

I dag står Guro Wendelbo på en scene i Mandal eller andre steder og deler sine erfaringer.

– Jeg vil fremfor alt inspirere andre mennesker til å finne hvile i livet, sier hun. For Guro vet mye om hvordan det er å slite med traumer, angst og depresjoner. Men hun vet også mye om å bearbeide vonde opplevelser. Med alvor, varme og humor forteller hun nå om den veien hun måtte gå for å akseptere det som har skjedd og leve et godt liv på tross av overgrep.

– Men vi er så forskjellige, og alle har sin vei å gå. Guro forteller om hvordan hun gjennom venner, kunst og natur igjen ble forankret i livet.

– Kanskje noen kan bruke mine erfaringer, eller de kan bli motivert til å finne sin vei.

På vei til et skattkammer

– Den røde tråden i livet mitt er spunnet med kreativitet. Jeg har vokst opp med bøker, vakre bilder og musikk, forteller Guro.

Men svært skremmende og smertefulle opplevelser var også en del av barndommen. Det som skjedde, skjedde med kroppen. Imens satt hun selv i et hjørne oppunder taket. Slik oppstod skillet mellom kroppen til den lille jenta og sinnet hennes.

Som tenåring utviklet Guro en overlevelsesmekanisme som kalles dissosiasjon. Det er en form for fortregning som sørget for at hun ikke lenger husket det vonde som hadde hendt.

– Vi har alle en historie. Men jeg hadde ingen bevissthet om min, verken på godt eller vondt, forklarer hun. Da bruddet mellom hode og kropp oppstod, forsvant hennes forankring i livet og i verden.

Brått brudd

Hun var mor til to småjenter, hun skulle snart separeres fra sin mann,

Veien tilbake

Etter lang tid med hardt mentalt arbeid kom hun seg ut av ullteppet og opp av sofaen. Guro Wendelbo håper at hennes fortelling kan inspirere andre til å finne sin vei til et bedre liv.

Tekst: KARIN E. SVENDSEN Foto: EVA KYLLAND OG KAI W. NESSLER

og hun hadde full jobb i barnevernet. Hun var sliten – og vel så det. Hun ble i første omgang sjukmeldt for ei uke. Men det var et sammenbrudd som bare nettopp hadde begynt. Det kom uventet og sakte. Men det var totalt.

– Jeg hadde hatt angst hele livet, men hadde takla det. Da jeg for eksempel fikk angst av å ta bussen – jeg ble kvalm og besvimte – ja, da slutta jeg bare å ta bussen. Og så gikk jeg i stedet.

– Angsten fikk stadig nye ansikter. Jeg har vært redd for alt. Jeg har gjemt meg og gått omveier. Jeg hadde også, så lenge jeg kan huske, levd på sida av meg selv. Jeg var liksom ikke et virkelig menneske. Mer en stereotyp.

Ei uke ble 11 år

Det totale sammenbruddet og sjukmeldinga på ei uke skulle bli innledningen til 11 år med sjukmeldinger, atfering og uføretrygd.

– Jeg knakk sammen litt etter litt over noen dager. Alt som holdt meg oppe – strukturer, mønstre, regler – det bare smuldret opp.

– Alt raknet. Jeg var forsvarsløs. Og jeg var redd for å gå i stykker.

Hjernen og tankene beskriver hun som fullstendig kaos, og illustrerer det med et bilde av tare som ligger hulter til bulter på en strand.

Årene som fulgte, bestod av hardt mentalt arbeid. Guro betegner arbeidet og disse årene som «veien ut av ullteppet og opp av sofaen».

– Jeg lå med ullsokker om hjertørøttene og ville bare hvile. Og jeg følte at jeg trengte et hav av tid.

Minnene kommer

Da de første smertefulle minnene dukka opp, kom også sorgen. Sorgen over en tapt barndom. Og sorgen over at hun ikke hadde krefter til å gi sine egne barn det hun syntes de trengte.



FANT RO OG HARMONI: – Jeg har alltid vært trygg på at veien gjennom angst og mørke ville føre meg fram til et godt liv, sier Guro Wendelbo.

– Jeg skjønte at jeg måtte ha hjelp for å komme videre. Jeg hadde behov for individuell terapi, for jeg visste at det som skulle fram og bearbeides, var voldsomt. Jeg fikk tilbud om kognitiv gruppeterapi.

På det stadiet av sjukdommen var hun ikke en gang i stand til å skjønne ordet kognitiv. Og gruppeterapi var helt uaktuelt, så hun takket nei.

Guro fikk etter en stund kontakt med en privatpraktiserende psykolog og begynte i individualterapi. En periode var dette virksomt. Etter hvert fikk også psykologen godkjent avtale med trygdeverket.

– En gang sovna han under samtalen. Jeg syntes det var litt respektløst. Men jeg fortsatte bare å prate.

Sin egen terapeut

Guro arbeidet målbevisst for å finne roen både mens hun var uten terapeut, og mens hun gikk i behandling hos psykologen.

– Jeg hadde fagfolk og venner som hjalp meg. Men det meste av arbeidet gjorde jeg selv. Det var en ensom prosess, men jeg var ikke alene i livet.

Hun kunne legge seg i mørket på badegolvet om morgenen og ta tak i en drøm eller en smerte, stille seg åpne spørsmål, velge en retning. Og så kom roen.

– Jeg måtte tørre å gå inn i det ukjente uten å vite hva jeg ville finne.

Mye av det hun fant, ga redselsfull smerte.

– Men den store gråten er forløsende.

Før hun kunne gå ut av huset, satte hun seg i en stol i entreen for å samle seg.

– Jeg måtte sitte i tankestolen før jeg gikk ut døra. Om jeg så bare skulle på butikken, måtte jeg vite at jeg fikk med hele meg – alle følelsene. Hvis jeg oppdaget at jeg hadde glemte en,

måtte jeg snu og hente den. Jeg var så redd for å miste grepet.

– Når jeg var sint, gikk jeg av meg raseriet. Jeg gikk og løp for å få fart på tankeprosessene. Jeg øvde meg på å konsentrere meg. Ett mål for dagen kunne være å lese avisen og fatte en eneste setning. Eller å sitte og kjenne at jeg spiste og å nyte smaken.

– Men jeg kunne også ligge dagevis på sofaen og verke. Det var tunge dager da veien framover bare gikk nedover, erindrer Guro.

Ble hel

Det store og altoverskyggende prosjektet var å konsolidere seg selv, ikke la alle vonde minner bli værende der langt utenfor seg selv.

Etter lang tid begynte Guro hos en psykiater.

– Her fikk jeg hjelp til de tyngste prosessene med å koble hodet på kroppen.

– Det var smertefullt, men jeg gikk ikke i stykker. Det

var en lang og krevende prosess å forene et dobbelt liv med et nytt uten å revne i sammenføyningene.

Spøkelsene kunne komme ut, og Guro plasserte dem i sin livshistorie.

En annen opplevelse som hjalp, var at hun deltok på en konferanse i regi av Senter mot seksuelle overgrep.

– En del av historien min ble bekreftet, og jeg ble forløst fra skyld og skam.

Parallelt med behandlingene hos psykiater fortsatte Guro å arbeide med seg selv i Mandal. Hun øvde seg på å skille mellom angst og berettiget frykt med blant annet sjøen som arena. Det var for eksempel ingen uhyrer under

båten, men tåke og vind var reelle farer som kunne oppstå.

Guro tilbrakte også mye tid ute på et fyr hvor hun arbeidet med noe helt konkret.

– Jeg pusset og malte ei rekke.

Rekka var boltet fast i fjellet og virkeligheten, og var et godt holdpunkt i prosessen med å bearbeide traumer.

– Etter hvert falt brikkene på plass. Tankene var ikke lenger så kaotiske, og jeg kom gradvis tilbake til det sosiale livet.

Med nærhet kommer avstand

Guro har hele tida stolt på at veien til lyset går gjennom angsten og mørket.

– Å gå inn i mørket er å skape nødvendig nærhet til skrekken man skal ta avstand fra.

Og hun har hatt troen på at hun vil finne tilbake til sitt eget skattkammer.

– Før overskygget smerten det vakre i historien min – naturen, bøkene, kunsten

og musikken – som jeg også har vokst opp med. Nå har jeg funnet nøkkelen til mitt eget skattkammer. Jeg er blitt i stand til å nyte livet.

– Jeg har alltid lengtet etter den store roen. Nå har jeg funnet den. Men det er fremdeles mange sorte hull i livshistorien min, og jeg vil alltid ha noe å jobbe med.

LES MER

www.wendelbo.no

www.sentermotincest.no

www.smiso.no

«Jeg måtte tørre å gå inn i det ukjente uten å vite hva jeg ville finne.»

Rom for bedring

Guro Wendelbo opplever en konflikt mellom tenkemåten i hjelpeapparatet og hennes egne behov som bruker.

Som uføretrygdet fikk Guro Wendelbo ro til å bli kjent med egne ressurser og interesser.

– Det var ingen som stilte forventninger til meg. Jeg kunne jobbe i fred i min rytme. Det ga mestring og styrket selvtillit, sier hun.

Og legger til at akkurat det savnet hun mens hun gikk på attføring.

Kalendertenkning

– Da jeg begynte å arbeide fram minner og bearbeide dem, følte jeg at jeg trengte et hav av tid for å komme meg. Jeg ønsket bare å hvile. Men det kunne jeg ikke. Fordi jeg gikk på attføring i stedet for uføretrygd, måtte jeg forholde meg til det jeg kaller hjelpeapparatets kalendertenkning.

Guro ble stressa av vedtaksperioder som varer fra den ene datoen til den andre og av avtaler.

– Min opplevelse er at hjelpesystemet forstyrret helbredsprosessen.

Tidkrevende

Guro Wendelbo betegner det som vanvittig tidkrevende å være bruker av hjelpeapparatet.

– Det er kø på telefonen, saksbehandlere sitter i møte eller har ferie så det går mye tid bare for å få kontakt.

Hun syns også det var amatørmessig og respektløst at representanter for hjelpeapparatet sa at det pleier å ta et år å bli frisk og arbeidsfør etter en kollaps.

– Sånne utsagn skaper forventninger om snarlig bedring. Men jeg var ikke frisk etter et år. I stedet fikk jeg en følelse av nederlag.

Mangelfull kvalitetssikring

Psykologen hun gikk i terapi hos, fikk etter hvert driftstilskudd fra Nav.



– Da jeg søkte om uføretrygd, trengte jeg en uttalelse fra psykologen. Men fordi han ikke svarte på henvendelser, ventet jeg i to år på å få søknaden behandlet.

I ettertid ble det reist tilsynssak mot psykologen på grunn av flere kritikkverdige forhold ved behandlingen.

– For meg var det en lettelse, men historien sier jo også noe om hjelpeapparatets kvalitetssikring av fagpersoner, mener Guro.

Historien i ord og bilder

Guro har laget et foredrag hun kaller *Veien tilbake*. Dette presenterer hun sammen med bilder tatt av naturfotografen Kai Wilhelm Nessler fra Kristiansand. Foredraget handler lite om traumene hun har opplevd, men mer om gode hjelpere inni henne og utenfor. Og om ytre betingelser som kanskje har gjort veien tilbake unødvendig tung og lang. I tillegg til å inspirere mennesker som har opplevd traumer, utfordrer hun fagfolk innen psykisk helse og Nav til å tenke ut over de lineære og firkanta rammene systemet er bygget opp rundt.

– Det viktigste for meg er å bidra til økt respekt for mennesket, sier Guro, som selv er utdannet hjelpepleier i psykiatri og barnevernspedagog, og som i tillegg til mange år i arbeidslivet også har 11 års erfaring som pasient, klient og sin egen terapeut.

Nå håper hun på en dialog med hjelpeapparatet.

– Mye er bra, men jeg tror det er mulig å reflektere over alternative veier å gå.

– Jeg håper foredraget mitt vil åpne opp for større tro på egenkompetansen til hver enkelt.