

Slagkraftige Rune's Guide til å lykkes med nyttårsforsetter

LESERINNLEGG

RUNE ALMÅS LARSEN

SlagkraftigeRune/Forfatter

Nok at år er ved veis ende og vi tar steget inn i et nytt. Jeg ønsker i år å benytte selvinnsikten min til ta noen aktive valg som styrker fremtiden min. Fokuser på mulighetene, ikke begrensningene. Nå kan vi sette strek, nullstille oss og plante et frø for 2023.

Mange av oss er vare for ulyder i bilen og leverer den inn på verksted før ulyden får utviklet seg til noe alvorlig. Hvorfor er vi ikke like flinke med kroppene våre, når de gir tegn på at noe er galt? Jeg har erfart at det kan være lurt å lytte til kroppen når den sier ifra.

Konsekvensene av å være litt overdrevet optimist, å «droppe forsikringer, fordi her har vi full kontroll», kan bli alvorlig. Hvorfor ikke bare ringe 113 og la dem avgjøre hva som er best når noe inntreffer, enn å leke diagnostiker selv? Føler du deg dyktigere enn fagfolkene?

●● Livet er ukontrollerbart og vi vet ikke engang om morgendagen kommer.

Kroppen trenger også en EU-kontroll iblant for å kunne prestere over tid. Det er ikke flaut å være syk. Er det ikke verre å innrømme for omverden at du har pådratt deg større helseplager fordi du var for stolt til å søke hjelp? Jeg mener det viser større styrke å tørre å være sårbar, enn å gjemme seg bak en falsk fasade når den slår sprekker. Livet er urettferdig. Noen får

mer og andre får mindre. Mine erfaringer tilsier at det gode liv er ingen selvfølge. Jeg har gjennomgått to store livsendringer, etter at jeg mistet det kjæreste jeg eide; tilgangen på å leve eget liv. Livet er ukontrollerbart og vi vet ikke engang om morgendagen kommer.

Hverdagen slenger oss stadige kurvballer som setter holdningene våre på prøve. Selv om utfallet ikke alltid blir som vi ønsker, tenker jeg at det gir en mulighet å kunne tilpasse seg. Det eksisterer ingen byttelapp på livet. Vi er alle individualister, og det eksisterer ikke noen «one size fits all». Jeg ser på det som min oppgave å bruke min livshistorie i mine selvbiografier til å berøre og skape perspektiver til ettertanke. Jeg ønsker å trigge minner som fremkaller egne løsninger til mitt publikum.

●● Jeg mener det viser større styrke å tørre å være sårbar, enn å gjemme seg bak en falsk fasade når den slår sprekker.

Jeg ønsker under å dele noen generelle tips og råd for å lykkes med omstillingen din. Hvorfor ikke bare starte med å nullstille seg nå ved inngangen til 2023? Dette er tenkt som en veiledning til inspirasjon og gjennomføring av dine nyttårsforsetter:

- Aksepter behovet for endring.
- Del dine forsetter til så mange som mulig. Det forplikter deg mer til å gjennomføre dem, enn om du bare lar det forbigå i stillhet om du sprekker.
- Jeg finner det er lite motive-

rende med pålagte endringer. Motivasjonen må komme innenfra. Det må være en endring du helhjertet ønsker, gjerne med en selvutviklet løsning.

- Hjernen er svært tilpasningsdyktig, og gamle, dårlige rutiner kan erstattes med nye, bedre vaner hele livet.

- Det eksisterer ingen «quick fix». Det tar tid å etablere en ny vane.

- Forbered deg på å stå i ubehaget en periode.

- Ta et valg om hva du ønsker å bruke energi på.

- Ikke gap over for mye på en gang. Dersom du har problemer med å tygge, så pakker du ikke hele eplet i munnen på en gang. Del nyttårsforsettet opp i flere mindre delmål som du kan mestre. Et av gangen mens du avanserer mot ditt mål.

- Lag deg en belønningsstrategi for hvert delmål du mestrer og for hver dag du greier å opprettholde nye vaner.

- Fokuser på det du er god på som kan få ballen til å rulle. Ikke sløs bort energi på unnskyldninger og bortforklaringer.

- Hvilken av smådjevleene i hodet ønsker du å gi energi til? Den som gir deg tro på at du lykkes, eller den som tar fra deg håpet? Det handler ikke om å unngå en tilpasning, men å mestre den.

I 2013, etter to nye livstruende hjerneslag, våknet jeg på UNN, fullstendig pleietrengende. En 70–80 kilo tung baby. Jeg har siden den gang utviklet meg til å bli en autorisert forfatter med dysleksi, og profesjonell foredragsholder med sceneskrekk. Poenget mitt er at omstilling er mulig om man bare er villig til å ofre litt i bedringens navn.

Med ønske om et nytt og fremgangsrikt år. Jeg håper det nye året bringer deg mye glede og gode minner.



REISER RUNDT: På nyåret skal Rune Almås Larsen holde foredrag på Hurdal syn- og mestringssenter. - Det gjør at jeg føler meg til nytta, sier han. ALLE FOTO: IDAR OVESEN

- JEG ØNSKER Å GI ANDRE PERSPEKTIV

- Den er en fortsettelse, sier Rune Almås Larsen om nyboka. Den handler om å gjøre det beste ut av en situasjon du ikke vil havne i.

- Det har beriket mitt liv, uten tvill. Rune Almås Larsen sitter hjemme i stua til faren sin på Husby. Her har han feiret jul, og når vi er på besøk står nyttårsfeiringa for døra. Han har kommet fra Sandnessjøen, der han er født og oppvokst, og hvor han bor.

- Jeg tenker det er et verdifulg jeg har tatt, sier Rune, bokaktuell med «Hell i uheld». En situasjon som har skapt nye muligheter, fortsetter han.

Han reiser rundt og holder foredrag.

- Jeg har utviklet meg til et stadium der jeg er tilfreds med eget liv, sier han videre mens vi prater over kaffen.

- Hvordan er helsesituasjonen din nå?

- Jeg har ennå noen skavanker. Jeg greier meg hjemme alene i perioder, og jeg reiste hit nordover alene.

Larsen nevner årstallet 2013, da situasjonen var en ganske annen for ham. Da våknet han opp etter sitt tredje hjerneslag, og måtte ha hjelp til absolutt alt mulig.

På den blå T-skjorta står det «Slagkraftige Runes» foran, med fortsettelsen «Tro kan flytte fjell, men viljen får deg over fjellet».

- Det nytter ikke bare å tro, du må også gjøre en innsats, slår han fast, Rune Almås Larsen.

Det høyeste fjellet

I 2011 hadde han besteget det høyeste fjellet på det amerikanske kontinentet, Aconcagua (6962 moh.) i Andesfjellene i Argentina. En måned senere satt han i rullestol etter et hjerneslag, bare 34 år gammel.

Det skulle ikke stoppe der. De to påfølgende årene skulle han bli rammet av ytterligere to livstruende hjerneslag. Dette har gitt ham store utfordringer både når det kommer til å bevege seg, snakke og synsesig. Like fullt, nå er han snart ute med sin andre bok der han forteller



JUL OG NYTTÅR PÅ HUSBY: - Jeg prøver å komme til Hadsel hver sommer, sier Rune.

om sine opplevelser, og mange utfordringer, med et budskap som bør få oss til å tenke over alt det vi tar for gitt, men som ikke gir oss noen som helst garanti.

Selv fikk Larsen livet sitt snudd totalt på hodet. I ettertid tenker han at han kanskje burde vært mer skeptisk til det-skjer-ikke-meg-syndromet. Det skjedde med Rune, og han vedgår at han lenge levde i fornektelse og vantro over det som hadde skjedd.

Humor

Underveis i intervjuet lever han stadig opp til sitt selvutnevnte alter ego; Slagkraftige Rune.

- «Jeg er avblomstret stauede som blomstret igjen og igjen», er bare én av språkblomstene han serverer. Den står for øvrig på ryggen på den blå T-skjorta. Humor er en viktig ingrediens. Han viser til sin dysleksi og sceneskrekk. Like fullt har han utviklet seg til å bli en autorisert forfatter og profesjonell foredragsholder.

- Det siste jeg gjorde for Norge

stengte ned for koronaviruset var Sigriddkongressen i Sandnessjøen. Det er heftig å få stående applaus fra 400 damer i salen, bemerkter Rune.

Han forteller at det gir ham utrolig mye å se øynene til publikum lyse opp, og å gi dem et perspektiv.

- De kjenner seg igjen

- De kjenner seg igjen. Det er håp, uansett hvor jævlig ting ser ut. Det fins muligheter, selv i den største tragedie, sier Larsen.

Han er kommet gjennom det vanskelige nåløyet som én av 600 foredragsholdere til Talelisten AS.

- Det er en slags markeds plass for foredragsholdere, og de forvalter meg når det gjelder oppdrag, sier Rune.

Nå på nyåret skal Rune holde et foredrag på Hurdal syn- og mestringssenter, noe han ser fram til.

- Det gjør at jeg føler meg til nytte. Da ser jeg at det jeg har opplevd og gjennomgått kan gi andre et perspektiv. Den nye boka mi er en fortsettelse av det som har skjedd meg, der jeg viser at jeg har fått et helt

nytt verdsett, sier Larsen. Han kjenner dessuten senteret på Hurdal godt etter å ha hatt flere opphold der.

Når han skal reise seg etter å ha sittet ei stund, er han blitt stiv i ledene og må ta seg den tiden han trenger. Men han viser bedring, både når det kommer til bevegelse og taleevne. Rune forteller at han syklet Norge på tvers i 2018. Det sier litt om viljen hans.

Å bli tilfreds med tilværelsen

- Har du perioder der du ser mørkt på tilværelsen?

- Jeg har lært meg en teknikk for å leve med dette. Og så er jeg veldig obs på dette med å ivareta mine pårørende. Jeg tror de er havnet i en verre situasjon enn meg, for de må ivareta både seg selv og pasienten. De har også havnet i en uønsket situasjon. Jeg liker heller ikke følelsen av å være til bry. Jeg må prøve å være så attraktiv som mulig, i form av å være blid og hyggelig og at jeg viser omtanke for de rundt meg.

I forordet til boka mi har psykologspesialist og daglig leder i Angstklinikken Ida J. Holo gitt en definisjon av «posttraumatisk vekst».

- Det er et begrep som beskriver at det kan komme positive endringer ut av svært belastende hendelser. Mennesker som opplever posttraumatisk vekst, beskriver for eksempel en bedre relasjon til andre og følelsen av en ny og dypere mening med livet. Det forklarer min utviklingsstrang med hensyn til å genopprette et så normalt liv som mulig, og være tilfreds med tilværelsen, sier Rune Almås Larsen.