

Er det i dag eg finn faren min død?

I oppveksten grudde ofte Tarjei Jensen Bech seg for kva som venta han heime etter skulen. Ville faren ha klart det han hadde prøvd på før, å ta sitt eige liv?



| (Illustrasjonsfoto)

Hammerfest-guten vaks opp med ein far som ofte var svært trist. Depresjonar hadde plaga far hans meir eller mindre heile livet.

Stundom var han inne i betre periodar, og som heilt liten gut skjøna ikkje Tarjei kor vanskeleg faren hadde det. Ikkje før i 2005, då faren prøvde å ta livet sitt.

Tarjei som då var 13 år og lillebroren på sju, fekk snakka med fagfolk på sjukehuset der faren var innlagt. Tarjei fekk også ein time på BUP (Barne-og ungdomspsykiatrisk poliklinikk) same dagen. Dei to fekk vita kva som hadde skjedd utan at det blei pakka inn, minnest han.

Fleire sjølvmondsforsøk

Faren hadde fleire sjølvmondsforsøk bak seg, men han hadde ikkje prøvd å ta livet sitt etter Tarjei blei fødd.

Ungguten hadde merka at faren til tider kunne vera litt stille og halde seg meir heime i huset. Stundom når han skulle opp og tisse om natta, la han også merke til at faren sat i stova og såg tv, men ungguten ana ikkje noko om mørket som reiv og sleit i faren.

“ Det er så enkelt å snakka om ein knekt fot og kreft, men det burde vera like naturleg å snakka om psykiske vanskar.

Etter sjølvmondsforsøket i 2005 låg faren inne på Åsgård psykiatriske sjukehus i Tromsø i fleire månadar. Familien fekk bruka ei leilegheit der dei kunne bu den første helga dei besøkte faren.

Tarjei hugsar leilegheita som trist, og dei to barna fekk inga oppfølging av dei tilsette på sjukehuset, fortel han. – Hadde han hatt kreft, ville me heilt sikkert fått mykje informasjon, men slik er det ikkje med psykiske lidingar, diverre, påpeiker Jensen Bech.

Snakka aldri om det

Dei besøkte faren jamleg, men 13-åringen fortalde ingen i omgangskretsen kva som feilte han. Guten kjende det var flaut å snakka om slike ting.

Det er eigentleg først nå etter farens død, han har våga å bryta tabuet. For han meiner det ennå er tabu å snakka om psykiske lidingar, sjølv om han vonar at han som 13-åring i dag ville fått litt betre oppfølging enn han gjorde i 2005.

– Det er så enkelt å snakka om ein knekt fot og kreft, men det burde vera like naturleg å snakka om psykiske vanskar, framheld han.

Seinare då faren kom heim att, gjekk Tarjei ofte med ein angst i seg for å finna faren død då han kom heim frå skulen. Guten merka at faren var lite ute av huset då han hadde dårlege periodar, han kunne også bli litt oppfarande, men aldri slik at sonen blei redd.

I betre periodar jobba han og kunne vere med sonen på fotballtrening, men når han sleit, var mora åleine om å halde hjula i gong. Det var ho som då sørge for at faren greidde kvardagen. Sonen er overtydd at moras innsats gjorde at han heldt seg oppe i desse åra. Og sjølv om faren var i ganske dårleg form til tider, våga Tarjei å ha med vener heim.



Barn og unge som pårørende

Ønsker du å vite mer om vanlige reaksjoner og finne tips og råd for hvordan barn og unge kan bli ivaretatt?

Her kan du lese mer om dette:

- Tips og råd
- Vanlige reaksjoner hos barn
- Vanlige reaksjoner hos ungdom
- [UngePårørende.no](https://www.ungeparoerende.no)

Ein sjuk men god far

– Sjølv om pappa var sjuk og trist var han ein nærverande far og eg kjende meg elska. Han var utdanna kokk og me laga ofte mat saman. Favoritten min var då han laga entrecote med heimelaga bernaisesaus. Det var vanlegvis far som laga maten heime, men ikkje når han var dårleg, då orka han ikkje det, fortel Tarjei.

Faren snakka lite til sonen om det som plaga han. Tarjei trur at farens oppvekst i det samiske miljøet gjorde det ekstra vanskeleg, fordi det der aldri har vore vanleg å snakka om psykiske plager. Berre når han drakk, kunne han snakka om kjensler og sine indre demonar.

Tarjei hugsar godt at faren ein gong sa at han ikkje takla livet og at guten

måtte førebu seg på at han ikkje ville vera her så lenge.

I det store og heile var familien overlata mykje til seg sjølv, også etter sjølvmoordsforsøket i 2005, fortel Tarjei. Sjølv var han sporadisk innom BUP, men det var ikkje noko systematisk opplegg rundt familien.

Faren prøvde fleire gonger å ta livet sitt etter 2005. I ettertid har han også fått vita frå mora at ho har tidd stille om nokre forsøk, for å skåna barna. Tarjei trur heller ikkje så mange i samfunnet rundt visste kva som feilte faren.

I mai 2016 greidde faren til slutt å gjere det han jamleg hadde prøvd på sidan han var 18 år. Han døydde nesten 49 år gamal.

Klemmen han ikkje ga

Då hadde Tarjei flytta ut og byrja sitt eige liv.

– Eg blei faktisk ganske sjokkert då eg fekk beskjeden, for eg hadde ikkje inntrykk at han var så langt nede akkurat då. Eg var også den siste som hadde snakka med han. Nokre få dagar før hadde han komme innom i leilegheita mi, me hadde prata saman heilt vanleg, og eg fekk ikkje inntrykk av at noko særst stod på nett då, men eg beit meg merke i at han var veldig roleg.

I ettertid har det plaga meg at eg ikkje klemde han då han gjekk, for det pla eg vanlegvis gjera, og eg sleit med skuldkjensle etter han var død, fordi eg følte eg ikkje hadde gjort nok for å prøve og hjelpe han, seier 25-åringen.

“ Til andre unge som står oppi det same som eg har gjort, er rådet mitt å snakka om det, både til vener og helsepersonell. Då blir ting litt lettare.

Eg er ikkje bitter

Tarjei understrekar at han ikkje er bitter over handlinga til faren, på eit vis kan han forstå at det enda slik, etter alle gongene han hadde prøvd, og med tanke på kor djupt deprimert han hadde vore store delar av livet.

– Det er jo likevel ikkje greitt det som skjedde, eg skulle jo sjølv sagt ønskt

han hadde levd, men han makta ikkje meir. Nå er det viktig å minne meg sjølv om at det ikkje er noko eg kunne gjort for å hindre han i å ta livet sitt. Far var ein vaksen person og eg var sonen hans, ikkje behandlaren. Det er to ulike roller.

Eg må minne meg på at eg ikkje skal føle skuld for noko som ikkje er mitt ansvar. Det handla ikkje om meg, mens hans egne demonar. Til andre unge som står oppi det same som eg har gjort, er rådet mitt å snakka om det, både til vener og helsepersonell. Då blir ting litt lettare.

Tarjei vil heller ikkje lasta behandlarane for at faren døydde. Tvert om trur sonen at faren fekk ganske god oppfølging. Han gjekk til psykolog i fleire år, og før han døydde hadde han også fått plass ved Modum Bad.



Han undrar seg likevel over kvifor faren heile livet var så trist, men etter å ha snakka med behandlaren hans som heller ikkje hadde noko forklaring, har han forsona seg med at han aldri vil få vita kvifor faren hadde dette mørket i seg.

Likevel skulle han ønskt behandlarapparatet hadde teke dei pårørande meir inn i opplegget rundt faren, fordi han meiner dei sat på informasjon som faren kanskje ikkje fortalde til psykologen sin. Dei ulike tenestene skulle også ha snakka meir i saman, for Tarjei verkar det som om alle driv med sitt.

Nå må Tarjei ta ein dag om gongen. Det går opp og ned. Sorga og saknet vil nok aldri gå over, men 25-åringen kjenner det har gått framover sidan mai i fjor, seier han.

– Eg saknar mest alle dei kvardagslege småtinga me gjorde saman. Det å snakka saman, og eg skulle så gjerne hatt han her med meg framleis, seier han.

Sjølv har Tarjei eit travelt liv som konsulent og politkar. Han har etter faren døydde fått oppfølging på ein vaksenpsykiatrisk poliklinikk.

Her har han også fått oppfølging etter terroren på Utøya. Bech Jensen var ein av dei som blei skoten på av terroristen Anders Behring Breivik. Sjølv om faren sleit, trur ikkje sonen dramatikken og påkjenningane etter Utøya, gjorde faren dårlegare.

Det viktigaste for Tarjei nå er å arbeide for at folk kan snakka meir ope om psykisk sjukdom og sjølv mord. – Dette vil gjere livet lettare for dei etterletne, seier han.