

Fra depresjon til livsglede

I barndommen var det ingenting som ga trygghet. Hun var enebarn og vokste opp med en psykisk syk alenemor. Moren hadde mer enn nok med seg selv og var ikke i stand til å ta seg av henne. Det skrantet på alle områder, ikke engang mat og klær var noen selvfølge. Alt det som gir en opplevelse av kjærlighet og omsorg manglet: oppmerksomhet, varme, fellesskap. Som fjortenåring lærte Malene Jesus å kjenne, – og det har båret henne gjennom depresjonens hengemyr som truet med å oppsluke henne. Nå er hver dag full av glede.



Tekst: Bjørg Kristing
bjorg.kristing@kristent-fellesskap.no

*«Jesus kom inn i mitt liv.
Endelig noe fast, noe som ikke
endret seg.
Ingen løgner, ingen svikt.
Jeg hadde aldri hatt noen
å stole på.
Han ble min mor, min far, min bror
– ja jeg vil si han ble ett med
min identitet»*

«Deretter tok hun en viljesbeslutning om å tilgi moren sin. Det startet en prosess. -Tilgivelse bit for bit»

Malene Trondsen bor i dag i Molde, sammen med ektemannen Kjetil og sønnene Timoteus (7) og Tobias (6). "I dag stråler jeg", sier hun. Tonen er kanskje litt spøkefull, men det merkes samtidig en jordnær trygghet og styrke. Veien dit har vært lang, –men jeg holdt fast på håpet. Mange av problemene jeg fikk som barn, skyldtes jo nettopp det faktum at min mor var meget syk. Hun er egentlig et fint og raust menneske. Hun har lært meg også å være raus, og i dag har vi fin kontakt.

Psykose

Et resultat av denne omsorgssvikten var at skole og venner ble vanskelig. Hun slet i hverdagen. Midt i videregående ble hun rammet av en alvorlig psykose og ble innlagt på psykiatrisk sykehus. –Mange ville sikkert opplevd det som at livet raste sammen, men for meg innebar det faktisk mange positive sider. Jeg opplevde for første gang omsorg. Jeg fikk mat og stell og der var noen som forsto hvordan jeg hadde det og støttet meg. Det var en god opplevelse.

Med behandling og omsorg kom Malene seg raskt, men da bar det raskt tilbake til den samme utfordrende hverdagen. I de nærmeste årene hadde hun fire slike innleggelser og hun fikk etter hvert diagnosen manisk depressiv.

Håp

Underveis hadde det likevel skjedd en forandring. Som konfirmant fikk Malene høre evangeliet for første gang. –Jeg grep det med begge hender. Jesus kom inn i mitt liv. Endelig noe fast, noe som ikke endret seg. Ingen løgner, ingen svikt. Jeg hadde aldri hatt noen å stole på. Han ble min mor, min far, min bror – ja jeg vil si han ble ett med min identitet.

Malene hadde en slik desperat hunger etter å bli kjent med Jesus, forstå mer, vite mer. Hun leste bibelen flere ganger. Noen vers og passasjer fikk stor betydning og holdt henne oppe og ga henne håp i de tyngste stunder.

Helbredelse

I 1998 gikk hun på bibelskole og ble klar over det bibelen sier om å salve de syke med olje og be for dem så de kan bli friske. Hun kontaktet sentrale personer i skolemiljøet, de salvet henne og samlet seg i bønn for henne. Etter dette opplevde hun at hun ikke lenger var manisk depressiv og hun har ikke siden vært psykotisk. Det var et stort mirakel og bønnesvar.

Nytt mirakel

Året etter giftet hun seg med Ketil, som siden sekstenårsalderen hadde gjort en iherdig innsats for å vinne hennes hjerte. Sammen fikk de oppleve et nytt mirakel. Da de etter hvert tenkte på å stifte familie, lyktes ikke Malene å bli gravid. Det viste seg at hun hadde for høye verdier av hormonet prolaktin, som hindrer graviditet, hun hadde også noe feil med stoffskiftet og flere andre forhold som ble sett på som hindringer.

Men de ba til Gud om at de mot alle odds skulle få et barn. Sommeren 2000 var de med på Kristent Nettverks stevne i Stokke. Også her ble de bedt for, og i et av møtene opplevde Malene at Gud sa til henne at neste år ved denne tiden skulle hun være gravid. Hun var helt overbevist om at dette virkelig kom til å skje, så hun gikk med én gang frem og fortalte til de mange hundre stevnedeltakerne hva Gud hadde sagt. Året etter, på samme sted, kunne hun kunngjøre at deres første barn var underveis.

Rasende på Gud

Malene var frisk, både fysisk og psykisk under graviditeten, men like etter fødselen fikk hun en alvorlig fødselsdepresjon. -Da ble jeg rasende på Gud! Jeg skjønnte ingenting – etter DET bønnesvaret. Det ble en lang og tung tid. Alt vondt og vanskelig fra barndommen kom opp igjen. Alle ubearbeidede følelser; skuffelse, angst, å være uønsket, å være en belastning, å være neglisjert. Hun kjente på mange bebreidelser mot moren. Bare det å tenke på at hun nå hadde et barn som kom til å kalle henne for 'mamma' gjorde vondt. Hun følte avsky overfor ordet.



-Jesus ble det eneste holdepunktet i mitt mørke. Å rope navnet JESUS var ofte det eneste jeg kunne - eller å stønne frem ordløse bønner om hjelp.



– De fleste trakk seg unna og hun og Kjetil følte seg alene. Det ble en kamp som varte i fire år. –Kjetil var enestående, skyter hun inn. 'Han var en helt!'

Tilværelsen var så mørk, smerten så stor, fortvilelsen så bunnløs at hun noen ganger ønsket hun kunne ta sitt eget liv. Hun var rasende på seg selv også. I frustrasjon og hjelpeløshet både klorte hun seg og dro seg selv i håret.

Ting ble ikke lettere av at hun møtte liten forståelse hos sine kristne venner. Hun følte at holdningen var at hun burde ta seg sammen og komme over disse tingene. De fleste trakk seg unna og hun og Kjetil følte seg alene. Det ble en kamp som varte i fire år. –Kjetil var enestående, skyter hun inn. 'Han var en helt!' Han tok seg av barna – sønn nummer to kom nemlig bare et års tid etter den første. Kjetil var den som holdt hjulene i gang i familien.

Jesus var nær

–Jesus ble det eneste holdpunktet i mitt mørke. Å rope navnet JESUS var ofte det eneste jeg kunne – eller å stønne frem ordløse bønner om hjelp. Midt i alt det vonde fikk hun oppleve at han var nær. –Jeg klynget meg som før til ord i bibelen som ga meg håp:

"Vær ikke redd, for jeg er med det. Se deg ikke rådvill omkring, for jeg er din Gud!" (Jes 41,10).

Disse og mange andre ord var som redningsbøyer i et opprørt hav.

Etter hvert ga medisiner tankene litt ro, så hun kunne begynne å bearbeide alle de vanskelige tingene. –Når jeg ser tilbake, ser jeg hvor nådefullt Jesus har ledet meg og båret meg. Han har sendt ulike mennesker til meg som har gått et stykke av veien sammen med meg.

Tilgivelse

Hun forteller om et ektepar som viste henne viktigheten av å tilgi moren, samtidig som de forsto og erkjente den smerte og svikt hun hadde opplevd. På vegne av moren ba de først Malene om tilgivelse for dette. Deretter tok hun en viljesbeslutning om å tilgi moren sin. Det startet en prosess. –Tilgivelse bit for bit, sier hun. Det var ikke lett for Følemalene*, men etter hvert fulgte hun etter Viljemalene*. Malene understreker at tilgivelse har vært en viktig del av helbredelsesprosessen.

¹ Storemalene/Lillemalene

– Følemalene/Viljemalene

Et annet ektepar ble som foreldre for henne. Malene forteller at de med stor visdom og kjærlighet gikk mange runder med henne. 'Det hjalp meg som Storemalene¹ å bearbeide opplevelsene til Lillemalene¹, til å forstå og tilgi, til å leve videre med større innsikt. Til syvende og sist sitter jeg igjen med en uvurderlig rikdom av erfaring.

Malene fant hjelp i prosessen med å bearbeide følelser ved å gi seg selv ulike navn eller roller. Hun kunne for eksempel visualisere at hun som Storemalene kunne 'gå til' redde, usikre Lillemalene. Storemalene hadde den voksnes forståelse og innsikt, hun visste hva Lillemalene trengte og kunne betjene og hjelpe henne.

Hun nevner også Viljemalene og Følemalene. Fordi følelser kan svinge så utrolig og påvirkes av så mye, blir det vanskelig hvis de skal få styre i livet. Malene fant at det var mange ting hun kunne legge bak seg ved bevisst og aktivt å bruke viljen sin, med andre ord hun lot Viljemalene få det avgjørende ordet.

Dette ble en hjelp til å sortere og gripe fatt i ting på en konkret og konstruktiv måte.

Gir håp til andre

De siste årene har Malene vært helt frisk. Det var fire smertefulle år, men hun synes likevel det er kommet gode ting ut av det. -På grunn av det jeg har gjennomlevd og erfart kan jeg møte andre som sliter på en dypere måte enn mange fagpersoner. Jeg kan hjelpe dem til å holde fast på håpet. Jesus visste hele tiden at jeg ville stå her å stråle i dag. Han gikk med meg hele veien. Han vil gjøre det samme for andre.

Hver dag full av glede

Malene har opplevd Guds trofasthet gjennom disse vanskelige årene, og det har vært stort, men -det største er å se hvor jeg står i dag, sier hun. -For meg som ikke fungerte verken hjemme eller ute er bare det å kunne støvsuge og gjøre hverdagslige oppgaver i hjemmet en glede og en seier. Eller å være sammen med barna, snakke med dem, lage mat til dem - være mor og husmor. Alle disse vanlige tingene gir meg mye.

*«Jesus visste hele tiden
at jeg ville stå her
å stråle i dag.
Han gikk med meg hele veien.
Han vil gjøre
det samme for andre.»*

***«Mange ting
fra bibelen
som vi har hørt eller lest før
- men kanskje ikke forstått,
eller ikke gitt akt på,
blir klare og aktuelle
for den livssituasjonen
vi er i nå»***

Malene jobber som hjemmeværende, men med hjemmet som arena, går hennes engasjement langt utover familien. Om ettermiddagen tar hun imot flere nabobarn i sin private SFO-ordning. En anledning til å dele sin tro og formidle kristne verdier gjennom samvær og lek. Malene er også utrolig kreativ, blant annet med malesaker og tekstiler. Hennes skaperevner og fantasi er en kilde til glede både for barna og henne selv.

Kristent nabofelleskap

I nabolaget har Kjetil og Malene tatt initiativ til kontakt med et par andre kristne familier. Gjennom vennskap og hverdagsfelleskap hjelper de hverandre å vokse som kristne. En dag i uken treffes de hos Malene, både barn og voksne til middag og fellesskap. De ber sammen, studerer bibelen, leker med barna, deler erfaringer og lærer av hverandre.

Innimellom treffes de i et av hjemmene en lørdag og bruker mer tid sammen. Barna overnatter, veldig populært forstår vi, og de voksne kan være sammen utover kvelden og utdype ting i fred og ro. -Vi opplever at vi vokser sammen og fungerer sammen på ulike måter i hverdagen. Mange ting fra bibelen som vi har hørt eller lest før - men kanskje ikke forstått, eller ikke gitt akt på, blir klare og aktuelle for den livssituasjonen vi er i nå. Det er spennende - og noen ganger utfordrende.

Denne lille gruppen som Malene og Kjetil leder, en liten menighet, er gjennom sin livsstil og sitt engasjement i kontakt med mange andre i nabolaget, særlig familier i samme livssituasjon som dem selv, men også andre. De ser at deres inkluderende og omsorgsfulle levemåte er tiltrekkende og har appell til mange.

Med den erfaring de har av Guds trofasthet og hjelp i hverdagen, har de tro og forventning til at flere i nabolaget og distriktet skal oppleve det samme som dem og bli med i Guds familie.