

-Nå er jeg tilstede

Solbergelva: Vegard fikk et nytt liv etter Mindfulness-kurs

-Mindfulness har gitt meg verktøyene jeg trenger for å gå videre med livet mitt, sier Vegard Kvanlid.

Lene Ebbestad

Tlf: 975 95 759

Vegard Kvanlid har fortid som spesialsoldat i blant annet Telemarksbataljonen. I løpet av sin tid i Forsvaret har han tjenestegjort i land som Libanon, Bosnia og Kosovo. Disse årene, og ikke minst opplevelsene, har satt dype spor i Vegard.

-Umiddelbart etter at jeg kom hjem fra Libanon, på begynnelsen av 1990-tallet, fikk jeg søvnproblemer. De siste 20 årene har jeg gravd meg ned i arbeid for å slippe å kjenne på de vonde følelsene, sier Vegard.

Siden den gang har livet hans gått på autopilot. Han var i Bosnia og Kosovo på slutten av 1990-tallet, ved siden av flere år med sivilt arbeid her hjemme. Men i 2010 sa det stopp. Vegard knakk sammen, og klarte ikke å mestre hverdagen lengre. Det var vanskelig å holde problemene skjult, og han måtte be om hjelp.

Mindfulness

-Jeg fikk god hjelp av Forsvarets Veteransenter Bæreia på Kongsvinger. Jeg har også fått god hjelp på Modum Bad. Disse to stedene har hjulpet meg til å bearbeide minnene fra min tid i Forsvaret, men det er Mona Steenberg Gran og hennes Mindfulness-kurs som har gitt meg verktøyene til å gå videre i livet, sier Vegard.

En god natts søvn fikk han ikke før han hadde vært på Mindfulness-kurs.

-Nå kan endelig livet mitt gå videre. Jeg har endelig funnet roen, og jeg har fått et annet liv etter at jeg begynte å praktisere Mindfulness, forteller Vegard.

Tilstede

Mona var eiendomsmegler i mange år før hun ble syk. Etter sykdomsperioden valgte hun å utdanne seg til Mindfulnessinstruktør. Hun ville hjelpe andre til å være mere tilstede i sitt



Ny hverdag: -Jeg har mange traumer etter min tid som spesialsoldat i Forsvaret. I mange år gikk jeg på autopilot, men til slutt sa kroppen stopp, sier Vegard Kvanlid. Etter at han gikk på Mindfulness-kurs hos Mona Steenberg Gran, har han funnet roen. Og de søvnløse nettene er et tilbaketog stadium.

eget liv.

-Mindfulness er et verktøy for å bli mere tilstede i sitt eget liv, ut av autopilot. En vesentlig ting man lærer er at man ikke er tankene sine, men en som opplever tanker, sier Mona.

I løpet av et kurs, som varer i åtte uker, har hun fokus på både formell og uformell praksis, samt endel teori.

-Vegard fikk fort gode resultater. Nå har han lært verktøyene som gjør at han får en mere verdifull hverdag, sier Mona.

Tilstede

Fortsatt får Vegard tanker og bilder i hodet fra tiden i utlandet. Men nå har han lært seg til å takle det.

-Jeg lar de komme, men tenker at nå er det bare minner, sier Vegard.

Han forteller videre at han opp gjennom årene har blitt oppfattet som kynisk.

-Jeg har aldri vist følelser. Jeg er lært opp til det. Men tro meg, følelsene har vært der hele tiden, forteller han.

Nå har han lært seg til å vise mere følelser og kjenne etter på alle følelsene som kommer.

-Nå sover jeg godt med lyset slukket. Og det er luksus for meg å våkne til en ny dag med et utvilt sinn, avslutter Vegard.

Treningsak

-Mindfulness er å trene opp evnen til å være tilstede. Akkurat det samme som å gå på treningsstudio, men her trener man kun en muskel. Og den sitter i hjernen, avslutter Mona. Neste uke starter hun et nytt kurs i Drammen.

FAKTA

Dette er Mindfulness

- Mindfulness, eller oppmerksomhet nærvær, er en tilstand og teknikk der du bruker oppmerksomheten din bevisst, i øyeblikket og uten å dømme.
- Metodikken har røtter i buddhisme og meditasjon. Ulike typer øvelser, herunder meditasjonslignende øvelser, brukes for å trene opp ferdighetene
- Metoden er i nyere tid blitt svært populær i Vesten, og har også funnet veien inn i arbeidsliv og ledelse
- Forskere fra ulike miljøer har rapportert om positive effekter som økt konsentrasjonsevne, økt tilfredshet og mindre stress.
- På et 8 ukers kurs med en gang i uken, vil man ha fokus på både formell og uformell praksis samt en del teori
- En vesentlig ting man lærer er at man ikke er tankene sine, men en som opplever tanker
- Mindfulness kan også defineres som en aksepterende og ikke dømmende oppmerksomhet på det man opplever fra øyeblikk til øyeblikk.
- Mindfulness gir deg kontakt med sansene dine

Vi ønsker velkommen til

Historietime på Onkel Thor

Tirsdag 29. april kl.19.00

Kveldens pensum: Vestfosselva. Stein Andersen innleder, har med gode historier og viser film fra Eikerenvassdraget. Tore Woldstad forteller om tømmertransporten i øvre del av Vestfosselva. Bent Ek viser film fra Eikeren. Vestfosselva-quiz med lokalhistoriske bøker i premie.

Dørene åpnes klokka 1800. Historietimen starter klokka 1900.

Billetter kr. 100,- selges i døra.

Kaffe, mineralvann og annet godt drikke fås kjøpt.

Bøker fra forlaget selges også.

Arrangør: Heia Vestfossen Lokalhistorisk Forlag

GARASJEPORTER

Inntil **-30%** rabatt

Ring oss på tlf: 911 50 200

Fasade
PRODUKTER

www.fasadeprodukter.no

EC Renhold AS

Offentlig godkjent renholdsbedrift!

Over 10 års erfaring innen daglig og temporær renhold. Ingen oppdrag er for små, store eller vanskelig for oss. Vi finner alltid en løsning. Spør oss om referanser.

VI UTFØRER:

- Daglig og ukentlig rengjøring for bedrifter
- Hovedrengjøring
- Vindusspu
- Skuring og boning
- Flyttevask
- Dødsbo m/tømming og kasting
- Andre tjenester

RENHOLD?

Ta kontakt for befaring og helt uforpliktende tilbud!

TLF. 95 20 49 46 - ec.renhold@hotmail.com
Mer info. finner du på www.ecrenhold.no