

# Tilbake til livet

Hvordan går man fra selvmordsforsøk til å finne tilbake livsgleden?  
Oddvar (36) og Thea (22) har kjent på det dypeste mørket  
– men klart å finne livsveien videre.

Tekst: MALENE BIRKELAND Foto: MARIE VON KROGH og KLAUDIA LECH

FEM MÅNEDERS PLANLEGGING og hemmelighold er snart ved veis ende. Brevene er skrevet og leiligheten i Oslo ryddet. Gangen i hotellrommet er sperret med bord og stoler. På stolene har han hengt opp en lapp:

«Do not go into the room, call the police».

Han folder hendene før en siste bønn:

«Kjære Gud

Eg forstår godt om eg ikkje kjem til himmelen.

Men, det hadde vore mest praktisk, eg kjenner flest folk der.

Amen»

Så sovner Oddvar Vignes. Dagen etter våkner han på sykehuset. Dette skal bli dagen han starter på veien tilbake til livet.

– Det er rart. Når du har gjort alt du kan for ikke å overleve, så våkner du opp og skal gjøre alt for å leve, sier Oddvar (36) i dag, syv år etter.

ÅRLIG BEGAR rundt 530 mennesker selvmord i Norge. Det anslås at ti ganger så mange forsøker å ta livet sitt, ifølge Folkehelseinstituttet. Menn har cirka tre ganger større risiko for selvmord enn kvinner.

Lars Mehlum, psykiatriprofessor ved Universitetet i Oslo og leder ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og forebygging, mener at selvmordstallene kan og må senkes.

– Vi kan ikke akseptere at over 500 mennesker dør av dette årlig i Norge. Vårt mål er å redusere tallene så mye som overhodet mulig. Selvmord kan forebygges, sier han.

Lena-Maria Haugerud er daglig leder i Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord (LFSS). Foreningen er drevet av frivillige som har egenerfaring som pårørende eller selvmordsforsøkere.

– Sjansen for å møte noen med hjertestans er veldig liten sammenlignet med hvor hyppig du møter noen med selvmordstanker. Paradokset er at vi er mye mer forberedt på hjerte- og lungeredning, sier hun. →

**«Det er rart. Når du har gjort alt du kan for ikke å overleve, så våkner du opp og skal gjøre alt for å leve».**

ODDVAR VIGNES (36)



→ NÅ HAR ODDVAR FLYTTET HJEM til gården på Finnøy like utenfor Stavanger. Her har han bodd siden selvmordsforsøket for syv år siden. I strålende sol vandrer han ute på store jorder blant beitende sauer og kuer.

- Uansett hva som skjer i verden, bryr ikke kuene seg. Ikke om hvem du er eller hva du har gjort, sier han og går inn i et basketak med Dagros om en bote med kraftfôr.

Nå har Oddvar utdannet seg til å bli agronom, er daglig leder i lokalavisen, toastmaster, foredragsholder og driver sitt eget firma.

- *Hva gjorde at du ville leve igjen?*

– Nå vet jeg at jeg har et bra liv. Jeg trenger ikke å dø lenger, men jeg kan leve som meg selv. Ved å flytte hjem, ble livet stablet på nytt, og jeg ble kjent med den Oddvar jeg er. Ikke den jeg trodde jeg skulle være.

- *Hvordan klarte du å gjøre selvmordsforsøket til det siste?*

– Jeg hadde en god familie som heldigvis var der for å støtte meg i etterkant. Av de nærmeste krevde det raushet. De måtte tilgi meg og gi meg en tillit som jeg egentlig ikke hadde krav på. De var tålmodige og ordnet alt det praktiske i etterkant av forsøket.

Han forteller at det var avgjørende å komme hjem for å få tilbake livslysten. Her slapper han av. Familie og venner bor i nærheten. Og prestasjonsjaget føles ikke like stort som i byen.

- For å komme dit jeg er i dag, måtte jeg være ærlig og fortelle åpent om hvordan jeg hadde hatt det. Jeg måtte lære meg å gi slipp på stoltheten, og innse at jeg behøvde hjelp. I tillegg til å forstå at dette kom til å ta lang tid – og derfor unngikk jeg å sette de store kravene til meg selv.

I 2007 FIKK HAN SPARKEN fra jobben. Til alle andre fortalte han at han hadde tatt sluttpakke.

- Jeg viste aldri nederlag, forteller han.

Men frykten for at noen skulle se forbi masken av vitser og tull var stor. All lvingen gjorde ham sliten. Innvendig braste alt.

Da kjæresten flyttet for å studere, ble han isolert. Han levde og presterte på jobb. Da han kom hjem, ble han sittende i sofaen. Dagene begynte å forsvinne, og arbeidsplassen meldte ham savnet fordi han ikke kom på jobb.

- Jeg ble diagnostisert med depresjon i 2008. Men til venner og kjente fortalte jeg at jeg hadde gått på veggen. Det er liksom greit å si, for da har man jobbet så ekstremt hardt. I Oslo var alle så opptatt, og det blir litt sånn «så dedikert er jeg, så hardtarbeidende er jeg, at jeg må ha en pause».

Men det var ikke jobben han trengte pause fra. Det var løgnene om hvem han egentlig var som ble for mange.

- Jeg var god på å være falsk og var manisk glad hele tiden. Jeg fikk ikke til livet på en måte, ikke slik alle andre levde det i alle fall. Til tross for gode venner og familie brukte jeg dem ikke, og fortalte aldri hvordan jeg hadde det.

– FØLELSEN AV HÅPLØSHET er helt sentral hos de fleste som tar sitt eget liv. De færreste vil dø, men når

## Trenger du noen å snakke med?

Kirkens SOS (krisetelefonen): 22 40 00 40 eller chatten på [www.kirkens-sos.no](http://www.kirkens-sos.no)

Mental Helse (døgnåpen telefon): 116 123

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse (LPP). Rådgivningstelefon for pårørende innen psykisk helse: 22 49 19 22 (Man – fred 10.00-15.00, tirsdag til 19.00)

Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord. (LFSS) Ikke en akuttelefon: Tirsdager er chatten åpen fra 16.00-19.00, lfss.no

Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE). Ikke en akuttelefon: Tar imot henvendelser på e-post: [post@leve.no](mailto:post@leve.no) eller telefon 22 36 17 00 (hverdager 9-15)

de opplever å ha det veldig vanskelig, og ikke kan se noen løsning, kan selvmord likevel bli valget, sier professor Lars Mehlum.

Ifølge Mehlum starter det ofte med en eller flere belastende livshendelser som kan utløse angst eller depressive tanker, som igjen kan lede til selvmordstanker. Professoren råder pårørende og andre til å spørre aktivt og direkte etter slike selvmordstanker selv om mange vikler tilbake for dette fordi de er redde for å sette den andre på tanken av selvmord.

- Det er en myte. Det er ikke slik at å spørre direkte «tenker du på å ta livet ditt?» har negativ effekt.

Han påpeker at alle kan bidra til å forebygge selvmord ved å bry seg, og også ved å hjelpe suicidale personer til å gjenvinne håpet. Helsevesenet er sentralt, men enkeltmennesker kan gjøre en like stor innsats.

Lena-Maria Haugerud fra LFSS mener at samfunnet må tørre å snakke åpent om selvmord. Åpenhet og forståelse i møtet med selvmordstanker kan redde liv, ifølge henne.

- Vi må høre etter og tørre å spørre. Man klarer kanskje ikke å overtale en person fra å ta sitt eget liv, men man kan høre på dem og finne ut av hva det er som faktisk er årsaken til det. Det gjør at man føler seg sett, og det er et viktig steg for å utsette handlingen når man er langt nede i kjelleren.

SYV TIMER TOK REISEN fra Oslo hjem til Finnøy. Broren var sjåfør, og Oddvar hadde akkurat kommet ut fra psykiatrisk etter selvmordsforsøket. Betingelsen var at han måtte flytte fra Oslo og hjem til Finnøy. Vel hjemme ventet resten av familien hans.

- Det var så flaut, altså, sier Oddvar og gnir hånden over ansiktet.

Men veien tilbake til livet skulle fortsette. Han jobbet ikke. Var sammen med kompiser. Så mye i taket. Og måtte skit i fjøset.

- Det var totalt unødvendig, men far lot meg holde på. Det var så viktig. Jeg gjorde noe jeg mestret og hadde kontroll over, sier han.

Oddvar fjernet alt av ansvar. Mor tok seg av det praktiske. Og far tok ham med i fjøset. Han fjernet alle muligheter til å gjemme seg, og lot familien få tilgangen til journalen.

- Alle andre snakket om jobb, hus og barn. Jeg hadde ingenting til felles med dem. Min eneste oppgave var å holde meg i live. Jeg ble som et spedbarn, og sakte, men sikkert startet jeg på nytt.

Kommunelegen på Finnøy tok kontakt med Oddvar, og han fikk komme til legen på kvelden og kunne ringe når som helst.

- Det ble en slags kommunikasjonstrening mot å kunne sette ord på det som var vanskelig. Det var helt avgjørende å ha en sånn person i starten. Etter hver time ringte jeg far og fortalte hva vi hadde snakket om.

Etter hvert ble det mindre telefonsamtaler med legen, og Oddvar begynte å tørre å snakke om det som var vanskelig med kompiser.

VED SIDEN AV HAM BOR FORELDRENE – og et stykke unna bor søsken og nieser. Det er blitt en trygghet å ha kjente og kjære i nærheten.

- *Hva gir deg livsglede?*

– Trening gir meg mye glede. Ikke å tenke på noe annet enn den smerten som borer seg inn i lårene på en sykkeltur. Det fjerner mange andre bekymringer. Da lever man bare i nuet.

Han nevner også kompisen sine. En av dem fikk ham i jobb igjen på Finnøy.

- Før gjorde jeg alt alene. Jeg ville være superstjerne på jobb, men klarte det ikke. Nå jobber jeg med gode venner og tør å innrømme at jeg er nervøs eller hadde en dårlig dag på jobben. Det er en lettelse.

Lena-Maria Haugerud i LFSS mener terskelen for å søke hjelp må senkes. Hun hevder at jo mer vi tør å snakke om det som er vanskelig, og jo mer åpenhet det knyttes omkring selvmord, jo flere vil tørre å si fra om at de sliter.

- Mennesker trenger mennesker. Vi trenger å bli sett. Vi trenger at følelsene våre blir anerkjent. Nesten gang du spør noen om hvordan det går, er det viktig virkelig å lytte. Ikke bare forvente at noen skal si «bra», sier Haugerud.

Hun påpeker også at vi mennesker tror at vi skal være en vandrende solskinnshistorie, når det er langt fra faktum.

- Alle har opp- og nedturer, og det er viktig å forstå at ikke alle er like lykkelige som de kanskje virker på sosiale medier. Vi må kunne vise at vi har det bra og dårlig. Det er sånn livet fungerer.

I tillegg forteller hun om viktigheten av å ha et menneske man kan ringe når som helst når dagene eller nettene blir tunge.

- Det må være noen som tåler å høre dine innerste tanker, og noen som tør å si ifra til andre som kan hjelpe. →

## «Nå vet jeg at jeg har et bra liv. Jeg trenger ikke å dø lenger, men jeg kan leve som meg selv».

ODDVAR VIGNES (36)

Å HØRE TIL: Lenge trodde Oddvar at han skulle være en travel mann i byen. Men han har måttet innrømme at det er på gården han hører hjemme.

