

SYMBOLSK: Den røde luen ble symbolet på livet for kreftsyke Anne. Nå er hun frisk!



Vil hjelpe andre

Denne uken lanseres DVDen «Bevisst aktiv», som Anne har laget sammen med et ekspertpanel innen aktiv mental trening og fysisk helse. Her presenteres teknikkene som hjalp Anne da hun var syk, og som hun fortsatt bruker for å få det beste livet hun kan få. – Man trenger ikke være alvorlig syk for å ha nytte av teknikkene. Det holder å ha en drøm, et mål eller et ønske om forandring i livet, sier Anne.

Dødsangst ble livskraft

Da døden banket på døren, fikk livet desto større betydning for Anne. Kreftsyk tviholdt hun på et bilde av seg selv som frisk – iført rød lue og ski på beina.



TEKST: CHRISTIN LUND
FOTO: THOMAS BARSTAD
ECKHOFF, PRIVAT OG
NU-ARKIV

Livet mitt raste sammen på legekantoret den dagen i 2008, da legen ga meg diagnosen brystkreft, forteller Anne Kristoffersen (52).

Først gikk hun mentalt rett ned i kjelleren, men så ble hun krystallklar.

– Styrken jeg hentet frem i meg selv, ble min livsbøye gjennom hele sykdomsperioden. Den dro meg opp hver gang jeg dundret ned kjellertrappen igjen. Og den ga meg et enda rikere og mer bevisst liv – en enorm livskraft rett og slett, stråler gartner, treningsmotivator og NLP-utdannet Anne. Også kjent som «hun som introduserte aerobic til Norge på 80-tallet».

En rød topp lue kommer mot oss i høstsolens kjelige stråler. Anne har dratt det som finnes av hår, godt utenfor luen. For det er hennes eget. Endelig. Og det skal vises, selv med lue på. Den røde luen ble selve symbolet på livet for Anne, før hun fjernet brystet, gikk gjennom seks tøffe cellegiftkurer og ble frisk.

Trang til å føle kontroll

Med fast blick forteller hun at det er viktig å klare å se seg selv som frisk når man er syk, og at hun derfor hadde sterkt fokus på dette. Hun forteller også om hvordan hun flere ganger om dagen strebet etter å mane frem nettopp det bildet i hodet sitt: Frisk og sterk – med rød lue og ski på beina.

Hjemme i gangen henger tre parykker til pynt på veggen.

Som en historie hun har hengt fra seg, men ikke vil glemme.

– Motgangen ga meg en indre kraft som gjorde at jeg lette innover i meg selv. Der fant jeg redskapet til å bli frisk – i alle fall til å endre fokus – slik at jeg følte at jeg hadde mest mulig kontroll over sykdommen.

Mange kaster seg over Internett for å finne ulike behandlingsformer og informasjon. Anne lette kun i sin egen ryggsekk av hva hun hadde erfart, hørt, sett og lest i løpet av livet.

– Så dro jeg frem alt som ga meg en god følelse. Det ble min livbøye, og veien til et nytt liv.

– Jeg har alltid vært reflekterende, men nå er jeg alt det jeg en gang var, bare enda sterkere. Kreften har gitt meg en innsikt så verdifull at jeg ønsker å dele den med andre, sier Anne, som denne uken lanserer DVDen «Bevisst aktiv».

Pusset tenner i mørket

– Om jeg er glad for at jeg fikk kreft? Nei, jeg kan ikke bruke ordet glad. Men ja, prosessen jeg måtte igjennom har økt livskvaliteten min. Ikke minst takket være alle rundt meg, som i min aller mest sårbare periode av livet ble med meg på min reise, og ga av seg selv. Det ga meg en enorm takknemlighet, glede og innsikt. Å være syk går ikke bare utover en selv, men også familie og venner. I godt vennskap og gode relasjoner ligger veldig mye god helse.

Det var viktig for Anne å vise sårbarhet, og å ta imot omsorg. Hennes mest sårbare timer var om kvelden, og når hun våknet om natten og følte seg alene. Å føle seg sårbar var en av de stør-

ste utfordringene, mener hun.

– Jeg pusset tennene i mørket om kvelden for ikke å ta med meg speilbildet av den hårløse skikkelsen som sto der alene, med meg inn i natten, sier hun.

Anne ble så oppsatt på å få kontroll over sykdommen gjennom fysisk og mental trening, at hun i dag tenker at hun skulle ha snakket mer med sønnen Stian (23), om døden. At mamma faktisk kanskje kunne dø. For det var en reell mulighet, selv om Annes krefttype har en overlevelseshastighet på 80 prosent.

– Jeg var så dypt inne i min egen helbredningsprosess, at døden ikke var et tema jeg lot slippe til. Ikke etter at det første sjokket og dødsangsten som fulgte, hadde sluppet taket. Vi gråt mye sammen rett etter diagnosen, men så grep jeg livsbøyen og endret fokus, sier hun.

Innsikt og verdier

Anne tok en avgjørelse på å fjerne brystet. Og hun følte at hun ble frisk den sommerdagen for to år siden, da det ble fjernet – mindre enn én måned etter at hun kjente en klump i brystet. Men legene friskmeldte henne ikke før seks cellegiftkurer senere.

– For meg var det brystet som var sykt, så da det var borte, følte også sykdommen borte. Derfor har jeg ennå ikke hatt fokus på rekonstruksjon. Det hører sammen – brystet og

sykdommen. Jeg har reflektert mye over om jeg også la fra meg kvinneligheten min, da jeg tok av meg parykken og brystprotesen om kvelden... Noen ganger følte det slik, sier hun.

I en lang periode kompenserte hun med lange og feminine parykker. Anne hadde langt treningshår, langt og krøllet, lyst «kaffelatte-hår» til hverdager, og mørkt, langt «teaterhår».

– Men nå har jeg kommet frem til at min kvinnelighet hverken ligger i hår eller bryst. Den ligger i mine indre verdier. Et bryst er et veldig lite offer for å bli frisk, sier Anne.

Gjennom hele perioden skrev hun dagbok, og hun gikk hver dag til sløfretreet sitt i skogen, på toppen av lange motbakker.

– Ideen om sløfretreet fikk jeg rett etter diagnosen. Jeg bandt seks rosa sløyfer til et tre. En for hver cellegiftkur. Og jeg bestemte meg for å gå dit hver eneste dag frem til jeg ble frisk. Etter en kur kunne det være beintøft, og jeg kastet opp på veien. Men å klare det, ble livsviktig for meg. Så døpte jeg om cellegift til «cellelys». Det gjorde meg mindre redd, og ga meg en mye bedre følelse.

– Det handler om å snu tankemønstre, for hva du tenker vil igjen styre hva du føler. På den måten er mitt ønske at DVDen skal være et «cellelys» til alle som står fast eller strever i livet, sier Anne.

Et bryst er et veldig lite offer for å bli frisk



STOLT OG STERK: Dette er ord Anne ofte repeterer for seg selv når hun trente, ofte med bjørkestubber. Nå har hun fått designet T-skjorter med mantraet, og har jevnlig gåturer ute med kreftpasienter.

Annes mentale livbøyer

Alle verktøyene Anne brukte, er anerkjente og brukes av idrettseliten og i arbeidslivet. Sammen med fysisk aktivitet reddet det Anne fra angst og redusert livskvalitet.

● **SETT DEG MÅL:** Å sette seg konkrete mål øker motivasjonen. Lag en personlig plan med tidslinje og delmål.

● **VISUALISERING:** Bruk forestillingsevnen din til å se for deg målet ditt, eller til å trene på ulike situasjoner. Jo flere sanser du klarer å legge i bildet, desto mer virkningsfull blir visualiseringen. Legg til lukt, lyder, smak, syn og følelser. Her kommer Annes bilde av seg selv med rød topplue og ski på bena under tittelen «Anne er frisk» inn. I tillegg overvart hun sykehuskrekken ved å legge inn et bilde av Bærum sykehus på PC-en sin, hvor det sto «kjærlighetens hus» i store bokstaver. Se for deg bildene flere ganger om dagen. Visualisering og meditasjon er en effektiv og god kombinasjon.

● **AFFIRMASJONER:** Positive setninger du hyppig gjentar for deg selv når du vil

endre tankemønsteret ditt. Det er viktig å lage dynamiske setninger som ikke ligger så langt fra noe du faktisk tror på. For eksempel: «Jeg er frisk!», «Jeg er vakker!», «Jeg har mot!» Prøv å holde den gode følelsen i minst 20 sekunder før du går videre.

● **SELVSNACK:** En teknikk for å stoppe automatiske negative tanker. Det er ingen man snakker så mye med som seg selv. Vår underbevissthet spiller en stor rolle, fordi den kontrollerer alle våre tanker og handlinger. Snakk til underbevisstheten når den er mest mottagelig, som rett før du sovner eller under meditasjon. Anne spilte inn gjentatte positive utsagn til seg selv på en MP3-spiller, slik at det utgjorde en halvtime. Dette hørte hun på hver dag på vei til sløfretreet, og før søvn.

● **PUST:** Pusten kan roe sinn og kropp. Sitt i ro, og fokuser på rolig innpust fra 5 til 30 minutter hver dag.

(Se også: www.bevisstaktiv.no og www.treningsmestring.no)

Trening er godt for sjel og kropp

GRETE WAITZ

– Jeg er overbevist om at fysisk aktivitet kan være med på å gjøre motgang i livet lettere. Man blir bedre forberedt når livet blir «kjipt». Dette fikk jeg selv erfare da jeg fikk kreft. Å få den diagnosen innebærer uansett tøffe tak. Å ha et mål og en plan er like viktig og motiverende for en toppidrettsutøver, som for en kreftpasient eller for alle som bare ønsker å gjøre livene sine så bra og så meningsfulle som mulig. Som toppidrettsutøver brukte jeg ofte mental trening ved siden av den fysiske. Særlig visualisering hadde stor nytteverdi for meg. Jeg gikk mentalt gjennom løpene, før, under og etter – og så selvsagt for meg at jeg vant! Denne teknikken bruker jeg fremdeles privat. Det handler om å forberede seg, og det gir resultater, sier den tidligere maratondronningen.



LIV GRETE SKJELBREID POIRÉ

– Mental og fysisk trening henger nøye sammen. De utfyller og forsterker hverandre. Er du bevisst aktiv i hverdagen, blir du god til det du trener på! Veien til målet blir da kortere, mer lystbetont og absolutt oppnåelig. Det er min erfaring, sier den tidligere skiskytterstjernen.



EGIL W. MARTINSEN

– Under fysisk aktivitet øker mengden av signalstoffer, også kalt «gladstoffer», til hjernen og blodomløpet. Å bruke kroppen påvirker følelseslivet vårt. Fysisk aktive mennesker har redusert sjanse for å få psykiske plager, særlig depresjon. Og syke mennesker kan bli raskere friske når de er fysisk aktive. Det er ikke mye som skal til for å få gode resultater. Moderat intensitet en halv time om dagen holder, sier professoren og overlegen.

