Det er ingen som trur at toastmasteren skal gjere sjølv mord

Ting hadde hopa seg opp. Ingenting var større enn andre, men summen vart for høg. Eg var 28 år gammal og sette opp ein plan for korleis mitt eige liv skulle avsluttast.

Ved Oddvar Vignes

På Finnøy, ei lita øy utanfor Stavanger har det i nokre år blitt arrangert *Tour de Finnøy*. Eit sykkelløp for alle som vil og kan fyrste helga i august. På lørdagen går løpet rundt øya. 21 km.

Fantastisk tenkte eg. Tenk å få sett rekord i det siste løpet eg er med i før eg skal ta livet mitt om ein måned.

I 2009 deltok eg for andre gong. Etter ei alt for hard opning mista eg ledargruppa og vart teken igjen av fleire som eg hadde parkert tidligare i løpet. Eg klarte til slutt å henge meg på ein som heldt eit godt tempo. Då me hadde 500 meter igjen hadde eg blodsmak i kjeften og kramper i beina. Eg henta likevel ut dei siste kreftene eg hadde, la meg ut og spurtslo han eg hadde lege bak dei siste kilometrane. Totalt utslått seig eg saman i graset.

Ein kompis kom bort og gratulerte med fantastisk innsats. Eg hadde sett ny personlig rekord. Fantastisk tenkte eg. Tenk å få sett rekord i det siste løpet eg er med i før eg skal ta livet mitt om ein måned.

Superytarar

Då eg las A-magasinet 4. april kjente eg meg att. Eg kjente historiene så altfor godt. Medan dei etterlatte undra seg over ein god presentasjon siste dagen på jobb, følte eg ein djup forståelse. Så klart vart presentasjonen bra. Det var ein flink og dyktig fyr det var snakk om. Det var hans siste presentasjon, sjølv sagt gjorde han den bra.

Mens forskaren undra seg over kvifor så få etterlatte såg teikn etter psykiske lidningar så undra eg meg ikkje i det heile. Dette var superytarar. Folk som var ekstremt dyktige og hadde stor kapasitet. Sjølv sagt klarte dei å halde desse tinga skjulte frå familiane sine.

Dei sette høge mål og var i utprega grad perfeksjonistar. Så klart brukte dei dei egenskapene når dei skulle avslutte livet sitt. Det er ikkje uvanleg at dei gode sidene dine og kan bli brukt til noko negativt. Eg har sjølv gjort det. Eg levde 6 månadar som toastmaster. Det er jo ingen som trur at toastmasteren skal gjere sjølv mord.

Mi største rolle

Planen hadde vorte til i mai. Ting hadde hopa seg opp. Det eine tok det andre. Ingenting var større enn andre, men summen vart for høg. Eg var 28 år gammal og sette opp ein plan for korleis mitt eige liv skulle avsluttast.

Eg såg at eg skulle ha ein hektisk sommar og haust. Mange bryllaup, nokre som toastmaster og nokre som vanlig gjest. Det ville vere urett mot mine nærmaste å gjere det rett før bryllaupa, tenkte eg. Men i slutten av september passa det bra. Eg kunne døy på ein fredag, begravelse veka etterpå. Så ville nok familien sørge nokre dagar, men så kunne dei fortsette liva sine.

Det var særst viktig at liva deira ikkje måtte stoppe opp. Liva deira ville jo bli betre når eg vart borte. Dei måtte berre få ei grundig innføring i kvifor, slik at dei forstod alt slik eg gjorde. Eg skulle skrive særst gode og oppklarande brev. Eg skulle ha gode samtaler med dei i forkant slik at dei kunne sei, åå akkurat, det var DET han meinte der ja i ettertid.

Men viktigast av alt, eg måtte ikkje på nokon som helst bli avslørt. Eg gjekk inn i mi største rolle nokon sinne. Den døyande skulle spele livsglad og levande i 6 månader.

Den siste talen

Eg utførte rollen min så og seie perfekt. Dei små avvika som kom klarte eg å fjase bort. Sommaren var så flott som ein vestlandsommar kan vere. Folket gleda seg over varmen og sola.

Det same gjorde eg. For med få månader igjen å leve kjente eg plutselig ei glede over alt som eg opplevde. Venner og familie, stader eg besøkte. Det måtte opplevast og nytas ein siste gong. Eg var verkeleg til stades i livet mitt på ein måte eg aldri hadde opplevd før. Eg storkoste meg og naut kvart eit sekund av den sommarferien.

Det siste bryllaupet eg var i får eg endå skryt for. Talen eg heldt var strålende. Folk som var der ler endå av nokre av poenga. Sjølv hugsar eg ikkje noko særleg frå den talen, men eg veit at eg var ekstremt fokusert i gjerningsøyeblikket. Det var trass alt den siste talen eg nokon gong skulle halda.

Takka for meg

Helga etter var alt klart. Eg takka for meg på jobben. Eg takka alle skikkelig, som det sømmer seg når ein aldri skal sjå nokon igjen. Eg traff venner og såg fotballkampar. Eg ringte dei rundt meg og sa adjø på min måte. Eg skreiv masse brev og syntes sjølv eg fekk forklart handlinga mi på ein framifrå måte.

Eg oppdaterte Facebook-statusen min. Min siste status. Det blei ei vanskelig oppgave før eg kom på at eg sette jo punktum for livet mitt den kvelden. Så klokka to på natta sette eg eit enkelt punktum på min Facebook og lukka auga mine igjen. Etter 6 månadar skodespel var det endelig slutt, og eg skulle få fred frå verda, og ikkje minst skulle verda få fred frå meg.

Planen som eg hadde satsa livet mitt på feila. Eg vakna opp til eit i liv i ruiner og ein familie og kjærast i sjokk. Eg oppdaga at eg hadde øydelagt noko som i ein del tilfelle viste seg var umulig å bygge opp att. Eg hadde brutt med det mest grunnleggande for alle menneske, eg hadde brutt med livet.

Ikkje noko dei kunne gjort

Mine nærmaste satt som dei i A-magasinet igjen med ein haug med spørsmål og eit lass med sjølvbebreiding. Det viktigaste eg kunne gjere i tida etterpå, var å fortelle at det faktisk ikkje var noko dei kunne gjort.

Hadde dei kontakta lege hadde eg vore beskytta av taushetsplikta. Hadde dei prøvd å snakke med meg hadde eg lurt dei trill rundt.

Etterpåklokskapen er smertefull, og kan vere direkte helseskadelig. Ingen etterlatte skal behøve å sitte igjen med ei kjensle av ansvar for at den som stod dei nær tok sitt eige liv. Eg er veldig sikker på at det er det siste dei som forsvann ønska seg.

Fortelje vår historie

Alt for mykje i liva våre vert tia i hel. Alt for mykje er omgitt av tausthet og skam. Skal ein unngå at unge menn tek livet sitt, må me lage eit samfunn der ein er opne om at ein del går rundt med tankar om å avslutte livet sitt. Me må vere opne om at ein del tek livet sitt, og ikkje minst at mange allereie har gjort det. Me må bryta ut av redselen for å såre og støyte. Me må våge å spørje dei vanskelige spørsmåla, og me må orke å høyre dei vanskelige svara.

Me som har sjølvordsforsøk bak oss må ikkje sitte inne med skamma og skuldkjensla. Me må nå ut på arbeidsplassane der unge menn jobbar, og fortelje vår historie.

For livet har lært meg ein ting: Det er ingen nederlag eller nedtur som er verdt å ta sitt eige liv for. Eg skulle berre ønske at nokon hadde fortalt meg det i 2009.

Oddvar Vignes er daglig leder i *Vignes grav å spreng*. Der holder han foredrag med utgangspunkt i sin egen sykdomshistorie. Jobber også som markedsleder i avis, bonde og toastmaster.

Kronikken ble først trykket i Aftenposten 22. april 2014