

NY SERIE: Hverdagshjelpen

Vi møter tre damer med ulike problemer i hverdagen som har fått hjelp av coach Berit W. Andsem.



Forrige nummer:

Vær mammaen du ønsker å være.

Skal, må, bør trene!

Det er så altfor lett å slenge seg på sofaen etter dagens gjøremål. Men det finnes råd!

TEKST: MARTE GLANVILLE FOTO: SOFIE FRENSTED, BULLS, CRESTOCK

OLAUG THERESE (23) er verdens beste til å finne unnskyldninger for ikke å trene: «Jeg har jobbet så mye og fortjener å kose meg, jeg er sliten, det regner, kneet gjør litt vondt» og så videre... Men innerst inne vet hun at hun burde trene, og det er jo så deilig når hun står i dusjen etterpå med verdens beste samvittighet!

Hun drar til coach Berit W. Andsem for å se om hun kan hjelpe.

– Jeg MÅ jo trene, sukker Olaug.

– Jeg vet at det vil gi meg overskudd og glede, og jeg merker at jeg blir slapp og daff i kroppen hvis jeg ikke gjør det. Jeg liker spinning og styrke, og er medlem av et treningsstudio – som så mange andre. Problemet er at det sklir så altfor lett ut. Nå, for eksempel, er det to uker siden sist jeg var der.

standen hun ønsker å oppnå.

Olaug nærmest letter da hun beskriver seg selv løpende i en skog. Hun beskriver ei som kjenner seg sterk og nærmest litt vill. Omgivelsene er røde og gule og rundt seg hører hun bare godlyder.

– Jeg trenger ikke å være topp-trent, men jeg vil føle meg vel og sterk, som den dama jeg nettopp så for meg.

FARLIGE FRISTELSER

Berit nikker mens Olaug forteller.

– Fristelsen til å falle ned i sofaen etter endt arbeidsdag er velkjent for mange. Derfor må vi virkelig gå inn i hva du ønsker deg vekk fra, og hva du ønsker å oppnå. Det gjør vi best ved at du nesten fysisk går inn i begge tilstandene. Lag deg et mentalt bilde for hver av dem, og beskriv det for meg. Vi begynner med hva du vil vekk fra.

Olaug puster dypt der hun står midt på gulvet. Hun ser seg selv sittende i sofaen mens hun dytter i seg ostepop. Omgivelsene er malt i gråtoner, og i bakgrunnen hører hun sørgelig trekkspillmusikk.

– Uff, dette vil jeg virkelig vekk fra! utbryter hun.

– Jeg vil heller spise ostepop og kjenne at jeg fortjener det!

Berit geleider henne så inn i til-

Jeg vil heller spise ostepop og kjenne at jeg fortjener det!

TØFFE TAK

Coachen får henne til å sette konkrete mål for treningen fremover. Olaug bestemmer seg for at innen 12 uker skal hun trene tre til fire dager i uka. Klarer hun det, skal hun belønne seg selv med en tur til ei god venninne som bor nordpå. Hun setter også datoer for når hun skal revurdere målene sine.

– Det høres tøft ut, men jeg liker å presse meg selv, gliser Olaug, full av optimisme og pågangsmot.

– Det er helt individuelt hva som

Jeg kan hjelpe deg hvis du:



Coach
Berit W. Andsem

- 1. Trenger nye mål.**
- 2. Står overfor vanskelige valg eller konflikter.**
- 3. Vil finne ut hvem du er, hva du vil og hva som er viktig for deg.**
- 4. Vil avdekke hindringene i livet ditt.**
- 5. Vil lære å lede deg selv.**
- 6. Vil lære å prioritere bedre.**



Navn: **Olaug Therese Kvæven Eie**
Alder: **23**
Situasjon: **Nyutdannet sosionom som er altfor flink til å finne på unnskyldninger.**
Problem: **Sliter med å komme i gang med å trene.**
Mål: **Trene jevnlig.**

er et optimalt mål. For at det skal bli et godt mål for deg, må du konkretisere og revurdere det underveis, råder Berit.

FIRE MÅNEDER SENERE:

– Om jeg har dårlig samvittighet? Ja. Om det er pinlig at dette skal på trykk? Ja.

Olaug henger litt med hodet mens hun forteller hvordan det har gått.

– **Jeg har** flyttet til en fjerde etasje uten heis, det hjelper litt, ler Olaug. Her på en av sine altfor sjeldne joggeturer.

For det har ikke vært lett å endre livsstil midt i en omveltende periode av livet. Siden sist har hun tatt avsluttende eksamen, begynt i ny jobb og flyttet.

– Og jeg er fremdeles flink til å finne på unnskyldninger. «Det er litt kaldt, jeg er sliten, jeg har jobbet så mye at jeg fortjener å se litt på tv,». Alt Berit sa er egentlig fryktelig logisk, særlig det om å se klart for meg

det jeg ønsker å oppnå. Det høres enkelt ut, men det har ikke vært lett å gjøre trening til en del av hverdagen. Jeg vet jo at jeg føler meg bedre hvis jeg trener, men det er en stor bøyg å komme seg over dørstokken. Jeg skjønner ikke hvordan de som har barn, klarer det. Jeg har mer enn nok med bare meg selv!

– I ettertid skjønner jeg at målsettingen var vel optimistisk, jeg ble

nok litt revet med. Klarer jeg tre ganger i uka, ville det være en skikkelig bonus. Men bare det at jeg tenker mer på det, at det ligger lenger frem i hjernebarken, er positivt. Kanskje er det nok til å gi meg et spark i baken? Jeg er 23 år, det er på tide.

BERITS KOMMENTAR:

– Det at Olaug ikke har klart å oppnå det hun satte seg som mål, viser at jeg som coach kun kan hjelpe en person på vei. Jeg har ikke en tryllestav som jeg kan svinge for å forandre folks liv. Jeg kan ikke påvirke Olaugs motivasjonen eller underbevisstheten hennes, det er det bare hun som kan gjøre. Kanskje var målet hennes mer en drøm, enn et reelt mål?

Samtidig har Olaug fortalt meg at hun er blitt mer bevisst på hva hun putter i seg. Så det har skjedd endringer etter at vi traff hverandre. Og det er viktig – å glede seg over hvert lille fremskritt. ★

E-POST: marte.glanville@hm-media.no

Slik kommer du opp av godstolen!

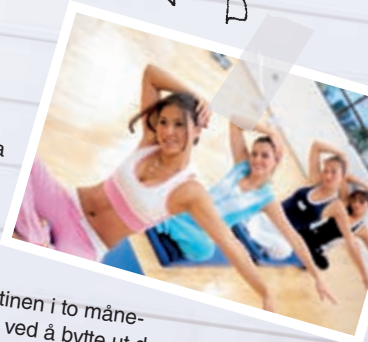
Starten:

- ✓ Det er en grunn til at du ikke får det til. Finn ut hvor det butter. Årsaken kan finnes i andre deler av livet ditt. Olaug var midt i en omveltende periode, kan hende blir det lettere når det har gått seg til i den nye jobben hennes?
- ✓ Det er ofte vanskelig å dra seg selv ut i smerten, bokstavelig talt. Oppsøk noen som våger å stille deg konfronterende spørsmål som: «Du sier at du alltid er sliten, men vet at trening vil gi deg overskudd. Hvorfor finner du da alltid på unnskyldninger for å la være?» Det handler om å slå hull på negative overbevisninger.
- ✓ Finn ut akkurat hva du ønsker deg vekk fra, og hvilken tilstand du ønsker å være i. For eksempel i bedre form, mer overskudd eller ned i vekt.
- ✓ Tenk over alt du får ved å trene: Bedre helse, en sterk og flott kropp, overskudd, lykkehormoner som gjør deg glad og hjelper mot tungsinn.
- ✓ Ikke legg lista for høyt. Det er bedre å ha som mål å trene to ganger per uke, og klare det, enn å tro at du klarer fire økter og føler deg mislykket hvis du ikke oppnår det.
- ✓ Lag ubrytelige avtaler med deg selv – som at du skal trene hver onsdag og søndag. Har du faste dager, er det vanskeligere å finne på unnskyldninger.
- ✓ Husk at alt du egentlig trenger er et par gode joggesko og en støtte-bh.



Målet:

- ✓ Når måneden er gått, tenk over hva treningen har gitt deg.
- ✓ Gi deg selv gulrotter underveis. Klarer du å holde rutinen i to måneder, belønn deg selv ved å bytte ut den gamle joggebuxa med en ny, lekker versjon. Eller kos deg med en smoothie til lunsj en hel uke.
- ✓ Husk: Det er aldri for sent å begynne. Det finnes 70-åringer som har sett lyset!



Underveis:

- ✓ Innse at det å starte å trene ikke nødvendigvis er gøy – kanskje er det helt pyton. Hold ut, det blir bedre!
- ✓ Gi deg selv en måned til å komme i gang. Det tar tid før det blir en naturlig del av hverdagen.
- ✓ Skriv en treningsdagbok. Legg merke til om du får du mer overskudd, og hvor godt det føles å nå et mål.
- ✓ Det er fullt mulig å gjøre treningen sosial. Ta en joggetur sammen i stedet for å møtes på kafé, eller arranger treningstreff med en hel gjeng på søndagsformiddag.
- ✓ Se muligheter, ikke begrensninger. Synes du at du har for lite tid med ungene som det er, ta dem med! De kan sykle mens du jogger, de kan gjøre yogaøvelser sammen med deg, de kan telle armhevingene dine. Du blir en bedre mamma med mer overskudd.

Tips!

Gjør avtale med noen du vet er treningsivrig!



Ikke nødvendigvis gulrøtter bokstavelig talt, da...

HUSK!
Trening onsdag og søndag.