**«En sterk historie om håp og styrke» – Stine Bekkelund forteller om sitt møte med livet**

Stine Bekkelund er styremedlem i Mental Helse Nordre Follo og har et brennende ønske om å bidra til samfunnet som erfaringskonsulent, særlig for mennesker med tunge livshistorier, basert på hennes egne livserfaringer.

På en samling «om å ta seg frem i livet» deltok hun som brukerrepresentant for Mental Helse Nordre Follo hvor hun fortalte sin sterke livshistorie om det å leve med ensomhet, utenforskap og manglende tilhørighet.

Stine ble født inn i en psykisk og fysisk voldelig familie og med en mor som kun elsket seg selv, sine piller og øl. Hun var en av fire søsken. Stine ble misbrukt som barn og voldtatt av to voksne menn da hun var 12 år.

Stine beskriver seg selv som gatejente fra hun var 7 år og sov ute fordi hun var altfor redd for å dra hjem. Hun var fullstendig ubeskyttet som barn, det var ingen plass for henne og hun følte at hun ikke hørte hjemme noe sted.

Stine rømte hjemmefra som 13-åring sammen med sin storebror. Han dør ett år senere i en brutal bilulykke. Hun kommer i fosterhjem og ungdomshjem, men rømmer som 16-åring til Oslo og lever i flere år som uteligger. Voldtekter og rus skjer stadig vekk.

I 2012 begår begge hennes gjenlevende brødre selvmord med en ukes mellomrom og hun er nå alene om å bære familiehistorien.

Stine har diagnosen DiD (Dissosiativ identitets disorder) som blir et forsvarssystem for å kunne overleve alle de traumatiske opplevelsene. Det er enormt smertefullt, overveldende og uutholdelig ensomt. Hennes forsvarsevner lever i ulike tider og steder fra hennes liv. Fortid og nåtid blir blandet sammen og følelser og behov fungerer ikke integrert.

I dag er Stine 56 år og lever med to hunder av rasen kinesisk nakenhund. Hun har to voksne barn og ett barnebarn. Stine har vært rusfri i 12 år og er på det åttende året i traumerelatert terapi.

Hun føler at hun nå er på et sted i livet hvor hun har kapasitet til å dele sine erfaringer og hjelpe andre. Hun presenterer nå sitt liv i to metaforer; Som en trillebår full av kampesteiner og en glasskule. Hver kampestein representerer byrden fra hver overlevde traume og glasskulen representerer samfunnet hvor hun lever på yttersiden og ikke hører til eller er en del av. Selv om det lever 8 milliarder mennesker på jorden så er Stine alene om alt.

Stine holder i dag på med å ta et fagbrev som erfaringskonsulent og har er stort engasjement for de som bærer en tung bør og står utenfor det etablerte. Hun betoner viktigheten av å vise empati, raushet og lytte helhetlig. Stine ønsker at samfunnet skal lære å lytte til hele mennesket og minner oss alle om at det må et helt samfunn til for heale et menneske. Og ikke minst oppfordrer hun oss alle til å være snille mot hverandre.

Selv om livet er vanskelig så viser dette at gjennom håp og egen styrke kan mye endre seg. Vi er heldige som har Stine som er åpen om sine utfordringer og som gjennom egne tunge erfaringer ønsker å dele disse i håp om å kunne hjelpe andre til et bedre liv.

Gjengitt etter tillatelse av Stine og vil bli lagt ut på Mental Helse Nordre Follo sin hjemmeside