

SPORTEN

Søk

LIVSSUI

HELSE | kategorier ▾

MIN KONTO

Benedicte Bratås



Tre nordmenn forteller: Slik taklet vi livskrisen

VG+

Rune ble rullestolbruker i en alder av 36 år. Jørg lever med hjernekreft, og Silje mistet lillebroren sin i en bilulykke. Fra å være så langt nede som man kan komme, forteller de om veien ut av krisen. Og psykologen deler sine beste tips for å mestre livskriser.

Av **MARTHE NYMOEN**

Oppdatert 25. mai 2019

Artikkelen er over ett år gammel

– Jeg gikk fra å stå på toppen av Aconcagua, 6962 meter over havet, til å måtte lete etter potetene på tallerkenen min.

– Det kom til et punkt da jeg tenkte at livet ikke var verdt å leve, men nå kjenner jeg endelig på mestring og glede i hverdagen igjen, forteller Rune Almås Larsen fra



SMÅ STEG: Rune Almås Larsen har gått fra å være pleietrengende 24 timer i døgnet, til å sykle Norg...

Ble pleietrengende

Rune var en aktiv mann, med stor kjærlighet for friluftsliv og trening. Men i 2013 tok livet en vending han aldri hadde sett for seg. Etter å ha fått to slag, var Larsen pleietrengende 24 timer i døgnet.

Slagene resulterte i at hele venstresiden ble lam og synet ble kraftig redusert som konsekvens av en varig hjerneskade.

– Det andre slaget var så alvorlig at jeg måtte få trykkavlastende kirurgi for å overleve. Etter operasjonen fikk jeg infeksjon og en blødning, så jeg måtte operere enda en gang, forteller han.

LES OGSÅ

Prisvinnende norsk forsker: Dette er nøkkelen til lykke

VG+

Ett steg av gangen

– På en eller annen måte har jeg klart å trene meg opp igjen, både fysisk og psykisk. Livet blir aldri det samme igjen, men det er utrolig hva slags perspektiv man kan få om man klarer å snu de negative tankene om til noe positivt.

Venstresiden er fremdeles lam, men nå har han trent seg opp til å gå korte avstander. På den måten kommer han seg ut av døren og bort til rullestolen uten assistanse. Han har også funnet teknikker for å komme seg gjennom hverdagen med svekket syn.

Rune forteller at når man er så langt nede, må man ta små steg. Man må holde fast i det som er positivt.

LES OGSÅ

Kristin Størmer Steira: Fryktet hun ikke kunne bli gravid



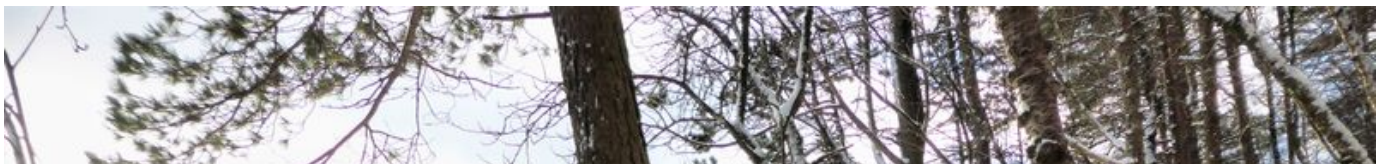
– For meg var det å finne tilbake til det jeg elsker mest, nemlig friluftsliv og trening. Jeg fyrte opp et bål i hagen og drakk kaffen min der. Noen ganger kom jeg meg ut til havet i rullestolen så jeg kunne sitte å høre på bølgeskvulpet.

Norge på tvers

Med ett steg av gangen, klarte han til slutt å komme seg ut på tur igjen. Larsen kjøpte seg en parasykkel, meldte seg inn i den lokale sykkelforeningen, og syklet Norge på tvers.

– Det er få ting som kan beskrive den mestringsfølelsen, og det kule er at jeg følte akkurat det samme som da jeg sto på toppen av Aconcagua. Å sykle Norge på tvers har gitt meg håp på at det finnes noe godt i fremtiden også.

– Det er vanskelig å huske på dette når alt er helt mørkt, men kommer man seg gjennom de tyngste periodene, finnes det alltid noe som er verdt å leve for, sier Larsen.





ET AKTIVT VALG: – Jeg må velge hvordan jeg ønsker å se på livet hver eneste dag. Det er ingen andre som kan gjøre den jobben for meg, sier Jørg Hænicke, som har levd med hjernekreft i fem år. Her er han på tur med hunden Rufus. Foto: Privat

Lever med hjernekreft

I 2014 falt bergenseren Jørg Hænicke sammen i dusjen, og kort tid senere ble han diagnostisert med Glioblastoma, som har en gjennomsnittlig overlevelsestid på rundt 20 måneder.

Fornektelse var Jørg sin første reaksjon. Dette skjer jo bare andre, ikke han? Da han etter hvert innså alvorret, var det den dype sorgen som tok overhånd.

En sykepleier kom inn til Jørg for å legge inn et blærekateter. Hun forklarte pent at hun måtte tømme blæren slik at det ikke ble infeksjon.

– Jeg opplevde dette som et stort overtramp og nektet for at noen skulle få gjøre dette med meg. Så hjelpeløs var jeg vel ikke? Det endte med at sykepleieren guidet meg gjennom prosessen slik at jeg kunne gjøre det selv.

LES OGSÅ

Stjernenenes mentale triks: Disse spørsmålene må du stille deg



som fysisk.

- Til syvende og sist er det en selv som må velge hvordan man vil leve hverdagen, og takle krevende situasjoner. Etter hvert klarte jeg å forstå at dette var et valg jeg måtte ta hver eneste dag, forklarer Jørg.

Noe av det viktigste Jørg gjorde, var å akseptere han nå faktisk levde med kreft. Hverdagen var ikke den samme, smertene, angsten, og skyldfølelsen var til tider uutholdelig, men det betød ikke at hverdagen ikke kunne bli fin igjen.

- Det kan være små øyeblikk som å gå tur med hunden, drikke en kopp te ved kjøkkenbordet om morgenen, eller spise et godt måltid med venner.

- Man lurer jo på hvorfor man i det hele tatt skal fortsette å leve. Og ikke minst, hvordan skal man klare det? Det er flere ting som har vært viktig for meg i den prosessen, men åpenhet og aksept er kanskje de to tingene som har hjulpet meg mest, forteller han.

Til tross for at det har vært vanskelig, har Jørg valgt å dele sin historie og ikke legge skjul på hvordan han har det.

- Det hjelper å føle at man har noen som står sammen med en. Det kan være skadelig å bære på det som er tungt uten å ha noen å prate med, sier Jørg.





FRONTKOLLISJON: – Broren min døde momentant, og det har tatt mange år å bearbeide sorgen, forteller Silje Sviggum (til høyre). Fra venstre: Mor Anja Beate og bror Sindre Christoffer Sviggum. Foto: Privat

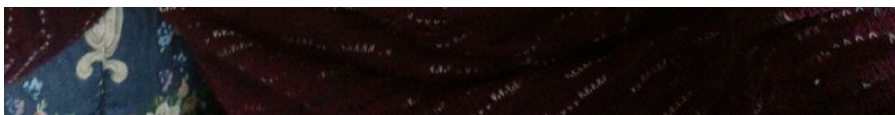
Mistet broren i bilulykke

Det var 9. desember 2007. Datoen sitter som klistret i hodet til Silje Sviggum. De var på vei hjem til Hallingdal da en varebil kom mot dem i motsatt kjørefelt. Silje var 13, og Sindre var ti. En frontkollisjon tok livet av lillebroren til Silje, og etterlot seg varige skader.

– Det var et sjokk. Man forstår det liksom ikke helt. Det verste var selvfølgelig å miste broren min, men hele perioden i ettertid var tung fordi mamma lå på sykehuset så lenge etterpå.

Silje og broren hadde et godt forhold, og de gjorde det meste sammen. Hun forteller at det tok flere år før hun i det hele tatt skjønnte at lillebror faktisk ikke var her sammen med henne lenger.





GÅR I BØLGER: – Man lærer å komme seg gjennom de tunge dagene, og finne glede og verdi i det som er godt, sier Silje Sviggum. Foto: Privat

– I begynnelsen tenkte jeg at han var på ferie. At han bare var borte en liten stund og snart skulle komme tilbake. Det høres kanskje veldig rart ut, men jeg tror det er slik mange reagerer når de mister noen de har en nær relasjon til.

Det var først da hverdagen begynte at sorgen tok over for fornektelsen.

– Jeg klarte ikke høre på musikk eller se filmer jeg visste at broren min likte. Det har jeg egentlig ikke klart før de siste årene.

– Den første tiden var jeg veldig innesluttet. Det var så vondt å snakke om, men i ettertid har jeg blitt mer åpen, og tenker det er noe av det lureste man kan gjøre i en sorgprosess, forteller Silje.

– Viktig å dele sin egen historie

I dag er Silje utdannet sosionom og styremedlem i foreningen «Vi som har et barn for lite». Hun ønsker å bruke sine erfaringer til å hjelpe andre i samme situasjon.

– Å dele sin historie med andre er utrolig sterkt og det kan hjelpe noen som er i en tung periode. Mitt ønske er å bidra til at folk skal forstå nettopp det. Det er bare en periode. Man lærer seg å komme gjennom de tunge dagene og finne glede og verdi i det som er godt, sier Silje.





Psykolog Ivar Goksøyr forteller at det er vanlig å bli overveldet når det skjer en dramatisk endring i livet, men det er viktig å huske på at følelsen av å være overveldet går over. Foto: Øyvind Eide

Ivar Goksøyr, psykologspesialist hos Psykologvirke i Oslo, forteller at det kan ta tid å finne mening og glede igjen etter at man har opplevd noe dramatisk. Det kan påvirke oss kroppslig, emosjonelt, mentalt, atferdsmessig og eksistensielt.

- Det kan være vanskelig å være til stede og relatere seg til andre og verden utenfor, fordi alt på innsiden tar så stor plass og verden utenfor plutselig ikke er den samme lenger, forteller han.

På den positive siden, kan tragedier også gi opphav til vekst og utvikling, man må bare komme seg gjennom de vanskeligste periodene først.

Seks råd for å takle livskrisen:

1) Erkjenn situasjonen

Erkjenn at du er i en krisesituasjon. Overveldelse er vanlig, ikke la deg skremme til å tro at du vil forbli overveldet. Husk at vi er tilpasningsdyktige og gi deg selv tid til å finne nytt fotfeste.

2) Ta en dag av gangen

Prøv å holde hjulene i gang. Oppretthold rutiner, gjøremål og relasjoner. Pass opp for feilaktige årsaksforklaringer, gjerne hvor man gir seg selv uforholdsmessig mye ansvar og skyld. Hold fast ved, eller finn verdiene dine. Snakk med og lær av andre som har gått foran og kvistet løype. Hvordan har de klart seg gjennom en lignende situasjon?

3) Søk støtte

lær av andre som har gått foran og kvistet løype. Hvordan har de klart seg gjennom en lignende situasjon?

4) Ta vare på grunnleggende behov

Ta vare på de grunnleggende behovene for næring og hvile. Om det er vanskelig å få i seg mat, forsøk næringsrik drikke.

5) Ikke isoler deg

Ikke isoler deg og pass deg for å trekke forhastede slutninger om deg selv, andre eller verden. Unngå selvbebreidelser og ikke undervurdere din egen kapasitet til å med tiden finne tilbake til et godt liv.

Kilde: Psykologspesialist Ivar Goksøyr

Publisert: 19.05.19 kl. 04:03

Oppdatert: 25.05.19 kl. 21:08

LES OGSÅ

02.05.2019

Gottman-paret: Hemmeligheten bak et lykkelig ekteskap



02.05.2019

Fabian Stangs nye liv: «Å bli gammel er oppskrytt»



08.05.2019

Afghanistan-veteran om angsten: Slik er livet etter krigen



10.05.2019

Ukens kuskekommentarer: – Jeg har stor tro på min hest, satser friskt og bankertipper henne



DAGENS KODE: GULL535

Send SMS med koden til 2424. Tjenesten koster 1 kr.

Ved å delta i konkurransen samtykker du til at vi kan kontakte deg på SMS med relevant informasjon om konkurransen «Finn Gull i VG». [Les mer om konkurransen her](#) »

MER OM

[Psykisk helse](#)[Kreftbehandling](#)[Kreft](#)[Sorg](#)[Norge](#)[Helse](#)[Psykologi](#)

FLERE ARTIKLER



Rune besteg fjell - så fikk han to slag



Levde med rusavhengig bror: – Jeg kunne ønske han var død



Er det greit å gå fra en partner i krise?



Tok solarium av og til: Silje (28) fikk hudkreft



Silje (23) har angst: – De som sliter, har det ekstra vanskelig nå

rett

FRA ANDRE AVISER

05.08.2019

En «Tore på Sporet»-episode ledet opp til dette møtet

[Aftenposten](#)

12.05.2019

Forandring fryder i barndomshjemmet

[Aftenposten](#)

30.11.2019

Teateret har vært nær konkurs flere ganger. Nå får de endelig penger av regjeringen.

[Bergens Tidende](#)

01.05.2020

Psykologens tips: Slik holder du ut brakkesyke

[Fædrelandsvennen](#)

25.04.2020

Hun etterlyser råd til dem som er ensomme nå. Dette svarer psykologen.

[Fædrelandsvennen](#)

15.12.2019

Hun lå i dusjen med den voldelige samboeren over seg og tenkte: «Jeg vil ikke dø slik»

[Bergens Tidende](#)

Kommersielt samarbeid: Rabattkoder

[Euroflorist rabattkode](#)

[Stormberg rabattkoder](#)

[Hotels.com rabattkode](#)

[Ellos rabattkode](#)

SPORTEN

 Søk

Ansv. redaktør og adm. direktør: Gard Steiro

Nyhetsredaktør: Tora Bakke Håndlykken

Utviklingsredaktør: Øyvind Brenne

Redaktør Feature/VG+: Jane Throndsen

Politisk redaktør: Hanne Skartveit

Logg over rettelser VG har gjort
VGs trafikkregler

Tips oss! SMS / MMS til: 2200

Ring: 22 00 00 00

E-post til tusentipset: 2200@vg.no

Kontakt VG

VG+ Support

Annonseinfo

VG har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til. Kopiering av materiale fra VG for bruk annet sted er ikke tillatt uten avtale.

© 2020 VG | Personvernerklæring og informasjonskapsler (cookies)