

Beretninger om tap og beskyttelse



Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Linda Bournane Engelberth

Som fireåring kunne hun ikke skåne moren mot overgrep i et krigsherjet Berlin. Som krisepsykolog gav Renate Grønvold Bugge råd og hjalp en hel nasjon etter 22. juli.



BETYDNINGSFULLT STED: Her på operataket pustet Renate Grønvold Bugge ut 1. august 2011. Uker med døgnskuttet innsats som krisepsykolog var over, og sterke barndomsminner våknet i henne.

I dag må hun skjerme seg mot å være i direkte kontakt med den enkeltes lidelse. – Jeg ville ikke orket å jobbe i et akuttmottak og møte etterlatte slik jeg gjorde tidligere, sier Bugge.

En hendelse i familien gjorde det nødvendig for henne å legge om yrkeskarrieren. Men det hindret henne ikke i å ta en sentral rolle i krisehåndteringen etter 22. juli 2011.

Glemte minner

Oslo, juni 2014. I solskinn og sommervind vandrer Renate Grønvold Bugge på operatakets skrå marmorflater. Dette stedet betyr noe spesielt for psykologen. Her satt hun for seg selv 1. august 2011, på operaens uterestaurant tett ved vannkanten. Etter to ukers døgnskuttet jobbing som krisepsykolog i Arbeiderpartiets kontorer har hun endelig en frikveld.

Fra partikontoret på Youngstorget har hun ruslet ut i gatene og sugd inn atmosfæren i byen. Stanset opp ved blomsterhavet foran domkirken, gått forbi rosene folk har hengt opp i portrom og på

lyktestolper. Det er stille i byen. Hun føler en ro. Endelig kan hun puste ut, slippe til tanker og følelser. Hun ser utover fjorden med de grønnkledte øyene. Kjenner hvordan tårene begynner å renne. Litt etter litt fylles hun av sterke minner fra barndommen. Minnene knyttes sammen med de siste ukenes intense jobbing i Arbeiderpartiets hovedkontor.

– Den kvelden åpnet det seg vinduer inni meg som hadde vært lukket i mange år, sier psykologen.

Bugge brenner mest for å snakke om faget sitt. Men hun har tvilt seg frem til at

Psykologtidsskriftets lesere skal få noen glimt også inn i hennes personlige historie – fra tidlig barndom i et krigsherjet Berlin til oppveksten som tyskøstet adoptivbarn i etterkrigs-Norge.

– Historien min er vel også en tidsvitnehistorie, sier hun.



Tre måneder fri fra angsten

Drammen, 19. mars 1948. På togstasjonen står en sjuåring med navneskilt rundt halsen, alene i mørket. Berlin-jenta Renate Pohl er kommet til en fremmed by i et fremmed land. En mann setter seg på huk og snakket til henne på sitt litt hjelpeløse tysk. Ett års tid senere skal han bli hennes adoptivfar.

Renate kom til Norge med den første barnetransporten fra Berlin. I regi av Israelmisjonen skulle hun sammen med 46 andre barn få tre måneders fri fra en by dominert av vold og hungersnød.

Slik beskrives Renate i Israelmisjonens liste over barna:

34. Pohl, Renate. Født 31.10.40 Bln-Charlottenburg, Knesebeckstr. 88 b Hufnagel. Moren turde ikke inngå ekteskap under Hitler-tiden, da faren var halvjøde og ble forfulgt av Gestapo. Hennes forlovede omkom ved et bombeangrep. Barnet Renate som moren nå må underholde uten farens hjelp, er sart og undervektig.

Grunnen til at Renates foreldre ikke hadde giftet seg, var Nürnbergerlovene fra 1936, som forbød ekteskap mellom «arisk renrasede» og jøder – selv halvjøder. Men til tross for at paret ble angitt av naboer og måtte flytte fra hverandre, fortsatte de å møtes i hemmelighet, og fikk et barn til.

Etter tre måneder med sunn kost og mye kjærlighet fra de norske pleieforeldrene, reiste Renate og de andre barna tilbake til Berlin. Men Berlinblokaden den påfølgende vinteren gjorde at alle livsnødvendige tilførsler ble avstengt. Renates familie var hardt rammet, og den lille jenta ble syk. Det sto om livet. Underernært og svak ble hun innvilget et nytt opphold i Norge, hos det samme ekteparet som sist.

– Nå hadde du vært stolt

Augustkvelden på operakafeen i 2011 er det adoptivfaren sin Renate tenker på. Han var en engasjert Arbeiderparti-tilhenger, og sammen med ham gikk hun for første gang i 1. mai-tog. Far og datter i Drammens gater. Han, stilig kledd i hatt og frakk, leiende på sin lille datter. Tydelig stolt, merket Renate. I tankene snakker hun til sin døde far: «Nå hadde du også vært stolt av meg, far, hvis du hadde fått oppleve at jeg hadde jobbet døgnet rundt i Arbeiderpartiets hovedkvarter, der så mange av dine helter fortsatt er til stede i form av skulpturer, fotografier og malerier.»

Bugge føler at hun har betalt noe tilbake til landet som tok imot henne for 66 år siden. At hun har tatt aktivt del i norsk historie. Med blikket hvilende på fjorden fylles hun av dyp takknemlighet. I øyeblikket er det en udelt god følelse.

Krisepsykolog for AP

Da leder for Senter for krisepsykologi i Bergen, Atle Dyregrov, ble kontaktet av Arbeiderpartiet 24. juli 2011, to dager etter terrorangrepet, med spørsmål om han kunne skaffe en psykolog med forståelse for organisasjoner i krise, var han ikke i tvil om hvem av sine kolleger han ville sende.

– Renate har en unik forståelse av organisasjoner, og en enestående analytisk evne og rolleforståelse. Så har hun også mye ledererfaring i tillegg til omfattende klinisk praksis. Mange organisasjonspsykologer mangler nettopp den kliniske bakgrunnen, kommenterer han på telefon.

Den 27. juli 2011 troppet Renate Grønvold Bugge opp på partisekretær Raymond Johansens kontor. Slik rekapitulerer hun deres første samtale:





FOTOGRAFIENES FORTELLINGER: Bugge med familiefotografier som vitner om nærhet og bånd, men også tap og brudd.

– Han møtte meg med klare forventninger. «Det er viktig for meg å kunne diskutere vanskelige spørsmål med deg og at du kan gi meg faglige råd. Det kan hende at jeg vil legge store byrder på dine skuldre. Er du villig til å ha en slik rolle?», sa han til meg.

Hun lot ordene synke inn. Store byrder. Ønsket om tydelige råd i en svært utfordrende situasjon. Rådene hennes skulle lyttes til av landets ledende politikere. Fortsatt får hun frysninger ved tanken på denne samtalen.

Sørge og jobbe

Noe av det første Bugge ble engasjert i, var å bistå selve partiorganisasjonen ved partikontoret i Oslo. Kontoret skulle ivareta terrorrammede, pårørende og etterlatte. Samtidig skulle det løpende partiarbeidet holdes i gang i en situasjon der mange ansatte selv var preget av terrorhandlingene gjennom familie, venner og kolleger som var berørt.

Bugge støttet AP-ledelsen i å følge to spor. Det ene var å akseptere og å gi rom for sorgen, også på jobben. Det andre var å legge til rette for at arbeidsoppgavene ble utført. Hun poengterer at også i krisetider er det avgjørende at ledere beholder fokus på organisasjonens primære virksomhet.

– I akutsituasjonen kan dette virke kynisk og ubarmhjertig, men på lang sikt er det viktig at virksomheten ikke svekkes i det den egentlig skal levere, påpeker Bugge, som kan støtte seg på lang erfaring som krisepsykolog. Brannen ved Caledonien hotell i Kristiansand i 1986, Partnair/Wilhelmsen-flyulykken i 1989 og togulykken på Åsta er blant de mest kjente ulykkene der hun har bistått med organisering ved psykososial oppfølging og også med rådgivning til toppsjefene.

– Eksistensielt skylder du jo adoptivforeldrene at du lever.

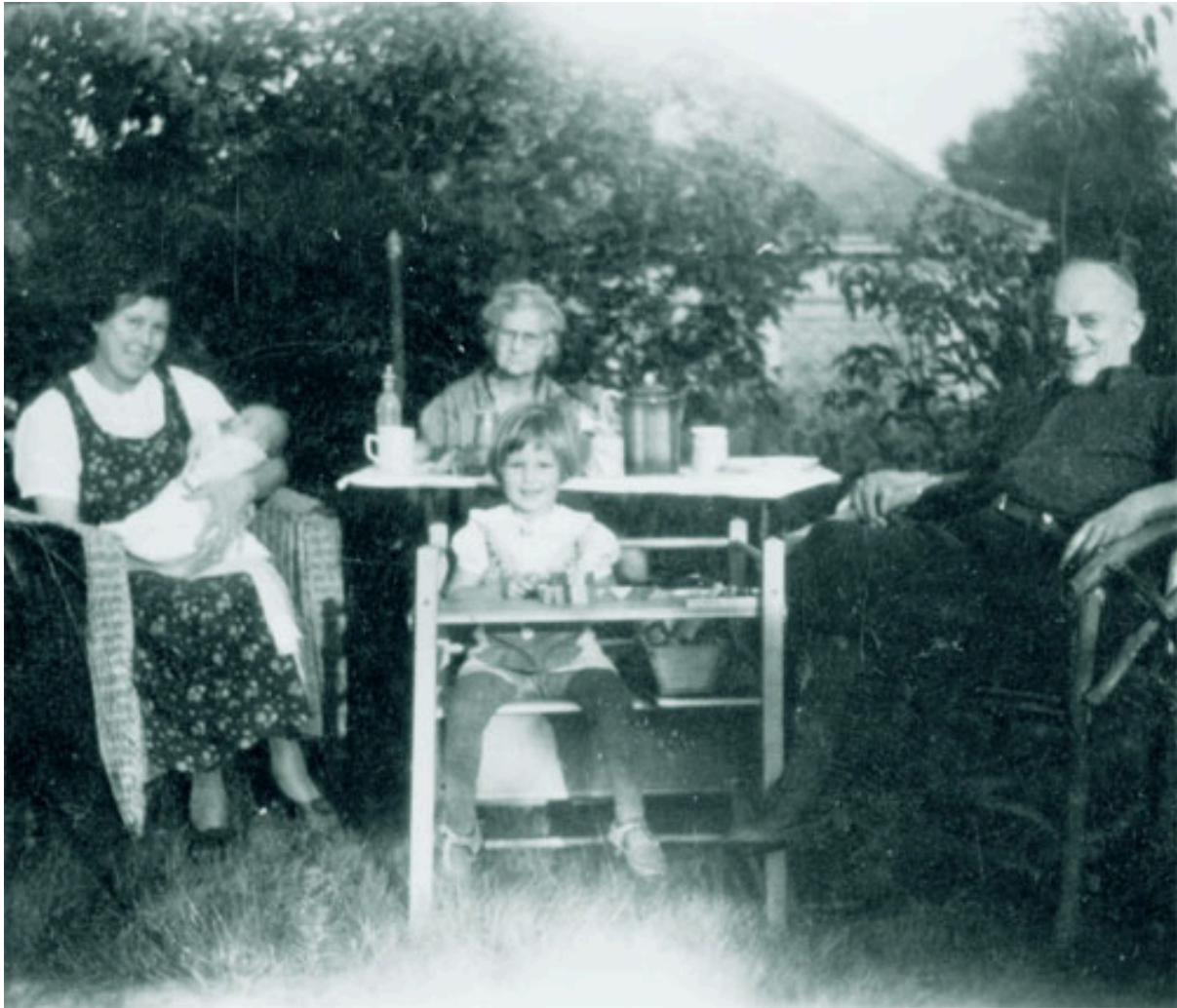
Tar en konflikt

Sjelden har etterspørselen etter psykologisk kunnskap vært større enn etter 22. juli. Bugge formidlet kriseforståelse i Arbeiderpartiet, i Stortinget, til politiet og til journalister. Hun bidro med faglige råd og betraktninger i komiteer som skulle planlegge arrangementer og minneseremonier. Ikke alltid til applaus fra andre fagfolk og etater. Da overlevende, pårørende og etterlatte skulle besøke Utøya en måned etter terroranslaget, ble det diskusjon om politiet skulle møte i sivile klær av hensyn til ungdommene. Bugge ville at politiet skulle bære uniform, men fikk motbør fra andre fagfolk. De mente det ville være en for stor påkjenning for ungdommene, at det var fare for retraumatisering.

– Hva skyldtes denne uenigheten?

– Den bunner i en grunnleggende ulik forståelse og tilnærming, svarer Bugge.





TILFLUKT PÅ LANDET: Renate omkranset av mor og lillebror, mormor og far 1943. Bildet er tatt på sommerstedet i Falkenhöh, like utenfor Berlin, der mor og barn hadde søkt tilflukt. Hagen bidro til at de overlevde, tror Bugge. Moren dyrket bønner, poteter, kål, tomater og bær.

(Foto: Privat)

– Skal den rammede betraktes som en pasient, eller som et vanlig menneske i en ekstrem situasjon? En pasient må beskyttes. Et vanlig menneske må få støtte til å mestre. Jeg heller til det siste, og derfor mente jeg at det å møte uniformert politi innenfor en trygg ramme ville være bra for de unges helingsprosess. Bedre enn om det skjedde første gang tilfeldig på gata, sier Bugge.

Og slik ble det. Politiet stilte med uniform.

Flere uenigheter fulgte. Det kom forslag om å vente med den store minneseremonien til etter stortingsvalget i september.

– Ikke bra, sa jeg til Raymond Johansen. – Skal vi ha en slik seremoni, må det skje nå. Det er nødvendig å avslutte akutfasen. Stortingsvalget representerer jo hverdagen, normaltstanden. Utsetter vi minneseremonien til etter valget, vil mange oppleve at sårene rives opp igjen.



FAR PÅ BESØK: Marienbad 1942. – Mutti (mor) måtte reise fra Berlin fordi hun og Vati (far) var blitt angitt av naboer siden de bodde sammen. Det var ikke lov på grunn av Nürnbergerlovene. Vati kom på besøk så ofte han kunne, forteller Bugge. (Foto: Privat)

Johansen spurte om hun var sikker. Det var hun. Ikke lenge etter hadde hun Atle Dyregrov på tråden: «Du kan regne med å bli oppringt om minnemarkeringen,» sa han. For nå hadde politikerne fått motstridende faglige råd. Ett som gikk ut på å holde seremonien i oktober, et annet som gikk inn for august. Hun fikk telefon fra regjeringskontoret, de ville høre begrunnelsen med hennes egne ord.

Eksempelets makt

Hun virker myndig, men også myk, med sitt sølvgrå hår og klær der hun gjerne kombinerer sort med milde farger som syrin og rosa. Ordene faller rolig og nøkternt, uten store fakter. Men styrken hennes er nok særlig kombinasjonen av solid faglig argumentasjon og fortellinger fra sine utallige møter med enkeltmennesker i krise. Slik appellerer hun til både fornuft og følelser. En unik miks som gjør inntrykk og som synes å gi henne gjennomslag.



ÅTTE ÅR: Bildet av Renate ble tatt før den første barnetransporten fra Berlin til Norge i 1948 – til identitetskortet som fulgte henne.

(Foto: Privat)

Jeg hører fra kolleger og fra Arbeiderpartiet: Bugge er bestemt. Viker ikke, selv om hun møter skepsis. Hvordan kan hun være så sikker?

Hun er ikke enig i premisset. Trekker frem at hun ofte søker ofte råd hos kolleger, særlig hos fagfolk som også jobber med kriser og katastrofer. De vet hvordan det er å jobbe i akutte situasjoner der kaos råder. Da hun jobbet med Ap etter 22. juli, hadde hun for eksempel kontinuerlig og nær kontakt med Atle Dyregrov for å forankre arbeidet sitt.

– Men er jeg overbevist om noe, da gir jeg meg ikke, sier hun.

– Jeg har jo omfattende erfaring fra krisepsykologien. Erfaring gir trygghet. I tillegg har jeg gjennom å jobbe klinisk sett hvordan det kan gå når man ikke har fått god hjelp etter dødsfall og kriser. Som terapeut traff jeg mange voksne som fortsatt bar på traumer fra barndommen fordi de ikke hadde blitt møtt og sett av de voksne.

Samtidig fremhever Bugge viktigheten av å vær åpen for hva de som er rammet av ulykken, selv ønsker.



FARS HUND: Renate (3) med hunden Harras. – Bildet må være fra sommeren 1943, ettersom både far og hunden ble drept under bombeangrepet i november 1943, sier Bugge.

(Foto: Privat)

– Vi helsearbeidere skal ikke sensurere eller velge for andre. Vi kan presentere muligheter og forslag, men overlate til familien eller de som er rammet å velge hvordan de vil ha det.

Da hun selv ble rammet av katastrofen, erfarte hun at hennes egne ønsker ble ignorert. I 1998 tok sønnen livet sitt, 24 år gammel. Begravelsesbyrået tok regi. Som mor ble hun ekskludert. Hun som underviser fagfolk om sorg og kriser, var nå selv sårbar, og manglet krefter til å si fra. Først etter flere år tok hun kontakt med begravelsesbyrået og fortalte dem hva denne opplevelsen hadde gjort med henne, hvor vondt det hadde vært.

Bånd og brudd

Etter utfordrende uker med krisehåndtering i kjølvannet av 22. juli kunne Renate Grønvold Bugge endelig sette kurs mot hjembyen Kristiansand. Tre år senere besøker jeg henne i det hvitmalte rekkehuset i utkanten av sørlandshovedstaden – et sted for påfyll av energi og friske tanker mellom hektisk reisevirksomhet i krisepsykologiens tjeneste. Hun kommer inn fra den frodige hagen, der hun har duppet litt til lyden av springvannet. I trappeoppgangen henger familiebilder. Bugge forteller at sort- hvitt-bildene bevisst er hengt opp i rom der en *beveger seg gjennom* mer enn *er*. For fotografiene dokumenterer nærhet og bånd, men også tap og brudd. Det blir for sterkt å ha dem tett på i stua og på kjøkkenet. De viser Bugges tilhørighet til to familier; den ene i Norge og den andre Tyskland. Vi ser to mødre – en biologisk mor og en adoptivmor. To fedre. En bror som hun ble skilt fra som 7-åring, da han reiste tilbake til Berlin mens hun ble værende i Drammen. Tre sønner.



KONFIRMASJON: Renate med sine adoptivforeldre Martha og Johannes Grønvold. Hun vokste opp i et kristent hjem. – Det var mye lovsang hjemme hos oss, forteller hun.

(Foto: Privat)

Vi setter oss ved et pent dekket stuebord. Bugge vil gi meg en smak av Sørlandet, og serverer hummer. Psykologen som startet sin utdanning på husmorskole, flyter fortsatt på kunnskap derifra. Men husmorskolen var og ble et sidespor. Renate bestemte seg tidlig for at hun ville gjøre en forskjell i verden. Hjelp mennesker. Bli prest, kanskje? Eller jobbe i helsetjenesten?

– I dagboka mi som jeg begynte å skrive i 12-årsalderen, skrev jeg at jeg ville bli sosialminister i Norge. Jeg ville påvirke lovgivningen, smiler hun.

Men da hun noen år senere undersøkte med rådgiveren ved Universitetet i Oslo, ble hun frarådet å studere psykologi. Det var så få stillinger. Psykologer er fornøyde hvis de ender opp som lastebilsjåfør, mente rådgiveren. Likevel – tross også adoptivforeldrenes skepsis: Renate holdt fast ved drømmen.

– Ikke redd for å trække nye stier

Det ville føre alt for langt å forsøke å gi et representativt bilde av 74-åringens karriere. Selv forenkler hun ved å si at hun har stått på tre bein: hun har jobbet klinisk, med organisasjon og som leder. Ved å finlese CV-en på www.kriseledelse.no får en inntrykk av en dame som bidrar til endring. Stikkord hun oppgir viser noe av bredden: utvikling av samarbeid med de tillitsvalgte, oppretting av ungdoms- og familieenhet, etablering av mediekontakt, etablering av gruppeterapi og helhetlig intern behandlingsskjede.

Men som fersk psykolog, da var hun vel mer usikker?

Nei, ikke denne damen.

– Jeg følte meg så trygg på kunnskapen jeg hadde med meg fra Universitetet og var veldig stolt av faget mitt, sier hun.

– Jeg var ikke redd for å tråkke nye stier og gå inn i nye psykologroller også som leder. Det var ikke så vanlig på 1970-tallet.

En av de nye stiene gikk til intensivavdelingen ved sykehuset i Kristiansand. Stillingen ble opprettet etter initiativ fra Renate Grønvold Bugge selv. I kjølvannet av brannen på Kristiansand-hotellet Caledonien, der Bugge hadde ansvaret for den psykososiale oppfølgingen, var det ikke så vanskelig å få gjennomslag for tanken om at mennesker som rammes av ulykker eller akutt sykdom, trenger psykologisk støtte. I tre år var Bugge på plass som psykolog for pasientene selv eller deres familier og etterlatte. Det er et stort poeng for henne at hun hadde sin plass på akuttavdelingen, ikke på psykiatrisk avdeling i et annet hus. Tett på, altså. Og dette var ingen 8 til 16-jobb.

– Jeg kunne bli utkalt når som helst, i sammenheng med for eksempel trafikkulykker, forteller hun.

En isklump i munnen

Psykologen mener at ønsket om å bli psykolog og hjelpe andre henger tett sammen med takknemlighetsfølelsen hun har hatt med seg, også som voksen. Da hun i 1999 fikk beskjed om at hun hadde fått jobb som direktør ved RBUP, Regionsenter for barne- og ungdomspsykiatri, helseregion øst og sør, reiste hun spontant til sin gamle barneskole, Fjellheim skole i Drammen.

– Jeg trengte å koble sammen den jeg var da og den jeg var nå. Jeg ruslet omkring i skolegården. Tenkte på klasseforstanderen min som hadde gjort så mye for meg. I tankene sa jeg til henne: «Takket være deg, frøken, ble jeg tatt godt vare på slik at jeg kunne ta en utdanning og få en jobb der jeg kan gjøre en forskjell, slik jeg drømte om som barn». Jeg følte det som en mulighet til å betale tilbake til landet som hadde tatt så godt imot meg.

Plutselig rant tårene. Hun stoppet opp. Sakte kom bildet fram av ei lita jente som blødde fra munnen.

Hun som en gang var denne jenta forteller om en vond opplevelse hun hadde som ny i Norge. Hun kom hit til landet bare tre– fire år etter at krigen var slutt. Barn av nazister og kommunister ble ofte trakassert, også av lærerne sine. Med noen få unntak hadde ikke lille Renate slike erfaringer. Men i et friminutt på Fjellheim skole suste en isklump mot henne.

– Den traff rett i fleisen. Smalt inn i munnen, så hardt at de voksne fryktet at tennene var skadet. Men rektor og læreren tok raskt affære. Klassen min beskyttet meg. Det oppsto aldri mer slike situasjoner.

Nå, i skolegården i 1999, oppdager hun at hun har stoppet opp på nøyaktig samme sted som der hun sto da noen kylte isklumpen mot henne.

– Minnet var lagret og kom opp akkurat på denne symbolske dagen i mitt voksne liv.

– EN SKILLEVEGG INNI MEG

I 1949 ble åtteåringen Renate spurt om hun ville bli adoptert av pleieforeldrene. Hun kunne begynne på Fjellheim skole når hun hadde lært språket godt nok. Etter få måneder hard innsats, ble hun tatt inn.

– Jeg ville jo bare være norsk, sier hun. – Jeg glemte tysk og måtte lære det på nytt da jeg møtte min bror og Mutti igjen etter tre år.

Senere har hun tenkt at hun overkompenserte for å tilpasse seg det nye livet i Norge. Den første diktaten hun leverte til læreren, kom tilbake full av røde streker. Hun hadde skrevet alle substantivene med stor bokstav, slik man gjorde på tysk. I den neste diktaten hadde hun alt riktig, og markerte seg

fort som den flinkeste i klassen. Men den skoleflinke jenta med lange fletter kunne også bite fra seg. «Tyskerunge», ble det ropt etter henne på skoleveien.

– Jeg er ikke tysk, men jøde, svarte jeg. – Og din far var nazist!

Etter det fikk hun gå i fred.

Flink og tøff, altså. Men også usikker. Hun kjenner seg godt igjen i forskningslitteraturen som viser at det kan være en belastning å være adoptert.

– Eksistensielt skylder du jo adoptivforeldrene at du lever. Jeg har nok slitt mye med det der, at jeg måtte vise meg verdig. Men jeg følte aldri at jeg var god nok.

Samtidig visste hun at hun var spesielt ønsket av adoptivforeldrene. Etter at hun hadde vært hos dem som pleiebarn i 1948, gjorde de alt de kunne for at hun skulle få komme tilbake til dem igjen, og etter hvert bli deres adoptivbarn.

– Det er jo fantastisk å føle at en har blitt valgt, slik jeg ble. Mor og far skrev til Israelmisjonen og ønsket meg tilbake til seg. Men takknemlighet kan også være en svøpe, sier hun.

I hele oppveksten og i sitt voksne liv har Bugge forholdt seg til at hun tilhørte to familier: mor og bror i Berlin og foreldre i Drammen. Barndommen i Berlin hadde vært traumatisk, og hun snakket ikke gjerne om det.

– Jeg vokste opp med en skillevegg inni meg, sier hun.

Forsoningsbrev til Mutti

Da Psykologtidsskriftet i 2009 utga temanummeret «Beretninger om krigsbarndom 1940–1945», ble Bugge inspirert til å skrive ned sin egen historie. En svær jobb som hun foreløpig ikke har fullført. Men i notatene skriver hun dette om tidlig barndom i Berlin:

Jeg minnes opphold i en primitiv kjeller med jordgulv, kaféstoler satt mot hverandre slik at de kunne tjene som en provisorisk seng for et lite barn, blikket ut av kjellervinduet i morgengryet for å se bombeflyene som fløy lavt mot Berlin. Lukten av innestengt jord. Lyden av drønn, sirener, fyrverkeri og kraftig motorlyd mobiliserer fortsatt reaksjoner, som har sitt utspring i tidlig barndom.

De sterkeste minnene om den biologiske moren – Mutti – var at hun drakk. Lille Renate måtte være med moren ut på kneiper for å passe på henne. Minnene bar hun med seg langt inn i voksen alder. En episode fra russernes inntog i 1945 brant seg fast og beskrives slik i det upubliserte notatet:

Jeg og min bror hadde blitt tvunget med bajonetter til å stå stille og se på at de la min mor på sengen slik at blikket hennes vendte mot oss. Angst, redsel og sinne slik det uttrykkes gjennom øynene, får meg fremdeles til å bli stiv av redsel. Jeg var fire og et halvt år og holdt min lillebror på knappe to år i hånden. Fikk ham til å krype ut sammen med meg, da soldatene mistet fokus på oss. I dag vet vi mye om hvilken traumatisk effekt det har på et barn når det blir satt inn i omsorgsrollen fordi de voksne ikke lenger er der for å beskytte, i dette tilfelle var den voksne omsorgspersonen også den som ble utsatt for overgrep.

Først da psykologen selv var i 40-årene, fikk hun et nytt blick på Mutti, og ble i stand til å se henne i en sammenheng. Hun skrev et langt brev til moren, om at hun så hvor umulig situasjonen hennes hadde vært.



– Mutti ble veldig, veldig glad. Hun følte jo at hun hadde sviktet meg. Samtidig visste hun at hun ikke hadde kunnet gi meg et godt liv i Berlin. Jeg takket henne for at hun hadde samtykket til adopsjonen, sier Bugge.

– Har du lest *En kvinne i Berlin*? Det er dagboknotater fra våren 1945, skrevet av en anonym kvinne, skyter hun inn.

– Leser du den, da forstår du min oppvekst.

– Skal den rammede betraktes som en pasient, eller som et vanlig menneske i en ekstrem situasjon?

Det var en venninne som hadde anbefalt henne å lese boka.

– Jeg leste og grein. Leste mer og grein mer. Boka beskriver det sånn som det var. Moren min delte sin skjebne med så mange kvinner i Berlin. De ble trakassert og voldtatt. I tillegg hadde Mutti mistet mannen sin i et bombeangrep og var alene med to små barn som ble definert som uekte av mannens familie. Livet i Berlin var et helvete.



HENTER SEG INN: – Jeg er flink til å legge jobben fra meg, sier Bugge. Skogsturer med hunden Figo gir energi og inspirasjon. Så liker hun å jobbe med jorda, helst uten hansker for å kjenne jorda mellom fingrene.

(Foto: Privat)

Livsviljen forsvant

Da yngstesønnen Halvard tok livet sitt, forsvant livsviljen. Og hun ble sint. Sto i hagen og lukte ugress i bunker.

– Jeg hogg i røtter. Husker akkurat den flekken jeg holdt på med.

Det er en myte at sorgen forener. Ved selvmord er det svært ofte at tapet splitter familier, betoner Bugge. Alle har sin egen sorg og ulik relasjon til den som tok livet sitt. Slik var det i hennes familie også.

I dag brenner hun for å få inn kunnskap om selvmordsforebygging ved alle relevante utdanninger. I flere perioder har hun sittet i landsstyret i LEVE, Landsforeningen for etterlatte etter selvmord.

– Verdensdagen for selvmordsforebygging er et hjertebarn for meg. Vi har fått til en fagdag i samarbeid med Universitetet i Agder. Fem hundre mennesker tar selvmord hvert år. Det er dobbelt så mange som det dør i trafikken. Vi vet at etterlatte etter selvmord er utsatt.

Selv plagdes hun av skyld og følelse av mislykkethet.

– Jeg visste at han hadde det tungt en periode på grunn av samlivsbrudd. Det rammet meg hardt at jeg som fagperson, jeg som hjelper andre i krise, ikke fikk tatt vare på sønnen min.

Hun følte det som umulig å stå oppreist og undervise om kriser og krisereaksjoner. Men en av de gjenlevende sønnene ga henne et dytt videre: «Er det ikke nok at han tok fra deg hverdagen, om han ikke skal ødelegge det profesjonelle livet ditt også?»

– De ordene ble en redningsplanke for meg, sier psykologen.

Gjenerobringen

Hun forsto at hun måtte gjøre noe.

– Jeg maler meg ned i en kjeller, jeg grubler bare over selvmordet. Men dette får du ingen svar på. Stopp! sa jeg til meg selv.

På vei ut av den tyngste sorgen fikk hun et viktig innspill av en god venn og kollega. Hun hadde fortalt ham at hun ikke lenger orket å sitte akter på seilbåten og nyte solnedgangen, slik hun så ofte hadde gjort. Nå minte det for mye om kveldsturer i båten med sønnen Halvard.

– Du må jobbe med å gjenerobre den gode opplevelsen og gjøre den til din igjen, sa han til meg.

Når hun i dag foreleser om sorg, står begrepet gjenerobring sentralt. Hun presiserer at det innebærer et stykke arbeid. Man hører ofte dette, at man må jobbe seg ut av ting. Men hva innebærer det egentlig?

– Når alt er mørkt, må man ta et valg. Det krever at du har litt ressurser. I lange perioder kan det være veldig tungt. Men det har blitt et mantra for meg å spørre: Hva pleide å gjøre meg godt? Og så gjøre det. Man har ikke alltid lyst. Som med trening. Men man må tvinge seg selv.

Plantet nye minner

Sønnens selvmord skjedde i april, det var sen påske. De påfølgende årene hadde hun det svært vanskelig i den perioden, og hun visste at hver april og påske fremover ville bli smertefulle.

– Men jeg kunne ikke gå i denne smerten, og tenkte at jeg måtte legge noen lag oppå dette, nye minner, så skorpen på såret ikke skulle rives opp gang på gang.

Sammen med en nær venninne la hun ut på pilegrimsvandring i Frankrike på vei til Spania i 2004. Det ble den første av flere. Før hver tur definerer hun temaer hun vil bearbeide eller gå i dybden på i de 1–2 ukene vandringen varer. Hun slår av mobilen, har en sekretær som sjekker mail og kommuniserer minst mulig med omverdenen.



– *Jeg kunne ikke gå i denne smerten, og tenkte at jeg måtte legge noen lag oppå dette, nye minner, så skorpen på såret ikke skulle rives opp gang på gang*



– Jeg er strippa fra alle inntrykkene jeg vasser i ellers. Det er litt som å gå i fjellet, men i tillegg er det en kulturdimensjon. Jeg kjenner at jeg går i en sammenheng, historisk og religiøs. Går den leden jeg vet mennesker før har gått med sin smerte og sine bønner. Vet at middelalderbyene – bortsett fra nymalte vinduskarmer, søppelbøttene og strømledningene – har sett ut sånn i hundrevis av år. Alt dette gir meg en indre ro, sier Bugge.

– Skjermer meg mer

I det siste året har hun tenkt mye på gleden og takknemligheten for alle årene da guttene vokste opp.

– Livet til sønnen min tok slutt. Mitt gikk videre. Jeg går med et tomt spor ved siden av meg, men livet er meningsfylt. Dette har tatt veldig mange år for meg.

Men hendelsen fikk konsekvenser for psykologens valg av arbeidsoppgaver. Bugge har fått det hun kaller en beskyttelseshinne, en grense for hvor mye hun vil eksponeres for andres smerte. Hun skjermer seg mer enn før.

– Mitt faglige tyngdepunkt har endret seg. I de siste 15 årene har jeg jobbet mer med systemer enn med kliniske intervensjoner. Og med å formidle faget mitt.

For fortsatt er 74-åringens kalender fylt med oppdrag der hun formidler psykologisk kunnskap til leg og til lærd i inn- og utland. Hun føler seg privilegert som kan prioritere det hun har mest lyst til å jobbe med.

– Det å stå foran folk og få dem med seg, eller å veilede fagfolk, det er veldig gøy! For meg er det meningsfullt å levere faglige perspektiver videre. Men jeg sier som Wenche Foss: Den dagen jeg ikke lenger har sommerfugler i magen før en forelesning, da slutter jeg!

Renate Grønvold Bugge (74)

- Spesialist i klinisk psykologi og i arbeids- og organisasjonspsykologi.
- Mange års ledererfaring, eksempelvis direktør ved RBUP, Regionsenter for barne- og ungdomspsykiatri, helseregion øst og sør 1999–2002. Fylkestrygdedirektør i Vest-Agder 1990–1996. Administrativ og faglig leder av Barne- og ungdomspsykiatrien i Vest-Agder 1977–1987.
- Spesiell kompetanse på å bistå lokalsamfunn, organisasjoner og grupper i krisesituasjoner, enten det er ved store ulykker eller krisesituasjoner på grunn av omfattende endringer. For eksempel etter Caledonien-brannen 1986, Partnair/Wilhelmsen-flyulykken i 1989, togulykken på Åsta i 2000 og terroranslaget 22. juli 2011.
- Spisskompetanse på barn og unge i sorg og krise.
- Leder av de psykososiale programmer for Norsk Folkehjelp i tidligere Jugoslavia, Sarajevo 1996–1997.
- Spesialpsykolog ved intensiv- og akuttavdelingene ved Vest – Agder Sentralsykehus 1987–1990.
- Foreleser, veileder og forfatter. I 2008 utga hun boka *Når krisen rammer barn og unge*.