For og om menn i sin beste alder

Tøff i pyjamas

PORTRETTER
Dag Otto Lauritzen
Lars Lillo-Stenberg
Dora Thorhallsdottir
Bjarte Tjøstheim

Dette magasinet er en del av RVTS Sør og Helsedirektoratets folkeopplysningskampanje

INGEN å miste

©RVTS Sør 2023 • Redaktør: **Siri L. Thorkildsen** • Design: **Therese Skauge Klokset**
For- og baksideillustrasjon: **Roy Søbstad** • Trykkeri: **Kai Hansen AS**
RVTS Sør - Regionalt ressurssenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging
Sørlandet kunnskapspark, Universitetsveien 19, 4630 Kristiansand • www.rvtssor.no

INTERVJUER

6 BJARTE TJØSTHEIM
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.

16 DAG OTTO LAURITZEN
Trening og aktivitet kan hjelpe deg med å koble ut av en negativ tankerekke, mener Dag Otto Lauritzen. Han har selv opplevd en kritisk situasjon med en selvmordsnær kamerat.

20 LARS LILLO STENBERG
Det ligger mye sorg og alvor i bunnen av de mest kjente sangene til Lars Lillo Stenberg. Å sette enkle ord på dype følelser har vært til god hjelp for ham i hans tyngste stunder i livet.

28 DORA THORHALLSDOTTIR
Komiker og familieterapeut Dora Thorhallsdottir mener det er to gode grunner til at menn bør dele hvordan de har det. Kanskje til og med tre.

34 ANNE GILJEBREKKE
Anne satt på kafé da hun fikk mailen. Det var fredag formiddag, og det var sommer. Hun skjønte fort at noe var galt, men det tok mange avsnitt før hun skjønte hvor galt. Til slutt prøvde hun fortvilet å få kontakt med sønnen.

TEMA

30 THE TIMES THEY ARE A-CHANGIN'
Et skråblikk på livet fra en middelaldrende mann og hans kompiser.

38 DU KAN REDDE LIV
Hva gjør vi når vi er bekymret for at noen går med selvmordstanker?
– Mange er redde for å spørre, og de er redde for svaret de kan få. De vet ikke hva de skal gjøre med svaret. Det er på tide at vi gjør noe med denne frykten.

46 MÅ VI SNAKKE OM DET?
Vil du heller denge løs på en boksesekk enn å snakke om problemene? De mannlige mestringsstrategiene er undervurdert, mener spesialrådgiverne Torstein Garcia de Presno og Ingrid Sæbø Møllen i RVTS Sør.

48 MENN SOM SNAKKER OM DET
Hva gjør du når livet går trått, og hvem snakker du med? Dette kan være lurt å tenke på – og kanskje disse fire mennene kan sette deg på sporet av noe som funker for deg også.

Scan koden og hør hele låta, "Tøff i pyjamas" - skrevet av Lars Lillo Stenberg.
Les også intervjuet med ham på side 20.

Å være dum i pyjamas

Av og til
Så er jeg så dum
At når jeg ser meg i speilet
Da blir jeg irritert
Og jeg blir dum i pysjamas
Jeg blir dum med frakk
Og når jeg går på bussen
Da skjønner alle at
Her kommer dumme dumme dumme dum

Sånn er det. På bussen, midt blant folk, på fest. Så er du helt mutters aleine likevel. Du er dum i pysjamas. Du er dum i frakk. Og du føler deg utenfor og ensom, og at alle kan se det på deg. Men dumme dumme dumme dumme dum er usynlig helt til du velger å vise ham frem, fortelle noen – at her er jeg. Og bare sånn kan dumme dumme dumme dum få nye sjanser til nye dager.

Og av og til
Så er jeg så tøff
At når jeg ser meg i speilet
Da blir jeg imponert
Og jeg blir tøff i pysjamas
Og jeg blir tøff med frakk
Og når jeg går på bussen
Da skjønner alle at
Her kommer tøffe tøffe tøffe tøff

Livet er litt sånn. Det går opp og ned. Plutselig er du er tøff i pysjamas. Og du er tøff med frakk. Du er midtpunktet, alle ler av vittighetene dine, dagen ruler, og du er absolutt ikke aleine. Verden for dine føtter, kort sagt. Det er bare å sørfe inn i godfølelsen. Hvem elsker ikke sånne dager? Og tøffe tøffe tøffe tøff, han er absolutt ikke usynlig. Alle ser ham, og alle vil være med ham. Kanskje det er derfor det er litt for lett å tro at det bare finnes de som er tøffe i pysjamas der ute?

Og av og til
Så er jeg slik
At når jeg ser meg i speilet
Ser jeg ingenting
Jeg tar ikke på meg pysjamas
Jeg tar ikke på meg frakk
Og når jeg går på bussen
Da skjønner alle at

Altfor mange menn tar sitt eget liv. Hvert eneste år. De er alene på bussen. De er alene i frakk. Og når de ser seg i speilet, så ser de ingenting.

Dette magasinet er til deg som er tøff i pysjamas.
Dette magasinet et til deg som er dum i frakk.
Dette magasinet er til deg som ser ingenting.
Dette magasinet er til deg som kanskje skjønner at noen trenger deg akkurat i dag.

Siri Thorkildsen
Kommunikasjonsansvarlig i RVST Sør

Ikke vent til begeret er fullt!

Snakk om selvmordstanker. Det kan redde liv.

RVTS SØR

Hjernen trenger ikke å være alene

Det ligger mye sorg og alvor i bunnen av de mest kjente sangene til Lars Lillo Stenberg. Å sette enkle ord på dype følelser har vært til god hjelp for ham i hans tyngste stunder i livet.

Tekst: Jan Frantzen / Foto: Erling Slyngstad-Hægeland

– Sorg kan gå i mange retninger, og for meg ble det noe meningsløst med livet. Det ble noe meningsløst med at mennesker eksisterer, forteller han.

Han hadde så vidt fylt nitten. Moren var død, og Lars Lillo var i sjokk over tapet. For første gang var han tilbake på familiens feriested i Kjerringvik, og alt var annerledes. Verden hadde endret seg. Den var upersonlig og uhyggelig.

– Det var en stupeplass der, og svaberg. Og et sted vi kalte Flodhesten. Men da jeg sto der denne gangen, føltes det ikke som om vi hadde rett til å kalle det noe som helst. Det var bare ting i geologien som hadde vært der lenge før menneskeheten oppsto, og ville bestå lenge etter at vi er borte. Jeg fikk sånne tanker, og det var skremmende, forteller deLillos-vokalisten.

Sorg kan gå i mange retninger, og for meg ble det noe meningsløst med livet.

Han skrev teksten Hjernen er alene om det han opplevde den dagen i Kjerringvik. Om trær som krymper, og et hav som tørkes bort. Og et rop om hjelp som ingen kan høre.

– Brødrene mine og jeg var egentlig veldig flinke til å snakke med hverandre, men da vi kom til hytta den sommeren klarte vi ikke helt å sette ord på hvordan vi hadde det. Vi hadde hver vår opplevelse, hver vår personlige lidelse. Og da fikk jeg tanken om at hjernen er alene. Så skrev jeg den teksten og fikk satt ord på det likevel. Det var befriende. Den låten slapp ut en innestengt følelse, og jeg kjenner meg fortsatt igjen i den. Jeg kan forstå hvem jeg var den gangen, og at jeg har vært den samme personen gjennom hele livet, sier han.

Déjà vu

Alvoret i Hjernen er alene kommer ganske umiddelbart gjennom høyttalerne. At Tøff i pyjamas har et lignende alvor i bunnen, er kanskje mer overraskende.

– Min mors død var et enormt tap i tilværelsen, og jeg levde med et slags sjokk i hodet i lang tid. Det førte til at jeg stadig vekk fikk sånne déjà vu-lignende opplevelser, jeg gjenkjente ting som jeg aldri hadde opplevd før. Det skjedde spesielt når jeg gikk på bussen. Når jeg kom med månedskortet og så meg rundt, tenkte jeg at akkurat dette øyeblikket har jeg opplevd før. At akkurat de barna skrek på akkurat den måten. At akkurat den dama så på meg med akkurat det blikket. Jeg ble helt satt ut av det. Jeg fikk angst og pustevansker, forteller han.

De gangene jeg har vært sånn ordentlig preget av det, har jeg hatt nytte av å snakke med noen om det.

En dag, etter en slik déjà vu-busstur, satte han seg ned på skolen og skrev Tøff i pyjamas.
– Jeg var nok ikke i et alvorlig lune akkurat da jeg skrev den, men selve foranledningen var guffen og ubehagelig, forteller Lars, som brukte en norsktime til å få ned ordene.

– De timene var ikke så veldig inspirerende, syntes jeg. Så det var jo veldig gledelig – og litt absurd, at den teksten senere er blitt delt ut som analyseoppgave i norsk, humrer han.

I ettertid har han gjort undersøkelser, og funnet en forklaring på ubehaget på bussen.
– Det viser seg at hvis hjernen er sliten av inntrykk som er knyttet til en alvorlig hendelse, så kan man få sånne rekyleffekter på øyeblikksopplevelser, som om det er minner. Det var nok det som skjedde, sier låtskriveren, fra en dyp stol på Litteraturhuset i Oslo sentrum.

Flinkere med årene

Livet suser av gårde, også for Lars Lillo. Han har passert seksti, og fått flere av livets små og store kriser tett på kroppen. I 2016 fikk han hjerteinfarkt, 54 år gammel.

– Det var en skremmende opplevelse, men egentlig ikke en veldig tøff psykologisk periode for meg. Jeg gjennomgikk noen humørsvingninger jeg ikke hadde helt kontroll på, men det ledet aldri til noen depresjon. Det har vært mye hjerteproblemer i familien, så det var nesten greit å bli ferdig med det, sier han, og bedyrer at det er få kriser som kan måle seg med dyp kjærlighetssorg.

– Det kan sitte i kroppen i årevis. De gangene jeg har vært sånn ordentlig preget av det, har jeg hatt nytte av å snakke med noen om det.

– Jeg tror nok mine venner opplever meg som en fyr som har tenkt gjennom ting, og som har registrert livets forskjellige faser.

> *Ved å sette enkle ord på ting kan jeg bruke min livsanskuelse, mine erfaringer og min måte å tenke på.*

Da må jeg plukke ut noen som liker å prate om sånne ting, for det er det jo ikke alle som gjør, sier Lars.
Han drar regelmessig på hyttetur med gamle skolevenner, for å koble av – og for å snakke om livet.

– Sakte, men sikkert har vi begynt å fortelle hverandre hvordan vi har det. Vi blir flinkere og flinkere til det, og det er en fin ting. Det var kanskje litt rart de første årene, men nå skjer det naturlig.

– Hvordan håndterer du det hvis en av dem sliter?
– Jeg vil nok prøve å tilnærme meg det sånn at han skjønner at det ikke er noe farlig ved å dele dette, og at det ikke er noe slitsomt for meg å snakke om det. Og så kan jeg dele mine egne erfaringer, hvis det er noe jeg selv har vært borti. Jeg vet ikke om jeg er et førstevalg hos mine venner når det gjelder sånne ting, men jeg tror nok at de opplever meg som en fyr som har tenkt gjennom ting, og som har registrert livets forskjellige faser. Ved å sette enkle ord på ting kan jeg bruke min livsanskuelse, mine erfaringer og min måte å tenke på.

– Så får tiden vise om det er en omvei eller en snarvei til å løse problemet, smiler 60-åringen.

Ryddet opp i hodet
Den amerikanske forfatteren Charles Bukowski sa en gang at det mest intellektuelle man kan gjøre er å sette enkle ord på dype ting. Beat-poetene hadde et lignende mantra, men som ung var Lars Lillo mer inspirert av norske ordkunstnere som Arild Nyquist og Jan Erik Vold.

Den aller første teksten han skrev på norsk het «Livet er en liten dings» og endte opp på deLillos sin debutplate i 1986.

– Jeg var på hytta vår, alene og mørkredd, og formulerte meg kanskje slik fordi jeg ville latterliggjøre livet på et vis. Det snakkes mye om hvor svært verdensrommet er og hvor liten jordkloden er. Og hvis livet kun finnes på jorda, så er det jo bare en bitteliten dings i universet. Det å si noe banalt om noe så svært, appellerte til meg. Da jeg hadde skrevet den låten, hadde jeg en slags mal på hva jeg likte. Jeg fikk en god selvfølelse av å skrive, og det ryddet opp i hodet mitt. Jeg følte at jeg hadde funnet et språk.

Fakta Lars Lillo Stenberg

- Norsk sanger, gitarist og låtskriver
- Født i Oslo i 1962
- Etablerte bandet deLillos i 1984
- Har fått en rekke priser og utmerkelser, blant annet Tekstforfatterfondets ærespris i 2009

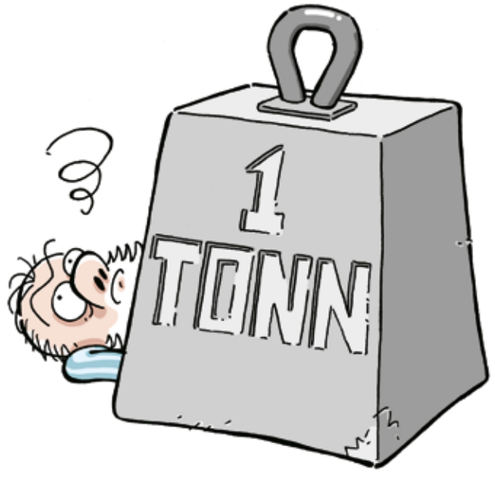
Ikke gå rundt grøten!

Snakk om selvmordstanker. Det kan redde liv.

RVTS SØR

MENN SOM IKKE SNAKKER SAMMEN

AV ROY SØBSTAD



DU TRENGER BARE BEVEGE FINGEREN
LITE GRANN FOR Å GÅ INN PÅ
WWW.HELSENORGE.NO/SELVMORDSTANKER
FOR Å FÅ NOEN RÅD.

– 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*

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 veggen. 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

> *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».*

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.*

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 forstillingen din er «Det går betre no». 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.

Fakta Bjarte Tjøstheim

- 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 betre no».

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

Sagen-brødrene om Bjartes angst

MENN SOM IKKE SNAKKER SAMMEN

AV ROY SØBSTAD

TRENGER DU Å SNAKKE OM DET?
RING EN VENN.

Det er lagspillere og hjelperyttere overalt

Trening og aktivitet kan hjelpe deg med å koble ut av en negativ tankerekke, mener Dag Otto Lauritzen. Han har selv opplevd en kritisk situasjon med en selvmordsnær kamerat.

Tekst: Jan Frantzen / Foto: Erling Slyngstad-Hægeland

Jeg vil påstå at fysisk aktivitet er gratis medisin for fysisk og psykisk helse.

– Han var klar for å avslutte livet. Det var prekært, forteller Dag Otto.

Det er omkring ti år siden telefonen hans ringte på kveldstid. Det var en venn av ham som hadde en livskrise. Samtalen skulle vare i flere timer.

– Jeg husker desperasjonen og fortvilelsen. Det var en tøff samtale, men vi holdt det gående til han bestemte seg for å legge bort de tankene, forteller han.
Vennen hans lever i beste velgående i dag, uten at Dag Otto vil ta for mye av æren for det.
– Jeg tror ikke nødvendigvis jeg reddet ham, men jeg var nok en bidragsyter da han hadde det som verst.

– Hva snakket dere om?
– Det er alltid et lys i en tunnel, selv når tunnelen virker veldig mørk. Det var viktig for meg å formidle, i tillegg til å få ham til å tenke på konsekvensene for omgivelsene. Det er veldig vanskelig å snakke om konsekvenser med noen som tenker at det kanskje er best for alle at de bare forsvinner. Men kanskje jeg hjalp ham med å få tankene inn i et annet spor, sier 66-åringen.

Det er alltid et lys i en tunnel, selv når tunnelen virker veldig mørk.

Frigjør tankene
Dag Otto forteller at han har flere venner som er så nære at han kan betro seg om alt. Og det gjør han gjerne utendørs.
– Hvis jeg har en tung periode, tar jeg med meg en kompis og kommer meg ut. Det gjør at jeg bryter ut av den negative tankerekka. Hvis man våkner om natta og begynner å tenke på bekymringer, blir man jo fort liggende sånn. Da står jeg heller tidlig opp og går en lang tur. Det får meg til å koble av, sier den tidligere syklisten.

Han har mange reisedøgn i løpet av et år, men prøver å legge inn en treningsøkt hver dag.
– Det behøver ikke være melkesyre og blodsmak i munnen, det handler om å komme seg ut i frisk luft og frigjøre tankene. I tillegg til sykkel, er jeg veldig glad i ski- og gåturer, sier grimstadmannen, som ble kåret til århundrets idrettsutøver på Sørlandet i 2002.

– Jeg vil påstå at fysisk aktivitet er gratis medisin for fysisk og psykisk helse. Og for meg er trening en nødvendighet. Det er helt avgjørende for min livsgnist at jeg får brukt kroppen, sier han.

– Grip muligheten
Dag Otto er først og fremst kjent for sykkel, men karrieren hans var egentlig på vei i en helt annen retning. Som 23-åring var han ferdig utdannet fallskjermjeger og politi. Men en fallskjermulykke endret planene hans. For å trene opp en alvorlig skade i beinet, begynte han å sykle.

Fire år senere var han profesjonell syklist, og en av bare fire norske utøvere som fikk med seg en medalje fra OL i Los Angeles. I 1987 vant han som første nordmann en etappe av Tour de France. Etter sykkelkarrieren har han fått en profilert plass i tv-ruta, senest gjennom Kompani Lauritzen, som har vært en stor seersuksess på TV2.

– Livet er fullt av tilfeldigheter, og man må gripe de mulighetene som dukker opp, selv om det kan være litt skummelt. Mange velger det trygge fremfor å ta den muligheten, men jeg har alltid tatt masse sjanser. Selvfølgelig har jeg av og til gått på trynet, men det har jeg lært noe av, sier Dag Otto.

Han anser «Skal vi danse»-deltakelsen i 2007 som den største utfordringen han har tatt.
– Under lanseringen i Bergen hadde jeg tenkt til å trekke meg. Jeg orket ikke presset, forteller han.

Selvfølgelig har jeg av og til gått på trynet, men det har jeg lært noe av.

Men Dag Otto ble overtalt av programleder og sykkelentusiast Kristian Ødegård. Siden den gang har de to vært samarbeidspartnere og utviklet flere tv-konsepter sammen.
– Jeg gikk med en idé om et tv-program for å forklare folk hva sykkel er. Det er egentlig sjakk på to hjul, og det er en lagidrett hvor medspillerne er helt avgjørende. Sånn er det jo i de fleste sammenhenger. Det er lagspillere og hjelperyttere overalt, og de er viktige for oss alle sammen. Det er et viktig budskap for meg, sier han.

Mestringsfølelsen
Kompani Lauritzen handler mye om å gå utenfor komfortsonen. Det har også vært en viktig filosofi for Dag Otto.
– Da jeg begynte å holde foredrag, kunne jeg få en stor klump i magen før en opptreden. Og da jeg skulle på «Skal vi danse» var jeg helt lam av skrekk. Jeg hadde fullstendig blackout hver lørdag før vi skulle på scenen. Men jeg liker å utfordre meg selv. Og når jeg først hadde kommet i gang hadde jeg jo ikke lyst til å gi meg, sier sørlendingen, som to år etter «Skal vi danse» vant den første sesongen av «Mesternes mester».
– Hvis du utfordrer begrensningene dine og frykten din, så gjør det noe med deg. Og man trenger ikke oppnå store resultater for å få utbytte av det. Det gir mestringsfølelse bare å prøve, sier han.

Fakta Dag Otto Lauritzen

- Født i Grimstad i 1956
- Utdannet fallskjermjeger og politi
- Kjent som proffsyklist og sykkelkommentator for TV2
- Programleder for blant annet «På hjul med Dag Otto» og «Kompani Lauritzen»

– Dere sliter jo med å spørre om veien til 7-Eleven

Komiker og familieterapeut Dora Thorhallsdottir mener det er to gode grunner til at menn bør dele hvordan de har det. Kanskje til og med tre. *Tekst: Jan Frantzen / Foto: Erling Slyngstad-Hægeland*

– Har du ikke baller, eller? Man up, da vel! sier Dora, mens en oppgitt mine brer seg over ansiktet hennes.

Det er ikke et forsøk på å yppe med journalisten. Hun bare ramser opp hverdagslige uttrykk som handler om svakhet. Alle forbeholdt menn.
– Dere skal liksom ikke vise følelser, bare bite tenna sammen. Sånn har det alltid vært, sier hun. Og underbygger påstanden med forskning på skam hos menn og kvinner.

> *Har du ikke baller, eller? Man up, da vel!*

– En kvinne føler skam for sånt som går på utseendet, og når hun blir kritisert som mor. Hos menn er det én ting som vekker skam umiddelbart. Vet du hva det er? Sårbarhet – det å virke svak. Det synes jeg forteller mye om hvorfor mange menn sliter. Det er utfordrende når skamfølelsen blir vekket idet du ber om hjelp. Derfor sliter dere med noe så banalt som å spørre om veien til 7-Eleven, sier Dora.

Limet mellom mennesker
Hun er mest kjent som komiker og en av kvinnene bak «Relasjonspodden», og er utdannet lærer, journalist og familieterapeut. 49-åringen mener det er to veldig gode grunner til at menn bør dele det de har på innsiden.

– For det første, du får det bedre når du forteller hvordan du har det. Det trenger ikke å være slik at noen kommer med en løsning, det viktigste er at de lytter og at du får det ut av systemet.

Det andre er at relasjoner blir sterkere når man deler. Det er det som er limet mellom mennesker – at man er ærlig om hva som er på innsiden. Det som ofte har skjedd når par vokser fra hverandre, er at de har sluttet å fortelle hverandre om hva som opptar dem. Så er de plutselig fremmede for hverandre, sier hun. Og legger til at det også finnes en tredje grunn til å åpne seg. Som kanskje er minst like motiverende:
– Det er vel ingen hemmelighet at kvinner liker menn som snakker om følelser.

> *Det trenger ikke å være slik at noen kommer med en løsning, det viktigste er at de lytter og at du får det ut av systemet.*

Kjærlighet og sorg
Doras kjæreste, Jan Tore Borgersen, er en sånn mann. Men det har han ikke alltid vært. Da de to møttes i 2021, hadde han fire år tidligere hatt kreft i halsen, og så vidt overlevd. Og knapt delt det med noen.

DORA THORHALLSDOTTIR

Det kan være skummelt å dele ditt indre liv med en kompis når dere er mest vant til å snakke om fotball og øl. Samtidig er det jo det mest naturlige i verden.

– Det var ingen som fikk vite hvor alvorlig det var, og derfor hadde han veldig lite besøk på sykehuset. Samtidig jobbet han fullt. Han skulle liksom ikke legge seg ned og være syk. Da vi ble sammen fortalte han meg at det var det dummeste han noen gang hadde gjort. Han ble veldig ensom, i tillegg til at han var syk og dårlig og redd for å dø, sier Dora.

Det er vel ingen hemmelighet at kvinner liker menn som snakker om følelser.

Hun falt for ærligheten hans. Humoren og evnen til å si ting rett ut. Ikke noe tull, ikke noe spill, ikke noe drama.

De to kjøpte hus sammen i Tønsberg, og hyttetomt på fjellet. Dora var euforisk lykkelig. Så, etter 16 måneder, kom kreften tilbake. Jan Tore fikk en stor svulst i halsen, og den eneste legen som kunne operere var bortreist. De måtte vente i to uker på å få dommen.

Mens de ventet pusset de opp huset. De planla bryllup. Og begravelse. Til slutt kom de gode nyhetene. Jan Tore fikk operasjonen og svulsten ble fjernet.

– Nå har han et hull i halsen, og trykker på en knapp når han snakker, slik at han høres ut som Darth Vader, smiler Dora. Og legger ikke skjul på at det har vært, og fortsatt er, tøft.

– Men da han ble syk denne gangen, sa han «jeg skal faen ikke gjøre samme feil som sist.» Så denne gangen har han invitert folk inn i redselen sin. Alle vet det nå, og det er så deilig å se hvor godt han har det med det. Han trenger ikke å spille noe spill. Han er bare dønn ærlig, og da kommer han nærmere både familien og venner, forteller hun.

Fælt og morsomt

Dora sitter i foajeen på Chat Noir. Noen av de mest beinharde mennene i norsk teaterhistorie titter ned på henne fra gamle bilder i svart-hvitt. Hun er godt kjent på huset, etter en rekke oppsetninger av «Overganger». Showet som handler om tiden da termostaten går i stykker, selve overgangsalderen.

– Som terapeut opplever jeg at folk forteller meg ting som ingen vet om dem. At de er lesbiske, men ikke har sagt det til noen. Eller toppledere som er livredde for å bli avslørt, fordi de egentlig ikke kan noe. Jeg får høre om hvordan folk har det innerst inne, de er dønn ærlige. Så jeg vil også være ærlig når jeg snakker med folk. Det er jo livet. At kvinners bestevenn plutselig blir en pinsett, når vi i 40-åra får sånne hvite kattehår i ansiktet. Og at når vi ikke kan få barn lenger, så blir vi røde og svette oventil – og helt tørre nedentil… Ganske tragisk, slår hun fast. Men ganske morsomt også.

Og at humor er et godt virkemiddel for å håndtere det som er vanskelig, vet Dora alt om.

– Da Jan Tore fikk kreft for andre gang var det veldig usikkert om han kom til å overleve. Hvis ikke han hadde fått operasjonen, hadde han sannsynligvis vært død i løpet av fem-seks uker. Han klarte ikke å spise eller svelge eller noen ting. Og da er det kanskje rart å le hjertelig sammen så mye som vi gjorde mens vi ventet. Men det er jo et engelsk uttrykk som heter comic relief, og det passer bra.

Unngå å dømme

Mens noen har en humoristisk ryggmargsrefleks for sorg og redsel, reagerer andre motsatt. Med sinne.

– Hvis du føler at ungene ikke liker deg eller kona synes du er en idiot, da blir du jo livredd. Det føles som om du er alene, du blir usikker, og så blir frykten kamuflert som sinne. Da blir du misforstått som en sånn fyr som er hissig hele tida, mens du egentlig er en fortvilet mann som ikke klarer å sette ord på hva du har inni deg, forklarer Dora.

Hun mener at det egentlig ikke er så viktig hvilken relasjon du har til dem du velger å dele med. Så lenge du stoler på dem.

– Noen mennesker er mer inviterende til å dele ting med, og det er gjerne slike du ikke føler deg dømt av. Det er når vi føler at vi blir dømt at vi lukker oss. Derfor tror jeg at veldig mange menn ikke tør å dele følelser med en annen mann – fordi de er redd for å bli dømt. Men hvis du har tillit til at dette mennesket ikke vil dømme deg, trenger det ikke nødvendigvis være noen som står deg så nær, sier hun.

Noen mennesker er mer inviterende til å dele ting med, og det er gjerne slike du ikke føler deg dømt av.

Smal sti å være mann

Mange streifer borti tanken om å avslutte livet på et eller annet tidspunkt. Og om noen lufter den for oss, trenger vi ikke bli vettskremt, mener terapeuten.

– For mange kan det være godt å vite at den utveien finnes. Og hvis de sier det høyt, kan du sette et fugleperspektiv på det: «Tror du egentlig at andre får det bedre hvis du avslutter livet? Hvem er det du tenker hadde blitt lykkeligere av det?» Hvis du derimot sier «er du helt gæren» eller «det der er så egoistisk», da får du ikke kontakt. Da åpner han seg ikke opp igjen, forklarer Dora, som synes det virker ganske tøft å være mann.

– Stien som blir sett på som maskulin er veldig smal, det er et lite område å bevege seg på. Men det er noe med å tørre å gå litt utenfor. Det kan være skummelt å dele ditt indre liv med en kompis når dere er mest vant til å snakke om fotball og øl. Samtidig er det jo det mest naturlige i verden.

Og er det ikke litt rart å ha et vennskap, men aldri snakke om det som er viktig?

Fakta Dora Thorhallsdottir

- Stand up-komiker siden 2000. Utdannet lærer, journalist og familieterapeut
- Født i 1973, i Reykjavik på Island
- Har podcasten «Relasjonspodden» med Kjersti Idem
- Etablerte EQ Institute sammen med sin mor, Herdis Palsdottir, i 2006

The times they are a-changin'

Tekst: Jan Frantzen // Illustrasjon: Roy Søbstad

– Jeg er i mye bedre form enn dere! utbryter Tobias.

Han er helt alvorlig. Vi andre bryter ut i latter. Vi er på fest – ikke på trening. Men det er sånne ting Tobias pleier å si. Og sånne ting resten av oss pleier å le av.

Han har helt rett, naturligvis, men det er bare han som vet hvorfor han trenger å påpeke det.

Vi er i 20-åra, og aner ikke hvor unge vi er. Det er musikk-kveld, og det er øl og whisky på bordet. Her og nå er alt som betyr noe. Martin og jeg vokste opp i samme nabolag. Vi har kjent hverandre helt siden Sabrina «mistet» bikinioverdelen i den legendariske Boys-videoen i 1986. Min første kommentar da vi så det på tv, var spontan:
– Tror du resten av plata er like bra?
Siden da har musikksmaken vår tatt ulike retninger.
– He not busy being born, is busy dying, sier jeg, mens jeg romsterer i cd-hylla.
– Skal du spille Cohen igjen? stønner Martin.

> *He not busy being born, is busy dying.*

– Dette er Dylan, Martin.
– Bo-ring! Alle Dylan-låter er jo like.
– Hæ? Er du klar over hvor mange Dylan-låter som fins? Du spiller Zombie hver eneste kveld, jeg velger forskjellige sanger hver gang. Du har aldri engang hørt om denne!

– Alle Dylan-låter er like, gjentar Martin, og dreier samtalen over på Manchester United. Ronaldo ditt og Ronaldo datt. Og «Liverpool hadde ikke engang slått Kvik Halden hvis de fikk et tilleggsmål».
– Du har ingenting du skulle ha sagt, du har jo aldri engang vært på Old Trafford! Alle andre nordmenn har vært der, snøfter Are.
– Selv min mor har vært der, og hun tror Ronaldo er en Harry Potter-figur!

Og sånn går kveldene. Hvis en av oss har en krise, så er han den eneste som vet det.

For noen måneder siden møttes vi igjen. Slik vi har gjort det regelmessig i tjue år. Vi pusher femti nå. Tobias har fått leddgikt. Martin er midt i en skilsmisse. Are har nettopp vært innlagt på psykiatrisk avdeling – eller «Gjøkeredet», som han liker å kalle det. Og jeg er blakk. Som den eneste nordmannen over 30, så vidt jeg forstår.

Til gjengjeld har jeg et rikt indre liv. Og jeg har mange uspilte Dylan-perler igjen på spillelista.

> *The loser now will be later to win.*

Martin, derimot, spiller fortsatt Zombie. Han sparer den til midnatt, fordi han tror det er kveldens høydepunkt. Og når vokalist Dolores stønner seg gjennom refrenget, så stønner Martin med. Høyt. Sånn at hele nabolaget tror musikk-kvelden er et swingerstreff.
Tobias prøver å kompensere for gamlis-gikta med å være Spotify-hipp. Han velger seg Dagny og Kygo og de grelleste hitsa for kidsa. For tjue år siden ville han fått en omgang med real verbal juling. Men vi snakker ikke om musikk lenger. Vi snakker om livet. Og vi sammenligner oss med de store kunstnerne. Poetene. Rockestjernene.

– Kurt Cobain var også bipolar. Alle de store har en diagnose, sier Are, og så flasher vi vår skrantende helse for hverandre som krigsmerker.
– The loser now will be later to win, sier jeg.

– Hold nå kjeft om Cohen, sier Martin.
Han har ennå ikke vært på Old Trafford. Og han unnlater å nevne at Liverpool nettopp nedsablet United med en seiersmargin man knapt har hørt om siden norsk damefotball på 90-tallet.
– Premier League har mistet sjarmen, sier han.
– Klart det, når laget ditt er ræva, sier Are. Etterfulgt av en litt ubehagelig stillhet.
– Jeg er i mye bedre form enn dere! utbryter Tobias. Mens kroppen hans knirker som et hjemsøkt herskapshus.

Og nå er det han som ler høyest.

«Det første jeg må si er unnskyld»

Sånn begynte den siste e-posten Anne Giljebrekke fikk fra sønnen sin, Thomas. *Tekst: Jan Frantzen / Foto: Erling Slyngstad-Hægeland*

Anne satt på kafé da hun fikk mailen. Det var fredag formiddag, og det var sommer. Hun skjønte fort at noe var galt, men det tok mange avsnitt før hun skjønte hvor galt. Til slutt prøvde hun fortvilet å få kontakt med sønnen.

Da var det for sent.

– Jeg hadde ingen idé om at det kunne være så alvorlig da jeg åpnet den e-posten. Thomas hadde jo fortalt at han sleit, blant annet med økonomiske problemer. Jeg trodde han hadde turt å snakke om det. Men tydeligvis var det noe han hadde gjemt bak en mur. Han skrev at han hadde innsett at han aldri kom til å klare å snakke om det, forteller Anne. I tillegg til sorgen satt hun igjen med fortvilelse, skyldfølelse og et uhåndterlig kaos inni seg.

I tillegg til sorgen satt hun igjen med fortvilelse, skyldfølelse og et uhåndterlig kaos inni seg.

– Noe av det verste var at jeg ikke hadde sett hvor vondt han hadde det. Tankene gikk i alle retninger. Og jeg følte meg så naken. Så skjør. Som om all huden var skrellet bort. Alle inntrykk gikk rett inn. Hvis noen var ufin mot meg, så var de styggen sjøl. Og hvis noen var snille ville jeg bare gi dem en klem, sier hun.

> *I tillegg til sorgen satt hun igjen med fortvilelse, skyldfølelse og et uhåndterlig kaos inni seg.*

Et midtpunkt

Thomas var 27 år. Den eneste gutten blant fire søsken. Han hadde en god jobb, god lønn, gode venner. Han var sosial, og ofte den som lagde liv. Han var et midtpunkt. Og han var varm.

Anne sier hun gjerne skulle visst tidligere, det hun vet i dag.

– Mange har fortalt meg at Thomas var den som alltid tok seg av vennene sine. At han ofte «reddet» dem. Når noen ser andres smerte så tydelig, så er det jo sannsynlig at det er fordi de kjenner

den igjen. Hvis du gjenkjenner det som er vondt i andre, vil det oppleves veldig godt for dem å snakke med deg. Men Thomas klarte ikke å dele sin egen smerte, sier 62-åringen.

Hun skulle ønske at sønnen hadde åpnet seg for noen av de han selv stilte opp for.

Mange har en frykt om at de mister alle hvis de forteller hva de sliter med.

Man tenker at det er verre å erkjenne det for noen, enn å dø. Men det modigste du kan gjøre er å be om hjelp fra en person du har tillit til. Og for de som ikke har den personen i nærheten, så fins det flere gode hjelpetelefoner. Her møter man mennesker som er vant til å snakke om slike ting. Og hvis man synes det er vanskelig å snakke, fins det også chattefunksjoner. Det viktigste er å få tankene ut av ditt eget hode. For jo mer krefter du bruker på å holde dem nede, jo mer plass tar de, sier hun.

Alene med tankene

Anne trodde at hun og sønnen snakket om alt. Men Thomas hadde holdt mye for seg selv.

– Han hadde kommet inn i et nakkegrep som han ikke klarte å komme ut av. Jeg tror det var enormt skamfullt for ham. I dag sammenligner alle seg med andre. Selv om det jo ikke er tilfelle, så virker andre alltid lykkeligere og mer vellykkede, og da blir det bare enda verre å være så forbaska trist inni seg. Jeg tror Thomas følte at det var en enorm forskjell på ham selv og de rundt ham. Men det var ikke så lett å se. Man blir en god skuespiller i sånne situasjoner, forteller hun.

Mange som velger å avslutte livet tror omgivelsene får det bedre uten dem. Anne ble overrasket over hvor mange som ble berørt da Thomas døde. Mennesker langt ute i bekjentskapskretsen ble sykmeldt, og hadde det tøft i lang tid.

– At de som blir igjen får det bedre, er en løgn som kanskje er med på å rettferdiggjøre en sånn avgjørelse. Det er ingen som får det bedre om du stikker. Men om man er alene med de vonde tankene sine i lang tid, så blir det frøet sådd i hodet. At du er et problem som løses hvis du blir borte. Sånn er det bare ikke. Jeg tror Thomas, og mange med lignende tanker, opplever at de skåner oss ved å ikke fortelle om det de sliter med. Men vi som er igjen bruker resten av livet på å ha skyldfølelse for det vi ikke så, ikke hørte og ikke gjorde, sier hun.

Viktig å spørre

Bare et par uker etter sønnens død i 2019, begynte Anne å skrive bok om sin opplevelse. Hun ga ut «Å miste en sønn i selvmord» i 2020. Deretter startet hun en podkast. Alt i et forsøk på å finne en ventil for følelsene – og bidra til forebygging.

Det er én ting som går igjen, og det er at veldig mange av de som har slitt selv, har fått hjelp av en som ikke er fagperson.

I «Selvmordspodden» har Anne intervjuet familie og venner av Thomas, samt andre pårørende og ulike fagpersoner. Totalt har hun hatt 65.000 lyttere, fordelt på hundre episoder.

– Hva har du lært av disse samtalene?

– Det er én ting som går igjen, og det er at veldig mange av de som har slitt selv, har fått hjelp av en som ikke er fagperson. Det var en venn som så dem. En nabo. En lærer. All selvmordsforebygging handler om å se mennesker og tørre å spørre: «Jeg ser at du ikke du har det bra. Er det sånn at ikke du har lyst til å leve lenger?» Myten om at man ikke bør spørre om noen tenker på selvmord er avkreftet av forskere. Det er ikke slik at de da får noen ideer de aldri har tenkt på før. De aller fleste vil oppleve det som en lettelse å bli spurt, sier hun.

En grunn til å stå opp

Annes engasjement for selvmordsforebygging og etterlatte har vært avgjørende for at hun har klart å gå videre. Nå har hun noe meningsfullt å gå til hver eneste dag.

– Dette gir meg en grunn til å stå opp om morgenen. For i begynnelsen tenkte jeg at dette her klarer jeg ikke å komme meg gjennom. Etter hvert aksepterte jeg situasjonen – at Thomas ikke er her lenger, og vi kan ikke få ham tilbake. Rett og slett fordi jeg ikke hadde noe valg, forteller Anne og slår fast at hun ville gjort hva som helst for å få ha den siste samtalen med Thomas om igjen.

– Jeg så forandring, men tolket alt positivt fordi han var så moden og så rolig.

Hadde han orket å fortelle, så tror jeg han hadde vært her i dag.

Anne vet at smerten aldri vil forsvinne. Men den endrer seg med tiden.

– I begynnelsen gjorde det vondt hele tida. Smerten var kantete, som om en spiss kvern gikk konstant inni meg. Og jeg hadde hundre tusen triggere. Alle ord som minnet meg om det som hadde skjedd, gikk rett inn. Langsomt er smerten blitt litt mer avrundet. Litt mykere i kantene. Og jeg har fått håpet tilbake.

Fakta Anne Giljebrekke

- Fra Søgne i Kristiansand
  Utdannet psykiatrisk sykepleier og adjunkt
- Står bak «Selvmordspodden» og boka «Å miste en sønn i selvmord»
- Jobber med selvmordsforebygging og etterlatte i ulike fora
- Har etablert lavterskeltilbudet Lillesand Ressurssenter for å forebygge ensomhet

MENN SOM IKKE SNAKKER SAMMEN

AV ROY SØBSTAD

Du kan redde liv

Hva gjør vi når vi er bekymret for at noen går med selvmordstanker?
– Mange er redde for å spørre, og de er redde for svaret de kan få. De vet ikke hva de skal gjøre med svaret. Det er på tide at vi gjør noe med denne frykten, sier Torstein Garcia de Presno, spesialrådgiver i RVTS Sør.

1. GÅ NÆRMERE

Hvis du ser noen som strever, forandrer seg, er sinte – eller plutselig blir veldig glade – eller trekker seg tilbake, bør du gå nærmere.

– Når atferden tydelig forandrer seg, så bør vi benevne dette og sjekke om ting er i orden. Det kan være de sier noe som gjør at du tenker «hva betydde det?» Noe som gjør at du stusser. Da er det greit å spørre.
– Det handler om å være nysgjerrig, å ønske å vite hvordan den andre har det, og at du er trygg på at du kan spørre.

3. TA MAGEFØLELSEN PÅ ALVOR

– Vær tydelig ovenfor den det gjelder, hva du har observert. Ofte så kan man som forelder eller venn kjenne at noe er galt, at magefølelsen prøver å si deg noe. Da kan det være både forløsende og viktig å si: «Jeg tror noe er galt. Hvordan har du det?»

2. VÆR NYSGJERRIG. SPØR!

Det er ikke farlig å spørre. Det er farligere å ikke spørre.
– Hvis vi ser noen som har det vanskelig, så kan det være vanskelig for mange av oss å spørre oss selv om det kan være fare for selvmord. Og det er enda vanskeligere å stille spørsmålet direkte til personen det gjelder. Når vi er bekymret for noen, kan vi alle spørre «har du tenkt på selvmord? Har du tenkt på å ta livet ditt?».

4. VÆR TRYGG

Ha den tryggheten på at dette kan du spørre om, og gå inn i. Det er bedre å spørre, enn å ikke spørre. Det er også viktig å ta personens problemer på alvor, uansett hvor store eller små de virker for deg.

– Med barn, for eksempel, så er det slik at de ofte ikke har samme repertoaret eller livserfaringen som vi voksne. Det vi voksne ser på som små problemer kan ofte fortone seg som uoverstigelige for barn og ungdom. Det å ta den krisen de er i på alvor, det er viktig.

5. DU SKAL IKKE FIKSE ALT

– Mange mennesker som har hatt selvmordstanker beskriver det som veldig ensomt. At de ikke ser noe lys, og de har tunnelsyn. De tenker kanskje at verden får det bedre uten dem hvis de dør. Så det å bli forstyrret – og bli spurt om disse tankene – kan rive dem ut av ensomheten og mørket. Ved å vise at du bryr deg sier du at personen er verdt noe for deg.

Men det å spørre er ikke ensbetydende med at ansvaret nå er ditt.
– Det er godt å vite at du som privatperson, kollega og venn ikke er den som skal fikse dette, men du kan bidra til å sette i kontakt med noen som kan hjelpe. Din rolle er at du kan være en venn som kan støtte, og som er der.

6. HVA GJØR JEG HVIS SVARET ER «JA»?

– Lytt, vær der, vis at du setter pris på at de forteller deg dette og at du vil hjelpe så godt du kan. Presiser at dere kanskje trenger mer hjelp. Ring 113 hvis du er livredd. Du kan også ringe legevakt, ambulant team, fastlege, ektefelle, mor, far eller noen andre som kan tenke sammen med dere.
– Vi har et helsevesen som har det formelle ansvaret. Du kan – som medmenneske, venn, kollega eller nabo – gjøre ditt.

Du kan spørre, lytte, være en venn og kontakte hjelp. Du kan vite at det ikke er farlig å spørre. Og så er det helsevesenet som har ansvaret for det som skjer etterpå.
– Det kan gjøre det tryggere å se på det som vårt felles ansvar å hjelpe.

Ikke vær redd for å tråkke i salaten.

Snakk om selvmordstanker. Det kan redde liv.

RVTS SØR

Tallenes tale

50
færre selvmord i 2022 enn i 2021. Hvert liv teller.

50-90%
av de som dør ved selvmord, har vært i kontakt med helsevesenet året før de tar sitt eget liv.

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

116 123
er telefonnummeret til Mental Helse.

700.000
mennesker tar sitt eget liv på verdensbasis – hvert år.

Om lag 550 mennesker i Norge tar sitt eget liv hvert år, og av disse er ca.

70% MENN

August & oktober
er månedene med høyest antall selvmordshendelser.

6500
er omtrent så mange som blir etterlatt etter selvmord hvert år

Kilde: NSSF, FHI, Dødsårsakregisteret

INGEN å miste
EN KAMPANJE FRA RVTS SØR OG HELSEDIREKTORATET

> Alle kan bidra i det selvmordsforebyggende arbeidet

Det er mange som kan og vil **hjelpe deg**

I 2020 innførte regjeringen en nullvisjon for selvmord i Norge. Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol mener alle kan bidra i det selvmordsforebyggende arbeidet. *Tekst: Jan Frantzen / Foto: NTB/SMK*

Hva er hensikten med en nullvisjon for selvmord?
– Ett selvmord er ett for mye. Nullvisjonen er et verdisyn om at vi som samfunn ikke har noen å miste i selvmord. Vi mener at en nullvisjon kan bidra til at trykket på selvmordsforebyggende arbeid opprettholdes over tid. Et viktig grep for å følge opp nullvisjonen er at det skal etableres en systematisk arbeidsmetode hvor hvert selvmord gjennomgås. Det vil gi ny kunnskap om hvordan selvmord kan forebygges – både innenfor og utenfor helse- og omsorgstjenesten. I første omgang skal dette prøves ut gjennom en pilot.

> *Ett selvmord er ett for mye.*

Hvilke konkrete tiltak gjøres for forebygging av selvmord?
– Årsaken til at en person forsøker å ta livet sitt er ofte sammensatt. Mange opplever en kombinasjon av flere forhold samtidig, som fører til en opplevelse av håpløshet og følelse av ikke å mestre livet. Forebygging av selvmord bør derfor skje på mange arenaer, også utenfor helsesektoren, som på skole, arbeidsplasser og i lokalsamfunn. Alle kan bidra i det selvmordsforebyggende arbeidet.

> *Forebygging av selvmord bør skje på mange arenaer, også utenfor helsesektoren.*

– Et sentralt tiltak i regjeringens handlingsplan er regionale folkeopplysningskampanjer om forebygging av selvmord. Målet er å øke bevisstheten i befolkningen, bidra til at flere søker hjelp og å få flere til å spørre dersom man er bekymret for om noen har selvmordstanker. Da jobber helsemyndighetene, kompetansemiljøer, organisasjoner, tjenester og frivillige sammen. Det er en måte å samarbeide på som jeg har tro på.

> *Det kan være vanskelig og ubehagelig å snakke om selvmordstanker, men det er ikke farlig.*

Hvilket budskap har du til de som har selvmordstanker? Og til de som er pårørende og nære til noen som er i faresonen?
– Det overordnede budskapet for folkeopplysningskampanjene er «Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv». Det er også mitt budskap.
Det kan være vanskelig og ubehagelig å snakke om selvmordstanker, men det er ikke farlig. Tvert imot – det å snakke om selvmordstanker kan redde liv.

– Har du selvmordstanker, er det er mange som kan og vil hjelpe deg. Aktuelle ressurser å ta kontakt med er fastlege og legevakt. Hvem man skal kontakte, avhenger av hvor akutt situasjonen er. Ring 113 hvis det er fare for liv. Til de som er bekymret for noen, vil jeg si at det kan være vanskelig og ubehagelig å snakke om selvmordstanker. Men det er ikke farlig. Tvert imot – det å snakke om selvmordstanker kan redde liv.

Kjenner du noen som sliter, eller har du det vanskelig selv?
Se helsenorge.no for råd og veiledning

MÅ vi snakke om det?

Vil du heller denge løs på en boksesekk enn å snakke om problemene? De mannlige mestringsstrategiene er undervurdert, mener spesialrådgiverne Torstein Garcia de Presno og Ingrid Sæbø Møllen i RVTS Sør. *Tekst: Jan Frantzen / Foto: 123rf.com*

Mange får god hjelp av å snakke med en fagperson eller andre man stoler på. De to ekspertene vil absolutt ikke at vi skal slutte med det.
– Men det er på tide å utfordre påstanden om at det å «snakke om det» er svaret for alle, slår de fast.

– Det kan være god støtte i å dele, og det trenger ikke være lange samtaler. Men noen bearbeider ting bedre ved å trene eller denge løs på en boksesekk. Og hvis man kan finne noen å gjøre dette sammen med, er det enda bedre, sier Torstein og Ingrid.

> *Det er på tide å utfordre påstanden om at det å «snakke om det» er svaret for alle.*

Det er flere menn som dør i selvmord enn kvinner. Derfor er det blitt en vedtatt sannhet at kvinner har bedre mestringsstrategier enn menn. De snakker oftere om vanskelige ting, og de tør å være sårbare. Overfor venner, partnere, kolleger og fagpersoner. Men dette er ikke hele bildet. For når det gjelder selvmordsforsøk, er kvinnene overrepresentert.
– Noen studier anslår at to av tre selvmordsforsøk er gjort av kvinner, mens andre anslår at tre av fire er kvinner. Det er altså betydelig færre menn som ønsker å avslutte livet enn kvinner. Kanskje er det ikke slik at disse mennene snakker for lite, men at de gjør for lite av de typiske mannlige mestringsstrategiene, sier Torstein.

Han finner støtte i ungdomsundersøkelser fra de siste årene.
– Guttene oppgir i mye større grad enn jentene at de er glade, engasjerte, optimistiske for fremtiden og at de mestrer ting. De er mer fornøyd med seg selv, og de føler på mindre press. Og selv om jentene oppgir at de er mer sammen med venner enn guttene gjør, er guttene mye mindre ensomme, forteller Torstein.

Han spør derfor: Har de mannlige mestringsstrategiene et ufortjent dårlig rykte?

I Australia er det gjennomført en befolkningsundersøkelse hvor menn er blitt spurt om hva de gjør for å ha det godt, og hva de gjør for å få det bedre når de har det vondt.
De oppsummerer noen av de viktigste funnene:

Spise sunt
– Mennene i undersøkelsen oppgir at et sunt og godt kosthold er bra for deres fysiske og psykiske helse. Det kan være fristende å spise junk food og usunn mat når man sliter, men det går gjerne utover både kroppen og selvfølelsen. Det er godt dokumentert at de fleste trives bedre med seg selv når de er i god fysisk form.

Holde seg aktiv
– Hvis man holder seg i aktivitet, får man en pause fra det som er vondt. Det er det mange som føler at de har godt av. Vi hører ofte at noen «begraver seg i arbeid» når de har det tøft, og det blir gjerne tolket som at de flykter fra problemene. Men det å distrahere seg selv og få et annet fokus, det kan være bra.

Trene
– Det er godt å bli sliten, og kanskje ekstra godt hvis du også kommer deg ut i frisk luft. Mange typer trening er dessuten gøy og gjør at de tunge tankene kommer litt på avstand. Om du ikke er så glad i løping eller treningsstudio, kan du hugge ved eller hva som helst annet som gjør at du får brukt kroppen.

> *Har de mannlige mestringsstrategiene et ufortjent dårlig rykte?*

Hjelpe andre
– Det er noe dypt menneskelig over å kunne bety noe for andre og engasjere seg i noe utenfor seg selv. Det gir oss en mening i livet, og en følelse av å bidra. Det kan være alt fra å være hundepasser for naboen, til å få seg et verv og slåss for en fanesak. Slikt engasjement kan også gi oss en god langsiktig effekt.
– Dette er metoder som fungerer for mange menn, og de kan helt sikkert fungere for kvinner også, påpeker Ingrid, som slår fast at det ikke finnes noen fasitsvar som gjelder for alle.
– Vi er alle forskjellige, og vi bearbeider ting på ulike måter. Det viktige er å finne ut hva som funker for deg.

Kilde: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4647287/

Menn som snakker om det

Hva gjør du når livet går trått, og hvem snakker du med? Dette kan være lurt å tenke på – og kanskje disse fire mennene kan sette deg på sporet av noe som funker for deg også. *Alle intervjuer: RVTS Vest*

Foto: RVTS Vest

Cristo Salvador Rodriguez Borrachero

Hva gjør du når livet går trått?
Hvis jeg har en dårlig periode pleier jeg å gå en tur, gjerne ved en elv eller innsjø, eller ved havet. Og så stirrer jeg litt på det. Det hjelper meg å roe meg ned.

Går tur i byen mens jeg hører på musikk. Det trenger ikke være oppløftende musikk, det kan også være trist musikk. Det hjelper meg å ikke være så mye i tankene mine.

... Og hvem snakker du med når livet går trått?
Jeg pleier ikke å snakke med noen, før det er så alvorlig at noen merker det og spør meg. Men hvis jeg har en kjempedårlig periode, og jeg kjenner at en sånn periode kommer, da pleier jeg å søke hjelp hos psykolog. Det har jeg måttet gjøre i flere perioder i mitt liv. Det har hjulpet meg og gitt meg verktøy for å fortsette å bli bedre.

Foto: samuel.no

Samuel Massi

Hva gjør du når livet går trått?
Det er da man mister litt oversikten, så det jeg prøver på da er å få litt oversikt over situasjonen. Hvorfor har jeg det sånn, er det en grunn til det, eller er det bare den dagen? Det skjer jo innimellom det også. Jeg prøver å konkretisere ting, og det får jeg ofte ikke til når jeg er inne. Da må jeg UT, på for eksempel paddleboard eller ut og gå i skauen, utenfor døren. Da får jeg i gang hodet mitt.

... Og hvem snakker du med når livet går trått?
På en eller annen rar måte så er det naturlig å holde ting inni seg. Men jeg tror ikke alltid det er det smarteste. Så jeg har noen nærme i min omgangskrets hvor vi har en relasjon og en aksept om at det er greit å ta opp litt vanskelige ting. Det tror jeg er viktig. Det er ikke det at man skal snakke i hjel ting hele tiden, men at man har en mulighet for å lufte hodet sitt littegranne. Det tror jeg er det jeg gjør.

Oddvar Vignes

Hva gjør du når livet går trått?
Jeg er nok en sånn som trekker meg veldig tilbake når jeg skal finne roen – når jeg kjenner at det koker. Men så har jeg funnet ut at det nok ikke er den beste taktikken for meg, egentlig. Da jeg flytta hjem til Finnøy fra Oslo så begynte jeg å sykle, gå tur og høytrykkspylte ganske mye – og klipte kyr. Jeg gjør nok alle de tingene når jeg kjenner at det koker – kanskje aller mest gå tur. Men det som gir aller mest fred i sjelen er å være i nærheten av kona mi og dattera mi. Når jeg kjenner at den tryggheten er vekk kan jeg bli usikker selv om jeg egentlig har en god dag og et godt liv. Tidene forandrer seg, men jakten på hva som gir ro i sjelen den fortsetter. Alltid.

... Og hvem snakker du med når livet går trått?
Jeg pleier å snakke med kona mi eller vennene mine. Jeg kan gi et eksempel fra i fjor. Vi pusset opp huset, jeg skrev både bok og på en Master, og prøvde å ha litt jobboppdrag utenom. Det ble litt mye. Så jeg følte at uansett hvor jeg var, skulle jeg av gårde til en annen plass. Og jeg gikk alltid med kronisk dårlig samvittighet og fikk egentlig ikke gjort noen ting. Da tromla jeg sammen noen venner, satte de rundt bordet og sa: Sånn føler jeg det akkurat nå, dette er dritt, og det kan ikke fortsette. De hjalp meg å strukturere og sa til og med hva som var viktig og hva jeg kunne la ligge. Så det å bruke de som er rundt meg er veldig viktig.

Foto: Jan Inge Haga / Det Norske Samlaget

Foto: Privat

Ivan Ortegon

Hva gjør du når livet går trått?
Jeg liker å gjøre de tingene som gir meg mestringsfølelse. For eksempel sykling eller klatring, også henter jeg veldig mye ved å være sammen med ungene mine.

... Og hvem snakker du med når livet går trått?
Med mamma. Hun er den jeg ringer når jeg trenger litt støtte eller lufte en tanke. Så jeg håper hun lever lenge. Hun bor på andre siden av verden, i Colombia. Så det er fint å kunne ringe, og Facetime og sånn.

MENN SOM IKKE SNAKKER SAMMEN

AV ROY SØBSTAD

SNAKK OM SELVMORDSTANKER,
DET KAN REDDE LIV.

Ressurser 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.

Vivatselvmordsforebygging.net
Kurs som gir kompetanse i selvmordsforebygging.

Rvtssor.no/selvmord
Gratis, digitale kurs fra RVTS Sør for helse- og nøkkelpersonell, etterlatte og frivillige.

Snakkomselvmord.no
Nettressurs fra RVTS Øst der du kan få hjelp til meningsfylte samtaler om selvmord og selvskading.

Nssfinfo.no/selvmordstanker
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.

Ressurser for deg som strever

HAR DU SELVMORDSTANKER?

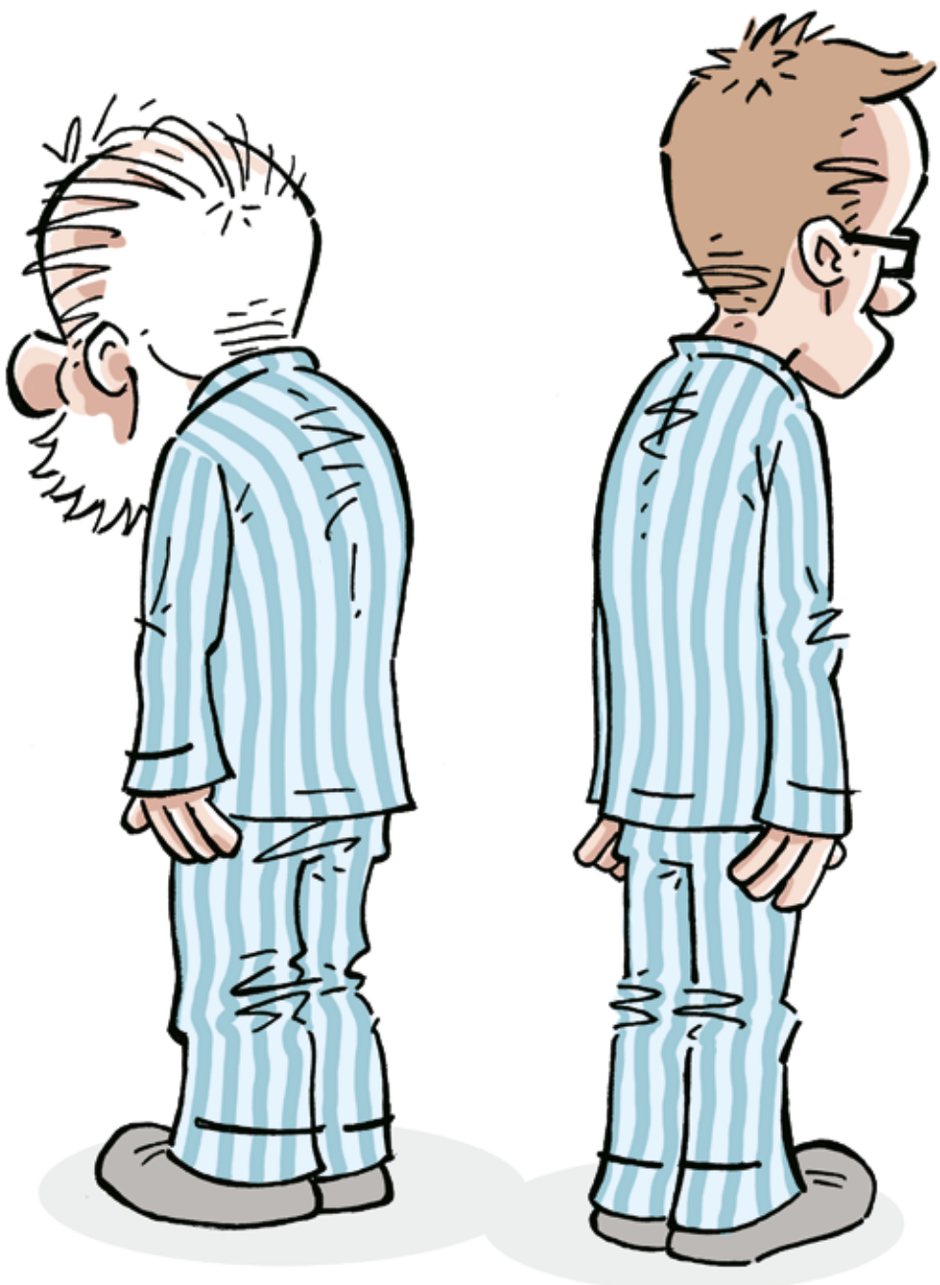
RING
- Fastlege/legevakt: 116 117
- Kirkens SOS: 22 40 00 40
- Mental Helse: 116 123

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

Nssfinfo.no/er-du-voksen
Tips og råd til hva du kan gjøre dersom du kjenner at det er vanskelig å leve.



RVTS SØR