



Foto: KNUT BJERKE

Da Jenny møtte Anette, endret alt seg: – Vi fikk voldsom respons

Mye har skjedd siden Jenny Gehrken (21) tok kontakt med foreldrecoach Anette Forsén Bache (64) for første gang. Ingen av dem kunne forutse suksessen som ventet.

Av [Martina Pettersen](#)

Publisert: 25.06.23 22:21



For abonnenter

– Det er noe spesielt mellom oss og det har utviklet seg veldig fort. Det er kjempemorsomt å følge med på Jenny og alt som har skjedd med henne, jeg

føler meg veldig privilegert som har fått være med på hele prosessen, sier Anette Forsén Bache og smiler til Jenny Gehrken.

Gehrken, som er fra Lysaker i Bærum, driver i dag en TikTok-konto med over 37.000 følgere og videoer som i snitt blir sett 1,5 millioner ganger i løpet av en måned. Hun står også bak podkasten Pusterommet hvor foreldrecoach Forsén Bache har vært gjest ved flere anledninger.

Budstikka møter de to i Forsén Baches kontorer på Høvik. Mye har skjedd siden Gehrken kom inn på coachens kontorer for første gang før jul i 2021.

Møtet skulle bli starten på en indre reise for Gehrken og nye utfordringer for coach Forsén Bache.



LES OGSÅ

Iselin omsatte for millioner i 2021: – Har jobbet knallhardt

Jakten på en karriere

– Hun kom til meg fordi hun skulle velge utdannelse og har egentlig utdannet seg selv innvendig, og så ble det til en karriere, smiler Forsén Bache.

ANNONSE



I Pusterommet deler Gehrken ærlig om sitt eget liv og reisen mot bedre selvfølelse, og i mange av episodene prater hun og Forsén Bache om hverdagslige problemer som vi alle må igjennom.

– Jeg er fra et sted hvor folk har ekstremt mye fordommer mot hverandre. Det er mye baksnakking i Bærum og fokus på status, men alle har problemer, bare bak fasaden. Jeg bar på så mye stolthet og lite skam til slutt at jeg tenkte at det her kommer mest sannsynlig til å inspirere noen andre til å innse at «jeg har gjort en feil, men so what!», sier 21-åringen.

Antagelsene hennes skulle vise seg å være rett. Da den første episoden kom ut, skjøt den i været på topplistene. Flere kunne relatere seg i Gehrkens reise.

Forsén Bache tror at det influenserens mot og villighet til å se inn i seg selv, som har gitt det store utslaget.

[Avbryt og gå til hovedinnhold](#)



Handle lokalt

Kategorier



- [Alle](#)
- [BÆRUM](#)
- [ASKER](#)

annonsekarusell

Måtte bryte barrierene

Da Gehrken tok kontakt med foreldrecoachen 2021 sto hun på bar bakke.

– Jeg hadde blitt kastet ut av militæret for å røyke marihuana og tenkte «shit, nå har jeg fucket opp helt», sier Gehrken.

Hun ble deprimert og i tillegg dumpet av kjæresten. Så, kom det første vendepunktet. Hun landet en jobb som assistent i e-sportsorganisasjonen



– Det er uvanlig at jeg har kunnet gjøre en karriere av meg som person og hvordan jeg er som menneske, og at folk bare endte opp med å like det, sier Jenny Gehrken. Foto: KNUT BJERKE

Omringet av kreative mennesker følte Gehrken at det var «go-time og hennes tur til å skinne». 21-åringen tok derfor kontakt med coach Forsén Bache for å stake ut en karrierevei. Foreldrecoachen så derimot at Gehrkens ønsker var ytre motivert. Skulle hun virkelig finne sin lidenskap i livet måtte behovet for validering fra omgivelsene brytes ned.

– Det var noen blokkeringer der som Anette hjalp meg med. Vi snakket i hovedsak om forventningene familien min hadde, eller som jeg oppfattet at de hadde ovenfor meg. Jeg har hatt veldig mye dårlige følelser i mitt eget hode som har gjort at jeg har tatt en offerrolle i mitt eget liv. Jeg måtte starte med meg selv og mitt eget selvbilde.

Mestring

Med Forsén Baches hjelp fant 21-åringen de verktøyene hun trengte for å finne mestring i hverdagen og kommunisere bedre med menneskene i livet sitt. Gehrken forteller at ved å praktisere takknemlighet, målsetting og mestringsfølelse på daglig basis stopper hun opp og reflekterer jevnlig.

– Det er de sterkeste verktøyene jeg har tatt med meg, Mange tenker at man ikke trenger sånne prosesser når man er 20, fordi da skal man prøve seg frem, men jeg vet at jeg kan møte enhver utfordring og det går bra, fordi jeg føler meg trygg i meg selv, sier Gehrken og legger til:

– Det er ganske interessant fordi de fleste influensere gjør ikke den jobben i forkant, men jeg hadde aldri klart å være en offentlig person uten det indre arbeidet. Det er så viktig for å ikke bli styrt av andres forventninger.



LES OGSÅ

Romøren har blitt pappa

Nytt klientell

I episode nummer to av Pusterommet er det nettopp selvfølelse og selvtillit som er tema. Dette var den første episoden hvor coach Anette var gjest.

– Vi fikk voldsom respons etter den første episoden jeg var med i. Etter det fikk jeg en del henvendelser, sier Forsén Bache.

Foreldrecoachen forteller at å jobbe med Jenny har gitt henne en rekke aha-opplevelser og hun opplever at flere i 20-årene, som sliter med rolleforventninger etter de flytter hjemmefra, har henvendt seg til henne.

– Det var nytt for meg å jobbe tett med foreldre etter barna hadde blitt over 20 år. Mine klienter har stort sett vært yngre og bodd hjemme, sier coachen.

Hun forteller at hun ser likhetstrekk mellom Jenny og de andre ungdommene, og at hun begynner med å lære ungdommene å lytte til seg selv og bli trygge nok til å formidle hvilke behov de har til foreldrene og omgivelsene.

– Jeg har lært veldig mye av Jennys prosess. Den refleksjonen, nysgjerrigheten og muligheten til at vi alltid kan endre oss. Det er spennende at du har gått i

den prosessen i så ung alder og at det har gitt den positive effekten. Det gir meg veldig motivasjon til å hjelpe andre med det samme, sier hun og ser på Gehrken.

– Du forstår deg godt på foreldregenerasjonen og jeg forstår meg godt på den yngre generasjonen, så jeg føler at jeg har kunnet bidra med hvordan du kan hjelpe. Et vennskap som vårt har alltid stor verdi fordi man har så mye å lære av hverandre, svarer Gehrken.



LES OGSÅ

Pengesnakk-Lise solgte 100 ting fra huset sitt – inspirerer tusener

Fra vennskap til foredrag

Gjennom podkastinnspillingene, utallige kaffekopper og gode telefonsamtaler har 21-åringen og 64-åringen gått fra å være coach og klient til å utvikle et unikt vennskap og profesjonelt samarbeid.

Etter at Gehrken [deltok i debatten om kokainbruk blant unge](#), har paret lekt med tanken om å utvikle et foredrag de kan holde i skolen om den gode samtalen mellom foreldre og ungdom.

– Vi ønsker å legge til rette for at ungdom kan komme hjem og fortelle om vanskelige tema som rus og mobbing, ved å synliggjøre hvordan de kan tas imot på en måte som skaper tillit og trygghet fra begge parter, sier Forsén Bache.

Foredraget er enda i startfasen, men paret forteller at de ønsker å gjøre det kreativt, spennende og nedpå, slik som samtalen deres i podkastene.

– Det er derfor folk har likt samtalen våre. Det er det viktigste med all type læring – dialog og at man lytter. Man må se og bli sett. Det hadde vært utrolig fint å dra rundt å møte folk og snakke med dem, sier Gehrken.



LES OGSÅ

Slik vil bareier Anine (41) og butikkeier Anita (59) lokke kundene ut av sofaen

Les mer om: [Lysaker](#) [Høvik](#) [Kjendis](#) [Influenser](#) [Barn og ungdom](#) [Psykisk helse](#)

Til toppen

Ansvarlig redaktør: Karianne Steinsland • Adresse: Billingstadsletta 17, 1396 Billingstad

- Nyhetsredaktør: Anniken Renslo Sandvik • Redaksjonssjef: Simen Waagsether • Politisk redaktør: Dag Otter Johansen
 - Tlf. kundesenter: 32 27 70 80 • Sentralbord: 66 77 00 00 • Nyhetstips på epost • Nyhetstips: 99 59 00 00
- Leserinnlegg (debatt@budstikka.no) • Personvernpolicy / Informasjonskapsler • Redaktørplakaten • PFU • Ny app
 - Åpenhetsloven • Utgitt av Asker og Bærums Budstikke AS

Budstikka © 2023