende miljø hvor diagnoser og andre merkelapper forsvinner, og verdighet og respekt forener og gjør sterk. Her leier altså Mette lokaler gjennom sitt enkeltmannsforetak med det betegnende navnet; Akkurat no. Det er ingen tvil om at konteksten og kulturen er som skapt for å trene folk i oppmerksomt nærvær her.

Sykdommen startet brått

- Jeg fikk MS diagnosen i 2014, det var mens jeg ennå var i jobb som koordinator for internasjonal,- og flerkultur i Trondheim kommune. Jeg organiserte nettverkssamlinger, jobbet med å skape møteplasser mellom innvandrereforeninger og majoritetsbefolkningen, behandlet søknader og hadde samtaler. Etter en omorganisering ble jeg flyttet fra eget kontor til et åpent kontorfellesskap med mye lyd hele tiden, dessuten opplevde jeg at flere av mine verdier var i skvis i den jobben, og det plaget meg. Som sosionom og samfunnsviter, med en master i fred og konfliktløsning i sekken, ligger min interesse i direkte kommunikasjon med mennesker og ikke utstrakt tid med saksbehandling i støyende omgivelser.

- Det hele begynte egentlig med en komplisert kneoperasjon rett før jul i 2013, som medførte en del sykemeldinger. Jeg ble liksom aldri helt bra igjen og følte meg helt utmattet og ble veldig sensitiv for all

støyen på kontoret. Jeg fikk tåkesyn og jeg ble redd for å skrive inn feil kontonummer til utbetalingene på vegne av rådmannen. Jeg slet med nakkesmerter og opplevde nummenhet i armer og bein. I mars noen måneder senere, smalt det igjen. Jeg var ansvarlig for programmet på scenen på en flerkulturell barnefestival, hvor barn fra det flerkulturelle Trondheim skulle opptre. Få dager før den gikk av stabelen, våknet jeg en morgen og kunne ikke bevege meg. Nakken var helt låst. Jeg ble kjørt til kiropraktor og ble sykemeldt på nytt. Den første tiden gråt jeg konstant, jeg var helt utmattet og lei meg og trodde egentlig jeg var utbrent.

- I mai fikk jeg tåkesyn og greide ikke å lese aviser. Ulike kroppsdeler ble numne og en dag mistet jeg følelsen i armen da jeg bar på datteren vår, og hun falt i gulvet. Senere skulle jeg oppleve å få dobbeltsyn, men jeg sa ikke noe om det verken til min samboer eller til noen andre. Da jeg og de to barna mine satt ved bordet og spiste frokost, spiste jeg med fire personer og ikke to. Jeg trodde det skulle gå over når jeg fikk slappet av litt mer. Jeg tenkte som sagt at jeg var utbrent og at jeg bare måtte finne en jobb som var mer i tråd med mine verdier. Jeg opplevde alt som skjedde som skremmende og frustrerende.

- En ettermiddag mens jeg ennå hadde dobbeltsyn, skulle jeg være med barna på en turn-avslutning nede ved Rotvollfjæra. Samboeren min var litt sent ute og jeg ble veldig engstelig fordi jeg skjønnte at jeg ikke var i stand til å passe på barna mine, jeg så jo dobbelt av alt. Jeg var så redd for at min toåring skulle falle ut i vannet. Jeg spurte en god venninne, som også er lege, om hva det kunne være. Hun sa med en gang at jeg måtte bestille en hastetime, hvorpå jeg svarte at det kunne jeg jo ikke, for dagen etter ventet jeg besøk av en god venninne fra Tromsø. Jeg overså helt klart alle signalene kroppen min hadde gitt meg om at noe var alvorlig galt.

Katastrofetanker

- Jeg dro selvsagt til legen da venninnen min insisterte og ble sendt rett til St. Olavs hospital der ble jeg innlagt i en uke, men allerede etter et par dager fikk jeg beskjed om at det var MS. Jeg var i sjokk, jeg fikk

vanskeligheter med å puste og jeg tror ikke jeg sov mye den uka, for det var så mange katastrofetanker i hodet.

- Jeg leste alt jeg kom over om MS på mobilen min og tenkte mye på en student jeg hadde veiledet gjennom jobben min på universitetet i Tromsø, hun fikk MS og havnet i rullestol. Jeg så for meg hvordan det ville prege mitt og familiens liv at jeg ble sittende i rullestol, men heldigvis har det ikke blitt sånn, sier Mette og trekker pusten dypt.

- Jeg opplevde også at det kognitive gikk tregt, jeg glemte masse, fikk kortere lunte, ble veldig nedstemt, hadde utfordring med å puste, fikk dropfoot, dårlig balanse og jeg gråt store deler av dagen da barna var i barnehagen og på skolen. På toppen av det hele fikk jeg panikkangst. Jeg som aldri hadde opplevd noen form for angst tidligere. Panikkanfallene kom uventet og opplevdes som en intens frykt ledsaget av hjer-tebank, skjjelving, pustevansker, brystsmerter og svimmelhet.

Jeg var i tillegg plaget av sterk fatigue og plutselig greide jeg ikke å ha på radio hjemme mens familien eksempelvis spiste frokost, eller være



Mette mediterer ofte i fjæra på Rotvoll

på kjøpesenter, eller i store selskaper med mye folk og lyd. Jeg fjernet meg fra flest mulig inntrykk. Dette var et paradoks for meg, jeg som alltid hadde vært hypersosial med mange avtaler i tillegg til jobb og småbarnslivet.

Tok grep for mental og fysisk helse

- Etter sommeren, tre måneder etter det store MS sjokket, tenkte jeg at her må jeg gjøre noen kraftige grep for min egen psykiske og fysiske helse. Jeg slet med dårlig samvittighet for barna og tenkte på at de fortjente en mor som ga dem mer trygghet og tilstedeværelse enn jeg var i stand til å gi dem på det tidspunktet. Jeg bestilte en samtale med MS sykepleieren på St.Olavs hospital, Kari Espeseth. Espeseth har vært en veldig viktig støttespiller for meg og jeg har mye å takke henne for. En rask henvisning fra min fastlege førte til at jeg to måneder senere var på plass på MS-senteret på Hakadal med tre hovedmål; å ta en nevropsykologisk test for å kartlegge min kognitive funksjon, å finne mine styrker med tanke på å skifte jobb, samt å makte å akseptere et liv med MS.

- Da vi hadde pårørende samtaler på Hakadal, kom min samboer ned dit med en gave til meg. Det var en bok som het «Mindfulness i hverdagen». På norsk oversettes det med oppmerksomt nærvær. Det var rørende at min samboer som er ingeniør og realist, ga meg akkurat den boka. Det inspirerte meg og ble egentlig starten på min nye karriere.

- Raskt etter hjemkomsten startet jeg på et åtte ukers mindfulness-kurs og den daglige meditasjonen var i gang. Oppsummert handler treningen om å være tilstede i livet akkurat nå. Å kunne forholde seg til det som skjer her og nå uten å dømme, uten å koble seg på tanker, eller følelser som drar deg i retning av bekymringer om morgendagen, eller grubling over fortiden. Om vi vil redusere stress og være tilstede i nuet, være oppmerksomme og ta gode beslutninger, er mindfulness en effektiv vei for mange. Daglig mindfulness endrer hjernen. Jeg merket raskt at mindfulness-treningen hadde en god effekt på meg. Jeg fikk mer energi, tankekjøret stilnet, søvnen ble bedre, jeg fant mer mening og glede i hverdagen og jeg fikk tilbake magefølelsen som hadde vært

borte en stund. Dette innebar økt livskvalitet rett og slett. Deretter gikk det slag i slag med instruktørutdanning i mindfulness, så videreutdanning og til slutt NLP coach-utdanning.

Mindfulness førte til aksept

- Mindfulness-treningen har hjulpet meg med å sortere tankene mine. Nå observerer jeg tankene, men er ikke tankene. Det har også hjulpet meg til å bli snillere med meg selv. Nå legger jeg daglig inn flere ting som gjør meg glad. Det trenger ikke å være store ting, men noe som vekker smilet og gir energi.

- Det å akseptere MS sykdommen er også blitt lettere. Det vil ikke si at jeg liker at jeg har fått den, men jeg har jobbet med å bli venn med den. Tiden etter diagnosen har egentlig vært inndelt i tre faser; først kom sjokket, så fornektelsen og til slutt kom aksepten, og med den fulgte friheten.

- Daglig takknemlighets-fokus er viktig for meg. Takknemlighet er nemlig en av de viktigste faktorene for å ha et godt liv. I stedet for å fokusere på sykdom og skuffelser, fokuserer jeg heller på alt jeg er takknemlig for. Det jeg fokuserer på får dermed mer plass. Det hjelper eksempelvis å finne tre gode ting som er skjedd i løpet av en dag. Jeg gjør det med barna mine så ofte jeg kan når de ligger i senga på kvelden, og det gir en lykkefølelse å høre hva de har opplevd som er gode ting for dem. De lærer også å lytte når jeg forteller. Barna er mine gode læremestre hver dag, ingen er så gode som barn til å leve i nuet, vi har mye å lære av dem. Jeg er så takknemlig for alt de gir meg av glede.

Feiret oppsigelsen

- I 2015 var jeg ferdig med instruktørutdannelsen i mindfulness ved Scandinavian Centre for Awareness Training i Oslo, og uka etter startet jeg på arbeidsrettet rehabilitering på Navigator Kompetanse her i Trondheim. Jeg var fast bestemt på at jeg ville være i arbeid, men kjente sterkere og sterkere at det var umulig for meg å gå tilbake til jobben

jeg var sykmeldt fra. I denne perioden startet jeg et seks ukers kurs i mindfulness for unge med MS, med god støtte fra Eva Grendal og Ingunn Risem på Navigator Kompetanse. Etter kursslutt holdt jeg kurs med Eva Grendal for ansatte på Navigator og andre. Jeg kjente sterkt at dette likte jeg å drive med og at det var helt i samsvar med verdiene mine. Samtidig fikk jeg oppdrag fra MS sykepleier Kari Espeseth å lede mindfulness trening på tre MS konferanser rundt omkring i landet.

- Jeg var imidlertid fremdeles sykmeldt og redd for å si opp min faste stilling. Jeg tvilte på at noen ville ny-ansette en person med MS. Jeg maste meg derfor til å holde kurs for deltakere og ansatte på «Friskliv og mestring» i kommunen, fordi jeg ønsket å beholde en fast stillingsandel. Jeg tok ikke betaling og tilbød meg å gjøre et prøveprosjekt og holde mindfulnesskurs for sykmeldte og utbrente i kommunen. På dette tidspunktet hadde nemlig kommunen over 10 % ansatte ute i sykmeldinger. Da jeg fikk beskjed om at kommunen ikke var klar for mindfulness, sa jeg opp stillingen og opprettet enkeltpersonforetaket «Akkurat no». Jeg er så glad for den avgjørelsen. Faktisk gikk vi ut og spiste og feiret den dagen jeg bestemte meg for å satse på mindfulness. Å forebygge egen helse var det eneste riktige.

En ny reise

- Nå følger jeg hjertet mitt, og den reisen jeg startet etter at jeg fikk MS, er egentlig veldig fin. Når vi ikke lenger kan reise ut, kan vi reise innover i oss selv. Jeg tror at den utferdstrangen jeg har hatt tidligere i livet, har vært for å utfordre meg selv og finne mening og fellesskap, men det er jo innover vi må gå for å finne det, smiler hun tydelig begeistret.

- Jeg var også så heldig å vinne et halvt års utdanning i NLP practitioner coaching hos Metaresource, de ringte inn gladnyheten da jeg var i ferd med å servere 20 barn mat i min sønns barnebursdag med klassen. Jeg trodde nesten ikke det jeg hørte. Det har vært mye selvutvikling og hopping ut av komfortsonen etter at jeg ble syk, og det er fint for det gir meg lykke å utvikle meg og lære noe nytt. Men i motsetning til universitetsstudier, som har mest fokus på hjernen, har jeg jobbet mer med sinnet og kroppen. Hjertet og kroppen sitter med svarene.



Det er et blomstervev i fredsparken der Mette underviser i mindfulness

- Tidligere så jeg ikke at trærne skiftet farge, jeg hørte ikke fuglekvitte-
ret og jeg enset ikke verken regnbuen eller soloppgangen, alt gikk rett
og slett på autopilot. Etter at jeg fikk diagnosen har jeg levd mer i nuet
og i tråd med mine verdier, og jeg er takknemlig for den oppvåkningen
sykdommen har medført, selv om jeg ikke skal underslå at det både har
vært og fortsatt tidvis er mange tøffe tak.

Bare Mette

- Med min bakgrunn som samfunnsviter er jeg interessert i forskning
og har tro på at det kommer en bedre kur for MS enn stamcellebehand-
ling og dagens medisiner. Jeg følger en lukket gruppe på Facebook som
omhandler «Coimbra-protokollen», hvilket er interessant lesning. Selv
om jeg er åpen for ulike behandlinger, er jeg takknemlig for bremse-
medisinene jeg får. Tidligere gikk jeg på Tecfidera, men den ga meg
så mye flushing-symptomer og det var så ubehagelig, spesielt når jeg
holdt kurs. Nå går jeg på Gilenya og er veldig fornøyd.

- For å mestre hverdagen med MS er jeg blitt flinkere til å sette grenser
og prioritere energien for å få balanseregnskapet til å gå opp. I tillegg til
å holde litt kurs prøver jeg å meditere daglig, går fast på yoga og zumba
og trener styrke og balanse i tillegg til at jeg også går turer i naturen.
Akkurat nå går jeg også på et års videreutdanning i mindfulness med
instruktør Viggo Johansen.

- Kosthold er også viktig for meg, jeg prøver å spise sunt, kutte ut su-
kker og jeg lager mat fra bunnen av og bruker mest mulig økologiske
råvarer. Jeg prioriterer også å være med venninner innimellom, det gir
meg mye, for da er jeg bare Mette, og ikke Mette med MS. Dette er jo
venninner som jeg har en lang historie sammen med, og som kjenner
meg fra før jeg ble syk.

Gode mestringsstrategier

- Jeg har som sagt lagt om livsstilen og tenker energiøkonomisering
i det meste jeg gjør, men også på hva som gir og tar energi, noe som
er en forutsetning for å ha gode dager. Energibalanse er viktig når

mitt batteri er under halvfullt når dagen starter så jeg må gjøre det jeg kan for å fordele energien utover dagen. Sosialt sett foretrekker jeg nå mindre fora uten bakgrunnsstøy og mindre aktiviteter, og skal jeg på en større sammenkomst, må jeg lade opp først. Impulsivitet koster for mye nå. Jeg må likevel innrømme at jeg noen ganger hiver meg på ting jeg synes er artig, selv om jeg kanskje burde ha tenkt meg om to ganger. Å holde mindfulness-kurs gir meg mye. Da føler jeg at jeg bidrar i samfunnet og jeg er så takknemlig for gleden og tilliten kursdeltakerne viser meg.

- Tidligere elsket jeg å være sosial, inviterte til store sammenkomster og fylte hver dag til randen. Jeg er av natur et ja-menneske og har likt å være med på mest mulig, og fortsatt glemmer jeg at jeg må spare på energien. Jeg jobber med å si litt mindre ja til ting, men balansegangen er ikke alltid enkel. Å være klassekontakt for barna var det likevel vanskelig å si nei takk til.

- Jeg synes også at jeg har blitt mer høysensitiv og tar inn så utrolig mye når jeg er ute blant folk. Jeg legger meg som regel før kl 22 på kvelden og prøver å la være å se på Dagsrevyen sent på kvelden, for triste nyheter går sånn inn på meg. Jeg kjenner jeg tar lettere til tårene etter at jeg fikk MS. Jeg er på mange måter blitt mer sårbar, og føler på sett og vis at jeg er nærmere livet nå enn før, om det går an å si det. Alt er blitt sterkere. Jeg tar i alle fall inn mer nå, og da er det viktig å trene mindfulness for å regulere følelsene.

Frykter ikke framtiden

- Det viktigste å formidle til andre som nylig har fått diagnosen må være at det går an å ha et godt liv selv om man har fått MS, men det er viktig å jobbe med å akseptere sykdommen, for da blir veien så mye lettere. Det er også viktig å være snill med seg selv og finne ut hva som gir energi og hva som tar energi. Energiregnskapet må være i balanse. Min resept er å utvikle meg gjennom å lære nye ting, ha fokus på det som virker og holde på med noe jeg brenner for. Det finnes dessverre lite positivt vinklet informasjon om MS, jeg fant en film på nettet da jeg var innlagt på sykehuset første gang, og den har jeg sett opptil flere ganger.

Det gjelder å lete etter de gode historiene. Man kan ikke gå rundt og frykte framtiden, ingen vet hva som kommer til å skje.

- Rett etter at jeg kom hjem fra Vestbredden i 2007, skulle alle som hadde vært i felt, ha en debriefing med Flyktningehjelpen i Oslo. En av jentene som hadde vært i Irak og kommet helskinnet hjem, fikk en istapp i hodet på vei til denne samlingen, og hun døde momentant. Det ga meg en påminnelse om at vi aldri vet hva som ligger foran oss, derfor er det heller ingen grunn til å være engstelig. De fleste bekymringene våre blir det aldri noe av. Med mindfulness lever jeg i øyeblikket og der er det ikke bekymringer, avslutter Mette. Om de kommer stopper jeg opp, observerer, aksepterer og puster de vekk.

Samtalen har vært lang og vi er trette begge to. Jeg sier etterhvert farvel og går tilbake mot den lille jernbanestasjonen. På veien kan jeg ikke unngå å registrere at landskapet rundt meg er åpent og oversiktlig tross frodigheten. Rotvoll står fra gammelt av for rydningsland, og jeg forstår at tidligere generasjoner har hugget og hakket og åpnet synsranden mot fjorden. Dette har foruten å gi jordsmonnet lys og varme, også for de kommende generasjoner beredt grunnen for ro i sjel og sinn. Jeg forstår at det er godt å eie øyeblikket i dette landskapet. Her finner man fred.