



**Mette Hjelmark debuterte som forfatter tidligere i år med nøkkelromanen "Institusjonen: En historie om makt og avmakt", skrevet under pseudonymet Viktoria Hjelmark.**

mer etterpå. For meg var ridning noe nytt, noe som omfattet både kropp og sinn, fordi det krevde min oppmerksomhet både mentalt og kroppslig fullt og helt.

### Kosttilskudd

– Jeg har alltid vært opptatt av å spise næringsrikt, og jeg skjante at kroppen sannsynligvis trengte ekstra tilskudd av næringsstoffer. Jeg pøste derfor på med kosttilskudd, minnes Mette. – Det kroppen ikke nyttiggjorde seg, antok jeg den kvittet seg med. Det eneste jeg var forsiktig med, var å få i meg for mye av de fettløselige vitaminene A og D.

Mette har fremdeles stor tro på kosttilskudd og viser fram et rikholdig skap med mange nyttige næringsstoffer. Vitamin C kjøper hun i kilopakkninger på apoteket.

### De små gleder

Mette hadde opplevd å miste både jobb, inntekt og status. Hun hadde også mistet kolleger og venner, som hun satte ikke var der da ulykken rammet. Framtidsutsiktene så også dystre ut. Men godt hjulpet av ridning, sunn mat, kosttilskudd og positive tanker klarte hun etter

hvert å komme seg opp av bølgedalen. Mette lærte seg å sette pris på de små gleder her i livet, som for eksempel synet av den første hestehoven om våren og å kunne sette seg inn i en bil som var oppvarmet en kald vinterdag. Hun gledet seg over sine to friske, velskapte barn og tenkte på hvor glad hun var over å kunne komme seg ut av senga hver morgen.

– Hvorfor forbarne mørket når du står under stjemenes? sier Mette i dag. – Det høres kanskje enkelt ut, men når det kommer til stykket, er de fleste grunnleggende tingene som betyr noe i livet, banale. Det betyr ikke at de ikke er viktige!

### Provosert til å skrive

Mette fikk ikke den hjelpen hun hadde behov for av det offentlige helsevesenet, bare antidepressiva og søvnmedisiner. – De antidepressive medikamentene hjalp ikke, men fikk meg til å føle meg avstumpet, som en steril og mekanisk robot, forteller hun. – Jeg ble følelsesmessig avstumpet, ingen ting gikk inn på meg. Pilene ga meg skjelvinger og forstoppelse. Dette orket jeg ikke å forbette med.

Til slutt fikk hun et ark av legen sin med navn på psykiatere og psykologer som hun kunne ringe til, men mette stort sett bare telefonsvarene. – Hvor mye orker du når du er depressiv? Du skal jammen være frisk for å klare å være syk! sier Mette oppgitt.

Til slutt klarte hun å få time på Vinderen psykiatriske klinikk. – Du er for frisk og ressursterk til å få hjelp, var det nedslående svaret de ga henne der. – Dette provoserte meg ekstremt! Det var da jeg begynte å skrive, sier Mette. – Jeg fikk ingen hjelp, og skrivingen var min terapi. I utgangspunktet hadde jeg ingen planer om å skrive en bok. Målet var å klargjøre for meg selv hva som hadde skjedd og hvorfor. Etter hvert fikk hun ideen om at dette kunne bli en bok for å belyse mobbing og utestengning på arbeidsplassen.

– Det tok meg åtte år å slutføre boka, forteller Mette, som debuterte som forfatter tidligere i år med "Institusjonen: En historie om makt og avmakt", skrevet under pseudonymet Viktoria Hjelmark. Hun har senere stått fram som den egentlige forfatteren og latt seg intervjue om et viktig samfunnsproblem i en rekke medier. Statistikken viser nemlig at rundt én av ti – over 100 000 nordmenn og -kvinner – er utsatt for alvorlig og jevnlig mobbing på arbeidsplassen. Typiske mobbesituasjoner omfatter å holde tilbake informasjon, latterliggjøre, ignorere meninger, unnlate å hilse, fryse ut eller sette noen til meningsløse oppgaver.

### Syk av å skrive

Under bokskrivningen kom mange av Mettes tidligere plager tilbake: søvnløshet, bihulebetennelser og psykoproblemer. Det virket som om de fysiske plagene ble gjenopplivet i prosessen. Ved innspurten av boka lå hun rett ut med rygg-

vondt og prolaps i tre uker. – Det var helt tydelig at det var selve skrivprosessen som vekket vonde minner i kroppen, sier Mette.

Da hun var kommet på beina igjen etter prolapsen, tok hun igjen fatt på skrivingen, men ble satt ut av spill nok en gang; denne gangen av en såkalt "frossen skulder", som hun slet med i halvannet år. Medisinsk er det påvist sammenheng mellom stress og frossen skulder. – Kroppen må ha vært i en ekstrem stressituasjon da jeg skrev, – den gjennomlevde ubearbejdede traumer fra mobbetiden, sier Mette.

### Ydmyk

– Jeg har bokstavelig fått føle på kroppen at det er en sterk sammenheng mellom kropp og sjel og at sjelleg smerte ofte manifesterer seg som en kroppslig smerte, sier forfatteren. – Det som virkelig hjalp meg, var å bli bevisst det verdigrunnlaget jeg ville bygge livet mitt på. Jeg tror mange menneskers depresjoner og utbrenthet skyldes at vi ikke lever det livet vi ønsker å leve. Tankene våre påvirker kroppen i større grad enn vi er klar over, og har mye å si for velvære og helse. For meg har dette vært en viktig oppvåkingsprosess, avslutter Mette Hjelmark, som i dag vilig deler sin dyrekjæpte kunnskap med alle som vil lytte. □



Mette Hjelmark har stor tro på kosttilskudd og viser fram et rikholdig skap med mange nyttige næringsstoffer. Vitamin C kjøper hun i kilopakkninger på apoteket.

### Hjelper andre

Mette Hjelmark har gjennom sin tunge prosess fått viktig innsikt i prosesser for å takle stress, tenke positivt, motivere seg og å nå sine mål. Hun har utviklet sitt eget kurskonsept, "Et bedre liv!", som hun regelmessig holder på en rekke institusjoner. Det går over 15 timer fordelt på fem kurskvelder. I tillegg skreddersyr Mette deler av kurset, for eksempel for å passe inn på ulike dagsseminarer for bedrifter, fagforeninger og andre organisasjoner som ønsker å delta på motivasjonskurs. Hvordan man kan motivere folk slik at de når sine mål, er etterspurt kunnskap i dagens samfunn.

Etter at Mette utviklet sitt kurs om mental trening, oppdaget hun at det finnes en egen terapiretning som hadde kommet fram til mye av det samme, såkalt nevrolingvistisk programmering (NLP). Her er formålet å programmere alle sanser som ledd i å nå sine mål. NLP har et bredere konsept enn det Mette hadde kommet fram til på egenhånd, og den motiverte damen driver ikke uventet etterutdanning for å bli godkjent NLP-terapeut.

### Mette Hjelmark

Yggdrasil Kommunikasjon  
Landingsveien 30, 0767 Oslo  
Tlf. 22 14 24 38  
www.stressmestring.no