



**Stavanger Aftenblad**

LØRDAG 18. NOVEMBER 2017  
Uke 46 · 125. årgang · Løssalg 40,-

## MOTORVEIEN FÅR FARTSHUMP

SIDE 8

**Viking-  
kassen  
er tom  
før  
nyttår**



Eierne og styreleder Stig H. Christiansen vil likevel bruke mer penger for å sikre opprykk i 2019.

📍 SIDE 64-65

## «Barnas store julerevy» reddar nok ei jul



📍 SIDE 46

# MAGASIN

Serien «Da Øystein forsvant»

» Det blir bedre. Det skal ikke alltid være vondt.



For Oddvar Vignes ble selvmordsforsøket et vendepunkt. – Jeg er ikke redd for å havne tilbake til der jeg var. Jeg har for mange rundt meg som vet hva det går i, sier han i dag.

SIDE 2-13







### Da Øystein forsvant

- **Øystein Geithus Husby** var 30 år da han 12. november 2016 tok farvel i en tekstmelding til sin bror. 13 dager senere ble han funnet. Da hadde hundrevis av personer og flere etater og fagmiljøer vært involvert i letingen. Og i sentrum for det hele sto en fortvilet familie.
- Hvert år tar over 500 personer sitt eget liv. Hvordan reagerer vi som samfunn når en blant oss velger å forsvinne? Kan vi gjøre noe for å oppdage selvmordsplaner? Og hva er viktig for de som har overlevd selvmordsforsøk, og i dag har gode liv?

### Serien:

- **11.11:** Da Øystein forsvant.
- **13.11:** Hva gjorde politiet og Hovedrednings-sentralen?
- **14.11:** Hva skjedde på legevakten?
- **15.11:** Hvordan håndterte mediene saken?
- **16.11:** Hvem lette? Kollegenes spørsmål
- **17.11:** Jan fant Øystein
- **18.11:** Tom og Oddvar har overlevd selvmordsforsøk og fått gode liv. Hva kan vi gjøre for å hindre selvmord? Familien ett år etter at Øystein forsvant  
Hvordan kan vi hjelpe de som sitter igjen?

## ODDVAR VIGNES:

– Det blir bedre.  
Det skal ikke  
alltid være vondt

Oddvar Vignes uttaler seg med stor faglig tyngde. For åtte år siden orket ikke venneflokkens entertainer og midtpunkt lenger å være seg selv. Han prøvde å ta sitt eget liv.

### Tove M. E. Bjørnå

journalist  
tove.bjornaa@aftenbladet.no



### Jarle Aasland

fotograf  
jarle.aasland@aftenbladet.no



**H**umoristen, toastmasteren, han som hadde tusen jern i ilden. Han var utslitt. Utmattet av å servere og sjonglere løgner, og dekke over det andre ikke visste enda: At han var en komplett skuffelse.

### Nesten avslørt

Oddvar Vignes hadde ikke gjennomført noen av utdannelsene han hadde begynt på, regninger og brev åpnet han ikke lenger. Han var nummen av å kompensere for sin egen udugelighet ved å jobbe hardt, være sosial, servere morsomme historier, arrangere og ha kontroll på farlige situasjoner der den håpløse Oddvar Vignes kunne bli avslørt. Hadde kjæresten og folk visst hvor verdiløs han og livet hans egentlig var, da hadde de ikke orket henge rundt.

En gang hadde han nesten blitt avslørt: Nummenheten hadde tatt overhånd, og han kollapset hjemme i leiligheten i Oslo. To dager hadde gått før en kamerat banket på døren. Han prøvde å riste vennene av, men endte med å pendle

til Finnøy for å snakke med legen, og til samtaleterapi på distriktpsikiatrisk poliklinikk i Oslo. Jobben han hadde i hovedstaden, i avisa Vårt Land, den beholdt han.

### Magnet for håpløse ting

Det var slitsomt, å hele tiden snakke om seg selv. Selv om katta hadde stukket hodet ut av sekken, var mye godt skjult. Han løy litt, la til og trakk fra der han syntes det passet. Han hadde fortalt terapeutene noe, men ikke graden av bekymring, eller hvor misfornøyd han var med seg selv.

De depressive tankene gjennomsyret snart hver celle i kroppen.

Oddvar følte seg som en slags magnet for håpløse ting. Fjernet han et problem, så sugde et nytt seg fast. Den eneste løsningen han så, var å fjerne magneten: Seg selv.

### Brevene

Han hadde tenkt nøye gjennom hvordan, og når det skulle gjennomføres. September var en bra tid. Han skulle skrive brev til hver og en han hadde et forhold til. Når de leste hvor elendig det stod til, kom de til å forstå at det var best for alle at han ikke eksisterte.

Han ble funnet i forkommen tilstand på Holbergsplass i Oslo, og ble lagt inn på sykehus. Etter en dag bar det til psykiatrisk avdeling, denne gang på Ullevål sykehus.

– Det er greit. Jeg er litt sliten og kan ta et par da-



Oddvar Vignes har flyttet hjem til Finnøy. Her har han sin base.

ger her inne, sa Oddvar på innskrivingssamtalen. Han skulle lyve og underholde til han slapp ut.

#### Avgjørelsen

Men så skjedde noe avgjørende: Oddvar ba sin mor fortelle alle som ringte at han hadde prøvd å ta sitt eget liv, men, at de som ville måtte ta turen innom.

Tre solide dører måtte familie og venner bli låst gjennom, før de ble geleidet inn på en celle med kun ett bord og en seng. Oddvar, som var gul i huden av medisiner, pratet og kåserte som om det skulle ha vært en vanlig onsdag i gode venners lag. Alle skjønte at her var det noe riv ruskende galt.

Det var broren Kåre som måtte skrive Oddvar ut av psykiatrisk.

– I all beskjedenhet: Jeg har en meget god familie. De bare stilte opp, sier Oddvar.

Broren Kåre solgte leiligheten, og sammen med onkelen Ingvar flyttet de alle eiendelene til Oddvar fra Oslo til Finnøy. Jobben ble sagt opp.

– Rundt meg skjedde ting jeg ikke var klar over. Jeg skulle kun konsentrere meg om å leve.

#### Tilbake til start

– Jeg tror ikke folk kan forstå hvordan det er å være så innstilt på å dø. Alt er lagt opp til at du skal forsvinne. Så sitter du der hjemme på Finnøy, hos mor og far, og du må starte på bar bakke.

Det gjaldt å få tiden til å gå.

– Jeg hadde åpenbart lyst til å dø, men jeg kunne ikke. Det var ikke lenger en mulighet. I Oslo var det

ingen sin feil, men hvis jeg tok livet av meg på Finnøy, var det noen som ville føle ansvar.

Han måtte fase ut alt som gav indre uro.

Hver dag var han på besøk hos en kamerat som hadde to unger. De spilte Super Mario cart.

#### I barns øyne

– Unger driter i hvorfor du ikke er på jobb, hvor du bor, hvilke klær du går i, om du har utdannelse eller penger. De er bare glade for at du er der.

– Å bli sett gjennom barns øyne er herlig. Du har en egenverdi som menneske bare fordi du er. Det er sånn vi bør forholde oss til hverandre, sier Oddvar.

Han var selv som et lite barn. – Jeg gikk gjennom alle fasene: Barndom, pubertet og tenåringsoppør. Selv om han var i jobb, tok det to og et halvt år før han mentalt nærmet seg voksenlivet.

#### Spissen

– Jeg bygget stein på stein. Fant interesser og verv som gav positiv energi. Ble det for mye trakk jeg meg, uten tanke på kostnadene for andre. Å vende tilbake til livet etter å ha vært så langt nede, er et soloprosjekt - ikke nødvendigvis en vakker prosess.

Jeg fikk enormt mye hjelp. Venner og familie la alt tilrette. Men når alt kommer til alt må jeg gå veien alene. Det er min jobb å leve og få det til å gå fremover. Han sammenligner det med en spiss på et fotballag, en som trenger resten av laget for å få mulighet til å score.

Oddvar tok tidlig andre radikale grep. Han opp-

”

*I all beskjedenhet:  
Jeg har en meget god familie. De bare stilte opp.*

Oddvar Vignes





Oddvar Vignes la mye i det han trodde skulle bli sin siste jobb som toastmaster.

📷 KRISTIAN JACOBSEN



Det er i gode venners lag viktige ting skal markeres. Da Oddvar Vignes hadde tilbakebetalt gjelden sin, inviterte han til fest. Her får Arne Nisja en god klem.

📷 JON INGEMUNDSEN

”

*Vi må ikke la tankene gå ute alene. De er altfor små til det.*

Oddvar Vignes



hevet all taushetsplikt overfor offentlige etater, men også for seg selv. Foreldrene kunne fritt snakke med lege og bank, og andre offentlig instanser om Oddvar.

– Hvorfor skal jeg være beskyttet av taushetsplikt, når jeg ikke kan bruke det til noe fornuftig, spør han.

Og så har han en avtale med «Leffy», kompisen sin. Oddvar kan ringe. Si høyt ting som er så opprivende at det er vanskelig å uttale, for så å bare avslutte samtalen.

#### Vignes Grav Å Spreng

Han har opprettet selskapet: Vignes Grav Å Spreng. Toastmasteren, foredragsholderen og underholderen Oddvar Vignes er eneste ansatt. Et fulltallig styre, som består av kamerater og slektninger, passer på at Oddvar ikke kamouflerer problemer. De skal gi

råd og støtte. Utvikle selskapet og den daglige ledere.

– Det som dreper meg, er at jeg ikke er i stand til å snakke om ting som gjør meg sårbar. Denne gjengen holder tak, sier han.

#### Gjeldsfest

Oddvar hadde opparbeidet seg mye gjeld før han gikk ned for telling. En gjeldsordning, der kreditorene aksepterte null kroner i flere år, gav ham fri for økonomiske bekymringer da det sto på som verst. Men da kreftene begynte å vende tilbake ble gjelden en bremsekloss for den positive utviklingen.

Eieren av Øyposten fikk en avtale om gjeldsordning, og mor og far stilte som garantister for lånet. Tidligere i år inviterte Oddvar til fest. Da hadde de fått pengene tilbake.





I dag jobber Oddvar som daglig leder i Øyposten. Og nå skal han ta over gården hjemme.

#### Den viktige basen

– Jeg er del av noe større, noe som gir mening. Jeg vet hvor jeg skal bo. Og ikke minst har jeg en base. Base er essensielt, sier han.

– Kunne noen fanget opp dine selvmordstanker på et tidligere tidspunkt?

– Nei. Da var jeg bestemt. Jeg løy utrolig godt, men ville fått problemer dersom ikke psykologen hadde taushetsplikt.

– Hva vil du si til andre som går med slike tanker?

– Vi må ikke la tankene gå ute alene. De er altfor små til det, sier Oddvar, og siterer kompisen Leffy.

#### Vanskelige tanker trenger luft

– Mange tenker tanker om hvordan livet ville vært

uten dem. Det er en normal ting å tenke. Men du må få tankene ut av hodet. Det må ikke bli til handling. Snakk med venner, familie eller legen. Ring Kirkens SOS eller Mental Helse. Folk tar altfor store beslutninger alene, sier Oddvar. Og lover en ting:

– Det blir bedre. Det skal ikke alltid være så vondt. Det er stor og faglig tyngde bak det jeg sier nå, understreker han.

– Hvordan har du det i dag?

– Jeg har fått andre referanser i livet, litt som å ha vært i krigen, tenker jeg. Jeg er mer glad i de rundt meg og har gradvis fått endret selvbildet. Jeg har utfordringer, men er ikke redd for å havne tilbake der jeg var. Til det har jeg for mange rundt meg som vet hva det går i. Og nå har jeg basen min på gården. Jeg kan gå ut å grave møkk når det røyner på. Det hjelper, sier Oddvar Vignes.

Å være del av noe som går i arv, noe større. Det gir mening, synes Oddvar Vignes.

📷 JARLE AASLAND

