

Oslo-kvinnen Mette Hjelmark (53) ble mobbet og skviset ut av arbeidsplassen. I tillegg til store psykiske problemer bidro dette til at hun fikk en rekke sykdommer og kroppslige plager. Mette kom seg opp av den dype avgrunnen gjennom å skrive bok, men i skriveprosessen kom alle de fysiske plagene tilbake. Full av dyrekjøpt livserfaring hjelper hun i dag andre til å takle stress og håndtere livskriser.

Tekst og foto Iver Mysterud



Alle trenger ros og

anerkjennelse!

Jeg hadde en jobb der vi aldri fikk positive tilbakemeldinger fra ledelsen, sier Mette til *Mat&Helse*. – Dette er problematisk hvis du er samvittighetsfull og ønsker å gjøre en god jobb. Det psykososiale miljøet på arbeidsplassen var elendig, og det var mange og lange sykemeldinger fra flere ansatte. Etter et par år med direkte eller indirekte mobbing, der alt jeg sa og gjorde var galt eller ble totalt oversett, begynte det å tære på, forteller Mette, som ble ansatt i skarp konkurranse med over 100 andre velkvalifiserte søkere til den attraktive lederstillingen

Infeksjoner og smerter

Det begynte med at hun fikk problemer med å sove om natten. Mens minuttene sneglet seg av sted gjennom mørket, ble hun gang på gang hjemsøkt av negative tanker. Mette følte seg mislykket og lite verd.

Hun ble også stadig forkjølet, og dette utviklet seg til skikkelig bihulebetennelser som kunne vare 3-4 uker av gangen. Den normalt friske kvinnen var gradvis blitt sykelig. Mette gikk gjennom gjentatte antibiotikakurer, men etter hvert sluttet antibiotikana å virke.

Oppi all elendigheten fikk Oslo-kvinnen også smerter i ryggen, armene og skuldrene.

– Utgiftene til kiropraktor har vært skyhøye, forteller alenemoren til to barn. – Jeg hadde periodevis så vondt i kroppen at jeg ikke fikk sove. Jeg lå og gråt i senga og var livredd for at ungene skulle våkne av min gråt.

Mette skjønte ikke hvorfor hun var så mye syk. Dette var helt ulikt henne. Da antibiotikana sluttet å virke, gjorde Mette som så mange andre av oss: Hun søkte seg til den alternative medisinen. Mette var innom fotsoneoterapi/refleksologi, kinesiologi og akupunktur. Det var hos akupunktøren det gradvis gikk opp for henne hva all elendigheten kunne skyldes.

Frosne tårer

– Ifølge tradisjonell kinesisk medisin er bihulebetennelser frosne tårer, sa akupunktøren til Mette, som følte seg truffet av utsagnet. Kunne hennes bihulebetennelsene være forsteinet sorg eller smerte som ikke kom ut?

Denne bevisstgjøringen fikk Mette til å innse at hun i virkeligheten bar på en dyp sorg: Hun fikk ikke den anerkjennelsen hun ønsket og som alle har behov for i et yrkesliv. Hun fikk kun kritikk. Hun levde heller ikke det livet hun dypest sett ønsket å leve. Mettes tilfriskning begynte da hun erkjente at hun hadde ansvar

for egen helse og eget liv. Prioriterte hun riktig? Hvordan ville hun ha det? Hvilke krav stilte hun til seg selv?

– Jeg hadde vært en alt for plikttoppfyllende kvinne. Skulle jeg komme ut av uløret, måtte jeg gi meg selv anerkjennelse for den innsatsen jeg gjorde, forteller Mette. Hun slakket derfor litt av på kravene til seg selv og ga seg anerkjennelse. Verdi i egne øyne er viktig for selvspekten. Fra den dype avgrunnen kom hun seg opp gjennom å gripe fatt i eget liv. Hun stilte seg grunnleggende spørsmål: Hva er viktigst – min egen eller sjefens anerkjennelse? Hvilke krav bar jeg stille til meg selv? Hva er egentlig mitt verdigrunnlag?

– Det kan kanskje høres trivielt ut, men det er avgjørende når man er langt nede, sier Mette.

Trening ikke nok

Mette har i alle år vært glad i å jogge, sykle og svømme. Men denne type trening var ikke nok for å komme seg vekk fra de depressive tankene. Jogging kan gå på autopilot, og da kvemer de ubønnhørlige tankene like sterkt. – Redningen for meg ble ridning, forteller Mette. – Etter en ridetime gikk det plutselig opp for meg at tungsinnet kunne holdes på avstand i et par ti-