

Utposten

BLAD FOR ALLMENN- OG SAMFUNNSMEDISIN

8 2016
ÅRGANG 45



TEMA
Den spesielle reisen

INNHold

1 LEDER: Den spesielle reisen

Mona Søndenå

2 Sons of Somalia?

Jan Schille

4 En reise til selvstendighet. Sammen

Helen Brandstorp

6 En betydningsfull reise

Harald Bjarne Hellesen

8 Konvoluttene

Dag Thelle

10 En betydningsfull reise i mitt arbeidsliv

Grethe Fosse

12 Sjelefred og klosterliv

Kjersti Helen Follesø

14 Nærare deg, min død

John Nessa

16 Guatemala 1967

Gjertrud Lødøen

18 Sørøya – den grønne utposten mot nord

Birger Løvland

24 Min reise for å finne meg selv

Michael de Vibe

26 Jul i Kenya

Brita Øygard

28 Titanics omen

Bjørn Nicolaisen

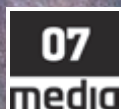
30 Namaste. 'Lyset i meg hilser lyset i deg'

Hilde Beate Gudim

FORSIDE/2./3./4. OMSLAGSSIDE/SIDE 1: Colourbox

DESIGN/LAYOUT:
Morten Hernæs, 07 Media – 07.no

REPRO OG TRYKK:
07 Media – 07.no



Den spesielle reisen

En reise kan være så mangt; vi kan reise i nære eller fjerne strøk, på ferie eller i jobb. Det kan være en kortvarig utflukt eller en lengre ekskursjon, en tur i fjæra eller i fjellheimen, i en bok eller i et musikkstykke. Reiser kan gjøres fysisk – med flybillett og pass, kart og kompass, koffert og ryggsekk. Vi kan også reise i tankene eller sinnet, vi kan ha opplevelser som skaper begeistring og til og med ekstase; erfaringer som vekker ettertanke og gir oss mentalt påfyll – eller følelsen av å ha utført et viktig oppdrag, for eksempel innenfor vårt eget fag.

I årets siste nummer av *Utposten* har vi utfordret gode kolleger til å skrive om sine betydningsfulle reiser; med det mener vi en reise som har betydd noe spesielt på en eller annen måte. En reise som kan ha endret perspektiver i en eller annen retning eller som kan ha ført til en situasjon eller et møte som fikk konsekvenser for senere valg. Bladet du nå holder i hendene inneholder et rikt utvalg av ulike reiser på ulike måter og med ulike konsekvenser. Bare å lese disse små historiene er en egen reise. Kos dere.

Riktig god jul og et godt og fredelig nyttår ønskes våre lesere fra alle i *Utpostens* redaksjon.

MONA SØNDENÅ

Årsskifte

Nå gløtter tiden
på timeglasset:
Et sandkorn faller.
Et år forsvinner.
Vi står tilbake
og raker sammen
en liten gravhaug
av gamle minner.

Vi raker sammen
og ser tilbake.
Tilbakeblikket –
hvor tungt det veier!
Så kaller tiden
fra svingen forut,
og vi må vandre
med hva vi eier.

KOLBJØRN FALKEID



Sons of Somalia?

En betydningsfull reise

■ JAN SCHILLE

Fastlege og kommuneoverlege i Bokn kommune

Datoen klarar eg ikkje ta igjen, og neppe visste eg kva den var heller der eg som fem-åring sto på kaia på den vesle øya i Sunnfjord og venta på båten. Men det var sommar, det regna og den nye rutebåten kom som den skulle. Vi skulle ikkje berre ta rutebåten til Askvoll, vi skulle til Bergen, til Roma, til Dar-es-Salaam og heile vegen til Sumbawanga, Tanzania. Dei geografiske detaljane var blitt gjentekne og gjentekne, men det fem-åringen stadig lurte på var om vi skulle bu i ei jordhytte. Mor sine beroligande svar var ikkje alltid det. Mor skulle endeleg få reise tilbake til Afrika, far var tilsett som rektor på ein norsk skule og dei tok med seg tre små. Det er mange bilder og inntrykk frå reisa og dei første dagane som er brent inn på netthinna. Mange brotstykker, nokre spesielle hendingar. Seinare meir spreidde minner. Men nok til at ein fem-åring forsto at verda ikkje er lik.

Dette er nokre år sidan no. Kva betydde denne reisa foreldra mine tok oss med på? Som far til ein 11-åring er medvitet om kva ein gjer og korleis ein påverkar bornet sitt både stort og nytt. Ett-åringen sug til seg alt som er nytt, han iaktar, vurderer og in-

teragerer med omgjevnaden, han sorterer, kategoriserer og innordner det han ser. Han undersøker systematisk alt nytt som kjem hans veg. Vil det dette ned? Kva smaker det? Lagar det lyd? Dette vil dei fleste foreldre kjenne igjen. Men tillegg vi ein fem-åring eller ein ti-åring den same nysgjerrigheten og evne til observasjon? I møte med farsrolla er det ingen tvil om at også barndomen frå fem til ti år har vore formande. I mange ulike samanhengar der min dels afrikanske oppvekst har vore nevnt er reaksjonen nokonlunde slik – «ja, det var ein spennande barndom», og så lurar ein på om foreldra var misjonærer og kva dyr vi har sett. Tida reknast like formande som ein ferietur til Syden, og uvesentleg for kven ein er eller har blitt. Kvifor er det slik? Undervurderer vi kva eit born får med seg og pregast av? Har det noko med vår forståing av det «norske» å gjer?

I møte med den nye migrasjonsbølga er integrering eit heilt sentralt tema. Integrering kan bety å respektere og anerkjenne dei erfaringane, kunnskapane og verdiane folk har med seg hit, freista å forstå bakgrunnen for at den einskilde har nettopp

desse erfaringane, kunnskapane og verdiar – og utforska dette imot det ein sjølv har. Men, vi syns det er meir sjarmerande når dei prøver å verte mest mogleg lik oss enn når dei freistar å halde på noko av eigenarta si. Det talast og talast om integrering, men det er assimilering som er ønska og som vert feira. Slik vi også feirar korleis nordmenn held på det norske i utlandet og ikkje let seg assimilere. Ville etablering av «Sons of Somalia» med formål å bevare og beskytte somalisk kultur og tradisjon i Oslo gitt deg den same gode kjensla som å høre om dei kulturbevarande aktivitetane hos «Sons of Norway» i Minneapolis?

Mi reise forandra meg. Minoritetserfaringa – opplevinga av å bu ein stad med framand språk, kultur og tradisjon gjekk verken vaksne eller born glipp av. Som vaksen har eg forstått at den gjorde meg meir trygg på at dette «norske» vi har inni oss som bind oss saman som nordmenn fint tåler eit kulturelt mangfold rundt seg. Den gjorde meg trygg på at rausheit for det som er annleis sjeldan er noko dumt.

■ JANSCHILLE@GMAIL.COM





Ville etablering av «Sons of Somalia» med formål å bevare og beskytte somalisk kultur og tradisjon i Oslo gitt deg den same gode kjensla som å høre om dei kulturbevarande aktivitetane hos «Sons of Norway» i Minneapolis?



ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX



Scener fra Sumbawanga, Tanzania.

ILLUSTRASJONSFOTO



En reise til selvstendighet.

■ HELEN BRANDSTORP

Leder, Nasjonalt senter for distriktsmedisin NSDM, Tromsø

Det gir god mening å snakke om livet som en reise. Underveis finnes det kritiske punkt, terskelverdier, tider og steder der så mye er i bevegelse på en gang at noe nytt kan oppstå. De er det vanskelig å planlegge for ettersom vi ikke reiser alene, men innvevd i verdensveven, både den materielle, spirituelle og den virtuelle, og påvirkes av fortid, nåtid og forventet fremtid.

Reisen jeg vil fortelle om skjedde for ca. 30 år siden, sommeren før videregående.

Den ble et lite hopp inn i voksenlivet – med risiko jeg ikke helt forstod. Men mamma gav meg lov; matriarken og mor til fire. Hun var lærerinnen på ungdomsskolen som elevene tiltalte med etternavn. Hun visste godt om farene i samfunnet. Og hun kjente til at «frelsen» bygget på et fundamentalt sunt kosthold, nok søvn, bevegelse og andre riktige valg. Vi barna og pappa også.

Da mamma lot meg dra, var hun akkurat så gammel som jeg er nå.

Sammen med tre klassevenninner dro jeg til England, men ikke på språkreise til Syd-England, slik min tvillingsøster skulle. Vi dro ikke til et opplegg som sikret språk og utvalgte kulturopplevelser under oppsyn av voksne. Vi fire på femten/seksten dro til en slektning av Yvonne, den tøffeste av oss. Vi fikk låne en husvogn i en liten by midt i landet. Eierne, Pam og Dot, viste oss hvordan ting virket og dro. I tre uker fikk vi gjøre som vi lystet. Vi shoppet. We had milkshake for lunch at McDonald's and pasta at home.

*«Det var på tide»
sa min mamma og åpnet hendene
som om hun slapp noe løs.*

ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX



Sammen

Vi speidet etter supersøte spanske gutter på gruppereise. Og vi drakk cider på diskotek, forsiktig sminket, men med mengder av hårspray for å holde orden på hodet.

Det holdt, nesten. Siste dag mistet vi tiden og dermed toget og båten hjem. Det ble en uke ekstra. Jeg fikk feber og mitt første herpesutbrudd på haken, hektet på en høflig José (eller het han Juan?). Ellers gikk alt helt fint.

Da vi kom hjem begynte skolen og vi var vel mest opptatt av den pastellfargede

fangsten av bomullsklær og plastikkøredobber. Tre tiår senere kom spørsmålet om hvorfor mamma lot meg reise.

Hun bor nå blant gode hjelpere på skjermet avdeling på sykehjem. Hennes dopaminreserve er raust brukt opp gjennom et langt og engasjert liv. Funksjoner tapes, men viljen til å resonnere og ta et støtt standpunkt er der som en sta dypstruktur i hjernen, sammen med bekymringen for sine to døtre – mer enn sine to sønner – charmen og forfengeligheten. Parkinsondemens er av den svingende sorten. I sommer var jeg derfor heldig og fikk svar da jeg spurte. «Det var på tide» sa min mamma og åpnet hendene som om hun slapp noe løs. Med klare øyne så hun på meg og gav meg et litt brydd smil. Ja, kanskje det...

Jeg tror dette er det første minnet jeg har

av å motta en tydelig tillitserklæring som en ansvarlig person. I ettertid har jeg fått nye slike erklæringer. Det samme fenomenet trer frem, litt mer tydelig for hver gang: et ønske om ikke å skuffe.

Kanskje er det sånn med flere: overraskende raushet, vennlighet og tillit skaper gjensvar av takknemlighet, vennlighet og respekt. Vi svarer med å gjøre vårt beste. Kanskje er det også sånn at mange av oss trenger leve litt før man innser at risiko kan møtes med annet enn rigide regler, systemer og aktiviteter begrenset til oversiktlige steder. Tillit er å tørre å slippe den gode viljen til. Hemmeligheten er at man ikke slipper taket helt. Relasjonelle sunne bånd skapes – om man er langt inne i demensen eller en ungdom på femten.

■ HELEN.BRANDSTORP@UIT.NO



En betydningsfull reise

■ HARALD BJARNE HELLESEN

Kommuneoverlege, Sand kommune

Kjære leser. «Betydningsfull reise» er en god beskrivelse av yrkeskarrieren min så langt. La gjerne denne reisen også bli sett på som en ønskeliste på hva jeg håper helsevesenet vil forbedre/fornye i framtiden.

Mitt perspektiv er fra en fjordarm i Indre Ryfylke. Akkurat der Sandsfjorden deler seg i to. Saudafjorden ender opp i Sauda. Hylsfjorden strekker seg i retning Suldalsvatnet. Dette er gamle reiseruter for mennesker som reiste mellom øst og vest i området vårt. Jeg studerte i Bergen fra 1990–1996. Etter endt turnustjeneste var jeg assistentlege ved barneavdelingen i Hauge-sund, allmennlege i Suldal kommune fra 1999 til idag. Fra 2011 til 2014 jobbet jeg som assisterende fylkeslege hos Fylkesmannen i Rogaland. I tillegg har jeg undervist sykepleiestudenter fra 1996 og fram til i dag ved Høgskolen Stord Hagesund.

Jeg er sterkt påvirket av alle disse jobbene jeg har utført. Hvis jeg skal sammenfatte det som har hatt betydning i min faglige karriere eller «reise» er det følgende:

- ❶ Ingen forskningsmetode kan påta seg bevisførsel, man kan i beste fall sannsynliggjøre noe (1).
- ❷ Alle gode egenskaper kan bli min egen fiende, om de blir for uttalte (fritt etter de lærerike forelesningene til Ingvar Wilhelmsen på 90-tallet i Bergen, når han omtalte «hjelper-syndromet» som han nok mer enn antydte at mange av oss helsepersonell har i perioder.) For min egen del har dette betydd: Jeg må forsøke å ta vare på min egen helse også. En av de viktigste bøkene jeg har lest på min reise er nok Ingvar Wilhelmsens «Livet er et usikkert prosjekt» (2).
- ❸ Internkontroll er viktig. «Orden i eget hus» kaller Helsedirektoratet dette i sin

veileder i sosial- og helsetjenesten (3). Både for oss selv, våre kolleger og våre ledere er internkontroll viktig. Tilsynsmyndighetene må hele tiden fortsette å ha en visjon om å jobbe med å ansvarliggjøre kommuner/helseforetak og dens ledelse når det gjelder internkontroll. Vi som er ledere av egne liv må hele tiden ha som visjon å ansvarliggjøre oss selv, både våre tanker og handlinger.

Ha en riktig god jul alle sammen.

REFERANSER

1. Malterud K. Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring. Oslo: Universitetsforlaget: 2013.
2. Ingvar Wilhelmsen. «Livet er et usikkert prosjekt». PAX Forlag A/S Oslo 2000.
3. Hvordan holde orden i eget hus. Internkontroll i sosial- og helsetjenesten. IS-1183. Veileder. 2009.

■ HARALD.BJARNE.HELLESEN@GMAIL.COM





Konvoluttene

■ DAG THELLE

Professor emeritus,
avd. for biostatistikk
Universitetet i Oslo

«Flight cancelled. Fully booked. No reservations». Den bastante damen ved innsjekningsdisken så rett fram. På et punkt på veggen bak meg. Jeg så på henne. Pekte på billetten, og sa at billetten var bekreftet. Hun fortsatte å stirre forbi meg. Hun viste ingen tegn til sympati, gjentok bare:

«Flight cancelled. Fully booked. No reservations. Next».

Jeg tok billetten, gikk til siden og ga plass for en velantrukket mann på min alder. I det han la fra seg billetten tok han også opp en konvolutt som hun lynsnart lot gli ned bak disken. Og nå smilte hun. Et vakkert smil. Boardingkortet ble utstedt og mannen forsvant mot innsjekkingen. Det var ikke flere der og jeg gikk fram igjen. Nå spurte jeg henne om muligheten for å reise dagen etter.

Igen så hun forbi meg, men svarte: «It depends.»

Det var ikke flere muligheter for flytransport den kvelden. Jeg låste inn bagasjen i en boks og ringte en kollega. Vi kjente hverandre litt fra tidligere, og det var ganske naturlig å be om hjelp hos henne. Hun hørtes ikke det minste forbauset ut. Det var ofte uregelmessigheter i flytrafikken. Invitasjonen, som jeg håpet på, kom direkte. Bare bli hos oss, og så kan du besøke mitt sykehus i morgen. Det var jo det vi egentlig hadde planlagt.

Jeg tok bussen. Alle hadde advart meg. Det var ikke farlig. Folk var vennlige, hjelpsomme og mobiliserte det de kunne av andre språk enn morsmålet. Neste dag besøkte jeg sykehuset.

På parkeringsplassen utenfor kom det plutselig en gjeng med barn løpende mot bilen. De knakket på ruten, og min kollega rullet ned. Ropte til en av guttene, ga ham en seddel og ba ham vise veien.

«Hva var dette?» Spurte jeg.

«Det er parkeringsvaktene. Nå har jeg hyret en vakt mens bilen står på denne

plassen. Han vokter den til jeg kommer tilbake.»

«Men det er jo mange timer», sa jeg. «Skal han ikke på skolen?»

«Disse barna går ikke på skolen.» Hun sukket. «Regjeringen tror at utdanning er farlig. Lærer man barna lese, skrive og regne, blir de revolusjonære. Da forstår de hvordan samfunnet er oppbygget. Og det ønsker man ikke. Dermed er det en mengde barn som bor på gatene og parkeringsplassene. Og tjener litt på sårne som meg.»

Jeg visste ikke helt hvordan jeg skulle tolke henne, hun var min vertinne og kollega. Politikk hadde vi ikke diskutert.

Vi gikk inn i et mottak der det sto over tjue senger. De var enkle. I hver seng lå en madrass, og et menneske. Noen med drypp, andre bare så opp i taket. Rundt sengene satt pårørende. Det var minst femti personer der. I et hjørne satt en uniformert person og skrev inn pasientene.

«Her foregår sorteringen», sa min kollega. «Dette er mottaket for den indremedisinske delen av sykehuset. Kirurgi er på andre siden av huset.»

«Hvor lenge må de vente her», spurte jeg. Det så ut som enkelte hadde slått leir for godt med matkurver, vannflasker og tallerkener.

«Det kan gå nesten et halvt døgn på harde dager. Vi har ikke kapasitet til å ta dem unna fortere.»

«Men hva med de akutt syke, hvordan klarer de seg?»

Jeg forsto ikke hvordan akuttkjeden fungerte. Hun trakk på skuldrene og sa at det avhenger av hvem som er på vakt, om de klarer å skyss pasienten videre. Nå tok hun ledelsen, gikk forbi sykepleieren og inn i en korridor mot en sengeavdeling. Veggene var grå og upussete med enkelte slagord, blant annet WHO's logo om Health for All 2000. Den kjentes nesten uanstendig. Min kollega åpnet døren til et syke-

rom. Det sto en seng der. Ikke en sykehusseng slik jeg var vant til, men en enkel jernseng med en madrass og et teppe. Ellers var det en vaskeservant, og et lite bord med en bøtte under. Ingen alarm eller klokke. Min kollega hilste vennlig på den middelaldrende mannen som lyste opp da han så henne. Hun fortalte at hun hadde en gjest på besøk som skulle se litt nærmere på sykehuset. De utvekslet noen ord som jeg ikke forsto, så hilste hun og vi gikk ut.

«Han har AIDS, er diabetiker og har dessuten hatt et hjerteinfarkt. Egentlig utrolig at han lever. Problemet er å finansiere behandlingen videre. Uten forsikring og egne midler stiller man svakt. Selv om mye er blitt bedre. Men vårt sikkerhetsnett har store huller. Det er for få sykehussenger. Noen har sagt at vårt helsevesen er som det i USA, bare med varmere klima og bedre fotball.»

Vi gikk videre og kom til en glassdør der det satt en sikkerhetsvakt. Han sjekket ID kortene og slapp oss inn. Her var veggene hvitmalte. Sittegrupper livet opp i miljøet. Alt ga preg av et moderne sykehus med høy standard.

«Dette er avdelingen for dem som har en forsikring eller en konvolutt.» Hun hadde stoppet opp ved et av undersøkelsesrommene.

«Konvolutter?» Jeg så spørrende på henne.

«De som ikke har forsikring, og som vil kjøpe seg forbi køene her i landet, tar med seg kontanter i konvolutter.»

«Men er ikke det korrupsjon?»

«Det er markedet.»

Det var nå jeg forsto hva som hadde hendt på flyplassen.

«Har du leste Adam Smiths *An inquiry into the nature and cause of wealth of nations*? Som kom for et par hundre år siden.»

Jeg ante hvor hun ville. Kunne Adam Smiths «Usynlige hånd» regulere helsetjeneste til alles beste? Jeg visste at Adam

Smith har skrevet flere bøker. Slik som *The theory of moral sentiments*. Her leter Adam Smith etter de naturlover som styrer vår moralske adferd, og finner at her har vi større kontroll enn over de fysiske naturlovene. Og, det viktigste, den «usynlige hånden» vil lett bli uttrykk for egeninteresser som overgår fellesskapets interesser. Her trenger man statens «synlige hånd» for å kontrollere at fellesskapets beste tas hånd om. Adam Smith var en sint mann på vegne av fellesskapet, og foraktet sin tids gjerige kapitalister. Han argumenterte for at

politikere med høye humanistiske idealer måtte ta ansvaret for å holde egeninteressene under kontroll.

«Uansett hvor egoistisk mennesket kan synes, så er det tydeligvis visse sider i dets natur som gjør at det interesserer seg for hvordan andre har det, og at andres lykke og velvære er av betydning...ut av dette kommer medlidenhet og omsorg...»

skrev han. Det er mer enn markedsøkonomiske krefter som må ligge til grunn for våre handlinger.

Alt dette sa jeg over en kopp kaffe på av-

delingens spiserom. Hun svarte at visst var hun politisk interessert. Forskjellsbehandlingen var uakseptabel, men det var lite hun kunne gjøre.

Hun kjørte meg til flyplassen. Jeg hentet ut min bagasje og gikk bort til innsjekningsdisken. Leverte pass, billett, og en konvolutt. Konvoluttene forsvant. Boardingkortet og passet ble gitt tilbake, og et strålende smil.

«Have a nice flight, Sir.»

■ EPIDAG@GMAIL.COM



En betydningsfull reise i n

En reise i mine hjemlige trakter so

■ GRETHE FOSSE

Kommuneoverlege, helsestasjonslege, legevaktlege.
Radøy kommune

En reise i samhandlingsreformens ØHD-senger ble en lærerik og spennende reise. For meg som hadde passert femti, og tenkte at ungdommelig arbeidskraft ble foretrukket i utviklingsarbeid ble jeg fylt med ærefrykt da det gikk opp for meg at det var Nordhordland legevakt sin tur, med meg som legevaktsjef sammen med svært gode medarbeidere som skulle legge ut på en reise og utvikle et helt nytt helsestjenestetilbud i Nordhordland. Henger du fortsatt med skal du få høre hvorfor dette ble en spennende reise.

Reisen startet med Samhandlingsreformen våren 2010, som resulterte i at det julen 2012 lå mange samarbeidsavtaler under juletre i våre sju kommunestyre. Erfarne kommuneoverleger, kommunal-

sjefer og rådmenn la frem avtaler i sju kommunestyre til vedtak. Jeg skal ikke trøtte lesere med innholdet i disse julepakene, men bare si at de ble vedtatt.

2013 startet med en avtale om ØHD-senger, en helt ny avtale om et helt nytt helsetjenestetilbud i Nordhordland. Vi la ut på en reise rundt i sju (og senere ni) Nordhordlandskommuner som hadde meldt seg på prosjekt ØHD-senger i Nordhordland. Samhandlingskoordinator Anne Hildegunn Færøy i Regionrådet, var «navet» og fungerte som reiseleder underveis på den første delen av denne spennende reisen. Hun la til rette for at rådmennene i kommunene så verdien i å bygge videre på saman.no-begrepet. Signingsferden resulterte i sju (etter hvert ni) likelydende kommunestyre-vedtak.

Mandat for vår videre prosjektreise mot ØHD-senger ved Nordhordland legevakt var gitt. Vår nærmeste partner og vennskapelige deltaker på reisen var Haraldsplass Diakonale Sykehus. Planleggingsmøte for reisen varte i flere dager. Ledelsen og leger fra legevakten, leger fra distriktet, ledelse og leger fra sykehuset, rådgivere og tilsynsmyndigheter var sammen i to dager for å analysere og vurdere resultater fra spørreundersøkelser, diagnoseregistre og epikriser i tillegg til kasuistikk og selv-sagt erfaringer fra andre lignende prosjekt.

Vi var i en kontinuerlig prosess underveis på prosjektreisen vår, der diskusjoner om den fremtidige pasientgruppen ble kombinert med kompetansekrav, kvalitetskrav og risikoanalyser. Resultatet av disse kontinuerlige diskusjonene underveis på vår reise ble til vår nye helsetjeneste. Pasientgruppen og krav til bemanning ble en kontinuerlig vurdering i et formalisert, strukturert samarbeid med sykehuset.

Deltakere på reisen ble knyttet sammen underveis gjennom vurderingsarbeid, der vi hadde ulike perspektiv naturligvis, men vi hadde felles mål. Samvirket som utviklet seg styrket både helsetjenestene for pasientene og samarbeidet mellom helsepersonellet. Underveis var vi aldri helt sikre på at resultatet av arbeidet ville bli en suksess. Dette skjerpet oss og hevet spenningsnivået ytterligere. Vi ønsket veldig å kunne snu oss tilbake og si at det ble et godt resultat når vi var fremme ved reisens slutt. Vi var fremme i september 2013. ØHD-sengeavdelingen ble høytidelig åpnet. Det hadde vært en god og lærerik reise, og det ble et godt resultat. Henger du fortsatt med skal du få høre hvorfor jeg tror det ble slik.

Reisen i ØHD-senger varte i over tre år, fra planlegging start til de første pasientene ble lagt inn i avdelingen. Tiden ble brukt til vår viktigste arbeidsform nemlig samarbeid, samarbeid, samarbeid. Jeg ble overrasket med Anders Forsdals minnepris, noe som satte hele arbeidet vårt inn i en

Grethe Fosse ble i september 2015 tildelt Anders Forsdahls minnepris for sin innsats for helsetjenester i distriktene. FOTO: PRIVAT



nitt arbeidsliv. m jeg aldri vil glemme.



Oversikt over Haraldsplass Diakonale sykehus. FOTO: HARALDSPASS

enda større sammenheng nemlig «organisasjonsutvikling, forbedrede tjenester, bidrag til rekruttering og kompetanseheving og samhandling mellom helse-tjenestenivåene». Vi hadde utviklet en ny helsetjeneste i distriktet vårt. Vi var pionerer! Hvorfor ble det slik?

Helseminister Hansen sin reformiver startet det hele i 2009 og var forklaringen på oppstarten for reisen vår i ØHD. Jeg var heldig å kunne skifte jobb på det tidspunktet, flytte fra Fylkesmannens kontor til det praktiske liv ved legevakst og kommunelegekontor. Jeg tok med meg ny innsikt fra Statens Hus i Bergen tilbake til kommunen. Jeg hadde lenge lest om endringer som ville komme med samhandlingsreformen og fikk være med å oppleve dem fra starten i 2009. God timing!

De juridiske virkemidlene som fulgte med samhandlingsreformen var årsaken til at kommunene i regionen vår meldte seg på reisen mot et helt nytt helsetjenestetilbud, som sykehusene med sin kompetanse tidligere hadde ivaretatt. Hvorfor ville kommunene starte dette opp før plikten trådte i kraft? Hvordan kunne kommune-

ne tro at vi skulle greie å tilby helsetjenester som erfaringsmessig var sykehusene sitt ansvar? Trodde vi selv at vi skulle klare å tilby helsetjenester like godt eller bedre enn sykehusene? Hvilken kompetanse hadde vi behov for, og ville vi klare å rekruttere?

Jeg vil til slutt prøve å gi dere noen av svarene på disse viktige spørsmålene...

En robust interkommunal legevakst som Nordhordland legevakst hadde ved reisen oppstart vokst ut av sine rammer. Det hadde vi dokumentert. Tidspunkt for å sette oss nye mål og påta oss nye og større oppgaver med nye tilførte ressurser ble vår mulighet til å få en enda mer kompetent og robust legevakst med senger inkludert. Altså en vinn-vinn-situasjon. Timingen var god! Å avlaste sykehusets overbelegg var intensjonen i reformarbeidet. Vi gjorde spørreundersøkelser og vurderingsarbeid i samarbeid med sykehuset. Spørreundersøkelse to år på rad viste at vi kunne ta mål av oss til å redusere innleggelsesraten i sykehus ved å opprette fire senger ved legevakten. Staten sa seks senger. Det ble seks senger. Hva ble resultatet?

Fire senger som i to år har vært belagt av pasienter som tidligere lå i sykehus. Kompetent spesialutdannet personale (leger og sykepleiere). Evaluering som viste at innleggelser i sykehus gikk ned for de pasientgruppene vi hadde valgt å observere og behandle. Brukerundersøkelse som viste at pasientene viste seg å være mer enn fornøyd.

Oppsummert reisebeskrivelse er gode opplevelser, gode resultater og godt samarbeid.

Det var hele tiden tydelig for oss underveis og ved reisen slutt hva vi kunne klare å oppnå. Vi nådde målet vårt. Ved reisen slutt hadde vi rekruttert kompetent personale til dedikerte pasientgrupper etter godkjente faglige prosedyrer og formelle avtaler for prosjektet ØHD.

Ville jeg lagt ut på denne reisen en gang til? Ja, hvis jeg kunne valgt de samme medpassasjerene! Takk til ansatte ved Nordhordland interkommunale legevakst, Haraldsplass Diakonale sykehus og Regionrådet i Nordhordland.

■ GRETHE.FOSSE@RADOY.KOMMUNE.NO

Sjelefred og klosterliv

■ KJERSTI HELEN FOLLESØ

Kommuneoverlege, Bømlo kommune



Vinteren 1979/80 var jeg medisinstudent, 21 år, og ferdig med prekliniske studier i min hjemby. Jeg var skoleflink, men ikke glad i å pugge, og nå hadde jeg lagt bak meg et halvt år med pugging av anatomiske detaljer fra morgen til kveld, og jeg var lei og demotivert. Mine medstudenter gledet seg til endelig å få møte pasienter, men jeg var usikker på yrkesvalget og kjente av flere grunner behov for å reise bort en stund for å få litt avstand til hverdagen. Valget falt på Taizé, et kloster i Frankrike som jeg hadde hørt om via en klassevenninne, og som den gang ikke var særlig kjent i Norge.

Klosteret ble etablert i 1940 av en sveitsjer, broder Roger, som et fellesskap av brødre som skulle arbeide for fred og forsoning, uavhengig av kirkesamfunn og nasjonalitet. Under 2. verdenskrig hjalp han flyktninger, og helt fra starten av har de hatt en utadrettet virksomhet. De har også lagt til rette for å ta imot reisende, og det var min eneste begrunnelse for å reise dit. Jeg trengte et sted å være en liten stund, langt hjemmefra, der jeg kunne bo uten at det kostet penger. Det var i utgangspunktet en flukt fra usikkerhet og brysomme tanker, mer enn et ønske om å ta i mot nye impulser.

Det sies at ungdom er dårlig på konsekvenstenkning, og jeg var ikke noe unntak. Jeg hadde fått tak i flybilletter til Lyon, og tenkte å finne et sted å overnatte når jeg kom dit. Jeg var ikke stødig i fransk, og hadde overhodet ingen kjennskap til byen. Via min klassevenninnens franske svoger ble jeg grundig advart om at det ville være direkte farlig, og fikk tilbud om overnatting hos hans slekt. Min erindring fra turen er en folketom by, og en svært aggressiv drosjesjåfør, samt en trykket stemning hos mine franske verter, som jeg ikke klarte å kommunisere med.

Neste dag ankom jeg Taizé. Jeg vet ikke hva jeg hadde forestilt meg, men jeg ble vist til en stor murbrakke med toetasjes senger i lange rekker. Den første jeg møtte var en stor, skjeggete mann som bodde i samme «soverommet». Jeg tror aldri jeg har kjent

meg så alene noen gang! Brakken rommet ca. 40 personer i et åpent rom. Jeg kjente ingen, og hadde to valg: Enten bryte sammen i krampegråt, eller prøve å bli kjent med den første og beste som befant seg i nærheten. Jeg valgte det siste, og jeg var heldig med valget: tre tyske venninner, teologistudenter, hadde nettopp ankommet og skulle være der i to uker, og var åpne for nye bekjentskaper. Jeg hang meg på. Selv om reisenisten min var spist av mus neste morgen, og toalettene var hull i gulvet, så var menneskene imøtekommende og vennlige. De fleste reiste alene, og nesten alle var studenter og åpne for nye vennskap.

Alle tilreisende deltok i klosterlivet, med praktisk arbeid og meditasjon. Det var ungdommer fra store deler av verden som tilbrakte noen uker der, med overvekt av folk fra sentrale Europa. Tre ganger om dagen var det samling i kirken, en mørk murbygning uten benker, men med vakre glassmalerier i vinduene og keramikkdekorasjoner med levende lys. Det var ingen ordrike predikener, bare tekstlesninger, og meditativ, vakker vekselang. Første gangen munken sang i sine hvite kapper, ble jeg helt satt ut, så vakkert var det, og jeg husker fortsatt både tekst og melodi. Siden er Taizé sine sanger blitt spredt til mange land, og flere finnes i den norske salmeboken.

Klosterlivet var blottet for materiell luksus. Det rosa toalettapiret på kafeen i nærmeste landsby var så luksuriøst at det fortsatt fremstår som et høydepunkt, sammenliknet med de matpapiirliknende flakene vi var vant til. Men oppholdet ga en fantastisk ro i sjelen, som jeg aldri har opplevd noe annet sted. Problemene hjemme var et blekt minne. Tre ganger om dagen satt vi i mørket på gulvet i kirken, og kunne la tankene vandre fritt. Hverdagene var enkle, og hver dag hadde sine konkrete gjøremål. Stress syntes å være et ukjent begrep. Vi var et uformelt, internasjonalt fellesskap som delte opplevelser. Vi hadde spontane folkloreaftener, hvor alle bidro med innslag

fra sine land. Nasjonalitet, religion eller annen tilhørighet var ikke viktig.

Det ble en overgang å komme hjem. Jeg prøvde å tviholde på den indre roen, men det var vanskelig. Jeg oppsøkte kirken, og irriterte meg over alt maset, og at det ikke var et øyeblikks stillhet. Studiene krevde sitt, og det var vanskelig å finne tid i hverdagen til å gjøre ingenting. Jeg ga opp.

Siden har livet gått mer eller mindre i hurtigtogsfart, og jeg er ikke flink til å finne de stille stundene. Og selv om jeg var i et kloster, så var opplevelsen av indre fred ikke en religiøs opplevelse for meg. Det var heller et resultat av å ha tid til stillhet, til å fordøye dagens hendelser etter hvert, senke skuldrene og roe pulsen, med god samvittighet.

Å gå i kloster er neppe måten å takle stress på. Men jeg tror mange ville hatt et bedre liv hvis de tok seg tid til små pustehull i hverdagen, til å «fordøye» inntrykk og opplevelser. Vi har skapt et samfunn der hjernen bombarderes med store mengder impulser, og nesten aldri får hvile. Kanskje er det en av grunnene til at stadig flere sliter psykisk?

Reisen til Taizé lærte meg å ta utfordringer og stole på at jeg ville klare meg, selv om jeg ikke hadde kontroll på situasjonen. Gjennom å reise alene og oppleve mestring, ble terskelen for lignende utfordringer lavere i etterkant. Jeg lærte også at materielle goder betyr lite når du er i harmoni med deg selv og omgivelsene. Konsekvenstenkning lærte jeg ikke. Det gikk jo fint! Men «det vil helst gå bra» har vært et greit motto og en god lærdom å ta med seg videre i livet.

For de nysgjerrige: Taizé har vokst betydelig og driver nå arbeid i alle verdensdeler. De har nettside på mange språk, også norsk.

■ KJERSTI.HELEN.FOLLESØ@BOMLO.KOMMUNE.NO



Nærare deg, min død

■ JOHN NESSA

Fastlege og kommuneoverlege i Hjelmeland.

1. amanuensis, Institutt for global helse ved Universitetet i Bergen



Det var i utgangspunktet inga lang reise. Laurdag morgon står eg opp, går ned trappa og lagar frokost i selskap med NRK. Denne laurdagen var det Sangtimen på P1. Håkon Almelid frå Folkestad på Sunnmøre var gjest. Han drog oss med på ei lang og personleg reise gjennom sitt eige liv mellom alle songane han spela. Han avslutta programmet med å seie at han no var ein gammal mann og inne i livets haust-periode. Men det var ikkje noko problem. For han hadde ein god stad i vente, ein himmel som venta han der framme, der alle problem var fråverande. Då han hadde fått sagt dette, spela han ein enkel åndeleg sang, ei vakker salme av den amerikanske forfattaren Janie West Metzger, *Der roser aldri dør*.

Ei god historie om døden

Neidå, eg fortel ikkje denne historia for å vitne om eit evig liv. Eg fortel historia for å fortelje om meg sjølv og min reaksjon på å høyre på sunnmøringen. Eg fortel historia for å fortelje at eg merka meg med interesse at her er det ein mann som midt i beste sendetid på riksdekkande radio fortel om sin eigen død. Det er ikkje daglegkost, heller ikkje på NRK. Andre synest kanskje ikkje det er så rart. Eg synest det er både engasjerande og artig å høyre om. For det angår oss alle. Vi skal alle døy. Og det veit vi. Men kva som skjer når vi dør, er det ikkje lett å finne ut av. Og slett ikkje lett å finne ord for. Den frimodige sunnmøringen skal ha honnør for at han gav sin versjon av dette. Sjølv om heller ikkje han har opplevd det han fortel om.

Fortellingane om døden

Eg trur eg er over gjennomsnittet interessert i døden. Kanskje det er fordi foreldra mine tok meg med i gravferder då eg var barn. Og dei var det mange av på landsbygda på 1950-talet. Eg er takkssam for at eg hadde kloke foreldre som aldri skjulte døden som eit av livets store mysterier. Og eg

er takksam for at eg aldri opplevde tragisk død i nær familie. I ein elles stillestående kvardag var gravferder noko spanande, noko ein kunne stole på ville skje med regelmessige mellomrom, noko som alltid hadde eit skjær av drama over seg. Og døden har følgt meg over i yrkeslivet. Døden er bakteppet for svært mykje av det vi driv på med generelt i medisinen. Den er referanseramma for mange av dei avgjerdene vi tar og dei handlingane vi utfører. Det er to openberre fakta ved eksistensen vår at vi fødes, og vi dør. Men mens fødselen har ein viss status, og gjerne kan gi namn til sjukehusavdelingar, så er det ikkje tilfelle med døden. Det heiter lindrande avdeling, namn som dødsavdeling eller liknande ville vore heilt utenkeleg. Sjølv på Radiumhospitalet, kor død er like vanleg som kneippbrød, er døden i følge Per Fugelli eit ikkje-ord. Vi veit det skjer, men vi vil helst ikkje omtale det. Eller for å seie det med Woody Allen: Eg har ingenting imot døden. Eg har berre ikkje lyst til å vere til stades når det skjer. Senter for lindrande behandling er eit uttrykk for at det har skjedd noko veldig positivt i vår kultur med omsorga for dei døande. Det faktum at døden nærmar seg, blir tematisert, og eit behandlingstilbod blir oppretta. Det har ikkje alltid vore slik. For ikkje alt for lenge sidan var strategien i helsevesenet ofte motsett. Lege og sosiolog Howard Waitzkin ved Harvard University har interessert seg for møtet mellom doktor og pasient. Han seier at interessa blei vakt som tenåring, fordi han blei så lei seg for den måten bestefaren blei møtt på då han blei alvorleg sjuk og skulle døy:

As he was dying, his doctors maintained a circle of lies and distortions that left him confused and dispirited. Other well-meaning members of my family cooperated in in these communicative maneuvers, all intended to keep up his moral and our family's ability to function.

Sagt på norsk: Dei fanga han i eit nett av løgner og utanomsnakk, som dei meinte måtte til for at familien skulle fungere i denne perioden.

Nærare deg, min død

Det som er felles for mest alle pasientane ved eit omsorgssenter eller ved ein lindrande eining er at dei alle veit at dette er endestasjonen i livet. Ein blir ikkje som på andre sjukehusavdelingar utskriven som ferdigbehandla og helbreda. Pasientane her veit dei skal døy snart. Alle veit vi at vi skal døy. Men hos desse pasientane er det påtrengande aktualisert at dette kjem til å skje i nær framtid. Vi andre fortrengrer meir og mindre vår eigen død kvar dag, for desse pasientane blir akkurat det vanskeleg. Og sidan vi er narrative av natur – med eit så å seie biologisk behov for å uttrykke oss og fortelle historier, har vi også behov for å få døden i tale. Som Per Fugelli skriv:

«Døden, hvor er du? kaller jeg som på en savnet. Ikke fordi jeg vil bli hentet, men for å få den i tale.»

Eg trur det er stor skilnad mellom pasientane i behovet for å snakke om døden. Men eg trur og det blir snakka mindre om det enn det er behov for. Og eg trur dei fleste av oss har vanskar med å snakke ope og rasjonelt om døden, sjølv på ei lindrande avdeling. Det trur eg ikkje kjem av dødsangst eller redsel for tematikken. Eg trur rett og slett det primært handlar om at vi manglar eit språk om det som skjer når vi dør. Døden unndrar seg til og med den medisinske vitenskapens sanseorgan, og den medisinske vitenskapens språk. Døden tar sitt vesen med seg inn i det utilgjengelege, der verken MR bilete eller elektronmikroskop kan kaste lys over det som skjer, til ein himmel eller helvete eller kva det måtte vere kor case-controll studier ikkje lar seg gjennomføre. Både når vi tenker og lager fortellingar, er det ein tidsdimensjon over det heile. Vi referere til ei fortid og fantaserer om ei framtid. Men med døden «går vi ut av tida», som det av og til heiter i dødsannonsen. «Resten er taushet», seier Finn Carling. Det er det moderne menneskets måte å sjå det på. Vi blir alle tause, også før tagnaden, tausheten, er eit faktum. Vi kan snakke om fødsel, vi kan snakke om alle andre livsfaser. Men overfor døden blir vi på eit vis



flaue og forlegne. Det var det som fascinerte meg med gjesten i sangtiden, at han valde seg eit språk til å snakke om sin eigen død. Han valde seg eit førmoderne språk som var allmennt i middelalderen, då han snakka om ein himmel som ein stad han skulle komme til. Og vi som moderne menneske med høg utdanning blir tause og forlegne av det vi høyrer sjølv om vi som høyrer intuitivt forstår at himmelen er ein metafor for det han snakkar om, sin eigen død og dei førestillingane og forventningane han har til den.

«Nærare deg min Gud», syng vi i kyrkja. Nærare deg min død er sangen frå det tause koret av kvitkledde helsearbeidarar på lindrande eining. Det koret burde kanskje vere litt mindre taust. Eg trur den viktigaste kompetansen vi burde skaffe oss var å bli ein kompetent lyttar til alle fortellingane om livet deira og om døden som pasientane har behov for å formidle. Kanskje kunne vi hjelpe pasienten til å oppleve at det er ei rose som aldri dør sjølv for den som snart skal døy. Det er ikkje berre religiøs eller kristen litteratur som minner om den. Mange poetar har kommentert det. Våre forfedre visste det. Vi har *Håvamål*:

Fe dør,
frendar dør, sjølv dør ein og.
Eit eg veit som ikkje dør
er domen over daudan mann
Der kor roser aldri dør...

Gjesten i sangtiden spela sangen *Der kor roser aldri dør*. Tittelen er ein sterk metafor som også Gunnar Stålesen bruker som tittel på ei av sine krimbøker. Svært dekkande tittel, spør du meg. For også den krimboka handlar om identitet; kven eg er og kor eg blei av. Sangen vakte også mi interesse. Eg eg ein forviten type, nærast ein kikkar av natur. Så eg måtte finne ut kven det er som omtaler tilveret etter døden som roser som aldri dør. Kva fortelling om døden er det som skjuler seg bak sangteksten? Teksten er skriven av Janie West Metzgar. Ho blei fødd same år som far min, i 1915. Ho hadde to foreldre då ho vart fødd, men rakk å miste begge foreldra i løpet av sine

første 14 veker. Og som ei moderne Moses blei ho plassert i ei potetkorg på trappa til ein barneheim tilhøyrande ei baptistkyrkje i Dallas. Ho hadde alle odds mot seg. Men i tråd med den amerikanske draumen vaks ho opp som ei gløgg jente, tok universitetsutdanning, og byrja tidleg å skrive songar. Ho gjorde seg også tidleg kjent med sjukdom og truande død, i form av ein leukemi som ho sleit med heile livet. Som prestekone og mor til fem barn var ho ei djupt religiøs kvinne som bobla over av tekstar og fortellingar:

I felt I was going to burst inside if I didn't write down all the poems, ideas and songs that God gave me after reading his words for hours.

Som ei samtidig med Elvis møtte ho han i Memphis, og skreiv songar til både han, Johnny Cash, Loretta Lynn og mange andre. Ho hadde ein djup og inderleg avsky for den amerikanske kommersialiseringa av musikken. Difor insisterte ho på å publisere alle sine tekstar anonymt. Ho nekta alle å kjøpe, selje eller nytte musikken hennar for kommersielle føremål. Det var kanskje difor eg ikkje fann spor etter henne på vår musikkreise til Memphis i Tennessee. Derimot var det lett å spore opp Elvis Presley. Hans Graceland hadde lite preg av «grace», spør du meg. Og hans livsvilkår var heller

Det var lett å spore opp Elvis Presley på musikkreise til Janie Metzgar til Memphis. Eg syntes Graceland hadde lite preg av «grace».



Janie Metzgar med mannen sin William Metzgar.

ikkje så mykje å trakte etter. Det blir fortalt at når keisemda blei for dominerande i Presley sitt liv, la han seg gjerne inn på sjukehus. Rett og slett for å ha noko å finne på. Til slutt keia han seg til døde i piller og rus.

Men Janie West Metzgar slapp å lide den skjebnen som Elvis leid under: å bli søkkelig. Likevel skaffa ho seg eit evig liv på stjernehimmlen ved å time sin eigen død heilt perfekt. Ho døydde ikkje berre same dagen, men omtrent på same timen som Elvis Presley i 1977.

■ JOHN.NESSA@UIB.NO



Guatemala, 1967

■ GJERTRUD LØDØEN

Fastlege og kommunelege i Bærum



Det hele startet for mitt vedkommende med organisasjonen CISV (Childrens International Summer Villages). CISV er en religiøs og politisk uavhengig barne- og ungdomsorganisasjon som arbeider for fred ved å skape større forståelse mellom mennesker fra ulike kulturer og nasjoner, tilknyttet UNESCO. Sentralt i dette er arrangering av barneleirer for 11-åringer fra en rekke land i hele verden.

Året var 1967. På den tiden var det ikke så vanlig å reise utenlands som det er nå, i hvert fall ikke med fly. Det var heller ikke så vanlig å ha mange venner fra andre land og kulturer. Språkkunnskap var ikke så utbredt i den norske befolkningen, engelskundervisningen startet først i 5. klasse og ellers hørte vi mest språk gjennom tekstete fremmedspråklige filmer og serier på NRK og svenske TV-kanaler.

Min første lange reise gikk til Guatemala. Reisen i seg selv tok fire dager selv om den foregikk med fly. Det var mellomlandinger med overnattinger i København, New York og New Orleans. Til sammenligning tar denne turen mindre enn et døgn nå og man behøver ikke å overnatte. Vel fremme i Antigua, Guatemala, møttes førte forventningsfulle 11-åringer, to gutter og to jenter fra 10 land, sammen med voksne ledere for å bo sammen i 4 uker. 11 åringer er stort sett fordomsfrie, åpne, nysgjerrige og ganske selvstendige, et godt utgangspunkt for å bli kjent med nye mennesker. Alt var annerledes i Guatemala; byen var omgitt av vulkaner og noen av dem var aktive, de lokale innbyggerne i Antigua gikk i fargerike indianerdrakter og bar varer til markedet på hodet. Maten var veldig an-

nerledes enn det norske kostholdet som ikke var ispedd så mye eksotisk på 60-tallet som det er nå. Språket var annerledes, hovedspråket i landet var spansk.

Barn greier imidlertid fint å kommunisere uten felles språk. Til tross for alle ulikhetene ble dette noen sammensveisende og opplevelsrike uker med mye sang, lek og moro. Alle presenterte sine lands særegenhet på barns vis, vi serverte geitost, mens vi selv blant annet lærte å spise med pinner. I ettertid brevvekslet vi, det var så spennende å gå i postkassen og se etter brev fra land som Japan, Costa Rica, Filipinene, Mexico, USA, og Canada. Nå foregår kommunikasjonen mellom ungdom på helt andre måter.

Dette var en skjellsettende opplevelse for oss 11-åringer. Ting som skjedde i verden senere angikk oss på en annen måte fordi vi kunne relatere det til våre venner i disse landene. Hudfarge og nasjonalitet var ikke viktig. Det er mange barn og unge som har blitt kjent med verden utenfor Norge gjennom opplevelser i form av leirer og utvekslingsopphold, noe som har gjort dem mer mottagelige for andre folk og kulturer. Det er viktig at dette arbeidet fortsetter og at man starter med barna. Åpenhet og interesse for andre mennesker og andre kulturer er en nyttig ballast å ha med seg både i jobbsammenheng og ellers i livet. Verden oppleves å være mye mindre nå. Mye har skjedd på 50 år, det har vært morsomt å være en del av en slik utvikling, en spennende reise på flere plan.



ILLUSTRASJONSFOTO: URS FLUEELER / SCANDINAVIAN STOCKPHOTO

■ GJERTRU@ONLINE.NO



ILLUSTRASJONSFOTO: URS FLUEELER / SCANDINAVIAN STOCKPHOTO

Sørøya

– den grønne utposten mot nord

■ BIRGER LØVLAND

Fastlege, Løkkegården legesenter i Ski

De fem foregående somrene hadde vi dradd med Widerøe til Brønnøysund og leid bil for å oppleve Helgelandskystens fantastiske natur. 36 kysttopper var besøkt, mellom Heilhornet og Leka i sør, Hestmannen og Rødøyløva i nord og Lovund og Træna ytterst i havet. Dønna-mannen og De sju søstre på landsiden var også besteget – de siste sju rett nok ikke på én dag, som svært mange nå gjør.

Vi har reist Hurtigruteleden mange ganger – ikke minst ved 20 gangers deltagelse på Allmennlegeforeningens Hurtigrutekurs i slutten av september. Vi har dermed sett «Land fra leia» noen ganger, men har i mange år også hatt fokus på å oppleve «Leia fra land». Dette har vi gjort ved ikke

bare å kjøre med bil nærmest mulig leia, men også gå på utvalgte topper, både på øyene utenfor og fastlandet innenfor.

Vi følte oss dermed ferdige med Helgelandskysten – og sommeren 2016 stod en uke på Sørøya utenfor Hammerfest på programmet. Med Widerøe-ankomst til Hasvik 10. juli og avreise Hammerfest 17. juli. Nok en bit av puslespillet «Leia fra land» ble dermed lagt. Sannsynligvis vil den komme øverst på listen over turopplevelser i 2016.

Den grønne øya i nord

Sørøya er den siste utposten mot Nordishavet og er med sine 812 kvadratkilometer

Finnmarks største og Norges fjerde største øy. Den er omtrent delt på midten mellom Hasvik kommune i vest (med 1037 innbyggere i 2014) og Hammerfest kommune i øst (med bare cirka 10 500 innbyggere). Mot resten av Finnmark ligger det seks mil lange Sørøysundet mellom Sørøya og de tre øyene Stjernøya, Seiland og Kvaløya med Hammerfest.

Sørøya kalles «den grønne øya mot nord» på grunn av den intense grønnfargen om sommeren. Øya er 65 km lang mellom Tarhalsen i nordøst og Hasvik i sørvest. Fra det sentrale høydedraget langs øya, med Komagaksla på 659 m som det høyeste punktet, skjærer mange små og to store fjordarmer seg inn i øya. De to store er Dønnesfjorden og Sandøyfjorden på nordsiden – eller «yttersia» som man sier.

Gjennom alle tider har båten vært eneste atkomstmulighet, og den dag i dag er veinettet på øya beskjedent. Den eneste lange veien, med vanlig bilveistandard, er den snaut 40 km lange veien langs sørvestkysten, mellom Hasvik og Sørvær via Breivikbotn, der kommunesenteret ligger.

Tidligere gikk det lokalbåt fra Hammerfest rundt hele øya, en reise som tok mer enn et døgn. I dag kommer man til Sørøya med bilferje mellom Øksfjord og Hasvik, med SørøysundXpressen mellom Hasvik og Hammerfest, eller med den lokale «Bygderuta» som trafikkerer trekantsambandet Hammerfest hurtigbåtkai – Akkarfjord kai – Slettnes kai, med sju anløpssteder på Sørøya. Widerøe har dessuten daglige avganger til Hasvik lufthavn.

Været

Været skifter på Sørøya – noe vi så absolutt fikk erfare. Ved ankomst 10. juli var det så lavt skydekke at landingen nesten ble kansellert – med vind, tåke og bare åtte grader. Kvelden etter opplevde vi midnattssol fra Håen og dagen etter knallblå himmel og

Hellefjord brygge.





Utsikt fra Navaren med utsikt mot Hasvik og innover mot fastlandet og øyene Silda og Loppa.

kortbuksevær på Navaren, med utsikt mot Hasvik og innover mot fastlandet og øyene Silda og Loppa.

Brygger

Hasvik kai har daglige anløp av bilferje fra Øksfjord i Loppa kommune på fastlandet. Dersom man vil reise på egenhånd her på sørvestsiden, må man ha med egen bil – eller ordne seg via bekjente.

Hellefjord kai, der en 12 km lang grusvei starter over til Skarvfjorden ute i Sandøyfjorden på «yttersia». Forbindelsen er viktig for de få fastboende, men ikke minst også for de mange som benytter de fraflyttede husene og nybygde hytter i helger og ferier. Det er liv på brygga, når båten kommer!

Langstrand kai, der en 16 km lang grusvei starter over til innerste enden av Sandøyfjorden. Den passerer Lotre kai, der vi ble hentet av verten på Sørøya Gjestestue, som har utleiehytter og rom i den nedlagte internatbygningen på «yttersia».

Gjestfrihet og overnattingsmuligheter

Sørøya Gjestestue tilhører en gård inne i enden av Sandøyfjorden på yttersiden av Sørøya. Einar og Ilona Røe driver gården med mange hundre sauer, Sørøya Gjestestue, tar

seg av posten, er båtekspeditor, har ansvaret for vedlikeholdet av området strømnnett – og mye annet. Ikke minst driver han utleie av båter og utstyr for havfiske av kveite, torsk og uer. Utleie av rom foregår i den

gamle skoleinternatbygningen. Gjestene hentes og bringes på Lotre kai.

Gården Gamvik Nordre og Gjestegård ligger i Gamvika, helt på nordøstsiden av Sørøya. Den har vært i aktivt bruk til jord-

Gamvik Gjestegård i Gamvika på nordøstsiden av Sørøya.



bruk og fiske de siste 150 årene. Høsten 1944 ble alt brent under evakueringen av Finnmark, men Gamvik ble bygd opp av russisk drivtømmer etter krigen. Familien Smis fra storbyen Antwerpen i Belgia overtok gården i 2004, og driver nå gårdsbruk på permanent basis, med sauehold og gårdsturisme som hovednæring. Vi kan bare si: Et meget anbefalt overnattingssted. Vertskapet henter og bringer i Akkarfjord.

Fiskeværet Akkarfjord hadde en meget sentral plass i fiskenæringen i Finnmark mellom 1920 og 1987, bare 25 minutter med lokalbåten til Hammerfest. I dag har stedet cirka 80 innbyggere fra mange nasjonaliteter – og de to mongolske kamelene Bor og Bestla. Akkarfjord har i dag et fiskebruk med seks ansatte, butikk og skole med 11 elever. Om sommeren brukes skolebygningen som overnattingssted, Akkarfjord Hostel, som bare ligger 182,5 m fra brygga. Det er gangavstand!

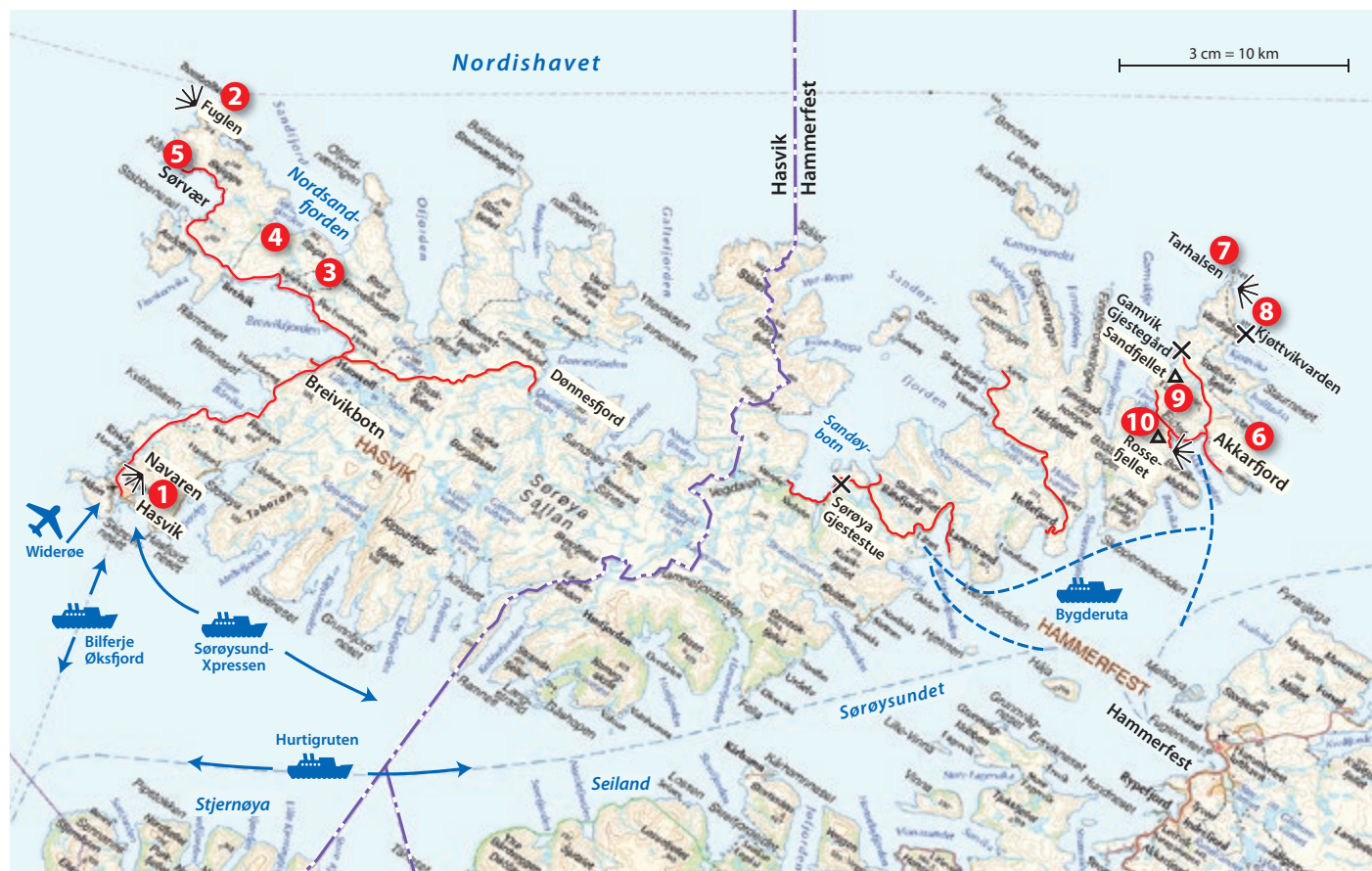
10 naturseverdigheter

Navaren (1) er den 491 m høye toppen, som ligger rett ovenfor tettstedet Hasvik



På toppen av Navaren., 491 m eter over havet.

KARTFORKLARING: 1. Navaren. 2. Fuglen. 3. Norsandfjorden. 4. Sørsandfjorden. 5. Sørvær. 6. Mefjord. 7. Tarhalsen. 8. Kjøttvikvarden. 9. Sandfjellet og 10. Rossefjellet.





Nordsandfjorden – den ene av de to endearmene av Sandfjorden på nordvestsiden av Sørøya.

på sørvestenden av Sørøya. Det er et fantastisk utsiktspunkt – når været er bra. Man ser ikke minst over Sørøysundet mot øyene Loppa og Silda, og ellers fastlandet i Loppa kommune, lant annet med den 1204 m høye breen Øksfjordjøkulen. Toppen kan bestiges rett opp fra Hasvik, men vi ble anbefalt å gå fra nordsiden. For en tur – og da smakte vår medbrakte cava ekstra godt!

Fuglen (2) er på mange måter det nordvestligste motstykket til Navaren. Den 374 m høye toppen ligger nord for Sørvær, med utsikt rett ut mot Nordishavet, der man i klart vær kan skimte boreriggene Goliat og Snehvit. Atkomstene er grei, men kanskje noe kjedelig, ettersom det skjer på den ny-anlagte grusveien fra Sørvær opp til et radaranlegg på toppen. Grusveien er på starten den desidert bratteste vi noensinne har gått. Selve toppen er militær, men ved å runde den nede i siden, opplever man et utrolig panoramaskue – helt bort til Tarhalsen i nordøst.

Nordsandfjorden (3) er den ene av to endearmer av Sandfjorden på nordvestsiden av Sørøya. Det går en grei sti fra bilveien Breivikbotn – Sørvær over vannskillet til yttersiden. Den ender i en nesten kilometerlang sandstrand, der vi på vår tur opplevde hundrevis av reinsdyr som oppholdt seg på sanden og gresslettene innenfor. Steidet har en spesiell plass i krigshistorien,

ettersom den noen hundre meter lange Nordsandfjord-hula under krigen huset mer enn hundre beboere, som flyktet fra tvangsevakueringen krigsvinteren 1944–45.

Sørsandfjorden (4) er naboarmen til Nordsandfjorden, og også her går det en god sti fra bilveien Breivikbotn – Sørvær over vannskillet. Sandstranden er på over 1 km, og regnes som den lengste på Sørøya. Den innerste enden av både Nordsandfjor-

den og Sørsandfjorden med nærliggende strandområder er vernet som naturreservater. Ytterst på vestsiden av fjorden ligger odden Sandfjordnæringen. Næring er betegnelse på den bratte avslutningen på mange halvøyer på Sørøya og ellers i Finnmark. På motsatt side ligger Ofjordnæringen.

Meffjorden blir beskrevet på neste side.



Sørvær (5) er uten tvil det største og mest levende fiskevær på Sørøya, delvis beskyttet mot vinterstormene fra nord ved foten av omtrent 300 m høye topper. Sørvær ligger der veien fra Hasvik ender og er et viktig sentrum for havfiske for de mange hobbyfiskerne som kommer til Sørøya. Stedet har skole og butikk og overnattingssteder. Sørvær ble kjent da den 211 m lange russiske krysseren «Murmansk» under slep slet seg julaften 1994 og havarete i fjæresteinene rett utenfor Sørvær. Vraket ble fjernet i 2012. I juli hvert år arrangeres Sørøyfestivalen, en internasjonalt kjent havfiskefestival.

Mefjord (6 – se bilde på side 21) på nordøstsiden av Sørøya var det største og eneste kirkestedet i Hammerfest i middelalderen. Det nå fraflyttede stedet regnes faktisk som «forgjengeren» til Hammerfest by,

grunnlagt i 1789. Sannsynligvis har stedet vært bebodd siden vikingtiden og hadde mange hundre innbyggere på det meste. Mange flyttet da 10 Mefjord-fiskebåter forsvant på havet i løpet av en eneste natt, og mesteparten av stedets fiskere omkom. Alle husene ble brent av tyskerne 15. november 1944. Petter fra Mefjord brukte 20 år av sitt liv på å lage den tre kilometer lange kjøreveien mellom Mefjord og Gamvikveien.

Tarhalsen (7) er den aller nordligste øden på Sørøya og byr på en meget spesiell naturopplevelse. Den første fyrlykta ble tent i 1933, bygd sammen med Fyrvokterveien, en tre kilometer meget spesiell sti og gangvei for fyrvokteren fra det 290 meter høye Høgfjellet. Den ble i 2007–09 restaurert med rekkverk, fem trappetiger og en turhytte på Tarhalseidet – Tarhalsenhytta

med tre køyeplasser. Formålet var å tilrettelegge for friluftsliv og opplevelser. Dronning Sonja åpnet formelt Fyrvokterveien 12. juli 2016.

Kjøttvikvarden (8) på 319 m høye Kjøttvikfjellet, helt nord på Sørøya, er mer enn 12 m høyt og det eldste byggverket i Hammerfest kommune. Det er et monument over vår gamle kystkultur, oppført i 1853 av et arbeidslag fra Volda på Sunnmøre. Det ble satt som landkjenningssmerke – eller anduvningssmerke som det opprinnelig het – for de sjøfarende. Stedet byr på et fantastisk rundskue. Varden kan sees omtrent fire landmil til havs og er et mye besøkt turmål. Vi var der i stiv kuling og kunne virkelig føle på naturkreftene.

Sandfjellet (9). På nordsiden av Sørøya finnes mange fantastisk store, hvite sandstrender, med områder med både flygesand



og sanddyner. Det 223 m høye Sandfjellet ved Gamvik Gjestegård byr på en geologisk attraksjon, som er unik i Norge. Her er en nesten 300 m lang fjellside dekket av fin-kornet mineralsand, som fornyer seg selv ved spesielle vindretninger. Turen ned siden gir samme følelse som det er å gå ned en bratt snøfonn – og stedet benyttes da også til «sandski».

Rossefjellet (10) er vel 300 m høyt og ligger rett øst for enden av Akkarfjorden, med et fantastisk rundskue i alle retninger, ikke minst østover langs Hurtigruteleia mot Havøysund. Det bare to kilometer brede Eidet består av sand og er det smaleste stedet for turen «Sørøya på tvers». Vi besteg toppen fra sørøstsiden og passerte underveis bjørkeskogen, der Akkarfjords to kameler beitet. Spektakulært på tur å fotografere to-puklede dyr i skogen..

Sandfjellet er en unik geologisk attraksjon i Norge.



Den mer enn 12 m høye Kjøttvikvarden er det eldste byggverket i Hammerfest kommune.



Tarhalsen er den aller nordligste odden på Sørøya og dronningen åpnet Fyrvokterveien i juni 2016.

Takk for oss!

Vi kom til Sørøya, først og fremst for å oppleve vakker natur og kjente steder som Kjøttvikvarden og Tarhalsen. Vi kom ikke, som svært mange andre, for havfiske. Vi kom heller ikke, som noen andre, for å gå Sørøya på langs – sikkert i seg selv en utrolig opplevelse. Naturinntrykkene var mektige, men det som nok gjorde mest inntrykk var det folk fortalte om tysk-

ernes brutale fremferd under krigsvinteren 1944–45. Om hvorledes mange tross brente hus og overgrep mirakuløst overlevde lidelser i steinhuler og på annet vis. Det gav oss et visst inntrykk av en åpenbart underkommunisert del av krigshistorien. Takk for oss og tusen takk til alle hyggelige Sørøya-beboere som vi møtte!

■ ABLOVLAND@HOTMAIL.COM

Min reise for å finne meg selv

■ MICHAEL DE VIBE

Allmennlege og seniorrådgiver,
Kunnskapssenteret/Folkehelseinstituttet

«There is a crack in everything
– that's how the light gets in.»

– LEONARD COHEN (1934–2016)

Alt avhenger av relasjonen – til meg selv, til andre og til verden. Relasjon kommer av det latinske ordet *religare*: Å bli forbundet igjen. Uten relasjon er vi atskilt fra oss selv, hverandre og verden.

Hvordan kan det ha seg at jeg ble atskilt fra meg selv – og startet min søken og min reise for å komme 'hjem'?

Jeg vokste opp privilegert, i en familie med kjærlighet og varme. Mine foreldre var sterke. Ingenting i livet hadde kommet lett til dem. Jeg beundret dem. De hadde klare ambisjoner til oss barna om å bli til noe. Og det var viktig for meg å gjøre dem stolte. Jeg har alltid søkt deres aksept, og deres bekreftelse på at jeg var på rett vei. Jeg kan ikke huske at de noen gang ba meg om å velge en bestemt karriere, men mitt valg om å studere hardt for å få gode karakterer ble godt mottatt, og da jeg valgte å studere medisin ble de glade.

Som et lite barn kunne jeg ikke skille min indre verden fra den ytre verden. Når mine foreldre var opprørte eller sinte, opplevde jeg disse følelsene som en del av meg. Jeg kunne ikke skille ut og forstå at den frustrasjon de uttrykte var deres. Jeg satte likhetstegn mellom deres følelser og mine følelser.

I tillegg var oppveksten preget av mine foreldres normer og verdier. Jeg lærte tidlig at jeg var den personen som de beskrev. Da jeg ble eldre mottok jeg også meldinger om hvem jeg var fra mine lærere og venner, og jeg jobbet med å bli den personen de så i meg. Dette var selvsagt av stor verdi for å passe inn i samfunnet som jeg er en del av, men det skapte en avstand mellom den personen jeg følte at jeg var, og den personen andre ville jeg skulle være.

Dermed fortsatte jeg å streve med å leve opp til andres forventninger, og da jeg i

tenårene begynte jeg å føle meg engstelig og lure på hvem jeg egentlig var, fortsatte jeg å søke svaret utenfor meg selv. Jeg søkte den i religionen og fant midlertidig trøst i at vi alle er syndere som må frelses. Men det tilfredsstilte meg ikke.

Et par år ut i medisinstudiet, etter å ha oppdaget og praktisert yoga og meditasjon i noen år, bestemte jeg meg for å ta fri i tre måneder. Jeg reiste til India på jakt etter en guru som kunne fortelle meg hvem jeg egentlig var. Jeg ankom Dehli i 45 varme grader, og reiste rundt – fullstendig på impuls. Jeg bodde i ulike *Ashrams* (meditasjonssentra – drevet av såkalte opplyste lærere). Ett av disse var ledet av en hinduprest, og her var jeg nær ved å overgi mitt liv til lederen av senteret. Heldigvis var jeg, på den tiden, i selskap med to eldre amerikanske kvinner, som også var på jakt etter sannheten – og de klarte å få meg til å se at dette ikke var 'the real thing'. Jeg kom tilbake uten en guru, og uten penger og eienheter, men med en sterk følelse av at det jeg søkte var inni meg. 'The crack was still there' – men det tok mange år for lyset å komme inn.

I min ungdom følte jeg meg ofte atskilt fra andre mennesker rundt meg, og jeg opplevde at det var en tynn gardin mellom meg og mine venner, og mellom meg og verden rundt meg. Jeg følte meg alene og ikke egentlig forbundet med andre. Jeg kunne være sammen med andre mennesker, men uten å bli berørt av deres tilstedeværelse. Jeg kunne tilbringe tid i naturen, lukte blomstene og se solnedgangen, men føle meg alene.

Mange år med meditasjonspraksis har nok vært selvsentrerte. På en finurlig måte har sinnet fortsatt å forsterke følelsen av 'meg', atskilt fra andre og verden. Det jeg identifiserer meg med har endret seg, i og med at jeg nå identifiserer meg som 'mindfulness'-utøver – men det er ikke så forskjellig fra alle andre identifikasjoner

som jeg tidligere har hatt. Gradvis har det demret for meg at mine meninger om meg selv ikke er mitt sanne jeg – de er bare utsondringer av sinnet som opprettholder skillet mellom meg og jeg, mellom meg og deg og mellom meg og verden. Når jeg av og til kan gi slipp på ideen om hvem jeg er, eller bør være, og bare er til stede i hvert øyeblikk, da kan lyset sakte sive inn gjennom sprekken. Dette er mysteriet i kontemplativ praksis. Vi kan ikke få det til å skje, men vi kan tillate det å skje.

Denne væren, som alltid er til stede i meg, er nøkkelen til å være forbundet med meg selv, og er en forutsetning for å være forbundet med andre og med verden. Det er hva lærere i alle kontemplative tradisjoner prøver å fortelle oss. Som i en historie fra zen; der studentene spør mesteren hvordan de kan nå sitt sanne jeg. Han svarer at de aldri kan nå det, akkurat som de aldri kan få solen til å stige opp om morgenen. Studentene spør så hvorfor de må øve hver dag, og læreren svarer at de må øve for å være våkne når solen står opp.

For meg fortsetter nå reisen hver dag ved å koble meg til pusten i kroppen min – denne bevegelsen som er livet – som jeg ikke kan kontrollere, men som jeg kan overgi meg til. Det er én åpning der lyset kan slippe inn. Å være forbundet med livet, i hvert øyeblikk, er for meg grunnlaget for å være forbundet med min familie, mine venner, mitt arbeid og min verden.

■ MICHAEL.DEVIBE@FHI.NO

Artikkelforfatteren tok fri fra sine medisinstudier i tre måneder for å reise til India i sin søken etter å finne seg selv.

ILLUSTRASJONSFOTO: COLOURBOX



Jul i Kenya

■ BRITA ØYGARD

Etatsdirektør, Etat for
helsetjenester, Bergen



Vi har, som så mange andre, gått med en drøm om å få se Afrika. I 2007, da sønnen vår Tord, var i Kenya i forbindelse med bibelskole, kom sjansen. Nå eller aldri!

Vi forberedte oss så godt vi kunne, med vaksinasjoner og med godterifritt år. Og vi så «Mitt Afrika» sikkert fem ganger. Planen var å starte med en uke i Mombasa, som er kjent for sine hvite strender på Afrikas østkyst. Deretter skulle vi ta buss til Nairobi. I romjula skulle vi bo på den norske misjonsstasjonen som blir kalt «Tomta», og etter nyttår hadde vi bestilt tre dagers safari i Masai Mara. Det ble ikke helt slik vi hadde tenkt.

Da vi kom til Mombasa 19. desember, var det over 30 grader der. Det var 50 grader varmere enn i Vadsø, og rene varmesjokket for pappa Bjørn som jobber der. Vi bodde på Tiwi Beach Resort med all mulig luksus. Selv om vi nøt luksusen på de hvite strendene, den gode maten og full service overalt, vekslet følelsene mellom å nyte og å være litt forlegen ved å bli behandlet som medlemmer av den ypperste overklasse,

som vi faktisk var der nede. Første juledag var det stor feiring med middag for alle hotellets gjester ved bassengene. Det var en overveldende buffét av god mat, kunstferdig anrettet til ære for gjestene. Underholdningen bestod av en broket blanding av ulike kulturer – fra amerikanske julesanger, AHA, masaier som danset, til barn som fremførte juleevangeliet. Kenyanerne serverte, og de hvite gjestene koste seg. Vi viste at kenyanerne i området var fattige, og at mange måtte klare seg med én dollar pr. dag. Selv om vi prøvde å være rausere med driks, følte vi på at de sosiale forskjellene var enorme. Og det kjentes ikke bare godt.

26. desember tok vi buss fra Mombasa til Nairobi. Det var ikke akkurat aircondition på bussen, så det var en varm fornøyelse. Likevel er vi glad vi tok denne bussturen, for det skulle vise seg å være den eneste sjansen vi fikk til å se litt av Kenya og få et inntrykk av hvordan kenyanerne bodde og levde.

Den 27. desember var det valg i Kenya. De to mest framstående presidentkandidatene var sittende president Mwai Kibaki og op-

posisjonens leder, Raila Odinga. De neste dagene viste opptellingen at opposisjonsleder Odinga ledet stort, og ennå før de siste resultatene ble offentliggjort, erklærte Raila Odinga seg som vinner av valget. Dagen etter kom de siste valgresultatene, og sittende president Kibaki erklærte seg som vinner. Da ble det virkelig bråk, og uroen i landet tiltok med voldsbruk og utrygghet. Det var nokså massive holdepunkter om valgfusk fra Kibakis side, og internasjonale valgobservatører kritiserte opptellingen.

Samme dag hadde vi planlagt å besøke slummen som Tord arbeidet i. Vi hadde avtalt å møte en afrikansk kontakt i Nairobi sentrum for å handle mat som gaver til beboerne. På vei ut av butikken, oppdaget vi at folk på fortauet plutselig begynte å løpe, og bilene i gata tutet. Vi forsto ikke hva som skjedde, men vår afrikanske kontakt skjøv oss inn igjen i butikken, hvor vi ventet en halv times tid bak nedrullede gittere, før kysten var klar. Vi fant bilen og drog mot slummen. Da vi nærmet oss, ble det igjen uro, og noen hundre meter lenger fram så vi gatekamper med steinkasting og

Luksusen på de hvite strendene skapte også ambivalente følelser. ILLUSTRASJONSFOTO: SCANDINAVIAN STOCKPHOTO



Det var 50°C varmere i Mombasa enn i Vadsø.





Det ble også tid til å se og oppleve dyrelivet i Kenya. FOTO: PRIVAT

løpende mennesker. Vår afrikanske kontakt hadde familie der uroen pågikk. Han fikk det vi hadde av penger for å kunne kjøpe seg ut av trøbbel, og gikk inn i kampområdet for å finne familien sin. Sjåføren vår var tydelig stresset, snudde bilen, og kjørte oss, via noen omveier, trygt tilbake til «Tomta». Det gikk bra med kontakten vår, også.

I dagene som fulgte ble alle nordmenn internert, og på misjonsstasjonen samlet det seg ca 100 nordmenn. «Tomta» var omgitt av høye murer og piggrådgerde, og

det gikk vakter døgnet rundt, så vi var ganske trygge der. Kenyanere som jobbet der, eller som kom på besøk, gav oss øyenvitneskildringer om dramatiske hendelser med både vold, drap og nedbrenning av hus. Vi hørte skudd og smell fra granater, og vi så røyk fra slummen. Slik var stemningen da vi feiret nyttår rundt det lille bassenget inne på «Tomta». Ingen av oss hadde noe behov for raketter og smell den kvelden.

Som eneste leger på «Tomta», kom det vel med at jeg var nevrotisk nok til å ha med en del medisiner. Så vi kunne behand-

le både allergisk reaksjoner, smerter og infeksjoner. En person måtte likevel innlegges på Karen Hospital med dehydrering og mageinfeksjon.

Vi var vel egentlig aldri engstelige for egen sikkerhet, men ble svært engasjert i hendelsene og bakgrunnen for dem. Et ungt demokrati er skjøre greier! Kibaki var av kikuyu stamme, og Odinga var av luo stamme, og konflikten mellom de to stammene dominerte i volden og uroen som oppstod. Når det kom til stykket var etnisk tilhørighet viktigere enn politiske og ideologiske spørsmål.

Selv om situasjonen var spent, fikk vi enkelte dager lov til å ta turer ut i området i nærheten. Vi hadde da alltid minibuss med sjåfør. En av sjåførene fortalte at svogeren hans var hugget ned og drept i sin egen leilighet to dager i forveien. Han var kikuyu, presidentens stamme. Det var det eneste gale han hadde gjort... Kona satt igjen med fire barn, og hun og foreldrene hans turte ikke sove innendørs fordi leiligheten ble en felle hvis de ble angrepet. Denne historien gjorde veldig inntrykk på oss. Totalt ble over 1000 personer drept i opptøyene etter valget.

Oppholdet i Kenya ble annerledes enn vi hadde tenkt, men ikke mislykket. Tragedien som rammet landet mens vi var der, lærte oss helt sikkert mer om landet enn vi hadde fått med oss i et mer turistmessig opplegg. Korrupsjon og juks omkring viktige, demokratiske institusjoner er veldig skadelig og kan underminere lov og orden i et helt land. Dette må vi ikke glemme, selv i vår norske virkelighet.

■ BRITA.OYGARD@BERGEN.KOMMUNE.NO

Flere enn 1000 personer ble drept i opptøyene etter valget i 2007. FOTO: JFJUSTICE.NET



Titanics omen

■ BJØRN NICOLAISEN

Fastlege og spesialist i allmennmedisin,
Nidaros legekonsult DA, Trondheim



Bølgene slo meterhøye opp mot baugen, men det svære skipet enset det knapt; ufortrødent fortsatte det kursen mot sitt bestemmelsessted. Tåkeluren blåste med regelmessige mellomrom sine klagende toner over vannet, for tåken lå tykk denne aftenen. Man kunne såvidt skimte det sorte, frådende Atlanterhavet, der jeg stod og lente meg over ripen med messingbeslag. Det var kaldt og fuktig, og ikledd kun snippkjole trakk jeg meg raskt tilbake til min lugar, men den korte turen på det teak-kledte promenadedekket hadde likevel satt sitt merke i mitt sinn, og tankefull ble jeg liggende i sengen før jeg endelig falt i søvn.

Kontrasten til de hustrige forhold ute på dekk kunne ikke vært større enn i skipets førsteklases spisesal noen timer tidligere samme aften. Været og mørket utenfor var det samme, men de store krystallprismekronene speilet seg i det blankpussede

sølvtoyet og i havet utenfor vinduene og ble således enda vakrere. De hvite damaskdukene var like stivpressede som herrenes snippskjortekraver, og damenes aftentoi- letter bølget, passende nok, i silke og chif- fon.

Nu tenker sikkert leseren at jeg med disse linjer har tatt ham med på en reise hundre år tilbake i tid, til de store atlantehavsdampernes æra. Men nei, dette var i august 2012. Hadde noen sagt meg den kvelden i spisesalen at årstallet var 1912, kunne jeg vært tilbøyelig til å tro det, for intet der inne kunne avsløre at vi befant oss i det 21. århundre.

For jeg befant meg selvfølgelig ombord på Queen Mary II, «the Last Great Ocean Liner», det siste skipet som fortsatt går i rutetrafikk Southampton – New York–Southampton. Dette vakre, enorme skipet har alle moderne bekvemmeligheter, men er utformet etter klassiske linjer, ikke som

de klossete cruiseskipene som ellers dominerer passasjertrafikken til havs.

Skipet eies av Cunard, konkurrenten til White Star line, som i sin tid eide det skjebnesvangre «Titanic». Cunard kjøpte, noen år etter Titanic-ulykken, opp White Star Line og kunne dermed for fremtiden til den dag i dag, seile sine skip under den berømte merkevaren «White Star Service». Og det konservative, britiske rederiet har ikke gjort noen konsesjoner til tidsånden; som det eneste i verden holder det på inndelingen i tre klasser og ellers på etiketten fra en tid som snart er svunnen hen, blant annet med hensyn til reglene for omklædning til middag.

Men det var ikke fryden over i en ukes tid å være hensatt til «la belle époque» som preget mitt sinn akkurat denne kvelden i lugaren, men heller erindringen om det min bestemor hadde fortalt meg om hva min oldemors søster hadde opplevet, også i



et luksuriøst skip midt ute på det mørke Atlanterhavet og på nogenlunde samme meridian, i det Herrens år 1912. Hun var nemlig passasjer ombord på nevnte Titanic.

Hun bodde i Amerika, og hadde vært på en lengre reise i Europa sammen med sin far. Fylt av gode minner over gjensyn med slekt og venner var de på vei tilbake, da de ble delaktige i en av historiens mest omtalte skipsulykker. Hennes far døde, selv overlevde hun. Resten av sitt liv var hun preget av hendelsene den natten, og ville nødig snakke om dem, men ett fortalte hun min bestemor: Det var ikke sammenstøtet med isfjellet, den økende uro ombord, ventetiden på det kalde dekket, ombordstigningen i livbåten eller fortvilelsen over å bli adskilt fra sin far som var det verste.

Ei heller var det de dramatiske minuttene da skipet knakk i to og forsvant ned i dypet eller skrikene fra alle menneskene i vannet som var det skrekkeligste.

Nei, det verste var stillheten og mørket etterpå. Da skipet var borte og lysene hadde sluknet, og de stakkars medpassasjerens skrik fra det iskalde vannet hadde stilnet, da gikk det virkelig opp for henne, det grufulle som hadde skjedd. Verdens vakres-

te og raskeste skip, det såkalt usynkelige symbol på den overlegne europeiske teknikk og kultur, hadde likevel sunket, og alle de glade menneskene hadde druknet med det.

Hun slet med tungsinn resten av livet.

Også dagens historikere trekker ofte frem Titanic som et symbol på den europeiske kultur, dens uovertrufne vitenskap og dannelse. I 1912 var fremtidstroen sterk; alle de tekniske nyvinninger, elektrisiteten, telefonen, telegrafene, medisinen og de bedrede levekår for folk flest medvirket til det. Og ser man bort fra den kortvarige fransk-tyske konflikt i 1871 hadde det vært fred i Europa i nesten hundre år: da hertugen av Wellington slo Napoleon ved Waterloo ble den såkalte Pax Britannica et faktum.

Verden var i fred, og svært få så for seg at det skulle bli krig, til tross for enkelte internasjonale politiske kriser og enkelte terroristattentat tidlig på 1900-tallet. Likefullt, to år etter var Europa i brann. Første verdenskrig, som kan kalles første akt i den store europeiske tragedie som skulle etterlate et kontinent i ruiner i 1945, hadde brutt ut.

Heller ikke mange så de langsiktige konsekvensene av hva som skjedde da krigen

brøt ut; den skulle etter alle solemerker bli kortvarig og krigen som skulle ende alle kriger. Men Sir Edward Grey, den britiske utenriksminister i 1914, stod ved vinduet i sitt kontor i Westminster og skuet ut over mørket som la seg over den britiske hovedstaden, og sa: «The lamps are going out all over Europe, we shall not see them lit again in our life-time».

Titanics skjebne var som et omen om den europeiske sivilisasjons forlis.

Alt dette tenkte jeg på, der jeg lå i min lugar ombord på Queen Mary II, og jeg syntes jeg så sterke paralleller til vår egen tid: det har lenge vært fred i Europa, optimismen er sterk, ingen ser for seg en ny storkrig, menneskene forlyster seg og nyter sivilisasjonens bekvemmeligheter i bekymringsløs ørkesløshet. Men for de som følger med i nyhetsbilledet er det uro, tordenskyer truer i horisonten. Store demografiske og politiske endringer er i emning. Krig i områdene rundt Europa, folkevandring og terroranslag har begynt å prege Vesten. Ikke alle er like optimistiske.

Queen Mary sank ikke den uken da jeg gjorde min amerikareise.

Men er skipet likevel usynkelig?

■ BJ-NICO@ONLINE.NO



Namaste

'Lyset i meg hilser lyset i deg'

■ HILDE BEATE GUDIM

Skul legekantor, Bærum

I et intervju i *Utpostens* 'dobbeltime' i 2009, i en samtale ett år etter at vår eldste sønn Erik døde, sier jeg: «Jeg har tidligere hatt et ønske om å kunne reise ut for å jobbe blant de svakeste, men det kommer jeg ikke til å gjøre. Jeg er blitt for sårbar for enkeltmenneskers lidelser. I stedet håper jeg at rehabiliteringssenteret i Nepal, som vi samlet penger til i Eriks begravelse, kan bli vårt bidrag til de syke der.»

I november 2014 forlater jeg Gardermoen sammen med et vennepar, klar for Kathmandu og oldtidsbyen Bhaktapur, og vårt første møte med entusiastene ved «Erik Physiotherapy og Counseling Cen-

ter.» En dramatisk start på en lenge planlagt reise da jeg må vinke farvel til min kjære gjennom førti år... Passet hans utløper om fire måneder; Nepal krever minimum seks for å tillate innreise til landet. Overrasket og uforberedt er jeg på følelsen som skyller gjennom meg; ikke sinne og oppgitthet, men en uendelig takknemlighet over at dette ikke er en varig avskjed. Vi sees snart igjen! Hans kreativitet resulterer da også i gjensyn i Kathmandu to døgn senere.

Kathmandu før jordskjelvet 25. april 2015:

Et vanvittig kaos av lyder, lukter, farger, støv, biler, overfylte busser hvor mennesker henger ut av dører og vinduer, mopeder med kvinner på skrå bakpåk og barna som støtdempere foran på fars fang, kuer, hunder og høner og mange, mange mennesker. Trafikkregler? Neppe. Forsøk på påbud om hjelm for passasjerer på moped strandet da det medførte trafikkaos. Folk kom verken til skole eller jobb i tide når de

ikke lenger kunne hoppe på mopeden til en bekjent som tilfeldig kom forbi.

Jeg reiser med en intensjon og et ønske om å formidle og dele egen kunnskap og erfaring, med egne øyne vurdere behov for bidrag og støtte – og blir den som lærer!

Dette fattige landet med nær 30 millioner innbyggere, et femtitalles ulike språk, fem føderale stater, uttalt korrupsjon, et land som har tradisjon for å gjemme vekk mennesker med funksjonshemninger, har idealister som virkelig vet hva «god hjelp» til de svake i samfunnet vil være. Surya a Bhakta Prayapati og Ramish Ram Shrestha, begge med Master i political science, har valgt bort egen karriere og er ustoppelige i sitt engasjement for CBR (Community Based Rehabilitation) – et rehabiliterings- og opplæringscenter med dagtilbud for sterkt fysisk og mentalt funksjonshemmede, en egen øreklinikk og skole for døve barn. En forbilledlig oppbygget organisasjon. Surya og Ramish oppsøkte alle hjem i Bhaktapur for å opplyse, informere og finne de funk-

Likbrenning av et lite «jordskjelvoffer».



Durbar Square etter jordskjelvet 25. april 2015.





Ramesh Ram Shrestha ønsker oss velkommen til Erik Physiotherapy and Counseling Service Centre.

Tempelet på Thaumadhi Square i Bhaktapur. Det ble sterkt ødelagt av jordskjelvet, men er nå restaurert.



sjonshemmede barna som alle var gjemt bort. Deres filosofi – basert på akseptering og integrering av funksjonshemmede, fokus på ressurser og ikke funksjonstap – har blitt en modell ikke bare for Nepal. De representerer også landet i internasjonale møter. Unesco og senere Redd Barna/Save The Children Norway var aktive bidragsytere både økonomisk og rådgivende fra starten i 1985 til 2009 da organisasjonen kunne og måtte stå på egne ben. «Erik Physiotherapy Center» ble etablert i juni 2009: «The first in Nepal». Her har de nå registrert nær ett tusen pasienter. Fysioterapeuten Keshmuni Bajracharya imponerer med sin entusiasme og enkle hjelpemidler. Positive og treningsvillige pasienter hvor fokus i rehabilitering er ADL-funksjoner, det vil si bevisst trening av muskelgrupper som er nødvendig for å kunne spise selv, tørke seg etter toalettbesøk og forflytte seg ved egen hjelp om mulig. Vi var godt i gang med å etablere utveksling av to fysioterapi-studenter fra Høyskolen i Oslo da jordskjelvet kom...



Grunnleggeren av CBR, Surya og ressurssterke støttespillere med alvorlige fysiske handicap.

Rekruttering av ansatte til CBR-organisasjonen er stort sett funksjonshemmede hvor man har evnet å se den intellektuelle kapasiteten bak ofte alvorlig fysiske funksjonshemninger. Og med hvilken respekt og toleranse disse nepaleserne møter den enkelte!

Vi treffer Bijesh med sitt våkne blikk – til tross for uttalte ufrivillige bevegelser og grimasering. Dog har han kontroll over venstre fot. Med vårt lille bidrag, en laptop med stort tastatur, har han nå fullført en mastergrad i engelsk litteratur. Tanken på hans grep om blyanten mellom fjerde og femte tå – idet han spontant skriver et takkebrev til oss – gir meg ennå 'gåsehud'. Hvordan ville Bijesh sitt liv i Velferds-Norge artet seg?

Og vi møter Suman, Bijesh' beste venn, en ung mann som kommer ålende, krypende inn i rommet langs gulvet mens nepaleser-

ne sitter helt uanfektet. Et lite dytt bak – og på forunderlig vis finner han balansen på stolen, retter seg opp, får på seg brillene og ser på oss med et klart blikk. På flytende engelsk legger denne unge mannen med mastergrad i økonomi frem idégrunnet bak sitt nystartede program VEO (Voice for Equal Opportunity). Transport til skole er vanskelig i fattige Nepal med dårlig infrastruktur, men internett-tilgang har etter hvert svært mange. VEO er en del av «Door to door education programs to the physically multiplum». Elektronisk kommunikasjon skaper uante muligheter for læring.

Sosialt entreprenørskap er 'in' i tiden. Jeg vet at IKT Norge er opptatt av e-læring. Det gir grunn til en viss optimisme for våre gode venner og idealister i Nepal.

Vil jeg reise tilbake? Svaret er ja!

■ HILDEBEATEG@HOTMAIL.COM



ILLUSTRASJONSFOTO/COLAGE: COLOURBOX

A photograph of a winter scene. A path covered in snow leads through a forest of trees whose branches are heavily laden with snow. The sun is shining from the upper left, creating a bright, hazy glow and long, soft shadows. The overall color palette is cool, with various shades of blue and white.

Utposten

*ønsker sine lesere
en riktig **god jul***

Abonner på
Utposten

BLAD FOR ALLMENN- OG SAMFUNNSMEDISIN