

# NYHETER

**TIPS OSS!**  
**33 37 30 30**

Tips TB om små og store saker som gleder og engasjerer.

Send tekst og bilder på e-post til:  
**redaksjonen@tb.no**



**SAMARBEIDER:** Dorothee Tettweiler (til venstre) fra Tjøme holder kurs for kvinner som har opplevd vold i nære relasjoner. Teknikkene er utviklet av Deborah Borgen. **FOTO: ASBJØRN OLAV LIEN**

## Fikk kjempesum fra kvinne i Tyskland

Noen ganger kommer hjelpen fra uventet hold.

MARIE OLAUSSEN  
marie.olausen@tb.no

En røff barndom har formet Deborah Borgen.

- Faren min drakk i perioder og det var en del vold hjemme, sier hun.

Deborah forteller at hun som barn opplevde flere tilfeller av seksuelle overgrep. Som ung voksen utviklet hun bulimi.

- I 1986 møtte jeg virkelig veggen. Jeg ble alvorlig syk og prøvde å få hjelp, men jeg passet ikke inn i «behandlings-boksen». Jeg var for frisk til å få hjelp og forsto min egen problematikk for godt. Resultatet ble at jeg prøvde å finne ut av hvordan jeg kunne hjelpe meg selv, sier Deborah Borgen.

### - Alt ligger inni oss

Hun er utdannet økonom ved Handelshøyskolen BI, og mener selv hun er grunnleggende skeptisk og analytisk. Likevel har du kanskje sett henne som intuitiv ekspert, eller klarsynt, i TV-programmene «Fornemmelser for mord» og «Åndenes makt».

- Det var et nødvendig sidespor, smiler hun.

- Jeg ble med fordi jeg ville vise at intuisjonen vår og magefølelsen er viktig å bruke. I dag mener jeg at det å lytte til oss selv er det viktigste vi kan lære. Vi har det vi trenger av ressur-

**Alt ligger inni oss, men vi må vite hvordan vi fungerer mentalt og hvordan vi bruker våre ressurser.**

**DEBORAH BORGEN**  
intuitiv ekspert

ser og egenskaper. Alt ligger inni oss, men vi må vite hvordan vi fungerer mentalt og hvordan vi bruker våre ressurser. Vi har evnen til å reparere oss selv, mener Deborah.

Hun har studert i flere tiår om hvordan både kroppen og sinnet fungerer, og har laget egne teknikker for å håndtere og snu traumer. Hun tegner og forklarer, tar utgangspunkt i et isfjell for å vise hvordan folk kan bevege seg fra det bevisste ned i det ubevisste.

- Når vi lever med traumer, er opplevelsene vi har hatt tett knyttet opp mot visse følelser. Gjennom blant annet selv-ledet meditasjon basert på kognitive teknikker og mental trening kan vi endre de følelsene vi har, og dermed endre traumene. Vi vet at hjernen er plastisk og at den kan endres, forklarer hun.

### Forskere

Det er gjort tre publiserte artikler på det mentale treningsprogrammet og teknikkene Deborah Borgen har laget.



**BIDRAR:** Du kjenner kanskje Deborah Borgen fra TV-programmene «Fornemmelser for mord» og «Åndenes makt»? Nå bruker hun intuisjonen til å hjelpe kvinner i voldelige relasjoner og folk som sliter med traumer. **FOTO: ASBJØRN OLAV LIEN**

Psykiatrisk sykepleier Olaug Julie Aasan er en av de som har forsket på Deborahs system, der hun så spesifikt på helsepersonells erfaringer med teknikkene og treningen Borgen har utviklet.

- Det viste at helsepersonell bedre kunne håndtere motoverføring, personlig sårbarhet, grensesetting og egenomsorg i en krevende arbeidshverdag, forteller Borgen.

### Egne lokaler

I vår har hun undervist psykologiklassene på Horten videregående i systemet. Hun har også utviklet og gjennomført mange traumekurs for kvinner som lever med vold i nære relasjoner. Sist nå i Sandefjord, og før det på Kriesenteret i Trond-

heim. Drømmen har vært å kunne drive et senter som lærer folk å hjelpe seg selv. I dag drives Deborah Borgens Stiftelse fra lokaler på Kalvetangen på Nøtterøy. En helt uventet pengegave har gjort dette mulig.

- Vi fikk 400.000 kroner fra en kvinne i Tyskland. Hun er moren til en av kursholderne våre, og da hun hørte om drømmen min om en stiftelse, ville hun bidra. Pengene kom helt overraskende, og det gjorde at vi fikk stiftet Deborah Borgens Stiftelse. Stiftelsen er en ideell organisasjon som jobber med psykisk helse, i tråd med det nye globale rammeverket for psykisk helse og rus.