



LIVET: - Alle har ei psykisk helse. Livet er ikkje enkelt for nokon, men gå til lege med ein gong du tenkjer på å gå til lege.

LIVET KAN VERA MOLLSTEMT

Låten av ein lyarslått kan skape vakre bilde. Grøne lier, klukkande bekkar, snødekte tindar. Vakre bilde av lykke. Som kan breste for augo når tonane blir borte og bogen for tung.

For enkelte kan livet bli for lik naturen slåtten skildrar. Himmelhøge tindar med den klåraste luft der ein kan kaste seg på den einaste skya som driv forbi. På skya kan ein flyte til det blir for tungt, og dropane ho slepp treff myrkaste gjelet. Ned i fossande fall og tronge dalar.

Bjørn Kåre Odde, den unge meisterspelmannen frå Garmo i Lom, veit kva musikk er. Kor finstilt ein kan få fela, men òg korleis musikk – og livet – kan vera mollstemt.

Bjørn Kåre er bipolar.

Angst og depresjon har prega store delar av livet hans dei siste ti åra. Han har vore i dalar det ikkje er godt å vera, der heller ikkje musikken har gjeve glede.

Han har hatt angst for å døy, angst for sosiale samkome, angst for alt. Panikkangst der han vart liggjande i fosterstilling på golvet. Beint fram livredd og redd for livet.

Det var da dei tunge periodane kom tett og jamt at han søkte hjelp.

– Eg hadde nok tenkt på det iallfall i to år, før eg endeleg oppsøkte helsehjelp. Da gjekk ting fort. Ein månad etter legebeseget hadde eg den fyrste konsultasjonen på Otta. Eg har gått inn og ut av psykiatrisk poliklinikk på Otta i eitt og eit halvt år. Eg har gjennomført eit kurs om det å meistre ei bipolar lidning i kvardagen, og eg går på medisin. Eg har ikkje hatt det så godt som nå på over ti år.

Bjørn Kåre fortel gjerne om korleis han har hatt det.

– Dei depressive periodane har vore lange. Tunge dagar opp mot eit halvt år i strekk. Dagar da eg berre ville liggje i senga, helst sove. Dagar da eg var fargeblind, da alt var grått og eg ikkje fann

glede ved nokon ting. For eksempel da eg vart kåra til Årets unge folkemusikar i 2015 – eg hadde inga lykkekjensle. Eg tenkte berre «dette har eg ikkje for tent».

Når han var på tindane, var det enkelt å kaste seg på dei ljose skyane som lokka. For om mogleg å koma enda høgare.

– Dei hypomaniske periodane tenkte eg ikkje over at eg hadde hatt før eg kom inn i behandling. Da kunne eg sjå at eg hadde gjort mykje irrasjonelt. Det kjendest ut som om alle hjernecellene jobba på spreng samstundes, - eg hadde ein arbeidskapasitet på 200 prosent. Eg kunne overfokusere på spesifikke ting; planar om å lage ny musikk eller eit nytt album, lære eit nytt instrument eller lære eit nytt språk. Eg kunne òg finne på å kjøpe eit nytt instrument eg ikkje hadde bruk for. Eg kunne somme gonger ha ein overdriven pengebruk.

Kretiviteten kunne altså vera på topp, men han datt heile tida ned i den fargelause dalen. Tung, tom og utkøyr.

– Men det er rart, eg opplever faktisk sjukdomen som ein velsigna skavank også. Det har kome mykje bra ut av dei hypomaniske periodane med stor arbeidskapasitet og kreativitet.

Bjørn Kåre ha valt å vera open, og for vel eitt år sidan la han ut eit innlegg på Facebook om sjukdomen sin.

– Det kravde mot å vere open. Eg tenkte kanskje at det kom til å få negative konsekvensar i jobbsamheng – at for eksempel folk heller ville velja å samarbeide med andre nettopp fordi eg har ei bipolar lidning. Eg tenkte òg på noko så dumt som at det ville gå utover venskap. Men tvert imot. Det at eg har vore open har utelukkande vore positivt. Det har vorte lettare for folk nær



OPEN: Bjørn Kåre Odde har valt å vera open om sjukdomen sin.

meg å støtte meg og vera nysgjerrige. Eg kjenner på ei større forståing, og folk er i større grad meir opne til meg attende enn dei var før.

Å vera open gjer òg sitt til at ein tek korken ut av ei flaske som gjærar såpass at ho er i ferd med å eksplodere.

– Da eg stod fram som homofil for ni år sidan, «proklamerte» eg ikkje det ofentleg. Det vart ein del bygdaprat, etter mi meining berre velmeint nysgjerrigheit. Når folk ikkje lenger treng «å lure på noko», blir praten borte.

Korken blir fjerna, det brusar ei stund – så roar boblene seg.

For å avklare ein annan ting, for å få praten bort; Bjørn Kåre er i dag kjærast med Solveig. Dette med seksuelle båsar er ikkje noko han vil definerast utifrå. Han vil definerast utifrå det er å vera menneske, det å elske einkvan, det å vera medmenneske.

– Eg trur faktisk det er lettare å ha ei anna seksuell legning i Ottadalen enn det er å vera psykisk sjuk. Når det gjeld for eksempel det å vera homofil er det fleire som har gått føre, og på ein måte ufarleggjort det.

Bjørn Kåre Odde har allereie oppnådd det meste ein kan oppnå som folkemusikar, han er ein del av eit stort og inkluderande miljø der det å vera open ikkje har kosta. Han har tvert om fått «betalt». Sjølv håpar han at det å vera open kan hjelpe andre.

– Ein må på eit vis ufarleggjera det å vera psykisk sjuk. Ein må tore å vera sårbar og vera open om det. Livet er ikkje enkelt for nokon, det handlar om å takle hindringar. Alle har ei psykisk helse, men blir hindringane for store må ein søke hjelp. Gå til lege med ein gong du tenkjer på å gå til lege!

Det har Bjørn Kåre gjort.

– Som eg sa, eg har det svært bra nå. Takka vera helsevesenet, bevisstgjeving og eigeninnsats.

Slåttane og leikene kjem til å koma frå den unge spelmannens boge og instrument i årtier ennå, men han lyt vera varsam med seg sjølv som han er varsam med fela si.

Dei er baa dyrebare, og let vakkert når dei er rett stemt.

BIPOLAR LIDING

Bipolar lidning er ei psykisk lidning som gjer at humør og aktivitetsnivå svingar meir enn vanleg. Bipolar tyder «to polar», og desse to polane står for mani/hypomani (oppstemt) og depresjon (nedstemt).

HELSENORGE.NO

HANS ERIK KJOSBAKKEN
hans.erik.kjosbakken@fjuken.no