

Taras  
livsstils-  
patrulje  
2 år

## Dette får du

HR-coach Maya Gulbrandsen leder Taras livsstilspatrolje, som hjelper og inspirerer leserne til å skape gode endringer i livene sine. Har du lyst til å være med? Formuler ønskene dine så konkret som mulig, og send en e-post til ashild.breian@tara.no eller et brev til Tara, boks 61 Sentrum, 0101 Oslo.

HR-coach Maya  
Gulbrandsen



Informasjons-  
direktør  
Aud-Helen  
Rasmussen

Stylist  
Nina Røsnæs

Journalist  
Åshild Breian

# Nye tanker med Tara

I to år har nye kvinner funnet frem sterke sider ved seg selv via Taras livsstilspatrolje. Vi har fått følge dem i noen korte uker. Nå har vi spurt hva som skjer i etterkant av en slik prosess og latt Maya Gulbrandsen kommentere. Av **Åshild Breian** Foto: **Johns Bøe, Inger Marie Grini**

◆ En gang i året lager vi en oppsummering av hva som er skjedd med enkelte av kvinnene vi har møtt i Taras livsstilspatrolje. Noen har hatt dramatiske historier å fortelle, andre har funnet tilbake til sitt egentlige jeg. De har vært med på store og små for-

andringer som kan bety mye i et liv. Felles for alle er nye tanker og nye måter å tenke på. Alle har funnet tilbake til en tryggere selvtillit og nyter det å kunne være mer seg selv.

## Lena Brun (39): På egen plattform

◆ I oktober var det Lena Brun sin tur. 39-åringen fra Holmestrand fikk større selvtillit og mer krefter enn hun hadde hatt på lenge. Hun hadde forsøkt et nytt samboerforhold og erfart at det ikke alltid går på skinner. Hun tok kontakt med Tara fordi hun ønsket å finne ut hvordan hun kunne tilpasse seg det livet hun levde. Men så ble virkeligheten hennes helt forandret i stedet.

– Nå vet jeg hva jeg vil og hva jeg ikke vil, uttalte Lena i artikkelen. Hvordan gikk det etterpå?

– Nå har jeg det så bra. Jeg sover godt og jeg har masse energi på jobb. Det er så fint, sier Lena. Det er tydelig at energinivået hennes er på topp. Hun virkelig stråler.

For det har skjedd mange gledelige forandringer med Lena.

Rett etter at reportasjen med henne sto på trykk i Tara i oktober i fjor, avsluttet hun et forhold hun hadde stretvet med å finne seg til rette i. Det var ikke lett, men etterpå følte det riktig.

Senere har hun møtt en ny mann og starten på det forholdet ble annerledes enn det har vært noen gang tidligere.

– Noe av det første jeg ville snakke om var å finne en felles plattform, et felles verdsett. Det ville kanskje noen mene var litt merkelig, men vi fant raskt frem til seks verdier som begge kan leve etter. Dette var noe snakket mye med Maya om og som har blitt veldig viktig for meg. Det er ikke tvil om at jeg hørte Mayas stemme innvendig da jeg gjorde det, forteller Lena.

Hun fant raskt frem til at leveregler som ærlighet, lidenskap og tid er viktigst. Siden har de utvidet plattformen til også å gjelde tro, tillit og tilgivelse.

– Det er jo klart at det tar litt tid å bli kjent med hverandre. Dette er ikke noe vi har stresset med, Men dette føles annerledes, sier Lena.

Da hun var med i livsstilspatroljen hadde hun en drøm om å lære å seile og å kjøpe seg en egen seilbåt. Derfor var seilkurset med Stig Hvide Smith i Norges Seilforbund svært kjærkomment. Nå kan hun dele drømmen om seiling med sin nye kjæreste.

– Til sommeren skal jeg lære å seile av kjæresten min. Han har allerede en seilbåt og jeg gleder meg til å lære å seile av en jeg stoler på og har tillit til, sier Lena.

Nå har de en felles drøm om å kjøpe en seilbåt i Kroatia. Først er planen å bruke en lang ferie på å lære farvannet å kjenne, siden er planen å ta et år fri for å seile verden rundt.

– Det er topp å ha en felles drøm, sier Lena.



Lena Brun stråler og føler hun har fått nye krefter. – Nå er jeg meg selv og sover godt om natten igjen, sier Lena.

## Mayas kommentar

Dette var veldig hyggelig lesing! Det er fantastisk å høre at selv om vi bare fikk noen uker sammen at det har resultert i så stor forskjell på det personlige plan, ikke minst for Lena. For meg som coach er dette også en veldig spennende prosess. Alle kvinnene du kan lese om her har sterke personligheter med store ressurser inni seg, men de trengte noen til å bekrefte det, og pushe på i riktig retning. For enkelte av dem var det en tøffere prosess enn andre, men desto mer gledelig å se hvor de nå er i dag! Ikke minst gjaldt dette Lena som fikk mot til å ta egne verdier på alvor.



Maya

Lena driver sin egen Bailineklinikk i Holmestrand og synes det er artig at hun har fått flere nye kunder etter at kvinner har lest om henne i Tara. Hun har fått mange positive kommentarer og mange skulle ønske at det var de som hadde vært valgt ut.

Et annet av temaene som var oppe i Tara var det å ta vare på seg selv som selvstendig næringsdrivende.

– Aud Helen Rasmussen tok opp at jeg burde forsikre meg mot sykdom og uførhet, samt at jeg burde ordne en pensjonssparing. Det hadde jeg hatt dårlig samvittighet for lenge. Nå har jeg ordnet alt sammen. Jeg fikk et spark bak. Det trengte jeg, sier Lena.

Hun gleder seg over at hun nå kan være mer seg selv enn på lenge og at hun er rolig inni seg. Det setter hun stor pris på. ◆



## Liss Inger Wahl (43): – Jeg er endelig meg

♦ På forsommeren i fjor møtte vi Liss Inger Wahl fra Stokke i Vestfold. Hun opplevde en voldsom barndom preget av utrygghet og rus. Hun ville så gjerne kunne lage plass til, og bli kjent med det redde barnet i seg selv. Hun var forberedt på at det skulle bli vondt og skremmende å treffe dette barnet og møtene med Maya skulle vise seg å bli ganske avgjørende.

Da Tara møtte Liss Inger ønsket hun å ta en videreutdanning innen psykososialt arbeid for å kunne være en ressursperson for barn i rusfamilier. Men for å kunne bli den ressurspersonen hun ønsket, måtte hun først finne ut av sine egne opplevelser. Hun ville åpne døren inn til denne gjemte verdenen på vid gap, slik at hun kunne nyte livet, nå som hun kan tenke på seg selv. Det gikk kanskje enda bedre enn hun hadde turt å håpe på.

– Jeg har aldri hatt det så godt med meg selv som det jeg har nå. Jeg tar livet veldig med ro, og jeg har begynt å tenke annerledes. Jeg hører stadig Maya sine ord når jeg befinner meg i pressede situasjoner. Da sier hun "Du befinner deg i 2008!". Når gamle minner truer er det mulig for meg å finne tilbake til roen ved å tenke på de nye verktøyene jeg fikk med meg. Men det var sterkt å lese sin egen historie på trykk. Da jeg leste den første gang, gråt jeg sammenhengende i flere timer. Nå må jeg nesten flire av det, sier Liss Inger.

Hun forteller at hun ikke hadde noen forventninger til hva hun skulle få ut av livstilspatruljen. Det var en venninne av henne som abonnerte på Tara, som insisterte på at dette var noe for Liss Inger.

– Hun kom på besøk og sa, at innen helgen var over skulle jeg ha meldt meg på. Jeg skrev en mail, men den var ikke veldig gjennomarbeidet. Da Tara tok kontakt var jeg ganske uforberedt. Men jeg tok utfordringen, og har ikke angret. Jeg hadde jo innsett at jeg trengte hjelp til den siste biten. Nå kan



Liss Inger Wahl opplever en ny trygghet og føler at hun har funnet seg selv og nå tør hun være den hun er.

jeg si at jeg er veldig takknemlig for at Maya hjalp meg til å møte meg selv som barn, og for at hun hjalp meg til å finne gråten tilbake. Nå er jeg ikke redd for å vise den siden lenger.

– I den første artikkelen fortalte du at du opplevde en indre ro som du ikke hadde tidligere. Har du kunnet beholde den opplevelsen også etterpå?

– Ja, jeg har faktisk det. Det har vært en spennende tid. Jeg har forandret meg. Nå kan jeg til og med være sint og ikke bare være blid og hoppende glad. Jeg spør meg selv om hva det er jeg har lyst til og hva jeg vil med en relasjon. Jeg har begynt å ta vare på meg selv. Det kjennes veldig godt.

I januar holdt Liss Inger et foredrag om barn og rus for 40 personer i en barnehage. Det hadde hun neppe gjennomført for et år siden.

– Jeg fant ut at jeg ikke skulle tenke på hvor mange det var. Jeg tenkte bare på det jeg skulle si. Og så brukte jeg mine egne opplevelser som en styrke. Jeg vet jeg er på vei videre. Formen på videreutdannelsen vet

jeg ikke helt ennå, men kanskje kommer jeg til å flytte på meg, sier Liss Inger Wahl. ♦

### Mayas kommentar

Liss Inger er kjempeterk! Hun har snudd en tøff oppvekst til å bli hennes store ressurs. Ved å møte barnet i seg har hun vokst som menneske, og hun har en veldig god forståelse av seg selv.

Felles for alle kvinnene du leser om her er at de tok tak i livet sitt, de var kommet til et punkt hvor de skjønnte at skulle de komme videre i riktig retning så trengte de litt hjelp. Det er det som er forskjellen i forhold til dem som ikke "tar tak". De biter seg tilslutt i halen og ender opp med vår tids kanskje mest brukte "tilstand", nemlig å møte veggen, eller å bli utbrent. Det medfører lite glede og tunge dager. Hadde flere tatt seg selv og livet sitt (det eneste vi har) på alvor, ville det vært færre folk med livstilsykdommer.



Maya



## Victoria Serkland Tidemann (40): Tiden er dyrebar

♦ Victoria Serkland Tidemann fra Kolsås i Bærum ble vi kjent med på sensommeren i fjor. Hun hadde opplevd å få tilbakefall på kreft og hadde bare ett eneste mål med å være med i livstilspatruljen. Nemlig det å bli frisk og å holde seg frisk.

– Å delta i livstilspatruljen var veldig hyggelig. Jeg fikk reise til Kragerø-Spa, forøvrig et helt fantastisk sted, med mannen min var et svært oppmuntrende og deilig avbrekk i hverdagen. Etter samtalen med Maya ble jeg veldig bevisst på at det viktigste for meg i den situasjonen jeg var i, ble å ha fokus på å leve her og nå. Jeg ville bruke alle krefter på å bli frisk. Det innebar blant annet å selge butikken min; Victoria-ikke bare blåbær. Mine sterkeste talenter; optimisme og pågangsmot har virkelig kommet til sin rett i denne situasjonen.

Å selge butikken var en lettelse større enn jeg kan beskrive. Det å få tid til barna og familien min har vært en utrolig god og verdifull endring.

Victoria er glad for at hun fikk tid til å ta regien over egen helsesituasjon i form av trening og et svært tilpasset kosthold.

– Det ga meg en fantastisk god følelse av kontroll over sykdommen. Jeg bruker mye tid på å bekjempe kreften i kroppen min med et optimalt kosthold. Jeg gir kreftcellene masse av det de ikke liker, nemlig antioksidanter og sulteforer dem for det de elsker: sukker.

I tillegg finner Victoria stor glede i å lage sunn, god mat til familien sin for som hun sier; tiden med dem er dyrebar.

– Hva er årsaken til at det har skjedd endringer for deg i etterkant?

– Den viktigste årsaken til endringene i livet mitt er samtalen med Maya. Det rare er at mange av endringene jeg har gjort egentlig ikke er så store eller særlig avvikende i forhold til den jeg var før. Jeg har alltid vært opptatt av å holde meg i form, spise sunt og sett verdien av tankens kraft i van-



Victoria Serkland Tidemann bruker mye og viktig tid på å spise sunt. For henne er tiden med familien det viktigste akkurat nå.

skelige livssituasjoner. Jeg er bare blitt langt mer målrettet og bevisst på at de valgene jeg tar faktisk utgjør en forskjell. Bevisst på at jeg ikke passivt sitter og venter på neste kontroll hos legen hver tredje måned. Isteden tager jeg grep om min egen helsesituasjon der den tradisjonelle medisinen svikter fullstendig; på kosthold og ernæring. Maya er dessuten blitt en svært god venn også i ettertid, et vennskap jeg setter stor pris på.

Maya satte meg igang med Dr. Udo's choice olje og Supermatboken til Elisabeth Lingjærde. Jeg har alltid elsket kokebøker og vært interessert i og glad i å lage mat. I tillegg til en interesse for mat har jeg nå en enorm motivasjon for ernæringens betydning og påvirkning på vår kropp og helse, man kan vel si at jeg spiser for livet! Sier Victoria Serkland Tidemann. ♦

### Mayas kommentar

Victoria tar tak hver eneste dag for å leve her og nå. Hun har lært seg hva som er bra for kroppen hennes. Hun har lært utrolig mye om kosthold har blitt en ressurs.

Det å være sin beste venn, og finne ut av hva som virkelig er ens egne verdier og begynne å leve etter dem vil fort føre til mer glede og ro. Det å ta seg selv på alvor, og ikke gjøre hva alle andre mener og synes, vil raskt føre til en mer bevissthet i veivalg og prioriteringer i daglige gjøremål. Jeg sier ikke at dette alltid er enkelt, men som dere kan lese her er det ikke alltid så vanskelig heller. Det er mye opp til en selv og selvfølgelig den hjelpen man får.



Maya



## Ruth Gunlaug Haug (44): Trapper ned

♦ Tidlig på høsten fikk vi et innblikk i Ruth Gunlaug Haugs travle liv. 44-åringen pendlet mellom avdelingsdirektørstilling i Vegdirektoratet og trebarns-mor og gårdskjerring i Hjartdal i Telemark. Det var med nød og neppe hun fikk presset inn tid til livsstilspatroljen også.

– Det har absolutt skjedd noe etter at jeg var med i Taras livsstilspatrolje. Jeg har arbeidet med det hele høsten og nå trer det i kraft. Det at jeg fortalte at jeg ønsket en forandring på trykk hadde nok noe å si selv om jeg ikke følte det som et rellt press. Jeg var i gang med en prosess og fikk satt ord på det, forteller Ruth.

Hun er på vei til tunnellkonferanse i Chile og lever absolutt et hektisk liv fortsatt. Det er også slik hun liker det. Ruth hører med til dem som gjerne vil oppleve alt. Hun har en enorm energi som hun vil bruke hele tiden. Men så har hun innsett at selv for henne har ikke døgnet mer enn 24 timer. Derfor har hun tatt permisjon fra lederstillingen. Hele avdelingen hun jobber i er reorganisert.

– Jeg skal fortsatt være tilknyttet Oslo, men skal nå jobbe 40 prosent fra Notodden. Der skal jeg blant annet etablere en tunnelskole.

Forandringen innebærer en annen hverdag. I og med at hun skal arbeide flere dager i uken fra Notodden kan hun også bli langt mer hjemme en tidligere. Men foreløpig sier hun ikke opp leieavtalen med leiligheten i Oslo.

–Først må jeg jo se om dette funker. Nå er det opp til meg å ikke si ja til alt mulig. Jeg blir jo fort dratt inn i ting.

Akkurat nå kjenner hun på at det ikke bare er enkelt å være i samme avdeling



Ruth Gunlaug Haug har endelig besemt at hun skal jobbe mindre og være mer hjemme.

men uten lederansvar. Det er en øvelse i selvdisciplin. Derfor er det en fordel at hun faktisk skal arbeide på andre steder i løpet av uken.

– Nå håper jeg på flere kvelder sammen

### Mayas kommentar

Ruth har så mange kreative tanker og nå har hun brukt ressursene sine til å bli leder for sin egen tid. Hun kommer fortsatt til å lede tunnelskolen, men har valgt å gå ut av en direktørstilling. Det står det respekt av. I mitt arbeid som coach ser jeg hele mennesket, og det er også filosofien bak livsstilspatroljen. Derfor setter vi de vi job-

ber med i forbindelse med gode rollemødell og andre som kan vise dem veien til å få realisert drømmene sine, eller lære dem mer om temaer de er opptatt av. Men først må de være på bølgelengde med seg selv og sine omgivelser. Nå er Ruth på vei til et sted hvor hun kan bruke gründeren i seg.

Maya



## Inger Byermoen (53): På jobb jakt

♦ På midsommeren var det Inger Byermoen (53) fra Sande i Vestfold sin tur. Som aleneforsørger har hun prioritert de tre barna sine i mange år. Hun kjente også daglige smerter av slitasjegikt.

– Hva har delttagelsen i Taras livsstilspatrolje ført til for deg? Hva er annerledes?

– Jeg mener selv å ha blitt mer tydelig på hva jeg vil, og stoler mer på meg selv i ulike sammenhenger. Det skyldes først og fremst coachingen og en bevisstgjøring av egne ønsker. Det var en god opplevelse å bli møtt av en gjeng som bare vil en vel uten å kreve noe tilbake! Sier Inger.

– Hva har du gjort for å følge opp det som du og Maya snakket om?

– Jeg har nok gått mer i meg selv og funnet ut at den som best kan hjelpe er meg selv. I forbindelse med livsstilspatroljen ble det mye fokus på å komme tilbake i jobb. Jeg har nå fått tid til å tenke igjennom situasjonen min. Jeg ser at arbeidsmarkedet har tatt seg opp og at det er mange flere ledige stillinger. Selv om jeg har vært borte fra arbeidsmarkedet en stund, har jeg ennå mye å tilføre i form av bred erfaring og en samfunnsvitenskapelig utdanning.

– Har du kanskje tatt tak i et annet tema enn det som ble det sentrale under samtalen med Maya?

– Temaet er fremdeles jobb. Målet er å komme tilbake i fast arbeid. Jeg trengte rett og slett en pause etter studiene. Nå bruker jeg det nye året til å lese stillingsannonser. Jeg er klar for nye utfordringer, både i arbeidslivet og privat. I juni kommer nemlig det første barnebarnet! ♦



Inger Byermoen gleder seg stort til å bli mormor til sommeren.

### Mayas kommentar

Inger har enorme ressurser som hun er i ferd med å ta ut. Hun kommer til å komme ut i jobb igjen, og for å nå det målet er det så viktig at hun gjør noe hver dag. Tiden arbeider for Inger. For meg og livsstilspatroljen var dette skikkelig "pay back time". Det er disse historiene som motiverer meg, og som gjør at jeg hver gang jeg tar fatt på en livstils kandidat gleder meg, og selvfølgelig er spent. Ja, jenter dette var skikkelig bra. Jeg sender dere en stor takk for at jeg fikk treffe, og jobbe med dere! Lykke til videre og keep up the good work!

Maya



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

## Er du Livsstilspatroljens neste kandidat?

Coaching kan hjelpe deg med å skape endring i din livssituasjon. Taras livsstilspatrolje 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 [ashild.breian@tara.no](mailto:ashild.breian@tara.no) hvis du vil melde deg som kandidat. Vil du vite mer om Maya Gulbrandsen, se hennes hjemmesider:

[www.lifestylecoach.no](http://www.lifestylecoach.no)