

Bente Wemundstads dokumentar "Hvis angsten bare kunne trylles bort":

Personlig og åpent om angst



Som lyn fra klar himmel. Slik beskriver Bente Wemundstad i boken "Hvis angsten bare kunne trylles bort" (Ganesa Forlag) hvordan angsten brått og uventet kom inn i livet hennes. Boken gir et realistisk bilde av mange års kamp for å klare å leve med denne mystiske sykdommen ingen kan se, men som én av fire nordmenn rammes av. Noen blir så invalidisert av angsten at selv turen til postkassen blir umulig.

En dag klarer ikke journalisten og fembarnsmoren Bente Wemundstad lenger å arbeide utenfor hjemmet, følge opp sine barn og leve et "vanlig" liv. Hverdagen domineres nå av angst og en fortvilt kamp om hjelp. Hun prøver alt – piller, terapi og lengre sykmeldinger – men til sist må hun innse at angsten ikke kan trylles bort, at den største innsatsen må gjøres av henne selv. I dag har hun funnet et nytt ståsted og føler at hun nå har et godt liv, selv om angsten fortsatt kan banke på.

Permanent dårlig samvittighet

Bente Wemundstad forteller i boken også om møter med andre mennesker med angst og deres måter å takle sykdommen på. Mange har lignende symptomer, tanker, følelser og reaksjoner som forfatteren. De føler permanent dårlig samvittighet for ikke å kunne stille opp for sine barn, de er redd for å svikte som mor, samboer, ektefelle og kjæreste.

Satte aldri grenser

"Hvis angsten bare kunne trylles bort" er en nærgående og personlig beretning, men den angår likevel mange. Den forteller også mye om hvorfor kvinner gjerne er mer utsatt for angst enn menn. - Kvinner må fylle enormt mange behov. Vi må holde oss oppdatert om det meste. Samtidig som vi skal holde tritt med samfunnets utvikling, er det ingen som har avskrevet oss som de "naturlige" omsorgspersoner", mener Bente Wemundstad. – Jeg for min del tror at det var det som var med å brenne meg ut. For jeg prøvde å fylle alle roller, satte aldri grenser, sa aldri stopp. Det var en illusjon. En slik superkvinne finnes ikke.

Ønsker å være åpen om sykdommen

Før Bente Wemundstad ble rammet av angst, arbeidet hun som frilansjournalist. Hun har skrevet flere artikler om nettopp utbrenthet, angst og depresjon. – Alle disse symptomer og faresignaler som jeg har bedt leserne være oppmerksomme på, har jeg glatt oversett hos meg selv.

I ettertid innser hun at hun dro strikken for langt og at hun nå må betale prisen resten av livet. Hennes håp er at "Hvis angsten bare kunne trylles bort" kan være til hjelp for andre som har lidd samme skjebne, at boken kan skape mer åpenhet om sykdommen og at behandlingstilbudet for denne pasientgruppe blir bedre.

- Vi er ikke sinnssyke. Tvert imot er vi ofte oppegående mennesker som har mye å gi. Behovet for riktig behandling er enormt, men kapasiteten og delvis også kunnskapen utilstrekkelig, avslutter Bente Wemundstad.

Bente Wemundstad:

Hvis angsten bare kunne trylles bort.

En beretning om en hverdag med angst

Heftet med klaffer, 16 sider, kr 250,- (Ganesa Forlag)

Mer info og nedlasting av cover: www.ganesa.no/forlag

Bestilling av anmeldeeksemplarer

og for intervjuavtaler med Bente Wemundstad, kontakt:

Forlagssjef Anja Schroth, 92 46 70 40 eller anja@ganesa.no