

Kafé LEVE i Vestfold



Onsdag 27.11

**«Hvordan stå opp-
reist i stormen?»**

v/ Nina Brekke

**Hun forteller åpent om sitt
utgangspunkt, om det å
bli etterlatt og plassert i
fosterhjem.**

**Frivilligsentralen i
Tønsberg – 19:00 - 21:00**

NINA BREKKE

Nina skriver:

«Jeg tenkte å "bjuda på". Fortelle åpent om mitt utgangspunkt, om det å bli etterlatt og plassert i fosterhjem. Jeg har kjempet imot "offerrollen" og reist meg mange ganger. Det man ikke dør av blir man sterk av.

Hva har gjort at jeg har stått oppreist inni meg og fått et godt liv, tross dårlig utgangspunkt tenkte jeg å si litt om. Jeg har måtte måle min egen kraft opp mot ytre omstendigheter, og det har vært mange harde kamper. Jeg har klart det fordi jeg gjorde det uten frykt og jeg har brukt ulike metoder jeg tenkte å si noe om.

Jeg vil lese noe fra romanen Ildverket, som jeg var medforfatter av.

Jeg brenner for folkehelsearbeid, og jeg ønsker å bidra til å fremme helse og trivsel, forebygge sykdom og utjevne forskjeller. Ettersom jeg har skrevet hovedoppgave om hvordan fremme resiliens, og dermed styrke den psykiske helsen ønsker jeg å lese litt også ut ifra funn fra denne oppgaven. Hvilke faktorer som gir kraft og styrke til å stå oppreist i stormen.

Kort og godt. Jeg ønsker å være en stemme for de som kanskje ikke er sterke nok til å nå ut, og de som ikke har stemmerett. Jeg håper også å nå ut til barn og unge som er ute i stormen, og trygge de på at det vil stilne. Det går bra. Når tristheten går over blir det rom for glede. Å når smerten avtar er det rom for lindring. Vi har alle vår prosess, og det er ikke bare å komme med lettvinde råd. Som at det er jo bare å gå videre... vi er alle ulike, med ulike behov.

Jeg vil fortelle litt om min prosess.

Jeg tror på å sette ord på den usynlige smerten, jeg ønsker å fjerne tabu og stigma. Å rive ned fasaden. Vi som har opplevd å miste noen i selvmord vil alltid ha innvendig arr, som ikke forsvinner, men unge som vokser opp med rus, vold og omsorgssvikt har alle muligheter til å gjøre beviste valg og bryte med negative familiemønster, følge egne drømmer og få et lykkelig liv.»

Vel møtt 😊