



# kvinner&familie

Medlemsblad for Norges Kvinne- og Familieforbund

Nr. 3/2010

*Velkommen til roseenes by  
Landsmøte i Molde 2010*

*Portrettintervju med Ellen Vahr*



# Fra prestasjonsprinsesse til dronningen på Hvalstad

Langt ute på landet, nærmere bestemt Hvalstadåsen i Asker, har Ellen Vahr funnet sitt lille paradis.

TEKST: LINE KONSTALI  
BILDER: GURO LINSKOV

Villa Hvalstad er en inspirasjonsoase – der kvinner kommer fra øst og vest for å finne tilbake til seg selv. Etter mange år i næringslivet kom hun til et viktig vendepunkt og en erkjennelse. “Jeg møtte den berømte veggen og begynte å reflektere over om jeg virkelig levde livet mitt sant. Ved å stoppe opp fant jeg ut at det var så mye i meg som forble ubrukt og at jeg var fanget i en dyktighetsfelle som jeg ønsket å komme ut av. Det er synd at de fleste mennesker ikke reflekterer over hva som er viktig i livene deres før det går så langt.”

ELLEN VAHR VAR EN SUKSESSRIK FORRETNINGSKVINNE  
Identiteten lå i visittkortet i flere år. Som hamster i et hjul hastet hun av gårde og ble forfremmet, fikk lønnsforhøyelse, skryt og forfremmelse igjen. “Jeg ble en prestasjonsprinsesse. Livet mitt handlet om å være vellykket. Å tilfredsstillte ytre forventninger som gjorde at jeg fortrenget hvem jeg egentlig var.” Ellen tok ikke hensyn da kroppen ble sliten og overså alle signalene som kroppen i mange år prøvde å gi henne. Pliktoppfyllende fortsatte hun i samme tempo. En dag sa det stopp. Det var i følge Ellen noe som “bare måtte skje.” Endelig ble hun nødt til å gå inn i kjernen av seg selv. Hvem var hun? Hva ville hun med livet sitt? Og hvilke verdier var viktige for henne? På denne tiden oppsøkte hun en coach. I begynnelsen ble hun provosert og litt redd over at denne coachen spurte henne direkte om hva hun egentlig ville med livet sitt. Å jobbe med seg selv mente hun på denne tiden grenset til

egoisme. Etter hvert fant hun ut at å ta tak i seg selv, sine handlingsmønstre og valg var noe av det minst egoistiske hun kunne gjøre. “Jeg fant ut at den viktigste verdien for meg var ro. Dette hadde jeg jo ignorert i alle år. Livet mitt var alt annet enn rolig.”

JEG MØTER HENNE I TRIVELIGE LOKALER PÅ VILLA HVALSTAD  
Titter ut av vinduet og ser hester på et jordet. De beiter fredelig eller ser ut i luften. Rundt Villa Hvalstad er en vakker hage. En gammel erverdig villa der flere prestasjonsprinsesser kan finne fred i sjelen. Flykte fra seg selv eller kanskje heller finne tilbake til seg selv? Ellen er ikke tvil om at mange i dagens samfunn lever et overfladisk liv og at flere ville ha glede av å stoppe opp og finne ut hva de egentlig vil med livene sine. At det finnes ulike talenter, kvaliteter og personligheter som fortjener å komme frem. Engasjert snakker hun om hvordan vi kunne ha fått et bedre næringsliv dersom potensialet i hvert enkelt menneske ble benyttet fullt ut og lyst og kreativitet fikk blomstre. “Jeg merker en skremmende utvikling i dagens arbeidsliv. Det virker som om kravene er tøffere. Kvinnene som kommer til meg blir yngre og yngre. Noen av klientene er faktisk under 30 og likevel har de allerede møtt veggen. Tidligere var dette først et fenomen da man hadde passert 40-tallet. I dag skal man liksom prestere bra på alle livets områder – jobb, hjem og fritid. Det sier seg selv at dette ikke går. For mange kvinner er det et mareritt å følge dette løpet – de blir syke av det.”

Blant Ellens klienter er det mange kvinner som ønsker bedre balanse mellom hjem og jobb. Noen trenger

bare moralsk støtte for å være hjemmeværende på fulltid noen år eller gå ned i redusert stilling. “Slike valg er for mange kvinner i dag problematiske og de frykter ofte negative reaksjoner. Å jobbe fulltid og prioritere karriere er en dominerende norm i vårt samfunn. For de som av ulike årsaker ønsker å trappe ned kan det være et verdivalg som i enkelte tilfeller de føler at de må forsvare.”

## Å BLI COACH ER INGEN ENKEL UTDANNELSE Å TA

Ellen er en av de mest profilerte coachene i Norge. Hun jobber også som mentorcoach for kommende coacher. Hun er utdannet ved “The Coaches Training Institute” som har en godkjent avdeling i Oslo. Her kommer det forelesere fra hele verden og underviser. Coachingen er underlagt strenge retningslinjer – både etisk og faglig. “Det er viktig å undersøke om coachen er sertifisert. Det finnes enkelte useriøse aktører i bransjen,” sier Ellen. Hun har dekket på et fat med nystekte rundstykker med pålegg. De er kjøpt ved den lokale bakeren. Vi sitter over kaffekoppen mens Ellen fortsetter å snakke engasjert om yrket sitt. Om gleden over å jobbe med mange spennende klienter og løse opp i mønstre som for mange har bidratt til ubevisste valg og handlingsmønstre i livene sine. “Ved å ta tak i seg selv og sine egne mønstre, vil man også lettere kunne forholde seg til sine relasjoner. For mange er denne form for personlig vekst noe som har en positiv påvirkning på alle livets områder.”

Hun understreker derimot at coaching ikke er det samme som terapi. Dersom noen ringer og hun merker at personen trenger behandling i psykiatrien er hun

rask til å gi beskjed. "I coaching ser vi på klientene som resurssterke, kreative og hele mennesker som har alle svarene inne i seg selv og som ønsker en positiv endring i livet sitt. Coachen stiller bevisstgjørende spørsmål slik at klientene selv kan hente frem svarene. Coaching handler om den du er her og nå, om mestring, positivt fokus og er alltid målrettet. Terapi handler om å se tilbake, stille en diagnose og så foreta behandling. Det er forskjellen."

#### SOM COACH ER HUN OPPTATT AV Å HA KLIENTEN I FOKUS

International Coach Federation har etiske retningslinjer som sertifiserte coacher er pålagt å følge. Det er viktig at man som coach er trygg og avklart slik at man klarer å skille mellom eget liv og klientens liv.

En coach jobber med 5 hovedspørsmål: 1) Hvor/Hvem er jeg i dag? 2) Hvor vil jeg (målet)? 3) Hva hindrer meg i å nå målet mitt? 4) Hvilke muligheter har jeg til å nå målet mitt? 5) Hvordan kommer jeg meg til målet mitt?

Ellen står nå foran en tavle og illustrerer hva hun jobber med. Skrittvis forklarer hun hvordan klientene følges opp. Ved hjelp av samtaler og bevisstgjørende hjemmeoppgaver skal coachingen føre til personlig vekst. Hun understreker at dette ikke handler om overdreven dyrking av jeget og selvet. Klienten må ofte ta tak i negative sider ved seg selv – dette er ikke alltid enkelt. "Vi har alle inngrodde handlingsmønstre og tankerekker som påvirker oss i hverdagen. Disse er en del av vår oppvekst og vi er i løpet av årene blitt formet som personer på godt og vondt. Jeg forsøker å hjelpe klientene mine til å skrelle løken lag for lag. Så kommer man til slutt inn i kjernen." Ved hjelp av en ny illustrasjon forklarer hun at for å komme inn i kjernen må noen først passere det hun kaller for ildringen. Det er her mange gir opp og går tilbake i gamle handlingsmønstre. Det kjente er ofte det trygge. Forandring kan for enkelte være en krevende prosess, men likevel så tilfredstillende når man begynner å føle at man lever livet etter sine verdier og sitt eget hjerte. "Alle mennesker har denne muligheten til å bygge sin egen selv-

følelse og finne sin egen kjerne med kreativitet, energi og pasjon. Da vil du finne en helt annen trygghet og gjøre deg bedre rustet til å takle hverdagen, relasjonene dine og alle livets opp og nedturen."

En coach stiller bare spørsmål og gir ikke konkrete råd. De skal hjelpe personen selv å finne løsningen på det de søker etter. Klientene har ulike ønsker – noen ønsker å følge sine drømmer, andre har fulgt dem, men trenger støtte fordi det ikke var så enkelt. Andre kommer av enklere grunner. At de ønsker å få en hobby, en større mening med hverdagen eller rett og slett en god samtalepartner i et veiskille i livet.

Etter å ha pratet løst og fast i nesten halvannen time føler jeg nesten at jeg fikk litt coaching og livsvisdom med på kjøpet. Ellen ønsker å vise meg resten av lokalene sine. I et større rom møtes flere

kvinner til inspirasjonssamlinger. Også her er ro og stillhet noe som er i fokus. Ellen er i et stort nettverk av kvinnelige etablerere og hun har vært en inspirator for mange.

Slik er altså historien om prestasjonsprinsessen som etter hvert ble dronningen på Hvalstad. Men denne gangen fulgte hun hjertet sitt. Det utgjorde den store forskjellen. Derfor drives hun hele tiden av lyst – i både medgang og motgang. "Det høres ut som en floskel, men jeg fant meg selv. *Hvem er Ellen?* ble det viktige spørsmålet."

Derfor har hun ikke lenger identiteten sin i et visittkort.

*"Det er ikke egoistisk å sette seg selv i sentrum av sitt eget liv. Fra sentrum ser du alt untatt sentrum."*

Sitat David Kvæbek

