



Å være ute i naturen er noe av det som gjør at livet føles godt for Jarle Kirkhorn Mortensen.

FOTO: TORGEIR W. SKANCKE

«Sannheten kommer alltid for dagen - før eller siden»

Jarle Kirkhorn Mortensen

– Det går ikke en dag uten at jeg tenker på min bror, ikke én dag.

Det er 25 år siden Jarle Kirkhorn Mortensen mistet sin bror. Bergenseren er blid og utadvendt. Et menneske som liker å være til stede for andre. Kirkhorn Mortensen er også engasjert i selvmordsforebyggende arbeid.

Jarle var den som fant sin døde bror, en dag i mars 1985. Tapet av broren har preget livet hans siden.

En av de første måtene å av reagere på, var å hugge ved.

– Jeg har aldri hatt så mye ved! Jeg hugde og kløyvde. Stallet ved opp til takmønet, ler han. En annen måte var å gå lange turer. Men å fortelle om det han hadde opplevd, det klarte han ikke. Slik var det i 10 år.

Jarle har en kristen grunntrø – en barnetro som er viktig for ham. Da selvmordet rammet, forsvant imidlertid vissheten om Gud.

– I tre-fire år tenkte jeg ikke

Jarle Kirkhorn Mortensen

Mistet broren sin for 25 år siden.

Gir glede i livet

Å hjelpe andre.

To barnebarn som betyr alt for meg.

Å dele gleder og sorger.

på om Gud eksisterte – han var helt fraværende i mitt hode, forteller Jarle.

Knagger. Jarle er opptatt av å «hekte sorgen på knagger». En av disse knaggene er sorggrupper for etterlatte. Det startet da presten Jarle Veland arrangerte den første Hordalands-gruppen i 1997.

– Det ble et vendepunkt. Jeg kunne speile min egen sorg i de andres. Endelig forsto jeg at jeg ikke var gal, slik man kan tenke når sorgen er som verst, forteller han.

– Hvordan kan venner og bekjente best møte etterlatte?

– Et eksempel er min nabo, som en dag tok meg i armen og sa «Jeg tenker på deg». Så enkelt kan det sies. Det reddet dagen min, smiler Jarle.

Jarle er opptatt av at en sorgprosess ikke følger noe skjema. Det har vært en vanlig oppfatning at sorgen kan deles inn i bestemte faser, eksempelvis at ett år er en «normal» sørgeperiode.

– Oppfatningen om et «sørgeår» er en myte. Flere år etter å ha mistet noen kan man plutselig oppleve å være tilbake i nøyaktig de samme følelsene som umiddelbart etter dødsfallet, forteller Jarle.

Å le sammen. I 1999 ble foreningen LEVE stiftet, og i 2001 ble Jarle Kirkhorn Mortensen leder av Hordaland fylkeslag.

– Dette fellesskapet ble en ny, viktig knagg for Jarle.

– Når du snakker med et menneske som har vært igjennom det samme, så kan du oppleve at samtalen åpner seg opp for de dypeste og mest fantastiske øyeblikk. Man kan gråte uten blygsel. Og du verden hvor godt

det er å le sammen! Jeg kan huske nøyaktig det øyeblikket da jeg lo for første gang etter dødsfallet – uten dårlig samvittighet! sier Jarle.

Kirkhorn Mortensen er opptatt av at fortielse kan få store negative konsekvenser.

– Det er mange «hjerterinfarkt» rundt om som er fordekke selvmord. Hvis vi tier om årsaken, lyver vi ikke bare for oss selv, men også for våre barn og barnebarn, sier han. Jarle forklarer dette med at barn kan forholde seg til sannheten. Fantasibilder derimot, er grenseløse. Sannheten kommer alltid for dagen – før eller siden, sier han.

For å skåne sin minste datter på fem år fra å se sine foreldre og besteforeldre gråte, ble hun ikke tatt med i begravelsen den gangen.

– Min datter er i dag 30 år, og husker opplevelsen som om den skjedde i går. Det vi i virkeligheten gjorde, var å utelate henne. Jeg ville aldri gjort det samme i dag, sier han.

Brev til en bror. For tre år siden bestemte Jarle seg for å skrive et brev til sin avdøde bror.

– Dette brevet forløste noe i meg. 22 års følelser kom opp med uant styrke, forteller han.

Tiden etterpå har han brukt til å tømme ut egen last.

– Da er det veldig viktig å være bevisst på hva du fyller båten opp med igjen. Ikke nødvendigvis si ja til alt. Hvis du skal klare å være til stede for andre mennesker, må du også kunne si nei, mener han.

– Hvordan har du det i dag?

Jarle tenker seg om. Nøler.

– Jeg har det godt. Men livet går i bølger, sier han.

– Som etterlatt har du en last.

Og av og til hender det at lasten forskyver seg. Hvordan du mestrer det, avhenger av mange forhold, eksempelvis om din båt ligger til kai eller er til havs. Om du har mennesker rundt deg eller er alene. Det kan dukke opp skjær i sjøen etter mange år. Du slutter jo ikke å være menneske fordi om tiden går, sier Jarle.

Fortsetter neste side >>>

Krise gir vendepunkter

Forskning viser at en stor del av de etterlatte etter selvmord over tid opplever endringer i livet som er positive. Dette kalles posttraumatisk vekst.

– Dette er et vanskelig og konfliktfylt begrep, fordi det kan høres ut som situasjonen er enklere enn den er, sier forsker Kari Dyregrov. Men slik vekst betyr ikke nødvendigvis det motsatte av sorg.

Posttraumatisk vekst kan in-

nebære økt nærhet til egne følelser. Man kan oppleve modning og økt selvinnsett. Man kan sette mer pris på livet, og få et sterkere fokus på hva som er de viktigste verdier. Man kan bli mer opptatt av å ta vare på øyeblikket. Det kan også innebære endret livsstil og endring i relasjoner. Ønsket om å hjelpe andre blir mer meningsfullt. Nærhet og vennskap får økt betydning.



– Mange etterlatte forteller at det ikke var noen der til å støtte dem. Det bør bli helt naturlig for helsepersonell å henvise til LEVE, sier nytilsatt generalsekretær Lillian Erichsen.

LEVE satser

Det er i år 10 år siden LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord, ble stiftet. LEVE markerer jubileumsåret ved å ansette en egen generalsekretær.

– **Selv med over 500 dødsfall** som følge av selvmord hvert år (ca. det dobbelte av antall trafikkdrepte, journ. anm.), er det fremdeles vanskelig å snakke om temaet. Hvis det blir like naturlig å fortelle om et selvmord som andre typer dødsfall, ja da har LEVE vært en god bidragsyter. Det sier nyansatt generalsekretær Lillian Erichsen til Aftenposten. Erichsen forteller om stor satsing i jubileumsåret, med bl.a. en stor konferanse om temaet 3–4. juni. LEVE har aktivitet i alle fylker, hvor etterlatte bl.a. kan finne andre mennesker i samme situasjon.

Mer info: www.leve.no