

# Bearbeidet sorgen på

Sykling og fysisk aktivitet var redningen for Øystein Kolseth i sorgen etter at datteren, Selma, døde. I 2009 syklet han Trondheim–Oslo med bildet av Selma festet på sykkelstanga. Når det gjorde vondt i kroppen, så han på Selma og fikk krefter til å fullføre.

Avisutklipp fra Firdaposten 27.06.09

## Finn styrke i syklinga

**KOLSET:** Då veslejenten på to og eit halvt år døydde for to år sidan, byrja Øystein Kolseth å sykle. Treninga gav god terapi og betre fysisk form, i helga sykla han Trondheim-Oslo på under 20 timar!

**ANNBJØRG HAUGE NYGÅRD**  
bremanger@firdaposten.no

Med bilete av vesle Selma teipa fast på sykkelstanga la han laurdag morgon i veg på den 54 mil lange styrkeprøva mot hovudstaden.

– Vi starta sju minutt på ni, og eg var klar over at dette kom til å bli ein tøff tur. Men når eg sleit som verst såg eg ned på biletet av Selma, og det gav meg ny styrke til å sykle vidare, fortel Øystein.

På Dombås var han så sliten og hadde så store smerter i knea at han var tvilande til resten av turen, men litt varm suppe i kroppen og eit par ibux mot smertene gjorde underverk, og turen kunne halde fram.

– Og faktisk gjekk syklinga lettare til lenger vi kom, då vi kom til Oslo kunne eg lett ha sykla endå lenger, fortel han vidare.

### Sykla i følge

Målet var å sykle Trondheim-Oslo på under 20 timar. Øystein og resten av gruppa hans gjorde turen unna på 19 timar og 54 minutt.

– Vi låg framfor det oppsette tids-skjemaet heile vegen, på det meste hadde vi ein halvtime å gå på, og då vi passerte målstreken hadde vi seks minutt til gode, oppsummerer Øystein, som sykla Den store styrkeprøven saman med 20-timersgruppa til Førde Cykleklubb.

– Vi sykla i samla følge i eit fast system, og motiverte kvarandre slik at ingen fall i frå. Det var bokstaveleg tala ei skikkeleg styrkeprøve, ikkje berre for beina. Vi måtte ha full konsentrasjon på vegen heile tida, og innimellom skulle vi ete og drikke medan vi sykla.

Det var lagt inn seks stopp på fem minutt kvar undervegs; i Drivdalen, på Dombås, Kvam, Lillehammer, Hamar og Minnesund. (...)



– Det var helt fantastisk å komme i mål. Jeg hadde klart det for Selma, for meg selv og for familien min, sier Øystein Kolseth. Foto: Annbjørg Hauge Nygård.

Tekst: Line Schrader

Lille Selma var bare to og et halvt år da hun plutselig døde 28. juni 2007. Det skjedde mens Øystein var på jobb, 12 mil unna. Først kom telefonen om at Selma var blitt dårlig i barnehagen og måtte hentes. Deretter den ufattelige beskjeden om at hun var død.

Selma hadde vært så å si frisk da hun ble levert i barnehagen om morgenen. Da mamma Audhild fikk henne i armene sine noen timer senere, var hun nesten livløs. Audhild og faren hennes, Selmas bestefar, jobbet lenge med hjertelunge-redning før luftambulansen kom. Selma døde av en virusinfeksjon i luftveiene. Det er svært sjelden infeksjoner utvikler seg så raskt, men det forekommer dessverre.

Øystein og familien var totalt knust. Den snille og sprudlende minstejenta deres var borte.

### Ny sykkel

– De første ukene var jeg helt apatisk. Jeg satt bare og gråt. Audhild måtte ordne alt, forteller Øystein. Etter tre uker begynte han å sykle. ”Om jeg får den sykkelen, skal jeg sykle Trondheim–Oslo”, lovte han Audhild og guttene og pekte på en ny flott sykkel. De tok han på ordet og kjøpte sykkelen. Så var han i gang med det store nye prosjektet: Øystein ville sykle Trondheim–Oslo for Selma, for Audhild og guttene, og for seg selv.

I begynnelsen klarte Øystein bare å sykle to-tre kilometer av gangen. Mer hadde han ikke krefter til. Sorgen tappet han. I tillegg var han ikke i spesielt god fysisk form. Selv om han alltid har vært fysisk aktiv og trent en del tidligere, hadde det blitt lite etter at de fikk første barn, Sindre, i 1998.

Nå holdt treningen Øystein oppe. Å være fysisk aktiv ble viktig for hele familien,

# sykkelen



Øystein & guttene: Øystein har hatt god støtte i guttene sine, Sindre (12) og Sivert (9). De trives på turer sammen i fjellet. (Privat foto)



Lille Selma var ei glad, snill og rolig jente. Uvanlig omsorgsfull overfor foreldrene og storebrødrene sine spurte hun ofte ”går det bra?” og ga dem et vennlig stryk om de virket triste og lei seg. (Privat foto)

de var sammen om dette. Audhild og de to guttene deres var den beste støtten Øystein kunne ha for å nå målet om å sykle Trondheim–Oslo.

## Syklet til graven hver dag

– Jeg og Audhild trente mye i lag. Vi syklet til graven til Selma hver dag, ofte flere ganger om dagen. Det var nesten tre kilometer hver vei. Vi gikk også mange turer i fjellet, og da var gjerne guttene også med. Vi gjorde dette sammen, forteller Øystein, som også hadde behov for å gå turer alene for å få utløp for den voldsomme sorgen.

– Jeg gikk og brølte, skreik og kastet opp. Jeg fikk ut masse aggresjon og sorg på den måten, sier han. Da var det godt å bo i en liten bygd på vestlandet med så store øde fjellområder at han ikke behøvede å være redd for å treffe på uforstående.

## Fortalte historien igjen og igjen

Øystein ble tidlig med i Førde Sykkelklubb. Han bestemte seg for å sykle Trondheim–Oslo i 2009, og ble med på et sykkellag som trente fram til den store utfordringen sammen. Det ble mange lange fellesøvinger med sykkelklubben for å komme opp i formen som kreves for å sykle de 56 milene på under 20 timer, som var målet. Det ble et godt samhold blant dem som skulle sykle på lag. På sykkeløvingene skiftet de hele tiden posisjon, og de byttet på hvem de syklet ved siden av. Slik ble Øystein godt kjent med alle lagkameratene som han snakket med under de mange timer lange øvingene.

– Jeg fortalte sikkert historien min til alle

flere ganger. Alle visste om det, og alle var inkluderende og støttende, sier han.

## Selma ga krefter

Kvelden før det store løpet tente Øystein et lys for Selma i Vår frues kirke i Trondheim, like ved der løpet skulle starte. Deretter festet han et bilde av Selma på sykkelstanga. Nå var han spent og klar for morgendagen. Trondheim–Oslo ble en tøff tur. (Les mer om løpet i avisklippet fra Firda-posten).

– Når jeg følte meg trøtt og sliten og kjente smerter i beina, så jeg på bildet av Selma og tenkte at disse smertene er ingenting, jeg har hatt det mye verre. Hun ga meg krefter til å fortsette, forteller Øystein.

– Det var helt fantastisk å komme i mål. Jeg hadde klart det for Selma, for meg selv og for familien min, sier han. Ikke minst hadde Øystein fått bearbeidet sorgen på en god måte.

## Syklingen var sorgterapi

Syklingen fungerte som sorgterapi. Øystein er ikke i tvil om at fysisk aktivitet har vært den viktigste måten han har bearbeidet sorgen på.

– Jeg snakket mye også, særlig i begynnelsen. Men etter hvert ble det fysiske viktigere. Jeg merker at når vi bare sitter og prater, så kommer vi lett i feil spor, vi får bare bekreftelse på sorgen, men kommer ikke videre. Du kan snakke deg inn i en vond sirkel, sier Øystein, som opplevde at han fikk bedre utløp for sorgen ved å være i aktivitet.

– Når jeg kommer ut, bruker kroppen og kjenner på den fysiske smerten, så vet jeg at dette er noe som går over, jeg har hatt det verre.

– Jeg tror det hadde vært fryktelig tungt om vi bare hadde sittet i ro. Jeg forstår at det er lett at det skjer, for sorgen tapper en helt for krefter. Men vi har vært beinharde på å komme oss ut og være aktive. Både Audhild og jeg trener fortsatt mye og vi er i veldig god form nå. Vi fikk et nytt barn, Signe, i fjor høst. Svangerskapet og fødselen gikk veldig lett, noe vi er sikre på er fordi Audhild er i så god form, forteller Øystein.

Han har ingen umiddelbare planer om å sykle Trondheim–Oslo igjen, men utelukker ikke at det blir aktuelt igjen i framtiden, dersom guttene, Signe eller Audhild vil.

– Jeg har sagt at hvis guttene har lyst til å prøve, så blir jeg med. Sindre er 12 år, og Sivert 9 nå, og man må være minst 17 år for å få lov, så det blir ikke med det første. Men jeg syklet Bergen–Voss i fjor, og gjør det gjerne i år igjen. Andre sykkeløp i fylket blir jeg også gjerne med på, det er jo gøy å ha noe å trene fram til, sier Øystein.

*Har du noen råd til andre som kunne tenke seg å begynne med trening for å bearbeide sin sorg?*

– Du må ta deg selv i nakken. Begynn i det små. Få med deg familien eller venner. Begynn å gå tur sammen og vær aktive sammen. Du må ikke forvente å komme i toppform med én gang, det tar tid, avslutter Øystein.

# – Alle kan ha utbytte av fysisk aktivitet

Sorg tapper for energi, det er vanlig å bli inaktiv og initiativløs. Det er lett å komme i en ond spiral. Fysisk aktivitet kan hjelpe sørgende å bryte ut av denne onde spiralen og bygge opp krefter. Det er ikke mye som skal til for å merke bedring.

Tekst: Line Schrader

– Vi har tro på at fysisk aktivitet gir pusterom i hverdagen og bygger opp fysisk kapasitet. Det er bra å komme seg ut og bryte mønsteret. Det frigjør hodet og hjernen. Man får fokus på aktiviteten og ikke det som er tungt, sier Bjørnar Johannessen, helsesportspedagog og idrettsleder på Modum Bad. Her brukes fysisk aktivitet i behandling av alle slags lidelser, og de har god erfaring med mennesker i sorg.

– Vi fokuserer på gleden ved å trene, ikke på prestasjon. Man må ikke føle at man må prestere, da forbindes treningen med noe negativt. Å sykle Trondheim – Oslo er noe av det tøffeste man kan gjøre fysisk. Det er ikke for alle. Men alle kan ha godt utbytte av fysisk aktivitet. De som har vært mest inaktive, får mest framgang. Det å merke framgang, gir mestringsfølelse og lyst til å fortsette, sier Johannessen.

## Kroppen tåler mindre

Når man er i sorg, er det viktig å være klar over at man ikke behøver å gi så mye.

– Kroppen tåler mindre når man er i sorg fordi man bruker enormt mye energi på sorgen. Mange tror man er nødt til å jogge og gi maksimalt av det man orker. Men det holder å gå. Gå gjerne turer og vær aktiv sammen med familie og venner, da er det lettere å holde motivasjonen oppe og det blir mer lystbetont. Hvis man går alene hele tiden, kan tankene lett kjøre seg fast, sier Johannessen, som gir følgende råd om hvordan man skal få fremgang:

– Man må gå så man blir varm, så man bør holde et godt tempo. Bruk gjerne staver og gå i kupert terreng. For å bedre formen, bør man gå 45 minutter og opp mot en time. Det er best om man klarer å gå turer omtrent hver dag, men det holder å ta de lengre treningsturene to til tre ganger i uken.

– Vi ser at for dem som klarer å komme i

regelmessig aktivitet, så er det et hjelpemiddel til å jobbe med problemene. Men vi bruker alltid fysisk aktivitet i kombinasjon med andre former for behandling. Vi behandler hele mennesket. Trening alene er ikke nok, men det er et viktig tillegg til andre former for å bearbeide sorgen, sier Johannessen.

## Derfor hjelper trening

Det er mange forklaringer på hvorfor fysisk aktivitet hjelper mennesker i sorg og mennesker med ulike psykiske lidelser, som depresjon og angst:

- Man får mer energi når man er i bedre fysisk form, man bygger opp fysisk kapasitet.
- Når man trener, produserer man stoffer, endorfiner, som gjør at man blir i bedre humør
- Man får redusert muskelspenning.
- Angst- og spenningsnivået reduseres.
- Man blir sliten i kroppen og trøtt. For mange blir det da lettere å sove, og man unngår søvnproblemer, som er vanlig når man er i sorg.
- Trening bidrar til at man får fokus på andre ting.
- Trening gir en følelse av mestringsfølelse.

Kilde: Idrettskonsulent Toril Moe, som bruker fysisk aktivitet i arbeid med psykisk syke, og E. W. Martinsen, "Fysisk aktivitet for sinnets helse", Tidsskrift for den norske Legeforening, nr 25, 2000.

Landsforeningen  
uventet barnedød  
takker KIWI for  
støtte til  
Informasjons-  
kampanjen  
Denne siden opp

**KIWI**

