

## **END-cast episode 2: «Vi må snakke om det»**

I «Vi må snakke om det», møter du Kim-Leon Stangeland, mentor og erfaringskonsulent fra Alarm, i samtale med Sari Lindeman om tema etterlatte venner som har egne rusutfordringer.

I dag har jeg invitert som gjest til END-casten Kim-Leon Stangeland, som er erfaringskonsulent og mentor i brukerorganisasjonen Alarm. Og grunnen til at jeg har bedt Kim-Leon å komme, er fordi vi sammen skal snakke litt om temaet etterlatte venner som har egne rusutfordringer. Du har jo, Kim-Leon, sagt til meg før at du selv også, når du var ung og fortsatt var i rusmiljøet, at du har erfart selv å bli en etterlatt venn?

Ja, det har jeg.

Og at det var vanskelig å snakke om det etterpå?

Ja, det var veldig, altså det er vel nå først at jeg har begynt å, altså i voksen alder, at jeg har begynt å snakke om det litt og med noen få, men det har egentlig alltid vært litt sånn tabubelagt eller vanskelig tema å snakke om da, og jeg har heller ikke visst hvem jeg skulle snakke med om det. Så det har mer eller mindre, altså ikke blitt fortrent, men blitt lagt langt bak i hjernen en plass som, ja. Det er vel først etter at jeg ble rusfri at de tingene her begynte å gjøre seg gjeldende da, og at jeg begynte å tenke på det og føle på det og har mer eller mindre bare lagt lokk på det tidligere.

Ja, hvor gammel var du da når det dødsfallet skjedde?

Jeg var 22.

Ja, en ung mann.

Ja.

Og så var du i aktiv rus?

Ja, jeg var i aktiv rus, så det og gjorde jo at, altså sånne ting skjedde jo, vi hørte jo om det, og du leste om det i avisen og så på nyhetene. Dødsfall skjer der jo stadig vekk, og jeg har jo opplevd flere i ettertid og, men kanskje ikke så nære relasjoner da som dette var. Så det er vel det som gjør at det har, at denne episoden, har utmerket seg mer enn andre da, fordi vi hadde, ja, et nært forhold og var veldig gode venner.

Ja, fordi i narkotikabruk, altså livet med narkotikaproblemer, det er jo risikoliv.

Det er en risikosport, det er det. Altså, jeg har jo vært ute for overdoser og sånne ting tidligere og, men, ja, det er akkurat som det er litt normalt og forventet at det kommer til å skje når en driver og er i aktiv rus da. Det tror jeg og er litt med på å stigmatisere og gjøre det til at det er tema som ikke trenger å snakkes om, for det vet en om på forhånd kan skje, det kommer vel mest sannsynlig til å skje. Men jeg tror det kanskje var mer sånn før da, for 20-30-40 år siden, så var liksom det, dette var det forventede utfallet, altså det var fengsel eller død. Så ofte så var det ikke noen stor overraskelse at det faktisk skjedde og da.

Så der var du, 22 år, og mistet en nær venn til narkotikarelatert død, og så hadde du selv narkotikautfordringer den gangen. Men altså, hvordan var det å oppleve det i den livssituasjonen?

Det var, altså det var jo veldig vondt, det var det, men jeg pratet jo ikke om følelser, noen type følelser, med noen egentlig. Og det ble en litt sånn, sånn som det var i det miljøet jeg var i da, det var ikke det som ble pratet om, og det ble lagt lokk på, og det var liksom, hvis en ikke var forsiktig, så kunne det bli en del av, altså prisen å betale, og det måtte en jo tåle. Altså, den som er med på leken må tåle steken, litt sånn da. Så selv om en ikke føler det sånn personlig, så er det den masken jeg tok på meg, altså at en var litt likegyldig og ikke bryr seg så mye, og var tøff nok til å tåle det rett og slett. Men det var jo kjempevondt, det var veldig sårt veldig lenge, og jeg merker jo det er det ennå da, i og med at jeg ikke har pratet så mye om det og ikke fått bearbeidet det, så, ja. Altså, følelsene er jo akkurat like som om det skulle ha skjedd i dag, eller som det skulle vært en annen nær relasjon da, et annet familiemedlem eller en annen god venn. Det vil jo og vært veldig sårt og veldig vondt, men så blir det litt sånn at det nesten er tillat å ikke føle noen sorg og la være å gå i en begravelse, fordi det skjer stadig vekk, og fordi det er litt løsere relasjoner ofte.

Så man skal liksom tåle det?

På en måte ja, og det er jo en del av livet og sånt, som skjer da, men altså, på den andre siden, så er det jo, så ung, så er det jo ikke normalt, altså det er jo ikke normalt at folk dør så ung hvis det ikke er noe ekstraordinært som skjer, og en forventer jo å bli gammel, holdt jeg på å si, og å ha et godt liv. Det er spesielt.

Ja, og så er jo dette ganske mange år siden, og så har du ikke snakket med noen om det. Har du gjort deg noen tanker om hvorfor det ble sånn at du ikke har snakket om det?

Jeg tror det handler mye om meg og da, altså min personlige utvikling og mitt syn på verden og mine forventninger til hva som er ok og ikke ok å snakke om. Med den masken jeg har levd med, på meg da, så har jeg gjerne innbilt meg eller sagt til meg selv da, at jeg trenger ikke prate om det, jeg trenger ikke, altså prate om følelser, jeg trenger ikke, verken på godt eller vondt, altså. Jeg har ikke behov for det, jeg er tøff nok, jeg er sterk nok, jeg kan bære det. Men så kan en egentlig ikke det. Det er jo ting som en sier til seg selv for å tåle det eller for å bearbeide det på et vis, uten at det egentlig blir bearbeidet i det hele tatt.

I det hele tatt. Jeg har jo selv jobbet noen titalls år i rusfeltet, og da blir jeg litt opptatt av, ble det noen som spurte eller tematiserte det?

Nei, det var det jo heller ikke, og det har jo, altså samlet, så har jo alle disse små tingene vært med på å påvirke og lage en slags kultur overfor det, vil jeg tro, for det var liksom aldri noen som spurte, kjente du ham eller kjente du henne? Var det, altså, hvilket forhold hadde dere? Er du lei deg, holdt jeg på å si, er du trist? Altså, det er lov å være trist og lei seg og lov å ikke ha det bra. Så det er mye sånt som har spilt inn på det da, at det har bare blitt, det skjedde, det ble lagt lokk på det og så har livet på en måte bare gått videre.

Og så nå, altså nå har du begynt å snakke om det?

Ja.

Hvordan er det?

Det er litt spesielt det og. Altså, jeg merker jo at det gjør noe med meg. Etter samtalen og, så kommer det jo en del tanker og følelser som dukker opp. Og etter første gang vi pratet om dette temaet da, så måtte jeg jo ha en lang samtale med en nær venn da på kvelden da jeg kom hjem, fordi det kom mye følelser, fordi det kom nye tanker og minner som dukket opp, som jeg ikke hadde klart å forutse på forhånd da, at ville skje, fordi vi tok opp temaet da.

Ja, så det er både viktig og krevende å snakke om det?

Begge deler, viktig for min egen del, tror jeg, for å få bearbeidet det og få kunne leve med det på en grei måte, holdt jeg på å si, selv, og viktig i forhold til andre. Jeg tror dette skjer med veldig mange da, og spesielt i, ja, rusmiljøet der det er mye aktiv rusing. Så tror jeg der er mye, at det skjer for flere da, at jeg ikke er ganske alene, at jeg ikke er alene om å føle det sånn.

Ja, fordi du er jo i din rolle i Alarm, altså som mentor og erfaringskonsulent, så treffer du jo mange brukere, altså, så tror du at dette er et tema som flere har, som har liksom et forhold til på ett eller annet vis?

Ja, det er jeg ganske sikker på. Jeg møter jo mye folk gjennom jobben, som har og lignende erfaring da, og hvor nesten alle har opplevd dødsfall på grunn av rus. Men det blir ikke pratet så mye om det da, det gjør det ikke. Så det er, det er et vanskelig tema og vanskelig å snakke om for mange, og det har det jo vært for min egen del og. Men jeg er ganske sikker på at det er ganske mange som kjenner seg igjen i det da.

Ja, for jeg liksom prøver å forestille meg at det er ikke enkelt i en alder av 22 år og i aktiv bruk av narkotika. Tror du at det hadde vært mulig for deg, hadde det vært mulig for deg den gangen å snakke om det? Altså hvis en eller annen hadde kommet og...

Jeg er veldig usikker, kanskje hvis noen hadde kommet til meg da. Men, nei, jeg er veldig usikker, for sånn som jeg var som person og karakteren og masken jeg hadde på meg da, var jo veldig, skulle være litt macho, skulle være veldig tøff, skulle ikke vise frykt, ikke vise følelser, ikke vise redsel. Altså en del sånne ting som er, sklir inn i det samme da, altså jeg skulle ikke la meg påvirke av hva som skjedde rundt meg. Og da, når noen dør, selv om du innerst inne, så var det veldig vondt, så ga jeg ikke noe uttrykk for det, tror jeg, i hvert fall ikke når jeg var med andre mennesker da. Så jeg er veldig usikker på om det hadde vært mulig å få, altså jeg tror egentlig ikke det. Hvis noen hadde kommet til meg, så kanskje, men jeg var veldig godt inni rusen da og inne i et miljø og en tankegang, et tankemønster, som jeg innarbeidet meg da, og var veldig bestemt på at sånn var verden, sånn skulle det være, og sånn var jeg, og sånn skulle jeg være. Så det hadde nok laget en del sperrer for at folk hadde sluppet nært da nok til å kunne snakke om det. Ja.

Og så er det jo, altså kombinasjonen av å ha en sånn krevende prosess eller sorgprosess og så bruk av rusmidler. Hvordan tror du de tingene virker på hverandre?

Jeg tror de forsterker veldig hverandre på mange måter. Men og det med, altså for min del, det med rus da, så gjorde jeg det jo ofte for å døyve følelser, for å legge lokk på de, fordi det ble for sterkt å føle på den del ting, og da var det lett å ruse seg, ja, fordi jeg ble mer, hva skal jeg si, ja, flat, jevn. Altså, der var ikke så høye topper og så langt ned til bunnen da, holdt jeg på å si, ja, nei, vanskelig.

Så nesten sånn at man legger et lokk?

Du legger veldig lokk på følelsene da for å klare å håndtere det og takle hverdagen og hverdagslige gjøremål, holdt jeg på å si, uten å knekke sammen eller å bryte sammen eller begynne å grine.

Og da kan jeg liksom lure på, er det da kanskje også en ekstra risiko for økt rusing i en sånn fase eller?

Ja, det er det, og det var det jo for min del, for det merket jeg at jeg gjorde. I stedet for å prate om det og bearbeide det på andre måter, så ble det rusen jeg prøve å bearbeide sorgen med da. Så det gjorde jo at jeg inntok mer og oftere, altså rusmidler, for å døyve mer. Men det er jo en veldig midlertidig løsning på det, rus er jo en veldig midlertidig løsning. Det virker mot ganske mange problemer, men det virker ikke så lenge, og det er jo det jeg har kjent på i senere år da, at ting kommer til overflaten, som jeg trodde jeg var ferdig med. Sånn som dette dødsfallet da, så trodde jeg jo at jeg var forbi det, men å prate om det og tenke på det, gjør jo, jeg merker jo at det gjør en del med meg, og at det er der, og at det har vært behov for å snakke om det. Jeg har bare ikke anerkjent behovet da og gjerne ikke hatt muligheten heller for den saks skyld. Så jeg tror det er veldig viktig å snakke om det, og snakke om hva en føler og, ja, rett og slett få bearbeidet sorgen på ett eller annet vis da, ja, selv dødsfallet kanskje og.

Nei, for det jeg hører som veldig tydelig, er at du formidler at uansett om det er krevende, så det å tilrettelegge muligheter for å snakke om det, altså tematisere, snakke, sånn som vi snakker nå og om det temaet her, at det kan ha betydning.

Jeg tror da det kan ha ganske stor betydning, og, ja, dette ville nok hatt mye større betydning for min del og tidligere, hvis noen hadde tatt opp temaet tidligere da. Så, ja, det er krevende, for det er jo altså uholdbare situasjoner en har vært i, og ting som gjør veldig, veldig vondt og er veldig sårt. Og så, så det har vel vært en strategi eller overlevelsesteknikk fra min side og da, i og med at jeg ikke har kunnet og ikke har hatt noen å prate med om det, så har rusen hatt en viss funksjon for å holde det litt på avstand, for å døyve det som gjør vondt, det gjør jo ikke så vondt der og da. Men sånn som jeg erfarer og opplever det selv da, så er der jo en del episoder da, blant annet sånn som med dette dødsfallet da, som jeg ikke har pratet om og som jeg ikke har bearbeidet, som kommer veldig sterk til overflaten nå, så mange år etterpå. Så jeg tror jeg hadde spart meg selv for mye tungt, mye vondt, mye hardt arbeid, altså vanskelige samtaler da, hvis jeg hadde gjort det før, altså umiddelbart etter dødsfallet da, før en begravelse, som ville være naturlig i dag da å gjøre.

Og i den brukerorganisasjonen hvor du jobber, har dere gjort noen tanker sammen der om hvordan man kunne ha tematisert de etterlatte vennenes situasjon?

Ikke så veldig, altså jeg tenker det er et viktig tema og noe å ta med seg videre og ta opp. Men jeg vet jo, fordi jeg har personlige relasjoner til en del som jeg har pratet med, både deltagere i organisasjonen og kolleger, som har erfart dødsfall i forbindelse med overdoser og rus og sånne ting da, som sitter med, jeg vil tro, sitter med lignende følelser og lignende tanker. Men jeg tror de føler mye det samme veldig mange der og, at der er ikke plass for å snakke om det, og det har vært så mye annet vondt for veldig mange da, som gjør at en fokuserer på andre ting da, på positive ting, og på mer nærliggende ting da, enn for eksempel et dødsfall som skjedde for veldig mange år siden. Så det er vanskelig og, det er krevende og, som du sier, men jeg tror og det er viktig.

For jeg kan jo også fra hjelpersiden, fordi jeg har jobbet de årene som jeg har jobbet, at det er nesten sånn litt flaut og skamfullt å tenke på hvor lite jeg har spurt. Det er litt sånn, som du sa, at det er så mange ting å fokusere på, altså støtte folk i de prosessene de er i og være i hverdagens utfordringer der og da, at jeg ikke har skjont at jeg burde har spurt om det heller.

Ja, det tror jeg mange opplever, for det er veldig lett å fokusere på det som er synlig, og det som er rett foran deg, og det blir ofte viktigere og da. Og i hverdagen generelt, så blir jo det, jeg tror de fleste gjør det. Og så blir det vel ved anledninger, eller der det blir tematisert, at en tar det opp og får litt fokus på det og retter litt oppmerksomhet mot det da, fordi det for noen er mye større tema og mye viktigere da enn det kanskje er for andre. Men likevel så er det, ja, det er jo en grunn for at vi snakker om det og trenger å snakke om det.

Ja. Altså, i END-prosjektet, så er vi ikke der ennå at vi har noen resultater om den studiedelen som går på etterlatte venners erfaringer, men jeg tror at det som skjer, er det som har skjedd med oss, at vi begge to er jo veldig talspersoner, fordi at dette er et tema som bør snakkes om.

Ja, vi er jo det, men det tror jeg og, altså denne samtalen vi har nå, og disse tingene som blir gjort for å rette fokus mot det da, at det kan være med og bidra til at det vil få mer oppmerksomhet, det vil bli lettere for andre å prate om det når du ser noen gjør det. Så jeg tror det er veldig viktige ting å ta med seg videre da, for det kommer jo til å skje igjen. Og når en har en sånn rolle og står i en sånn jobb som hjelper, så er det jo ikke usannsynlig at en vil oppleve flere dødsfall da på grunn av den rollen en har eller situasjonen en er i, så derfor tror jeg og det er viktig at vi snakker om det. Og når det skulle skje da, forhåpentligvis ikke, at det går an å ta tak i det tidlige da, og at ikke det samme skjer igjen da, at ikke historien bare repeterer seg selv.

Jeg tror rett og slett at vi runder av med det, det var en viktig og god konklusjon til det. Så nå sier jeg bare tusen takk for at du kom og var med meg for å sette rampelyset på dette. Takk skal du ha.

Takk selv.