

## "Utgangspunktet mitt var dårlig"

Mona Steenberg Gran



Det er en kald desemberdag. Det ligger et tynt lag med snø utenfor og det er lys i vinduene. Etter en liten gåtur langs veien og opp en bratt bakke, ankommer jeg huset. Det er pyntet til jul og i døren står hun å ønsker velkommen. Mona Steenberg Gran var en av Buskeruds beste eiendomsmeglere og timeplanen hennes var full til en hver tid. Men en dag sa det stopp.

Før vi setter i gang serverer Mona litt mat og en kopp med te. Rundt bordet er stemningen god. Hun forteller

om planene hennes for 2015. Vi kommer også av en eller annen grunn inn på temaet frykt. Da vi er ferdige, tar Mona med seg tekoppen sin, den er rosa og det står "Mamma" på den. Hun setter seg i en av de gode stolene ved siden av sofaen. Hun kryper opp i den, og foran henne ligger en kladdebok. *"Jeg har jobbet helt frem til nå, så jeg har ikke fått forberedt meg så veldig godt."*

Mona Steenberg Gran er født og oppvokst i Nedre Eiker med en mor, en far og broren hennes. En liten familie. Hun beskriver barndommen sin som veldig fin. Foreldrene hennes jobbet kanskje litt mer enn andres, *"Jeg husker at foreldrene mine var veldig mye opptatt."* Mona likte seg godt på barneskolen, mens ungdomsskolen ba på større utfordringer. Hun slet med motivasjon, selvtillit og selvbildet sitt. Hun forteller at hun opplevde at alle var så mye flinkere enn henne.

Tekoppen hun holdt godt i hånden sin, er blitt byttet ut med familiehunden Lycke, som sitter trygt på fanget til Mona. Hun forteller om tankene hun hadde i forhold til fremtiden hennes. Foreldrene hennes var veldig ivrige på at hun skulle gå videregående på en privatskole i Drammen. Men en ung Mona var helt sikker på at hun aldri i livet ville trives der. Alle kom til å være mye flinkere enn henne. *"Mona prøv frem til jul, og hvis du ikke liker det. –Skal du få lov å slutte."*

Det er et av hennes, eller kanskje foreldrenes beste valg? Hun følte på mestring. Plutselig ble den veldig skoleleie Mona, glad i skolen. Etter hvert fikk hun også bestemme flere fag. Salg og markedsføring ble et av valgene.

### **Førte dette til at du ønsket å bli eiendomsmegler?**

*"Nei, det var noe jeg fikk lyst til senere."* Hennes bestefar og mor drev et eiendomsmeglerfirma. Her jobbet hun litt om somrene, derfor fikk hun et innblikk i hvordan det var. Etter hvert begynte hun på eiendomsmeglerhøgskolen i Oslo. Fremtiden hennes var klar. Drømmejobben hadde blitt hennes. Som 4. generasjon i familien i eiendomsmegler yrke ble hun en av de beste.

Mona elsket jobben sin. Hun var stappet med energi og kunne jobbe masse. Kroppen vår er skapt for å være i aktivitet, og det er det vi skal. Likevel skal det være en balansegang med aktivitet og hvile. Mona mistet balansen. I 2009 sa kroppen fra for fullt. Hun gikk på en smell. Utbrenthet kaller de det for. Det er ikke nok å være stresset i en liten periode, i Monas tilfelle var det en blanding av helseutfordringer og alt for mye jobbing uten noe pause. Mona skal til å si noe, men legger fort til at det faktisk er en opplevelse og en erfaring hun ikke ville vært foruten. Men da hun sto i det, var det forferdelig vanskelig.

Mona gikk fra en telefon som aldri lå i fred og en timeplan uten noen pusterom både på arket og i virkeligheten, til en telefon som kunne ligge stille hele dagen og en timeplan som var tom. Det var akkurat det hun trengte, likevel ønsket hun å komme tilbake til hennes stressende hverdag.

Mona stirrer ut i den fantastiske utsikten fra stuevinduet, blikket hennes er rolig. Litt sånn er hele stemningen. Det er helt stille rundt oss, behagelig stille. Ikke noe stress. Hun forteller alt på en rolig måte. Det er bare slik stemmen hennes er. Hun har en sånn-type stemme man ikke kan se for seg hevet og masete. Tidligere har noen sagt at hun bør spille inn en cd, kun fordi stemmen er så behagelig å høre på.

Men etter som tiden gikk forsto og aksepterte Mona endelig, at kroppen henne faktisk ikke taklet mer av stresset.

**"Jeg trodde aldri jeg skulle skrive en bok!"** Hun har aldri likt å skrive og har ikke hatt noe særlig gode karakterer i norsk, forteller Mona. Da Mona var på sitt svakeste hadde hun så utrolig mange spørsmål, men så alt for få svar. Hun ville skrive den boken hun så gjerne skulle hatt da hun var syk. Hun hadde en fantastisk indre drivkraft på det tidspunktet, hun ville virkelig klare det. Videre har boken hennes ført til kurs og foredrag. Noe som har blitt svært vellykket. Litt ydmyket men stolt sier

hun noe om at hun har fått direkte tilbakemeldinger om at noen har fått et bedre liv takket være Monas bok, kurs og foredrag.



*"Jeg måtte klare det selv."*

**"Det er så annerledes å vokse opp nå, enn da jeg var ung."**

Mona er ikke alene. Det er mange som har gått gjennom det samme som henne. Mange som kjenner seg igjen. Det er mange som trenger hennes bok, Fyrtårnet – veien til god arbeidshelse. Det skremmende er at nå, nå er også ungdommer og kanskje spesielt unge jenter som kan på noen områder kjenne seg igjen i Monas opplevelser. Dette er noe som bekymrer Mona. Sier hun raskt, uten å nøle. *"Det er så annerledes å vokse opp nå, enn da jeg var ung."* Det er helt normalt for ungdom å gå gjennom en periode i livet hvor man ikke har god selvtilit eller et godt selvbildet. Det er helt normalt og sånn har det alltid vært, bekrefter Mona. Den største forskjellen er sosiale medier, og hvordan hver minste ting kommer så tydelig frem. Spesielt at alle andre enn deg selv er så lykkelige og lever så vellykkede liv. Tror vi. For det kan godt hende at jenta med mest likes på profilbilde sitt, også kan ha dårlige tanker om seg selv... Selv om den jenta kanskje får hundre likes, og fantastiske kommentarer. –Kan det godt hende at hun ikke har den tryggheten eller den selvtiliten hun så gjerne skulle hatt. Etter noen eksempler og refleksjoner sier Mona at hun mener det ikke er like lett å vokse opp i dagens samfunn.

Mona har mange råd til unge jenter og til de flinke pikene. Det hører jeg allerede på måten hun svarer på, som om hun har tusen andre ting hun vil råde om. Og et av dem er å bli kjent med tankene sine, og tankene om deg selv. Mona referer til forskning som sier at man har 70 000 tanker hver eneste dag, og at ca. 85% av disse tankene er bekymringer. Skremmende nok. Og 95% har du bekymret deg over tidligere. Noen av bekymringene er om seg selv. Om du gjentar de vonde tankene om deg selv, vil de etter hvert vinne. Det er de du til slutt tror på. Det viktige er å vite er at tankene dine ikke trenger å være sanne. Sett av ti minutter av dagen og kvelden din til å lukke øynene og fokusere

på pusten din, det er dette som er mindfulness. Mindfulness er en trening av en muskel i hjernen. Sier Mona avsluttende til et av hennes mange råd. Denne teknikken skulle Mona gjerne ønske hun visste om da hun selv trengte det som mest.

Et annet råd er at man bør konsentrerer seg om akkurat den tingen du holder på med der og da. Ta en ting av gangen. Hun fortsetter å snakke rolig og er betenkt, -si til deg selv at "jeg er flink nok", "jeg er modig", "jeg kan".

Mona er stille en stund, hun tenker. –"Også er det sånn at det er et så stort fokus på ungdom og stress, og flink pike.. Og jeg synes man skal snu det litt til at stress faktisk er positivt og at det å være flink pike faktisk er noe bra. Vi trenger alle stress. Men hvis man mister kontroll, og når man hele tiden tenker over alt du burde ha gjort. Da er det fare signaler."

Mona nikker som om hun ferdig med å si det hun hadde på hjertet. Men nei... "Jeg kunne pratet med deg i flere timer!".

### Hvordan har du det nå?

Mona ser tomt ut i lufta, hun tenker. Med hele seg. Så lurer det seg frem et varmt smil, hun klapper Lycke. –"Du, akkurat nå har jeg det veldig bra". Pause. "Jeg er på en ny plass i livet, og er mye mer tilstede."

"Jeg kunne  
pratet med deg i  
mange timer til!"



Mona fornøyd med boken sin,

Fyrtårnet – Veien Til God Arbeidshelse.