Sterke følelser – sterkere menn

– Å innrømme svakhet og tørre å vise sårbarhet, er en styrke. Norske menn har blitt flinkere til å snakke om følelsene sine. Men fremdeles er det et stykke igjen å gå, mener mental trener Espen Langseth.

MARIANN AALAND RASMUS KONGSØRE

Det er våren 2012. Torstein Aase er 21 år gammel – og har allerede rukket å tilbakelegge sju år på det norske ungdomslandslaget i fotball og fem år som stortalent i tippeligaen. Han har trent målrettet mot dette siden han var elleve.

Han har også rukket å pådra seg åtte hjernerystelser og to bekkenbrudd. Han har bokstavelig talt vært satt ut av spill to ganger på grunn av skader, og like mange ganger gjort glitrende comeback på fotballbanen. Men det siste halvannet året har det blitt stadig vanskeligere å gå ut på den grønne matta. Han har magesmerter, får ikke sove. Han sliter med prestasjonsangst og nedstemthet. Han går til psykolog, men det hjelper bare litt, og ingenting på søvnproblemene. Han forstår ikke seg selv. Fotballen er livet hans, har alltid vært det. Han lever jo drømmen. Så hvorfor fungerer ikke kroppen som den skal?

«Å være i disse vanskelige følelsene er mental trening på høyeste nivå! Det er ekstremsport!»

ESPEN LANGSETH, MENTAL TRENER

Denne våren er Torstein tilbake – nok en gang. Han er skadefri, han er i sitt livs form! Og likevel, midt i en kamp, har han plutselig fått nok. Han har nettopp fått en albue i hodet og kjenner at dette orker han bare ikke mer. Han går av banen. Og har ikke spilt fotball på toppnivå siden.

PRESS FRA ALLE KANTER

Det kom brått, men likevel ikke. Tegnene hadde vært der en stund.

– Det var en veldig lang prosess. Når jeg tenker tilbake, så kom varselet allerede da jeg var fjorten år og spilte Nike-cup i Valhall. Jeg hadde egentlig ikke lyst til å spille, og fikk magesmerter i ettertid av kampen, sier Torstein, nå 25 år gammel.

I ettertid vet han at det handlet mye om forventningspress. Ikke bare fra utsiden, men minst like mye fra ham selv. Halvannet år før han gikk av fotballbanen for siste gang, midt i en kamp, var dette forventningspresset tilbake. Og i økende styrke.

– Jeg var tjue år og tilbake fra en skade, og følte at nå måtte jeg liksom få i gang karrieren.

Han begynte å grue seg til kampene i helgene. Etter at kampen var ferdig på søndag, kunne han endelig slappe av. Men allerede tirsdag kveld begynte gjerne nervene for neste kamp å snike seg innpå. To dager i uka følte han seg som seg selv. De fem andre dagene gruet han seg så mye til neste kamp at han knapt fikk sove. Han endte hos psykolog.

– Det var ikke bra, liksom, sier Torstein. – Og så fikk jeg denne albuen i hodet og tenkte bare «det her gidder jeg ikke». Da var det nok.

Det skulle ta et halvt år før han plukket opp en fotball igjen. I mellomtiden hadde han begynt å ta opp fag fra videregående. Før sommeren avsluttet han sitt tredje år på profesjonsstudiet i psykologi. Ikke helt tilfeldig, det heller.

– Nei, det vil jeg ikke si. Men det var fotballen som satte meg på den tan-

Mannsrollen er i endring, men likevel har mange voksne, vellykkede menn vanskelig for å håndtere det når de opplever utfordringer i livet.

ILLUSTRASJONSFOTO: DREAMSTIME

ken. Og så liker jeg å tro at jeg alltid har hatt et følelsesspekter. Jeg har alltid vært god til å prate om følelser, men egentlig hatt lite kontakt med dem. For det er to forskjellige ting. Det var det som ble banen min, at jeg klarte å prate om det og lurte meg unna på den måten veldig lenge. Men følelser er ikke ord, det er en kroppslig ting. Og så kom det til et punkt hvor kroppen sa nok.

«DU MÅ GÅ HJEM»

Akkurat sånn var det også for Espen Langseth (40). Han hadde jobbet med salg og markedsføring i alle år, drev sitt eget firma og hadde flere ansatte. Fra utsiden så det ut som han hadde alt på stell. Men Espen slet.

– Jeg hadde gått til legen i sikkert to-tre år og sagt at jeg måtte gjøre noe før det gikk galt. Men jeg var så sliten og nedbrutt at jeg ikke visste hva jeg kunne gjøre. Jeg hadde dratt det så langt, og så ikke hva annet jeg kunne være god på.

Så Espen gjorde det samme som han alltid hadde gjort. Han gikk på jobb. Hver eneste morgen. Med den samme tyngden i kroppen, den samme vonde klumpen i magen.

Helt til denne dagen.

– Jeg fikk beskjed av mine ansatte: «Espen, du må gå hjem, du kan ikke være her.»

Og det eneste han følte var en enorm lettelse. Han hadde ikke turt å gjøre noe med det selv, men endelig hadde noen satt ned foten for han.

– Men det å *si* til folk at jeg var sykemeldt, at jeg ikke jobbet lenger, det var et stort steg å ta. Jeg syntes det var veldig vanskelig å ikke takle jobben min – å egentlig ikke takle *livet* mitt.

SELVUTVIKLING BLE NY KARRIERE

Det ville seg slik at det var følelsen av nederlag som skulle ta livet hans videre. «Lengter du etter noe mer i livet?» spurte Nordens største psykosyntese-skole i en avisannonse. Espen kjente at svaret på det spørsmålet var «ja», og gjorde som stadig flere menn gjør, meldte seg på et selvutviklingskurs. For noe måtte han ta seg til, og det kunne vel ikke skade med et slikt år?

Tvert imot. Etter det slitsomme, men for han viktige førsteåret på HumaNova, valgte Espen å gå videre til coach-studier. Deretter ballet det på seg med videreutdanning som organisasjonskonsulent, og i dag, ti år senere, jobber han som coach og mental trener, blant annet for unge idrettsutøvere. I sine møter med kundene, er han blitt stadig mer opptatt av hvor viktig det er å skille person fra prestasjon. Da han så den unge eks-fotballproffen Torstein fortelle historien sin på Sportsrevyen, var han derfor ikke sen om å ta kontakt.

– Jeg tenkte: Dette er en modig mann – det er dette idretten trenger! Og det er jo dette her jeg jobber med og ønsker å bidra med, sier han. – Jeg kan spørre toppidrettsutøvere som er blant verdens beste i sin idrett: Hva er du god på? Og de sliter med å finne svar. For de har så stort fokus på alt de *ikke* får til.

For Espen ble Torstein beviset på hvor viktig hans eget engasjement er, både for mennesker generelt, og for mannsrollen spesielt.

«Følelser er ikke ord, det er en kroppslig ting»

TORSTEIN AASE, TIDLIGERE FOTBALLSPILLER

DILEMMA

Norske menn har blitt flinkere til å snakke om og forholde seg til vanskelige følelser. Men hvor flinke er de egentlig?

Å VÆRE I DET VANSKELIGE

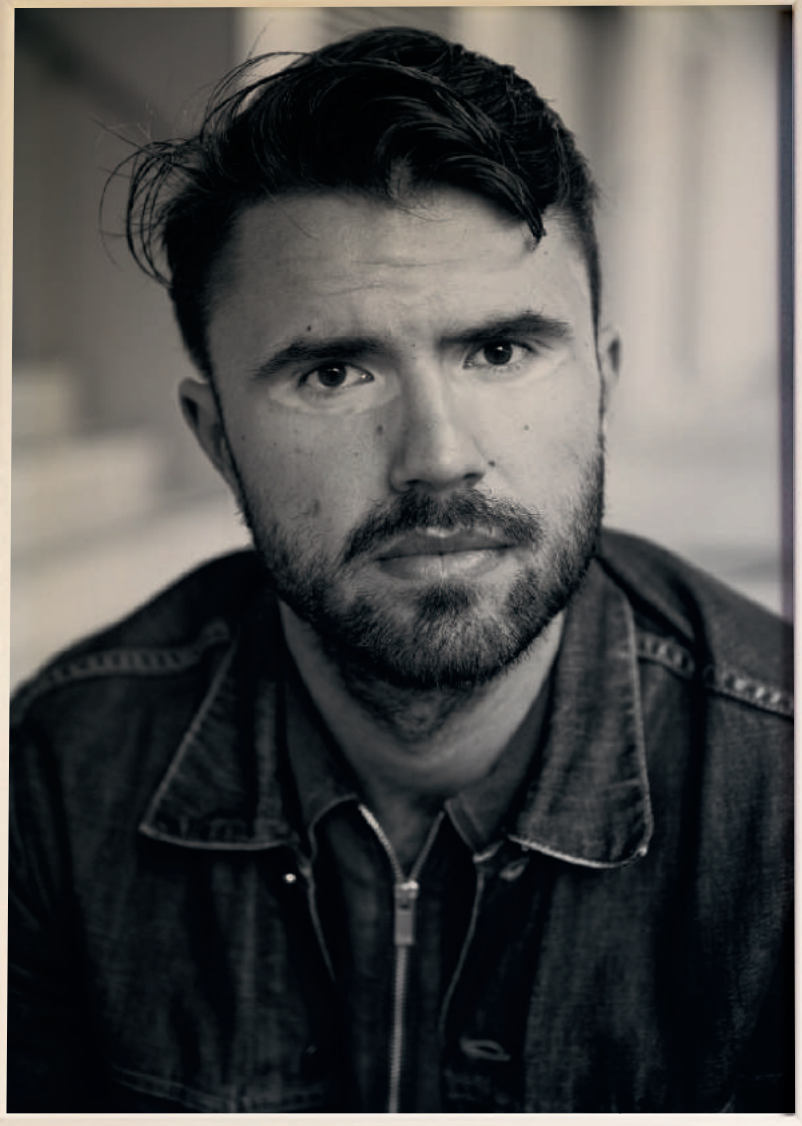
– Som mann er det fremdeles vanskelig å innrømme svakhet. Jeg tror det har å gjøre med å tape ansikt, sier Espen.

Men han ser også tendensen til at mannsrollen i samfunnet er i ferd med å endre seg.

– I mitt arbeid treffer jeg ikke bare unge idrettstalenter, men også voksne folk som har mye penger og alt på stell. Det er ikke noe feil med å ha problemer og utfordringer. Alle mennesker har det. Noen ganger er det kjempevanskelig, og noen ganger er det til og med et helvete. Og å være i disse vanskelige følelsene er jo mental trening på høyeste nivå! Det er jo ekstremsport! Men som mennesker vil vi ikke ha det som er vondt og vanskelig, så vi tenker heller: «Ok, jeg må bare tenke positivt, så går det sikkert over.» Det gjorde jeg i tre år, men det gikk ikke over likevel. For det funker ikke sånn.

Espens fanesak er nettopp dette: Vi skal ikke rydde bort de vonde følelsene, men våge å være i dem. Voksne, resultatorienterte «Birken-menn» kan ha mye å lære av de unge idrettstalentene han jobber med.

– Fra idrettsutøvere får jeg høre: «Jeg er spent, jeg er redd, jeg er nervøs.» Da ber jeg dem om å fortelle mer. Det handler



Torstein Aase (25) ble i 2006 kåret til Årets fotballtalent. Han spilte 36 kamper for Stabæk på øverste nivå, og debuterte i Tippeligaen som 16-åring. Våren 2012 ga han seg som profesjonell fotballspiller, og har siden tatt til orde mot presset som legges på unge idrettsutøvere, spesielt i fotballen. I dag studerer han psykologi.

om å ta det som er vanskelig fram i lyset i stedet for å legge lokk på det. Men én ting er å tørre å kjenne på disse følelsene, som er vanskelig i seg selv. Å tillate at de faktisk er der, det er skikkelig tøft. Men hvis du bare holder det inni deg hele tiden, blir det som en trykkoker. Og da blir det farlig.

UTBRENT GANG PÅ GANG

– Det er en forventning til menn, akkurat som det er en forventning til kvinner på generell basis. Som mann skal du være den stoiske, den sterke bautaen, krigeren på en måte. Arketypen ligger der. Men på innsiden føler du deg kanskje så langt unna en kriger som det er mulig å komme.

Det sier Henrik Amundsen (39), en av de voksne og vellykkede mennene som har oppsøkt Espen for å prate.

Første gang Henrik ble utbrent, gikk han på teaterskole i Danmark. Han var 30 år, lidenskapelig opptatt av faget sitt og ute av stand til å ta både pauser og signalene kroppen hans sendte. Da han først klappet sammen, var han likevel rask til å kontakte en psykolog. For hjemme hos Henrik var de aldri redde for å snakke om følelsene sine.

– Det har alltid vært plass til mine mykere sider, jeg tror foreldrene mine har forstått meg veldig godt fra jeg var liten, sier han.

Likevel: Det å være i stand til å snakke om og kjenne på følelsene sine, er ikke det samme som at man er i stand til å håndtere dem. Det erfarte Henrik etter å ha havnet tilbake i det samme stresset, og plutselig en morgen ikke klare å komme seg ut av senga.

– Jeg har alltid jobbet mye. I noen perioder har jeg blitt veldig stresset, og det har eskalert til å bli depresjonslignende, forteller han.

Psykolog ble løsningen igjen.

STERK VERSUS SVAK

Henrik har tidligere jobbet som prorektor ved Musikkteaterhøyskolen i Oslo. Da han kjente det gamle stresset snike seg innpå nok en gang, bestemte han seg for å ta grep før han klappet sammen for godt. Men han ringte ikke en psykolog denne gangen.

– Jeg opplever at jeg vet veldig godt hva disse tingene handler om, så i stedet for en psykolog, trengte jeg nå veiledning og sortering. For jeg begynte å lure: Er dette bra for meg? Jeg driver med kunstfag og kreativitet, men de tingene som er en styrke for meg, er også de tinga som blir en hemsko. Jeg hadde behov for å få ting lagt på bordet og begynne å se på det. Jeg er opptatt av å finne en balanse, rett og slett, forteller Henrik.

Derfor ringte han en coach.

– Jeg har ikke problemer med å snakke om følelsene mine. Jeg har venner jeg kan snakke om følelser med dagen lang. Men jeg trengte noen som kunne si: Ja, du er flink til å snakke om det, men hva *gjør* du med det? Og så var det viktig for meg denne gangen å gå til en mann, fordi jeg kjente at det ville være litt tøffere å fortelle en mann at jeg har de følelsene jeg har, sier Henrik.

«Vi skal ikke rydde bort de vonde følelsene, men våge å være i dem»

ESPEN LANGSETH, MENTAL TRENER

Han innrømmer at også han, som selverklært følsom og sensitiv mann, har hatt lettere for å snakke med kvinner enn menn når livet butter imot.

– Men hvis du kjenner at du helst skulle ha snakket med kameraten din om noe, da må du faktisk snakke med kameraten din. For det kommer til å hjelpe. Da er det nettopp der nøkkelen ligger, sier han.

– For meg handlet det om å være ærlig med meg selv og om å kjenne på hva slags motstand jeg sto overfor.

ANSVAR OG AKSEPT

Gjennom samtalene med Espen kom Henrik inn på områder som viste seg å være overraskende viktige for han.

– Det var i forbindelse med jobben min på skolen. Jeg ville at alt skulle være bra, og at de ansatte skulle føle seg ivaretatt. Jeg har jobbet og jobbet og jobbet, og jeg har villet få til ting med én gang. Men jeg har også jobbet mot noe som jeg ikke har visst hva er, helt konkret. Kjempet jeg ikke da en umulig kamp? Å innse det, det var et lyst øyeblikk. Jeg har brent ut i alle retninger og så bare flatet ut.

Espen vil poengtere at Henrik var en mann med stor innsikt i seg selv og omgivelsene rundt han allerede da de to møttes første gang.

– Det jeg kunne bidra med var likevel en bevisstgjøring. Hva er det du egentlig vil gjøre i livet ditt? Og gjør du det fordi at du vil, eller fordi andre vil det? sier Espen.

– I mitt tilfelle handlet det mye om å akseptere at jeg har et konkurranseinstinkt, sier Henrik.

– Men å følge det betyr jo også tap, for man vinner jo ikke alle kamper. Så hvordan takler jeg

Espen Langseth (40) er coach og mental trener, utdannet ved HumaNova, som underviser i psykosyntese. Han jobber mot næringsliv, privatpersoner og idrettsutøvere, med fokus på å fremme prestasjoner ved å utvikle hele mennesket.

eventuelle tap?

Selv om han kjenner seg igjen i rollen som presterer, har det likevel vært andre ting som har tynget han mer.

– Det går mer på ansvar. For andres følelser, og for mine egne. Jeg tenker at veldig mange har store krav til seg selv og er opptatt av å være flinke. Ikke nødvendigvis for å få kjempekarrierer, men fordi de har veldig stor ansvarsfølelse for andre. Og noen ganger kan den bli ulevelig stor. Det kan oppstå noen store glipper mellom hva man kan forvente av seg selv og hva man kan forvente av omverdenen.

FOR UNG FOR PRESSET

– Jeg tror målbevisstheten om at jeg ønsket å bli best begynte allerede i 11-12-årsalderen, kanskje før, sier Torstein.

Det var da han begynte å bli klar over hvor god han egentlig var og hvor langt han kunne nå.

– Det var også da jeg begynte å kjenne på presset og forventningene, både fra meg selv og andre. Nå vet jeg at jeg tilla andre personer forventninger på mine vegne som de ikke nødvendigvis hadde.

Han trente sju dager i uka fra han var åtte år gammel. Som 14-åring var han allerede en del av landslaget. Da han fikk kontrakt som 16-åring, debuterte han som tidenes yngste i norsk tippeliga.

– Og det er noe av min hjertesak, at det er noe grunnleggende galt i å legge så stort press på så unge mennesker. Du har rett og slett ikke grunnlag for å håndtere det. Hjernen er ikke ferdig utviklet, du har ikke de koblingene som skal til for å håndtere sånt press. Hver dag skal du prestere for å ende opp i kamptroppen i slutten av uka, sier Torstein.

For ham selv gikk det ikke. Han fant ut at det ganske enkelt ikke var verd det.

– Etter at jeg la opp fant jeg ut at jeg er så mye mer enn bare fotball. Tanken min har vært at jeg er fotballspiller, og *så* er jeg Torstein. Men jeg har så utrolig mange interesser som er helt frigjort fra fotball. Jeg tror mange er redde for det: Hva skal jeg gjøre etterpå? Jeg tror det fører til at mange går fra prestasjon til prestasjon.

HVEM ER JEG EGENTLIG?

«Hvem er jeg uten jobben min?» «Hvem er jeg når jeg ikke presterer?» Dette var spørsmål de stilte seg alle sammen, både Torstein, Henrik og Espen.

– Hvem er jeg uten jobben min? Det var lenge et veldig stort spørsmål for meg. Er jeg attraktiv og verdifull som person overfor kvinner, venner og familie hvis jeg kutter ut teater, og dermed alt det som er styrkene mine? sier Henrik.

Espen viser til en undersøkelse som ble gjort i engelsk fotball for noen år siden. Der svarte nesten 80 prosent av lederne og spillerne at depresjon var et problem i fotballen. Statistikken viste at spillere som la opp hadde økt fare for selvmord og selvmordsforsøk. Overgangen fra å være en vellykket og velbetalt fotballspiller til det vanlige livet utenfor banen, ble for vanskelig for mange. Dette handler om at man i for stor grad identifiserer seg med prestasjonene sine, mener Espen.

«Som mann skal du være den stoiske, krigeren på en måte. Men på innsiden føler du deg kanskje så langt unna en kriger som det er mulig å komme»

HENRIK AMUNDSEN, PRODUSENT INNENFOR KUNST OG KULTUR

– Jeg er for konkurranse, og det å ha mål og drømmer. Men man må gjøre det på en sunn måte. Det å gå rundt og skulle være best i alt hele tiden, det blir jævla slitsomt. Og det er ikke mulig, det går ikke an! sier Espen.

Etter at Torstein la opp som fotballproff, valgte han å være åpen om årsakene: at presset ble for stort, at han utviklet angst, at det ikke var verdt det. Han skrev kronikker og gjorde intervjuer i beste tv-tid. Det var det mange som fikk med seg.

– Folk har problemer. Jeg har fått mail fra alt fra juniorspillere i breddeidretten, til landslagsutøvere i toppen som forteller at de ikke kjenner noen glede ved å spille fotball lenger, men de har familier å forsørge og aner ikke hva annet de skal gjøre. Jeg ble veldig overrasket over hvor mye folk egentlig har på hjertet og er villige til å prate. Også på mannsdominerte områder, som fotballen er i veldig stor grad. Jeg tror folk vil bli overrasket over hvor mottakelige menn er.

Torstein hadde ingen familie å forsørge da han bestemte seg for å legge opp. Men også for han ble overgangen enorm.

– Jeg måtte ha ny jobb etter fotballen, og jeg hadde ingen arbeidserfaring. Så jeg begynte som pizzabud på Peppes. Og det hoppet, fra fotballproff i tippeligaen til pizzabud i Groruddalen … det var en ekstremt stor overgang for meg. Det kom som et slag i trynet. Da tenkte jeg mye på hvem jeg er når jeg ikke er fotballspiller.

Henrik Amundsen (39) er utdannet skuespiller fra GITIS Scandinavia i Århus. Han jobber som produksjonsleder og produsent innenfor kunst- og kulturfeltet.

Noen råd - fra mann til mann

Espen

– Nummer én er å ha noen å prate med – helt klart. Å ta det steget, å ha noen å prate med, det frigir energi.

Torstein

– Kropp og følelser er det samme, det er ingen forskjell mellom de to. Ha kontroll på begeret ditt, pass på at det ikke fyller seg for mye opp. Det handler om å være aktiv i forhold til den situasjonen du er i, ikke vær passiv. Det kan du gjøre ved å ha balanse i livet, mellom jobb, skole, venner, familie og idretten.

Henrik

– Se deg selv i speilet. Jeg husker en av de første gangene jeg ble skikkelig dårlig og så meg selv i speilet. Jeg tenkte: «Fy faen, nå ser du ut som et jævla takras.» Jeg følte meg som om jeg var 80 år. Så se deg selv i speilet. Det er sånn du har det akkurat nå. Og det går jo ikke. Sånn kan du ikke ha det.

FRA PRAT TIL HANDLING

De beskriver seg som følelsesmennesker, og de er komfortable med å snakke om følelsene sine. Likevel dundret disse tre mennene inn i hver sin vegg. Hvordan kunne det skje?

– Du kan ikke bare prate hele tiden, du må også gjøre noe. Skal du endre noe, må du ta et valg og gjøre noe, slik at kroppen føler endring, sier Torstein.

Han har selv møtt stor respekt for valget han tok. Folk anerkjenner at det ikke var en lettvint avgjørelse.

– En klok mann sa at et modent menneske er et menneske som aksepterer motsetningene i seg selv. Det kommer jeg aldri til å glemme, for det forteller meg at hvis jeg skal fungere på mitt beste, så må jeg akseptere både den ene og den andre siden av meg. Jeg er alle disse sidene, sier Torstein.

Espen sier seg enig.

– Jeg tror at å akseptere er nøkkelen til mye. Akseptere seg selv og alle de ulike sidene man har. For meg er ikke det å innrømme at jeg har det vanskelig en svakhet. Det er en styrke.

HELE MENNESKET

– Hva er det som skal til for å lykkes på idrettsarenaen? Og hva er det som skal til for å lykkes på teaterscenen? Jo, det er at kroppen er i balanse, sier Torstein.

– Det er at du er avslappet. Hvis du skal ha overbevisende og velkoordinerte bevegelser, så kan du ikke være for spent. På fotballbanen klarte jeg ikke å ta imot en ball, jeg klarte ikke å putte ballen i mål. Jeg bommet fordi følelser er kroppslige, de sitter i musklene. Så jeg tenker at ved å frigjøre litt emosjonell spenning, så frigjør du også talentet ditt i større grad.

– Nettopp! Det er hele oppgaven min når jeg jobber med idrettsutøvere, å utvikle *hele* mennesket, sier Espen.

– Det er når vi utvikler mennesket i idrettsutøveren at de begynner å prestere. Når du bygger selvfølelse, blir du mer trygg i deg selv. Du blir mindre redd for å gjøre feil, og mindre opptatt av hva andre mener om deg. Du tør å gjøre nye ting, *andre* ting, og da begynner du også å prestere. Vi må bli venn med de mørke sidene i oss selv, de vi egentlig ikke vil ha. Det er der vi finner potensialet for å kunne utvikle oss, sier Espen.

Øvrig kilde:
https://www.nrk.no/sport/fotball/depresjon-utbredt-i-engelsk-fotball-1.10859644

– Gjennom økt hjelp til å forstå hele sitt indre liv har jeg tro på at dagens gutter blir til mange forskjellige typer av flotte menn som bringer samfunnet vårt videre, sier klinisk psykologspesialist, Jan Reidar Stiegler.

– Det viktigste som skjer ved at følelser får mer plass i samfunnet er at vi blir flnkere til å forstå oss selv, vi blir flinkere til

Økt toleranse for å vise følelser gir menn styrke

Før skulle mannen være rasjonell og kontrollert, det vil si stødig og sterk. I dag vet vi at «stødig og sterk» handler om å være følelsesmessig fleksibel.

SILJE REISTAD

å forstå andre og vi får mindre behov for uheldige måter å håndtere livsvansker på.

Jan Reidar Stiegler har fordypning i emosjonsfokusert terapi. Han har særlig kompetanse på å hjelpe mennesker til å få et bedre forhold til sine følelser, og brenner sterkt for temaet.

– STØRRE ROLLEFRIHET

– Jeg vet ikke om forskning som sier at menn har blitt flinkere til å vise følelser, men min erfaring tilsier at følelser generelt har fått mer oppmerksomhet i samfunnet. I psykologifaget har det fått vesentlig mer oppmerksomhet de siste 10-15 årene. Vi vet rett og slett mer om hva følelser er. Tidligere har følelser blitt forbundet med irrasjonalitet og noe som skal kontrolleres, mens vi nå forstår viktigheten de har for velvære og mental helse, sier Stiegler, som viser til at det er en tydelig sammenheng mellom evne til å forstå, håndtere og snakke om følelser og det å klare seg i livet. Gode emosjonelle ferdigheter er forbundet med å klare seg bedre i skole, arbeidsliv, parforhold og sosialt. Dette gjelder for alle, inkludert menn.

– Jeg vil også tro at likestillingen har vært viktig for at følelser har fått en viktigere plass i samfunnet. Vi har fått en større rollefrihet, hvor vi kan spille på et

bredere spekter av egenskaper og følelser uavhengig av kjønn.

- Hvilke positive følger får dette?

- Fra min egen praksis ser jeg hvilken styrke det gir til både menn og kvinner å få lov å ha hele spekteret av følelser. I et individperspektiv skaper frihet til å føle bedre liv for den enkelte mannen. I et større perspektiv kan vi jo håpe på at det reduserer en del samfunnsproblemer som vold og rusmisbruk. Vi vet at vanskelige og sterke følelser som man opplever uhåndterlige, ofte blir håndtert på mindre heldige måter, som rus, utagering eller i form av spiseforstyrrelser. Og vi vet at emosjonelle ferdigheter får positive ringvirkninger i barneoppdragelse. Emosjonelt kompetente fedre skaper emosjonelt kompetente barn som så håndterer livets utfordringer bedre. Å få hjelp til å håndtere vanskelige følelser kan med andre ord skape store ringer i vannet.

HJELP TIL Å FORSTÅ

Stiegler understreker imidlertid at emosjonell kompetanse handler om mye mer enn å vise følelser. Det er ikke slik at å vise mest mulig følelser nødvendigvis er det beste. Emosjonell kompetanse handler dypest sett om å forstå sine behov og sine verdier. Følelser er komplekse reaksjoner på at noe viktig har skjedd, og emosjonell kompetanse handler om å forstå og håndtere viktige hendelser. Dette inkluderer å kunne vise et bredt spekter av følelser, men også å kunne forstå hva de betyr, kunne regulere dem og å gi dem et adekvat uttrykk.

- Det er ikke slik at alle er like sårbare, eller at alle har samme følelsesmessige stil. Vi må være forsiktig med å skape forventninger om hva som er rett å føle og hva man bør vise av følelser. En fare er at mange opplever at det er noe galt med dem hvis de ikke «føler nok». Bredden av normalitet er enorm, og poenget er at aksept av ens egne følelser gir et større indre handlingsrom.

FLEST MENN AVSLUTTER LIVET

Tallene fra Folkehelseinstituttet er tydelige. Det registreres i gjennomsnitt 530 selvmord i Norge hvert år, hvor i underkant av 400 er menn. Rundt 150 er kvinner. Selvmordsfare er ofte knyttet til livskriser og mental sykdom, ifølge Folkehelserapporten 2014.

«Vi må være forsiktig med å skape forventninger om hva som er rett å føle»

JAN REIDAR STIEGLER, KLINISK PSYKOLOGSPESIALIST.

FOTO: JULIANNE LEIKANGER / IPR.NO

Mette Lyberg Rasmussen fra Folkehelseinstituttet har de siste årene forsket på selvmord blant unge menn, som ifølge statistikken har høye selvmordstall fra fylte 20 år. Målet er å fremskaffe kunnskap slik at vi kan bli flinkere til å fange dem opp før det fatale skjer.

- Selv om det er mye som tyder på at menn generelt har blitt flinkere til å snakke om følelser og at det er flere mennesker som søker hjelp fra helsevesenet ved livskriser og for psykiske problemer i dag enn tidligere, så ser vi likevel ingen reduksjon på forekomsten av selvmord, sier Rasmussen.

- Selvmordsratene har de siste 20 årene, til tross for massive investeringer i selvmordsforebyggende arbeid, holdt seg relativt konstante. En kjempeutfordring knyttet til menn generelt og unge menn spesielt, er at få av de mennene som faktisk tar livet sitt oppsøker helsevesenet i selvmordskrisen. Spesielt er vi bekymret for de unge mennene. I Norge tar i gjennomsnitt seks unge menn mellom 20 og 30 år livet sitt hver måned, sier hun, og viser til at mens tidligere forskning ofte har studert kliniske populasjoner, har selvmord hos unge menn utenfor psykisk helsevern ofte blitt avskrevet som en impulsiv reaksjon på en stressfull livshendelse, som

kjærestebrudd eller finanskrisen, eller som et resultat av en underliggende psykisk lidelse som ingen har kjent til, uten at en har gått i dybden og forsøkt å forstå hvorfor unge menn spesielt er sårbare for selvmord.

– I våre studier på nettopp selvmord hos unge menn som verken hadde vært i kontakt med psykisk helsevern eller tidligere gjort selvmordsforsøk, finner vi at få av de som var nær avdøde i perioden før selvmordet så tegn på alvorlig psykisk lidelse i forkant. Noen sier til og med om avdøde at han var den siste de ville tenkt kunne komme til å ta livet sitt, sier Rasmussen.

FØLER SEG MISLYKKET

Under forskning har det dukket opp noen likhetstrekk blant de unge mennene som tar livet sitt.

– Felles er at de beskrives som flinke og prestasjonsorienterte i jobb og studier. Flere kalles «superytere» og noen omtales som perfeksjonister. I motsetning til den tidligere antakelsen om at selvmord er et symptom på psykisk lidelse, knyttes selvmordet til hvordan de unge mennene ikke lenger klarte å leve opp til noen høye mål de hadde satt for hva de skulle levere og hvem de skulle være som person, sier Rasmussen.

– De klarte rett og slett ikke å senke kravene. Dermed ble de sårbare for å føle seg som mislykket og avvist selv i møte med små nederlag. Det være seg ved motgang på jobb eller skole, eller å bli overlatt til seg selv etter kjærestebrudd eller ved separasjon fra barndomshjem.

– I likhet med de fleste unge menn som tar livet sitt, hadde ingen av de unge mennene i studiet søkt profesjonell hjelp eller kontaktet fastlegen i perioden før selvmordet. Dette til tross for at noen av de unge mennene hadde blitt tilbudt hjelp og/eller oppfordret til å søke hjelp fra helsevesenet kort tid før selvmordet. Dette er en kjempeutfordring, og gjør sosialt nettverk, kollegaer, foreldre, lærere, helsesøster, trenere, til viktige aktører i det selvmordsforebyggende arbeidet. Disse funnene gjelder selvfølgelig ikke for alle selvmord hos unge menn, men kan kanskje være representative for en «gruppe selvmord» hos unge menn, som vi så langt har hatt lite kunnskap om, sier Rasmussen.

«I Norge tar i gjennomsnitt seks unge menn mellom 20 og 30 år livet sitt hver måned»

METTE LYBERG RASMUSSEN, FOLKEHELSEINSTITUTTET

FOTO: ERIK BURÅS

TA TAK

Rasmussen understreker at pårørende og nære personer kan ha en viktig rolle i det selvmordsforebyggende arbeidet.

– Kanskje skal vi være litt ekstra observante på unge mennesker som, til tross for at de er suksessfulle når ting går bra, synes å ha vansker med å takle nederlag. Mange av de etterlatte vi snakket med fortalte at de opplevde at de unge mennene hadde stått fast i en type selvbebreidelse og desperasjon over noe de ikke fikk til, eller skulle gjort annerledes, i perioden før selvmordet.

– Ta all mageølelse på alvor. Hvis du går med en uro eller bekymring for noen er det viktig å utforske det direkte der og da, sier Rasmussen.

– Ta tak i uttalelser du stusser på, still spørsmål. Vær spesielt oppmerksom på økt opptatthet av eller hint om død eller selvmord. Få personen til å utdype hva han eller hun mener med sine uttalelser. I tillegg må unge menn som opplever at de må klare noe de ikke klarer, spørre seg: Hvor kommer disse høye og ufravikelige prestasjonskravene fra? Og – unge menn med selvfølelsesproblemer må anerkjenne at det er lov å be om støtte og hjelp, uten at det får dem til å føle seg som udugelige menn.