

MAINNSKIT

Hva gjør du når din beste alder blir den vanskeligste?



Møt menn som gråter og menn som brøler.
Møt menn som lytter, ser eller snakker om hva de gjør når livet er kjipt.

«Hvordan strekke ut en hånd, når du ikke
vet hva hånda skal inneholde?»

– Ronny Olsen



Dette magasinet er en del av RVTS' folkeopplysningskampanje.



©RVTS Nord 2024 • Redaktør: **Ragnhild Høgseth**

Illustrasjoner: **Endre Skandfer** • Grafisk produksjon: **Lundblad Media AS**

RVTS Nord - Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtsnord.no

FOLKA

6 MANNEN SOM SMILER BREDEST

Selv mordstanker er ikke synlige utenfra. Torgrim Sollid var kjent for å ha det største og beste smilet. Bak fasaden skjulte det seg mørke tanker, som ingen kunne se.

14 MANNEN SOM SYNGER

Lurer du på hva Lars Bremnes gjør når han har det vanskelig? Hint: Det begynner på s og slutter på axofon.

21 MANNEN SOM FNYSER AV HONNØRORD

Ronny Olsen mener det er for mye honnørord, både i hans egen byråkratiske sfære og i samfunnet generelt, og avslører hva som fikk han til å jobbe iherdig med selvmordsforebygging.

26 MANNEN SOM BRØLER

Professor i psykisk helse, Bengt Karlsson, beskriver seg selv som «infisert av fotball». Da livet følte som et helvete, var det kameratskapet han klamret seg til.

30 MANNEN SOM IKKE ER MØRKEREDD

Presten Odd Eidner var den som hjalp andre, helt til han selv befant seg i et mørkt rom i flere måneder. Livet blir sterkere etter en krise, sier han. Det er som mørketid og midnattsol, kontrastene blir tydeligere.

38 MANNEN SOM FNYSER AV MINDFULNESS

Vegard Nergård himler med øynene av mindfulness. Ikke nødvendigvis av innholdet, men av idéen om at dette er noe nytt fra Østen. Han mener nordnorske menn har drevet med dette til alle tider – gjennom jakt og fiske for eksempel.

42 MANNEN SOM FORTELLER OM ANGSTEN

Bjarte Tjøstheim sier vi kan beskrive hans rolle i parforholdet med ordene «Hos oss er det ikke jeg som er mannen». Med å snakke og skrive åpent om angsten, har han det bra med seg selv og mener at åpenhet er en av grunnene til det.

TEMA

16 SJÅFØR I EGET LIV?

Har du tenkt på at du bør sjekke din mentale last i ny og ne, slik at du ikke kjører med overlast?

18 MENNS STRABASER & DEN SLAGS MAINNSKIT

Hva gjør du når livet er vanskelig, og hvem snakker du med? Vi har stilt noen kjernespmå til menn i livets beste alder.

20 RESSURSER FOR DEG SOM SLITER

32 MACHOKULTUR OG MODIGE MENN

Møt kommuneoverlegen i Kautokeino og to barske menn som bryter stigma og tabu ved å våge og være sårbare. De tør snakke om det som er vanskelig i et samfunn hvor det siste du gjør er å gå til legen når du har smerter.

46 MENTAL SØPPELTØMMING

Magnus Jackson Krogh snakker om både dans og drømmer, og mener at det er viktig med mental søppeltømming for menn som drasser på mer dritt enn de kan bære.

52 URO OG DRAMA

Det er helt vanlig å ha det vondt. Det som ikke er vanlig, men som må læres, er hvordan vi kan bruke de vonde følelsene. Caspar Seip kaller dem uro, og setter en stopper for jaget etter indre ro. For å finne ro, må vi tåle uro.

56 TUNG BØR Å BÆRE – ETTERLATT

Per-Magne Emilsen mistet kameraten sin til selvmord. I tre år trodde han at det ikke var plass til hans sorg, verken i seg selv eller hos andre. Her snakker han om sekundærsorg som et begrep, og om hva tunge bærer kan lære oss, nemlig å dele.

62 DU OCH JAG ALFRED

Om å sitte skulder til skulder og være et medmenneske.

Hello darkness, my old friend – I've come to talk to you again ...

Hva gjør vi når vi møter dette mørket, som Simon & Garfunkel synger i sin strofe av «The sound of Silence?» I magasinet får du del i fortellinger som vitner om både mørke hull og striper av lys. Vi vil med dette magasinet bryte tabuer og radbrekke holdninger som øker stigma. Fordi nettopp å dele og være åpen om livets smerter kan skape tilgang til livskraft og tilhørighet.

I dette magasinet vil du finne illustrert og uillustrert vitenskap.

Du vil finne illustrert mannskap og uillustrert bannskap.

Du vil også finne illustrert mainnskit.

For er det noe vi i Nord-Norge kan ty til, så er det galgenhumor. I tunge tider kan galgenhumor, eller svart humor, faktisk hjelpe i en vanskelig situasjon. Galgenhumoren er beskrevet som «fortvilelsens munterhet». Er det lov å by på mulige smil om munnen av gjenkjennelse, når vi snakker om det svarteste i livet? Når livsgnisten er en vag lengsel som sist ble kjent på for evigheter siden?

Galgenhumor kan være kjappe replikker, eller grove vitser. «Når du står i dritt til halsen, bør du ikke henge med hodet». Et velkjent eksempel på svart humor.

For noen er det faktisk helt nødvendig å kunne bryte fortvilelse med munterhet. Kanskje er det også vår nordnorske styrke? Et annet uttrykk jeg har møtt er «when the shit hits the fan». Ouch, det er visst ikke bare på nordnorsk dialekt vi snakker en god del om, ja, regelrett, dritten. Det er mye skitprat, og sjargonger rett fra levra. Vi assosierer også skitprat over kaffekoppen som befriende. Med mindre begeret renner over...

Å bruke humor som livsvei er noe Bjarte Tjøstheim gjør. Han legger ikke skjul på angsten sin, og forteller åpenhertig at han har kjent på disse mørke hullene. En annen fyr med både galgenhumor og mørke tanker vi har pratet med, er Magnus Jackson Krogh. Han bruker dans og drømmer som sine «go-to's» når selvmordstanker sniker seg på.

Og så er det dem som tilsynelatende har den hjerteligste latteren, sånne som Torgrim Sollid, som kamuflerte sin indre kamp med å smile bredest og være overdrevet positiv. Positiviteten skjulte frykten for at noen skulle merke hva han planla: Å ta sitt eget liv. Han trodde han var en byrde. Så viste lederen på arbeidsplassen seg å være en langt mer ekte livredder enn Pamela Anderson noen gang kunne blitt i Baywatch.

Den store byrden, kan vi lese, er å miste noen som er nær og kjær. Per-Magne Emilsen oppdaget at byrder er umulige å bære om de ikke deles. Samtidig anerkjenner vi at måten vi deler det vanskelige på, er like ulike som menn er.

I magasinet du når har i hendene, eller i nævan', for å snakke litt mer nordnorsk, vil du møte mange modige og kloke menn som deler fra livene sine. Vi har spurt mange av dem: «Hva gjør du når livet er vanskelig?».

Vi har blitt møtt av ulike fortellinger, hvor flertallet sier at vi må snakke om det som er tungt og vanskelig, for da blir tyngden gjort lettere. Bengt Karlsson, en mann som brøler, mener at menn ikke er så dårlige til å snakke om det. Han tror nemlig at menn snakker for mye om det, med seg selv.

Det kan bli mye styggen-på-ryggen og grubling av sånt.

Det er altså forskjell på å snakke om det, og å dele det. Noen mener at samtaler kan være overdrevet for vanlige livssmerter og tyr til havet eller naturen som veien til Rom, eller kanskje bare et pusterom.

Det finnes mange veier til Rom, men ikke alle fører til mer pusteRom.

Gjennom mainnskapet i dette bladet, har vi fått forståelse for at det å ha et fellesskap og noen å snakke med, er et fundament for god helse. Vi har derfor også utforsket utenforskap og ensomhet. Kostnaden for utenforskap i samfunnet er høy. Da er parolen til LEVE, landsforeningen for etterlatte etter selvmord tidløs relevant: «Du er ikke alene».

Selv når det kjennes som at livet er et ingenmannsland.

I magasinet får du del i Nils Arne Hætta sin opplevelse da det brått ble helt stille. Det skjedde etter at han hadde mistet tre personer i sin omgangskrets til selvmord i løpet av et halvt år. Stillheten gav en ensomhetsfølelse. Vi har møtt Styrk Eriksen, som har pådratt seg tittelen «Norges tøffeste». Kanskje er den nye måten å være sterk på – å dele sin sårbarhet?

Kjære mann

Du er et godt støkke mannfolk

... når du er såret

... når du ber om hjelp

... når pusten blir for trang

... når du gråter

... når du er redd

... når det renner over

... når du ikke får bygd den plattingen

... når du ikke får betalt regninga i tide

... når du hviler

... når du trår feil

... når du er trist

... når alt er bare dritt

... når du kjenner deg ustødig og alt du vil er å krølle deg sammen

du er menneskelig

- Du er ikke alene

Som han sa på rorbua: «Du skal høre mye»... Men ikke ta alt for god fisk ;-). Istedenfor kan du jo se, spørre og lytte litt ekstra. Som Simon & Garfunkel så fint får oss til å undre over: «People hearing without listening, people talking without speaking». Er det forskjell mellom «Hvordan går det?» og «Hvordan har du det, egentlig?», som de synger om?

Per-Magne sier det fra Aspmyra stadion i Bodø: «Vi må slutte å spørre hvordan det går, hvis vi ikke tør høre svaret». Han har åpnet opp slusene, og tar gjerne til tårene når han blir beveget. Vi vil anbefale flere å teste det ut. Og som Styrk også sier: finn noen du føler deg komfortabel med i ubehaget. De fleste har flere som vil hjelpe enn man kanskje tror.

De tre nordnorske mannfolka du har møtt front-til-front, symboliserer de tre apekattene – de som ikke sier noe, som ikke ser noe og som ikke lytter. Vi håper at dette magasinet vil skape rom for å åpne opp kjeften, åpne gluggan og tørre å lytte. Kanskje kan du lytte både innover og utover?

Og kanskje er det faktisk en forskjell på å høre og å lytte? De som lytter, flytter verden, ett steg for hver gang. Utfordringen er nå gitt:

Se. Spør. Lytt. Og kanskje gråt og le litt, også. Gjerne samtidig. For det er faktisk lov å være glad og skikkelig trist på en og samme tid. Og bruke galgenhumor, når det er nødvendig.



Ragnhild Høgseth, prosjektleder

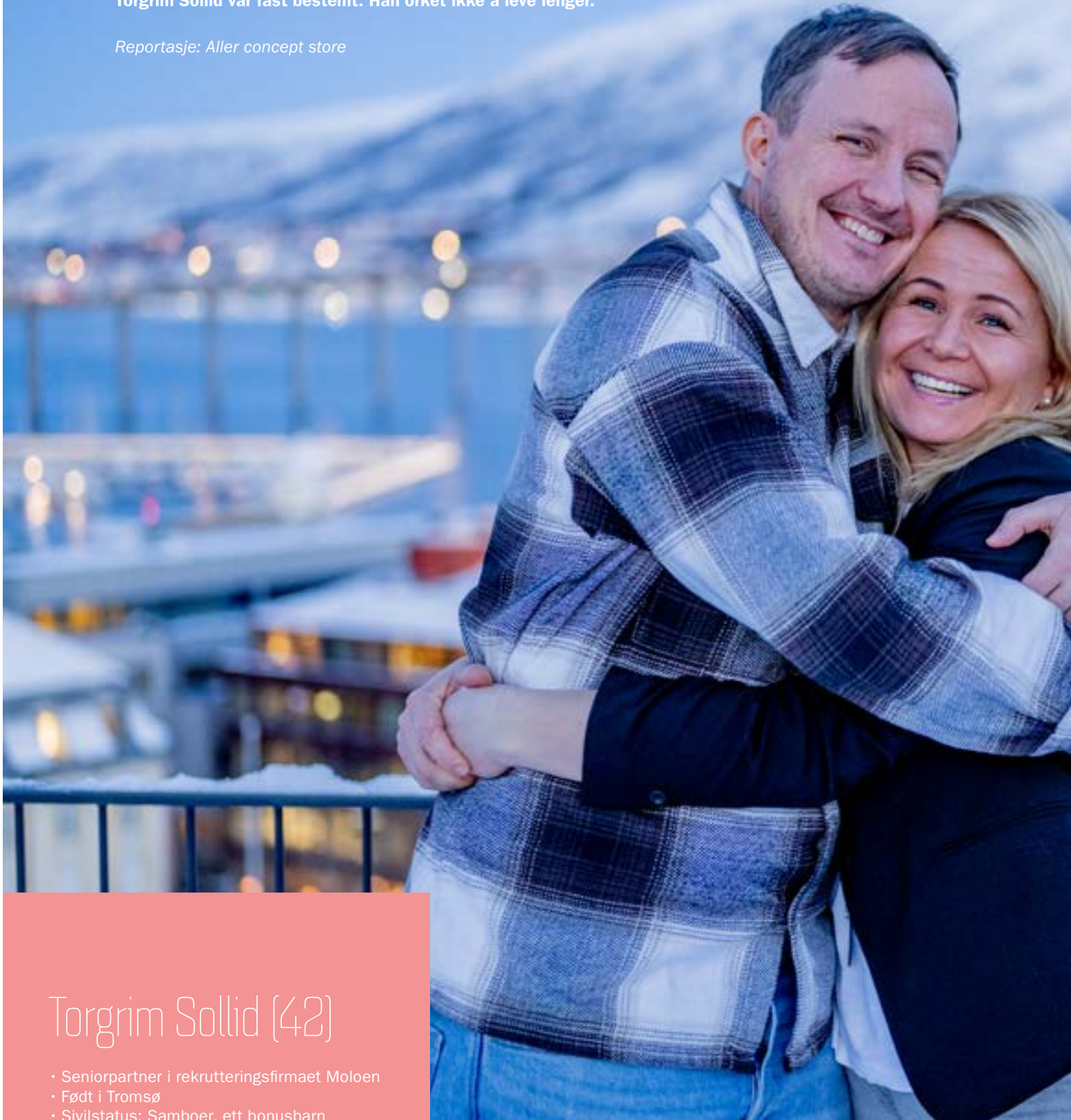
P.S: Vi håper magasinet gir deg ulike – og kanskje noen nye perspektiver. Du vil oppdage at det finnes ulike måter å håndtere – og betrakte – mainnskiten på. – Det er nemlig ingen fasit for hva som funker best for den enkelte.



– Én samtale endret alt

Torgrim Sollid var fast bestemt. Han orket ikke å leve lenger.

Reportasje: Aller concept store



Torgrim Sollid (42)

- Seniorpartner i rekrutteringsfirmaet Moloen
- Født i Tromsø
- Sivilstatus: Samboer, ett bonusbarn



Torgrim er kalt inn til medarbeidersamtale. Han jobber som salgssjef på et hotell i Tromsø, og han har en god tone med sin nærmeste leder Eirin.

– Hun setter øynene i meg, forteller Torgrim.

– Så stiller hun meg spørsmålet: «Torgrim, hvordan går det med deg egentlig?».

– Da vet jeg at dette kan jeg ikke jule meg ut av.

Én dato vil for alltid kaste en mørk skygge over Torgrims kalender.

– 15. oktober bestemte jeg meg for å ta mitt eget liv, forteller han.

– Jeg var fast bestemt. Det var bare én ting jeg måtte ordne opp i først.

Dette var i 2015. Tidligere samme år hadde Torgrim fått en telefon fra en venn.

– Han så en hund som holdt på å bli påkjørt, og tok ham inn. Denne hunden var litt av en villstyring av en hund, og kom dårlig overens med min kompis' hund.

Torgrim har alltid vært hundevant, og tenkte han kunne passe denne hunden i noen timer. Over natta, kanskje.

– Men Luno ble min følgesvenn i flere år. Jeg fikk aldri vite hvem de tidligere eierne var, men jeg fikk høre at Luno ikke hadde hatt det bra. Og det kunne man merke på ham. Det kjentes ofte mer

som om han gikk tur med meg enn at jeg gikk tur med ham, forteller Torgrim.

Aggressiv og vilter

Torgrim hadde altså bestemt seg for å gjøre slutt på livet sitt. Først måtte han bare finne noen som kunne ta vare på Luno.

– Jeg var åpen om at han var en håndfull, at han kunne være aggressiv og vilter. Det måtte være noen hundekyndige som kunne ta seg av ham og gi ham et godt liv. Hvis ikke, kom han bare til å bli avlivet. Jeg sleit med tanken på at Luno skulle bøte med sitt liv bare fordi jeg ikke fikset mitt.

Tiden gikk, og ingen ville ha Luno. Og heldigvis kom Torgrim på bedre tanker.

– Hadde jeg trodd på noen høyere makter, sier Torgrim og trekker et dypt pust.

Øynene fylles av tårer.

– Så ville jeg ha sagt at det var en mening med at han Luno ble sendt til meg. At jeg skulle redde ham, og at han skulle redde meg. Jeg er veldig glad og dypt takknemlig for det nå. Luno og jeg var noe helt spesielt.

Kanskje lærte Luno ham noe om viktigheten av å være viktig for andre.

Nå har han hunden Ardbeg, som han eier sammen med faren. Vi blir med de to på skitur på Kvaløya.



Jeg sleit med tanken på at Luno skulle bøte med sitt liv bare fordi jeg ikke fikset mitt





- Det er det nærmeste jeg kommer meditasjon. Jeg elsker å være ute i naturen, sier Torgrim.
- Frisk luft er medisin for sjelen.

– Kan jeg stille deg et dumt spørsmål: Du virker blid, utadvendt, glad i naturen, aktiv ... Hvordan kom du dit at du vurderte du å ta ditt eget liv?

- Det var en av grunnene til at jeg valgte å stå fram med min historie, forteller Torgrim.
- At jeg blir oppfattet så positiv. Poenget er jo at det kan være hvem som helst som sliter.

” Frisk luft er medisin for sjelen

Det var ikke én isolert hendelse som førte Torgrim inn i et mørke han ikke så noen annen utvei fra.

– Jeg hadde gått gjennom et samlivsbrudd, var mentalt nedkjørt, sykmeldt fra jobb, hadde masse gjeld, ingen leilighet, var 34 år og tilbake på gutterommet hos mamma. Det var ikke slik jeg så for meg at livet skulle være. Jeg har alltid identifisert meg mye med jobben, jeg liker å kunne bidra. Jeg følte meg så ubrukelig. Jeg så på meg selv som en byrde for alle rundt meg.

– Det ultimate offeret

– Både mamma og pappa spurte meg hvordan det gikk med meg. De brydde seg. Men jeg sa bare at alt gikk bra.

Bekymret for noen?

– Dette kan du si:

– Du sier du er lei av alt. Er det sånn at du har selvmordstanker?

– Jeg spør om dette fordi jeg bryr meg om deg: Har du selvmordstanker?

– Jeg blir bekymret for deg, det virker som du har det veldig vanskelig. Er det så ille at du har selvmordstanker?»

Eller kanskje som Eirin:

– Hvordan har du det EENTLIG?

– Er det noe du skulle ønske at de gjorde annerledes?

– Godt spørsmål. Hvor mye skulle de ha pusha på, liksom? Jeg kunne ha knekt sammen, eller de kunne bare ha endt med å dytte meg bort fra dem. Slik jeg så det da, var å ta livet mitt det mest uegoistiske jeg kunne gjøre. Helt oppriktig. Det ultimate offeret. Jeg skjønnte at folk ville bli lei seg. Men det ville gå over. Det ville bli bedre for dem uten meg.

– Ville du ha tenkt slik om noen andre?

– Nei, nei, nei! Jeg innser hvor absurd det er.

En betennelse i hender og skuldre førte til at Torgrim ikke kunne jobbe med å losse fisk på tråleren lenger. Hans psykiske helse var aldri et tema for selve sykmeldingen.

– Jeg hadde det vanskelig, men jeg var ikke komfortabel med å snakke med legen om det. Eller noen andre, for den saks skyld.

– Hvordan er det å snakke om det i dag?

– Det går greit å snakke om det på et overordnet nivå, men jeg har gruet meg en del til dette intervjuet, innrømmer Torgrim.

– Å kjenne på den håpløsheten jeg en gang satt så fast i ... det er ikke lett.

Verdens blideste

Et par måneder etter at han tok avgjørelsen om å gjøre slutt på livet, fikk han en jobb igjen, på hotellet The Edge i Tromsø.

– Jeg var nede i mitt dypeste mørke. Men jeg tenkte: «Ingen skal se det på meg». Jeg skulle smile som faen, og være verdens blideste person.

 *Medarbeidersamtale-manuset var det i alle fall bare å glemme. Her hadde vi stukket hull på en byll.*

Eirin Iversen.

10 Det tok på.

– Jeg var helt utslitt. Men jeg gjorde en bra jobb, og ble lagt merke til. Etter hvert ble jeg salgssjef, og Eirin ble min nærmeste leder.

– Det går kaldt nedover ryggen på meg når jeg tenker tilbake på det. Det er noen øyeblikk i livet man bare husker, forteller Eirin Iversen.

– Det var i etasjen rett under her vi sitter akkurat nå. Vi satt ved siden av hverandre. Kanskje var det at vi ikke hadde et bord mellom oss, med på å gjøre nærheten enda sterkere.

Hun hadde merket at det lå noe under overflaten. At noe ikke var helt som det skulle med Torgrim, som alltid var så blid og positiv. Som medmenneske ville hun vite: Hvordan gikk det med ham egentlig?

– Selv om jeg skjønnte at han ikke hadde det helt bra, var jeg ikke i nærheten av å forestille meg hvor ille det var. Medarbeidersamtale-manuset var det i alle fall bare å glemme. Her hadde vi stukket hull på en byll.

Kan redde flere liv

Praten varte i flere timer.

– Det ble veien ut. Den samtalen endret alt for meg, sier Torgrim.

– Hadde det ikke vært for deg, Eirin ... ja, heldigvis vet jeg ikke hva som hadde skjedd. Det var første gang noen fikk vite hvordan jeg egentlig hadde det.

– Å prate om det hjelper jo. Og for hver gang du forteller historien, bruker du litt ulike ord, får noen nye perspektiver. Du vokser på det, og du hjelper andre, sier Eirin.

Etter at Torgrim hadde åpnet seg opp for Eirin, gikk han til bestekompiisen sin.

– Han dro meg med på fjellturer, og jeg fikk mye backing fra både ham og resten av kompisgjengen.

De hadde alle vært bekymret for Torgrim, og snakket om det seg imellom, men ingen av dem turte å ta det opp med ham personlig.

– Jeg klandrer dem ikke, sier Torgrim.

– Jeg tror det er veldig typisk menn. Både ikke å ville spørre, og ikke å ville dele.

– Jeg synes fortsatt det er vanskelig å dele at jeg har det vanskelig. Det ligger dypt i meg, ønsket om ikke å være til bry for andre. Så selv om jeg har kjent på alt det positive som har kommet ut av å dele min historie, er det en del av meg som tenker at det er ingen som bryr seg, og at jeg må ordne opp selv. Jeg ville aldri tenkt sånn om andre, at de ikke skulle være til bry. Det er kun meg selv jeg er så hard mot. Det er irrasjonelt, men det ligger dypt.

– Har du kjent på mye skam?

– Ja. Ikke for å ville ta livet av meg, men for ikke å fikse livet.

Tanken på døden skremmer ikke Torgrim lenger.

– Før kunne jeg kjenne på en frykt for å dø. Så selv om jeg absolutt har lyst til å leve nå, er jeg komfortabel med det faktum at jeg kommer til å dø en gang.

– Tror du at du er bedre rustet til å møte en ny livskrise nå enn du var den gang?

– Det er et spørsmål jeg har stilt meg selv mange ganger. Men jeg blir ikke helt enig med meg selv. Jeg kunne ha svart ja den ene dagen, nei den andre. På en måte er det som et skjold, som har blitt svakere, og jeg er blitt mer sårbar. Samtidig kan jeg også kjenne igjen mekanismene som leder til den totale håpløsheten. Og jeg er blitt flinkere til å ta vare på meg selv, og prioritere det jeg liker å gjøre. Før prøvde jeg å please andre.

I 2020 møtte han Renate, som i dag er hans samboer. Selv om det da gikk mye bedre med Torgrim, bestemte han seg året etter for å få profesjonell hjelp.

– Jeg husker jeg spurte deg hvorfor du hadde begynt å gå til psykolog, sier Eirin.

– Svaret ditt var: «Fordi jeg har det så bra.»

– Jeg hadde aldri vært i det forholdet jeg har i dag hvis ikke det hadde vært for den terapien. For jeg ...

Tårene innhenter Torgrim.



– ... jeg trodde ikke at jeg fortjente å ha det bra. Så mørkt har det vært, at den følelsen jeg kjente da jeg hadde det bra, var så uvant og fremmed at noe i meg ville sabotere for det. Tenk at det er lov å ha det bra over tid. At jeg fortjener det! 2023 var det første året «Styggen på ryggen» ikke var min mest spilte låt på Spotify.

Hjelper å snakke om det

15. oktober 2021, nøyaktig seks år etter at han bestemte seg for å ta livet sitt, delte han et innlegg på Facebook der han fortalte åpent og ærlig om sin situasjon.

– Jeg håper jeg kan gjøre terskelen lavere for andre å fortelle om selvmordstanker. Jeg vet hvor mye det kan hjelpe.

En av de siste blant Torgrims nærmeste som fikk vite om det, før delingen på sosiale medier, var pappa Knut (71).

– Jeg gruet meg skikkelig til å fortelle det til pappa. Han er den jeg har sett mest opp til, som jeg har kjent meg så igjen i. Mitt første barndomsminne er å sitte oppi sekken til pappa, ute på harejakt. Å fortelle forbildet mitt at jeg ikke hadde hatt lyst til å leve lenger, det var vanskelig. Det ble mange tårer.

Han sitter i stua hjemme hos pappa nå. Hunden Ardbeg, som de to eier sammen, har krøpet opp på Torgrims fang.

– Det var et sjokk å få høre det, innrømmer faren Knut.

– Samtidig var det godt å vite at han hadde overlevd og gjennomlevd denne prosessen, og kommet ut på den andre siden. Jeg velger ikke å grave meg ned i det negative.

– Har du selv kjent på denne type tanker?

Det blir stille. Far og sønn ser bort på hverandre.

- Det velger du selvsagt selv om du vil svare på.
- Jeg skal svare deg, og jeg skal svare deg ærlig, sier Knut.

Fikk legehjelp

– Etter ekteskapsbruddet bodde jeg i en campingvogn. Der satt jeg og var helt klar til å utføre selvmordet. Men så var det noe som holdt meg tilbake. Jeg feiga ut. Eller, jeg skjønnte at dette ikke var måten å gjøre det på. En kamerat fra oppveksten som var lege, hjalp meg videre.

– Satt det langt inne å be noen om hjelp?

– Å ja! Men etter det øyeblikket der, skjønnte jeg at her kan det være greit med litt faglig bistand.

– Kjente du til denne episoden, Torggrim?

– Nei, aldri. Jeg fikk først vite om det etter at jeg hadde fortalt pappa min egen historie.

Faren smiler.

– Ja, du fikk en i retur der.

Han tror hans egen bagasje kan hjelpe ham å relatere.

– Jeg har ingen faglig kompetanse, bare mine egne erfaringer og kjærlighet til min sønn.

Vanskelig å lese hverandre

De kjenner seg godt igjen i hverandre, både far og sønn. Samtidig sier de begge at den andre kan være vanskelig å lese.

– Jeg tror pappa har hatt det tyngre de siste årene enn han liker å gi uttrykk for, sier Torggrim.

– Han har lyst til å ordne opp sjøl, og ikke være til bry.

Far sjøl nikker.

– Jeg kan kopiere ham på alt han sier.

– Kunne dere begge blitt flinkere til å be om hjelp?

– Potensialet er der, sier pappa Knut.

– Men Torggrim. Nå da: Hvordan har du det egentlig?

– Takk for at du spør. Egentlig så går det veldig bra. Jeg har en familie der jeg er inkludert. Jeg kjenner på en stabilitet, og det har jeg ikke hatt så mye av i livet før. Det er jeg takknemlig for.



Hvis vi som medmennesker tenker at det viktige skjer hver dag, da har vi alltid mulighet til å gjøre en forskjell. Hver eneste dag.

– Inge Bergdal.

– DET KAN VÆRE OVERVELDENDE

å få høre at noen du kjenner og bryr deg om har selvmordstanker. Men konsekvensene av at de ikke blir snakket om, er så uendelig mye verre, sier Jakob Linhave, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet.

– Vi kan bidra med å spørre om det. Hva er det som er vanskelig for akkurat ham eller henne?

Han understreker at den som deler disse tankene med deg, er i en vanskelig situasjon.

– Mange skammer seg over å tenke slik og vil skjule tankene for andre.

Vær aktivt spørrende, vis tålmodighet, omsorg og støtte. Ikke vær redd for å si noe feil, men prøv å lytte mer enn du snakker. Den støtten du viser her, kan faktisk redde liv.





Hjertekapteinen Lars Bremnes



Lars Bremnes, synger om det vi ikke alltid setter like lett ord på i samtaler. Sangen «Spelle for de gale» er et eksempel. Gjennom sangen gjør Bremnes kunststykket det er å sette ord på egne fordommer og myter som blir knuste.

14 *Tekst: Ragnhild Høgseth. Foto: Audun Selnes*

Gjennom sangen formidler han opplevelsen i det han oppdaget at hvem som helst kan havne midt i livets strabaser – og ha behov for hjelp.

Da han skulle spille for de gale, oppdaget han at de finnes ikke; han møtte folk i vanlige klær – og en musiker han hadde sett opp til. Lars synger om alt fra hverdagslige opplevelser til dyp melankoli i høstmørket. Vi har spurt en av de beste låtskriverne i Nord-Norge, hva han gjør når han har det vanskelig. Han deler betraktninger om det å trekke seg tilbake, og om hvordan det å be om støtte kan være vanskelig.

Hva gjør du når livet er vanskelig?

– Livet kan jo bli vanskelig på flere måter. Når det er ytre omstendigheter, som sykdom i familie, et prosjekt eller økonomi som står i stampe, pleier jeg å snakke med mine nærmeste. Min kone, min familie, mine venner. Men når jeg ikke får til ting jeg skal lage, ikke greier å konsentrere meg og mismot får tak, blir jeg stille. Da er jeg ikke så flink til å bruke andre mennesker.

“ *Jeg minner meg selv på at det alltid er mulig å leke litt.*

Hva trenger du når livet er vanskelig?

– Da trenger jeg at mine nærmeste spør meg hvordan det går og legger merke til at jeg forandrer meg. Jeg er klar over at det ikke er en god strategi. Men jeg tror det er en del av min personlighet, at jeg holder ting hemmelig. Og spesielt når man føler seg mislykket. I voksen alder har jeg lært at det ikke er så lurt. Men det er vanskelig å forandre mønster som sitter dypt i en. En ting som alltid hjelper er å spille saxofon. Sette på noe musikk og så jamme i vei. Det kan hende det har med at jeg alltid bare har hatt det som et fristed, jeg skjønte tidlig at saxofonist skulle jeg ikke bli. Så det å spille på den har kun med overskudd å gjøre. Jeg minner meg selv på at det alltid er mulig å leke litt. Det vil jeg virkelig anbefale.

E du her?

Utdrag av «Spelle for de gale» av Lars Bremnes

Æ så en mann i rutat skjorte
gå rundt i crocs og dongeri
Ei jenta i en sommerbluse
sto med en kopp ho skjenkte i

Æ speida etter kvite frakka
men så alminnelige klær
Æ skulle spelle før de gale
lurte på kor de kunn' vær

Avdelingsledern sa velkommen
en svak applaus ble satt igang
Æ slo an strengan på gitaren
og pakka ut min første sang

Med ganske høge skuldra så æ
på kvert et ansikt vendt mot mæ
men da æ kikka bak mot døra
herregud, da så æ dæ

E du her?
E du en av dem som slit?
E du her?
Ja, æ kjente dæ igjen
du som engang va min venn

Du va min helt en gang i tida
æ huska platen æ fikk lån
Joni Mitchell og Bruce Springsteen
musikk som løfta mæ tel mån'

og etterlot mæ full av spørsmål
æ syns du alltid hadde svar
og med din mørke stemme
lærte du mæ blues på din gitar

E du her?
E du en av dem som slit?
E du her?
Ja, æ kjente dæ igjen
du som engang va min venn



- ↑ Pises
- ← Rett Vest
- Åt Skogen
- ← Der Pepper'n gror
- Helseike
- ↑ En Vess Plass

KJØRER DU MED OVERLAST?

I trafikken er det reglement for å kjøre med overlast. Det er nødvendig med gode marginer. Ingen vil ha bøter og bli ilagt gebyrer, og hensikten er god – vi vil hindre ulykker både for sjåføren og andre.

Durer du på med for tung last og ikke blir stoppet for kontroll, ei heller veier din egen last, kan det være det vil koste deg mer enn en bot.

Som sjåfører i eget liv, har vi på samme måten risiko for *mental* overlast. Er du bilmann, er dette noen satser for kjøretøy du kanskje vil kjenner igjen?

Satsene for gebyr ved overlast gjelder for menn over og under 70 kg. Gebyret skal bidra til trygghet og hindre slitasje på sjåføren.

Grunngebyr

For all overlasting ut over frimarginene, uansett om det er aksellasten (det du bærer på skuldrene) eller totallasten som er overskredet, skal det betales et grunngebyr på 386 kroner, tilsvarende egenandelen for helsekonsultasjoner.

Satser for gebyr ved overlasting

Tabellene nedenfor viser risiko ved overlasting som gjelder fra mai 2024.

Kilogebyr:

Av de første 100 kg. mental overlast:

Tankene går i spinn, grubling.

Typiske trekk: Forsøker å unngå egne tanker og følelser ved binging av TV-serier, scrolling på mobilen, arbeide så mye som mulig og ønsker ikke forholde seg til egen last.

Kostnadsnivå: Moderat.

De neste 200 kg. mental overlast:

Trekker seg unna sosial kontakt, er mye alene.

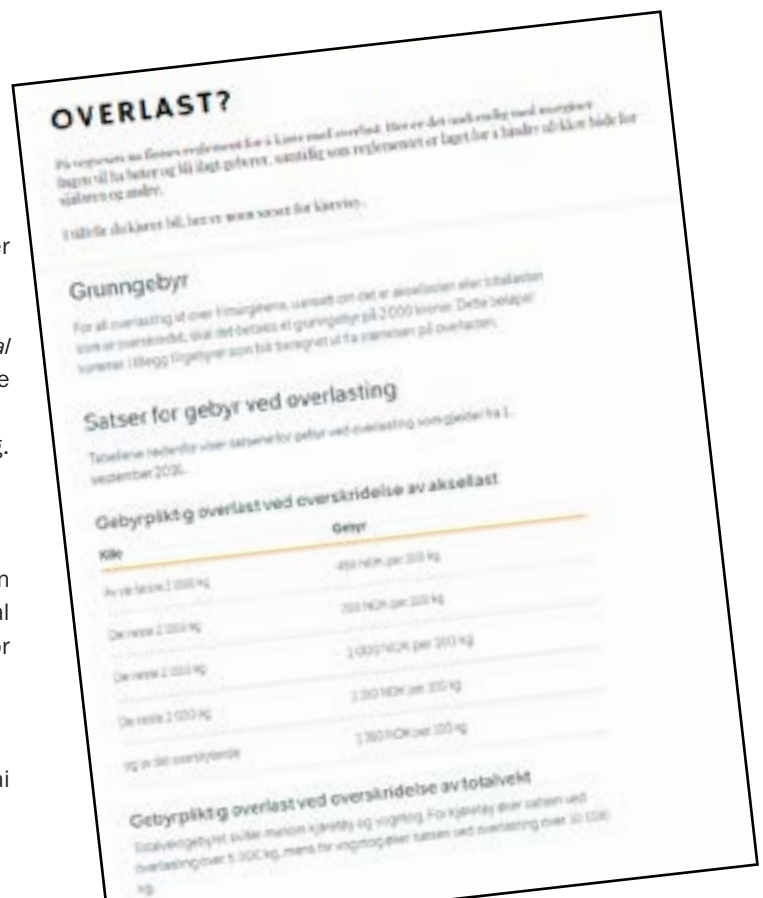
Mer irritabel og rastløs, vanskelig å sitte i ro, vanskelig å forholde seg til tankene sine og sin egen last/belastning.

Kostnadsnivå: Middels.

De neste 400 og det overskytende:

Økt inntak av alkohol, virker nedstemt, mister håp som før var tilgjengelig, opplever sin egen overlast som en belastning for andre mennesker. Ser ingen verdi i egen last.

Kostnadsnivå: Høyt.



Grunngebyr	
For all overlasting ut over frimarginene, uansett om det er aksellasten eller totallasten som er overskredet, skal det betales et grunngebyr på 386 kroner. Dette beløpet kommer i tillegg til gebyret som blir beregnet ut fra størrelsen på overlasten.	
Satser for gebyr ved overlasting	
Tabellene nedenfor viser satsene for gebyr ved overlasting som gjelder fra 1. september 2024.	
Gebyrpliktig overlast ved overskridelse av aksellast	
Kilo	Gebyr
Av de første 100 kg	480 NOK per 100 kg
De neste 200 kg	700 NOK per 100 kg
De neste 200 kg	1 000 NOK per 100 kg
De neste 200 kg	1 300 NOK per 100 kg
og av det overskytende	1 600 NOK per 100 kg
Gebyrpliktig overlast ved overskridelse av totalvekt	
Totalvektgebyret skiller mellom kjøretøy og vogntog. For kjøretøy gjelder satsen ved overlasting over 5 000 kg, mens for vogntog gjelder satsen ved overlasting over 10 000 kg.	

Menn som snakker om det

Roger Finjord

Daglig Leder Finnmark Fotballkrets

Hva gjør du når livet er tøft?

Når livet føles tøft, er det viktig å huske at det er helt normalt å føle seg slik fra tid til annen. Jeg forsøker å dele opp oppgavene mine i mindre deler og fokusere på å fullføre én ting om gangen. Da ligger det plutselig en mulighet der for at man kjenner på en mestringsfølelse.

Jeg forsøker også å prioritere søvn og mosjon. Det skal ikke mange treningsøktene til før man kjenner framgang, og den setter seg både i musklene, hjertet og hjernen.

Så jobber jeg med å tenke at tøffe tider vanligvis er midlertidige, og at det er mulig å komme gjennom dem. Prøv å se situasjonen fra et bredere perspektiv og huske tidligere utfordringer jeg har overvunnet.

Det er også viktig å gi meg selv tid: Akseptere at det er OK å føle seg nedfor av og til, og å være snill mot meg selv i prosessen med å komme gjennom det.

Hvem snakker du med når livet føles tøft?

Jeg er så heldig at jeg har både en flott familie, venner og kollegaer på jobb. Jeg synes de hver for seg utgjør personer jeg kan prate med, avhengig av hva som er vanskelig. Vi har alle et ønske om å bli sett, og om å føle at man betyr noe, noe mer enn seg selv.

Det viktige er at man finner noen man stoler på, og som ser deg som du er. Som har evnen til å forstå – og å utfordre. Alle mennesker har godt av å prate med noen. Både når man er i flyten og når det går litt trått. Jeg har vært så heldig at jeg har møtt mennesker gjennom livet som har vært lojale og som har sett mine ytterpunkter når det gjelder å være sterk og sårbar.

Benjamin Furuly

Fylkesvaraordfører (H) Troms fylkeskommune

Hva gjør du når livet går trått?

Da har jeg ofte behov for å roe helt ned, være litt for meg selv og ta en pause fra hverdagsstresset. Det første jeg legger bort er mobilen, og så forsøker jeg å gjøre noe som gir energi og får tankene over på noe annet. En gåtur for å luften hodet, eller å sette meg ned med ei god bok for å lese. Når tankene får roet seg, erfarer jeg at det ofte er lettere å reflektere om hva man kan gjøre for at ting skal bli litt enklere.

Hvem snakker du med når livet går trått?

Jeg er nok generelt for dårlig til å snakke med noen når det går trått, og hvorfor det gjør det. Vanligvis så oppdager de rundt meg at ting ikke er helt på stell, og det er litt lettere å åpne opp når man blir spurt hva som er galt. Jeg lufter oftest tankene mine med samboeren min, og selv om det ikke alltid er like lett å forstå for andre, hjelper det mye å dele tankene med noen andre som lytter.

Øystein Bolstad

Profesjonell musiker/pianist, Nordreisa.

Hva gjør du når alt går bare skit?

Jeg har vel ikke egentlig noe fast mønster for hva jeg gjør. Tar en dram, kanskje?

Hehe, når livet er vanskelig prøver jeg å angripe problemet, noe som som regel fører til fullt kaos og utestengelse. I ettertid kan folk likevel komme til meg å si at jeg gjorde noe for dem og at det kom noe godt ut av det.

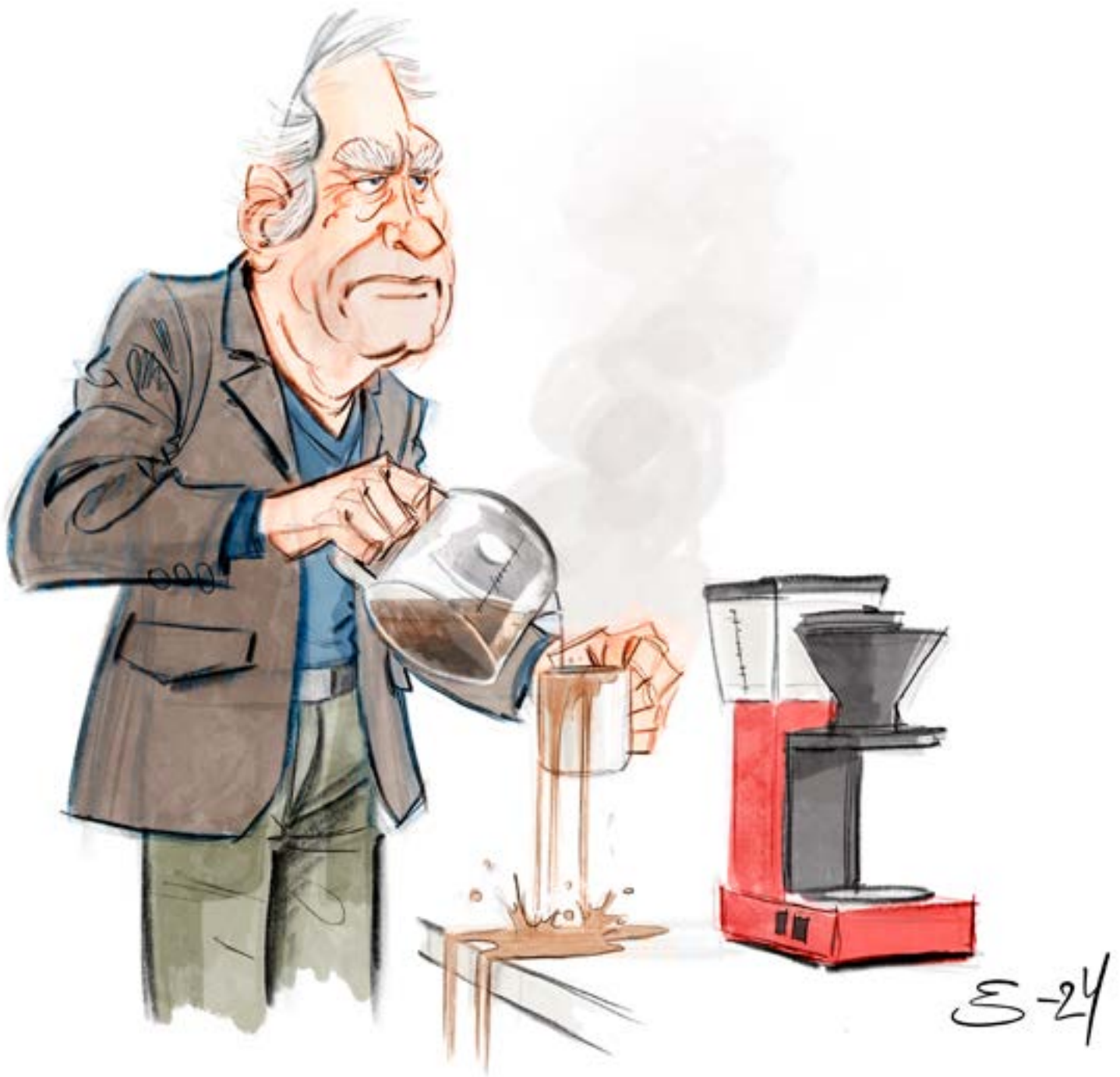
Jeg lever veldig i nuet og kan ikke si jeg har noen fast prosedyre når livet blir vanskelig.

Hvem snakker du med når alt er vanskelig?

Jeg bruker å snakke med veggen, og av og til svarer den tilbake.



Ikke vent til det
renner over



Ressurser for deg som sliter

HAR DU SELVMORDSTANKER?

RING

- Fastlege/legevakt: 116 117
- Kirkens SOS: 22 40 00 40
- Mental Helse: 116 123

CHAT

Gratis, anonymt og døgnet rundt med:

- soschat.no
- sidetmedord.no

SNAKK

- med kommunens drop-in-senter
- med noen du kjenner og har tillit til
- eller noen du synes virker omsorgsfull og hyggelig

GÅ TIL

helsenorge.no/selvordstanker

Her finner du råd og veiledning for deg som strever med selvmordstanker eller er bekymret for noen.

[Nssfinfo.no/er-du-voksen](https://nssfinfo.no/er-du-voksen)

Tips og råd til hva du kan gjøre dersom du kjenner at det er vanskelig å leve.

www.kirkens-sos.no

www.girku-sos.no

Kirkens SOS tilbyr hjelp for samisktalende.



Fra ord til handling

Blant 5600 Ronny-er i Norge, har vi har fått en av dem i tale. Om menn, mainnskit og tja – hva folk som jobber i det offentlige er opptatt av. Det er ikke vanskelig i seg selv, å få Ronny Olsen til å si noen ord. Det han derimot er mest opptatt av, er hva som skjer etter ordene. «Fra ord til handling» er hans slagord, både i skrift og tale. Han er verken dresskledd eller opptatt av titler, som noen vil kunne anta når vi snakker om byråkratiske menn. Og nettopp derfor gjør Ronny en viktig innsats for selvmordsforebygging. Han jobber aller helst med de på grasrota.

21

Tekst: Ragnhild Høgseth og Alf Martin Karvonen Eriksen. Foto: Thor-Wiggo Skille

«Spørr han Ronny Olsen», ble vi fortalt, da vi fikk da vi skulle orientere oss i innsatsen som er gjort i Nord-Norge knyttet til selvmordsforebygging.

Ronny er av sorten som kan fremstå kritisk, skjult bak et skikkelig glimt i øyet og kjappe replikker.

Han fryser av honnørord, og går gjerne foran med spikerpistol for å punktere luftslokk.

At han heter Ronny Olsen er, ifølge ham selv, en «belastning han lever godt med». Det viser seg nemlig at mange assosierer navnet med manglende impulskontroll og kriminalitet, og fornavnet

Ronny går igjen i flest konkurser. Det nærmeste vi kommer, for denne Ronny sitt vedkommende, er at han må være kriminelt opptatt av selvmordsforebygging. Han ønsker å knuse idéen om at det er vanskelig å gå fra ord til handling, og er reelt opptatt av de som har det tøft.

Som rådgiver for folkehelse og lokal samfunnsutvikling leder Ronny Nordland Fylkeskommunes nullvisjonsarbeid rundt selvmordsforebygging. En visjon enkelte har latt seg provosere av.

– Kanskje er det provoserende, men hva er alternativet? Skal vi si at det er greit at noen tar livet sitt? At to eller tre gjør det, men

ikke flere? Jeg nekter å godta at selvmord for noen blir eneste utvei. En nullvisjon er det eneste etiske rette. Vi MÅ sette fokus på at ingen skal ta livet sitt. Nullvisjonen er derfor nødvendig for å få på plass tiltak.

Ronny har skrevet rapporten «Alle kan ta et ekstra steg for forebygging av selvmord» sammen med Arja Mubanga-Bjørn fra Tromsø kommune. Og det er nettopp dette han brenner for: At alle kan gjøre noe. Alle mennesker kan gjøre en ørliten innsats for å bry seg når noen har det vanskelig. Det mener han at kommunene også kan. Gjøre et minimum, for et varmere samfunn. Han synes de som jobber i det offentlige har et spesielt ansvar.

– Kunnskap er et nøkkelord. Folk flest vet for lite om disse tingene, og mye er mytebasert. Den aller verste myten er at mange tror vi ikke må snakke om selvmord, for ikke å risikere å fremprovosere det. Dersom vi skal lykkes, må vi ta det fra å være en oppgave for de spesielt interesserte, til å være en oppgave for alle.

– Du har snakket om erfaring som viktig kompetanse. Hva handler det om?

– Er det noen som er superhelter blant oss i dag, så er det mange av de etterlatte, og medlemmene i LEVE. De velger å bruke sine grusomme erfaringer til å hjelpe andre i samme situasjon. Mange lever med nervene utenpå kroppen, og opplever det som terapi å gjøre noe meningsfullt. Det er kanskje første steget for å gå videre? For hvordan kan man leve videre etter et selvmord? Jeg kjenner en mor som har mistet to sønner i selvmord. Hun sier at hun finner noe av drivkraften til å gå videre gjennom å hjelpe andre etterlatte. Det er så imponerende at det er vanskelig å finne ord, sier Ronny, og fortsetter: – Gjengs for de fleste er at det omtrent ikke har vært noen systematisk oppfølging etter selvmordet. Og så står vi som kjenner de etterlatte der og lur på hva vi skal si og hva vi skal gjøre. Da tar vi gjerne utveien: «Ta nu bærre å reng vess det e nåkka». Ergo overlater vi ansvaret til den som står igjen, fremfor å ta ansvar som medmenneske.

– Hvorfor tror du det er sånn at vi ikke klarer å strekke ut en hånd og tilby støtte?

– Dette er jo mennesker i krise, og vi står på utsiden og vet ikke. Vi er vel redde for å gjøre det verre? Hvordan strekker vi ut en hånd, når du ikke vet hva hånda skal inneholde? Mange er livredde for svaret hvis eller når de spør, for hva som kommer i retur. Dette er jo veldig ubehagelige og fryktelig vanskelige ting, og vi er jo sånn at vi ofte velger minste motstands vei.

 *Hvordan strekke ut en hånd, når du ikke vet hva hånda skal inneholde?*

– Du sier du ikke selv er berørt av selvmord, men ut fra engasjementet ditt virker du veldig berørt av det?

– Ja... det har det gjort utrolig sterkt inntrykk å se personer som kanskje opplevde selvmord på 90-tallet, men som fremdeles er så berørt, at det er så ferskt, enda, liksom ... og hvor viktig det er for disse å få snakke med noen som virkelig forstår.

– Her er det jo mye følelser, og du har fleipet om at man ikke skal engasjere seg så mye i følelsene. Må man kunne «håndtere følelser» for å kunne snakke om det?

– Jeg vet ikke hvor det kommer fra, om det er kulturelt eller genetisk, men vi har jo vanskelig for å søke veiledning når livet er vanskelig. Kanskje rammer dette særlig menn? Forskere har pekt på at mannfolk ikke er så gode til å dele ting som er vanskelig. Vi går i stedet og bærer på disse tankene, og gjør heller noe praktisk. Vi kan jo for eksempel finne på å sage uhorvelige mengder ved når alt i livet er mainnskit. Og når tankene bare kverner rundt inni ditt eget hode, blir du jo til slutt ikke lenger rasjonell. Da hjelper det å få det ut, og å få et annet perspektiv på det. Noen sier vi trenger en mer kvinneorientert tilnærming, om følelser og alt mulig sånt. Men kanskje er det ikke det som trengs for å løse kommunikasjonsutfordringen med menn. At «nå skal du sette deg ned og føle»?

– Så menn som hogger ved, de trenger kanskje også å dele tankene sine?

– Ja, å hogge ved er kjempegreier. Det holder det jo i gang. Men før eller senere stopper det, og hva da? På et eller annet tidspunkt skal man legge seg, og da kommer gjerne tankekjøret. Det er greit å få ting ut fysisk, men vi trenger å få det ut på andre måter også. Kanskje det ikke er rette veien å gå å gjøre budskapet til at «dere mannfolk må skjerpe dere, dere må senke terskelen for å be om hjelp og dere må snakke om følelsene».

 *På et eller annet tidspunkt skal man legge seg, og da kommer gjerne tankekjøret.*

– Er det forskjell på menn og kvinner, tenker du?

– Man blir jo fort anklaget for å generalisere, men hvis man ser på hvordan man håndterer ting, så er det jo det. Menn tyr jo gjerne til fysisk aktivitet, jobber døgnet rundt og holder det i gang. Kanskje er kvinnfolk flinkere til å søke samhold og dele ting. Jeg synes det virker som om kvinnfolkene rundt ei som sliter er flinkere til å støtte opp. Vi menn stikker innom med en sekspakning og sier «Huff, det her va jo ikkje bra». Og så ser vi en fotballkamp og håper at det går seg til.

– Selvmord berører jo ofte ensomhet og utenforskap. Vil ikke en fotballkamp sammen gjøre at man kjenner at noen bryr seg?

– Poenget er at det for ofte blir en engangshendelse. Og det er

kanskje bare bestevennen som kommer og ser den kampen. Hva med de andre, som ikke nødvendigvis er bestekameraten? Mange som har forsøkt å ta livet sitt sier de har tenkt at det ikke gjør noen forskjell for noen om de blir borte. Behovet vårt for tilhørighet er jo veldig sterkt. Så når man mister det...

– Ronny mener vi må være både mer vågale og litt mer på, og ikke gå rundt grøten.

– *Vi hørte nylig en historie om ei som planla at mannen skulle ta en ordentlig mann-til-mann-samtale med en kompis som de visste hadde det vanskelig. Hun inviterte på middag og lot mannfolka sitte i stua på tomannshånd etter de hadde spist. Når hun seinere spurte om de hadde fått snakket sammen, svarte mannen overrasket: «Hæ, snakket»? De hadde sett fotballkamp og diskutert fordeler og ulemper med 4-3-3, drukket og takket for i kveld. Og that's it.*

– Haha! Vi menn er noen ganger helt kokte! Det er som Lars Mehlum (red: leder for nasjonalt senter for selvmordsforskning) har sagt det: «Menn mestrer ting veldig instrumentelt.» Det betyr at vi skal løse det sjøl, og at vi fokuserer på praktiske ting – og da kan ting se helt fint ut fra utsiden. Men andre har jo ikke røntgensyn. Hvis man klarer å søke støtte vil man jo få en annen respons. Samtidig må andre (menn) være klare for å ta imot søknaden om støtte.

For mange år siden jobbet jeg sammen med en mann som var enslig, skilt og ungene var blitt voksne. Han var veldig kontaktsøkende, og det var noe med blikket hans. «Her er det noe», tenkte jeg, men jeg visste ikke hva jeg skulle gjøre. Ett år senere tok han livet sitt. Det har plaget meg siden. Jeg tror ikke nødvendigvis at jeg kunne forhindre selvmordet, men poenget er at jeg gjorde ingenting. Jeg prøvde ikke. Blikket hans glemmer jeg aldri. Dette er delvis årsaken til at jeg er engasjert i selvmordsforebygging, for jeg unner ingen å sitte igjen med den følelsen som jeg gjorde.

– **Hvilke råd vil du gi den som går med selvmordstanker?**

– Spør, be om hjelp! Jeg tror på det gode i mennesker, og at alle vil hjelpe, men at det handler om hvorvidt vi har evnene og kunnskapen til det. Jeg hadde ikke kunnskapen til det, og jeg var redd for det. Men det er ikke så farlig å snakke om selvmordstanker. Mange holder nok tilbake fordi det er så ubehagelig.

– **Er vi for redde for ubehaget?**

– Jeg tror vi er redd for å gjøre det verre for folk, mens faktum er jo det motsatte.

– **Og du, Ronny. Hva gjør du når du har det vanskelig?**

– Som mange menn flest går jeg nok først i fella med å prøve å håndtere det selv. Så håper jeg at jeg vil klare å huske det faglige jeg kan, sånn at jeg kan be om hjelp.

Når alt i livet er bare mainnnskit ...

Tøffe menn gråter. Dersom du tenker at du ikke lengre vil leve, gi noen en sjanse til å forstå hvordan du har det. Å snakke om det kan være det første skrittet på veien for å få det bedre.



Hva gjør vi når vi er bekymret for at noen har selvmordstanker?

Tekst: Ragnhild Høgseth og Anders Lundesgaard

SE.

Vår tilstedeværelse i livet handler i stor grad om å høre til. Vi blir til i møte med den andre gjennom å bli sett. Kanskje spesielt når livet er tøft. Et anerkjennende blikk kan gjenspeiles i «Jeg ser at du har det vanskelig akkurat nå». Bengt Karlsson sier at anerkjennelse, det å bli sett, hørt og respektert, er noe av det viktigste for god psykisk helse (Karlsson og Borg, 2013). Dersom du har observert endringer og er bekymret for noen – vær tydelig på hva du har observert, og si at du er bekymret. Du kan se etter tegn som rastløshet, økt inntak av alkohol, økt grad av tristhet og nedstemthet, brå endringer i humøret eller mangel på fremtidshåp.

Om det virker alvorlig, kan du stille spørsmålet «Har du tenkt på selvmord?» eller «Har du det så mørkt nå at du har tenkt på å ta livet ditt?». Det kan føles vanskelig, men det er desto viktigere å våge.

SPØR.

Å tørre å spørre er å bry seg. Har du opplevd hvor stor forskjell det er når noen spør «Hvordan har du det, egentlig» og hvor stor forskjell disse fem små ordene kan utgjøre? Istedenfor å spørre «Går det bra?» eller et kjapt «Hvordan går det?», prøv å legge på et ekstra ord – *egentlig*, og et ekstra pusterom.

Det er ikke farlig å spørre, selv om det kan kreve at du er modig. Prøv å være direkte og tydelig, uten fordommer. Vit at det finnes ulike måter å forvalte svaret du får. Det kan være å ringe noen, eller å involvere noen andre som kan bistå.

Det er bedre å spørre enn å ikke spørre. Å bli spurt om selvmordstanker kan få den som er langt nede, til å dras ut av ensomhet og mørke. Å snakke om dette signaliserer at den du er bekymret for er verdifull for deg. Å styrke selvfølelse og egenverd er et viktig steg mot å få det bedre. Gjennom å bry seg, øker vi følelsen av å ha en plass og tilhørighet i livet.

24

LYTT.

Å lytte vitner om nysgjerrighet. Noen ganger kan vi også lytte «mellom linjene» til det som blir sagt. Det kan være vanskelig å formidle at man har det vondt, og noen går kanskje rundt grøten og tør ikke si det som det egentlig er. Møter du noen som har det så vanskelig at du ikke vet hva du skal gjøre, kan du tilby deg å ta kontakt med noen som står denne personen nært. Du kan sjekke ut om det finnes lavterskeltilbud der du bor – og være med dit. Du kan også kontakte helsevesenet. Helsevesenet har det formelle ansvaret for alvorlige situasjoner, og vi som medmennesker, venner, kollega eller nabo, kan se på det som et ansvar i fellesskap å lytte til behovene, og hjelpe. Du kan altså være en god lytter, og videre ta kontakt med andre som kan ta felles ansvar i prosessen.

Egne holdninger og tåleevne til å møte sine egne følelser er en forutsetning for å møte vanskelige følelser hos andre. En refleksjon kan være «Hvordan er det å være meg, i møte med deg?» «Hvem er jeg i møte med en som har det vanskelig?» Det første steget kan være å kjenne etter hvordan egne holdninger er, hvordan det kjennes ut i kroppen å forholde seg til ubehag, og hvordan du har det med deg selv. Ta på din egen maske, før eller underveis – når du skal hjelpe andre.

KJENN ETTER

Nettressurser for deg som er bekymret for noen

TENKER DU AT NOEN TRENGER DIN HJELP?

Selvskading-some.no

Nettressurs fra RVTS om hvordan møte barn og unge som strever med selvskading og selvmordsproblematikk i sosiale medier.

Vivatselvmondsforebygging.net

Kurs som gir kompetanse i selvmordsforebygging.

Snakkomselvmond.no

Nettressurs fra RVTS Øst der du kan få hjelp til meningsfylte samtaler om selvmord og selvskading.

Nssfinfo.no/selvmondstanker

Tips og råd til hva du kan gjøre dersom du kjenner noen som strever med selvmordstanker.

RESSURSER FOR DEG SOM ER ETTERLATT:

Leve.no

En støtteforening for etterlatte og berørte ved selvmord. Jobber også med selvmordsforebygging.

Andreashjelpen

www.facebook.com/Andreashjelpen



Om menn som brøler, livskriser og foppal

Bengt Karlsson er en ihuga fotballsupporter, eller for å bruke hans egne ord: infisert av fotball. Måten han sier «foppal» på avslører at han er en forvillet bergenser. Han er professor II ved Universitetet i Tromsø og har ledet Senter for psykisk helse ved Universitetet i Sørøst-Norge.

Tekst: Ragnhild Høgseth og Alf Martin Karvonen Eriksen. Foto: usn.no

Mens førsteinntrykket er lett og ledig, hentes Bengt raskt inn av alvoret. En mann som brøler med tre klubbemblem på brystet. En bauta innen psykisk helsearbeid, selv han er redd for å trø feil når vi skal snakke om selvmord og forebygging.

Bengt prater om fotball og psykisk helse om hverandre. Kanskje ikke så rart, når han er like opptatt av begge deler. Han forteller om egen forskning, og om samarbeid med miljøer i England som jobber med psykisk helse og fotball, hvor også selvmord spilles frem som tematikk.

– Selv i profesjonell fotball er det jo en del historier om spillere som utenfra har sett ut som om levde på den grønne gren, men så har det vært selvmord der også, sier han.

Han forteller om en av bakgrunnshistoriene til Psykiatriliansen. Om fotballproffen som kom hjem fra profflivet, ødelagt av rus, men modig nok til å stå frem i lokalmedia med foten rett på ballen:

– Hei, her er jeg. Jeg har det forferdelig dårlig, og jeg vil gjerne spille fotball med noen, siterer han.

Og med det var Psykiatriliansen i gang. Den ideelle organisasjonen som holder gratis treninger for alle, med fokus på psykisk helse, rus- og andre livsutfordringer. I dag har organisasjonen over 400 deltakere spredt over 16 ulike aktiviteter.

Det gløder av Bengt når han forteller om den lave terskelen for å bli inkludert.

– Det er så fint at du ikke behøver si mer enn «hei, jeg heter Bengt, og kunne tenke meg å være med på en eller annen aktivitet». Du behøver ikke presentere deg, eller si noe om at du sliter med rus eller psykisk helse eller hva som helst.

En rørt og ydmyk fotballbrøler nesten stammer av stolthet når han presenterer slagordet Psykiatriliansen har valgt:

– Det er så fantastisk: «Alle er velkommen, alltid».

Bengt forteller om noe han har merket seg når det gjelder menn og fotball, både gjennom Psykiatriliansen og i supporterkulturen. Hvordan fotballen blir en arena hvor menn møtes for ikke bare å snakke om fotball, men også andre aspekter ved livet, som for noen kan bli et vendepunkt:

– Jeg tror det aller, aller, viktigste uansett er å ha én betydningsfull relasjon, noen som bryr seg om deg. Det er ikke antallet relasjoner som er avgjørende, men at man har én relasjon hvor det er mulig å dele mange sider av livet. Om det er en terapeut eller noen man henger sammen med i supporterkulturen, det er ikke det avgjørende. Jeg tror det er fullt mulig å utvikle håp, når man er sammen med noen.

– Tenker du at det er mulig å finne håp i idrettsmiljøet?

– Jeg tenker det er en sammenheng mellom håp og det å bli sett av noen. Det er veldig vanskelig å injisere håp i folk, men det er mulig å dele ulike aktiviteter og samtaler som kan utvikle seg til håp. Håp er noe som skapes mellom mennesker.

” Håp er noe som skapes mellom mennesker

– Hvordan er det å være mann i 2024?

– Ha ha, herlighet..

Bengt flirer og setter seg bakover.

– Det er et veldig godt spørsmål altså!

Han ser i taket, før stillheten senker seg noen sekunder.

– Hvis det finnes noe som heter tradisjonell mannsrolle, så tenker jeg at det er en god ting at årene har gått.

Bengt forteller om sin egen oppvekst på 50-60-tallet. Et utbredt perspektiv plasserte mannen øverst, og var det noe som ikke fungerte i familien var løsningen en autoritær mann på toppen. Bengt legger ikke skjul på at endringene som kom gjennom 70-tallet var et steg i riktig retning.

– Det at fedrene hadde anledning til å være hjemme med barna sine, var en viktig endring som inviterte til nye roller og væremåter for menn. Som vi igjen har videreutviklet i vår tid.

Bengt mener imidlertid at ikke alt er så enkelt i dag, og trekker frem polariseringen som ser ut til å foregå i straffekonken mellom ulike miljøer, kulturer og nasjoner.

– Jeg tror noen opplever at de må arbeide veldig hardt for å holde fast på de tradisjonelle brølende greiene. En dæsj Trump liksom, men ikke for mye? Så er det motsetninger, at menn blir kritisert for å ha blitt feminiserte. Det er et stort rom for å utvikle og endre mannsrollen, samtidig som det også foregår en kamp for å fastholde gamle idealer. Den polariseringen, ikke minst hvis man ser mot Russland, det må jeg si, der har vi vanskelige spørsmål.

Å brøle med kamerater

Bengt er tydelig på at han uansett trives som mann, og trekker inn sine kamerater som viktige i livets lagoppstilling.

– Jeg har hele veien vært veldig opptatt av å ha kamerater jeg har kunnet ha et nært forhold til. Et herrefelleskap som rommer alt fra tull og fotballfjas til det eksistensielle. Igjen, ikke antallet, men noen som du vet at alltid vil være der når det trengs. Bengt har selv opplevd et ekteskapsbrudd, som han beskriver som et følelsesmessig helvete. Han er ikke i tvil om hva som ble viktig i veien gjennom dette: Kameratene, som han uten å blunke peker ut som mye viktigere enn terapeuten hans.

– Det å ha kompiser å holde fast i, å dele med, og som responderte ut fra deres erfaringer med egne kriser. For meg var det helt avgjørende.



Menn snakker for mye med seg selv

Hva tenker du om myten om at menn ikke former vennskap som rommer dype samtaler?

– Det gode samholdet blant mine kamerater henger nok sammen med at vi er fra noenlunde samme sosiale lag. Samtidig har jeg en klar erfaring med at de som sliter med å ordlegge seg ikke er vanskelig å få på glid når vi er flere. Stereotypen er jo fotballtilhengeren som stort sett bare brøler og drikker øl, men så plutselig er vi i en annen setting, sier han.

Han tror slossing, drikking og utagering ofte handler om ting man bærer på.

– Det er nok dem som virkelig tar ut aggresjonen sin på tribunen, ikke minst på det verbale og gjerne rasistiske som kastes ut. Det er ikke OK. Heldigvis finnes det nok av positive motkrefter, og jeg tror det har vært helt avgjørende at det har kommet damer inn i supporterkulturen.

Bengts støtte ut av livskrisen:

1. Å holde fast i sine tre nære kompiser.
2. Å oppsøke terapi hos en mannlig terapeut.
3. Å bli båret gjennom dette i bønn, en av kameratene ba for ham, det ble opplevd som støtte og omtanke.

Bengt er opptatt av at one size doesn't fit all, og at menn er mangfoldige.

– Og jeg tror forresten ikke menn nødvendigvis snakker for lite om det som er vanskelig. De snakker bare for mye med seg selv. Det kan fort skape noen indre demoner, sier han, og legger til
– Jeg tror til og med jeg kom til å hate noen på et tidspunkt.

– Hvem er du, når livet er vanskelig?

– Da blir det fort mye grubling og lite søvn. Det kan starte veldig enkelt, med at jeg grubler mye. Da tenker jeg at ting er kjipt og at jeg sover dårlig. Den kombinasjonen der hjelper ikke.

Bengt forbinder det å være grublende med å være tung. I slike stunder opplever han en skitur som ren terapi.

– På de turene får jeg drept alle de jeg tenker jeg må drepe, i mental forstand.

– Kan brøling være en sunn måte å håndtere følelser på?

– Er ikke det en litt tradisjonell fortelling vi har med oss? At det hjelper å brøle?

Bengt er opptatt av at man må se på brølingen som en selvstendig aktivitet, og noe som foregår innen legitime rammer. At det er viktig å sette en grense.

– Brølene må være vennligsinnede, og ikke gå ut over andre. Det er ikke OK med menn som brøler og skremmer vettet av kjærester og barn.

– Oppfatter du at menn brøler mer enn kvinner?

– Vi gjør nok det, men kvinner brøler også, sier Bengt mens han nikker og fortsetter med å fortelle en gripende historie om en mann og far som tok sitt eget liv. De etterlatte tok det naturligvis tungt. Særlig datteren hans herjet med alle mulige vanskelige følelser og tanker.

– Til slutt bare brølte hun.

– Brøler du selv?

– Ja! Ja, jeg brøler! Jeg får gleden av å brøle når det går veldig bra. Og så er det så fint at det ikke går bra hele tiden, så en kan brøle om kjipte ting også...

«Æ e kanskje ikkje akkurat no glansbilde
med både lite hår og stor belg
Men du får både hus og fjøs
og bil og traktor med
Tell den har æ åtte på felg»

– Henrik Sandnes / Senjahopen



Mellom 600–700 mennesker dør i selvmord hvert år, og av disse er ca. 70 % menn.

I løpet av et år har 1 av 20 tanker om selvmord.

Det er godt dokumentert at det nytter å oppsøke hjelp.

Passer du ikke innfor ramma eller i det gylne snitt?
Kanskje like greit?

Ifølge mannsutvalgets rapport lever menn i gjennomsnitt kortere enn kvinner. Forskjellen i forventet levealder var, i 2022, på tre og et halvt år. Viktige årsaker til dette er at langt flere menn enn kvinner dør som følge av rus, ulykker, psykisk uhelse og selvmord gjennom voksenlivet.

Vi står han av – men ikke på den lettvinnte måten!



30 **Odd Eidner er mannen som hadde sjelesorg blant arbeidsoppgavene sine som prest. Plutselig stod han på andre siden og trengte hjelp og trøst ut av mørket selv.**

Tekst: Ragnhild Høgseth. Foto: privat

Han forteller om «det mørke rommet» hvor bakdøra står på gløtt. Med bakdøra, er det selvmordstankene han refererer til.

Odd, du har kjent mørketiden, sjelelig sett, hvor lenge kan man kjenne seg fanget i mørket?

– Det er jeg usikker på. Det tar jo den tiden det tar. For noen tar det ganske kort tid, mens andre bærer det med seg hele livet. Jeg tror det er viktig å komme til en erkjennelse og akseptere at: «Nu har æ det mørkt».

– For når man er i det mørke rommet, så ser man den bakdøra stå på gløtt, og kan bli fristet til å velge nødutgangen, altså, feil nødutgang fra livet.

Du nevner det mørke rommet og bakdøra, som om bakdøra er en idé, en slags tanke?

– Det var da jeg sjøl havna i det mørke, smertefulle rommet at jeg også oppdaga den nødutgangen. Tanken om at «nå orker jeg ikke mer», det er den jeg snakker om. Og der var jeg i noen måneder, og så den døra på gløtt.

Hvordan kom du deg ut fra det mørke, smertefulle rommet?

– Heldigvis fikk jeg hjelp. Jeg gikk i terapi. Det viste seg at det var ikke bare en sorg over å ha mistet noen, det var også en depresjon. Og der, i depresjonens mørke, der er det ganske tungt.

Hvordan var veien fra det mørke rommet til terapi?

– Jeg gikk til fastlegen. Det var ikke så flaut det. Det er jo sånn at man får jo hjelp hvis man skader ei tå, eller har trøbbel med en arm. Ja, har ulike plager, og dette var jo også et sår som trengte tilsyn. Alt dette lærte meg noe om at det kan være ganske tilfeldig hvilken side av bordet man sitter ved. Plutselig havna jeg på den andre siden av bordet. Og så kunne jeg gå tilbake igjen, og være en hjelper etter denne erfaringen.

Ble du kanskje en bedre hjelper, også, når du hadde opplevd dette?

– Ja, jeg tror det gir en annen troverdighet, og en annen forståelse av mørket – å selv ha vært der. Jeg opplevde at det går an å få et godt liv, etter ei krise. Og det har blitt mitt livsprosjekt å fortelle flere om.

Kan en krise kan være et bidrag til et rikere liv?

– Ja, det er en mulighet til å finne ut hvor stor tåleevne man faktisk har, det vil jeg absolutt si. Det er litt som kontrasten mellom mørketiden og sesongen med midnattsola her i Nord-Norge. Gjennom nærkontakt med døden blir gleden av livet enda sterkere, når man bare kommer seg ut av det mørke rommet.

Det sies at «Der det er liv, er det håp». Jeg pleier å snu på det og si at «Der det er håp, står det til liv». Mister man håpet, da er det ikke så mye mer igjen å holde i. Vi mennesker vi greier mer enn vi tror. Det er som de sier «Vi står han av» - men det må ikke være på den lettvinnte måten.



Godta forsiktig din
menneskelighet
– Deborah Day

– Ja, her i Nord er vi gjerne opplært til å «stå han av» med å bite tennene sammen, det er ikke måten å stå han av på?

Odd er klar i sin tale når han snakker om at det er forskjell på hvordan vi «står han av», for han mener ikke den tradisjonelle måten med fortregelse. Å fortrenge det vanskelige er det han kaller «den lettvinde løsningen».

– Det er knallhardt arbeide å jobbe med sorg, men det må gjøres. Det er masse overtid, og veldig dårlig betalt, sier Eidner før han understreker det nok en gang

– Det må gjøres, og det går ikke an å sette det bort på anbud, heller.

Det der er en god metafor med anbud, for nå snakker du om at den eneste som kan gjøre jobben er deg selv?

Ja, det er lett å gå inn i offerrollen og synse synd i seg sjøl. Det er lov for ei stund, men så må man ta ansvar og ja, ta den jobben.

Hva vil du si til folk som sliter, hvis du skulle oppsummere det i en setning eller to?

Odd tenker høyt, og sier at det må være noe med håpet, håpstanker, men ikke sånn lettvinde løsning. Det er tydelig at han ikke tror på quick-fix eller happily-ever-after fortellinger, han er en bereist vandrer gjennom livets strabaser.

– Vi kan jo si som vi sa under corona: Det blir bra. Han legger til:

– Det blir kanskje ikke perfekt, men det kan bli godt nok.

Det blir faktisk bedre

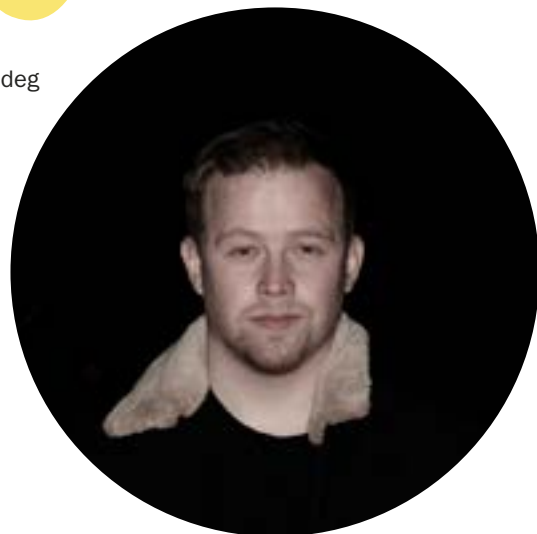
**Tilhørighet er en forutsetning for å ha det godt.
Hvordan er det da å kjenne på ensomheten?**

– Jeg vet det er tungt

Vi har spurt Benjamin Olsen, som studerer musikk i Wales, om å dele sine tanker til deg som kjenner på ensomhet:

– Til dem som ikke har et fellesskap vil jeg si at jeg vet det er tungt. Ensomhet og følelsen av ensomhet er noe av det vanskeligste vi som mennesker bærer på. Da min bror døde, døde også den jeg var. Det føltes ut som at verden sto bom fast og at min eksistens ikke hadde noen betydning. Noe av det skumleste jeg innså var at verdenen gikk videre og at det var jeg som stod stille. Personlig begynte min ensomhet å bli en del av den jeg var: Jeg identifiserte meg som ensom. «Det er min skyld selv om jeg ikke vet hva det er». Jeg ble fortalt at det skulle bli bedre, men det tok faktisk fire år før jeg følte at det gjorde det.

– Og det blir faktisk bedre.



” Brått ble det helt stille. Alt
var normalisert og glemt,
og jeg følte meg helt alene.

NILS ARNE HÆTTA



Modige menn i machokulturen

I løpet av et halvt år tok tre av Nils Arne Hættas venner livet sitt. – Jeg holdt på å miste det!
– Her er det ikke naturlig for menn å snakke om psykisk helse, sier Kautokeino-legen Anne-Lajla Kalstad.
Nils Arne trosset machokulturen – og fikk hjelpen han trengte.

Reportasje: ALLER CONCEPT STORE



33

– Til slutt møtte jeg veggen. Det var en evig kamp å innse det sjøl, sier Nils Arne Hætta (28).

Tre selvmord i nær omgangskrets i løpet av noen få måneder hadde tæret på.

– Jeg bare ventet på den neste som skulle ta livet sitt. Hvis telefonen ringte, og det var noen jeg ikke hadde snakket med på en stund, tenkte jeg: «Nå kommer et dødsfall.»

Nils Arne gikk rundt og var konstant bekymret. Den som bekymret seg mest for ham, var moren hans.

– Pasienter må dras inn

– Man kjenner best sitt eget barn. Mamma skjønte at jeg trengte hjelp. «Nu fær du til legen,» sa hun.

Terskelen for å oppsøke helsevesenet var høy. Anne-Lajla Westerfjell Kalstad er kommuneoverlege i Kautokeino, og skriver under på at Nils Arne ikke er alene om det.

– Samiske menn er underforbrukere av helsetjenesten. Vi opplever at pasienter nesten må dras inn til oss. De har ofte korte legejournaler, forteller hun.

– Begrepet Birget står sentralt i samisk kultur. Det handler om å greie seg selv. Selvstendighet og uavhengighet er viktige verdier for det samiske folket. Vi er vant til å måtte klare oss på egen hånd. Lokalsykehuset er 30 mil unna, og for å komme til regionsykehuset, må du reise 60 mil.

Hun legger ikke skjul på at en lang historie med undertrykking og fornorskning også har vært med på å skape skepsis til det offentlige.

“ Vi burde hatt mer åpenhet, ikke bare i helsevesenet, men i samfunnet generelt. Mange forbinder sykdom med svakhet.

– Her i Kautokeino har vi heldigvis leger som snakker samisk. Men det tar tid å bygge tillit.

Og om det sitter langt inne for en samisk mann å oppsøke legehjelp når han har brukt beinet, er det enda sjeldnere at noen kommer til Anne-Lajla med psykiske problemer eller selvmordstanker.

– Det er nedarvet, at dette ikke er noe vi snakker om. Vi burde ha hatt mer åpenhet, ikke bare i helsevesenet, men i samfunnet generelt. Mange forbinder sykdom med svakhet. Spesielt psykisk sykdom er tabubelagt. Mange oppfatter det som en straff. Hun har selv sett hvor stor forskjell det å dele og bli hørt kan gjøre i et menneskes liv.

– For noen som sliter med selvmordstanker, kan tre-fire samtaler virkelig hjelpe, og skifte retning. Vi skriver ut antidepressiva ved behov, men vi begynner ikke der. Vi begynner med samtaler.

Anne-Lajla kjenner flere unge som har tatt sitt eget liv.

– Vi er så få. Så konsekvensene blir store. Ikke bare her i Kautokeino eller Norge, vi er et samfunn over flere landegrenser, og knytter bånd over hele Sápmi. Redde den som reddes kan, sier jeg. Vi trenger alle vi har. Om to barn mister sin mor, står de også i stor fare for å miste språket. Og kunnskapen.

Som for eksempel duodji, det tradisjonsrike samiske håndverket. Det er en kompetanse som videregjøres fra generasjon til

generasjon, ikke noe du lærer av å lese i en bok.

– Selvmord iblant oss gir enorme ringvirkninger. Samfunnet er lite, og slektene er store.

Nedvurdering av det samiske, usynliggjøring og fornorsking har vært aktiv politikk i over hundre år. Det setter sine spor. Også i folks sinn.

En innarvet mindreverdighetsfølelse

– Dette er generasjonstraumer, vi blir født med mindreverdighetsfølelse. I flere generasjoner har vi fått høre at vi ikke er bra nok. Heldigvis er det i ferd med å snu, sier Anne-Lajla, men understreker samtidig:

– Vi bor i et land der vi ikke har så stor bestemmelsesrett. Vi er avhengige av at majoritetsbefolkningen vil oss godt. Urfolk opplever fortsatt mye hets og fordommer.

Ifølge Norges institusjon for menneskerettigheters undersøkelser mener 14 prosent av majoritetsbefolkningen at samer i liten grad bidrar til det økonomiske fellesskapet, og at de står i veien for samfunnsutviklinga.

– Skal vi snakke om samers psykiske helse, må vi snakke om kampen for livsgrunnlaget, sier Anne-Lajla.

– Det er mye stress, usikkerhet og frykt. Kommer reindrift og

“Jeg klandret meg selv. Det har jeg klart å bearbeide.”

NILS ARNE HÆTTA





samisk kultur til å kunne overleve? Det er ikke bare en næring, det er en levemåte og en viktig del av identiteten. Jeg møter dem som sier: «Lever ikke reinen, vil ikke jeg leve» og «Har ikke reinen det bra, har ikke jeg det bra.»

Verdien av uberørt natur er ubetalelig

– Naturen er ikke noe utenfor oss, som er der til forlystelse. Den gir oss liv, og vi må ta vare på den.

Vi har reist ut på vidda. Anne-Lajla har vist oss de to hellige fjellene, Beallji (nordsamisk for «ørene») og fortalt om offersteinen (Sieiddit) mellom dem. Forbi oss kommer en mann på scooter. Det er Aslak Sokki (45), en av Anne-Lajlas nærmeste naboer.

– Tror du at noen her spør: «Hvordan går det med deg?» roper han idet han skrur av motoren på snøscooteren.

– Det gjør vi aldri! Spør du om det, løper folk unna før du har stilt ferdig spørsmålet. Men du kan spørre hvordan det går med reinen, eller hvordan det går med beitet.

Han beskriver livet som reindriftssame som beintøft.

– Jeg fikk aldri lov til å vise svakhet. Jeg var redd for å være en

skam for slekta. Om jeg frøs eller var sliten, måtte jeg holde det for meg selv, ellers ville storebrødrene mine sette meg på plass. Vi måtte være sterke, helt fra barnsben av.

Må fjerne tabuene

Han sier han er flink til å helbrede seg selv når han har det vanskelig:

– Jeg går ut i skogen. Skogen har sitt eget liv. Jeg legger igjen de vonde tankene der.

Vi forlater skogens stillhet, og drar til hotellet der Nils Arne Hætta jobber som direktør. Han er også engasjert i kommunestyret i Kautokeino. I fjor ble det rett og slett for mye for 28-åringen.

– Etter at den tredje av mine nærmeste tok livet sitt, holdt jeg på å miste det: «Hva faen er det som skjer? Når kommer neste selvmord?». I tre måneder turte jeg nesten ikke å ta telefonen. Mens stillheten i naturen helbreder, kjente Nils Arne på at stillheten i samfunnet lå som en tung sky over menneskene.



– Midt i sorgen kunne vi kjenne på et fellesskap, og på egne følelser, men brått ble det helt stille. Alt gikk sin vante gang. Alt var normalisert og glemt, og jeg følte meg helt alene. Det tror jeg ikke at jeg var alene om. Vi må fjerne tabuene. Selvmord berører oss alle, og vi kan ikke snakke nok om det.

– Jeg vil ikke spekulere så mye i hvorfor noen tar livet sitt, men vi lever i et hardt samfunn. På barne- og ungdomsskolen er det ikke rom for at gutter får skrike. Hverken på skolen eller hjemme er det greit å vise følelser. Det er ikke vanlig med trøst.

Begeret renner over

– Du skal ikke vise at du er svak, lei eller sliten, men komme deg ut og jobbe, og holde alle vonde følelser for deg selv. Da renner begeret over til slutt. Vi snakker for lite sammen, mener han.

– Alle er redde for å spørre «Hvordan har du det?». Det kan være et ubehagelig tema. Machokulturen er beinhard, dessverre. Den trumfer alt. Jeg har venner, som når de er beruset, åpner seg lettere. Alt løsner med alkohol. Noe som skaper flere problemer enn det løser.

Å dele det sårbare – på sitt morsmål

– *Du er åpen om at du har fått psykologhjelp. Koster det deg mye å dele?*

– Ja. Jeg kan få stygge kommentarer, som «Hva er det du sutrer for?». Hvis du går til psykolog her oppe, da er det en oppfatning om at du virkelig er ute å kjøre.

Han ble møtt av en lege som satte av tid til ham, og henviste videre til psykolog. Begge snakket samisk.

– Det er lettere å forklare hvordan man egentlig har det, når man får bruke morsmålet sitt. For meg var det viktig å få hjelp, og å kjenne at det gjør godt å dele. I hver samtale fikk jeg en bedre oppfatning av hvor jeg var i løypa.

– Kom du selv til det punktet hvor du vurderte å ta ditt eget liv?

– Jeg var ikke helt der, men tankene streifet meg. Jeg satt med så mange ubesvarte spørsmål: Hvorfor? Hva trigget det? Hvorfor endte det sånn? Hvem blir den neste?



– Hva var den viktigste grunn til at du ikke tok livet ditt?

– Nei, si det ... Det var å få snakke om ting. Snakk om det! Det er første skritt, den første kneika. Etter det blir alt mye lettere.

Nils Arne fikk gode verktøy og veiledning fra psykologen.

– Jeg klandret meg selv for at de tre hadde tatt livet sitt. Det har jeg klart å bearbeide. Jeg kunne ikke ha gjort noe annerledes.

Mindre stress

Ro, styrke og klarhet finner Nils Arne i naturen.

– Å være ute, der det ikke er mobildekning, det er den beste medisin. Jeg har prøvd å bo i større byer, men det er ikke noe for meg. Livet i fri luft, det er det som er livet.

I 2022 valgte legen Anne-Lajla Kalstad å flytte tilbake til Kautokeino.

– Noe av det jeg setter mest pris på med livet her oppe, er det mer avslappede forholdet til tid. Vi snakker ofte om «den samiske halvtimen». Ingen blir stressa om man kommer litt seint, det er en forståelse for at livet skjer. Været skjer. Skal vi leve saktere, kan vi ikke fortsette å presse inn mer produksjon. Det er en verdi at effektiviteten ikke alltid er så høy, mener hun.

Anne-Lajla understreker at også majoritetsbefolkningen også har levd i pakt med naturen, for ikke så mange generasjoner siden.

– Kanskje til og med majoriteten har noe å lære av oss? Urfolk er bærere av menneskehetens hukommelse. Som samer er mye tatt fra oss: Språket, kulturen, selvråderetten. Noe av det viktigste vi kan gjøre for helsa vår som folk, er å ta tilbake det vi har mistet.

” Skall vi leve saktere, kan vi ikke fortsette å presse inn mer produksjon.

ANNE-LAJLA WESTERFJELL KALSTAD

Valget om å flytte tilbake til Kautokeino, hvor 90 prosent av innbyggerne antas å ha samisk bakgrunn, og det nordsamiske språket står sterkt, tok hun også for barnas skyld.

Frykt og skam

– Jeg ville at ungene mine skulle få slippe å være i minoritet, å alltid være den ene samer i klassen. Her kan vi slappe mer av, vi trenger ikke å frykte bakholdsangrep, og hele tiden bli minnet på idéen om at vi ikke er bra nok. Jeg er så lei av den skammen. Som lege samarbeider hun tett med en guvlar (en tradisjonell helbreder), som har en viktig funksjon i lokalsamfunnet. Hun ser også at flere i det offisielle helsevesenet begynner å åpne seg for samisk kultur.

– Samer har praktisert «mindfulness» i alle år, når vi driver med håndarbeid, går på ski, tenner bål, fisker, eller går på jakt. Hvis mannen min ikke får gått på jakt, er det en helt annen «vibe» her i huset, ler hun.

” Hvis mannen min ikke får gått på jakt, er det en helt annen «vibe» her i huset.

ANNE-LAJLA WESTERFJELL KALSTAD



Hun ønsker også å løfte storfamiliens status.

– I den urbane kulturen er familie nedprioritert. Vennenettverk er bra, men de er også mer sårbare og ustabile. På samisk er ordet for besteforeldre det samme som søsken til besteforeldre. Det er et bevisst valg, å bosette seg i nærheten av slekta, også for å ta vare på den eldre generasjonen.

Tilhørighet som styrke

Nils Arne mener også at tilhørigheten er en stor styrke.

– Vi holder sammen, og er gode på relasjoner.

– Snakker dere om dem som har gått bort?

– Ja, dem glemmer vi ikke.

– Hvem går du til når du har det vanskelig?

– Det er mutter'n.

– Hvor glad er du for at hun sendte deg til legen?

– Veldig glad. Jeg holdt på å miste det.

– Hva vil du si til de som leser dette, og som sliter?

– Det finnes alltid hjelp, selv om det ikke alltid føles sånn. Alle fortjener kjærlighet og glede.



Same shit, new wrapping?

Norges eneste professor i luftfartsvitenskap, Vegard Nygård, fnyser av mindfulness. Den ærlige nordlendingen er opptatt av hvordan menn takler det som er vanskelig, og mener vi allerede gjør ting i den nordnorske kulturen som funker.

Tekst: Ragnhild Høgseth. Foto: Ivan Ortegon Pinilla

– Mindfulness er en moderne label på gammel visdom, mener Vegard, og peker på røttene fra buddhismen.

Vegard vokste opp på Finnsnes og snakker om «ungdomskulturen inne på gutterommet med potetgull og onani». Han snakker rett fra levra. Til tross for at han trives best som bygutt, pleier han fortsatt forholdet til kameratene på bygda.

En selvopptatt kultur?

Vegard mener vi har blitt for selvopptatte. Han understreker viktigheten av respekt og omsorg overfor andre. Og han mener altså at mindfulness slik det blir fremstilt, er et konstruert begrep.

– I den nordnorske kulturen finnes både stillhet og refleksjon utført på en sunn og hensiktsmessig måte. Som det å plukke bær, gå på jakt eller dra på fiske. Dette er meningsfulle oppgaver vi finner som en del av hele vårt livsgrunnlag i Nord-Norge, mener han. Og forklarer:

– Man har plukket litt her der, og laget en, ja, en begrepsmessig konstruksjon, som skal være relevant for alle. Og en idé om at dette er noe nytt. Vi kan jo, litt sånn stygt, kalle det for new age, sier Vegard nølende, på leting etter en god måte å beskrive noe han fnyser av, men som han samtidig ønsker å vise respekt.

– Jeg betviler ikke at det er sunt. Noen opplever jo nedgang i kortisolnivå og sånn. Så det skal man jo ha respekt for. Og det å gå i møte og kjenne etter egne følelser. Jeg er sikker på at det har en god effekt for mange. Både det å meditere, og meditative teknikker. Men er det virkelig noe nytt?

– For, hva er opphavet her? Noen lever ganske praktiske, hektiske liv. Også hektiske sosiale og emosjonelle liv, som i sin tur gir lite mulighet for pusterom. Pusterom trenger vi alle, og så blir det lett å kaste seg på moderne trender.

– Å være i jævla dårlig humør

– Nesten halvparten av befolkningen vil på et eller annet tidspunkt tilfredsstille diagnostiske kriterier for depresjon. Det indikerer at noe er alvorlig. I bygdekulturen jeg vokste opp i kalte man det ikke for depresjon. Det het at man var i jævla dårlig humør. At det var livet. Og at det kan gå bra. At det er hinder på veien man må overkomme. Jeg har inntrykk av at de unge i dag er blitt bedre på selvivaretagelse, og at de er mer aktive enn da jeg var unggutt, sier han.

Smerte som skaper fellesskap

Vegard trekker opp et skille mellom to strategier for å håndtere det smertefulle.

– En måte er å transportere psykisk smerte over på andre – det kan være skadelig for relasjonene våre. Den andre måten er å omdanne smerte til noe annet. Det krever en form for modenhet. Du må først og fremst erkjenne at du har det vondt: «Nå har jeg det jævlig vondt, men jeg aksepterer det som en del av den jeg er». Og på den måten kan den enkeltes smerte bli en del av fellesskapet, for da får du hjelp til å bære smerten, fremfor å transportere den bort, sier han.

Fotballtreninga og det som skjer i garderoben er et viktig fellesskap for menn. Gjennom garderobepratene kan vi gi og få innspill. Både på hvordan du håndterer det som skjer, eller hvordan du har det med det.

– Og der opplever jeg at ganske mange mannfolk er jævlige flinke!

Handler det om at mannfolka liker å gjøre noe sammen og at aktiviteten er en åpning til noe mer?

– Vi mannfolk har egne grep og begreper om sjelslivet vårt. Inngangen er ofte en aktivitet. Der det før var eignerbua, er det nå garasjen hvor man mekker motor eller snekrer. Eller jaktlaget.

Når vi spør hvordan Vegard håndterer smerte, forteller han en sår og fin historie fra eget liv. Han hadde mistet sin bror, dette var i påsketider, normalt sett en tid for ski og utfart. Familien var temmelig lammet av sorg. Selv hadde han inntatt sengen for «dyneterapi» og kjente seg helt giddeslaus. Uten forvarsel går brått døra opp, og en kompis tramper inn:

«Se til helvete og kom dæ opp, vi skal på havet!»

Vegard forteller at det er to karer han har vokst opp med, som vet at å være på havet er som terapi. Fra Senja bruker de to timer ut på storhavet. Vegard forteller han «feska ut av h & »%#»□», og at de fylte båten. På vei inn til land kommer det fra den ene:

«Når du e klar før å snakke om det, så skal du vite at æ e her».

Vegard parerte med å undre seg om det ikke var akkurat det de hadde gjort hele dagen?

Da fikk han regelrett et dugelig klask i bakhodet av en svær fiskerneve:

«Du e ikkje blitt helt dum. Du har ikkje gådd dæ heeelt bort på Universitetet!».

Vegard reflekterer over dette.

– Hadde vi snakket om det? Ja. Absolutt. Men vi hadde ikke artikulert det.

– Så, å artikulere det er en måte, så finnes det andre som også funker?

– Ja, for sånne dype smerter, det kan jo ikke noen ta fra deg, men de kan hjelpe deg å holde det, sånn som en tur på havet for eksempel. Han legger til:

– Men juksamaskinen, den fikk jeg ikke lov å bruke!

– Og dette er kanskje det du peker på som mindfulness i kulturell forstand?

– Ja. Vi har kulturelle måter å takle livets utfordringer på, og i dette ligger styrken av fellesskap.

Han mener at å sitte alene og meditere ikke nødvendigvis er svaret for alle. Han uttrykker en bekymring for tendensen til å avvise tradisjonelle metoder i favør av trendy, nye tilnærminger som får oss til å ville følge nye måter og former for selvhjelpsteknikker.

– Jeg har prøvd mindfulness selv, det er ikke det. Poenget mitt er at det langt fra passer for alle. For en som kommer fra bygda og kanskje også som mann så virker hele opplegget ganske fjernt. Jeg opplevde timene jeg tok som totalt bortkasta.

– Og faktisk litt provoserende.

Innerst inne er frustrasjonen til Vegard et uttrykk for det han anser som en viktig verdi i nordnorsk kultur: Å bevare den dypt rotfestede forbindelsen med naturen, som en kilde til mening. Det er idéen om noe nytt fra Østen han reagerer på, for stillhet og

samvær med egne følelser er noe han trekker frem som godt for helsa vår. Kanskje handler det om å snakke med vårt eget språk, og vår egen kultur. Vegard fortsetter:

– Jeg mener at det fortsatt finnes spor av tradisjonelle måter å gjøre det på. Og det må jo være lov å anerkjenne det?

“ *Det finnes godt duganes måter å gjøre det på innenfor nordnorsk kultur.*

Se mot nord

Vegard argumenterer for at vi har gamle, tidløse måter å finne ro og velvære på, og reagerer på at tradisjoner med dype røtter i det nordnorske blir oversett til fordel for praksiser som kommer utenfra.

– Vi har tradisjonelt sett en dyp, og også spirituell forbindelse mellom mennesket, naturen og livsrytmen i både samisk og nordnorsk kultur. En viktig del av denne spiritualiteten er at du er en del av naturen. Det du gjør mot naturen gjør du også mot deg selv.

– Det moderniserte samfunn har en tendens til å undervurdere verdien av disse tradisjonelle tilnærmingene, mener han. Og i det vi har fra før av, ligger både livene som har vært levd før oss, og også leves nå. At folk skal bli fortalt at «Nei, det der du holder på med, det er bare tull. Gå heller på et 12-ukers kurs i dette her», så blir folk henta ut av tradisjonene de eksisterer i. Da tar vi også folka ut av fellesskapet sitt.

Vegard mener det kan minne om same shit, new wrapping.

– Det vi forbinder med det samiske og nordnorske blir jo ikke akseptert på samme måte. Det er jo litt vilt at noe fra Østen skal bli sånn blåst opp, ikke sant, istedenfor å gå tilbake til en lang tradisjon i vårt eget folk. For det handler jo om noe av det samme, å komme i kontakt med seg selv.

– Å være mindful handler om å huske på, og å være en del av noe større, som naturen selv.

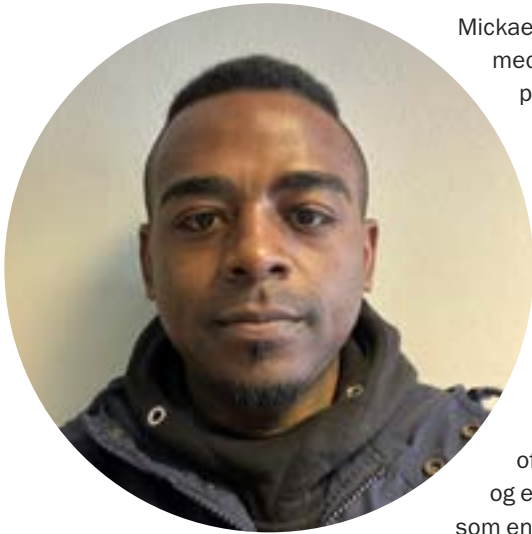
Vegard bruker ord som «remebrance» og omhu, når vi snakker om den mer tradisjonelle måten å snakke om dette på. Det er i dette samspillet, i stillheten og det å være til stede, at man kan finne seg selv og sin plass.

– Det å leve i takt med naturen er ikke noe du skruv av og på. Det er stillheten, å være en del av det store – som når du er ute i villmarka, og alt bare er. Da kan du kjenne på både puls og liv.

– Meditative teknikker kan telles og bevises med naturvitenskap og nedgang i kortisol. Det er strålende det, samtidig må vi ikke glemme at det finnes helt tradisjonelle, godt duganes måter å gjøre det på, som er innafor i kulturen vi allerede har, og som folk kjenner en nærhet til.

I ingenmannsland

Mange peker på et godt og trygt fellesskap som måten å takle vanskelige hendelser i livet. Hva skjer når vi står utenfor det gode selskap?



Mickael Sommerseth er erfaringskonsulent i NAV Tromsø. Han beskrives av sin leder som en med et godt blikk for, og dessverre alt for stor kjennskap til, utenforskap. Han dukket opp på LinkedIn med en ræpp han kalte «Livet er ikke for amatører», og vi slo av en prat om utenforskap.

” *Generelt har jo vi mannfolk en tendens til å holde ting for oss selv. Det gjør utenforskapet ekstra utfordrende*

– Utenforskap er følelsen av å ikke være inkludert, hverken hverdagslig, privat eller offentlig. Man blir ikke sett, blir ikke hørt, og blir misforstått. Det går ut over selvtilliten, og ender med opplevelsen av at man ikke mestrer å være menneske. Man kjenner seg ikke som en produktiv del av samfunnet. Utenforskapet er ofte sentralt i utvikling av rusproblemer, og mange som sliter med rusproblemer sitter mye i utenforskap og ensomhet. Generelt har jo vi mannfolk en tendens til å holde ting for oss selv. Det gjør utenforskapet ekstra utfordrende, og gjør at den enkelte er veldig vanskelig å nå. Det viktige er at man ikke kan kjøre one-man show på dette. Vi må tørre å søke hjelp. Skal man bli god til å spille piano, så må man henge med pianister. Skal man bli god på å klatre, så må man henge med klatrere. Skal man bli god på å være rusfri, så må man henge med rusfrie. I Tromsø kommune har jeg blant annet laget en 27-siders oversikt over alle oppfølgingstiltakene som finnes her.

– Og så er humor viktig! Jeg sier til mine gamle ruskompiser: «Jeg ruser meg på Stratos, så får jeg vedlikeholdt hudfargen min og.

” *Det viktige er at vi ikke kjører et one-man-show på dette*

MICKAEL SOMMERSETH

3 tips for god helse

På helsenorge.no/psykisk-helse har vi henta 3 gode råd.

Noen har glede av en tur åt skogen, sammen med en venn, eller alene. Andre sier at mobilfri er en sikker vinner, mens noen igjen liker å bare sitte og se utover havet i taushet. Noen syns musikk funker fett, andre øver seg på gitar eller løser et kryssord. Mestringsfølelse er vitamin for helsa vår. Det er spesielt 3 ting som trekkes frem som gode råd.



Engasjer deg i aktiviteter som gir bevegelse og mening.

- Lag faste avtaler med deg selv og/eller andre. For eksempel en gåtur på morgenen eller kvelden, eller hver søndag?
- Dagslys er supergodt for helsa vår. 20 minutter dagslys er faktisk nok.
- Gjør som Magnus Jackson Krogh på side 46: Dans! Sett på favorittlåten din, slipp deg løs og kjenn bevegelsesgleden!



Et skråblikk på sinnemestring fra Vegard Nergård:

«I Nord-Norge trenger vi jo ikke anger management – for vi har jo snøen! Så hvis du er skikkelig forbannet, så vær så god, ta snøskuffa fatt. Og hvis du fortsatt er skikkelig forbanna, så tar du naboen sin oppkjørsel også. I verste fall får du et godt naboskap på kjøpet»

Samvær og relasjoner med andre, styrker oss og kan bidra til å gi støtte i en tung, vanskelig eller hektisk hverdag. Ensomhet og utenforskap er en stor trussel for god helse. Det finnes ulike fellesskap det går an å søke til om man ikke opplever å ha gode venner. Blant annet finnes det lavterskeltilbud, idrettstilbud og frivillighetsfellesskap en kan søke fellesskap i.

- Spør om noen vil være med å gå tur.
- Ta kontakt med noen du ikke har møtt på ei stund.
- Besøk en slektning



3. Å GJØRE
NOE MENINGSFULLT

Sett deg små, meningsfulle mål og delta i aktiviteter som kan hjelpe andre, eller som gjør at du kan lære nye ting. Det er boost for helsa vår!

- Finn ut hvordan du kan vedlikeholde sykkelen til deg eller en nabo.
- Bli med på dugnad eller hjelp noen med praktiske gjøremål?

Lese mer?
Gå inn på:





42

– Beina visner og gulvet gynger

Komiker og skuespiller Bjarte Tjøstheim har skrevet både bok og forestilling om egen angst. På sitt mørkeste har han hatt tanker om å avslutte livet.

Tekst: Jan Frantzen / Foto: Erling Slyngstad-Hægeland



” Hvis Bjarte besvimer,
så går det greit.
Han kommer snart tilbake.

Sagen-brødrene om Bjartes angst

Angst er ulike ting for ulike mennesker. Hva er det for deg, Bjarte?

– Måten det arter seg på har endret seg. I ungdomsårene var det sånn at kroppen var så spent og kvalm om morgenen at jeg måtte inn på toalettet og brekke meg før jeg kunne gå ut. Når jeg hadde gjort det noen ganger, slappet kroppen av og jeg fikk roet meg litt ned. Da kunne jeg gå ut og møte dagen. De senere årene har det mer vært en følelse av at beina visner, gulvet gynger under meg og jeg blir svimmel. Kanskje jeg ikke får pusten ned i magen, og besvimer. Det er ofte forbundet med at jeg ikke klarer å slappe av eller finne meg til rette i sosiale settinger.

Hva har det betydd for livet ditt?

– Det er mye jeg ikke har våget å gjøre, både i jobbsammenheng og privat. Jeg hadde vært tøffere uten angsten. Modigere. Det er dager da det kan være vanskelig å gå ut døra, gå på butikken eller være sammen med folk. Og så har jeg båret på mange bekymringer og depressive tendenser som en konsekvens av angsten.

Har du vært så langt nede at du har hatt selvmordstanker?

– Ja. Jeg var i et mørkt hull for noen år siden, og ble innlagt på

akuttpsykiatrisk avdeling på Ullevål. Det fikk meg på beina igjen. Det var traumatisk å komme til det punktet at jeg måtte legges inn, men samtidig ville jeg ikke vært den innleggelsen foruten. Jeg møtte utrolig mange flinke, profesjonelle folk.

” Hvis jeg skulle komme med ett
råd til andre som sliter med angst
og mørke ting, er det å være åpen med
noen om alt.

Hvem har du betrodd deg til når du har hatt det tøft?

– Jeg har en håndfull nære venner som jeg deler alt med. Jeg forteller mye til Steinar og Tore (Sagen red.anm.), et par andre kompiser og min kone. Hun er fenomenal, og har vært en trygg havn for mange mennesker. For meg er det helt essensielt å dele dette med noen, og ikke brenne inne med disse tingene. Jeg har i mange år hatt en fantastisk psykiater, som har hjulpet meg masse. Hvis jeg skulle komme med ett råd til andre som sliter



med angst og mørke ting, er det å være åpen med noen om alt.

– Så må man finne ut hva man ønsker å dele med sine nærmeste, og hva man eventuelt vil dele med fagpersoner. Jeg hadde ikke vært så åpen hvis jeg ikke trodde det var bra for meg.

Hvorfor bestemte du deg for å snakke så åpent om disse tingene, med både bok og forestilling?

– For noen år siden nevnte jeg i et intervju med Aftenposten at jeg sleit litt med angst. Så var jeg på et julebord noen måneder senere, hvor Thomas Gjertsen spurte meg om jeg kunne tenke meg å lage en forestilling om det. Siden jeg hadde drukket noen pils virket det som en god idé, så jeg sa ja på flekken. Dagen etterpå hadde jeg panikk og lå i fosterstilling i mange timer før jeg klarte å komme meg opp. Jeg hadde lyst til å ringe og avlyse. «Nå ligger du her til panikken går over og du føler deg klar til å reise deg opp igjen. Da kan du ringe», sa kona mi. Da jeg til slutt kom meg opp, var det fortsatt en stor del av meg som ville avlyse. Men det var også en liten del som hadde lyst til å prøve. Og siden jeg kunne legge meg i armene på mange flinke folk som hadde tro på meg, var det verdt et forsøk.

“Folk ser kanskje på noen som vellykket fordi de har en god jobb eller inntekt, men hvis man sliter inni seg, så hjelper ikke sånne ting.

Har du hatt dager hvor du har angret på åpenheten?

– Nei, det har jeg ikke, selv om det på en dårlig dag kan koste meg litt mer å gå på butikken. Jeg kan kjenne at gulvet gynger under meg, og bli veldig selvbevisst. Da føler jeg at folk ser på meg og tenker «der er Bjarte, han har masse angst». Men det er jo ikke nødvendigvis det de tenker. Kanskje de bare tenker «der er han komikeren» eller «det der var litt av en raring».

Eller kanskje «der er Bjarte, han kjenner jeg meg igjen i»?

– Ja, ikke sant? Det er lov å tenke positivt også.

Tror du det er lettere å være åpen om slike ting når man er så vellykket som du er?

– Jeg kan absolutt skjønne den tanken, men det å være vellykket er jo også en personlig opplevelse. Folk ser kanskje på noen som vellykket fordi de har en god jobb eller inntekt, men hvis man sliter inni seg, så hjelper ikke sånne ting.

– Jeg føler meg velfungerende nå, og det er fordi jeg har det bra med meg selv for tiden. Det er det viktigste for meg.

Du jobber jo fortsatt med Sagen-gutta. Er det mye humor om dette mellom dere?

– Det kan være en del kødd, men de skjønner jo når det er alvor. Vi har jobbet sammen veldig lenge, og da vi reiste rundt og hadde show, kunne det skje noen ganger at jeg hadde en dårlig dag og fjeset mitt bleknet litt. Da måtte jeg jo fortelle dem hva det dreide seg om. Så sa de innimellom til publikum at «hvis Bjarte besvimer, så går det greit. Han kommer snart tilbake».



Hvordan balanserer du dette paradokset, at du har angst i sosiale situasjoner, men lever av å underholde?

– Det jeg gjør på scenen har jeg jo øvd på, det er jobben min. Og når det er improvisasjon er vi alltid flere, og jeg kan lene meg på de andre hvis jeg møter veggene. I en sosial setting hvor det skal mingles, er jeg ikke så kjapp i kjeften. Det kan være mye mer utfordrende, og det tror jeg er gjenkjennbart for mange.

Men hvordan er det å skulle være morsom når du befinner deg i et mørke?

– Det skjer noe når lyset går på og jeg er på jobb. Men jeg har hatt masse sendinger hvor jeg ikke har vært i god form. Jeg tror ikke nødvendigvis det er så lett for lytterne å plukke opp, men jeg kjenner selv at jeg ikke er så på hugget. Da blir det sånn at de andre leverer, og jeg bare smetter inn innimellom, og så blir helheten bra. Når det gjelder skriving, klarer jeg ikke å være kreativ når jeg tenker mørke ting. Men etterpå, når jeg har det bedre, kan jeg gå tilbake og skrive om det jeg har tenkt og opplevd i mørket.

” I en sosial setting hvor det skal mingles, er jeg ikke så kjapp i kjeften.

” Jeg føler at folk ser på meg og tenker «der er Bjarte, han har masse angst». Men det er jo ikke nødvendigvis det de tenker. Kanskje de bare tenker «der er han komikeren» eller «det der var litt av en raring».

De store intellektene i kulturhistorien har jo gjerne hatt en del angst...

– Ja, og jeg regner meg nok ikke blant dem. Haha. Men da jeg ble innlagt på Ullevål kommenterte de til meg at «det er jo mange i din bransje som er innom her». Det var i alle fall en morsom og forløsende kommentar.

Vi lever i en tid hvor det er mange forventninger til det å være mann. Kjenner du noe på det?

– Nei, ikke i det hele tatt. Jeg kan skjønne at noen gjør det, men jeg klarer ikke å identifisere meg med det. Det er jo min kone som er den praktiske i vårt hjem, og jeg er en keitete idiot. Hvis det er noe som skal skrus inn eller henges opp, er det alltid hun som gjør det. Og jeg føler ikke noe mindreverdighetskompleks. Jeg er bare glad for at hun gjør det, for da blir det beint. Det er kanskje feil å si at jeg er dama i forholdet, men...

Kan vi bruke det som overskrift, tror du? «Hos oss er det jeg som er dama»?

– Du kan i alle fall bruke «Hos oss er det ikke jeg som er mannen».

Tittelen på forestillingen din er «Det går bedre nå». Er det fortsatt tilfelle?

– Ja, det er det absolutt. Nå går det bedre fordi jeg har lært meg noen metoder som gjør at jeg håndterer angsten bedre, i tillegg til at jeg tar noen tabletter som hjelper.

Kjente du noe angst før dette intervjuet?

– Da jeg sto opp i dag hadde jeg en viss uro. Men jeg sa til meg selv at det sikkert ville bli som det pleier: Det kribler og jeg er engstelig for at jeg ikke skal klare å si noe, men så blir jeg sittende og skravle folk i hjel til slutt. Og sånn har det jo blitt.

4 kjappe om Bjarte

- Komiker og skuespiller
- Født i Kristiansand i 1967, oppvokst på Randaberg i Rogaland
- Har jobbet i flere radioprogrammer, men er mest kjent som programleder i «Radioresepsjonen» og podkasten «Papaya»
- Forteller om egen angst i boken «Bjartes lille redde» og teaterforestillingen «Det går bedre nå».

– Jeg hatet meg selv og skulle ønske jeg var annerledes

I 2012 fikk han livet – og livslysten – tilbake. – Det var som en oppvåkning, sier Magnus Jackson Krogh. Allerede som barn ønsket Magnus å ta sitt eget liv.

Reportasje: Aller Concept.

Da Magnus Jackson Krogh kommer til seg selv, ligger han på gulvet på pizzarestauranten. Servitøren, som nå bare veier 47 kilo, har besvimt.

Han blir sendt til legen, og dagen etter starter en sykehusinnleggelse og en traumebehandling som skal forandre hele livet hans.

– Det var som en oppvåkning. Jeg ante fint lite om psykiatri, og hadde bare hørt at folk som har vært på «galehus», dem skal du holde deg unna.

Vanskelig barndom

12 år er gått. Magnus er nybakt tobarnspappa, godt gift, og har gitt ut flere bøker og holder foredrag over hele landet. Bak han på scenen lyser ordene: «Vær den du selv trengte da du var liten.»

For det var ikke alltid han hadde den han selv trengte da han vokste opp i den lille bygda Kjøllefjord i Finnmark.

– Som tenåring så jeg en film der noen leste opp et avskjedsbrev fra en som nettopp hadde tatt livet sitt. Jeg tenkte: «Dette er akkurat slik jeg føler for livet. Endelig er det noen som setter ord på det».

– Fram til da hadde jeg ikke visst hva det var. Helt fra seksårsalderen kjente jeg en gryende følelse i meg som jeg ikke kunne beskrive, litt som flyskrekk rett før en flytur: Hele kroppen strittet imot. Det var sånn jeg følte for livet. Jeg ville av. Jeg ville ikke fortsette.

Som niåring visste jeg ikke at det skulle gå over. Heldigvis lærte mamma meg å sette ord på det jeg følte, og beskrive det som gjorde vondt.

Mørketiden er lang, og tung – for mange i Nord-Norge.

– Man kjenner den virkelig på kroppen. Det er en tid da det kan være vanskelig å se lyset i enden av tunnelen, forteller Magnus. Skolen ble en vond arena for den lille gutten, og som 12-åring fikk han diagnosen ADHD.

– Jeg kjente på ensomhet, og utenforskap. Jeg hatet meg selv og skulle ønske jeg var annerledes. Magnus ble oppfattet som sint, utagerende og vanskelig.

– Jeg fikk bare høre at det var noe galt med meg.

Avskrudde følelser og tårevåte øyekroker til Fredrikssons Fabrikk.

Han begynte å skru av følelsene.

– Det var noe jeg måtte lære meg, for å overleve. Jeg ble apatisk, men kun på egne vegne. Jeg kunne fortsatt gråte av det jeg så på TV, som Sunset Beach og Fredrikssons Fabrikk.

Skammen satt hardt i Magnus.

– Alle andre så ut til å ha det veldig bra. Det var 1200 sjeler i Kjøllefjord da jeg vokste opp, og alle visste hvem alle var. Det gjaldt å skjule problemer, for å vise dem ville få konsekvenser. Man kjenner på Janteloven på et så lite sted. Jeg var en liten kar, som tok stor plass. På godt og vondt, sier Magnus.

Han har brukt mye av livet sitt på å bekymre seg for hva andre skulle tenke om ham.

– Med den bagasjen jeg bar på, hvem skulle ønske å gifte seg med meg? Jeg trodde at min historie skulle frata meg alle muligheter for noensinne å få et godt liv.



Magnus Jackson Krogh (37)

- Forfatter, foredragsholder og humorist
- Født i Kjøllefjord, Finnmark
- Sivilstatus: Gift, småbarnsfar
- Har bl.a. gitt ut boka *Livet jeg overlever:*
En bok om å leve med selvmordstanker



Mat som virkelighetsflukt

For Magnus ble mat hans virkelighetsflukt i barne- og ungdomsårene

– Jeg trøstespiste allerede som 11-12-åring. Jeg låste meg inne på rommet mitt for å fråtse, med ti hvitløksbrød og glasscola. Det var noe skamfullt og ekkelt over det.

Da han flyttet hjemmefra, utviklet han en spiseforstyrrelse.

– Jeg sultet meg hele dagen, fram til et stort fråtsemåltid.

På sitt tyngste veide Magnus, som måler 162 centimeter på sokkelesten, 108 kilo.

– Den store drømmen var å bli skuespiller. Så jeg gikk på alt av auditions på denne tiden. Jeg hadde jugd til alle om at jeg skulle reise til Oslo og være med i Hotel Cæsar. Heldigvis klarte jeg å få en liten rolle der til slutt, smiler Magnus.

Han husker spesielt en episode fra «audition-kjøret»:

– «Oi! Ikke akkurat som på bildet da», var beskjeden jeg fikk. Bildet jeg hadde sendt inn var tatt en del kilo tidligere. Så ble jeg bedt om å ta av meg på overkroppen. Hele tiden visste jeg at denne rollen kom jeg aldri til å få.

Da tok Magnus' spiseforstyrrelser en ny vending. Vekta hans gikk ned til 45 kilo.

– Jeg hadde det helt jævlig. Jeg spiste ikke, sov ikke og

selvmedisinerte meg med alkohol. Jeg gjorde ingenting av det jeg hadde drømt om, bare fløy på auditions og jobbet masse. Så gikk jeg til slutt i bakken, da, i 2012.

Fastlegen så at Magnus hadde blitt mer enn halvert i vekt. De snakket sammen i over en time, og legen ga ham beskjed: Dagen etter skulle han møte opp på Sanderud, et sykehus for psykisk helsevern like utenfor Hamar.

– Jeg overnattet en natt hos moren min, som da hadde flyttet til Hamar. Men jeg fortalte henne ikke at jeg skulle legges inn. Jeg skjønnte ikke hva jeg gikk til. Men det var virkelig en oppvåkning. Å få prate skikkelig, og få en bekreftelse på at det ikke er sånn livet skal være, det var godt. Det ga meg nok til å begynne å jobbe med det jeg sliter med.

Mental «søppeltømming»

– Å fortelle om selvmordstankene er en sped, men viktig start, mener Magnus.

– Det er begynnelsen på å ønske seg selv noe bedre.

Magnus oppfordrer alle til å gjøre mental «søppeltømming» med jevne mellomrom.

– Det krever mye å leve med disse tankene. De kan fort bli altoppslukende om man ikke får ut slagget. Jeg forstår mennesker

som tar livet sitt. Og det kan være skikkelig krevende å snakke om det.

Magnus gruet seg veldig til å skrive boken om å leve med selvmordstanker. Derfor utsatte han den i flere år.

– Du sier du gikk med følelsene avskrudd i mange år, hvordan har du klart å skru dem på igjen?

– Det har vært en lang prosess, innrømmer Magnus.

– Å kunne skrive, i bøker, eller til mine følgere på sosiale medier, eller å gå opp på en scene og snakke høyt om det aller vanskeligste i livet, jeg merker at det gir meg mye. Det får andre til å åpne seg opp for meg, og det gir håp til andre. Håpet har aldri vært større enn å ha det bra.

– Undervurdert

– Det eneste du trenger å finne ut, er: Hva gjør deg glad? Jeg drives av en nysgjerrighet: Hvor bra kan en dag bli? Og det er så undervurdert. Å tenke hver eneste fuckings dag: Hva kan jeg gjøre for at denne dagen blir bedre for meg?

Å legge bort mobilen har blitt en viktig rutine:

– «Usosiale medier» minner meg hele tiden på hvem jeg ikke er, og hva jeg ikke får til. Det hjelper meg ikke å sammenligne meg med en idé av hvordan andre har det.

Rått, nakent og ærlig

Når Magnus snakker om selvmordstanker, er det åpent, rått, nakent og ærlig. Med dyp innlevelse, men også med ramsalt humor.

– Ingenting er for alvorlig til å kjøddes med, mener Finnmarkingen.

”Ingenting er for alvorlig til å kjøddes med

Kona Charlotte beskriver han som sin «rake motsetning».

– Jeg hadde ikke blitt sammen med meg selv, ler Magnus.

– Charlotte ei tøff vestlandsdame med bein i nesa, nådeløs og helt uten filter. Da jeg kjøpte en Mini, sa hun «Er du sikker på at det er plass til både deg og egoet ditt i den bilen?».

– Jeg vokste opp i en trygg familie og hadde en helt normal skolehverdag. Så jeg kan ikke relatere til oppveksten hans. Jeg er glad han er åpen om det, sier Charlotte.

Da de møttes, ga han henne boka *Livet jeg overlever*.

– Da jeg møtte Magnus, tenkte jeg absolutt ikke at han kunne være en som gikk rundt med selvmordstanker, forteller hun.





– Jeg møtte en ekstremt sprudlende mann som oste av glede og humor. Det tok en stund før jeg leste boka. Det var mye å ta innover seg, og jeg måtte spørre han rett ut om det var sånn han hadde det hver dag. Det var et vanskelig tema, særlig når man er nyforelsket og alt bare skal være fint.

– Var du noensinne bekymret for å starte en familie med en som bærer med seg denne historien?

– Nei, det vil jeg ikke si. Jeg tror at ungene våre vil ha det beste verktøyet til å klare seg, og ha en far som kanskje kan se tegn andre ikke vil kunne se når noe ikke stemmer. For oss er åpenhet viktig, og det vil vi lære Veslemøy og Storm-Elias.

– Å ønske å dø er en del av livet. Dette er ikke noe jeg blir frisk fra, sier Magnus.

50

– Det er tanker og følelser som ikke blir borte, men jeg kan finne knagger å henge dem på. Hver dag velger jeg å leve. Psykisk helse er et kontinuerlig arbeid. Tankerekkene inn mot den mørkeste håpløsheten klarer jeg å avbryte nå. Ofte fordi jeg har en bleie å skifte, smiler småbarnsfaren.

Våkner på natten

– Det ligger en stor trygghet i at vi er åpne med hverandre, sier Charlotte.

Fortsatt kan tunge tanker komme snikende.

– Det hender jeg våkner klokka fire på morgenen. Selve tanken på å ta livet mitt er ikke så skummel. Jeg kan innfinne meg med den. Men vil jeg påføre kona og barna mine så mye skade? Jeg vil jo at de skal ha en kul pappa på 90 år som kan gjøre Michael Jackson-dansemerkes.

– Folk vil ha en lykkelig slutt, sier Magnus og understreker at han har et liv fullt av glede nå, men hverdagen fortsetter.

– Jeg står fortsatt her i valget mellom å leve eller å dø.

– Heldigvis.

Dette gjør Magnus glad:

Mat: Jeg spiser alltid en god frokost. Også elsker jeg vafler!

Musikk: Jeg er stor fan av Michael Jackson.

Dans: Jeg danser ofte med datteren min. Forskjellen på energien og humøret før og etter en dans er stor.

Bleieskift: Jeg irriterer meg aldri over en bæsjebleie og elsker familiehverdagslivet.

Drømmer: Jeg er nysgjerrig: Hva kan livet bringe? Det er ingen begrensninger.

HVA GJØR DEG GLAD?



De vonde tankene kan kjennes helt overveldende

– For mange av oss, og kanskje særlig oss menn, kan det være vanskelig å snakke om at vi ikke har det bra, sier avdelingsdirektør i Helsedirektoratet, Jakob Linhave.

Ikke desto mindre ser han viktigheten av å snakke åpent om selvmordstanker, hvor godt det kan gjøre, og hvilke fatale konsekvenser det kan få om vi stenger oss inne med våre vanskeligheter.

– Følelsen av håpløshet får plass til å vokse, og de vonde tankene kan kjennes helt overveldende om man skal bære på alt alene, sier Linhave.

– Det handler ikke om å ønske å dø, men om å ikke makte å stå i livet slik det kjennes ut nå.





Det er good news å ha det dårlig

– Vi har skapt en idé i samfunnet om at vi skal prøve å ta bort det som er vondt i livet. Det lykkes vi ikke med.

Tekst: Ragnhild Høgseth, RVTS Nord og Siri L. Thorkildsen, RVTS Sør

Det sier Caspar Seip, fysioterapeut og uro-lærer. Det første han gjør i Teams-møtet vårt, er å vende datamaskinen mot ruskeværet utenfor. Det er grått i sør og strålende sol i nord, noe som gir en fin overgang til det vi skal snakke om. For vi kan ikke kontrollere verker ruskevær, stormer eller solskinnsdager. De kommer når de vil. Sånn er det ofte ellers i livet også. – Er det dårlig, så er det dårlig. Det beste vi kan gjøre å akseptere det, sier Caspar.

– I stedet for å forbanne jævelskapen og skape masse drama rundt det i håp om at det blir bedre, bør vi heller øve oss på å bli bedre på å ha det dårlig.

” *Er det dårlig, så er det dårlig. Det beste vi kan gjøre er å akseptere det.*

Caspar liker å si det som det er, med tydelighet og varme:

– Jeg pleier å sette det på spissen og si at verden er perfekt, det er vi som lager drama inni oss – og rundt oss. Drama kan fylle hele livet og gjøre oss avhengig av suksess for å være takknemlig for livet slik det er. Og, suksess er jo ingen permanent tilstand, uansett hvor godt det går eller hvor god du er.

Urolige mennesker er fullstendig normale mennesker

Caspar er kjent for mange kjent fra podkasten «Guru og Guro» med Guro Fostervold Tvedten. Selv sier han at det er en vits som ligger bak tittelen «Guro». Både latteren og det hverdagslige i språket hans gjør at skuldrene senker seg i prat med ham.

På Uro-skolen, som han driver til daglig, kalles han for en nestor. Begrepet brukes ofte om en som er fremst i skoene på sitt fag, om den eldste og mest erfarne. Caspar er en nestor i å bringe uro til folket, og mener at urolige mennesker er fullstendig normale mennesker.



Caspar syns vi jobber alt for hardt for å bli kvitt uro. Mer uro til folket, altså? Her snus det konvensjonelle synet på helse opp-ned. For etter å ha jobbet 45 år som psykoterapeut tar han noen steg bort fra slike termer. Tror han på terapi i det hele tatt?

– Tradisjonell samtaleterapi er overvurdert som hjelp til vanlige folk med vanlig livssmerter, mener Caspar.
– Dessuten er det tuftet på en idé om at det er noe som er feil og må rettes, er det ikke? Det er ikke feil å ha det vondt, det er helt riktig – og en forutsetning for vekst og utvikling, sier han.

– Mener du at å snakke om det ikke er løsningen?

– Noen mener at prat er veien å gå. Det er ikke min erfaring, sier han.
– Det å prate om disse følelsene er bare en strategi som skaper mer drama rundt følelsene. Vi må begynne å føle dem mer, og snakke mindre, legger han til.

Fotballdramaet

Caspar har en hypotese om at menn og kvinner håndterer følelser på ulike måter.

– Er det forskjeller på damer og menn, og hvilke strategier vi tar i bruk når vi har det vanskelig, tenker du?
– Det å snakke sammen er et typisk eksempel på et kvinnelig drama, mye mer enn å håndtere følelser. Menn snakker om biler og båter og fly og traktorer og sånn, sier han.
– Og damer, legger han hastig til.
– Og fotball? supplerer vi.
– Og fotball, ja, he he.

Han trekker på smilebåndet igjen, noe han stadig gjør, med et lurt glimt i øyet.

– Det er derfor fotball funker så godt, for man identifiserer seg med det. Og der føler man så masse. Med all idrett, egentlig, der føler vi: Vi får masse godfølelse, men også vonde følelser, sier han.

Han kaller det en projeksjon, som om vi samler våre følelsesuttrykk inn i fotballdramaet som utspiller seg når 22 spillere løper på banen etter en fotball.

– Fotball er gøy, men det er jo ikke til hjelp at du blir deppa når laget ditt taper eller er helt i hundre fordi det vinner. Det som er til hjelp er en kultur som verdsetter både menns og kvinners følelser, en kultur som håndterer også de vonde følelsene. I vår kultur heter det «Han brøt sammen i gråt» bare fordi noe gjør vondt og vi gråter en liten skvett.

– Vi hører også stadig at vi ikke skal føle skam og skyld. Men er det til hjelp? For vi føler skam og skyld, stadig. Disse følelsene hører til det å være menneske, og de er til noe. Hvis vi blir gode til å føle sånne vonde følelser er det jo ikke noe problem at de kommer på besøk. Vi må gjøre noe annet med følelsene enn å prøve å oppsøke og tviholde på de gode, og unngå de vonde, eller forsøke å bli kvitt dem. Fotballen bør ikke være en arena hvor følelser er tillatt samtidig som de blir neglisjerte på andre arenaer?

Hvis vi blir gode til å føle sånne vonde følelser er det jo ikke noe problem at de kommer på besøk.

Smerte er ikke farlig

Caspar forteller at vi spesielt prøver å holde fast på de gode følelsene, og syns vi skal være mer sammen med de vonde.

– Mennesket er utviklet slik at vi forstår gjennom vårt nervesystem, at smerte varsler fare. Det betyr at når noe gjør vondt, så blir vi redde og tror at noe er galt.

Han er kjapp med å nærme seg det som viser seg å være hovedtematikk knyttet til uro, nemlig drama. Caspar ønsker å avdramatisere drama.

– Strategier – skråstrekk – dramaer, sier han, og forklarer hvordan det kan se ut i praksis:

– Jeg finner noe der «ute» som jeg tenker er årsaken til at jeg har det vondt, og så forsøker jeg i livet mitt og fikse det der ute, istedenfor å føle det jeg har inni meg.

Caspar forteller om livets storhet og menneskets litenhet, og syns at vi mennesker er konvensjonelle og stiller i for liten grad spørsmål til tingenes tilstand.

– Det er det som er samfunn, å lage konvensjoner. For å vise at «sånn henger ting sammen».

– En av de viktigste konvensjonene innenfor medisinen, er at hvis du har det vondt så skal vi gjøre noe med det, forklarer han.

Han forteller at han trodde det var slik det måtte være, også i eget liv.

– Jeg laget voldsomt med drama for å slippe å føle min litenhet til livet, sier han.

Denne litenheten beskriver han i samme åndedrag som skam, skyld, frykt, ensomhet, tomhet, denne typen følelser som hører til det menneskelige.

En av de viktigste konvensjonene innenfor medisinen, er at hvis du har det vondt så skal vi gjøre noe med det.

Hva med selvmordstanker?

– Jeg lar meg ikke skremme av selvmordstanker, sier han med en letthet som får oss til å stusse.

– Selvmordstanker, fortsetter han avslappet:

– Det er mange flere som har hatt selvmordstanker enn man skulle tro.

Han kvesser stemmen, og deler at han ser på slike tanker som en normal ting.

– Selvmord er en strategi, en løsning. Det er en løsning for å komme vekk fra noe, sier han og legger trykk på vekk.

– Det er ikke en løsning for å komme til noe, sier han.

Han avbrytes av en nordnorsk sjargong:

– Hadde det ikke vært for selvmordet hadde jeg tatt livet mitt for lenge siden, kan vi høre av de litt eldre i befolkninga.

Caspar ler hjertelig og skjønner humoren, noe han også startet samtalen med.

– Det vitner om en slags Arthur Arntzen-humor, sier han, mens han føyer til:

– Men han har det vel fra et sted.

Defensive strategier til livet

Uro-generalen kaller alle disse dramaene for defensive strategier i livet.

– Man går helt glipp av hovedpoenget med det vonde, og det er å ha det vondt, sier han.

– Blir du god til å ha det vondt, blir livet en bedre erfaring. Dessuten: Jo bedre du blir til å ha det vondt, dess kortere varer smerten!

– Livet inneholder omtrent like mye vondt som godt. Og det vonde er der for en grunn, det også. Hovedpoenget med å ha det vondt er at smerte og uro er en dør til dype menneskelige ressurser. En utvidelse av livet.

Han mener mange terapeuter ikke er trent på å kjenne egne følelser, og derfor også unngår å tillate følelser i terapirommet. På den måten er snakk og samtale også en form for eksternalisering av uroen.

– Det du føler, det sansemessige og kroppslige, er enten behagelig eller ubehagelig. Det å føle smerte er første steg i retning av å fordype livet ditt. Derfor er det der med selvmord et sidespor. Det er good news å ha det dårlig.

” *Jo bedre du blir til å ha det vondt, dess kortere varer smerten!*

Han refererer til en svensk venn som har skrevet en bok med tittelen «Att må dårlig är en bra början», og mener det er et viktig poeng.

– Veien består av å møte smerten, ikke som tanker, men som følelser. Det vil si uro. Uro er et ord som er overordnet og dekker mange vanskelige følelser.

” *Veien består av å møte smerten, ikke som tanker, men som følelser.*

– Det å føle følelser er noe vi må lære. Det nyfødte barnet kjenner kun på følelser, frem til vi blir sosialiserte og blir fratatt følelsens gave, sier han og legger til:

– De er jo veldig mange, de følelsene.

Han forklarer at det finnes en mulighet til å ta gaven tilbake, å ta følelsene tilbake.

– Man blir ofte tvunget til det, i voksen alder. Det er selvfølgelig forskjell på folk, men veldig ofte ser vi dette: Å bli formet inn i et samfunn betyr å bli fratatt et veldig stort følelsesregister. Og mye av samfunnets og psykiatriens holdning er at vi bør dempe de vonde følelsene med kjemikalier.

– Å ta følelsene tilbake er veien til et rikere liv

En slags ny fødsel, sånn midt i livet. Der man kan bruke følelsene til noe annet enn å bli kvitt dem, eventuelt holde på de gode og kvitte seg med de vonde.

– Vi må stille oss spørsmålet: «hvordan er det å være meg når dette skjer?». Det vil lære oss å romme følelsene på en annen måte. Da klarer vi å være sammen med, og gi oppmerksomhet til, vonde følelser.

– Poenget er ikke at det vonde skal bli borte. Men kapasiteten til å håndtere det vonde kan gi deg et rikere liv.

– Det ligger nemlig mye godt i å bli god på å ha det vondt

Å skape et samvær med egne følelser

Caspar snakker om meningsløsheten med å se på livet som en rad av problemer som skal løses. Dette uttrykkes i turene han arrangerer i naturen: Han drar årlig til Indre Troms og til Østlandet, for å få hjelp av naturen for å være oppmerksomt til stede, føle seg selv fra innsiden og skape et samvær med naturen.

– Det handler om «to walk the walk» fremfor «to talk the talk». Vi erfarer hva det gjør med oss, å leve mange dager i den ville naturen uten hjelpemidler vi er så avhengige av i det daglige, sier han.

– Vi bare går og går, også sitter vi. Vi er mye stille og gjør alt vi kan for ikke å problemløse. Vi bare er sammen med alt det naturen er, og den indre virkeligheten dette skaper i oss.

Lyst å lese mer om uro? Caspar har skrevet «Kampen mot uroen», med fortellinger til og med mannfolk. Den gir innsikt i hvordan du kan forholde deg til vonde erfaringer på en annen måte enn å prøve å ta deg sammen og unngå ubehag og klamre deg til det positive.



Vi må slutte å spørre hvordan det går, hvis vi ikke tør høre svaret

Ved å delta i aksjonen «Gå for å leve» er Per-Magne Helskog Emilsen sin egen Pontius Pilatus. En som piner seg selv for å gi selvmordsforebyggingen et legeme – og som frivillig bærer en 40-kilos tømmerstokk til toppen av Steigtinden. Symbolikken i blodslit og smerte har vist seg å bli mer kraftfull enn han selv ante på forhånd.

Tekst: Ragnhild Høgseth og Alf Martin Karvonen Eriksen. Foto: Thor-Wiggo Skille

Til sammenligning er det nok peanuts å logge seg på fra VIP-losjen til Bodø-Glimt, hvor han sitter når vi har kapret ham til en samtale. Vi lurte jo på hvor det kommer fra, dette engasjementet for selvmordsforebygging.

Per-Magne røsker oss med tilbake til starten, til Nordsjøen en vinterkveld i 2019. Han var på jobb på plattform da sjokkbeskjeden kom via kona. Hans beste venn hadde tatt sitt eget liv.

– Vi var en valgt relasjon. Vi valgte hverandre.

Per-Magne trenger ikke flere ord for å beskrive vennskapet, og nærværet i de få ordene treffer oss. Dette vennskapet var nært. Og nå satt han altså ute på plattform, en sein kveld. Han var langt hjemmefra, stort sett omgitt av menn. Bestevennen var borte.

– Jeg hadde jo masse gode kollegaer, men ingen jeg egentlig kunne snakke med dette om.

Per-Magne valgte en mannlig klassiker:

– Jeg sa vel bare ifra om hva som hadde skjedd, og at jeg ikke hadde lyst snakke om det.

Per-Magne setter seg bakover og ser i taket. Et øyeblikks stillhet, før han legger til at:

– Og sånn holdt jeg på i tre år.

Etter flere kryss i lista over typisk mannlig sorgarbeid, ble Per-Magne til slutt sklitaklet av bestevennens søster, som pushet ham til å rense sårene sine.

– Hun hadde forsøkt å få meg inn i sorgen, men jeg hadde avvist det. Jeg tenkte at hun sikkert bare var høflig, så jeg svarte bare at «neida, det går bra».

I ettertid er det lett for Per-Magne å se hvordan han vraltet rundt i sin egen sorg, og ikke turte ha særlig kontakt med bestevennens familie.

– Jeg tenkte at jeg bare var en kompis, som ikke hadde rett på den samme sorgen som familien.

Han beskriver det han opplevde som en «sekundærrett på sorg» og forklarer:

– Som kompis skulle jeg ikke inn og ta plass i det rommet som

familien hadde. Først etter at familien har hatt sin del av sorgen, så er det rester av kaka igjen til oss rundt.

Per-Magne berømmer bestevennens søster som hjalp han ut av dette, og gav ham nye perspektiver.

– Mange har jo den oppfatningen om både sorg og kjærlighet, at det er en viss mengde, og at man ikke bare gå inn og ta av den kaka. Men det er jo ubegrenset! Du kan ta så mye du bare vil uten at det går ut over andre, understreker han.

Jeg hadde nektet å innse at den trappa jeg trengte å gå opp, den var der. Helt til det kom et lite lys i toppen av trappa som jeg følte at jeg måtte nå.

Sparket fra bestevennens søster ble starten på et sterkt engasjement for LEVE Nordland. På hennes oppfordring satt han seg ned og skrev hva han tenkte og følte. Spontant ble det en sang.

– Alt kom ut, rett fra hjertet, og det ble nok den tøffeste kvelden jeg har hatt, utenom den kvelden beskjeden kom. Uten at jeg visste det, var jeg helt nede i kjelleren. Jeg hadde nektet å innse at den trappa jeg trengte å gå opp, den var der. Helt til det kom et lite lys i toppen av trappa som jeg følte at jeg måtte nå. Sangen ble startgropen, og første trinn.

Per-Magne forteller om hvordan han gjennom årene med undertrykt sorg, hadde lagt merke til hvordan andre postet minner og fine ord på Facebook, og delte sin sorg. Samtidig vokste hans egne dårlige samvittighet i takt med at han ikke klarte å hekte seg på.

– Følelsen av at andre ikke skjønner at du er lei deg, bare fordi du ikke roper det ut til hele verden.

Per-Magne kjente han trengte noe for å komme seg på banen, og



fant det nok en gang gjennom bestevennens søster. Hun hadde startet aksjonen «Gå for å leve», som passet perfekt med Per-Magnes voksende trang til å være med, og til å vise at han brydde seg.

– Da kom idéen om tømmerstokken.

Per-Magne legger ikke skjul på at inspirasjonen kom fra en episode av Norges Tøffeste, hans «det er sånn jeg er»-serie. Utfordringen med tømmerstokken traff nemlig rett i kjernen av vennskapet han hadde mistet.

– Vi var jo turkompiser, og han brukte alltid å si at jeg var en maskin når vi var på tur. Jeg ble aldri sliten, forteller han.

Stuntet tok form. Per-Magne skulle bære en 40-kilos tømmerstokk til toppen av Steigtinden. Et fysisk blodslit for å hedre sin venn, som symbol på tunge bærer å bære.

– Jeg ville gjøre det for ham, for meg selv, og for den byrden som var.

Stokken skulle legges igjen på toppen, som et symbol med et veldig viktig budskap.

– Jeg visste at jeg skulle legge fra meg stokken på toppen, for det er så mange som ikke skjønner det. At man faktisk kommer til toppen.

Dagen kom. Over 40 deltakere var først samlet til en markering ved foten av fjellet. Bestevennens bror hadde kommet langsveisfra,

og holdt en gripende tale om selvmordets sanne ansikt. Et band holdt intimkonsert, og Per-Magne fremførte sin egen sang for første gang. Så startet slitet. Det tok ikke lang tid før realiteten traff hardt.

Jeg er en person som alltid har tenkt at alt går bra på det fysiske, men etter hundre meter skjønte jeg at det her – det går ikke!

Per-Magne trekker pusten.

– Men jeg bet det i meg, og bar stokken alene i to timer, med ekstreme smerter i kroppen. Omtrent halvveis måtte jeg kripe til korset og be om hjelp. Det var først i ettertid jeg så hvor fin den symbolikken var.

Litt over 30 stykker hadde startet på turen. Været var kjipt, regn og tåke. De brukte fire timer til toppen. Da var de bare sju stykker igjen.

– Da kom det en blanding av utmattelse og følelser. Det var heftig!

Kalde og gjennomvåte måtte følget starte turen ned igjen ganske raskt. Og på vei ned kom åpenbaringen.

– Plutselig gikk det opp for meg at samtlige av oss som var på toppen hadde vært med på å bære den stokken. Og det er jo det som er poenget, man klarer ikke å ta den byrden alene.

Per-Magne forteller om all symbolikken han ser ved denne turen. En viktig rød tråd som nøstes ut er den samlede kollektive

innsatsen som er helt essensiell i selvmordsforebyggingen.

– Det kan være én person som spør om du har det bra, som kan være den første personen du åpner deg til. Det betyr ikke nødvendigvis at det er denne personen som skal holde deg i hånda hele veien. Det er som en flertrinns romrakett. Det er en liten kapsel som når målet, men den hadde aldri kommet dit uten det første trinnet.

I etterkant har Per-Magne eksponert seg gjennom styreverv i LEVE i Nordland, og fortsatt med flere fysiske stunts. Eksponeringen har blitt et tveegget sverd.

– Det er vanskelig å forholde seg til at min innsats kan overskygge budskapet. At noen tenker at jeg gjør det for å vise hvor tøff jeg er, mens poenget egentlig er «ja se hvor tøff jeg er, her jeg står og skriker...»

Er det en motsetning mellom det å være tøff og det å gråte?

– Nei, jeg tenker ikke det, men samfunnet tenker det. Vi menn har jo aldri sett fedrene våre skrike, mens vi har sett mødrene våre skrike hele livet. Så uten at noen har sagt til oss at «du skal ikke skrike, du skal være sterk», så er det jo det vi har blitt lært opp til.

Tabu versus en klapp på skuldra

– Per-Magne har også merket seg folks vegring for å nevne temaet selvmord, selv om de kjenner til historien.

– Når jeg møter folk kan jeg se det på dem, og merke på dem at de har lest avisen. Selv om de vet at jeg har mistet min beste venn i selvmord, sier de fleste ingenting om det fordi de synes det er for ubehagelig. Samtidig kan de tøffeste skjeggete typene klappe meg på skuldra og si «så utrolig flott at du gjør det her». Og man trenger ikke si så mye mer. Litt øyekontakt og et nikk, og du vet at de forstår.

Per-Magne forteller om likepersonkurset han deltok på i regi av LEVE. Hvor fremmede møtes og flettes sammen gjennom etterlatthistoriene sine, med helt unike relasjoner som resultat.

– Etter den helgen.. Når du starter en relasjon med den dypeste hemmeligheten. Ahh.

Per-Magne slipper skuldrene ned før han fortsetter.

– Når jeg møter flere av de andre i dag, så lyser vi opp og gir hverandre en klem, og spør hverandre hvordan man har det. Men jeg vet ikke hva de heter til etternavn, navnet på ungene deres eller om de har hund eller katt. Jeg vet ingenting om dem, bortsett fra at vi deler sorgen. Det er en utrolig greie med å være omgitt av likepersoner. Det blir en umiddelbar connection som er veldig betydningsfull, sier han.

Utfordrer berøringsangsten

Per-Magne innrømmer han er blitt mer selektiv, og at overfladiske relasjoner er blitt mer krevende etter at han har opplevd de dypere relasjonene, hvor man kan snakke om de vanskelige tingene. Han viser til typiske mannesituasjoner hvor kompisgjenger for eksempel møtes for å se fotball, der en i gjengen har det vanskelig, og det møtes med unnvikelse.

– Jeg mener at vi rett og slett må slutte å spørre hverandre om hvordan det går, hvis vi ikke tør å høre svaret.

Tror du det er mangel på øvelse og trening på å gå inn i slike vanskelige samtaler?

– Ja! For det er så vanskelig å sitte i stillheten, og den blir det mye av i en slik samtale. Jeg er egentlig en person som får helt panikk av stillhet. Jeg har veldig god erfaring med å snakke med folk når man går tur, ute i naturen, i stedet for å sitte så trykket. En av likepersonsamtalene jeg har hatt ble en fantastisk fin gåtur ute, hvor vi kunne gråte, spasere og flire. Utrolig deilig!

Det sprudler av Per-Magne når han forteller om kursene, samholdet og opplevelsene sammen med likesinnede i LEVE. Universet der svett og dirrende ubehag og smerter forløses av forståelse og aksept.

– Det er så deilig å være et sted hvor du ikke trenger å være redd for å si noe som kan føles feil for noen. Vi trenger ikke å komme til noen fasit, vi kan bare si det som føles rett for oss, og så er det OK.

– Hvor går du når livet blir vanskelig?

Per-Magne setter seg bakover og kremter av en klump i halsen.

– Nå blir det litt vått i øyekroken her igjen, men jeg har en fantastisk kone som gir meg det rommet jeg trenger. Både samtaler og stillhet. Livet er tidvis tøft for alle. For meg selv er det full jobb, unger, veldedighetsarbeid i LEVE, det skal gås turer, det skal trenes, man skal være med venner og stille i barnedåper. Det er et knallhardt liv. Kona mi er flink til å stille de kritiske og nødvendige spørsmålene som hjelper meg med å innse når jeg er i ferd med å gå på en smell. For å ta en klisje: Hun er limet som holder meg sammen, og ser meg når jeg trenger henne mest.

– Er det også henne du snakker med når du har det vanskelig?

– Ja, men også i disse LEVE-sammenhengene, med likepersoner. Der kan det komme frem ting som man egentlig ikke vet at man går og tenker på. Det kan være åpenbaringer.

Barnlig visdom

– Vi nærmer oss slutten av tiden vår. Per-Magne avslutter med en fortelling om sin egen, sju år gamle sønn. En kveld så han pappaen gråte og spille gitar, og ble på den måten innlemmet i det som hadde skjedd. Seinere en kveld, under leggestund med moren spurte hun om sønnen visste betydningen av å elske noen. – Det første han sa var at han elsket seg selv. Så la han til, helt av seg selv: «Jeg skjønner ikke hvorfor noen vil dø. For alle elsker vel livet?» Og der har du det viktige poenget her: Det handler jo ikke om lysten til å dø. Det handler om utfordringene ved livet.

Lyst til å lytte til sangen til Per-Magne?
Du finner den på Spotify med tittelen
«Sammen skal vi vandre».



E-24



Rå styrke fra Nord

Styrk Eriksen (20) fra Hammerfest, jobber på oppdrettsanlegg og har kjempet til seg tittelen som “Norges tøffeste”. Han meldte seg på, fordi han og kollegaene ønsket at folk skulle se at folk som jobber på havet har store styrker.

Tekst: Ragnhild Høgseth. Foto: Erlend Lånke Solbu

– Du kan jo ikke hete Styrk, og være slapp, ler han. Styrk var den yngste på oppdrettsanlegget, så da kollegaene ville at søringene skulle få se litt av ressursene fra nord, var det Styrk som tok en for laget. Det som virkelig viser styrke, er kanskje at han tør å være en støttespiller i vanskelige samtaler?

Vi har spurt han hva han gjør når livet er vanskelig.

– Når livet blir tungt og det er mye stress, så prøver jeg å tenke at

det bare er midlertidig. De tunge stundene går alltid over. Og det er alltid lys i enden av tunnelen – det er det.

Som råd til den som har det tungt og vanskelig, er han tydelig i sin tale, og påpeker hvor viktig medmenneskelighet og fellesskap er.

“Hvis du har det tungt, bør du også finne noen å prate med. Prat med noen som du føler du er komfortabel med, da. Noen du kan stole på, som vil at du skal ha det godt.

Skitt, au!

Menn som løfter vekter / Menn som løfter andre
Menn som ser fotballkamp sammen

Menn som fikser det / Menn som ikke fikser det
Menn som fisker

Menn som er tøffe i pyjamas / Menn som går i kjole
Menn som går i svart

Menn det svartner for / Menn det lysner for
Menn som har lysbrytere festet på knokkene

Menn som fikser lypærene / Menn som er lysbringere
Menn som leter med lommelykt i mørketiden

Menn som brøler / Menn som har lange samtaler med seg selv
Menn som lufter hunder og hunder som lufter menn

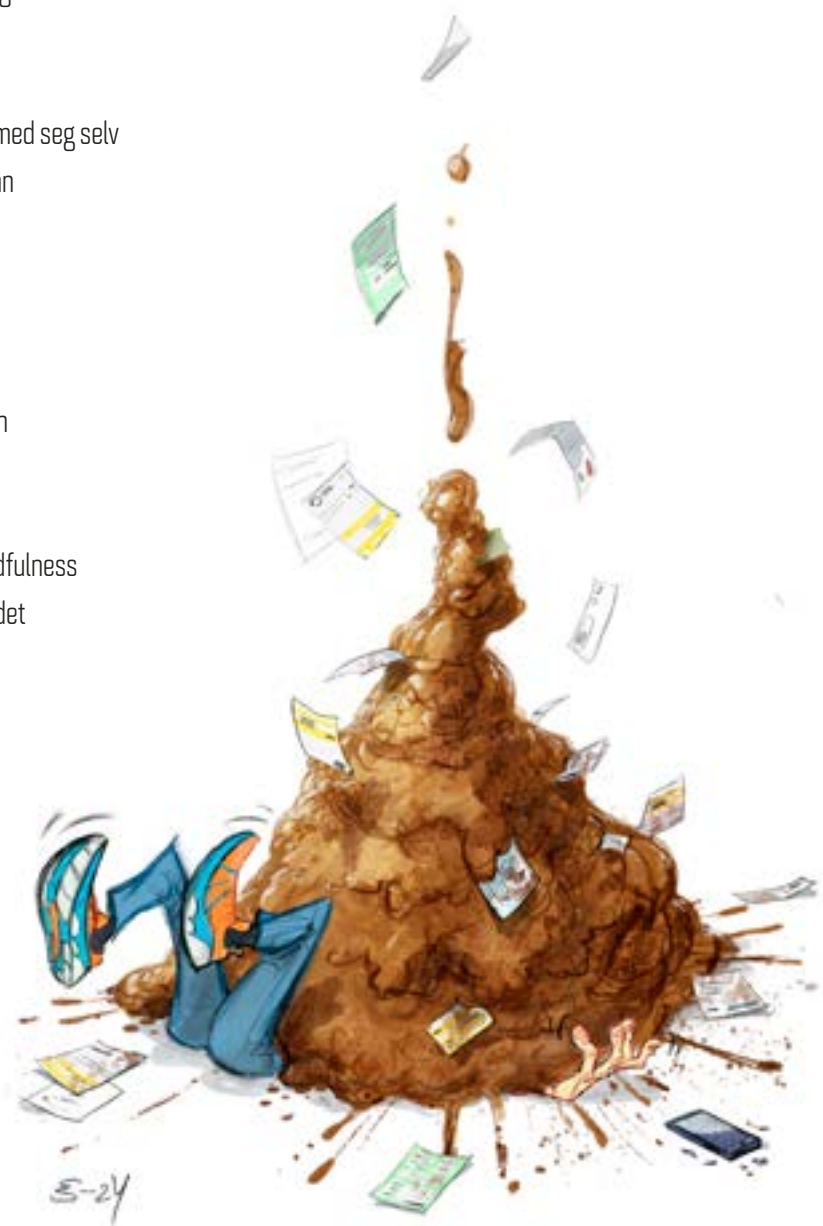
Menn som tuter / Menn som gråter
Menn som er mystiske gåter

Menn som slår i veggen / Menn som går på veggen
Menn som overlever

Menn som er mindfulle / Menn som fryser av mindfulness
Menn som skriver om det / Menn som synger om det

Menn med mer drit enn de kan bære (alene)
Menn som er helt vanlige, urolige mennesker

Menn som snakker om det



«Du och jag, Alfred»

«Emil tyckte om Alfred och Alfred tyckte om Emil.» Slik kjenner vi historien om de to, Emil og gårdsgutten Alfred. En historie om så mye mer enn en «rakkerunge» full av hyss – kanskje like mye en fortelling om den ene voksne som tar imot, og bare er – og blir – den trygge, gode havnen.

Tekst: Gunn Karin A. Thomassen og Siri L. Thorkildsen



Det fine, gode og varme vennskapet mellom Alfred og Emil illustrerer så fint hva som ligger i en god relasjon. Vi har alle noe å lære av disse to. Alfred møter Emil uten noe om og men. Han godtar ham for den han er, og får frem det beste i Emil.

«Du och jag, Alfred». Emils herlige oppsummering av vennskapet dem imellom rommer så mye mer enn bare disse fire ordene. Med dette utsagnet signaliserer han at han opplever Alfreds nærvær, med kroppsspråk og måten han blir møtt på, som trygt og godt. At det er de to, mot verden, og de trenger hverandre. Deres relasjon betyr så mye mer enn bare her og nå.

Er du min Alfred?

Alle mennesker opplever at livet til tider byr på utfordringer. Det er en del av det å være menneske. Noen ting forsvinner like fort som de kom. Andre ganger kommer det større utfordringer, og noen ganger opplever vi ting som gjør skikkelig vondt – lenge. Ting som rokker i grunnvollene våre og får oss til å lure på om vi i det hele tatt kommer til å overleve.

De menneskene som bærer tøffe hendelser og historier, finner vi overalt, både privat og i jobbsammenheng. Noen har valgt en uheldig strategi for å overleve skammen og smerten som kommer

i kjølvannet av vanskelige erfaringer. I noens øyne kan det handle om «småting» som plager personen, men som likevel er tungt for den det gjelder. Det er reelt, og det er livet.

 *Det å bli tålt og sett av et annet menneske kjennes godt.*

Hvordan kan det hjelpe oss å ha en – eller være en – Alfred, når livet virkelig røyner på? Kan Alfred være den vi alle trenger når ting er vanskelig?

En terapeut kan for mange være den som utgjør en forskjell, og hjelper å skape mening og sammenheng i det som har skjedd. Det kan hjelpe mye og ta bort noe av det vonde som tynger. Samtidig belyser psykologen Howard Bath viktigheten av de «andre 23 timene», den helende kraften som ligger i de timene i døgnet vi ikke sitter i psykologens stol. Det er i mange tilfeller en kjæreste, venn, lærer, søsken, nabo eller kollega som er der i disse timene. Som ser deg, og som virkelig kan gjøre en forskjell.

Når et menneske har stått i et av de mest krevende situasjonene i livet sitt, og stormen har stilnet, så er det ikke uvanlig å tenke at det som reddet en fra å gå til grunne lå i relasjonen til et annet menneske. Det mennesket, eller de menneskene, som bare var der.

Alfred-mentaliteten

Når vi leser om Emil og Alfred, så er det nesten så man kan kjenne hvor godt det er å være Emil i møte med trygge Alfred. Det er godt å møte noen som Alfred. Alfred anerkjenner Emil for den han er, og rommer hele ham.

Anerkjennelse er et komplekst begrep, men psykolog Anne Lise Løvlie Shibbye sier det på en enkel måte: Anerkjennelse er ikke noe du har, det er noe du er. Slik Alfred er for Emil. Hun viser til noen elementer, eller ingredienser, i anerkjennelsens kunst. Disse ingrediensene er lytting, forståelse, aksept, toleranse og bekreftelse. Hun sier videre at disse henger sammen, og er hverandres forutsetninger. Selv om Shibbye tar utgangspunkt i klient-terapeut-relasjonen kan dette like godt beskrive hva som ligger i et godt menneskemøte – ja, i alle de relasjonene som gjør noe godt med oss.

Når en munn lukkes, åpnes to ører

Når Alfred møter Emil etter en tur innom snekkerbua, lar han Emil alltid komme med sin historie. Alfred lytter. Det å lytte kan høres ut som en enkel sak. Men det å lytte kan være noe av det vanskeligste vi gjør. Vi har vel alle opplevd å fortelle noe til noen som har tilmålt tid, eller som har en agenda eller fasit allerede før historien kommer. For det er først når vi virkelig lytter at vi kan forstå den andre, og ta del i deres opplevelse. Og så vet vi fra historiene om Emil at det som regel ender bra til slutt, og Alfred klarer å lokke fram Emils smil.

Alfred hjelper Emil å skape sammenheng i det som skjer, og hjelper ham å se at det vil gå bra. Når mennesker deler gode øyeblikk, slik Emil og Alfred gjør, skapes det psykiater og spedbarnsforsker Daniel Stern kaller for «moments of meeting», eller som Schibbye på norsk kaller det; endringsøyeblikk. Det er i endringsøyeblikk som dette, når du virkelig blir lyttet til og forstått – hvor positive følelser deles – at det ligger muligheter for å skape helhet og tillit mellom to mennesker.

Bekreftelsens mester

Selv om Alfred sannsynligvis ikke alltid tenker at Emils løsninger på ting er de beste, så aksepterer han Emils versjon og historie. Han lytter til ham, og forsøker å forstå det fra Emils ståsted. Alfreds tilstedeværelse i Emils tanker og opplevelser gjør at Emil opplever seg møtt og tålt. Og det er vel slik for oss alle når vi står i strev. At den som tåler oss, og aksepterer oss slik vi er, det er den vi kjenner det er godt å være med. Det er da vi opplever oss anerkjent og bekreftet, noe som er grunnleggende behov hos oss alle.

Likevel er Alfred ærlig. Han kaller en spade for en spade, også når Emil har gjort noe som ikke var så lurt.

Det å kunne være ærlig skaper trygghet i relasjonen, så lenge den du snakker med allerede føler seg hørt, sett, forstått og anerkjent. Da er tilliten og tryggheten der, i bunn.

Bekreftelsen ligger i den måten vi lytter på, sier Schibbye. Gjennom vår væremåte signaliserer vi om vi tenker den andres følelser er viktige, og aksepterer den andres måte å se verden på – uten å dømme eller bedømme. Både det å lytte og vise forståelse, aksept og toleranse er ulike måter å vise bekreftelse på. Og av Alfred kan vi lære at av og til kan bekreftelsens kunst bare handle om et blikk, eller bare det å være der for den andre.

Hvem vil du være?

Alfred hadde nok ikke Shibbyes anerkjennende ingredienser i bakhodet da han traff på Emil etter et av hans mange hyss og påfølgende opphold i snekkerbua. For Alfred lå dette i ryggmargen, som det gjør for mange gode mennesker der ute. Han hadde ingen jukselapp i bukselomma som listet opp hvordan han skulle møte Emil, men han visste nok hvem han ville være i møte med sin gode venn. Og, kanskje aller viktigst: Han likte Emil.

Alle burde hatt en Alfred i livet sitt. En som står støtt ved deg når ting ikke går som planlagt. En som ikke kommer med fasitsvar på hvordan ting burde være, men bare møter deg der du er – og er der med deg. En som bekrefter det du opplever, og som hjelper deg videre uten å moralisere eller kreve. Alfred kan være en god påminner om at du også kan bety noe, for noen.

Hvem sin Alfred vil du være?

SE. SPØR. LYTT.



S-24



 **RVTS** NORD

