

JAPANSK FILOSOFI BLE REDNINGEN

Trine vant over angsten

Trine Jansen overlevde tsunamien, men endte med å druknet i angst. Så ble hun kjent med teknikken kintsugi som gradvis ga henne motet tilbake.

TEKST: Gry Thune FOTO: Charlotte Wiig og privat

TOK LIVET TILBAKE: I 2012 gjorde Trine noe viktig – hun dro tilbake til Thailand og utfordret seg selv på alt hun var redd for – som å være ute på havet.



brølet fra de ville vannmassene som kom stormende mot henne, og en av århundrets største naturkatastrofer snart skulle bli et faktum, var det først og fremst én ting Trine fra Drammen var opptatt av der hun satt på strandhotellet på Karon Beach og spiste frokost: Hun hadde ikke fått betalt for frokosten.

I noen lange sekunder ble hun bare stående og se på de enorme vannmassene som presset seg inn mot land, og tenke på hvordan hun i all verden nå skulle få gjort opp for seg. Så løp hun.

Selvsagt visste hun ingenting den gangen om hvor hardt angsten skulle ramme henne i etterkant. Eller at hun innimellom, når hun kjempet som verst med sin egen frykt, skulle spørre seg selv: Var det dette livet jeg overlevde for å leve?

– Kintsugi, sier Trine entusiastisk på telefon fra Drammen.

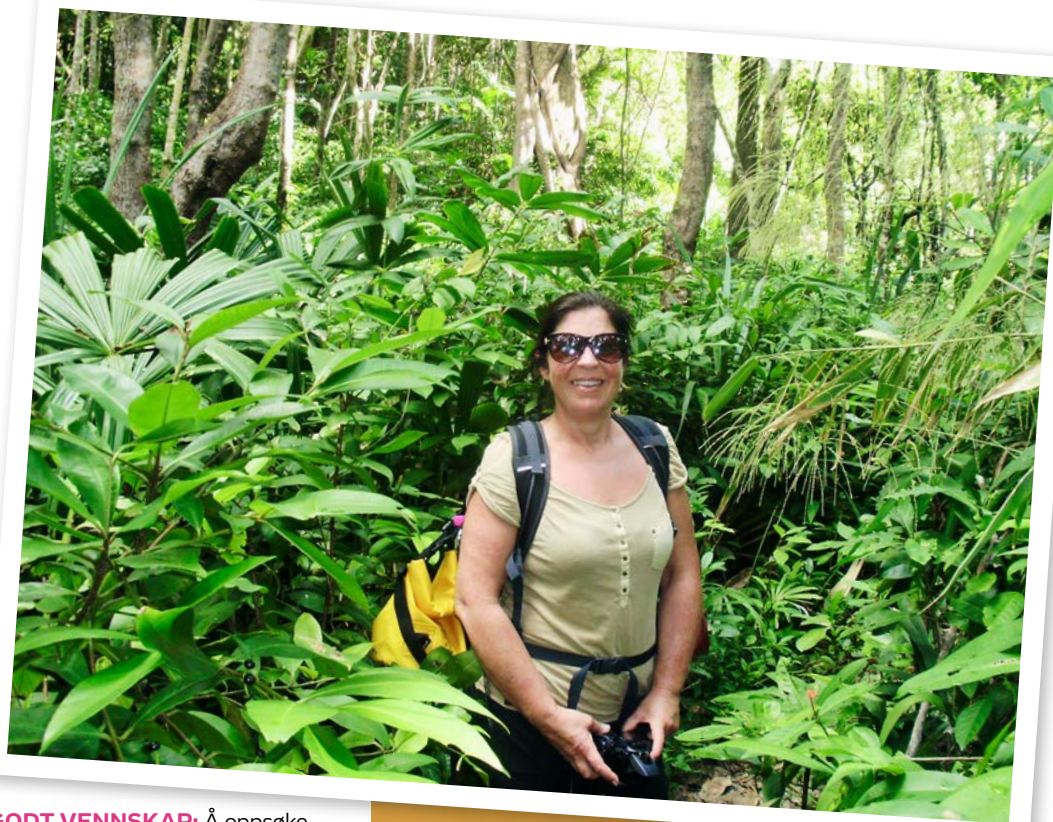
Hun har allerede advart om at hun snakker mye og at hun som coach og foredragsholder elsker metaforer. På et punkt i livet klarte nemlig Trine Jansen å reise kjerringa.

– Kintsugi er en japansk kunstform som betyr «å reparere med gull». Når keramikk knuses, limes delene sammen med gull eller sølv. Filosofien er at den reparerte krukken er både sterkere og vakrere enn den opprinnelige. Nettopp fordi sårbarheten er synlig, forteller Trine og fortsetter ivrig.

– I løpet av et liv vil vi alle en eller annen gang stå i situasjoner hvor vi føler at beina blir slått vekk under oss og vi mister fotfeste. Når noe går i stykker, betyr det ikke at det er ødelagt – som ubrukelig. Det betyr at det er i stykker – og kan repareres og gi ny mening.

PUSTER SEG GJENNOM

230 000 er det ufattelige offisielle tallet på antall mennesker som omkom da et kraftig



GODT VENNSKAP: Å oppsøke jungelen for å bli venn med den igjen, var også en av de tingene Trine gjorde da hun dro tilbake til Thailand.

Filosofien er at den reparerte krukken er både sterkere og vakrere enn den opprinnelige. Nettopp fordi sårbarheten er synlig.

undersjøisk jordskjelv utløste en tsunami i flere av landene rundt Indiahavet, 26. desember 2004. 84 av dem var nordmenn.

Trine reddet livet ved å løpe opp til en høyde bak hotellet den gangen. Kjæresten overlevde også, han som hun hadde sendt opp på hotellrommet for å hente kamera for å forevige det pussige fenomenet de opplevde det som, da havet først trakk seg tilbake.

Over femten år etter må

hun fortsatt puste seg gjennom noe av det hun gjenforteller.

– Det er mange bilder og inntrykk som har satt seg fast, de blir jeg aldri kvitt.

Noen av de sterkeste inntrykkene har hun med seg er fra sykehuset de kom til og ble værende på i noen dager. Der ingen forsto hva som hadde

skjedd, der mange var hardt skadet og ikke visste om de aller nærmeste fortsatt var i live.

Fire døgn etter tsunamien kom de tilbake til Norge. Det var ikke slik at hun umiddelbart gikk i knas, det var mer som en gradvis krakelering. Istedenfor å kjenne på egne



OVERLEVDE TSUNAMIEN: Jeg ser at min historie kan være til hjelp for andre som strever med sine små og store «tsunamier» i livet.

ENORME ØDLEGGELSER:

Tsunamiens ødeleggelser var enorme. For Trine vil de sterke inntrykkene av døde og skadde alltid være med henne.

følelser og behov var hun snar med å forbarme seg over andre som kunne tenkes å trenge omsorg, og engasjerte seg både her og der.

– Jeg kan nesten ikke huske det første året etter, sier hun.

Hun vet at hun tok med seg foreldrene sine tilbake til Thailand, tenkte det var fint for dem å få komme ned dit og se, mens hun selv gikk rundt som et skjelvende aspeløv.

– Jeg var så redd. Da jeg kom hjem igjen, kjente jeg at den turen ikke gjorde noe for meg. Jeg hadde ikke verktøyene.

TURTE IKKE GÅ UT

Når hun nå ser i bakspeilet, er hun nærmest fascinert av hvordan angsten spredde seg, og over unnskyldningene hun laget for seg selv.

– Det begynte i det små, men plutselig turte jeg ikke å dra inn til Oslo lenger.

«Jeg kan jo bare gå rundt i Drammen», tenkte hun da togturene inn til Oslo begynte å bli vanskelige. Og så: «Forresten, jeg trenger jo ikke å gå i Drammen heller, jeg kan klare meg med kjøpesenteret. Eller egentlig så kan jeg jo bare være hjemme».

Bunnpunktet kom et år etter tsunamien. Da hadde hun lagt på seg en god del og satt for det meste hjemme i sofaen og strikket, tung, redd og deprimert. Hun som alltid hadde elsket å reise, takket nei til alle invitasjoner om jenteturer. Barnevernsutdannelsen hun var i gang med å omskolere seg til, var satt på vent, hun turte ikke å dra til skolen.

– Det var ikke lys noen steder. Jeg forsto at jeg var veldig deprimert. Det handlet bare om å holde hodet over vannet, og det var helt ulikt meg.

Det var den fine fastlegen hun hadde hatt siden hun var tyve, som satte ord på det: «Jeg kjenner deg ikke igjen i de tankene du har nå. Hvor er



hun som pleier å stå der som et fyrtårn, hun med så mange ressurser?»

Trine visste så altfor godt svaret. Hun hadde overlevd bølgene – men blitt borte i angsthelvete.

– Det var da jeg skjønnte at jeg måtte begynne å hente ned noen baller og bygge sten på sten. Jeg ville ikke ha det sånn. Jeg ville ikke ha et sånt liv.

BODDE I EN STALL

Hvis du ser bort ifra angsten, var og er Trine Jansen en dame som er veldig uredd.

– Jeg er impulsiv, på godt og vondt, og bestemte meg for å gjøre noe annet.

Hun tenkte den gangen, slik hun fortsatt tenker:

– Når alt er kaos, gjelder det å finne ut av hvor du skal starte å jobbe. Det nytter ikke å jobbe med alt samtidig. Har du en

stor kropp og sliter mentalt, er det viktig å starte med den fysiske biten, sier hun og understreker at hun ikke sitter på alle svarene, men at hun vet noe om hva som fungerte for henne.

Hun valgte å dra til Danmark, til et kurs i livsstilsendring som gikk over ti uker. Men hun nøyde seg ikke med det – hun bestemte seg for å bli der så lenge hun ville.

Hun gjorde det slutt med kjæresten hjemme i Norge og solgte leiligheten hun nylig hadde kjøpt til dem begge.

– Jeg ville begynne på scratch og leide en stall som bolig ...

Hun humrer over minnet.

– Jeg har aldri bodd så dårlig i hele mitt liv, sier Trine, og skjærer over i coach-sporet igjen.

– Du må ha et overskudd for å sette i gang med livss-

tilsendring. Da må du vite litt om hvor du finner overskudd. Det er det mange som ikke vet svaret på, fastslår hun.

Selv kjente hun at det gjorde henne godt å bo i Danmark. Hun skrev ferdig hovedoppgaven på barnevernsstudiet, jobbet med overvektige ungdommer – og klarte å nå målet om å bli lettere.

UTFORDRET SEG SELV

Men fortsatt slet hun med angsten. Etter to og et halvt år i Danmark valgte hun å flytte hjem igjen.

– Og da begynte jeg på vei tilbake. Det var først da jeg var klar for å begynne å jobbe med angsten min også.

Hun begynte å gå til en psykolog og fikk diagnosen posttraumatisk stresslidelse – en helt naturlig reaksjon på å ha fryktet for sitt eget liv.



BILDETEKST: I dag jobber Trine som coach, og holder kurs og foredrag

Det finnes så mange kvinner med så mye kraft i seg.



Sammen søkte de henne inn til Modum Bad, til avdeling for angstlidelser, i 2010. Det skulle bli det store vendepunktet.

– Der er det sånn at det du ikke tør, det skal du. Du skal møte det du frykter, og får redskaper til å håndtere det. Jeg lærte mye om hvordan angsten opptrer, og jeg lærte meg å kjenne igjen signalene.

To år etter oppholdet på Modum Bad var hun klar for å dra tilbake til Thailand igjen. For å gjøre alle de tingene hun syntes var vanskelig. Hun sov i bungalow på stranden, var ute i båt og oppsøkte grotter.

– Jeg jobbet hardt med å få lukket den døren. Jeg var der i fjor også – det er det som må til, å gjøre det som er skummelt, mange nok ganger.

Hun vil understreke at det likevel har tatt mange år å få

kontroll over angsten, at det ikke finnes raske løsninger, men at det først og fremst handler om å tørre å være i de vanskelige følelsene, og tørre å tro på at det blir bedre.

Men gradvis fant hun tilbake til ressursene i seg og motet, som var blitt borte i angsten.

– Jeg begynte å tenke på hvordan jeg kunne bruke min historie til noe vettugt, forteller Trine.

DET STORE I DET SMÅ

Hun fant ut at hun ville jobbe med trening og personlig veiledning – utdannet seg ved Norges idrettshøgskole og fikk praksisplass på et treningssenter i Drammen. Det ga mer smak på den mentale biten, og hun startet på coachutdanning i Oslo. I 2018 dro hun i gang sitt helt eget arrangement, Kvinner med kraft. Hun som

hadde vært nede i knestående, sto nå på scenen foran flere hundre publikummere med et ønske om å hedre de kreftene vi alle har i oss når det butter.

– Det finnes så mange kvinner med så mye kraft i seg. Håpet mitt er at de skal tørre å kjenne på den kraften og være ærlig om behovene sine overfor mann, barn og på jobb, sier Trine som elsker å stå på scenen.

– Men det er jo noen ting jeg også trenger å si til meg selv før jeg går på. Jeg må sortere i tankene, hva som er bra for meg å tenke, og hva som ikke er bra. For det kan jeg bestemme. Tankene kan du ta kontroll over, fastslår hun.

I dag synes hun livet er godt – og lever slik de tøffe årene med angsten har lært henne.

– Det er noe med å fokusere på de små tingene. Når jeg

spør folk om når de sist fikk til noe eller var lykkelige, begynner de å lete etter de store øyeblikkene – men de er det jo få av. Da gjelder det å finne de små, sier Trine og fortsetter.

– Som da koronasituasjonen sto på som verst, og jeg mistet noen jobber, men jeg er frisk og har en gammel far som er frisk. Det høres banalt ut, men når jeg leter etter det som går bra rundt meg, så får jeg det bedre også. Igjen handler det om å ha fokus på de små tingene.

Hun ler.

– Det er vanskeligere å være deprimeret når du retter ryggen og skyver frem puppene og løfter haken. Det er de bitte små tingene ... •