

– Jeg løper ikke fra sorgen

Kona hans døde av kreft i april 2019. Ved Pårørendesenteret i Stavanger fikk Simen Holvik hjelp til å leve med sorgen.



For mange er Simen Holvik fra Stavanger kjent som langdistanseløperen, -ultraløper, heter det også. Og i sommer skal han prøve å sette en fantastisk rekord. Fra Nordkapp til Lindesnes.

– Jeg skal forsøke å løpe Norge på langs på under 30 dager. Det betyr å løpe fra Nordkapp til Lindesnes, i alt 2600 kilometer, forteller han.

Etter planen skal han begynne 1. juli og løpe rundt 90 kilometer daglig. Faren hans skal kjøre følgebilen og sørge for mat og drikke. Å løpe omtrent to maratonløp daglig, er en kraftig påkjenning. I tillegg er det utfordrende i seg selv å skulle løpe langs motorveier med til dels mye trafikk. Bare på første etappen fra Nordkapp må han gjennom fem tunneler. Og i sommer kan det bli ekstra mye folk på veiene fordi vi blir oppfordret til å feriere i Norge på grunn av koronaen.

– *Løpe og løpe, time etter time. Kan løpingen bli en flukt fra sorgen over at din kone døde?*

– Nei, tvert imot. Løpingen har gitt meg hjelp til å bearbeide sorgen etter Camilla. Når du løper, er du alene med deg selv. All ytre støy er borte, du ser på en måte klarere, og det er lettere å få kontakt med egne følelser. Jeg løper på en måte inn i sorgen, sier Simen Holvik.

Takknemlig for hjelp

Simen Holvik er takknemlig for hjelpen han fikk på Pårørendesenteret:

– Da Camilla døde, var det var en ansatt ved Kreftomsorg Rogaland som fortalte meg om Pårørendesenteret. I de første dagene etter dødsfallet skjedde så mye; begravelsen, mye som skulle ordnes, ansvaret for to barn. Jeg gråt ikke under begravelsen, tenkte på barna, måtte holde meg sterk. Det var på en måte helt tomt inni meg, og etter hvert begynte jeg å kjenne behovet for hjelp. Fastlegen så også behovet. Jeg ble sykmeldt, og så tok jeg kontakt med Pårørendesenteret og fikk en avtale med en ansatt der.

Tårene begynte å renne

– Jeg visste ikke hva jeg gikk til i det hele tatt. Men fagpersonen ved Pårørendesenteret ba meg sette meg i en stol. Hun spurte: «Er du klar for dette? Det kan bli tungt og vanskelig», husker jeg hun sa. Og så begynte vi å snakke om Camilla, at jeg skulle se for meg Camilla i forskjellige situasjoner, se for meg gode stunder, gode minner. Jeg vet ikke helt hva som skjedde, men det åpnet noen blokkeringer, og tårene begynte å renne og renne.

Jeg trengte hjelp til å finne fram til sorgen. Jeg var til samtale på Pårørendesenteret fire ganger, fra juni til september. Vi snakket, og det var mange tårer. Men de siste gangene sa hun at nå så hun på meg at jeg var klar. «Nå kan du gå ut», sa hun.

“ Når du løper, er du alene med deg selv. All ytre støy er borte, du ser på en måte klarere, og det er lettere å få kontakt med egne følelser.

Man skal jo mestre

– Mange kvinner tar kontakt med Pårørendesenteret, men ikke så mange menn. Hva kan det komme av, tror du?

– Jeg tenker at mange menn er mer redd for følelser, redd for å åpne opp, redd for å gråte. Man skal jo mestre. Jeg hadde ikke sett for meg at det ble så mye grining i samtalene på Pårørendesenteret. «Gutter skal jo ikke grine».

– Var du oppdratt med at gutter ikke skulle gråte?

– Nei, ikke oppdratt slik. Men manskulturen, kanskje. Jeg tror i hvert fall det er lettere for kvinner å oppsøke for eksempel Pårørendesenteret, sier han.

Å kjenne på sorg, kjenne på sinnet over at kona døde, nærme seg den smerten hun må ha følt over å måtte dø. Han sier løpingen gir rom for å kjenne på disse følelsene.

Mer og mer løping

– Var du en guttunge som alltid småsprang når de andre gikk?

– Nei, og jeg begynte ikke for fullt med langløping før i 2015. Da var jeg 37 år. Så har det blitt mer og mer løping, sier han.

Ifølge nettsiden hans, simenholvik.no, har han deltatt i 60 langløp, blant annet Lysefjorden Rundt i 2019, diverse maraton-løp i inn- og utland, og flere løp der det gjelder å springe så langt som mulig i løpet av 24 timer.

– Jeg er nok en person som liker å sette seg hårete mål, våge å drømme stort, tørre ta risikoen for å feile. Det betyr også å løpe så langt at kroppen går ned i kjelleren, smertene er store, men samtidig gjør smerten at man kjenner at man lever. Det er ikke så lett å forklare, sier han.

Travel hverdag

– Du er i jobb, du trener mye, du har to barn. Hvordan går det i hop?

– Far bor sammen med oss, og jeg får god hjelp også fra andre i familien. Jo, jeg trener 20-30 timer i uka, men løpetrening er enkelt på det viset at du kan starte rett utenfor huset. Jeg trener tidlig om morgenen, løper hjem fra jobben, har tredemølle i kjelleren som jeg kan bruke om kvelden.

Men det er umulig å trene daglig på en så lang dagsdistanse som Nordkapp-Lindesnes krever. To maraton hver dag kan ikke kombineres med jobb og familieansvar. Så jeg er spent på utfordringen, sier han og føyer til:

– Jeg er godt rustet mentalt. Jeg har vært gjennom sorg og smerte som på en måte har gitt styrke. Jeg skulle gjerne ha sluppet unna, men når livet ble slik, så er det viktig å kunne gjøre det vonde til noe positivt.