

Taras livsstilspatrulje

Tara-coach Anne Gerd
Samuelsens filosofi:

– Livet må leves, på godt og vondt

“Tro på deg selv og din egen verdi” er Tara-coach Anne Gerd Samuelsens budskap. Kvinnene hun coacher i Tara, står ofte ved veivalg. Eller de har opplevd sorg og smerte. Selv har Anne Gerd plenty erfaring med livets gleder – og sorger.

Av **Kathrine Johns** Foto: **Espen Solli**

♦ – Min egen følelsesmessige smerte har vært et sentralt livstema i meg og en viktig drivkraft til prosessen med å jobbe med meg selv. Det har gjort at jeg er blitt den jeg er, sier Anne Gerd Samuelsen, til daglig coach, foredragsholder, forfatter, konfliktmegler og lederutvikler.

I dag er hun bare Anne Gerd: et menneske som på sin ferd gjennom livet har opplevd både med- og motgang, sorg og glede. Og som bruker sine erfaringer og kunnskap til å hjelpe andre.

I tre år har hun vært Taras coach. I løpet av den tiden har hun mottatt hundrevis av brev. Det er ikke tilfeldig hvem som blir plukket ut

som kandidat. Anne Gerd må se i søknaden at det er en drivkraft der inne et sted, en evne og en vilje til å jobbe med seg selv for å skape seg et bedre og kanskje også mer meningsfylt liv.

– Å bli kandidat i Livsstilspatruljen, er egentlig bare et spark bak og et dytt i riktig retning. Hovedjobben må man gjøre selv, når man kommer hjem. Endring skjer ikke over natten. Et aktivt valg er alltid første skritt til endring, sier Anne Gerd.

Hun ser med glede tilbake på de 23 kvinnene og tre parene hun har coachet i Tara.

– Jeg har lært mye av hver enkelt. Og fått bekreftet at de grunnleggende holdningene og metodene jeg bruker, virker. Det handler

om å “tune” seg inn på folk. Hver av oss, vi har våre liv, vi har vår usynlige ballast. Det er viktig å reise seg og gå videre selv om ting er vanskelige.

Mange av de som søker som kandidat til Livsstilspatruljen står ved et veivalg i livet. Vanlige situasjoner er: “Barna er flyttet ut, hva skal jeg fylle livet med nå?”, “Jeg har blitt forlatt av mannen min, jeg trenger hjelp til å komme meg gjennom dette og videre i livet”, “Jeg har mistet en av mine nærmeste, hvor finner jeg gleden igjen?”, “Jeg har en drøm, hvordan kan jeg leve den ut?”, “Jeg føler meg gammel, sliten og oppbrukt, er min tid virkelig forbi?” eller “Jeg sier alltid ja, selv om jeg mener nei. Nå er jeg så sliten at jeg nesten knekker.”

Anne Gerd har erfaring med alle disse problemstillingene. Noen har hun også følt på kroppen selv.

Anne Gerds 5 beste tips:

- **Aksepter, erkjenn og forson deg med det livet du har levd, det er det som har gjort deg til den du er.**
- **Vær realistisk til den virkeligheten du lever i, ikke legg listen for høyt for deg selv.**
- **Tør å si nei og sette grenser.**
- **Stol på deg selv og at folk og livet vil deg vel, uten å være dumsnill.**
- **Tro på deg selv og din egen verdi.**

Navn: Anne Gerd Samuelsen **Bor:** I Åsgårdstrand **Alder:** 55 **Familie:** Gift og har tre voksne barn **Karriere:** Anne Gerd Samuelsen er psykiatrisk sykepleier og helsesøster med flere års studier innen ledelse. Hun har i tillegg hovedfag i helsefag fra UiO. I 1999 startet hun sitt eget firma “Arbeidsglede”, et konsulentfirma som tilbyr skreddersydde løsninger innen arbeidsmiljø, ledelse, kommunikasjon og endringsprosesser. Hun arrangerer alt fra kortere til lengre seminarer, holder foredrag og arrangerer coachingreiser. De siste tre årene har hun vært leder og coach i Taras livsstilspatrulje. I 2012 fikk hun Årets Hederspris fra Confex. For mer info, se arbeidsglede.com.



Anne Gerd Samuelsen er opptatt av at alle kan reise seg og gå videre selv om ting er vanskelige i livet.





– Moren min har lært meg verdien av hardt arbeid, holde fokus og glede seg underveis, sier Anne Gerd Samuelsen. Her er hun hjemme i stuen sin i Åsgårdstrand.

– Livet består av både sorger og gleder. Og vi er alle bærere av vår egen barndom. Mye av det som skjer i barndommen er usynlig for omgivelsene. Min far døde da jeg var 21 år. Jeg har en mor som alltid har stått på sent og tidlig for å gi oss et godt liv. Jeg hadde aldri kommet så langt som jeg har uten henne som rollemodell. Hun lærte meg verdien av hardt arbeid, holde fokus og glede seg underveis med de små ting. I dag er hun 89 år, og en aktiv del av livet mitt. Det betyr mye.

Anne Gerd vokste opp i Mysen i Østfold. Faren var offiser i Forsvaret, og moren drev blant annet Mona hotell.

– Hjemme lagde mamma all mat fra A til Å. Den gangen fantes det ikke ferdigmat. I tillegg bakte hun brød, boller og kaker flere ganger i uken, for det var alltid noen som stakk innom. Jeg opplevde som barn at det alltid var tid til en kaffe og en samtale. I motsetning til vår egen opplevelse av “dårlig tid” i dag.

17 år gammel flyttet Anne Gerd til Hønefoss for å gå på folkehøgskole, og videre til Oslo, der hun tok gymnaset som privatist på Bjørknes. Hele tiden jobbet hun ved siden av, som pleiemedhjelper ved et av byens sykehjem. I sin ungdomstid i Mysen arbeidet hun blant annet på veikro og i supermarked. Hun har stått i oppvasken på kafé, som rydde- og vaskehjelp, som servitør. Hun kikker rundt seg på kafeen her vi sitter: – Alle jobbene her, jeg kunne gjort dem. Jeg HAR gjort dem. Jeg har lært noe av alle jobber jeg har vært i.

I ungdommen hadde Anne Gerd også en annen type ekstrajobb: Hun var en lokal sangstjerne, som jobbet som vokalist rundt i hele østlandsområdet.

– Jeg er ikke verdens beste sanger, hevder hun selv.

– MEN, sier hun og lyser opp i blikket: – Jeg var ikke redd for å hive meg utpå. Jeg ELSKET å stå på scenen og ta utfordringer.

Den erfaringen kommer godt med i dag,

der mye av jobben hennes består i nettopp å stå på en scene. Men nå bruker hun sin egen erfaring og kompetanse i formidlingen, og det gjør hun med slikt engasjement og innlevelse at hun i fjor fikk Confex Hederspris, som er en av de mest prestisjefylte prisene som henger høyest for kurs- og foredragsholdere i Norge. “Et fyrverkeri på scenen”, beskrives hun som. Tidligere har hun også fått Årets Motivatorpris i Confex.

Det som hele tiden har vært Anne Gerds egen drivkraft, det er ønsket om å lære.

– Jeg var og er veldig kunnskapsbegjærlig! Som ung opplevde jeg at det var i Oslo at mulighetene fantes. Jeg skulle bli sykepleier.

Anne Gerd var ferdig utdannet sykepleier i desember 1982, men hun har aldri sluttet å gå på skole: – Kompetanse er ikke tungt å bære, og jeg opplever at det alltid er noe nytt å lære.

18 år gammel traff Anne Gerd den seks år eldre kjæresten sin som var i ferd med å utdanne seg til veterinær. I dag har de vært gift i 30 år.

Anne Gerd hadde jobbet som bestyrer for Eik bo- og behandlingssenter i Tønsberg, da

hun fikk jobb som styrer for Træleborg bo- og behandlingssenter i samme kommune. Hun smiler når hun tenker tilbake på denne jobben, som skulle vise seg å føre livet hennes i en ny og avgjørende retning: – Sammen med noen kolleger hadde jeg vært på studietur i Danmark og sett på pleiehjem der, og jeg ble VELDIG engasjert og imponert over hva de fikk til. Heldigvis var det flere på Træleborg som hadde lyst til å få til det samme som jeg, og dermed satte vi i gang. For oss var det viktig å behandle gamle mennesker med respekt og verdighet. Hver dag spurte vi hverandre: Hadde det vært din mor eller bestemor som hadde bodd her, hadde du da ønsket at noe skulle vært gjort annerledes?

SYKEFRAVÆRET VAR HØYT DA JEG

begynte i jobben. Over 20 prosent. Vi satte i gang med visjon, ideologi, kompetanseutvikling og trivselsfaktorer både for medarbeidere og de eldre. Blant annet fikk vi inn ulike dyr som kaniner, fugler, høner og en huskatt. Dyr skaper trivsel rundt seg! Det ble laget egne lekemiljøer og barnebibliotek for barn som var på besøk. Og de gamle fikk vin i glasset og blomster på bordet. Selvfølgelig i dag mange steder, men ikke på begynnelsen av 90-tallet. Det er ikke så mye som skal til. Det handler om å bli SETT og hørt som et medmenneske, og ikke bare som en "gamling".

Det dårlige mønsteret ble snudd.

– Sykefraværet gikk ned med ca. 80 prosent. Samspill, kommunikasjon, felles mål og verdier, å bety noe for noen – det skapte gode resultater. Træleborg var en foregangsinstitusjon hvor utallige delegasjoner kom på besøk.

I løpet av prosessen med Træleborg hadde det blitt tydelig for Anne Gerd hva hun selv skulle fokusere på videre i livet sitt, nemlig ARBEIDSGLEDE og helsefremmende arbeidsplasser. I 1999 startet hun for seg selv. Hun tok også fatt på videre utdanning for å skaffe seg den kompetansen hun syntes hun trengte, blant annet studier i ledelse, veiledningsmetodikk og forskjellige metoder innen coaching.

Det var på et kurs i mindfulness (oppmerksomhetstrening) at hun fant svar på mange av spørsmålene i sitt eget liv. Veien hun skulle gå videre ble enda tydeligere.

– På denne tiden hadde jeg en rekke diffuse plager. Hodepine, muskelsmerter. Jeg følte meg sliten. Kurset i mindfulness åpnet for meg en vei til å ta bolig i meg selv. Jeg forsto at det var sorger og smerter jeg hadde fortrent, og som jeg ubevisst hadde forsøkt å kompen-

sere for. En av nøklene var å erkjenne at jeg var så mye mer enn bare den og den følelsen, og akseptere dem. Noe av meningen med livet er å erfare både glede, sorg, angst, sykdom og smerte. Det er "maten" på reisen vår. Jeg hadde tidligere brukt energien min til å tilpasse meg, være sterk og positiv. Nå kom jeg til et punkt hvor det var viktig å også kjenne på sårbarheten for å klare å gå videre. Mindfulness lærte meg å kjenne godt etter, og å forlene de to motpolene. Sorg og glede går hånd i hånd, det tror jeg. Det handler om å akseptere, erkjenne og FORSONE seg med et levd liv. Det livet jeg har levd, det har gjort meg til den jeg er. Og jeg har med meg ulike erfaringer i min usynlige bagasje, alt fra pur glede til en sårbarhet jeg kan bruke.

Mindfulness har en spesiell plass i Anne Gerds hjerte: – Det er jo fordi det er så enkelt! Og det fungerer så bra. Og man kan gjøre det når som helst og hvor som helst. Det handler rett og slett om å leve i nuet. Å stoppe opp og kjenne etter. Hvem er jeg? Lever jeg det livet jeg vil ha? Hva gir meg glede? Hva gir meg innhold?

Enkle spørsmål i utgangspunktet, men vi må ofte gå dypt i oss selv for å finne svarene, er Anne Gerds erfaring.

– Vi kvinner, vi tenker så mye på alt vi burde gjøre, alt vi skulle gjøre ... Hva andre forventer, hva vi selv forventer ... Vi må være litt realistiske til den virkeligheten vi lever i.

VI SKAL VÆRE SÅ MYE FOR SÅ

mange, vi er mor, datter, bestemor, partner, venn, vi skal jobbe, vi skal trene. Vi legger listen for oss selv for høyt. Det er fint å være noe for andre. Men man kan ikke det hvis man ikke samtidig tar vare på seg selv. Ansvarlig egoisme, kaller jeg det. Det handler om å lære seg å si "nei", og å sette grenser. Man må jobbe med det å tørre. Å leve et liv. Å være takknemlig. Og å øve seg på å ha tillit. Å stole på seg selv. Å ha en livsholdning om at folk og livet vil en vel – uten at man er dumsnill. Man må spørre seg selv: Hva er det som nærer og hva er det som tærer? Hvordan vil jeg være i mitt liv? Hvordan vil jeg bli oppfattet? Ta noen grep. Hvis vi ikke tør å ta bolig i oss selv, da vil kroppen muligens komme til å reagere, med for eksempel smerter og med utmattethet. Mange opplever at de trenger hjelp fra andre. Det kan hende, men å arbeide med sitt eget nærvær i hverdagen kan være en god start.

Mindfulness er positivt, for den tilstanden vi selv er i, den smitter og påvirker andre.

Mindfulness gir også et sekund av hvile i det vonde. Det er et perspektivskifte: Du ER ikke de grå skyene. Du er den blå himmelen. Skyene, de vil drive forbi. Det gjør de alltid. Det handler om å velge å ha fokus på det du har mulighet til å påvirke.

Tro på deg selv og din egen verdi, er Anne Gerds oppfordring. Så rister hun på hodet og ler: – Jeg må fortelle om barnebarnet mitt, han er to år gammel. Jeg kaller ham ofte for Gullet. "Du er Gullet mitt, du", sier jeg til ham. Da slår han seg stolt på brystet: "Jeg er GUL-LET!" gjentar han. Han har skjont det, altså!



Dette kan Livsstilspatruljen hjelpe deg med:

- Egenutvikling
- Selvtillit ● Selvledelse
- Personlig økonomi
- Budsjett ● Kaoskontroll
- Relasjoner ● Trening
- Bevisstgjøring
- Interiør ● Ernæring
- Stil og egenart
- Makeup

Er du Livsstilspatruljens neste kandidat?

Coaching kan hjelpe deg med å skape endring i din livssituasjon. Taras livsstilspatrulje er for deg som ønsker å ta tak i livet ditt. Send et brev til redaksjonen der du forteller litt om deg selv og hvilke utfordringer du står overfor. Send også med et bilde av deg selv. Vi får mange henvendelser, men søker kvinner med ulike utfordringer i livet og med et ønske om å få det bedre.

Adresse: Tara, Boks 61 Sentrum, 0101 Oslo, eller send e-post til livsstilspatruljen@tara.no hvis du vil melde deg på som kandidat. Hvis du vil vite mer om Anne Gerd Samuelsen, kan du gå inn på arbeidsglede.com.