

TEMAMAGASIN

VerdiStrek

et magasin fra RVTS Sør / 2014

Vandring for forandring
For etterlatte ved selvmord

«Vandring for forandring.»

Å belyse Å berøre Å bevege

Når LEVE, Kirken og RVTS Sør velger å arrangere Pilegrimsvandring for etterlatte ved selvmord, erstatter vi vegger og tak med en åpen himmel. Vi gjør noe nytt, samtidig som vi bygger på urgammel tradisjon. Mennesker har til alle tider lagt ut på vandring med sine sorger og bekymringer.

Å miste noen man står nær i selvmord, er et stort tap. Ofte vil etterlatte bære på et stort spekter av følelser og ubesvarte spørsmål. Mange etterlatte opplever hjelp ved å møte andre i samme situasjon. Fellesskapet gir rom for anerkjennelse og forståelse.

Pilegrimsvandringen bærer i seg nettopp denne erkjennelsen av at hvert menneske er unikt, med sin bakgrunn, tro og historie. Så kan vi likevel være medvandrere over fjellet mot målet.

Det skjer noe med oss når vi beveger oss ut i naturen. Det er som om det er andre regler som rå. Praten går lettere, stillheten føles annerledes og tankene tar andre veier enn de gjør til vanlig. Som en av deltakerne sa det:

«Det var så godt å bruke tankene på å finne et trygt sted å sette foten...også var det så godt å se på de som gikk foran meg.»



Øyvind Dåsvatn, RVTS Sør

Vi har nå arrangert «Vandring for forandring» flere ganger. Erfaringer og tilbakemeldinger har vært gode. Ved RVTS Sør har vi et mål om å kunne «belyse, berøre og bevege» i møte med menneskers sår, smerte og sorg. I dette magasinet setter vi ord på noen av våre erfaringer. Vi ønsker å belyse og berøre fra ulike ståsted og med ulike historier. Aller mest ønsker vi å skape bevegelse. Både for å gi inspirasjon til å bli med på vandring, men også bidra til å bevege mennesker et stykke på veien fra håpløshet til håp.



Ivar Kjellevik, leder
RVTS Sør

Kjære leser,

Vi i RVTS Sør er glade for å være med i dette nybrottsarbeidet for etterlatte ved selvmord. Mange erfaringer fra vandringene kan bringes inn i livet. Pilegrimsvandringene åpner både for å kjenne på sorger, legge noe fra seg og kjenne på fellesskap. Vi håper ordene i dette magasinet kan bringe mennesker noen steg videre fra livssmerte til livsvekst.



INNHold

Nye vegar i sorgarbeidet	4-5
Pilegrimsvandring for etterlatte ved selvmord	6-9
Hjernen formes av bruken	10-11
Nå åpner savnet sine øde vidder	12-13
Ingenting er det samme	14-17
- Naturen er et håpsrom	18-22
CAMS involverer pasienten	23
Cathrins grunner til å leve	24-26
Sårbar	27
NormalTrøst	28-29
Fakta om selvmord	30
Nærvær, Sju ord, Medvandrere	31

Nye vegar i sorgarbeidet

”Smerte former en til nye mennesker. Fra sønderknuste i dypets verste nederlag, til oppreiste, stolte kvinner og menn. Gjennom vandring i ulendt terreng og vekslende vær. Godt å gå sammen med likesinna.”

Sitatet er henta frå fjorårets evaluering av ”Vandring for forandring”. Ei pilegrimsvandring for etterlatne etter sjølv-mord- frå Haukelisetet til Røldal.

Etterlatne etter sjølv-mord har dei same reaksjonane som etterlatne ved andre uventa dødsfall. Kjenslene kring sjølv-mord er kompliserte. Å finne vegar gjennom sorg og fortvilning er eit krevjande arbeid. Pilegrimsvandring for etterlatne kan bli ein ny veg gjennom sorg og sakn.

«Det var så godt å bruke tankene på å finne et trygt sted å sette foten...også var det så godt å se på de som gikk foran meg.»

Beina talar

På pilegrimsvandringa er det beina som talar. Det er godt det, når orda har vorte for mange og harddisken er full. Tankar forsvinn frå hovudet. Blir liggande att langs vegen. Så får ein sjå om ein vil henta dei fram ved seinare høve. Men fyrst må ein klive liene og trakke vegane.

Fagfolk i traumefeltet talar om å kunne regulere kjensler som ein føresetnad for å kunne få kontakt med ”tenkehjernen”. Den fysiske vandringa, rytme og bevegelse, naturopplevinga, fellesskapet med andre etterlatne er innhaldet i pilegrims-vandringa. Dette er god terapi for å regulere kjensler, og for å kunne sette ord på vanskelege tankar. Men og for ta i mot hjelp og støtte frå andre. Nokre gonger er ikkje terapirommet den rette staden for å uttrykkje kjenslene.

Som Søren Kirkegaard ein gong sa:

”Tap for all del ikke lysten til å gå. Jeg går meg til det daglige velbefinnende hver dag og går fra enhver sykdom. Jeg går meg til mine beste tanker, og jeg kjenner

ikke en tanke så tung at man ikke kan gå fra den. Når man slik fortsetter å gå, så går det nok.”

På vandringa kan ein risikere litt av kvart. Som å utvikle venskap, kjenne fred, få smaken på det enkle vandringslivet, latter, kjærleik til naturen, opne seg mot andre, bli meir tolerant og audmjuk, få gje noko godt til andre og sjølv ta imot.

Må ein tru?

Somme spør om ein må vera truande for å vandre pilegrim. Kanskje ein heller kan snakke om å vere nysgjerrig, ha ei lengt og undring i seg. Og i beste fall kan kyrkja med sine songar, liturgi og sitt fellesskap tru for ein.

Men av og til held det ikkje at nokon trur på ein. Stig Sæterbakken (1966-2012) var ein vellukka forfatter. Fekk ofte gode kritikkar og var ei viktig stemme i norsk litteratur I 2012 tok han livet sitt. I ein samanheng skriv han dette om kvifor folk tek livet sitt. ”Det lar seg ikkje si, det er det viktig å få sagt.”

Difor gjer det godt å dele opplevingar for dei som er att. Ved pilegrimsvandring for etterlatne ved sjølv-mord vil ein kunne gå vegen saman med andre etterlatne. Gå dei same tunge bakkene, dele naturopplevingar og vanskelege tankar. Det er framtid, von og meistring i det å vera pilegrim. Kan hende kan ei slik vandring bli til vandring for forandring,» slik ein deltakar sa det:

«Gnagsår, smerte i legger, knær og rygg – er egentlig bagateller mot den psykiske smerten som engang var. Har en beseiret den, er alt mulig.»



Vandring for forandring

Pilegrimsvandring for etterlatte ved selvmord

50 par sko har satt sine spor – mennesker gjort sine erfaringer.

Pilegrimsvandring for etterlatte ved selvmord er blitt til i et samarbeid mellom RVTS Sør, LEVE- landsforeningen for etterlatte ved selvmord og prostidiakonen i Vest-Telemark, Eilev Erikstein. Bakgrunnen var gode erfaringer med denne typen vandring fra Vest Telemark, hvor kirken har samarbeidet med psykisk helse i kommuner og 2. linjetjenesten. Den første vandringen for etterlatte ved selvmord ble arrangert i september 2012. Siden den gang har over 50 deltakere tatt veien over fjellet.

– Vi tror vandringen i åpent landskap kan være med å luften tanke og kropp og gi ny styrke, sier Øyvind Dåsvatn, en av initiativtakerne til pilegrimsvandringen og rådgiver ved selvmordsforebyggende team ved RVTS Sør.

“Flere uttrykker et ønske om å ta grep i egne liv.”

Dåsvatn mener etterlatte ved selvmord fremdeles er en skjult gruppe. Det å miste noen man står nær, er også i dag vanskelig å snakke om, både i det private og i det offentlige rom. RVTS Sør ser det derfor som et viktig selvmordsforebyggende å tilrettelegge tilbud for denne gruppen.

Vandringsruten fra Haukelisetter og Røldal, er en strekning på ca. 30 kilometer, fordelt på to dagsetapper. Målet er stavkirken i Røldal et gammelt pilegrimsmål som har fått en renessanse i vår tid. Hovedmåltider og overnatting er lagt til Haukelisetter fjellstue. «Vandring for forandring» er ment å gi etterlatte ved selvmord et annerledes tilbud, som et supplement til allerede eksisterende tiltak.

Mulighet for forandring

Under vandringen går deltakerne en rute tusenvis av pilegrimer har gått før dem, for å søke forandring i livene sine. Både den åpne himmelen, den gamle veien og landskapet har i seg elementer som gir rom for refleksjon.

– Det blir en livsvandring mot forandring, ikke en vanlig gåtur. Mange deler tanker om dem som har gått før, hva de kan ha ønsket seg av helse og lykke. Flere uttrykker ønske om å ta grep i egne liv. Vandringen kan være en begynnelse på noe nytt. Til tross for nitrist vært med regn og kuling, eller kanskje nettopp derfor, kan det være en tur der mennesker

deler erfaringer. Praten går underveis. Om du trenger en pause eller vil skifte samtalepartner, er det bare å ta en stopp og knytte skolissa, smiler Dåsvatn.

– Det er et viktig poeng for deltakerne at vandringen er selve opplegget. Fellessamlingene på kveldene er derfor korte. Inntrykk fra dagen deles, men de dype samtaler skjer under åpen himmel under selve vandringen. Måltidene om kveldene er slik gode måltider skal være – et sted der vi deler erfaringer om alt fra fiske til sorgreaksjoner, ispedd latterbrøl over morsomme historier, sier Dåsvatn.

Mer enn det vi ser

“Vandring for forandring” strekker seg over tre dager. Fra fredag kveld til søndag ettermiddag. Den første kvelden møtes deltakerne på vandringen på Haukelisetter – mange uten å kjenne hverandre.

– Det blir ofte en morsom time der man leter etter dem man skal på tur med. Det er ikke alltid lett å finne ut hvem som er etterlatt og skal med på tur. En av deltakerne sa at dette ble en vekker for henne, for hun trodde det stod skrevet i pannen at hun var etterlatt etter selvmord. Jeg har tro på selve rammen rundt vandringen, sier Dåsvatn.

– Vi er medvandrere på likefot. Grensene i alder, posisjoner og kulturell bakgrunn viskes ut. Det blir trygt og lettere å dele tanker og følelser for dem som ønsker det, og dette er god sorgbearbeiding, understreker han.

I løpet av de to dagene er samtaler innom både skyld og skam, sorgens ansikter, hjelpetilbud, men mange fokuserer også på hva som gir styrke til å leve med sorgen.

Vandre sorgen mindre

– Men hvorfor pilegrimsvandring?



– Etterlatte ved selvmord er ikke en homogen gruppe. De har ulike behov. Vi tror derfor dette kan treffe mange. Det er meditasjonen og selve vandringen som er målet. De som ønsker å vandre for seg selv, kan gjøre det. De som ønsker å snakke, kan gjøre det underveis. Vi tror at fellesskap og frisk luft gir styrke, sier Dåsvatn.

- Vandring gjennom vill natur gir rom for bilder og språk for å beskrive tanker. Tåka som letter, lyset i enden av tunellen, børa på ryggen, kan være med på å sette ord på vanskelige følelser.

En vandring for «troende?»

Dåsvatn forklarer at pilegrimsvandring er en gammel tradisjon – både i kristendommen og andre religioner har hatt pilegrimer. En grunnleggende pilegrimserfaring er nettopp at en møtes som den er. Med sin historie og sine tanker om tvil og tro. Vi har ønsket at disse vandringene skal være for mennesker med ulik tro og bakgrunn. Det at vi er forskjellige gjør vandringen rikere, understreker han.

«Det er godt å gå sammen under en åpen himmel. Det er som å få luftet alt en bærer på.»

Fellesskap, frisk luft og fysisk utfordring

– Turen er for alle etterlatte etter selvmord. Det har ikke noe å si om det er lang eller kort tid siden selvmordet skjedde, understreker Dåsvatn.

– *Noen vil nok lure på om de må være godt trente før en slik vandring?*

– Det kan være lurt å ha gått noen turer, men nei, man trenger ikke å være spesielt sprek. Det blir to dagsturer med overnatting på Haukelisetet med god tid til hvile. Formen har ikke vært noen hindring om du er i gå-form.

Svært gode tilbakemeldinger

”Vandring for forandring” har vært et prosjekt, hvor initiativtakerne har ønsket å gjøre erfaringer på om pilegrimskulturen kan være til hjelp også for etterlatte ved selvmord. Evalueringen og tilbakemeldingene fra deltakerne underveis og i etterkant, tyder på at dette har vært en god opplevelse på ulike måter for deltakerne.

– Det er undervurdert å bruke kroppen, komme ut i frisk luft og kunne skifte mellom fellesskap og behov for å være alene. Mange snakker lettere om gleder og sorger når de ikke sitter i en gruppe og ser hverandre i øynene. Noen har også trukket fram det positive ved et kort tidsavgrenset tilbud. Det passer også for dem som bor usentralt. Noen ganger er det godt med fellesskap som ikke skal videreføres i hverdagen, sier Øyvind Dåsvatn.

Dette er hva noen av deltakerne skrev som tilbakemeldinger etter pilegrimsvandringene:

«Jeg var i tvil om jeg ville være med, vondt å rippe opp i dette som ligger så langt bak.»

«Jeg er kommet for å finne fred, for å hvile meg litt, for å legge fra meg det som var. Gå skrittene sammen med noen...»

«Smerte former en til nye mennesker frå sønderknuste og frå dypets verste nederlag. Til oppreiste, stolte kvinner og menn, gjennom vandring i ulendt terreng og vekslende vær. Godt å gå saman med liksinna.»

«Å vandre saman med menneske som har forståing for kva eg sjølv har vært gjennom, kan ikkje beskrivast med ord.»

Deltakerne hadde funnet informasjon på ulike nettsteder og via LEVE. En kvinne som hadde mistet sønnen sin i selvmord for 7 måneder siden, hadde lett seg fram til invitasjonen på nett og tenkt at dette var noe for henne, gå i naturen, ikke bare sitte og snakke.

Samarbeide videre

– Jeg har tro på «Vandring for forandring» for etterlatte ved selvmord. Selv er jeg vel heller ikke helt den samme som før jeg startet denne vandringen, smiler medarrangør Øyvind Dåsvatn som ønsker seg pilegrimsvandring for etterlatte ved selvmord som et fast tilbud. Slik kan dette tilbudet bidra til økt mangfold i sorgtilbudet. Et tilbud hvor fysisk aktivitet, fellesskap og den eksistensielle refleksjonen har gode vilkår, og ikke minst et tilbud der ulike aktører i sorgarbeidet som LEVE, kirken og det offentlige hjelpeapparatet, kan samarbeide og utfylle hverandre.



Hjernen formes av bruken

– **Hjernen formes av bruken. Vi kan lindre smerte ved å arbeide med hjernens grunnstemning. Overøse mennesker med alt de ikke har fått av trygghet tidlig i livet. Til dette trenger vi fagpersoner som har et avklart forhold til seg selv, sine egne følelser og som nettopp derfor klarer å bygge trygge relasjoner, sier Heine Steinkopf og Mogens Albæk.**



De to psykologspesialistene ved RVTS Sør kom inspirert tilbake fra den internasjonale konferansen How People Change i Los Angeles. Bruce Perry, Bonnie Goldstein, Peter Levine, John Norcross, Daniel Siegel og Pat Ogden var noen av foreleserne. En helhetstilnærming til mennesket som kropp, sjel og legeme er fellesnevner i foredragene. Tema for samlingen var mellommenneskelig neurobiologi og relasjonskunnskap.

Uten selvinnsikt, ingen empati

Det nye fagområdet mellommenneskelig neurobiologi forener utviklingspsykologien, nevroforskningen, stressforskningen og traumeforskningen. Den vektlegger relasjonens betydning i arbeidet med å lindre smerte hos krenkede mennesker. Den fokuserer på viktigheten av at klinikerne, fagpersonene, hjelperne, kjenner seg selv. Arbeider med seg selv. Klarer å regulere seg selv for å kunne regulere dem han skal hjelpe.

– Vi står overfor et paradigmeskifte der vi ser på menneskelig smerte på en helt ny måte. I stedet for å dele den opp i hundrevis av diagnoser, ser vi fra forskningen at alt handler om regulering av følelser, om den mellommenneskelige nevrobiologien. Om å endre hjernens grunnstemning ved å gi mennesker det de ikke har fått, for å bli trygge, sier Mogens Albæk og Heine Steinkopf.

Vi må gå fra å spørre fagpersoner: Hvilken metode kan du? Til å spørre: Hvor godt kjenner du deg selv?

– Den som kjenner seg selv, kan regulere egne følelser, kan istandsette andre til å regulere sine. Vi trenger tillitsbyggere. De som vet hva de skal gjøre når ingen metoder er tilgjengelige. Uten selvinnsikt, ingen empati, sier Mogens Albæk.
– Et krenket og slått barn, blir alltid på vakt, blir redd for verden, redd for andre, tar avstand. Et barn som har fått kjærtegn og trygghet, vil utforske verden og våger nærhet til andre. Arbeidet består i å endre grunnstemningen i hjernen. Vi kan bygge den om. Ved å gi mennesker overdoser av det de ikke har fått, la dem få erfare det de aldri har erfart, det som virker helende. På den måten kan vi være med å skape lekende optimistiske og erobrende mennesker som hopper ut i livet og blir rause med andre, mener de to psykologspesialistene.

Fagpersonen er verktøyet

Den nye kunnskapen reduserer troen på at metoden alene kan lege sår eller skape livsmot. John Norcross sin metaforskning viser at metodens bidrag til «bedring» utgjør mindre enn en femtedel av de antatt virkende faktorene. Forskningen viser også at relasjonen har større betydning enn metoden. For å bygge tillit og lære den andre å bli kjent med seg selv og regulere sine følelser, er det fagpersonen selv som er verktøyet.

Trygge mennesker tør å dele, de har fra barndommens «gi og ta lek», bokstavelig talt fått prentet inn i hjernen at det er trygt å gi. Krenkede mennesker derimot, blir utrygge og tør ikke like lett å dele. Det interessante er at vi hele livet kan være med å påvirke hjernen til å gå fra frykt og stressreaksjoner til å bli tryggere og våge nærhet. Det er denne jobben vi må brette opp armene og gå løs på – enten det er i barnevernet, psykisk helsevern eller andre steder, sier Albæk og Steinkopf.

Tidlig inn

De to traumeekspertene minner om at livets grunnstemning legges tidlig. Noen får leke, utforske, ha omsorgspersoner som gjør det trygt å gi og å ta i mot. De blir mennesker som

møter livet og den andre med åpne armer. Andre lever i konstant beredskap i frykt for fare fordi de er blitt krenket på ulike måter. Hva slags «grunnstemning i hjernen» du får, avgjøres tidlig.

– Det er derfor viktig at dette grunnstemningsarbeidet med hjernen også begynner tidlig, slik at hjernens utvikling kommer på godt spor.

Utfordrer maktstrukturer

Mogens Albæk og Heine Steinkopf ser tydelig at den nye forståelsen utfordrer gamle maktstrukturer innen helse og behandling. Den utfordrer det såkalt evidensbaserte, det instrumentelle og det medikamentelle.

– Det er ikke primært medikamenter eller skjemaer som kan gi krenkede mennesker det de trenger, det kan bare andre mennesker i kjøtt og blod som våger å være nær og overøse med det de ikke har fått. Hva er det psykologiske innholdet i raushet? Det er å se at det er trygt å dele. At du får igjen i tusentalls.

Fagsjef Albæk og psykologspesialist Steinkopf mener denne måten å arbeide på i større og større grad underbygges av ny forskning som oftere er både kvalitativ og fenomenologisk. Den underbygges av effektforskning fra land der dette er utprøvd.

– Det vi snakker om er menneskelig krevende hjelpearbeid. Man må utrustes både faglig og menneskelig, man må bevisstgjøres og istandsettes gjennom trening til å møte krenkede mennesker på en måte som lindrer. Vi trenger de læremesterne som har vilje til å møte og prøve å forstå andre, mer enn de er opptatt av at andre skal forstå dem. Gode terapeuter er ikke utdannet, de er utvalgt, som Carls Rogers formulerte det. Det er fint å tenke på at det aldri er for sent å være med å forbedre den andres og egen hjerne, smiler fagpersonene.



“Nå åpner savnet sine øde vidder”

Hun døde.

Det er noe sammensunket over ham. Selv når han går, er det som om skoene er for tunge og for store. «Jeg må videre. Jeg har ikke lyst». Han så på meg.

«Barna. De sier jeg må gjøre noe nytt, komme meg videre. De mener det godt. Jeg vet de har rett. Men det er som å begynne på ei ny bok. Jeg har ikke lyst til å begynne på en ny fortelling. Jeg var glad i den vi hadde.»

Vi møttes for et måltid siden. Vi er to mennesker blant tusener som drar ut på en pilgrimsreise. En annerledes vandring. Noe mer enn en fottur i vakre omgivelser. Noe annet enn å være turist. Vi går på eldgamle stier der mennesker før oss har gått sine skritt.

Tidene forandrer seg, men menneskene er de samme «når savnet åpner sine øde vidder». Skrevne bønner gjennom århundre vitner om at mennesker har gått disse veiene med kjærlighetssorg, med sviktende helse, med historier om tap av arbeid og økonomisk trygghet. Pilegrimer før har også gått vandringen med vissheten om død og tap. Pilegrimers mål gjennom århundrer er å være underveis mot et hellig mål for å finne fred.

En ukjent strekning ligger foran deg. Hvordan håndtere smerten? En far har mistet sin sønn. Han ligger på kne ved alteret og roper: »Hva skal jeg gjøre med denne følelsen?»

Du snur ditt ansikt og må se tilbake. Minner.

Ti tusen ganger skjer det om igjen. Naturliggjøre sorgen. Ha tålmodighet

Du går allikevel i livets retning. Å sørge er å vandre en vei til forandring. Legg merke til veiskiltene. Overføringsverdi til livet etter vandringen. Å stå stille er også en bevegelse i en prosess.

Din fot blir ledet over gåters avgrunn, og i din uro får du eie fred. Sorg og tap har sin tid- den vil endres. «Sekken»- noe skal tømmes. Noe skal ikke være med lengre.

Litt etter litt, igjennom savnets smerte, må du bli løst fra mange sterke bånd. Blindveier som ikke fører frem, som sorgen stadig dras mot.

Men gjennom sorgen når du nye dager. Nye hender venter på din hånd. Om å ta i mot hjelp fra en medvandrer. Om det å være så sliten at en ikke orker å bøye seg ned og ta opp vandringsstaven. En annen bøyer seg- en annen gir deg en håndsrekning- en annen gir deg det du trenger. Å ta imot og bli tatt hånd om.

Fred, forsoning

Nå åpner savnet sine øde vidder. En ukjent strekning ligger foran deg. Frykt ikke ensomheten på din vandring, du skal få styrke på din smertes vei. Her i din nød, hvor alt er fylt av fravær, er Gud deg nær og rekker deg sin fred.

Du snur ditt ansikt og må se tilbake. Ti tusen ganger skjer det om igjen. Du går allikevel i livets retning når du lar sorgen bli din følgesvenn. Din fot blir ledet over gåters avgrunn, og i din uro får du eie fred.

Litt etter litt, igjennom savnets smerte, må du bli løst fra mange sterke bånd. Men gjennom sorgen når du nye dager, der nye hender venter på din hånd. Og fra vår fremtid kommer Kristus til deg og fyller alt med nærvær og med fred.

Svein Ellingsen

Tekst: Birte Løvåsen



Ingenting er det samme

En måned før han fylte 18, tok Mathias livet sitt. Han skjøt seg med hagla han hadde fått til konfirmasjonen. – Etter det, er ingenting det samme. Nå handler det om å ta en time av gangen, sier mamma Hege(48).

I påsken for snart fire år siden, tok Mathias(18) livet sitt. Mamma Hege deler tanker og følelser og reaksjoner. Hvordan livet ble etter dette. Ikke en dag går uten at hun lurte på HVORFOR han gjorde det.

– Jeg som alltid hadde vært så uredd, ble så redd. Jeg som hadde vært sterk, ble svak. Jeg som hadde vært frisk, ble syk. Det tar så lang tid å bli kvitt frykten. Nå er det snart gått fire år. Det gjør fortsatt vondt, sier mamma Hege. Kort tid før sønnen Mathias tok livet sitt, hadde hun gått i fjellet med armene i været og sagt: ”Livet er så utrolig godt.”

– Det var som om ingenting vondt kunne skje oss. Men det forferdeligste skjedde. Troskylden er borte. Nå handler det om å ta en dag av gangen. Eller, en time av gangen. Plutselig har jeg ett ben i livet og ett etter livet. Alt er annerledes når døden blir en overgang til å se sønnen min igjen, sier hun. Jeg tror på et evig liv. Derfor tror jeg at jeg skal se han igjen. En måned etter hans død, får jeg hjerteinfarkt.

Den natten alt ble svart

Tankene kommer.

“Det har ikke gått en dag siden hendelsen for fire år siden uten at Hege tenker: HVORFOR? Han skrev ikke noe brev. Gav ingen signaler. Ingen forvarsler.”

Han hadde fått den lærlingplassen han ønsket seg. Han øvelseskjørte. Var det noe hun og familie og venner ikke hadde sett og ikke forstått?

– Jeg tenker på det hver dag. Hva var det jeg ikke så? Var det noe jeg burde forstått, eller bare svartnet det for han? Var det noe som akkurat den dagen ble så stort? Som akkurat den kvelden overmannet ham slik at han ikke tenkte klart og skjøt seg selv? Han var nok selvkritisk. Ønsket ikke å feile. Stilte høye krav til seg selv. Jeg har tenkt på det etterpå:

Stilte han for store krav til seg selv?

Han hadde en trygghet i seg som gav han mot til å også være med dem som ikke var så populære i klassen. Han brydde seg om folk. Han fikk midt- på -treet- karakterer, men han var et geni sosialt sett, og det var det jeg var så stolt av. Han virket som en glad gutt, sier hun stille.

Det er helt uforståelig for alle at han kunne ta livet sitt.

– Jeg finner ingen svar. Bare spørsmål. Vi mistet minstebarnet.

En storesøster og en storebror mistet lillebror.

Hege forklarer hvordan ulike mennesker i sorggruppen hun deltok i, presten, venner og familie har forklart at det ikke er hennes skyld. At det var en handling sønnen gjorde denne natten. En natt hvor alt antakelig, for et øyeblikk, ble svart.

Huset hun ikke kan flytte fra

Det er på et mindre tettsted ved sjøen på Sørlandet, at mamma Hege og søsteren hennes Hedvig, tar vel i mot meg. De fyrer opp peisen og serverer te og kaker. De skal snakke om det vondeste. En mamma skal fortelle det hun bruker all sin tid på å forsøke å forstå. Det hviler en ydmykhet i det innholdsrike og personlig innredede huset. Huset sønnen skjøt seg i. Huset der hans rom har stått nærmest urørt på fire år. – Jeg tørker bare litt støv innimellom og har skiftet sengetøyet, sier Hege.

Hun åpner døren og lar meg bli med inn. Vi står der. En fremmed, en tante og en mamma. Stille. Blikket sveiper over bilder av Mathias, venner og familie. Tegninger han har tegnet, julepynten som han elsket, hyller, bøker, plakater og noen leker, forteller at det savner eieren sin.

Hege åpner døren til det neste rommet. Gjesterommet. Det er der våpenskapet står. Det er det rommet sønnen skjøt seg i. Rommet som var fylt av blod. Rommet som hun aldri gikk inn i før det var pusset opp. Nå er det roterom. Som aldri noen kan sove i.

Pilegrimsvandring ble god terapi

Mamma Hege og søsteren hennes Hedvig, som var en nær tante for Mathias, deltok sist høst på Vandring for forandring.



En pilegrimsvandring for etterlatte ved selvmord, i regi av RVTS Sør, LEVE og Vest-Telemark prosti. Også søskenbarnet til Mathias, var med. Det ble en sterk, god tur for dem alle, der de både la igjen noen sørgetanker og tok inn natur, frisk luft og gode samtaler med medvandrere. De roser lederne for turen som personer som gir ro og bygger tillit.

“Jeg elsker naturen. Derfor er denne type sorgbearbeiding midt i blinken for meg. Det gir sjelefred å være i pakt med naturen.”

Jeg er glad i årstidene, havet og fjellet. Der får vi beviset på at det som faller til jorden og dør, spirer opp igjen. Jeg elsker å se at livet er sterkest, sier hun.

Både Hege og søsteren synes den siste strekningen ned mot kirken i Røldal var helt spesiell. – Stillheten det siste stykket var magisk. Vi skulle være helt stille. Bare løfte bena og gå. Sammen. Høytidelig ble det da kirkens klokker ringte kun for oss.

De tar begge sikte på å være med på neste Vandring for forandring til høsten.

Tilsynelatende mange grunner til å leve

Mathias vokste opp i en svært sammensveiset familie. Med søsken, besteforeldre, tanter, onkler og søskenbarn i nærheten og farmor i kjelleretasjen. De reiste mye, var glad i fjell og sjø og hytteliv. Han elsket livet, hadde egen båt, tok jegerprøven, fisket, gikk i fjellet. Drev med vannsport og dykking.

– Jeg kan bli sint på ham noen ganger når jeg ikke skjønner hvordan han kunne gjøre dette, men jeg vet jo innerst inne at han ikke visste hva han gjorde, sier mamma Hege.

Vi setter oss sammen rundt peisen. Kanskje i et håp om at det vil gjøre det lettere. Å snakke om døden, det uforståelige.

– Jeg vil ikke ha flere ovner i huset, for jeg vil bli tvunget til å fyre på peisen. Jeg elsker levende peisvarme, sier Hege. Stirrer inn mot de voksende flammene og retter hendene fram for å varme dem. Det er altfor mye her i huset, det er overfylt, men det er levende. – Du lurte vel på hvorfor jeg har et stort bur med en papegøye midt i stua? smiler hun og legger det halvlange håret sitt bakover. Jeg ler og hører plutselig et ekko av min egen latter.

– Å, det er papegøyen som prøver seg på latteren din, sier Hege. – Jeg kan ikke kvitte meg med den. Mathias elsket

dyr. Det var hans papegøye. Hege lener seg tilbake i sofaen og lar tankene vandre tilbake.

– Mannen min og jeg skulle feire sølvbryllup sommeren etter Mathias skjøt seg. Vi skulle seile i Kroatia, og Mathias elsket å seile. Dagen før han døde sa han: ”Jeg gleder meg til alle kommer til hytta i påsken også, mamma. Jeg har til og med takket nei til en bursdag til en god venninne.” Sånne setninger gjør det bare mer uforståelig, sier Hege og ser bort på søsteren Hedvig som bekrefter det: – Han var en så uredd, livsglad gutt. Minstemann som alltid tenkte på hva som var best for andre. Han var som en bror for dattera mi.

Natten som forandret alt

Mamma Hege sier at det er lenge siden hun har fortalt hva som hendte den natten: Det var påske. Mathias skulle få være hjemme med storesøskene sine og bestemor to dager før han skulle ut på hytta til oss og resten av familien og venner. Onsdag skulle de ha noen venner på besøk, storebror og fetter var med. Det var grei stemning denne kvelden, er vi blitt fortalt.

Mathias var en måned fra å fylle 18. Han hadde ikke fått lov til å drikke. Denne kvelden drakk han allikevel flere øl. Han ble litt pågående mot ei jente. Broren sa han ikke fikk drikke mer. Plutselig var Mathias borte. De fant han ikke i huset. Etter å ha prøvd å nå han på mobil mange ganger, svarte han endelig. Da hadde han uten sertifikat, tatt bilen og kjørt bortover veiene her. Bilen hadde satt seg fast og broren og fetteren hentet ham tilbake til huset. Dette lignet ikke Mathias i det hele tatt – å kjøre uten sertifikat. Han var ikke en som testet ut grenser. De kjefte uten det, men trøstet han også. Siden han hadde drukket og rotet det til, ba de han gå på rommet sitt og roe seg ned, sove ut.

Mathias var fortvilet over det med bilen. Vi vet ikke hva som skjedde i forhold til jenta som han ikke fikk den kontakten han ønsket med, vet ikke hva som suste rundt i tankene hans denne natten. De andre ble sittende og prate videre og hørte på musikk. Etter hvert begynte de å lure på hvor Mathias hadde gjort av seg. De sjekket rommet hans, men der var han ikke. Etter hvert skjønte de at Mathias ikke hadde gått til rommet sitt, men til gjesterommet. Rommet med det låste våpenskapet som han har nøkkel til.

Så lillebror skyte seg selv

Nå må mamma Hege ta en liten pause og samle seg før hun fortsetter:

– Det er da storebror åpner døra til gjesterommet. Idet han ser inn, skyter broren seg selv i munnen med hagla han fikk til konfirmasjonen. Storebror ringer 113. De sier han må sjekke om han lever. Storebror må ta fingrene til halsen på lillebror og konstaterer at han er død.



Etter denne hendelsen har storebroren pratet lite med moren eller faren om hva han så og hva han følte. – Men jeg håper at han når tiden er moden, får bearbeidet det på sin måte. Jeg gjorde hva som sto i min makt for å få han og søsteren med i sorggrupper og terapi, men det klaffet ikke helt.

Mannen min og jeg er på hytta med niesen og hennes mann. – Jeg hører det ringe på mannen min sin telefon, deretter på min. Da må det være noe viktig, husker jeg at jeg tenkte. Jeg tar telefonen og hører den eldste sønnens stemme: ”Mamma, sitter du? Du må sette deg ned. Det er skjedd noe forferdelig. Mathias er død.”

”Død?” Spør jeg. ”Hva er skjedd?” Han svarer: ”Du vil ikke vite det. Han har skutt seg.”

Etter dette. En følelse av uvirkelighet. Hege vil bare gå å legge seg igjen. Klarer ikke å ta inn og forholde seg til det hun har hørt. Niesen kjører dem til akutten på sykehuset. De treffer de andre ungdommene som var der. Kriseteamet er der. Storebror har også ringt etter presten, som de hadde et nært forhold til. Først dagen etter får familien se Mathias. Og etter den dagen blir ingenting det samme. Alt er forandret.

Murer seg inne på hytta

Hege og mannen murer seg inne på hytta et halvår. Klarer ikke ta inn virkeligheten. All familie, venner og bekjente

strømmer til hytta. Vi orker ikke å være alene. Tar for mange tabletter. Drikker for mye. Alt i et forsøk på å døyve denne ubeskrivelige smerten.

– *Hva trengte du i denne situasjonen?*

– Jeg måtte ha noen rundt meg selv om jeg ikke klarte å være vanlig til stede. Jeg klarte meg ikke alene. Orket ingenting. Ikke lage mat, ikke vaske, knapt nok spise.

Stillheten var skummel, så jeg satte meg ved havet på Tromøya og spilte høy musikk for å døyve eller i håp om å lege. Familie og venner har vært enestående. Uten dem hadde jeg ikke klart meg igjennom den vondeste første perioden.

Evner å glede meg litt mer

Hege retter ryggen og lener seg litt fram mot peisen:

– Sakte, men sikkert, våger jeg å se virkeligheten i øynene. Det er fortsatt vondt. Sorgen kjennes uendelig. Men gjennom disse fire årene, oppdager jeg oftere små ting som gir grunner til å leve. Jeg evner å glede meg litt over de små dagligdagse tingene. Orker litt mer. Sitter i menighetsrådet. Er med i LEVE. Inviterer folk og deltar mer på sosiale arrangementer. Men jeg hater å gå i byen. Da føler jeg alle tenker: ”Stakkars – der kommer mora til han som skjøt seg.” Lyspunktene kommer fram litt etter hvert. I starten var det jo helt svart.

– Vi lager oss hyggelige stunder, jenteturer og koser oss innimellom, legger søsteren Hedvig til.

Hege fortsetter: Jeg må akseptere at minstegutten min er

død, at jeg skal leve videre uten han. Det blir aldri noe hipp hurra for livet, men det kan bli gode øyeblikk. Jeg tenker annerledes om døden etter Mathias tok livet sitt. Det er som om hver dag som går er et steg nærmere han. Før var jeg livredd for å dø, nå har jeg kjent på lyst til å dø nesten hver dag siden han tok livet av seg. Men grunnene til å leve har tross alt vært sterkest.

Hjelper ikke å tenke ”hvis bare”

– Jeg vil aldri få svar på hva som ble så vanskelig den kvelden. Jeg tror teppet gikk ned, det var ikke planlagt, noe må ha gjort forferdelig vondt i det øyeblikket. Presten har sagt noe av det samme. Det må ha svartnet for Mathias et øyeblikk. Når en som elsker livet, får slike øyeblikk av mørke som får så fatale konsekvenser, er det ikke annet enn meningsløst.

“Jeg må finne min versjon, min sannhet, mitt bilde av dette. Det hjelper ikke med ”tenk om”- setninger. De er bare forvirrende. ”Hvis bare”- setningene leger ingen sår.”

Sorg gjør noe ulikt med alle

Hege og mannen sørger på hver sine måter. Pappaen har ikke behov for å snakke så mye. Det har Hege. - Vi bytter på å være sterke slik at vi kan trøste den andre. Vi har hatt et langt liv sammen. Denne store krisen har ført oss enda tettere sammen.

– *Hvordan klarer du å stå opp om morgenen?*

– Fordi jeg bryr meg om mann, barn og barnebarn. Fordi jeg har en deltidsjobb i helsevesenet. Det er grunnene.

Men midt i alle kampene for å takle dagene og gi dem innhold, rammes jeg av og til av tankene: Hvorfor skulle jeg som mor oppleve dette? Hva har jeg gjort som fortjente dette? Slike spørsmål kommer og tar stor plass innimellom. Men jeg jobber for å tenke andre tanker. For jeg vet det er bitterhetens forværelse.

Og grunnsetningene mine er blitt: Du overlever, Hege. Du klarer å ha humor og le innimellom. Du får noen gode øyeblikk innimellom. Men ALT er annerledes.

Sier mamma Hege og legger en kubbe ved til på peisen.

- Naturen er et håpsrom

Tre pilegrimer filosoferer fritt over hva en pilegrimsvandring kan bety i et menneskeliv. For dem som bærer en indre smerte. For dem som vil vokse.



Øyvind Dåsvatn, seniorrådgiver selvmordsforebygging, RVTS Sør

Aktør i egen sorgprosess

En av gründerne bak Vandring for forandring for etterlatte ved selvmord. Ansatt ved team for selvmordsforebygging ved RVTS Sør. – Jeg ser hvordan “vandring for forandring” kan finne støtte i den nye nevrobiologiske forskningen. Den traumatiserte hjernen trenger rytme, bevegelse, relasjoner, trygghet og mulighet til å regulere følelser. Dette

kan vandringene bidra til. På pilegrimsvandringene blir mennesker aktører i sin egen sorgprosess, ikke bare en mottaker av andres hjelp, sier Øyvind.



Eilev Erikstein medarrangør og prostidiakon i Vest-Telemark

- Naturen er et håpsrom

Eiliv har gjennom flere år gjennomført vandring fra Haukeli til Røldal. Både med mennesker som er til behandling i psykisk helsevern og innsatte. Eiliv ble blant annet inspirert av historien om Rasmus Mandt Midjås som ble helbredet på 1700-tallet på en pilegrimsvandring til Røldal. – Hvis folk kan bli bra av å vandre til Røldal,

er det vel bare å få folk som trenger det mest ut i naturen, tenkte Eilev.

– Jeg ser hvordan mennesker slutter å være pasienter når vi vandrer, de blir pilegrimer. Mennesker som deler en opplevelse sammen. Naturen er et håpsrom. Et stort rom å puste i, sier Eilev.



Birte Løvåsen er teolog, menighetsprest, foredragsholder og forteller.

Sorg trenger ingen diagnose

Birte tok sine første skritt ved Frihetsgudinnens føtter i New York. Å bevare menneskeverdet gjennom livets skiftende scener, i møte med kjærlighet, sorg og død, er tilbakevendende temaer i hennes liv, arbeid og vandring.

Da Birte måtte kjøpe nye fjellsko, fortalte hun ekspeditøren: - Jeg klarer ikke å kaste de gamle pilegrimsskoa mine. Jeg måtte begrave dem. Hvorpå ekspeditøren svarte: Det forstår jeg.

Birte lar vandringene bli en del av livet. Når hun kommer i ulike livssituasjoner eller må foreta valg, tenker hun ofte slik: Hva ville jeg ha gjort på vandringen? Når det blir tåke, når jeg har gnagsår, når jeg ikke orker mer. - Sorg er ingen sykdom. Sorg trenger ingen diagnose. Vi trenger å komme oss ut, bygge relasjoner og kjenne felleskap, sier Birte.

En himmel over livet

– På en pilegrimsvandring blir mennesker, mennesker. Uansett rang, kategori eller status. Vi blir mennesker sammen. Vi er pilegrimer, og det skaper gjenkjennelse og fellesskap på turen. Mennesker møter mennesker. Da skjer det noe annet enn når kategori møter kategori, sier de tre pilegrimsvandrerne.

Øyvind:

– Det er sterkt å se når mennesker blir mer enn merkelappene eller det vi tror de er. Han som har mistet sønnen sin, er plutselig han med den gode humoren. Hun som er mamma til han som skjøt seg, er med ett hun som plukker blomster til middagsbordet. Det bygger en bredere og sterkere identitet når vi kommer fram med både godt og vondt. Ingen vil være offer. Ingen er pasient. Ingen er bruker. Ingen er hjelper. Vi er pilegrimer på vandring mot Røldal på disse vandringene for forandring.



Eilev:

– Jeg har gått fjellturet i mange år og har kjent hvordan det bygger vennskap og fellesskap. Når du er pilegrim, er du noe mer enn en vanlig turgåer. Det hviler en mening over turen. Du har et mål. Vi går i fotsporene til dem som har vandret og søkt mening og legedom i hundrevis av år.

Jeg har drevet sorggrupper i mange år og kjente etter hvert hvordan jeg begynte å kjede meg. Hvor kunstig det til tider kan være å sitte sammen i et rom, se hverandre i øynene og snakke. Det er noe fint med å komme seg ut, bevege seg. Det skjer noe annet når vi går, enten alene litt borte fra gruppen. Eller når vi snakker mens vi går ved siden av hverandre eller etter hverandre.

“Vi tror vi må arrangere alt og fylle tiden med opplegg. De viktigste tingene skjer i mellomrommene. Mellom mennesker når de går, i mennesker når de vandrer.”

Birte:

– Det virker som om mennesker bærer på en eksistensiell lengsel som går ut av terapirommet. Sorg er ingen sykdom. Sorg trenger ingen diagnose. Vi trenger å komme oss ut, bygge relasjoner og kjenne felleskap. Min sorg er vond, men den er sunn.

Terapirommene kan ligne på klasserommene. Mange mennesker har sine verste opplevelser nettopp fra et klasserom. Et lukket rom er ikke den beste settingen når man bærer smerte. Vi trenger luft. En himmel over livene våre.

Øyvind:

– Vi må finne den enkeltes behov, ikke skjære alle over en kam. En del behandlingsformer legger opp til å møte alle på samme vis - og tror det skal hjelpe for alle. Vi er individer med individuelle behov også. Dette må vi ta høyde for i møte med mennesker som søker legedom eller trøst for ulike typer smerte.

Sorg gjennomlevs på ulike vis.

Vi hørte mange ulike erfaringer etter pilegrimsvandringene for etterlatte ved selvmord. Noen er der for å støtte opp om andre. Noen går alene. Noen vil gå bak andre. Noen vil gå sammen med noen å prate, mens andre vil være stille. Det enkle konseptet appellerer til mennesker, mennesket vil bli aktør, være fri til å velge. Om de vil snakke med noen, eller gå alene. En tilbakemelding var: “Det var fantastisk å gå bak noen. Få en følelse av at noen har gått foran.”

En annen sa: Det var en seier å komme i mål. En tredje sa: Vandringen var selve målet.



Jeg overfører kunnskap og erfaringer fra vandringen til situasjoner i livet som jeg havner i. Hva ville jeg ha gjort på vandringen dersom jeg kjente smerte, var sliten eller stod foran et veivalg? Undrer Birte Løvåsen. Illustrasjonsfoto.

I løpet av en vandringsdag veksler vi mellom å være alene og i fellesskapet, snakke og være stille, gå inn i det vanskelige og le sammen. Til tider har en nok med å klare å sette foten riktig ned. Vi er ikke i sorgsamtalen hele tiden.

Birte:

– Det blir jo nesten som barns forhold til sorg, de er så elastiske i sitt indre. De kan gråte og kjenne smerte, og så går de rett ut og sparker fotball. På vandringene er det fint å være i flokken og være alene i flokken - fordi en finner sin plass i rekka. Kunne se hælene på den foran og vite – jeg er med, men jeg har min egen sorg. Jeg er omsluttet. Selv om jeg velger å gå et stykke bak eller foran de andre en periode, er jeg hele tiden en del av flokken.

“På vandringen er du en del av flokken, men du kan også velge å gå noe alene.”

Eilev:

“Å være pilegrim er å være en fremmed på vandring. Men når en kommer inn i fellesskapet, er en ikke lenger en fremmed. Da hører man til.”

Psykisk helse, etterlatte og innsatte er grupper som pilegrimsvandringen nå gir mening for. Pilegrimsvandringen gir en mulighet for å skape et fellesskap som folk nyter godt av senere. Det gir mennesker en erfaring med å høre til som kan vare langt ut over selve vandringen. Dessuten er flere sanser involvert ute i naturen. Kaffen smaker litt sterkere, det lukter godt, lydene kan lege og vinden berøre.

Øyvind:

– Ved vandringene for etterlatte ved selvmord, er de fleste fremmede for hverandre fra før, men de vet at de har noe til felles med de andre som kommer. Når man er i sårbare

livssituasjoner, kan det gi økt trygghet. Om vi ikke snakker om det, så ligger det som et bakteppe. De andre har også opplevd å miste noen av sine kjæreste i selvmord. Selv om de ikke kjenner hverandre på forhånd, og kanskje ikke får noe med hverandre å gjøre i etterkant, har de noe til felles, det gir trygghet.

Birte:

– Jeg tror Pilegrimsvandringsvandringene kan gå inn i en ny fase i en ny tid. Nå er vandringene i større grad også for dem som har en spesiell tid i livet sitt. På de tradisjonelle vandringene i Spania og Frankrike for eksempel, aner du ingenting om hvilke historier de andre bærer på, hva som var deres beveggrunner for å bli med. Men når du går på en vandring som spisses mer, så vet du at den andre går med en smerte.

Eilev:

– Kanskje vi kan finne spor av noe gammelt i dette? Jeg kan lett tenke meg at en gjeng med spedalske kunne legge ut på en vandring sammen i gamle dager for å bli friske.

Eva: Hva kan skje med smerten i løpet av en vandring?

Birte:

– Du går med den. Du kan ikke komme utenom. Du går sammen med den. Du må forholde deg til den. Og som regel ser den litt annerledes ut når vandringen er over.

Eilev:

– Smerten går gjennom kroppen, du går noe av deg. Du kan dele noe av smerten med andre, med naturen rundt deg. Også i det ordløse. Og for meg er det å komme fram til korset i Røldal, et sted å legge fra seg smerte.

Birte:

– En gang hadde jeg en stein i skoen, men jeg hadde ikke så lyst til å stoppe. Jeg hadde funnet en rytme og sekken var på plass. Men jeg tenkte: Jeg må jo få tatt ut den steinen, ellers kommer dette til å gjøre vondt lenge. Så stoppet jeg opp, tok ut steinen og gikk videre. Dette er et enkelt bilde jeg tar med meg også inni hverdagslivet.

“En pilegrim legger merke til sin smerte og gjør noe med den. Det indre speiler det ytre.”

Øyvind:

– Smerten kan være mye av det samme når du reiser hjem igjen, men samtidig har du gitt den et annet innhold. Du har møtt noen mennesker, du har delt smerte. Kanskje den

tar en litt annen retning og får en litt annen form. Kanskje kommer du ut av gamle spor. Et nytt blikk på smerten. Du får luftet den litt. Du er en deltaker selv i sorgprosessen. Du har gjort noe konkret og er blitt en aktør Du gjør noe selv for å skape forandring. Det er verdifullt.

Eilev:

– Jeg liker den tanken på at vi ikke styrer hvordan folk skal oppleve vandringen eller hva som skal skje. Vi legger bare til rette for vandringen. Hver deltaker legger det hun vil i det som skjer.

“En kan gå som kristen, muslim eller agnostiker. Det store eksistensielle rommet åpnes.”

Så ulike var mennesker som gikk på veiene til alle tider. De fant glede i at andre var forskjellige fra dem selv. De måtte holde sammen med gruppen for å ikke rote seg bort.

Reisen har en slutt. Reisen har ingen slutt.

Birte:

– Det er så tidsriktig å være underveis, men vi elsker jo egentlig når skiløperne faller over mållinja, også.

“Pilegrimsvandringene har dette spennet i seg mellom å være underveis og det å komme i mål.”

For meg er det slik at jo nærmere målet jeg kommer, jo mer blir tankene opptatt av døden. At det er noe som er endelig, at det er noe som har en slutt.

En smerte har ikke nødvendigvis en slutt, men den kan gå over i andre fasetter. Når det gjelder det å komme i mål, er det ikke som i idretten - at man kommer på pallen. Seieren er mer: TENK AT JEG KLARTE DET. Tenk at min kropp, min psyke og mine bein har vært gjennom denne vandringen. Det er en form for ydmykhet: En kan vandre videre. Når en reise tar slutt, kan en annen begynne. Reisen har en slutt. Reisen har ingen slutt.

Øyvind:

Reisen kan være forskjellige ting for forskjellige mennesker. For noen – og kanskje særlig for menn, er det en mer naturlig arena for å gi omsorg og være sterk. Vi kan vise omsorg konkret ved å hjelpe til med å bære en annens sekk, eller sette plaster på et gnagsår. Vi kan hjelpe på andre måter enn gjennom lange samtaler og ord.

Birte:

– Ja, det er fint å ta noen tak sammen. Hjelp hverandre over en bekk. Det er stunder hvor beina er tunge. En kan kjenne fortvilelse over å ha kommet litt langt bak i flokken. Da er det godt at det alltid er en leder foran og en som alltid går bak. En som passer på at du får litt ekstra næring. Det du trenger for å klare å gå videre.

Hva har pilegrimsvandringene betydd for dere?

Birte:

– De har gitt mitt liv en helt ny dimensjon i forhold til hvem jeg er som menneske - og hva jeg tenker om livet. Jeg overfører kunnskap og erfaringer fra vandringen til de situasjonene jeg havner i. Hva ville jeg gjort på vandringen om jeg kjente smerte, om jeg var sliten, om jeg stod foran et veivalg? Jeg henter erfaringer fra vandringene. Det ligger så mye overføringsverdi i det, livet blir sannere.

Selv om pilegrimsreisen er slutt, så fortsetter vandringen ved at jeg trekker eksempler fra den inn i livet. Vi skal ikke være pilegrimer på vandring i årevis. Vi gjør det en viss tid. Så overfører vi det – hvis vi er heldige.

Eilev:

Vandringene forteller meg hvor lite man kan klare seg med. Har jeg et par gode sko og en grei nok rygg å henge sekken på, så klarer en seg. Vandringene fra vest i Telemark til Røldal har gitt meg en ny glede i arbeidet mitt som diakon.

Øyvind:

– Jeg er blitt mer ydmyk i forhold til noe som på en måte er så enkelt, samtidig så komplisert: Verdien av å GÅ SAMMEN, snakke SAMMEN. Det er virkningsfullt. Opplevelsen av å gjøre noe som noen har gjort gjennom mange hundre år, som skaper forandring, det virker.

Lite arrangert, livet skjer

Birte:

– Noen er overrasket over hvor lite opplegg det er. Det er noen faste, men enkle rammer. En oppstart, et mål og en vandring mellom dem. Det kan være godt å skrelle av.

Men når kveldene kommer og vi møter hverandre rundt et måltid, og vi begynner å dele erfaringer og tanker, skjer det noe. Det er noe med det uforutsigbare – det som ikke er planlagt – det er bare LIVET som skjer.

Øyvind

– Det er det som er så sterkt, at det skjer så mye, uten at det er kunstig arrangert.

Naturen snakker til oss. Det er sterkt når tåka letter. Når sola titter fram. Når stiene slakes. Når vi kommer oss til toppen av den bratte stigningen. Det blir lettere å dele og snakke om følelser i disse omgivelsene. Det gir en ramme som kan gjøre følelser mer håndterlige. Naturen gir bilder som gir hjelp til å ordsette følelser.

Eilev:

– På denne turen er presentasjonsrunden svært kort, ingen skal fylle ut noen skjema før avgang. Livet går ikke inn i et skjema. Å be noen svare på spørsmål, er ikke relasjonsskapende. Naturen åpner for kontaktskaping og relasjonsbygging på en helt annen og jeg vil si, mer naturlig måte. Vi blir kjent gjennom å gjøre noe felles sammen.

“Sterke følelser og kjærlige handlinger”

Birte:

Det er alltid følelser på vandring, mange kjærlighetshistorier som ikke handler om forelskelse, men det er ikke noe i veien for det heller. Men jeg tror det ligger så mye kjærlighet i de små tingene. Å gi en vott til en annen som er kald på hendene. Å rekke handa til en annen slik at hun kommer over bekken. Å bære sekken for en annen noen meter. Å sette et plaster på gnagsåret til den foran deg. Det er kjærlighet.

Eilev:

– Vi blir nakne på godt og vondt i fjellheimen. Også vanskelige følelser kan bli sterke. Som da de to venninnene kjeftet hverandre huden full – før det ble forsoning og ny forståelse av hverandre.

Øyvind:

– Det er ganske romslig på Hardangervidda. For både gode og vonde følelser. For store og små sorger. Store og små gleder. En mulighet for å vokse.



Tekst: Eva Dønnestad

CAMS involverer pasienten

– Det helt essensielle i den selvmordsforebyggende tilnærmingen CAMS er å involvere pasienten som en likeverdig samarbeidspartner, sier psykolog Christian Møller-Pedersen, leder for klinikk for selvmordsforebygging ved Århus Universitetshospital i Danmark.

Ved klinikken bruker de tilnærmingen CAMS (the Collaborative Assessment and Management of Suicuality) i det selvmordsforebyggende arbeidet. CAMS er utviklet i USA av Davis A. Jobes. Det helt essensielle i CAMS tilnærmingen er å involvere pasienten som en likeverdig samarbeidspartner både i forhold til vurdering og håndtering av selvmordsrisiko, sier Christian Møller-Pedersen.

Ikke objekt, men subjekt

– Pasienten skal ikke være et objekt som blir utsatt for vurdering og intervensjoner. Terapeut og pasient samarbeider om å forstå pasientens problematikk. De jobber sammen for å finne andre løsninger enn det å ta sitt eget liv, sier Møller-Pedersen engasjert.

– Det helt essensielle i forståelsen av CAMS er at alle pasienter er ambivalente. De har på SAMME TID noen grunner til å leve og noen grunner til å dø. Ønsket om å dø er ikke alltid et ønske om å ende sin biologiske eksistens, men et ønske om forandring som en ikke kan formulere eller skape i sitt liv.

Når man involverer, får pasienten eierskap til de ulike metodene man bruker. Det betyr ikke at pasienten skal tilpasse seg metoden, men at forståelsen i CAMS skal være til nytte for pasienten og tilpasse seg pasientens behov. Det er pasientens egen forståelse og egne ressurser som skal fram, understreker Møller-Pedersen.

God prosessleder

Møller Pedersen involverer ikke bare pasienten i terapien, han har også en enestående evne til å involvere deltakerne på kurset i innholdet. Gjennom case, rollespill, deling av erfaringer fra hjemmearbeid med å lage sikkerhetsplan og kartlegge pasientens grunner til å leve og grunner til å dø, både utfordrer og inspirerer han. Ofte avrundet med setningen: "Det er godt." på klingende dansk.

Flere av deltakerne uttrykker at de opplever det meningsfullt å ha en blanding av undervisning, workshop og hjemmelekse. De ansatte fra de ulike arbeidsstedene må trene, lage case og utprøve med pasienter mellom møtepunktene.

Vil kvalifisere terapeuter

– Vi ønsker å løfte fram selvmordsproblematikken som selvstendig problematikk som krever sin egen tilnærming. Derfor får terapeutene våre opplæring i CAMS, sier Karen Mette Børhaug, psykologspesialist og spesialrådgiver i selvmordsforebyggende arbeid ved Sykehuset Telemark. I samarbeid med RVTS Sør har spesialrådgiveren invitert CAMS-spesialisten Christian Møller-Pedersen til en kursrekke på 8 dager spredt over et par år for å formidle denne nye kunnskapen. Akutt team, akutt DPS åpen post og tre sengeposter ved Sykehuset Telemark deltar.

– CAMS er en forståelsesramme, tilnærming og metodikk til bruk i behandling av mennesker med selvmordsproblematikk. Den fokuserer på å involvere pasienten i en vandring mot livsmot, blant annet gjennom kartlegging av pasientens grunner til å leve og grunner til å dø.

– Jeg ønsker at medarbeidere skal bli bedre til å lokalisere selvmordsprosessen hos den enkelte pasienten. Vi har en historie i psykiatrien på at selvmordsproblematikk sees på som et sideproblem i forhold til annen psykisk lidelse. For oss er det vesentlig å få løftet fram selvmordsproblematikken som selvstendig problematikk, som tangerer til psykiatrisk problematikk, men som har sin egen tilnærming.

Når denne metodikken og forståelsen blir tilgjengelig for oss, og vi får den implementert, er målet at pasienten skal få en sikrere behandling i forhold til selvmordsproblematikk. Og like viktig, - at våre terapeuter ha opplevelse av å matche pasientens behov, de kan en metodikk og føler seg tryggere på jobb, sier Karen Mette Børhaug.

– Det er noen skjemaer i denne tilnærmingen, men de er bare milepæler for å tydeliggjøre overfor pasienten hva de kan gjøre noe med og ikke gjøre noe med. Møller-Pedersen snakker mye om at mennesket er viktigere enn metoden. Dette er en tilnærming som møter pasienten, går sammen med pasienten og gir ansvar til pasienten under en omsorgsfull og observant tilstedeværelse, utdypes spesialrådgiveren ved Sykehuset Telemark.

Tekst: Eva Dønnestad

Cathrins grunner til å leve

Midt i fortellinger om selvskading og selvmordsforsøk kommer setningen: "Jeg har jo lyst til å leve." Cathrin (27) deler hva fagpersoner og andre kan gjøre for å styrke det i henne som vil leve.



Illustrasjonsfoto: Shutterstock - Venner og familie er en av grunnene til at jeg fremdeles lever, sier Cathrin som har mange selvmordsforsøk bak seg. Nå utfordrer hun fagpersoner til å by på seg selv og lete etter det i barn og unge som vil leve- selv når de har det vondt.

Cathrin er i dag 27 år og har en lang sykehistorie bak seg. Hun var 12 år første gang hun forsøkte å ta livet sitt. Selvskadingen begynte i samme periode. Fra hun var 18 og fram til i dag, har hun over 50 innleggelses bak seg. Som 21-åring fikk hun diagnosen Emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse. Men Cathrin bedyrer at hun er langt mer enn en diagnose og foretrekker hjelpere som klarer å se mennesket Cathrin og møte henne som det.

– Jeg har rundt 20 overdoser bak meg, noen mer alvorlige enn andre. Men alle tatt i den hensikt å ikke leve lenger. Jeg har forsøkt å henge meg 5-6 ganger. Har vært på vei ut i vinterkald sjø for å ta en siste svømmetur. Hver gang har jeg blitt funnet for tidlig, eller tidsnok, sier hun.

Men Cathrin er mer enn en diagnose, selvmordsforsøk og indre smerte. Hun er også en ressurssterk jente som har gjort det bra på skolen, er aktiv i hestemiljø og i en

menighet. Hun spiller saksofon, sitter i styrer og har flere verv. Men midt oppi det hele, kjenner hun på en isende ensomhet og indre smerte som noen ganger tar overhånd. Da skader hun seg. Da forsøker hun å ta livet sitt.

Foreldre og familie må på banen

– *Hva trenger barn og unge som sliter?*

– Barn og unge som sliter trenger å bli sett, hørt, møtt og forstått av sine foreldre. Jeg tror det er viktig å være ærlig om sin bekymring. Om du som mamma eller pappa hører barnet ditt nevne selvmordstanker, er det noe barnet forsøker å si. Da har barnet det vondt.

“Finn ut hva barnet strever med. Snakk med barnet ditt.”

Jeg skulle ønske jeg hadde visst at det gikk an å snakke

med dem hjemme. Uten at de mistet hodet eller fikk panikk. Sier hun ettertenksomt. Cathrin mener det er voksnes oppgave å skape en relasjon til barn som sliter. Enten det er venners barn eller barn i familien.

– Bygg tillit og bygg en relasjon. Still deg disponibel som en voksen barna kan snakke med dersom de strever med noe. Si at du bryr deg, vis at du bryr deg. Åpne døren til hjemmet ditt. Mange har ingen å gå til. Ta unges signal på alvor. Ta små og store problemer like seriøst. Noen ganger forteller vi om de små tingene først, for å sjekke at noen tåler de større problemene, forklarer hun.

Psykologen som møtte meg da jeg var 16, og sa at rispingen min ikke var så farlig fordi det bare var risp, fikk jeg aldri noe hjelp av. Hun bagatelliserte noe av det som var min største skam. Jeg klarte ikke å åpne meg for henne. Legen som sydde 40 sting uten bedøvelse fordi han mente det måtte gjøre like vondt når jeg skadet meg selv, står ikke høyt i kurs.

Godt når noen tar meg i handa og holder

– *Hvordan har de hjelperne vært som har vært med å redde deg?*

– Sykepleieren på legevakten som gang etter gang møter meg med ett klapp på skulderen eller en klem, som tør å dele litt av sitt liv med meg, betyr mye. Hun får meg til å skamme meg mindre - enten det er etter selvmordsforsøk eller selvskading.

Eller sykepleieren på psykiatrisk avdeling som bare sitter sammen med meg når ting er vanskelig, og kanskje tar meg i hånden. Som sier hun er der for meg. Som alltid får meg til å si mer enn jeg kanskje først hadde tenkt. Her handler det om å ta alle like mye på alvor. Selv om rispene på armen ikke er så dype, eller selvmordsforsøket kanskje ikke var så alvorlig, er det alvorlig for den som har gjort det, fastslår Cathrin.

Gapet mellom utside og innside

Cathrin forteller at hun lenge gikk med selvmordstankene alene. Hun delte dem ikke med noen. De første hun fortalte til, var helsesøster og en sosiallærer. Da hun begynte i behandling 16 år gammel, visste verken foreldrene eller venner hva hun slet med.

“Jeg var en skuespiller. Selv om jeg utad virket vellykket og veldig flink, følte meg fryktelig ensom. Det prøvde jeg å skjule.”

Det var fritidsaktiviteter hver dag; korps, hest og fotball. Jeg hadde mange venner, men ingen jeg delte de vonde tankene med. Det ble et stort gap mellom utside og innside.

3 grunner til at jeg lever

– *Kan du si noen grunner til at du lever fremdeles?*

– Venner og familie er den viktigste grunnen. Og ofte den eneste. Hesten min. Ønsket om å se hva livet kan by på. At folk bryr seg, er en av grunnene til at jeg lever.

“Folk som våger å sende varme meldinger, har flere ganger vært med å redde livet mitt.”

Råd til fagfolket

– *Om du skulle gi noen tips til alle som arbeider med barn og unge i psykisk helsevern, hva ville du sagt da?*

Det viktigste rådet er å ta selv de minste tegn, på alvor. Ingen tok rispene mine på alvor da jeg begynte med det. Nå, 15 år senere, sitter jeg med over 100 sting i hver arm.

Det utartet seg fort etter første gang jeg kuttet "for" dypt. Jeg gikk mye alene etter skolen. Hang rundt på skoleområdet. Søkte voksenkontakt, men ingen spurte noen gang om jeg hadde det bra. Vær årvåken og på vakt, kanskje er det bare akkurat du som ser og som forstår? Ikke vær redd for å være direkte. Og ikke vis at du blir skremt av det de forteller, da hadde i alle fall jeg sluttet å fortelle for å skåne deg...

De som arbeider i psykisk helsevern må nødvendigvis ha litt mer distanse til "brukeren", som de kaller oss. Men, de som tar meg på alvor og gir litt av seg selv, står høyest i kurs og hjelper mest. De som ikke klarer å ta inn noe av smerten min, kan heller ikke hjelpe meg.

En gang satt jeg ved sjøen og tenkte at jeg skulle drukne meg. Da tikket det inn en melding fra ei dame som jobber i kirken som jeg bare hadde møtt noen få ganger. Hun spurte: "Hvordan går det med livet og sånn?" Jeg er dårlig på å lyve, og svarte derfor ærlig, at jeg sliter med sterke selvmordstanker, sitter ved sjøen og tenker på å drukne meg. Hun svarte at jeg må hive meg på toget. Komme til Egersund og være hos henne noen dager. Hun reddet meg den dagen. Jeg var hos henne ett par dager, og flere ganger siden. Hun er grunnen til at jeg også sender en melding til dem jeg ikke har tenkt på eller snakket med på en stund, bare for å høre hvordan det går. Det er de små tingene som teller.

– *Hvordan kommer du deg videre?*

– Hvordan jeg klarer å komme meg videre, ikke gi opp. Jeg vet ikke. Men gang på gang snur det. For en liten stund i alle fall.

“Om jeg bare får hjelp til å komme over det når selvmordstankene er som sterkest, klarer jeg å tenke litt annerledes etterpå. Jeg finner den lille ekstra livsgnisten dypt inne i meg, som sier: Ikke gi opp, vent å se, livet byr på mye spennende.”

Jeg har lyst til å leve. Av og til, i alle fall, om ikke alltid. Det har vært viktig for meg å ha gode samtalepartnere. Både profesjonelle og andre medmennesker.

Vær direkte, men imøtekommende

– *Hva skal voksne si og gjøre dersom de er bekymret for om unge tenker på å ta livet sitt?*

– Ikke vær redd for å være direkte om din bekymring. Lenge bagatelliserte jeg selvskadingen min fordi jeg visste om andre som skadet seg verre. Min selvskading var ikke så alvorlig, liksom. Men det utvikler seg. Plutselig kutter jeg dypere enn planlagt, og da er det ingen vei tilbake. Det blir ikke bedre av seg selv.

Jeg skulle ønske voksne som ser unge som har skadet seg selv, var mer direkte, men også mer imøtekommende. Noen tror direkte betyr det samme som å være tøff, tydelig og streng. Du kan være direkte på en vennlig og imøtekommende måte. Forklar at du forstår at det ligger noe veldig vondt bak, og still deg til disposisjon.

For meg var det avgjørende at jeg fikk snakke med en lærer i fred og ro en stund før jeg fikk profesjonell hjelp. Jeg fikk luftet litt med noen jeg kjente og var trygg på. Du kan også spørre direkte om noen har tenkt på å ta livet av seg, sier den kloke overlevelseseseksperten.

– Å blir undervurdert av mennesker som ikke ser ressursene jeg også har i meg, er det verste. Som da en pleier på psykiatrisk mente jeg var for syk til å gå å spille saksofon i kirken. Hva visste vel han? Jeg dro til kirken, spilte og kjente meg verdsatt.

“Fagpersoner hjelper ikke alltid best når de er gravalvorlige og selvhøytidelige.”

Livreddende vennskap

– I de verste situasjonene, når jeg har hatt mest lyst til å dø, har det alltid vært noen venner eller andre som har stilt opp for meg. Jeg føler meg av og til så lite verdt at når mennesker stiller opp for meg, klarer jeg så vidt å tro at de virkelig bryr seg. En gang da jeg ble akuttinnlagt, ringte jeg noen venninner og lurte på om de hadde noen aning om hvor kortet mitt kunne være. De lette i timevis og kom til akuten med bankkortet. Da innså jeg hvor fantastiske venner jeg har. I ett glimt innså jeg at de ikke hadde gjort det for hvem som helst. En liten del av meg begynte å tro på at de må bry seg litt. Det gjorde at jeg fikk litt kampvilje.

Ennå er Cathrin ikke helt ute av depresjonen, men det går bedre. Hun har en galgenhumor som har hjulpet henne på de mørkeste dagene.

– Det er forskjell på å latterliggjøre problemene og det å ha selvironi og humor for å komme igjennom dem. Fagpersoner hjelper ikke alltid best når de er gravalvorlige og selvhøytidelige. Jeg liker dem som kan ta ting litt med det gode, sier Cathrin.

SÅRBAR

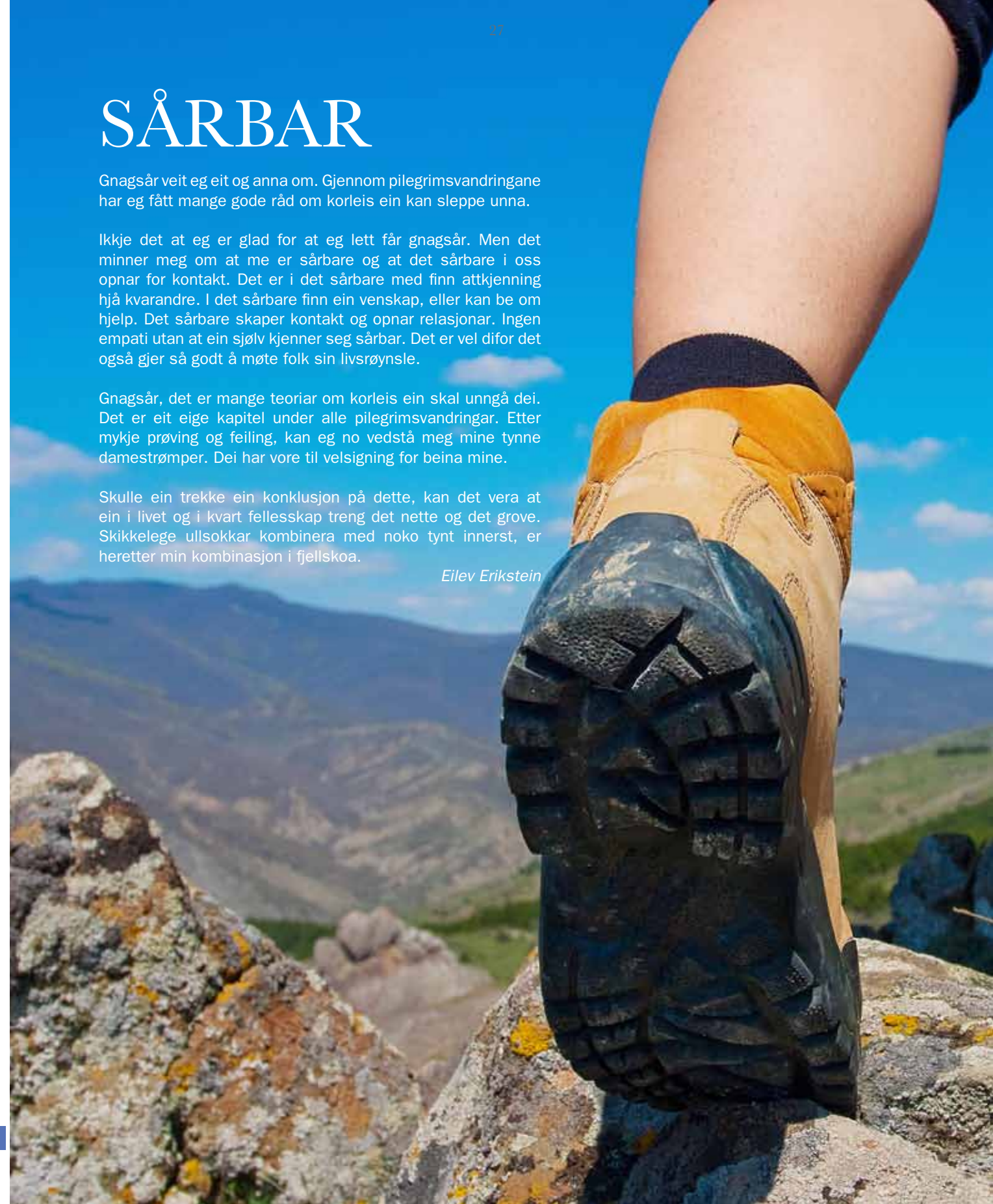
Gnagsår veit eg eit og anna om. Gjennom pilegrimsvandringane har eg fått mange gode råd om korleis ein kan sleppe unna.

Ikkje det at eg er glad for at eg lett får gnagsår. Men det minner meg om at me er sårbare og at det sårbare i oss opnar for kontakt. Det er i det sårbare med finn attkjenning hjå kvarandre. I det sårbare finn ein vennskap, eller kan be om hjelp. Det sårbare skaper kontakt og opnar relasjonar. Ingen empati utan at ein sjølv kjenner seg sårbar. Det er vel difor det også gjer så godt å møte folk sin livsrøynsle.

Gnagsår, det er mange teoriar om korleis ein skal unngå dei. Det er eit eige kapittel under alle pilegrimsvandringar. Etter mykje prøving og feiling, kan eg no vedstå meg mine tynne damestrømper. Dei har vore til velsigning for beina mine.

Skulle ein trekke ein konklusjon på dette, kan det vera at ein i livet og i kvart fellesskap treng det nette og det grove. Skikkelege ullsokkar kombinera med noko tynt innerst, er heretter min kombinasjon i fjellsko.

Eilev Erikstein



NormalTrøst

Hun var en selvskader, sa de. Hun var suicidal, sa de. Men da mammaen døde, var hun en ung kvinne med en normalsorg som ingen så. Hun trengte ikke piller og lukkede dører, hun trengte trøst, sa hun.

Når ei jente som skader seg selv og har flere selvmordsforsøk bak seg, mister mammaen sin: Klarer vi da å se jenta som trenger trøst? Eller ser vi ikke sorgen over mamma for bare arr og selvmordstanker?

Alle er mer enn det som for tiden er mest synlig for andre. "Jeg mistet mamma for et og et halvt år siden, sier ei ung jente. – Jeg er innimellom innlagt på psykiatrisk fordi jeg sliter med selvmordstanker og skader meg. Jeg ønsket å bearbeide sorgen over tapet av mamma. Vi hadde en prat, terapeuten og jeg, men fordi jeg skadet meg rett etterpå, konkluderte de med at jeg ikke tålte å snakke om mamma. Det var feil. Jeg hadde skadet meg uansett.

“Jeg trengte trøst. Jeg trengte mest av alt å ha noen der som lyttet til den normale sorgen over å ha mistet mamma.”

Det er en ung kvinne vi har samarbeidet med i flere prosjekter som klokkelig formidler dette og ber meg viderebringe dette til fagpersoner som arbeider med mennesker. Er vi blitt så opptatt av kategoriene og diagnosene at vi ikke dekker menneskers normalbehov? Er vi blitt så redde for å sette folk i offerrollen at vi har sluttet å trøste dem som trenger det? Og om ikke vi kan trøste, er det kanskje en plikt for dem som arbeider med mennesker og være med å finne ut hvem som kan det.

”Kjære, lille vennen min”

Når noen sørger, trenger de trøst. Det er forskjell på sorg og smerte etter krenkelsers. Når noe gjør smertelig vondt, trenger vi trøst. Det er forskjell på å låse folk i uløselige situasjoner - og det å gi den trøst som er nødvendig for å lege sår, slik at mennesker kan vokse. Det er ikke bra å bli i det tragiske og vonde og dyrke det, men noen ganger er trøsten første steg på veien mot å tenke nye tanker, klare å stå opp nye morgener.

En ung gutt som var blitt mobbet i flere år forteller om et vendepunkt som fikk han til å klare å leve med det på en

annen måte. En dag han kom inn på sosiallærerens kontor, sa læreren: "Nei, men, lille venn. Nå får det sannelig være nok. Nå må det komme gode dager for deg." År etter forklarer han hvordan episoden som kunne blitt klissete, ble det som forandret alt.

– Tøffingen i meg, tenkte det var litt kvalmt. Men jeg ble berørt. Jeg trengte det.

“Jeg trengte å få være et liten gutt som fikk trøst. Så hør gutter – det er ikke tøft å ikke trenge noen.”

Tabu å trenge trøst?

Vi skal klare oss, vi skal helst fremstå som fornøyde og selvhjulpne. Mange har lært at de ikke skal synes synd på folk, det kan få den andre til å kjenne seg liten. Men det finnes ganger der det må være lov til å kjenne seg liten. Da alt et menneske trenger er noen eller noe, som er større enn det selv. Som har feste i håpet når de selv ikke har det. Som har beina på jorda, når grunnen er revet bort under dem selv.

Det er ikke sånn at noen mennesker er trøstere og noen er trøstemottakere. Nei, vi bytter på. Noen ganger er det jeg som trenger trøst, andre ganger er det du. Er jeg en person som klarer å trøste et annet menneske? Er det en oppgave for profesjonelle hjelpere å trøste? Det er i hvert fall en jobb å finne ut om det er det mennesker trenger. Det er et ansvar å se større deler av et menneske enn det som er gjengitt i journaler og i arbeidsmøter.

Trøste først, finne løsninger senere

Jeg tror mange barn, unge og voksne trenger trøst. Etter mobbing, etter samlivsbrudd, etter nederlagsfølelse på skole, jobb eller i fritidsaktiviteter, etter å ha blitt forlatt. Sjekk det ut. Kanskje vi gir mennesker som bærer på sorg tilbud om lange rasjonelle samtaler når de egentlig trenger trøst og påfyll av livsmot?

Sara (36) hadde gått til psykolog en gang i uken i over ett



år etter ett tøft samlivsbrudd. Jo, vi klarer sammen å tegne et kart av livet mitt, systematisere litt og nå står jeg overfor ulike valgmuligheter. Men vet du hva jeg tror jeg trengte de første timene? Trøst. Jeg trengte trøst. Jeg turte bare ikke be om det. Jeg visste ikke hvor jeg skulle gå for å få det. Jeg snakket nylig med en ung mann som så tilbake på tenårene. Foreldrene skilte seg da han var 13. Han hadde bitt tennene sammen, bedyret for foreldrene at det gikk bra med han, for han ville ikke skuffe dem eller gjøre det vanskeligere for dem. – Men jeg hadde det vondt. Jeg skulle vel egentlig ønske de hadde holdt meg i handa og sagt at det gjør vondt, men det skal bli bra etter hvert.

På samme måte som det er mange måter å sørge på, er det mange måter å trøste på. Fordi mennesker er forskjellige. Men en økt bevissthet om at du kan trøste og hvordan du kan trøste, er utviklende. Som Atle Dyregrov nylig skrev: "Det finnes ikke én riktig måte å sørge på. Noen er triste lenge, andre er ikke triste i det hele tatt. Det finnes ingen oppskrift. Hver sorg har sin tone og form. Noen ganger har voksne mer enn nok med sin egen sorg, og unge kan skjule sin sorg fordi de synes at foreldrene har nok fra før. Spesielt gutter gir få signaler om hva de trenger av støtte, og skyver problemene unna. Da er det lett å overse dem, eller man forventer for mye av dem."

Hvor blir det av sorgen som ingen ser?

Om det ikke er legitimt å sørge over de nære ting, finner sorgen alltid sine veier til å få utløp. Hos noen går den

innover og setter seg som smerte. Hos andre strømmer egen sorg ut når kjente personer dør, eller større katastrofer skjer. I tårene som strømmer over andres tap, andres smerte, ser vi også ofte at tårene som ikke slutter å renne over de fremmede, også er tårer over egen smerte i eget liv. Det er som når vi er i begravelser til dem som ikke stod oss mest nær. Vi kjenner på et alvor som noen ganger henter fram vår egen sorg – og tårene som kommer under salmene eller prestens tale, er iblandet sorger over egne nederlag, knuste drømmer og livssmerte.

Isen smelter

På samme måte som den unge kvinnen er mer en "en selvskader", "en suicidal", er kanskje flere av oss mer enn det du for tiden får se av oss. Den suksessrike er mer enn suksessen sin, den glade er mer enn gleden, den arrogante er mer enn arrogansen. Den avisende er mer enn avisningen. Når vi møter mennesker som varmer oss skjer det noe. Forsvarsisen smelter når en verdig trøster kommer mot oss og sier:

”Det gjør vondt nå. Men etter hvert, i et nytt lys, kan det se litt annerledes ut.”



SELVMORD

FAKTA

Selv mord som et samfunnsproblem:

- årlig registreres mellom 500 og 600 selvmord i Norge
- selvmord rammer alle aldersgrupper, men er uvanlig for barn under 15 år
- flere menn enn kvinner tar livet sitt
- over 5000 etterlatte kan være sterkt berørt av selvmord årlig
- etterlatte kvinner og menn kan trenge ulik oppfølging
- voksne må sørge for at barn blir ivaretatt av andre voksne hvis forelder/foreldre ikke makter dette fullt ut

Kilde: Helsedirektoratets veileder «Etter selvmordet» 2011

Vanlige etterreaksjoner hos etterlatte ved selvmord

Sterke reaksjoner etter selvmord er vanlig, og er i utgangspunktet normale reaksjoner på en ekstrem hendelse.

- sjokk, følelse av uvirkelighet, nummenhet, sterke følelser, tankekaos
- kroppslige reaksjoner som hjertebank, frostanfall, skjelving, kvalme, svimmelhet
- savn, lengsel og smerte, intens gråt
- søken etter svar på hvorfor selvmord
- (selv)bebreidelse og skyldfølelse
- gjenopplevelse av det som skjedde
- søvnforstyrrelser
- angst og sårbarhet
- konsentrasjons- og hukommelsesvansker
- irritasjon og sinne
- sosial tilbaketrekking

Kilde: Helsedirektoratets veileder «Etter selvmordet» 2011

Hva er spesielt ved sorgen etter selvmord?

- det tematiske innhold i traumat og sorgen
- den sosiale situasjonen for de etterlatte
- den effekten selvmordet kan ha på familiesystemet
- selvbebreidelse og skyldfølelse er ikke uvanlig hos etterlatte.
- mange grubler over, eller leter etter en hensikt og mening med det som skjedde.
- mange etterlatte forteller at den tyngste tiden kommer når omgivelsene ikke viser så mye oppmerksomhet lenger, når andre forventer at etterlatte begynner å se fremover.

Kilde: Helsedirektoratets veileder «Etter selvmordet» 2011

Behov for hjelp og oppfølging

- forskning har vist at så mange som 80-90% av etterlatte i varierende grad opplever behov for ulike former for profesjonell hjelp.
- forskning viser at kvinner i større grad enn menn søker hjelp ved psykiske kriser.
- det er viktig å lage oppfølgingstilbud som ivaretar både menns og kvinners behov for å uttrykke tanker og følelser om selvmordet på sin måte.
- individuelle behov for oppfølging må tas hensyn til.
- mange etterlatte opplever støtte fra andre som har opplevd det samme som svært viktig.

Kilde: Helsedirektoratets veileder «Etter selvmordet» 2011

Kurs i førstehjelp ved selvmordsfare

Kurset Førstehjelp ved selvmordsfare forbereder hjelpere uansett bakgrunn til å yte førstehjelp til personer i akutt selvmordsfare. I løpet av to kursdager vil holdninger, kunnskaper, ferdigheter og ressurser være sentrale temaer. I tillegg vil det være mye praktisk trening i små og store grupper. Førstehjelp ved selvmordsfare kan sammenlignes med akutt hjelp, for eksempel ved trafikkulykker. Det er en måte å redde liv på. Det er viktig at den som først kommer i kontakt med en person i selvmordsfare, kan hjelpe.

På kurset lærer du å:

- bli mer lydhør overfor personer i selvmordsfare
- stille direkte spørsmål om selvmordstanker
- hjelpe personer i selvmordsfare til å snakke om det som er vanskelig
- gjøre en vurdering av selvmordsfaren
- lage og iverksette en plan, hvor målet er å berge liv
- bruke lokale ressurser i krisehjelp

Kurset administreres av «Vivat selvmordsforebygging» og er forankret ved Universitetet i Nord-Norge samt landets regionale ressursentre om vold traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS)

Hittil (2014) har over 25000 hjelpere deltatt på kurset. Det finnes ca. 140 kursledere spredd over hele landet. For mer informasjon: www.vivatselvmordsforebygging.net

NÆRVÆR



Karen Ringereide, Øyvind Daasvatn og Ingrid Sæbø Møllen seniorrådgivere ved RVTS Sør.
FOTO: Eva Dønnestad

– Mennesker som bryr seg, spør direkte og følger selvmordstruede gjennom de mørkeste stundene, kan være med å redde liv. For dem som vurderer å ta livet sitt, er HER OG NÅ så stort og mørkt, at det er vanskelig å tro at det finnes lys. Men gjennom nærvær av mennesker som er hos dem og gir lys, kan de leve videre.

Også leder for NSSF (Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging), **Lars Mehlum**, understreker at menneskelig varme kan være en grunn til å leve videre. Fravær av sosial støtte er en risikofaktor for suicidale personer. Om vi bruker varme, tilknytning, og bygger relasjoner til andre, kan det være med på å bremse den suicidale prosessen. Vi må vise at terapeuter også er mennesker som er villige til å gi av oss selv.

SJU ORD

Det fins sju nykkelord for pilegrimane.

Fridom, stille, ro, å få dele, det enkle, det langsame liv, å røre seg og rom for det eksistensielle.

Så vert ein eitt med desse orda der ein går langs med veg og stig, Ein fot framom den andre. Den enklaste rørsle som fins om ein har gode bein og ein rygg å henge sekken på.

Medan tankar finn feste og roen kjem, eller ein tenker på alt og ingenting: – Det beste med vandrainga var at eg ikkje hadde ein einaste tanke undervegs, sa ei og takka varmt for vandrainga.

Eilev Erikstein

MEDVANDRERE

LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord – har nytt godt av samarbeidet med RVTS Sør og prostidiakon Eiliv Eriksstein ved at det er blitt arrangert pilegrimsvandring fra Haukeli til Røldal spesielt tilrettelagt for etterlatte ved selvmord. Etterlatte ved selvmord har ofte behov for å møte andre etterlatte for å få anledning til å snakke om sin situasjon med noen som umiddelbart forstår hva de står oppe i.

LEVE prøver å gi etterlatte ved selvmord en slik mulighet, og det arrangeres treff, møter og konferanser rundt i hele landet. Det å gi etterlatte anledning til å møtes gjennom å vandre sammen på pilegrimsvandring, har vært en kjærkommen ny mulighet. På disse vandringene har man tilrettelagt for at det både er vanlige måter å møtes på gjennom samlinger og måltider, og muligheten for uformelle samtaler mellom medvandrere. Deltakerne har gjennomgående gitt veldig gode tilbakemeldinger på at dette har vært en viktig erfaring for dem. Vandring for forandring er en god tittel, og vi håper stadig flere skal få anledning til å benytte seg av et slikt tilbud.

Henning Herrestad, Styreleder i LEVE



Må veien stige opp foran deg
Må sola skinne på ditt ansikt
Må vinden blåse deg i ryggen
Må regnet falle mykt på dine åkre

Og inntil vi sees igjen
Må Gud bevare deg i sin hånd

Columba, munk som levde på 500 tallet



Regionalt ressurscenter om vold,
traumatisk stress og selvmordsforebygging

www.rvtssor.no