

HVORDAN


REHABILITERE HVA SOM HELST

Selv de mest brutale fysiske og psykiske påkjenninger kan lede til positive transformasjoner for kropp og sjel.



Hågen Haugrønningen

Hågen Haugrønningen
Veileder, kurs og foredragsholder



Endring handler om bevegelse, gjør du en endring på ett område vil det påvirke helheten. – Hågen Haugrønningen



Hågen Haugrønningen

Hågen Haugrønningen

Å UTDANNE DEG SELV ER DEN BESTE INVESTERINGEN DU KAN GJØRE

Jeg setter sammen en reise i læring som gir deg og ditt foretak det du trenger for og lykkes i en moderne verden med store omstillinger ...

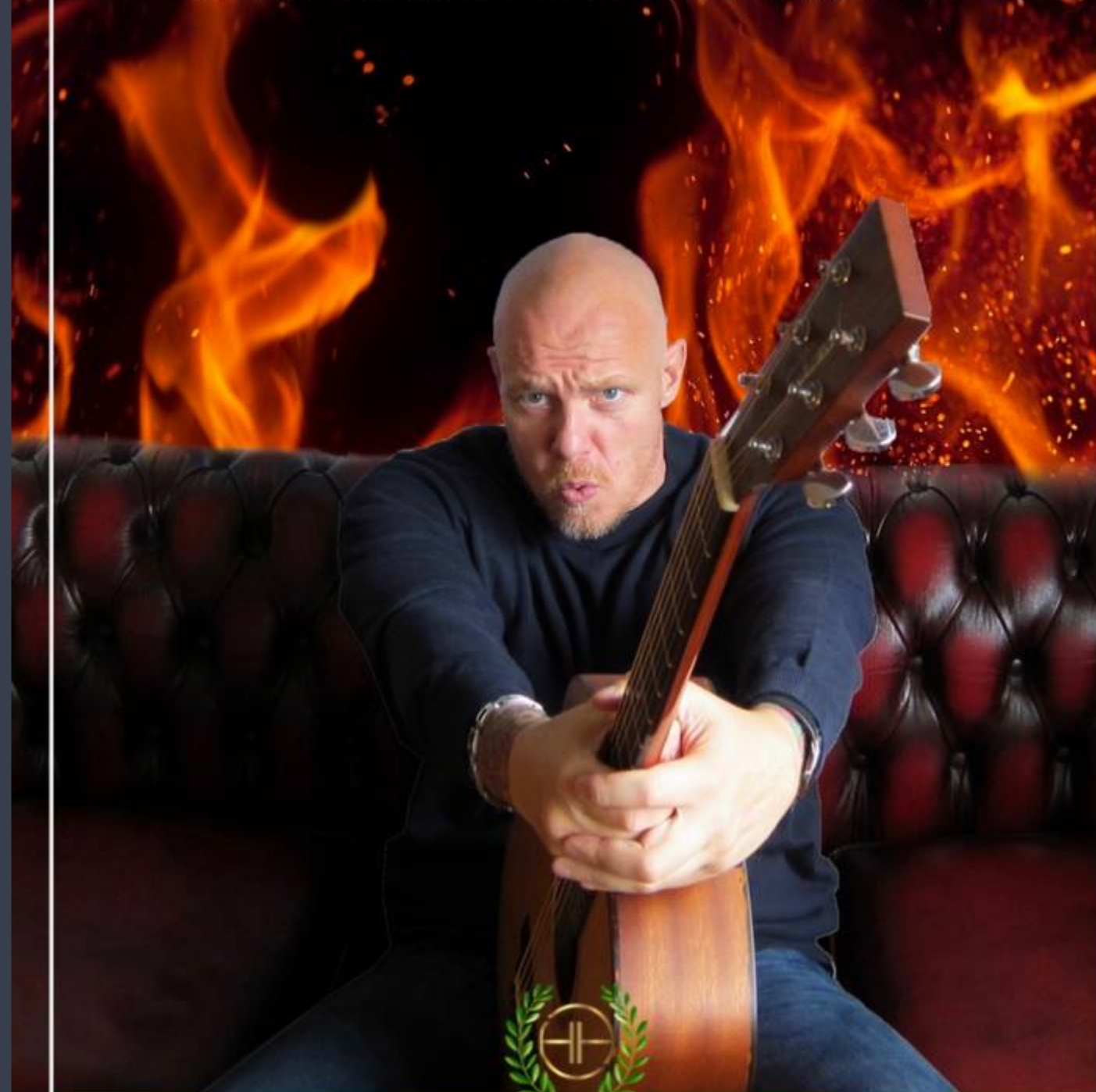
Veiledning, kurs og forelesninger settes sammen på bestilling.

Ta kontakt på tlf: 948 938 12

HVORDAN

REHABILITERE HVA SOM HELST

Selv de mest brutale fysiske og psykiske påkjenninger kan lede til positive transformasjoner for kropp og sjel.



Hågen Haugrønningen

Hågen Haugrønningen
Veileder, kurs og foredragsholder

HVORFOR DENNE ARTIKKELEN NÅ?

Hvordan rehabilitere hva som helst, - er en artikkel jeg skrev for for noen år siden etter å ha gått gjennom betydelige psykiske, fysiske, økonomiske og relasjonelle problemer.

Jeg har et ønske om at artikkelen, og mine dyrkjøpte erfaringer vil være til hjelp og nytte både for mennesker som opplever livet som krevende, for deres familier og for hjelpere i privat og offentlig sektor.

Siden jeg skrev artikkelen ser det ut til at behovet er økende:

I media kan det se ut som om samfunnet går til Helvete med ekspressfart. Tallene er heller ikke mye å skryte av: WHO anslår at 70 % av all sykdom er livsstilsrelaterte.

I Norge blir ett menneske uføretrygdet hver time. Det uføretrygdes 50 mennesker hver virkedag.

Blant disse var ca. 4500 under 29 år. Det tilsvarer mer enn 150 skoleklasser som i 2018 har gått mer eller mindre rett inn i uførhet. 20% av befolkningen i arbeidsfør alder er på trygd.

Vi ligger også dårlig an når det gjelder psykiske lidelser, depresjon og selvmord, og jeg var en av de som klarte meg.

Her er hvordan:



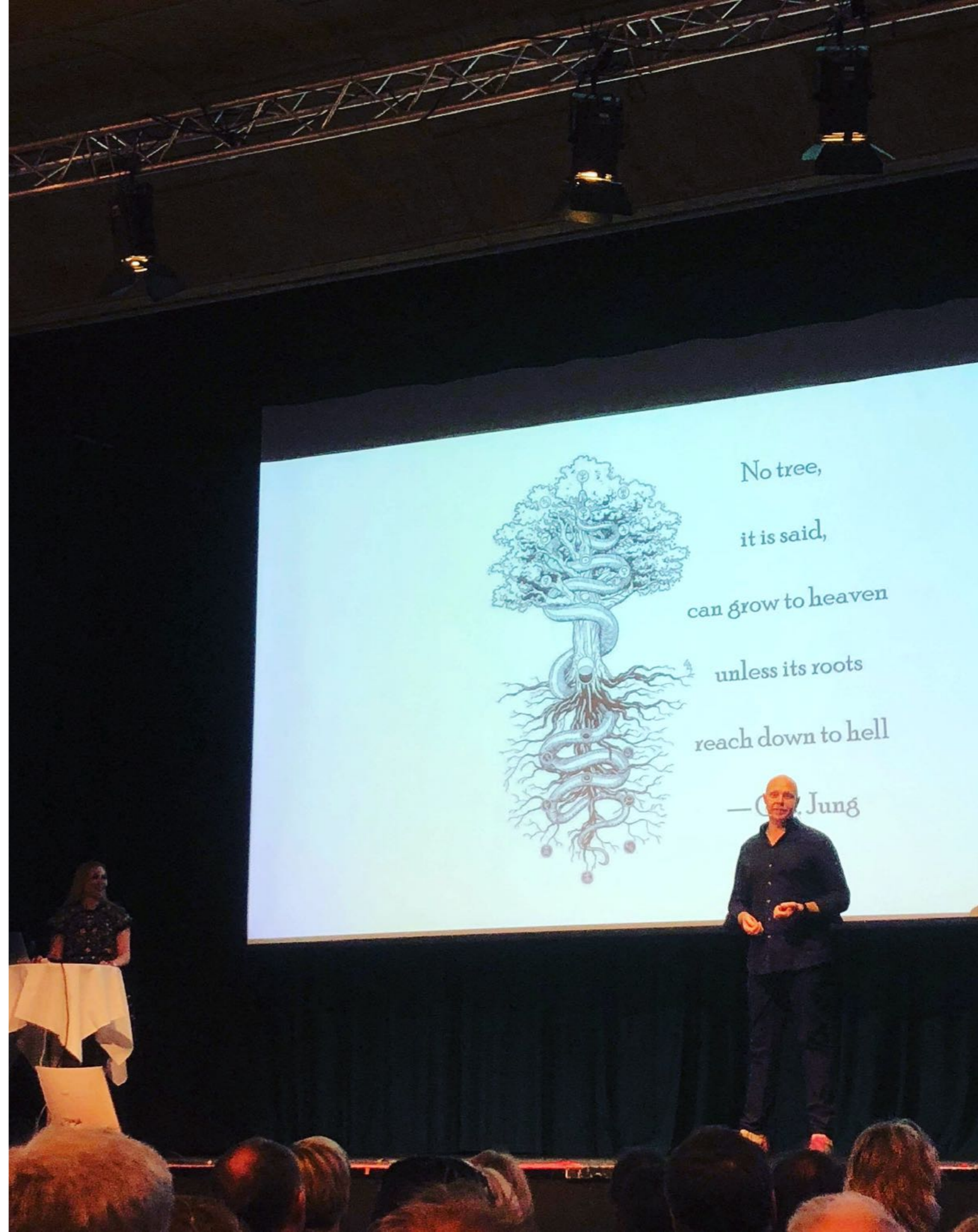
SELV DE MEST BRUTALE FYSISKE OG PSYKISKE PÅKJENNINGER KAN LEDE TIL POSITIVE TRANSFORMASJONER FOR KROPP OG SJEL.

Når jeg var mitt i trettiåra gikk jeg på noen skikkelige smeller, først psykisk og etter hvert fysisk.

Et liv med unnløstelse av alt som var bra for meg endte med at jeg valgte å legge meg inn til avrusning. Jeg lappet sammen livet etter beste evne, og tok noen feil valg igjen.

Nå lå jeg der ribbet for all verdighet, alle muligheter var utenfor rekkevidde og jeg hadde nådd bunnen.

Dette medførte igjen mange korte og lengre institusjonsopphold. Når jeg kom ut igjen var jeg så dårlig at jeg ikke visste om jeg ville overleve eller dø.





Vilje til å leve og å få hodet over vann

Det jeg visste var at jeg ville leve, og at om jeg overlevde, så ville jeg bruke livet mitt til noe som er bra for meg selv og andre. Jeg lærte mye om rehabilitering og hvordan forholde seg til livet i perioden som fulgte.

Det første jeg lærte var at det er mange gode hjelpere der ute. Men de besitter ikke den eneste veien eller den absolutte sannheten. Noen av de mente for eksempel at jeg var så dårlig at jeg aldri ville kunne gjøre ordinært arbeide igjen. En annen gruppe med eksperter mente at uføretrygd ville være til alle sitt beste.

Eksperter er gode å ha, men det er ingen god ide å støtte seg til kun en type ekspertuttalelser. Det kan finnes andre muligheter.

Jeg var 38 år når dette sto på som verst og hadde enda mye av livet foran meg, resonerte jeg og valgte annerledes. Hadde jeg fulgt ekspertenes rådene og gitt opp på det stadiet ville jeg ikke sisset her i dag med et rikt liv med familie, venner og arbeid.

Ingen av rådene jeg fikk var i tråd med min overbevisning om at jeg hadde masse ressurser som bare ventet på å få se dagens lys.



Holtskogkonferansen 2018, 350 deltagere, høy stemning og sylskarp levering i følge publikum: «Ett av de beste foredragene jeg har sett og hørt!» «Fy søren så kult å se deg på scenen, du virkelig inspirerer og skaper bevissthet! Digger det du gjør.» «Ærlig, ufiltrert og tankevekkende.» - Vibeke Holtskog, Eier, kurs og foredragsholder, Holtskog.

Rådene var heller ikke i tråd med mine verdier om å stå opp for meg selv, gjøre så godt jeg kunne og følge drømmene om et godt liv.

Rådene var destruktive, og destruktiv hadde jeg vært. Det var ikke der jeg var eller dit jeg var på vei. Første steg var unnagjort, - jeg hadde bestemt meg!

Her lærte jeg noe som skulle være svært verdifullt: når du gjør rehabilitering fra seriøse skader så må man tenke både helhetlig og langsiktig.

Har du hatt en alvorlig ulykke, eller heftige opplevelser vil det helt sikkert vise seg noen

humper på veien til å bli rehabilitert og frisk igjen. Det hjelper ikke å gå for kortsiktige løsninger, eller høre på mennesker som sier at det du holder på med er umulig.

Noen ganger vil det føles som om de har rett, spesielt om du tar noen steg tilbake. Andre ganger vil det føles som om du er i fritt fall.

Men dette er ikke sant. Noen steg tilbake betyr ikke at du er på retur.

Det betyr noen steg tilbake, ikke mer. Så lenge man beveger seg fremover så går det fremover, selv om det ikke kjennes sånn ut der og da.

SÅ LENGE MAN BEVEGER SEG FREMOVER SÅ GÅR DET FREMOVER, SELV OM DET IKKE KJENNES SÅNN UT DER OG DA.

Transformasjon gjennom smerte

Jeg brukte uker og måneder som etter hvert ble til år med egenutvikling, utdannelser, trening og arbeide for å lære meg det jeg trengte. Det var flere ganger hvor jeg tenkte at "dette går ikke, jeg klarer ikke mer." Eller at "nå har det stått stille eller gått nedover så lenge at jeg er på vei tilbake." Selvtilliten, stolthet og mestringsevnen din får kjørt seg, og kan bli like fillete som psyken og kroppen var. Du kjenner at en rask død ville være å foretrekke. Det er da du må gå dypt å kjenne etter hvem du er og hva som virkelig

bor i deg av ressurser. Du utvikler evnen til å kjempe for livet ditt og du utvikler styrke og blir mer robust.

Fra kunnskap til kompetanse

Det var i de mørkeste periodene ekspertenes uttalelse om uføretrygd til alles beste kom til nytte. Det at de mente jeg ikke ville klare meg vekket noe i meg, en stahet og vilje til virkelig og lykkes. Selv om de ikke så andre muligheter var det fordi de ikke så lengre enn sin egen kunnskap.

Erfaringene så langt hadde transformert den kunnskapen jeg hadde om rehabilitering til kompetanse på hvordan faktisk å gjøre det. Det er en vesentlig forskjell på kompetanse og kunnskap. Kompetanse handler om evne til gjennomføring, mens kunnskap handler om forståelsen av. Forståelsen hadde jeg fra før, det er lett.

Å erfare smerte selv er noe annet enn å lese om det eller forske på det, det kjennes annerledes og vi får en dypere forståelse av livet. Både mestringsevnen, selvtilliten og selvfølelsen hadde vokst siden ordene om at jeg ikke ville være i stand til ordinært arbeide falt. Det var heller ikke snakk om å gi opp den innsatsen jeg hadde lagt ned. Det hadde kostet for mye. Det betydde for mye for meg selv og andre til at jeg kunne gi opp.

NOEN GANGER TAPER DU NOEN RUNDER PÅ VEIEN FOR Å VINNE SELVE MATCHEN.

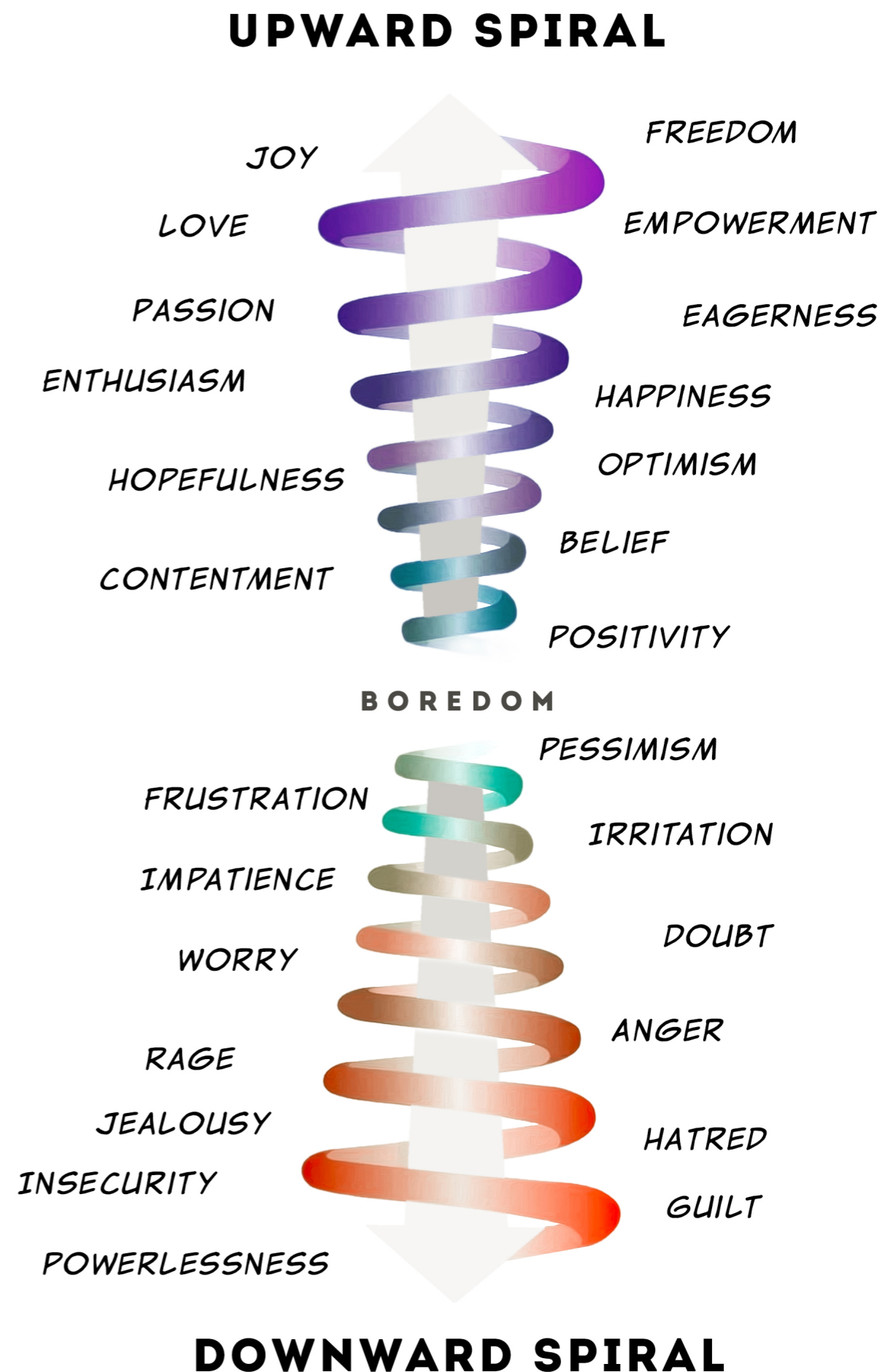
Men jeg hadde lært en viktig lekse i livet: Noen ganger taper du noen runder på veien for å vinne selve matchen.

Jeg hadde også lært meg å tenke, planlegge og handle langsiktig, både taktisk og strategisk. Jeg bestemte meg for å gjøre rehabiliteringen min så solid som mulig.

Samtidig så holdt jeg fokus på hva jeg kunne bruke det jeg lærte underveis for meg selv og andre senere. Det gjorde at jeg fikk et mål som var større enn meg selv, og noe positivt å strekke meg etter. Dette er gode og nødvendige tanker, men det er lettere sagt enn gjort.

Motstand

Å tenke og handle langsiktig i forhold til rehabilitering innebærer at en av de tøffeste motstanderne i livet åpenbarer seg. På veien er det ikke de fysiske eller psykiske smertene som er verst, men rett og slett møte med deg selv. For hvem er jeg når alt er skrellet av og jeg står der fullstendig naken i forhold til meg selv?





Hey You..

I prosessen vil du møte mange versjoner av deg selv, og du må hele tiden gå bakenfor disse for å se hvem du virkelig er for å ha styringen. Dette krever mot, vilje og styrke og om du ikke har gjort det tidligere må du stole på at du klarer det igjen og igjen inntil du er igjennom.

Du kan bli så fokusert i den daglige prosessen, dag for dag, steg for steg på det å rehabilitere, bygge styrke og utvikle kunnskapen til noe du kan bruke praktisk at du står i fare for å miste deg selv igjen. Det er lett å ignorere den effekten dette har på deg og bli en del av selve rehabiliteringen heller enn å bli rehabilitert

Frustrasjon

Det er ikke uvanlig å miste målet av syne, og når dette skjer blir vi frustrert. Vi kan også ta dette ut på personer, ting og hendelser rundt oss, som til og med forsøker å hjelpe. Jeg har gjort dette mange ganger, noen ganger med rette og andre ganger ikke.

Fra mitt ståsted ser det ut til at en viss friksjon ikke er til å unngå da rehabilitering handler om vekst. Spesielt om du avanserer raskt, har store mål og når lengre enn de som i utgangspunktet ville hjelpe deg, kan det dukke opp motstand.





Våg å gå utenfor komfortsonen, test ut litt hver dag om hvor langt du er villig til å gå.

Uansett hjelper det ikke med sinne og frustrasjon, det smeller tilbake på en selv. Vi må tørre å åpne opp, gå for gode løsninger og skape vinn- vinn situasjoner.

Rehabilitering er ensomt nok i seg selv, og vi må tørre å stole på andre og oss selv.

GÅ FOR VINN- VINN SITUASJONER

VEIEN ER MÅLET

Hvordan holder vi fokus på målet? Det kan høres merkelig ut, men vi må fokusere på det som er positivt med situasjonen. Det er en klisjé, men sant, alle situasjoner har positive sider ved seg selv om de også kan være utrolig krevende.

Jeg visste at om jeg overlevde så skulle jeg bruke erfaringene mine til noe godt for meg selv og andre. Dette var en sannhet jeg fant dypt inne i meg. I de svarteste stundene så jeg for meg hvordan det føltes å undervise andre.

Jeg så for meg og visualiserte hvordan jeg underviste og veiledet andre hvorfor ting ble som de ble ved å gå bakenfor det åpenbare. Jeg så for meg hvordan legge opp forelesninger, kurs og veiledning ut fra hva jeg selv hadde erfart at virket og levde meg inn i situasjonen.

Her viste jeg hvor mulighetene og fallgruvene i systemene var, hvordan de kunne legge til rette så veien videre ble lettere for andre i rehabilitering. Det var også her jeg lærte om hva som skaper flyt i organisasjoner og systemer. Jeg lærte det fra bunnen og opp. Fordelen er at jeg lett får øye på motkrefter og alt som ikke virker og kan gjøre endringer.





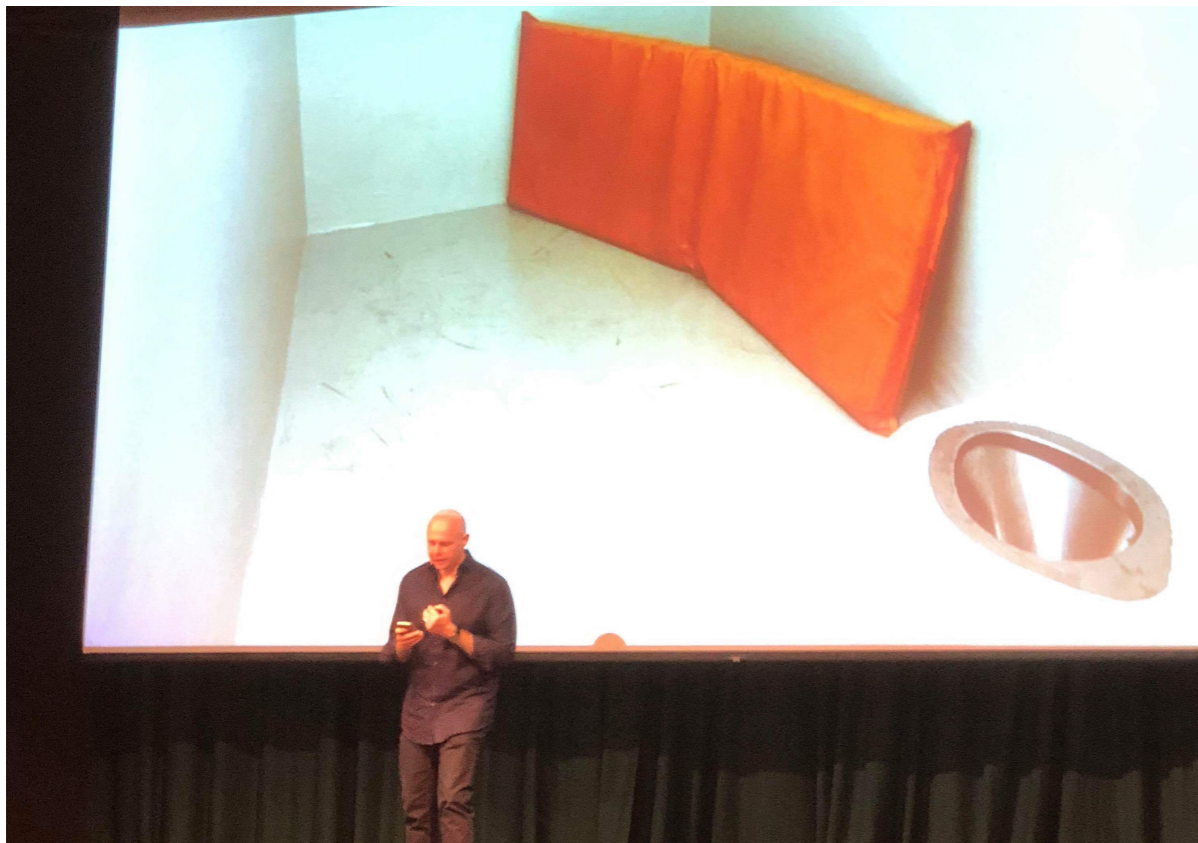
Har vært heldig

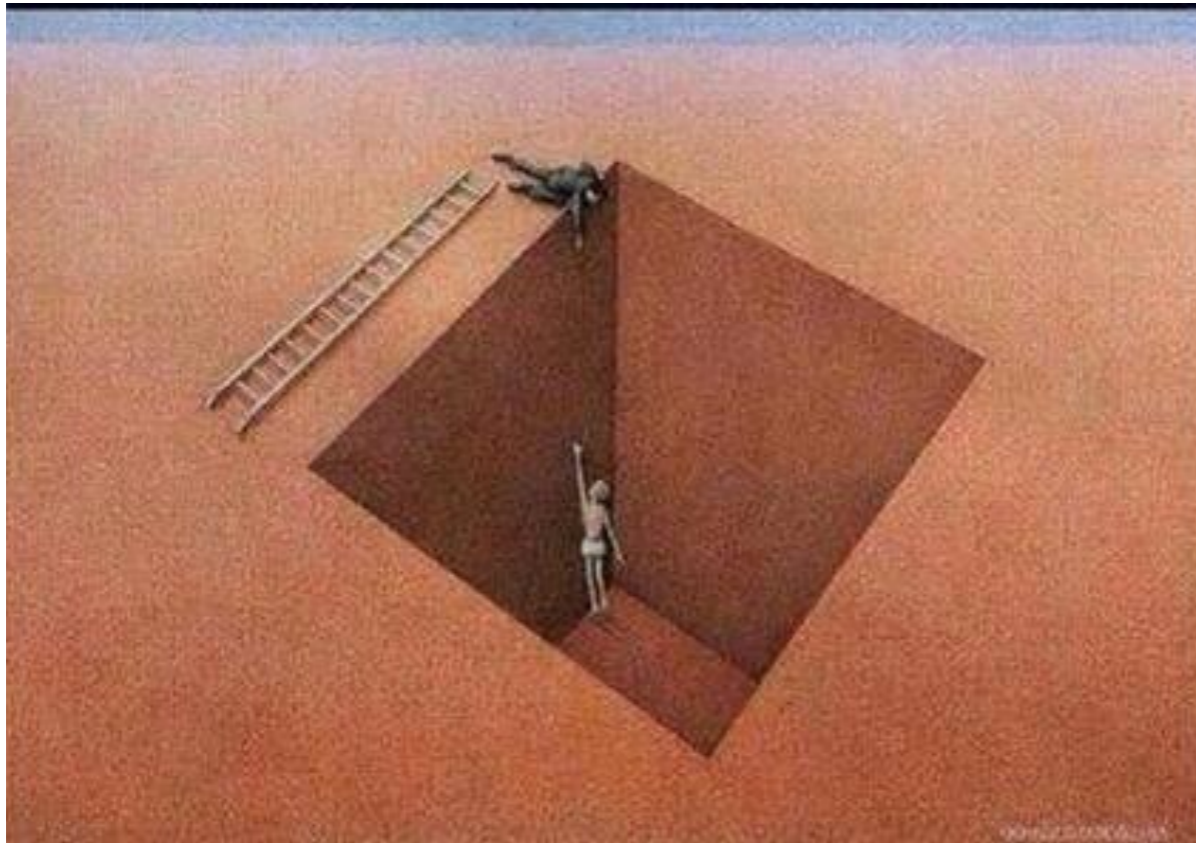
I dag ser jeg at jeg er heldig som har de opplevelsene jeg har. Opplevelsene har gitt meg ekspertise, erfaring og innsikter i livet, om målsetting, verdier og gjennomføring man ikke kan lese seg til eller tilegne seg på andre måter enn å faktisk gjøre det.

Jeg ser også at det er langt flere muligheter nå enn tidligere, og jeg setter mer pris på livet. Dette har kanskje vært en av de dyreste utdannelsene det er mulig å ta.

En god erfaring

Å bygge meg opp igjen, og reise meg fra å ligge og kravle i samfunnets avgrunn, ga meg et fokuset jeg ikke hadde hatt tidligere. Det ga meg en "drive" og vilje til først å rehabilitere hva som helst som måtte rehabiliteres. Deretter å få til det jeg har lyst til, og å jobbe og veilede på de nivåene jeg ønsker. Tidligere var dette bare en drøm; "hadde jeg bare vært sånn eller slik, da ville jeg ha gjort..." I dag vet jeg hvorfor jeg gjør det jeg gjør, jeg vet også hvordan det gjøres og hva som må til, det er en forskjell som gir andre resultater og bedre opplevelser. Jeg vet også hvor sårbart livet er, og hvor små marginer som skal til for å få det ene eller det andre utfallet.





Forundring og frustrasjon

Noen ganger blir jeg frustrert når jeg tenker på fremtiden, at ting gjerne kunne vært annerledes. Jeg forundres når jeg ser utviklingen i samfunnet både på individ og system nivå. På den tiden du har brukt på å lese dette er enda en nordmann blitt uføretrygdet, 1/3 av disse er mellom 18 og 39 år. Samme aldersgruppen som jeg var i når livet mitt crashet. Dessverre mottar de akkurat samme kvalitet på tjenestene som det jeg fikk, og det får massive konsekvenser.

Denne utviklingen har medført at 20% av befolkningen i arbeidsfør alder er på trygd. 70.000 barn og ungdom mellom 13 og 18 har en psykisk lidelse i følge Folkehelseinstituttet og i følge WHO vil 70% av all sykdom være livsstilsrelatert innen 2020 og det er nå ...

Etter mitt skjønn er dette en negativ utvikling vi ikke er tjent med verken som samfunn eller individ.

I dag finnes det muligheter for å forebygge, bearbeide, følge opp og tilrettelegge, som ikke brukes. Dette skremmer meg med tanke på hvilken verden vi overleverer til barna våre. Og er dessuten både etisk, faglig og samfunnsøkonomisk uforsvarlig.

Kompetanse og kunnskap

- Kortsiktige avgjørelser
- Feil investeringer/satsningsområder
- Feil valg av samarbeidspartnere

Struktur

- Konflikt mellom samarbeidspartnere
- Klikkdannelse/intriger
- Misnøye/sykefravær

Tillit

- Tap av lojalitet
- Folk slutter/gjennomtrekk
- Lite motivasjon og dårlig arbeidsmiljø

www.hagenhauggrønningen.com

Jeg har selv vært en del av problemet, og erfart hva som ofte venter de som ønsker rehabilitering. Jeg har erfart at de beste intensjoner kommer til kort i forhold til dårlige vaner og mindre gode holdninger. Dette gjelder like mye for den som ønsker rehabilitering, som for de som ønsker å hjelpe.

Gamle inngrodde holdninger, en merkelig tro på at teori og kunnskap kan erstatte praktisk erfaring, kompetanse og ekspertise ser fremdeles ut til å gjelde.

Samfunnet er kontroversielt

Vi lever i et samfunn hvor vi tilsynelatende ønsker forutsigbarhet, sikkerhet og at alt er gjennomregulert.

Samtidig ønsker vi å oppleve spenning og prestere på høyt nivå, helst hele tiden. Vi ønsker mer av alt. Mange søker en lett vei, eller de søker det perfekte og gjør alt de kan for å ha det bra. Jeg kan lett kjenne meg igjen i mye av dette.

Jeg har selv mine målsettinger for hva jeg vil fylle livet mitt med. Noen av målene er dypere som å bli enda bedre kjent med meg selv, våge å leve livet mitt med åpent hjerte og et rolig sinn. Andre mål er mer overfladiske og målbare og handler om ting, opplevelser og eiendeler, andre mål igjen handler om relasjoner og karriere.

Uansett har min reise lært meg å se, akseptere og anerkjenne heller enn å dømme å forkaste hva jeg ikke forstår, eller er interessert i.

Jeg vet hvor lett det er å spore av og setter av tid innimellom for å samle trådene og for å holde stø kurs. Det kan være jeg stiller meg noen enkle spørsmål som om jeg liker det jeg holder på med, utvikler jeg meg på en måte jeg liker, gjør jeg en forskjell er jeg fornøyd.

Deretter går jeg dypere med spørsmål som:

- hvorfor gjør jeg det jeg gjør?
- hvorfor opplever og erfarer jeg det jeg gjør?
- er det jeg høster i tråd med mine verdier?
- har jeg rett kompetanse for å få til det jeg ønsker?
- er strukturen for gjennomføring god nok?
- hva gir det jeg holder på med meg og andre?

Er dette på plass så fortsetter jeg. Er det noe som skurrer gjør jeg nødvendige justeringer. Hver dag sjekker jeg inn med meg selv om det jeg holder på med er interessant, nyttig og gøy.

Jeg godtar at det ikke trenger å være full score hele tiden. Men, går det flere dager hvor jeg viker fra mitt verdibarometer gjør jeg som sagt endringer.

UANSETT HVA DU STÅR OVER FOR, - DET ER BARE MIDLERTIDIG.



Kom igjen, jeg heier på deg, jeg vet du har det i deg og at det gå bra. En dag om ikke lenge kan du sette deg godt tilrette å smile av hele greia, - for nå er det din kompetanse.

Gjennom smerten fant jeg styrken i meg, som også er en del av løsningen for å rehabilitere hva som helst. Det er i motbakke man bygger muskler, og i dag tror jeg på mennesker, på muligheter og at vi sammen kan skape en sunnere verden.

Husk at uansett hva du står over for, - det er bare midlertidig. Hver prøvelse i livet viser en mulighet til å finne ut hva som bor i deg. Når noe dukker opp er det en mulighet til å vise hva du er laget av.

Se situasjoner, hendelser og møter i livet som en mulighet til å bevege deg selv til neste nivå og til å oppgradere deg

selv. Husk også å stopp opp å se hvilke valgmuligheter du har. Etter hvert begynner vi å gjøre bedre valg. Gode valg kommer fra erfaring, erfaring kommer ofte fra dårlige valg.

Jeg tror ikke folk flest vet hvor mye som kreves for å løfte seg selv ut av et mørkt sted eller tilbake til livet igjen.

Hvis du har gjort det i dag, eller hvilken som helst dag, - jeg er stolt av deg!

Hågen

OM MEG:

Hågen Haugrønningen, - ble av mange offentlige ansatte beskrevet som *Verst I Hedmark.* Har over 50 akuttinnleggelser i Psykisk helsetjeneste, rasering av NAV kontor og offentlige lokaler samt rus og avhengighet på cv og er hentet UT av institusjoner av politiet en rekke ganger før livet ble ledet inn i en annen retning.

De siste ti årene har jeg vært en ettertraktet foreleser, veileder og sparringspartner både i det private og for offentlige aktører under temaene kommunikasjon, ledelse og selvledelse.

Kundene er profesjonelle som ønsker et løft innen personlig- og faglig utvikling og er ofte coacher, terapeuter, selgere, ledere så vel som andre som ønsker vekst og utvikling i sitt felt.

Utdannelser: Adjunkt med tillegg, bachelor i KRL (kristendom, religion og livssyn), faglærer i kroppsøving og musikk, fordypninger i coaching og migrasjonspedagogikk fra Høgskolen i Oslo og Høgskolen i Hedmark og er agrotekniker med fordypning i veiledning og rettslære fra Jønsberg Landbruksskole.



Vi skreddersyr ut fra din bestilling og husk:

I DON'T CARE WHAT YOU KNOW, UNTIL I KNOW THAT YOU CARE ... BUT THEN I CARE AND I CARE A LOT



Sertifisert innen Organisasjon og familiekonstellasjoner fra Hellinger Instituttet i Norge. Life Integration Process fra Nelles Institute. NLP – Fire Starter for Business fra Nagare Institute.

Mer en 10.000 timer med egentrening og kontinuerlig trening fra internasjonale ledende fagmiljø gir et godt øye for detaljene som gjør en forskjell!

Jeg tilbyr, veiledning, kurs, seminarer, forelesninger, tilpasser treningsforløp, implementering og oppfølging.

Setter også sammen kurs, workshops og forelesninger på bestilling, utvikler kurs og undervisningsmaterieell sammen med kunder, deltar i forhandlinger og anbudsrunder, bistår med gjennomføring og er også åpen for partnerløsninger på prosjekt.

Tjenester: undervisning og trening i effektive verktøy for tillitsbasert ledelse, utvikling av læring og vekstkulturer som gir bedre måloppnåelse og økt trivsel på arbeidsplassen for private og offentlige aktører.

Alt arbeidet oppsummeres under veiledning, undervisning og forelesning.

Har du mål som skulle vært nådd eller problemer som burde vært løst?

Ta kontakt for en hyggelig uforpliktende prat så finner vi løsninger som passer for deg!

Hågen Haugrønningen, løsningskoordinator og pådriver for endringsprosesser.

Kontakt informasjon:

Tlf: +47 948 93 812

E-post: haagen2@me.com

www.SuccessfulTransformations.com