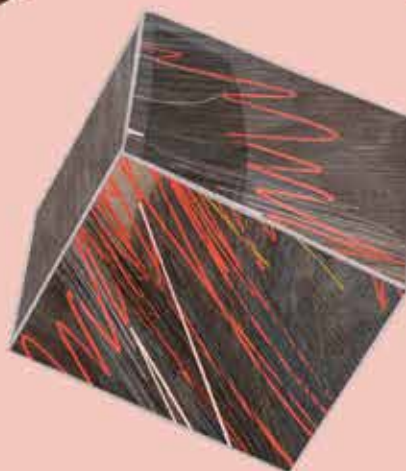


MEDLEMSMAGASIN FOR HUMAN-ETISK FORBUND 01/2021

fr! tanke

NOEN Å
SNAKKE MED





Formålsparagraf

» Fri tanke er et redaktørstyrt magasin som distribueres til medlemmer i Human-Etisk Forbund og andre interesserte, og en nettavis som er åpen for alle. Fri tanke redigeres etter redaktørplakaten.

» Fri tanke arbeider ut fra Human-Etisk Forbunds verdigrunnlag.

» Fri tankes oppgave er å lage nyheter, reportasjer, bakgrunnsstoff og meningsartikler om tema som ligger innenfor Human-Etisk Forbunds interessesfære. Det vil si tema tett knyttet til det humanistiske livssynet, som for eksempel kritisk tenkning, livsmening, ytringsfrihet, menneskerettigheter generelt, etikk og menneskesyn. Fri tanke skal både ha innhold fra hele Norge og dekke internasjonale forhold.

» Fri tanke skal være en premissleverandør for religions- og livssynsdebatten i Norge.

» Fri tanke er ikke-kommersiell og fullfinansiert av Human-Etisk Forbund.

*Vedtatt av Human-Etisk Forbunds hovedstyre
8. februar 2019*

fri tanke



MENNESKER

Innimellom sliter vi alle. Da trenger vi ikke nødvendigvis psykolog, men en god samtalepartner kan gjøre godt. Vi har snakket både med de som trengte en og de som er det.

SIDE 6-55

IDÉER

Kanskje får vi det bedre hvis vi fokuserer mer på de eksistensielle delene av helsen vår. Eller hvis vi tenker at vi er en annen. Kan kunstig intelligens overhode bidra med noe?

SIDE 56-81

FORBUNDET

I HEF både synges det i flere kor og arbeides det for utsatte humanister i land som Nigeria, Saudi-Arabia, Iran, Bangladesh og Sri Lanka. Det er fullt mulig å gjøre begge deler.

SIDE 82-104



Noen å snakke med

Seks personlige historier

SIDE 16



Nytt livssynstilbud

Møt studenthumanistene

SIDE 38



Felthumanisten

Pioner på gammel grunn

SIDE 50



Eksistensiell helse

Et anker i livet

SIDE 58



Maskinene tar ikke over

Derfor er robotene dumme

SIDE 66



Kor i koronaens tid

Sju heftige humanistkor

SIDE 86

En viktig nysatsing for Human-Etisk Forbund

Det er i år 70 år siden den sekulære sere-
monitradisjonen for alvor begynte
i Norge, da Humanistisk (den gang
Borgerlig) konfirmasjon ble arrangert
for første gang. Human-Etisk Forbunds sere-
monier har vært et viktig tilbud til medlem-
mene, men også benyttet av hundretusenvis av
andre ikke-religiøse. Selv kjenner jeg alltid på en
stolthet når jeg er til stede på humanistiske sere-
monier – over hvordan engasjerte og hardtarbei-
dende ildsjeler i mitt livssynssamfunn stiller opp
for å gjøre disse overgangsyeblikkene i livet så
høytidelige og fine som mulig.

Sist gang nå i høst, da forbundets mange fri-
villige seremoniarbeidere og ansatte rundt om i
landet gjorde en kjempeinnsats for å gjennom-
føre årets konfirmasjonsseremonier – utsatt fra
våren – under strenge korona-restriksjoner.

Seremoniene er en viktig del av det å være et
livssynssamfunn.

Men hva med de mer vanskelige sidene av
livet? Hva har Human-Etisk Forbund å tilby da?

Det har vært mange innad i forbundet som har
vært engasjert for å få på plass det vi kan kalle
eksistensielle omsorgstilbud. Ofte etter selv å
ha opplevd at presten er det eneste slike tilbu-
det i forbindelse med kriser som sykdom eller
brå død.

Fra slutten av 1990-tallet ble det opprettet –
og lagt ned – en rekke omsorgs- og støttesamtale-
tilbud i regi av Human-Etisk Forbund, drevet av
frivillige som ble kurset av fagfolk. Dette var i all
hovedsak grasrotinitiativ, mens styrende organ
i forbundet nok var litt skeptiske til at dette var
noe man skulle drive med.

I dag har forbundet erkjent at det er behov
for at HEF som livssynssamfunn må fylle flere
av de funksjonene som religionene tradisjonelt
har ivaretatt. Det å ha tilhørighet til et livssyn
kan bidra til at mennesker finner seg bedre til
rette i verden, til at de ser sitt eget liv i en større
sammenheng. For ikke-religiøse mennesker har
selvsagt også behov for livsmening, tilknytning,
felleskap, verdier og eksistensiell omsorg når det
røyner på.

Det finnes fortsatt frivillige omsorgs- eller
samtaletilbud i Human-Etisk Forbund, men
nå er dette et satsningsområde. Man vil inn i
institusjonene med en profesjonell tjeneste på
lik linje med prestetjenesten. I løpet av de siste
par årene har prosjektstillinger som studenthu-
manist blitt etablert på ulike læresteder, mens
Forsvaret nå er i ferd med å tilsette sin andre
felthumanist. Forhåpentligvis vil også syke-
husene snart begynne å tilsette sykehushuman-
ister. Det har allerede vært en sykehushumanist
inne i et vikariat i Trondheim. Henne kan du lese
mer om i dette nummeret.

Målet er at humanister og andre ikke-re-
ligiøse som har behov for krisehjelp, eksisten-
siell omsorg og profesjonell livsveiledning, skal
få dekket behovet uten å være nødt til å gå til en
prest. I tillegg til at flere da får et tilbud i tråd med
sitt eget livssyn, bidrar det også til mer valgfrihet
og et større livssynsmangfold.

Så langt har det vært vellykket: I Forsvaret er
felthumanisten (et tilbud etablert i samarbeid
med HEF) blitt en populær samtalepartner, og
de to studenthumanistene som det siste halv-
net året har vært tilgjengelig for studenter i
Volda og Trondheim har stadig fullere avtalebok.
I denne utgaven av Fri tanke møter du dem alle.

Jeg kjenner på stolthet også over denne nye
utviklingen i Human-Etisk Forbund. Dette
nye tilbudet, som riktignok bare er i start-
gropa, rommer støtte i de såreste øyeblikkene
i livet, men ikke bare det. Som livsveilederne
selv beskriver det – samtalene med dem er et
frirom for refleksjon og undring. Eller som en
av studentene beskrev det: «Samtalene handler
for meg om å bli lyttet til med omsorg mens jeg
lytter til meg selv».



Det blir spennende å følge
med på dette framover.

KIRSTI BERGH,
redaktør av Fri tanke

Har du **ris**
eller **ros** eller
tilbakemeldinger
av annet slag –
send oss gjerne på
[fri.tanke@](mailto:fri.tanke@human.no)
human.no

FØLG OSS PÅ:



fritanke.no



[facebook.com/](https://facebook.com/fritanke.no)
[fritanke.no](https://facebook.com/fritanke.no)

MENNESKER

«Humanister anser at det ikke er noen forutbestemt mening med tilværelsen. Vi er frie til å finne mening og mål i eget liv, gjennom individuell refleksjon, sosial samhandling og ved hjelp av den rike kultur vi mennesker har skapt innen vitenskap, filosofi og kunst.»

NORDISK HUMANISTMANIFEST 2016

[8]

HVORDAN HAR VI DET EENTLIG?

De aller fleste av oss har det greit, men særlig en gruppe sliter mer enn andre.

[14]

BEHOV FOR HUMANISTISK SAMTALETJENESTE

Fagfolk er positivt innstilt til HEFs satsning på humanistisk livsveiledning.

[16]

DA JEG TRENGTE NOEN Å SNAKKE MED

Seks personlige historier som viser hvor viktig en god samtalepartner er.

[38]

ET SKRITT VIDERE SOM LIVSSYNNSSAMFUNN

Hva vi snakker om når vi snakker om humanistisk livsveiledning.

H V O R D A N H A R V I D E T – E G E N T L I G ?

De aller fleste av oss har det psykisk greit, men særlig en gruppe sliter mer enn andre.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND

De fleste av oss opplever nedturen i livet, men vi står litt ulikt rustet til å takle dem. Det gjelder ikke minst i livets forskjellige faser. Hva vet vi egentlig om hvordan det står til med befolkningen? Hvem har det greit og hvem sliter med tilværelsen?

Forskning indikerer at det ikke har vært noen øking i forekomsten av psykiske lidelser de siste tiåra. Andre observasjoner indikerer at det står dårligere til nå enn tidligere både når det gjelder psykiske lidelser og den psykiske helsa. Hva skal vi tro?

Og hva er nå egentlig psykisk helse og psykisk lidelse?

Det er ikke det samme, sier Nina Helen Mjøsund.

SAUSER SAMMEN BEGREPER

Psykisk helse handler om følelser og om hvordan du fungerer, og er i stand til å takle utfordringer. *Psykiske lidelse* er om du har symptomer eller diagnoser, forteller Nina Helen Mjøsund.

– I hverdagen sauser vi dette sammen, men i forskninga forsøker vi å holde det fra hverandre, sier hun, og mener det er

viktig å jobbe med begge forståelsene parallelt.

Mjøsund er spesialsykepleier i psykisk helse, har en ph.d. i helsevitenskap, og forsker ved Forsknings- og Utviklingsavdelingen, Klinikk for psykisk helse og rus, Vestre Viken HF.

Helse, også psykisk helse, er noe som beveger seg langs et kontinuum – mellom god og dårlig. De diagnosebaserte lidelsene med sine symptomer, kan også forstås som et kontinuum hvor vi er mer eller mindre friske eller syke. Om du skårer lavt på det ene følger det ikke nødvendigvis at du skårer lavt på det andre. Det fikk Mjøsund gode illustrasjoner på i doktorgradsprosjektet sitt der hun dybdeintervjua 12 personer med alvorlig psykisk lidelse for å finne ut hva psykisk helse innebar for dem. På intervju-tidspunktet opplevde fire at de hadde god psykisk helse, en opplevde den som dårlig og resten som moderat.

– Folk med psykiske lidelser kan altså ha god psykisk helse. Det er viktig og håpefull kunnskap for alle som sliter. Er

alt mørkt og trist, så går det opp igjen, minner hun om.

Mjøsund er opptatt av å identifisere en persons styrker og ressurser for så å bygge videre på disse.

– Dette er en viktig helsefremmende prosess for å styrke vår mentale sunnhet, og dermed bli i bedre stand til å glede oss over livet og å møte livets utfordringer, sier hun.

En ting er hva som gir god helse. En annen er hva sykdom skyldes og hvordan den arter seg.

– Disse forståelsene utfyller hverandre, og er begge viktige, men spesialisthelsetjenesten legger vanligvis mest vekt på det siste, forteller Mjøsund.

Men tilbake til om forekomsten av psykiske plager øker eller ei.

SJØLMORDSTANKER

– Skal vi dømme etter pågangen på hjelpetelefonen vår, synes det som det har blitt flere med sjølmordstanker og store bekymringer for hverdagen og framtida de siste ti åra, sier landslederen i Mental Helse, Jill Arild, som også forteller at de som ringer inn eller henvender seg på chat, stadig blir yngre.

Per Nerdrum, psykolog og professor emeritus ved OsloMet, påpeker at det er en viktig forskjell mellom kliniske inntrykk og empirisk forskning, men at



begge er viktige for å favne virkeligheten.

– Det landslederen i Mental Helse forteller er basert på klinisk erfaring, sier han, og viser til «Lærebok i Psykiatri» som er revidert i år, der det blir slått fast at «I motsetning til hva mange tror, har det ikke vært noen økning i forekomst av psykiske lidelser de siste decenniene».

– Vi har altså ikke noen data som tilsier at den psykiske helsa i Norge har blitt dårligere, men vi må lytte til fotfolket, mener han.

Det finnes også andre indiksjoner på at det står dårligere til nå enn tidligere.

Folkehelseinstituttets (FHI) rapport «**Psykisk helse hos voksne**» (2018), forteller at det er flere forhold som kan gi inntrykk av at forekomsten av psykiske lidelser øker: Andelen nye på arbeidsavklaringspenger og uførepensjoner på grunn av psykiske lidelser har økt, det har vært ei øking i sjukefravær på grunn av psykiske lidelser, og det har vært ei sterk øking i behandling av psykiske lidelser.

Men om alt dette forteller om en reell øking i psykiske lidelser eller psykiske plager i befolkninga, vet vi ikke. For som FHI skriver i rapporten, så er det ikke gjort noen landsdekkende representativ forekomstundersøkelse av psykiske lidelser i befolkninga.

Vi vet rett og slett for lite om dette.

Hvordan det står til

med psyken, vet vi derimot mer om.

DE FLESTE HAR DET GANSKE OK FHIs rapport forteller at i løpet av en 12 måneders periode vil rundt 16–22 prosent av den voksne befolkninga ha en psykisk lidelse, og de vanligste er angstlidelser, depresjon og rusbrukslidelser. Depressive lidelser og angstlidelser ligger på henholdsvis tredje- og fjerdeplass over årsaker til helsetap i Norge (se faktaboks).

Men en god del av oss plages psykisk uten nødvendigvis å ha en psykisk lidelse. Hvor mange har vi ingen gode tall på, men rapporten **Livskvalitet 2020** fra Statistisk sentralbyrå (SSB), kan fortelle oss en god del om hvordan vi har det (se faktaboks).

I undersøkelsen oppgir 26 prosent av befolkninga at de har høy tilfredshet med livet, mens 22 prosent svarer at de har lav tilfredshet. Resten, 52 prosent, er sånn passe tilfreds.

Personer med innvandrerbakgrunn skårer omtrent som totalbefolkninga, bortsett fra norskfødte med innvandrerforeldre. 30 prosent av disse oppgir at de er lite fornøyd med livet. Dette er stort sett ganske unge mennesker, og unge skårer generelt lavere enn befolkninga som helhet, så det kan først og fremst være det som slår ut her.

Ellers viser undersøkelsen at:

› menn i noe større grad skårer på midten av skalaen

› kvinner i noe større grad

svarer at de har lav tilfredshet med livet

› folk med høy utdanning er mer tilfreds enn de med lav eller ingen utdanning

› yngre er mindre tilfredse med livet enn eldre

– og det gjelder for de aller fleste av livskvalitetsmåla bortsett fra fysisk helse

Personer over 45 år har høyere tilfredshet enn befolkninga totalt, men det er de mellom 67 og 79 år som definitivt trives best. Også de over 80 oppgir høy tilfredshet. Men siden dette er en webundersøkelse kan det hende at de som har svart ikke er helt representative for aldersgruppa.

... MEN MANGE HAR DET DÅRLIG **Den aldersgruppa som skårer lavest, er den mellom 18 og 24 år. Mange av disse er studenter, og studenter generelt oppgir lavere livskvalitet enn folk i arbeid.**

Men uansett alder: Personer som er arbeidsledige eller uføre, og personer med helseutfordringer, er overrepresentert blant dem som er mindre tilfreds med livet, og symptomer på angst og depresjon ser ut til å være den største risikofaktoren for lav livskvalitet. 18 prosent oppgir at de har hatt symptomer på psykiske plager (angst og depresjon) de siste 14 dagene – disse skårer desidert lavest av alle grupper.

Sosiale relasjoner, venner, familie og noen man kan

kontakte ved behov, ser ut til å ha en sammenheng med god livskvalitet. Ensomhet er relatert til dårlig livskvalitet.

Så er det noen konkrete livshendelser som skiller seg ut ved at en svært stor andel som har opplevd dem rapporterer om lav tilfredshet:

› personlige krenkende hendelser, som å bli utsatt for vold eller trusler om vold

› tvunget eller forsøkt tvunget til seksuell omgang

› bli ydmyket eller fornedret over lengre tid

LETTERE Å VÆRE UNDER 18

Livskvalitet 2020 handler om voksne over 18 år. Men i høst ble det også publisert en rapport som forteller mye om livskvaliteten til unge mellom 13 og 19 (fra 8. klassetrinn til ut videregående), nemlig **Ungdata2020**. Den viser at de yngre ungdommene opplever livet som langt lettere enn de over 18. Den generelle livskvaliteten blant disse er høy.

På en tilfredshetsskala fra null til ti, plasserer 85 prosent seg fra seks poeng og oppover. 90 prosent er enig i utsagnet «livet mitt er bra», den samme andelen opplever at de har nære og fortrolige venner, og 80 prosent mener de har alt de ønsker seg i livet. Generelt uttrykker gutter høyere grad av livskvalitet et enn jenter.

Men det er for mange som ikke har det så greit:

› sju prosent blir utsatt for mobbing

› rundt hver femte ungdom har blitt utsatt for trusler eller direkte vold fra jevnaldrende

› fire prosent har opplevd å bli slått av en voksen i familien

› åtte prosent mener de sjøl for tida befinner seg under midtpunktet på tilfredshetsskalaen

› 15 prosent har sjelden eller aldri masse energi

Enda flere føler seg sjelden eller aldri nyttige og er pessimistiske for framtida.

De siste 5-10 åra har Ungdata-tallene stadig blitt høyere når det gjelder rapportering av psykiske plager – særlig hos jentene. Tallene fra årets undersøkelse viser ei utføring, men fortsatt er de ganske høye – og jo eldre, desto mer plaga. Hvorvidt dette er starten på ei ny utvikling, må vi vente til neste Ungdata-undersøkelse for å få svaret på.

Tross utføring: For ett forhold fortsetter trivselstallene å synke. Det gjelder ungdoms forhold til skolen. Sjøl om skoletrivselen generelt er høy, har den vært fallende gjennom det siste tiåret. Årets tall viser at den negative trenden fortsetter. Det er også en øking i andelen ungdommer som skulker skolen, og stadig flere kjeder seg der.

PRESTASJONSANGST OG PRESS

Jill Arild forteller at et tilbakevendende tema på hjelpetelefonen er prestasjonsangst og prestasjonspress. Dette har alltid vært ei problemstilling, men etter at sosiale medier ble en del av de unges hverdag, har det blitt mye mer om dette, og det handler mye om kropp og utseende.

– Vi opplever at det er et stort press på å vise et perfekt jeg, og på det å være på. Både i hverdagen, på skolen og når det gjelder å følge opp aktiviteter ellers, forteller hun.

Sjøl om en god del unge opplever press på ulike områder, der presset om å gjøre det godt på skolen er det sterkeste, har de aller fleste få eller ingen problemer med å takle dette til daglig, forteller tall fra Ungdata2020. Men for noen blir det for mye: 14 prosent har opplevd så mye press den siste uka at de i stor grad har hatt problemer med å takle det – jenter i mye større grad enn gutter.

NEDSATT ARBEIDSFØRHET ER EN VANLIG OG ALVORLIG KONSEKVENNS AV PSYKISKE LIDELSER.

› Psykiske lidelser er særlig viktige årsaker til helsetap hos de under 50 år, og rammer dermed spesielt befolkningen som er i reproduktiv og arbeidsfør alder

› Angst og depresjon bidrar mest til sjukefraværet

› Angst- og depresjonssymptomer er forbundet med både gjentatte og langvarige sjukefraværperioder

› Gjennomsnittsalderen for innvilget uføretrygd på grunn av psykiske lidelser er lavere enn for andre lidelser

› Psykiske lidelser var hoveddiagnosen for om lag en tredjedel (36,8 prosent) av dem som fikk innvilga uføretrygd i 2014.

› Psykiske lidelser er forbundet med økt risiko for fysiske lidelser og tidlig død

Personer med psykiske lidelser har økt risiko for sjølmord

Kilde: Psykisk lidelse hos voksne, Folkehelseinstituttet

LIVSKVALITET 2020

› Dataene til denne undersøkelsen ble samla inn gjennom et web spørreskjema 9.–30. mars 2020. 40 000 personer over 18 år ble trukket ut til å delta, og svarprosenten var 44. Frafallet var størst blant personer over 80 år og personer med lav utdanning. Omtrent 25 prosent av utvalget har svart før 12. mars, da Norge ble stengt ned, mens de resterende 75 prosent av svarene ble gitt etter 12. mars. SSB mener derfor at resultatene bør tolkes med en viss forsiktighet. En tidlig analyse av resultatene viser nemlig at det var flere som rapporterte om lav livskvalitet blant dem som svarte etter 12. mars, enn blant dem som svarte før tiltaka ble innført.

Kilde: Livskvalitet 2020 – Statistisk Sentralbyrå



«Vi opplever at det er et stort press på å **vise et perfekt jeg**, og på det å være på. Både i hverdagen, på skolen og når det gjelder å følge opp aktiviteter ellers.

JILL ARILD, LANDSLEDER I MENTAL HELSE

MER ENSOMHET UNDER KORONA

Det har vært et økt trykk på hjelpe-telefoner under koronapandemien, og mange melder om økt ensomhet.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND

Når vi snakker om psykisk helse og livskvalitet nå, kommer vi ikke utenom koronapandemien. Den har gjort og gjør noe med de fleste av oss.

En undersøkelse fra Opinion i oktober 2020 viser at hver fjerde person i Norge er ensomme. For de under 30 år er tallet høyere. Her svarer nesten halvparten at de er ensomme og sju av ti ønsker mer kontakt med andre mennesker.

– Dette stemmer med våre erfaringer. Under nedstengingen var det mange som gikk inn i ei boble bare med seg sjøl og egne tanker. Inne i den er det ikke særlig bra å være, forteller Jill Arild.

I forbindelse med koronapandemien har Mental Helse, og andre tilsvarende organisasjoner med hjelpetelefoner, fått ganske mye i ekstratilskudd for å kunne hjelpe og støtte folk som sliter ekstra.

– I oktober 2020 har vi hatt 32 000 flere henvendelser enn vi hadde i hele 2019, altså telefoner og chatte-henvendelser. Det kan skyldes bedre kapasitet på grunn av ekstratilskuddet, eller det kan skyldes større behov nå under pandemien – antakelig begge deler. Vi får for eksempel henvendelser fra folk som ikke

tidligere har slitt psykisk – folk som har blitt permittert eller som har fått andre koronarelaterte belastninger. Kombinasjonen barn og hjemmekontor har også slitt ganske mye psykisk på folk.

TØFFERE TIDER ETTER 12. MARS
Arild forteller at de i Mental Helse gjør hva de kan for at gruppa deres ikke skal stenge seg helt ute fra verden.

– Vi har måttet stenge ned flere aktivitetstilbud, men mange steder i landet har de som driver disse satt i gang digitale møteplasser. Her leser folk sammen, de strikker sammen – det er mye kreativitet. Det ser ut som mange klarer seg gjennom dette, mens andre synes det er veldig tøft. Mange har blitt enda mer isolert, og fått det verre, forteller hun, og viser til en undersøkelse gjort av Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse. Den forteller at sju av ti med psykiske helseplager fikk det verre etter mars 2020. Flere forteller om flere symptomer, mer

rus, sjølmordstanker og triggering av traumeerfaringer. 38 prosent sier de er i ei risikogruppe for å bli alvorlig sjuke av viruset. Flere forteller om dårlig fysisk og psykisk oppfølging, og at isolasjonen gir nedsatt evne til egenomsorg.

Amy Østertun Geirdal har forska på befolkningas psykiske helse under koronapandemien. Hun er professor ved OsloMet og leder for Ph.d i sosialt arbeid og sosialpolitikk. I mars tok hun initiativet til en stor internasjonal studie om psykisk helse, opplevd livskvalitet, ensomhet og bruk av sosiale medier under pandemien – og om hvordan denne bruken virker inn på den psykiske helsa. Undersøkelsen ble gjort i april. Deltakerne var fra USA, England og Australia i tillegg til Norge, og

«Det er de unge under 30 år som rapporterer mest ensomhet og dårligst livskvalitet.»

hadde totalt 3810 deltakere.

Forskerne fant at blant de norske deltakerne oppga halvparten at de opplevde emosjonelt stress i denne perioden.

– Vi synes dette høres mye ut, men tall for de andre landene var mye høyere, forteller Østertun Geirdal. I USA og England oppga inntil trefjerdedel emosjonelt stress, mens i Australia var det seks av ti. De norske respondentene rapporterte også mindre ensomhet og bedre livskvalitet enn de andre i studien.

Det er de unge under 30 år som rapporterer mest ensomhet og dårligst livskvalitet.

SOME TIL BESVÆR OG GLEDE

Studien viste videre at hyppig bruk av sosiale medier hadde størst sammenheng med opplevd emosjonell ensomhet hos de under 30 år, mens de over 60 opplevde at bruken av sosiale medier gjorde dem mindre ensomme. Disse funnene går igjen i alle deltakerlandene.

Forskerne tenker at dette kan ha sammenheng med at de under 30 år gjennom sosiale medier blir minnet på alt de går glipp av, men også at de bruker sosiale medier mer aktivt som informasjon. Mens de over 60 år har slått seg mer til ro med situasjonen, og opplever det som bonus å kunne snakke med barn og barnebarn gjennom for eksempel Facetime og Skype.

De fant også at de som var i

arbeid under pandemien gjennomgående rapporterte om bedre psykisk helse. Det gjaldt alle aldersgrupper.

Mange unge opplever seg hardt rammet av koronapandemien, men noen har fått det bedre: Jill Arild forteller at det særlig gjelder de som ellers blir mobba eller som sliter med å tilpasse seg.

Men det er flere enn disse som opplever at pandemien har positive sider.

Undersøkelsen «Oslo-ungdom under koronatiden», der 12.686 Oslo-ungdommer i alderen 13 til 19 år deltok, viste at hele tre av fire mente pandemien i noen eller i stor grad hadde påvirket livet deres positivt. Undersøkelsen foregikk gjennom et nettbasert spørreskjema mellom 23. april og 8. mai.

På tross av en del mer kran- gling hjemme, savn av venner, utfordringer med hjemmeskole og reelle bekymringer for smitte og sykdom, opplevde én av fem at konsekvensene av pandemien alt i alt var mer positiv enn negativ.

Hverdagen kunne gi mer tid sammen med dem som betyr noe, og pandemien skapte pustehull fra krav og stress.

Mange fra familier med innvandrerbakgrunn responderte spesielt bra på pandemien. De rapporterte om hyggelige aktiviteter, lite kran- gling og mer kontakt innad i en utvida familie.

Vi må legge til at der tidligere ungdomsundersøkelser

KILDER

» Psykiske lidelser hos voksne – Folkehelseinstituttet, 2018

» Lærebok i Psykiatri, utgave 2020, hovedredaktør Ole A. Andreassen. 1. kapittel: «Diagnostikk, utbredelse og helsetjeneste» Ulrik Malt (psykiater, dr. med.) og Arnstein Mykletun (psykolog, dr. psychol)

» Livskvalitet i Norge 2020 (SSB)

» Ungdata 2020

» Oslo-ungdom i koronatiden

» Handlingsplan for forebygging av selvmord

Utførlig kildeliste med lenker for disse artiklene finner du på fritanke.no – søk på tittel eller 11460.

viser at det vanligvis er rundt 10 prosent som skårer relativt lavt på tilfredshet, viser undersøkelsen under pandemien at dette tallet var økt til 20 prosent. Likevel mener forskerne det er slående hvor sosialt tilpasningsdyktige de fleste unge har vært. De har møtt utfordringer, men takla dem uten mye om og men.

Det er viktig å påpeke at dette er tall fra en undersøkelse tidlig i pandemien. Nå, over et halvt år etter, og med en ny smittebølge med tilhørende strenge tiltak, vet vi foreløpig ikke hvordan unge, voksne eller gamle har det – det er ikke sikkert bildet er like lyst ...

BEHOV FOR EN HUMANISTISK SAMTALE- TJENESTE

Fagfolkene er positivt innstilt til Human-Etisk Forbunds satsning på det forbundet kaller humanistisk livsveiledning.

TEKST: SIDSEL SKOTLAND

I løpet av 2019 og 2020 er det kommet på plass to prosjektstillinger som studenthumanist ved lærestedene Høgskolen i Volda og NTNU i Trondheim. Dette er første ledd i Human-Etisk Forbunds (HEF) strategi for utvikling av en ny livssynstjeneste. (Les mer om dette på side 38)

Forsker Nina Helen Mjøsund er ikke i tvil om at Human-Etisk Forbunds samtalejeneste kan gi folk bedre psykisk helse.

Det å dele tanker om vanskelige og eksistensielle ting med en kvalifisert lytter – en som er vant til å snakke åpent om vanskelig livstemaer, som er opptatt av å være undrende, og som kan hjelpe oss til å forstå – er blant de ting som kan styrke den psykiske helsa.

Særlig er det viktig å få bekrefta at en ikke er aleine med det en strever med. Den opplevelsen kan en få i møte med andre i samme situasjon, men også i samtale med en person som gjennom samtaler med mange andre kan bekrefte dette fellesskapet.

– Vi føler oss ofte ensomme når vi går igjennom kriser. Å møte,

eller å høre om, andre som har vært i samme sko, er veldig kraftfullt, sier hun.

MANGE SNUBLETRÅDER

Også Per Nerdrum mener det kan være behov for en samtalejeneste ved siden av det offentlige hjelpeapparatet, som den HEF tilbyr. Her er det masse muligheter, men også mange snubletråder, påpeker han.

Han er opptatt av at denne type samtalepartnere må være bevisst mekanismene i det som skjer mellom de to partene der den ene er lønnet og den andre er en slags «kunde». Disse er i helt ulike posisjoner. Det er et profesjonelt forhold. Derfor er det viktig å beskrive likheter og ulikheter i posisjonene mellom de to. Og det er helt avgjørende at den profesjonelle har evne til empati og evne til å få til et samarbeid – og ikke minst: har sjølinnsikt.

– Jeg har erfart at filosofer som begynner med terapi har fått problemer fordi de ikke har hatt tilstrekkelig innsikt i hvilken «bagasje» de sjøl har med seg inn i samtalene med de som

opp søker dem, og lite innsikt i det som foregår mellom to personer i denne typen profesjonelle samtaler. Det er helt nødvendig å ha begreper for det som foregår i disse prosessene – for eksempel overføring og motoverføring, understreker han.

FØRSTE TRINN PÅ HJELPESTIGEN

Mjøsund snakker om en «hjelpstige» der lavterskeltilbudene til frivillige organisasjoner er på de laveste trinnene og spesialisthelsetjenesten på de øverste.

– Å snakke med en som lytter og bekrefter kan være første steget på veien til videre hjelp – dersom det er behov for det, sier hun, og er særlig begeistra for at HEFs samtalejeneste ikke først og fremst er en telefonjeneste, men et fysisk møte. – Det skaper et større rom for eksistensielle samtaler når en også kan se hverandres kroppsspråk og sanse menneskelighet i situasjonen. Det å gi og få tilbake er en viktig dynamikk i sånne prosesser. Også livsveilederen vil få noe i disse møtene – økt kompetanse, nye innsikter, mer erfaring. Viktigheten av, og gleden i, å gi av erfaringene sine kan gå begge veier i sånne møter, sier hun. Men fordi det er store avstander her i landet, håper hun at samtalejenesten også kan nås gjennom telefon og e-post.

En annen ting Mjøsund ønsker

seg inn i denne tjenesten, er at livsveilederen også stiller spørsmål om hva som er det gode livet for den som kommer til samtale – spørsmål som «hva inngår i en fin dag for deg?», «hva er viktig for deg?». Dette for å få øye på ressursene og styrkene personen har.

TRENGS PÅ UTDANNINGSSTEDER

På spørsmål om hvor en sårn samtalejeneste bør være lokalisert, svarer hun umiddelbart: ved utdanningssteder, som altså er det stedet Human-Etisk Forbund i første omgang har satset.

– Ved studiestart blir mange strukturer i unge menneskers liv løst opp. Ungdom og unge voksne, kanskje særlig gutter, har ikke så mye språk på følelsesmessige og eksistensielle ting – de trenger et begrepsapparat.

Hun mener livsveilederen også kan ha en plass på institusjoner innen psykisk helsevern eller innen psykisk helsearbeid i kommunene.

– Jeg har vanligvis arbeidet med prester der, men en prest er ikke relevant for alle.

Videre synes hun sjukehus burde ha denne typen samtaletilbud – både for de alvorlig syke og for de pårørende. Og det å bli foreldre for første gang er en eksistensielt ny periode i livet – det å få ansvar for et annet menneske – så hun kan gjerne tenke seg at en livsveileder også var tilgjengelig ved helsestasjonene.

Mental Helses Jill Arild ønsker også HEFs samtalejeneste svært velkommen.

– Det er godt å ha noen å drøfte store spørsmål med. Jeg tror denne samtalejenesten kan virke forebyggende mot å havne i større kriser, sier hun.

Som Mjøsund mener hun at det som gjør denne samtalejenesten

ekstra viktig, er at folk får møte et menneske fysisk. Det tilfører en annen dimensjon enn bare å snakke med noen på telefon.

På Verdensdagen for psykisk helse i oktober ble det sendt ut en pressemelding med krav fra flere organisasjoner i psykisk helsefeltet, deriblant Mental Helse, om blant annet mer midler til kommunene for få til gode lavterskeltilbud og mer forebyggende arbeid. Jill Arild ønsker Human-Etisk forbund velkommen i dette arbeidet.

FOREBYGGING

Regjeringa har nylig lagt fram en handlingsplan for forebygging av sjølmord. I dette arbeidet mener Arild at HEFs samtalejeneste har potensial til å spille ei rolle.

Mye av arbeidet handler om forebygging av ensomhet, og å dempe opplevelsen av at en står aleine når det ser svart ut.

– Vi ønsker jo først og fremst at det offentlige skal ivareta dette, men det offentlige vil aldri kunne strekke til i forhold til behovet.

«Å snakke med en som lytter og bekrefter kan være første steget på veien til videre hjelp – dersom det er behov for det.»

NINA HELEN MJØSUND, FORSKER

Det å ha tilgang til en person som kan lytte, er det viktigste. Noen har fått avslag fra hjelpeapparatet – disse er det særlig viktig at har noen å gå til, og det beste er tilbud uten henvisning, understreker hun. Også pårørende etter sjølmord trenger denne type lavterskeltilbud, noe som også er et tema i handlingsplanen.





«Eg hadde absolutt folk eg kunne snakke med, men akkurat då eg sleit med denne depresjonen, var ikkje det nok.»

ANNE (63) OSLO



«Eg var opptatt av å skåne dei rundt meg for dei inste tankane mine, særleg faren min og resten av familien.»

CHRISTINA (34) MOSS



«Dersom ein skal forstå ting, og vere bevisst på ting, må ein ha eit godt språk.»

ISAK (51) OSLO



«Dei kvinnene og mennene som var der, vart både pappa, mamma, søstrer og brør for meg. Eg kan ikkje skilje dei frå kvarandre, dei var så greie alle saman.»

HAMIDULLAH (25) TRONDHEIM/AFGHANISTAN

DEN GANGEN JEG TRENGTE NOEN Å SNAKKE MED

Seks historier
om kor viktig ein
samtalepartner
kan vere.

TEKST: HILDE ØSTBY
FOTO: IHNE PEDERSEN



«Når studenthumanisten stilte spørsmål, gav det meg nokon svar. Men eg vil ikkje kalle det nye svar, for eg trur dei låg i meg frå før.»

CLAUDIA (27) VOLDA/KØBENHAVN



«Gullmenneska er dei som verkeleg ser deg og bryr seg. Som sit med deg ein ekstra time når du treng det.»

MARIUS (25) OSLO/NORDLAND



Eg skulle ikkje diagnostiserast. Eg skulle ikkje få nokon svar. Men det sat nokon i rommet som lytta aktivt.

Ei ulykke i klatreveggen enda godt. Men etterpå grubla Claudia Munksgaard-Palmqvist mykje på kva det inneber å vere menneske.

TEKST: SILJE PILEBERG

FOTO: LASSE LUNDBERG ANDREASEN

Snart eitt år har gått sidan Claudia Munksgaard-Palmqvist (27) stod der med andregrads forbrenning i begge hendene, i sjokk over det som nettopp hadde hendt. Det som hadde begynt som ein heilt vanleg dag, hadde fått ei brå vending.

Saman med to studiekompisar hadde ho reist til klatrehallen i Ørsta for ei morgonøkt. Den eine hadde klatra oppover i veggen medan ho stod på bakken og sikra. Så klatra han rundt eit overheng slik at ho ikkje lenger kunne sjå han. Rundt 15 meter oppe i veggen bad han om meir tau,

ho ga han det, og så mista han festet og fall – eit langt fall.

EIT LIV I HENDENE

Claudia kunne verken sjå eller høyre kameraten sin. Ho merka berre at tauet stramma hardt og at ho vart løfta frå bakken. Så følgde nokre sekund som ho ikkje hugsar.

– Det neste eg såg, var at kroppen til kompisen min var på veg ned frå veggen. Det einaste som sikra han, var hende mine, fortel ho.

Ho heldt framleis i tauet. Men i staden for å bruke kroppen og taubremsa til å sikre han, heldt ho





heile tyngda med hendene sine. Det hadde skjedd ein feil.

Kameraten i veggen ante ingenting. Då han var trygt på bakken igjen, hadde ho djupe brannsar i begge hendene. Eit klatretau kan bli over 100 grader varmt når det oppstår friksjon.

Claudia begynte å gråte, men ikkje på grunn av brannskaden.

VILLE JOBBE GRUNDIG

– Ein ting er å feile og måtte stå til ansvar for seg sjølv. Men det å vite at eg hadde utsett eit anna menneske for fare, var svært vanskeleg for meg, fortel ho.

«Du sikra meg jo, du ga ikkje slepp,» hadde kameraten sagt.

Men samtidig hadde ho mista medvitet. I nokre kritiske augneblinkar var ho heilt borte. Tenk om kroppen ikkje hadde visst kva han skulle gjere? Tenk om ho ikkje hadde halde fast med begge hender?

Spørsmåla som svirra rundt gjorde at ho trong nokon å snakke med. Ho fekk tilbod om ein samtale med ein studenthumanist ved Høgskulen i Volda.

– Eg forstod at det handla om tema som kontrolltap, døden og det å ha livet til eit anna menneske i hendene. Eg kjende at eg måtte jobbe meg grundig gjennom det.

KONKRET OG ABSTRAKT

Dei første samtalane med studenthumanisten handla om sjølve ulykka. Om kva som hadde skjedd og kvifor Claudia hadde reagert som ho gjorde.

Studenthumanisten fekk henne til å reflektere over kva som var viktig for henne. Kvifor reagerte ho sterkare på skaden som kunne ha skjedd

Det var fint å få snakke om kva som gjev mening, kva døden er og korleis ein opplever seg sjølv og andre. Vi var to menneske som diskuterte det å vere menneske.

med kameraten, enn på den fysiske skaden som faktisk skjedde med henne sjølv?

Samtalane veksla mellom det konkrete og det abstrakte. To unge kvinner, ukjende for kvarandre, snakka etter kvart om samanhengen mellom kjensler og fornuft, og om kva kontroll betyr.

– Det var fascinerande å bli stilt slike spørsmål. Vi begynte å dissekere ord, for at eg skulle forstå meg sjølv betre. Det fekk meg til å tenkje på kva ting egentleg handla om, seier Claudia.

EIT FRAMANDT MENNESKE

Ho forstod at kontrolltap var ein fellesnemnar. Ho hadde både mista medvitet i klatrehallen, og ho hadde mista moglegheita til å bruke hendene sine på ei lang stund.

Slik fekk ho møte si eiga sårbarheit.

– Døden er ein grunntone som bur i oss alle. I periodar blir lyden skrudd opp. Her vart han skrudd høgt opp, både lyden av mi eiga dødelegheit og

av dødelegheita til dei som er rundt meg.

Samtalane med studenthumanisten ga henne eit trygt rom for tankar og spørsmål.

– Eg skulle ikkje diagnostiserast. Eg skulle ikkje få nokon svar. Men det sat nokon i rommet som lytta aktivt. Eg syntest det var så fint at denne personen var eit framandt menneske som verkeleg brydde seg.

FILM OM KONTROLLTAP

Claudia var, og er framleis, filmstudent ved Høgskulen i Volda. Då ulykka hende, var ho i gang med å lage ein film som handla om nettopp kontrolltap. Det var eit tema

som lenge hadde fascinert henne.

I filmen ville ho spørje kva som skjer med menneske når dei blir konfronterte med kontrolltap. Kven er du viss du ikkje kan gjere det du er van med å gjere? Kven er ho sjølv, viss ho ikkje kan lage film?

– Eg tenkjer at dette er store spørsmål som handlar om å finne mening. Kven er vi, viss vi ikkje har ein funksjon? Det er ikkje så mykje plass til slike spørsmål i samfunnet vårt. Men viss vi ikkje tar dei på alvor, trur eg at vi lever vi i ein illusjon.

I fleire månader måtte Claudia legge arbeidet med filmen til side medan ho venta på at hendene hennar skulle hele seg. Ho rakk å få unnagjort fleire sjukehusbesøk, både i Volda og Bergen, før Covid-19 kom til Noreg i mars.

I dag ser hendene nesten ut som før, med unntak av ein langfinger som ho ikkje klarer å rette ut. Denne fekk tredjegrads forbrenning.

Ho var takksam for at ho hadde studenthumanisten å snakke med i

dei månadene då ho måtte legge bort studiearbeidet. No tar ho siste året av bachelorgraden på nytt, og ho har også vore tilbake i klatreveggen, med hanskar.

TID TIL Å LYTTE

I kvardagen kan Claudia sakne samtalor om det å vere menneske. Ho meiner at tida er så kostbar at ein ikkje berre kan bruke ho til å snakke om laust og fast.

– Det viktigaste ein kan gje eit anna menneske, er tid. Det at eit menneske tok seg tid til å vere der for meg, og til å lytte, er eg veldig glad for å ha fått oppleve, seier ho.

Å formulere ting for ein annan har gjort at ho betre formulerer ting for seg sjølv, forklarar ho.

– Då studenthumanisten stilte spørsmål, gav det meg nokon svar. Men eg vil ikkje kalle det nye svar, for eg trur dei låg i meg frå før.

Hendinga ho hadde opplevd, kunne ha enda langt verre. Men for Claudia Munksgaard-Palmqvist var det verdifullt ikkje berre å bli møtt med at «det gjekk jo fint». I staden møtte ho ei forståing for at sjølv ein lykkeleg slutt kan reise store spørsmål.

– Det var fint å få snakke om kva som gjev mening, kva døden er og korleis ein opplever seg sjølv og andre. Vi var to menneske som diskuterte det å vere menneske.

SKAKANDE: – Det å vite at eg potensielt kunne ha slått ein kompis i hel, var ei skakande oppleving, seier Claudia Munksgaard-Palmqvist.





Eg forstod kor viktige orda mine var

Kvar gong Isak unnskylda seg,
løfta terapeuten ein finger. Det vart
byrjinga på vegen ut av rusen.

TEKST: SILJE PILEBERG
FOTO: IHNE PEDERSEN

Han var ni år då han rusa seg for første gong. Då han var 14, begynte han med amfetamin.

– Far min var på amfetaminkjøret og vaken 24 timar i døgnet. Viss eg skulle ha sjanse til å omgåast han, måtte eg òg gå på amfetamin, fortel Isak (51), som ikkje ønskjer etternamnet sitt på trykk.

Han vaks opp i eit hippiemiljø i Slottsparken i Oslo. Faren hadde reist sin veg då han var liten, og etterkvart ønska han å finne han. Han følte at noko mangla.

TUNG HEROINBRUKAR

Då han endeleg fann faren, kom han inn i eit miljø med tung rus, narkotikahandel, prostitusjon, overgrep, valdtekter og skyting.

– Dette var far min midt oppe i, og eg opplevde det også gjennom han.

I midten av 20-åra var Isak tung heroinbrukar. Men han klarte å slutte, både med heroin og amfetamin. Han flytta til Sverige, der han kom inn i eit miljø med dataprogram-

merarar og kreative menneske. Han var også med på å overføre ishockey-spelarar frå Noreg til eliteserien i Sverige. Endeleg fekk han bruke sine eigne ressursar.

– Eg hadde ei framdrift. Eg ønska å fikse på livet mitt, og det vart lagt merke til. Eg fekk ein sjanse, seier han.

Men så fekk han tilbakefall. Han begynte på amfetamin igjen. I dag tenkjer han at han var sårbar fordi han mangla ein viktig nøkkel, nemleg språket.

INNOVER OG UTOVER

Isak hadde alltid hatt folk rundt seg som var opptekne av språk. Han hadde tanter og onklar, og også ein stefar, som var lærarar eller journalistar. Men han hadde vakse opp i fattigdom, kjent seg utanfor sosialt, og han hadde hatt det han kallar ei «arbeidarklassehaldning»: Han syntest ikkje at fine ord var nødvendige.

Det var først då han vart innlagd til behandling i Sverige, på eit senter der

han vart i eitt og eit halvt år, at han forstod kva han hadde mangla.

– Spesielt éin terapeut tok seg av meg. Han lærte meg å bli meir forsiktig med orda eg brukte. Han lærte meg at ord både slår innover og utover.

Isak skildrar terapeuten som svært følsom, forsiktig og vår.

– Han var så opplyst og skarp at det vekte meg òg, seier han.

VIL TA BORT SKULDA

Isaks respekt for terapeuten gjorde at han i starten filtrerte alt han sjølv sa. Ofte unnskylda han seg eller bortforklarte si eiga åtferd.

– For ein rusmisbrukar er det vanleg å forklare misbruken med ein situasjon eller eit problem. Du finn årsaker som kanskje ikkje er riktige, men held likevel fast i dei, fordi det tar skulda bort frå deg sjølv.

Det handlar om skam, forklarar han. Ein ønskjer å verne om sjølvkjensla og det ein opplever som seg sjølv. Ei slik psykologisk låsning kan vere med på å oppretthalde bruken av





rusmidlar, ifølgje Isak.

– Men når eg unnskylda meg eller bortforklarte ting, kunne terapeuten berre løfte ein finger, og eg forstod at eg hadde gjort det igjen.

SÅG IKKJE NYANSANE

I dag kan Isak forklare at det var ein kjenslemessig ubalanse i han då han var barn.

– Denne smerta prøvde eg å bedøve på min måte, med den kunnskapen eg hadde og det eg kom borti av løysingar. Det var heilt tilfeldig at eg fann rusen som ei løysing, eg kunne like gjerne begynt å utagere.

Men i slutten av 20-åra, då Isak møtte terapeuten, fanst det ikkje nyansar. Det var hans feil, eller det var ikkje hans feil.

– Han var heile tida «på» meg. Han lytta virkelig, og han sa at det ikkje var rett, det eg sa. Gjennom språket han brukte, klarte eg å adoptere hans måte å tenke på.

ENKELT OG VANSKELEG

Etter behandlinga møtte Isak ei kvinne som studerte på universitetet. Dei vart kjærastar, og han brukte å ta følgje med henne. Så gjekk han på førelesingar om tema som interesserte han: psykologi og sosialantropologi.

Slik fekk han utvida språket sitt enda meir. Sjølvkjensla vaks, og tanken vart meir fleksibel. Kommunikasjonen med andre – til dømes hjelpeapparatet – vart også lettare.

– Dersom ein skal forstå ting, og vere bevisst på ting, må ein ha eit godt språk. Det er veldig enkelt, eigentleg. Men det er likevel veldig vanskeleg.

Problema var likevel ikkje over. Forholdet tok slutt, og Isak flytta

Eg trur at viss ein skal nå fram til desse menneska i samtalar, må ein menneskeleggjere seg sjølv.

attende til Noreg. Der ga depresjonen eit nytt møte med rusen.

Men denne gongen var han betre rusta. Han hadde språket som skulle til for å kome seg ut av det, fortel han. Og dei tilbakefalla han har hatt sidan, har han alltid kome seg ut av. No har det gått sju år sidan sist.

Isak går framleis på ein liten dose metadon, ein såkalla utgangsdose. Han ventar på at livet skal stabilisere seg såpass at han kan slutte heilt. For han har framleis en depresjon, sjølv om mykje i livet er på stell, med frivillig arbeid på Oslo-kafeen Erlik Kaffe og i Aktivitetshuset i Bygdøy Allé.

I rusmiljøet har han fått eit rykte som ein hjelpar og ein triveleg fyr som folk stolar på.

– Det er eit rykte som det er veldig vanskeleg å få i dette miljøet.

SAMTALE PÅ FRITIDA

Mange som begynner å ruse seg i ung alder, har eit dårleg forhold til autoritetar, ifølgje Isak. Kanskje har dei opplevd å bli tvinga på løysingar som ikkje fungerer. Slike erfaringar kan innebere at ein også avgrensar språket sitt, fordi eit rikt språk representerer autoritetar sin kultur eller psykologi, meiner han.

– Eg trur at viss ein skal nå fram til desse menneska i samtalar, må ein

menneskeleggjere seg sjølv. For eksempel kan ein skulerådgjevar eller ein psykolog ha ein samtale med personen på fritida. Det er ofte rolla, ikkje personen, det er vanskeleg å akseptere.

Dette vil også gjelde i eit samtaletilbod der personen er meint å vere likestilt, påpeikar han.

– Med ein gong du tar på deg hjelpedrakta, er du ein autoritet.

AUDMJUKT OG UTAN ARROGANSE

Han opplever det sjølv, òg: Fordi han i mange år har lytta og prøvd å hjelpe folk i rusmiljøet, har han har fått ei rolle han ikkje ønskjer. Han må gjere alt han kan for å møte folk audmjukt og utan arroganse, samtidig som han prøver å bringe vidare det han sjølv har lært.

– Veldig mange brukarar har mykje skam som dei ber på, og som dei skadar seg sjølve med. Det er ei slags mental sjølvskading. Så ofte treff det veldig bra når vi snakkar om skam, seier han.

Han fortel aldri folk kva dei skal gjere for å bli rusfrie.

– Men eg prøver å gjere dei merksame på at språk er makt, først og fremst for den som bruker språket. Det kan vere ein idé å prøve å utfordre seg sjølv og skaffe nye horisontar.

Sjølv opplever han å ha fått ein romslegare psykologi, ein psykologisk stabilitet. Dessutan filtrerer han ikkje lenger det han seier, det kjem rett frå sjela, fortel han.

– Eg har også ei evne til innleving, ei betre forståing for andre sin situasjon. Når ein får eit rikare språk, er det veldig mykje som opnar seg.



Om du set ord på sorga, kan du leve vidare

Då Christina Meyer (34) mista sambuaren sin brått og uventa, var det ein heilt ny samtalepartnar som skulle hjelpe henne aller mest.

TEKST: SILJE PILEBERG

FOTO: INGEBORG ØIEN THORSLAND





Det var natta før nyttår-saftan 2014. Christina Meyer og sambuaren Anders hadde hatt ein koseleg samtale på senga før dei sovna, der dei snakka om alle planar og ønske for det nye året.

Men utpå natta vakna Christina, som då var 28 år, av ukjende lydar. Ho slo på lyset og såg med éin gong at noko var gale. Ho fekk ikkje kontakt med sambuaren, ringde etter ambulanse, vart instruert i hjarte-lunge-redning og gjorde som dei sa. Då ambulanse-personalet tok over sette ho seg med ryggen til, for å skåne seg sjølv.

Livet let seg ikkje redde.

– Hjartet hans hadde slutta å slå. Vi fekk vite at det var dobbelt så stort som det skulle ha vore. Det hadde pumpa meir og meir over tid for å klare å få blod til kroppen. Kvifor det var slik, kunne ingen seie noko om, fortel Christina.

FYRVERKERI OG NOTATBOK

Ho vart køyrd i ambulanse til den lokale legevakta, der ho trudde at ho ville få krisehjelp. I staden hamna ho på eit pauserom der ho sat åleine og venta på dei andre pårørande. Manglande støtte desse første timane skulle gjere henne så sint at ho seinare fekk eit møte med legevakta for å fortelje historia si.

Men om kvelden dagen som følgde, etter at ho hadde vore tilbake til legevakta for å få innsovningsstablettar, sat Christina i sofahjørnet heime hos far sin. Hjørnet var inntil eit vindauge der faren hadde drege ned persiennene.

På det store armlenet la ho ei notatbok som ho hadde fått i gåve

Det var frigjerande å prate med andre som hadde mista, for eg trong ikkje legge på filteret.

av sambuaren månaden før. Medan raketane small utanfor, begynte ho å skrive.

– Det var heilt forferdeleg at Anders ikkje skulle få lov til å bli med inn i 2015. Året vi hadde prata om berre timar i førevegen, var heilt viska ut, fortel ho.

Samtidig hadde det vakna ein gneist inni henne. Når han måtte døy, skulle ho leve vidare for dei begge.

RÅTT OG UFILTRERT

I dag er det framleis vanskeleg for henne å lese det ho skreiv desse første dagane og vekene etter tapet av sambuaren. Det er så rått og ufiltrert, forklarar ho.

I starten brukte ho notatboka, men tårene hennar gjorde at skrifta flaut utover. Då bytta ho til PC. Ho skreiv og skreiv, i starten berre om hendinga, for å sortere det som hadde hendt, så om det ekstreme saknet og alle spørsmåla, som: korleis var det muleg at dette kunne skje? Han var så langt borte, og ho hadde ikkje fått ta farvel.

Snart kom også tankane om kva ho skulle gjere no. Ho tenkte at ho aldri ville kome over det som hadde hendt, men ho måtte kome gjennom det. Korleis skulle ho klare det?

VILLE SKÅNE DEI NÆRASTE

Ho hadde mange rundt seg: ein far som ho stod svært nær, venner, eit kommunalt akuttteam som kom på plass etter ei veker tid og også ei sorggruppe som ho etter kvart tok del i. Ho opplevde at menneska og tilboda rundt henne fylte ulike funksjonar.

Faren var hos henne nesten konstant, ein mann av få ord, men det var så godt berre å ha han der. Likevel kunne ho ikkje dele alt med han.

– Eg var opptatt av å skåne dei rundt meg for dei inste tankane mine, særleg faren min og resten av familien. Eg såg kor mykje krefter dei brukte på meg og kor mykje dei leid av at eg hadde det vondt.

Blant tankane som ho ikkje fortalde familien, var at meininga med livet hadde forsvunne. At ho var skada for livet, og at ho aldri kunne leve eit normalt liv igjen.

VIKTIG SAMTALEPARTNAR

Kriseteamet frå kommunen, som bestod av to sjukepleiarar som kom til henne ein gong i veka, kunne ho derimot vere meir ærleg mot. Det same gjaldt enkelte venner. Men det som vart hennar aller viktigaste samtalepartner, var PC-en.

– Då eg begynte å skrive, gjorde eg nesten ikkje noko anna. Det var ein veldig fin måte å sortere hovudet på. Eg fekk dokumentert ting så eg ikkje gløymte det. Og eg kunne vere brutalt ærleg.

Den tida var hovudet hennar så fullt at ho sleit med evna til å hugse. Ting kverna rundt. Etter at ho hadde skrive ein time eller to, og gråte litt,

kjendest det som om ho hadde fått tømt tanken. Det vart ein slags terapi.

Litt overraskande var det, for Christina var i utgangspunktet ikkje ein skrivande person.

– Eg har blitt det i mykje større grad etterpå, fortel ho.

STARTA BLOGG

Ho starta også ein sorgblogg. Ho hadde nemleg tidleg kjent eit behov for å finne andre som hadde opplevd tap i ung alder, men ho fann ikkje slike historier på nettet. Derfor skreiv ho si eiga; ho ville fortelje andre at dei ikkje var åleine.

Mange tok kontakt med henne.

– Eg vart medlem i ein slags klubb som ingen ønskjer å bli medlem i. Det vart eit fellesskap, og det ga meining for meg. Det var fint å prate med andre som hadde vore i ein liknande situa-sjon, fortel ho.

Gjennom bloggen fekk også hennar næraste kjennskap til det ho følte og tenkte lengst inne.

– Der og då kjendest det litt tryg-gare at dei fekk kjennskap til det gjen-nom tekst.

Eit fellesskap med andre sørgande fann Christina også i ei sorggruppe for enker og enkemenn. I starten var ho likevel litt usikker på om ho passa inn.

Den eine årsaka til usikkerheita var at gruppa var leia av kyrkja. Christina var sjølv medlem i Human-Etisk Forbund, der ho i dag er tilsett. Den andre årsaka var at ho var den yngste deltakaren, og den einaste som ikkje



BÅDE OG: Christina Meyer har brukt mykje tid både på skriving og samtalar med andre menneske. – Dess meir du set ord på ting, og dess meir du står i det du føler, dess betre får du arbeida deg gjennom det du har opplevd, seier ho.

hadde mista partnaren sin etter lang-varig sjukdom.

Men ho var streng med seg sjølv: Alt skulle prøvast.

– Eg var redd det skulle bli for mange ulikskapar, men eg fann fort ut av sorg er sorg. Det var frigjerande å prate med andre som hadde mista, for eg trong ikkje legge på filteret. Eg kunne til og med sjå litt humor i enkelte ting, utan at nokon dømde meg, fortel ho.

VILLE KJENT SEG FRIARE

Sjølv om sorggruppa ikkje hadde eit religiøst innhald, var det likevel enkelte element som kjendest litt

framande for Christina, for eksempel tenning av lys. Ho fortel at ho ville ha valt eit tilbod frå HEF om dette hadde eksistert.

– Eg ville nok då ha kjent meg friare til å snakke om ting utan å vere redd for å støyte eller påverke andre med ei anna overtyding, seier ho.

Ho trur at ho også ville opplevd det lettare å kome til kjernen i enkelte av spørsmåla sine: om meininga med livet, eller om kvar ho kunne finne trøyst når ho ikkje hadde noko større å lene seg på.

– Eg trur at eg ville opplevd det som eit dobbelt fellesskap, både i sorga og i livssynsualet vi har tatt.

ORD OG SORG

Sakte har kvardagen vendt tilbake. Men verken livet eller Christina Meyer blir nokon gong som før, fortel ho. Ho tar i dag fleire sjansar, lever meir her og no, er meir utolmodig og tøff, samtidig som angsten har større plass.

– Eg har blitt langt reddare for å miste nokon eg er glad i. Det er som om eg stadig førebur meg på at det skal skje igjen, seier ho.

Men ho ønskjer å dele historia si. For ho har vist for seg sjølv at det er mogleg å få det bra igjen, sjølv etter eit stort tap.

– Vi må våge å setje ord på sorga. Viss ein bruker dei kanalane som ein har tilgjengeleg, og det treng ikkje vere dei same som eg brukte, kan ein ende med eit resultat som det er fullt mogleg å leve med.



**Han fortalde at eg
ikkje kunne tenke på
alt samtidig: at eg
måtte prøve å dele
opp problema i ulike
storleikar og putte dei
i ryggsekken min.
Så kunne eg ta dei ut,
eitt etter eitt, når eg
var klar for det**

Livet til Hamidullah Faizi (25) kunne fort
ha enda med rusmisbruk og arbeidsløyse.
Men han fekk eit råd på vegen.

TEKST: SILJE PILEBERG
FOTO: OLE MARIUS WOLD





Han kom til Noreg i desember 2009. Flukta frå Afghanistan hadde tatt tre månader, nokon hadde snudd, nokon hadde døydd. 14-årige Hamidullah – Hamid til kvardags – Faizi var ein av dei heldige som kom fram.

Han hugsar kor kaldt det var her. Kor ukjent alt kjendest. Kor einsam han var.

– Det er det verste eg har opplevd. Det var altfor vanskeleg for ein gut på 14 år, fortel han i dag.

MØRKE TANKAR

Han kom til eit omsorgssenter for mindreårige asylsøklarar på Eidsvoll. Hamid, som aldri hadde lært å lese og skrive på sitt eige morsmål, skulle no få undervising i norsk, engelsk, samfunnsfag, matematikk, gym og teikning.

– Kvar einaste dag stod eg opp for å gå på skulen. Men eg lærte ingenting. Eg fekk vondt i hovudet.

I tillegg kom alle dei mørke tankane. Som barn hadde han sett mange vonde ting. Flukta ut av landet hadde også vore dramatisk, med grensevakter som skaut etter dei, lange avstandar til fots og 30-40 personar i ein altfor liten båt over Middelhavet.

Resten av familien hans hadde blitt stoppa på grensa mellom Afghanistan og Iran, og det første året i Noreg visste han ikkje kva som hadde hendt med dei.

I Noreg hadde han venta at alle ville hjelpe og støtte han. Men det var ikkje slik. På skulen opplevde han at dei norske ungdommane ikkje ville vere saman med verken han eller andre asylsøklarar.

– Eg lurte på kva eg hadde gjort, kvifor dei tok avstand frå meg, seier han.

Viss han ikkje hadde vore der den tida, veit eg ikkje kva som ville hendt meg.

– No forstår eg at dei sikkert var redde for oss.

Når han kom heim til omsorgsbustaden om ettermiddagen, var alle tankane der samtidig. Han begynte å skade seg sjølv med ein kniv, for han ville få ut dei vonde kjenslene.

TEIKNA EIN RYGGSEKK

Hamid hadde ein lærar som han i starten mislikte og oppførte seg dårleg mot. Men det var denne læraren som oppdaga at Hamid ein dag blødde frå armen. Han tok det opp med rektor, men han gjorde ein annan ting, òg: Han inviterte Hamid heim på middag, saman med tre andre ungdommar.

Det vart starten på eit vennskap. For læraren spurte og grov. Han ville vite kva som hende med Hamid og snakke med han om kva han kunne gjere.

– Mange klarer ikkje å snakke om alt. Men noko som kanskje er bra med meg, er at eg er ganske open. Eg må ha ting ut, fortel Hamid.

Ein dag då læraren var på besøk på omsorgssenteret, begynte dei å teikne saman. Dei teikna ein stor ryggsekk.

DELE OPP PROBLEMA

– Han fortalde at eg ikkje kunne tenke på alt samtidig: at eg måtte

prøve å dele opp problema i ulike storleikar og putte dei i ryggsekken min. Så kunne eg ta dei ut, eitt etter eitt, når eg var klar for det, seier Hamid.

«Det kan du gjere. Det klarer du,» sa læraren.

Først vart Hamid irritert. Berre tull, tenkte han. Men etter kvart begynte han å prøve, og han merka at det hjelpste. Det var godt å kunne legge bort ting han ikkje klarte å finne ei løysing på.

Til dømes ønska han å sende pengar til familien sin. Men han hadde ingen jobb. Så han la det i ryggsekken. Han tenkte også på at han skulle ønske familien var der hos han – opp i ryggsekken med det òg.

– Men når eg tenkte at eg måtte lære å skrive, lære å lese, lære meg norsk, da sa eg til meg sjølv at det kan eg løyse opp i. Eg begynte med det først.

SØSTRER OG BRØR I TRONDHEIM

Etter kvart fekk Hamid vite at familien hans var blitt returnert til heimstaden. Men der hadde dei ingenting, for dei hadde selt alt dei eigde – alle eigedelar, geiter, sauer og kyr – for å få råd til å flykte.

– Guiden hadde fått pengane, og han hadde brukt dei på meg, seier Hamid.

Medan familien hans sleit seg gjennom dagane i Afghanistan, vart 15-årige Hamid sendt til eit bufellesskap i Trondheim som var drive av Kirkens bymisjon. Her fann han fleire menneske som vart viktige for han.

– Dei kvinnene og mennene som var der, vart både pappa, mamma, søstrer og brør for meg. Eg kan ikkje skilje dei frå kvarandre, dei var så greie alle saman, så flinke til å lære

oss kva veg vi skulle gå.

Og dei ungdommane som var der, fann sine vegar, fortel han. I dag er ein av dei butikkmedarbeidar. Ein annan er ingeniør.

– Og ein er bilmekanikar. Det er meg.

TI FULLE ÅR

Når Hamid tenkjer på det som har hendt dei siste åra, tenkjer han nokon gonger at det ikkje er så mykje. Men så tenkjer han seg litt grundigare om.

– På ti år har eg egentleg gjort veldig mykje! Eg har gått norskkurs, ungdomsskule, vidaregåande, eg hatt to år som lærling, eg har tatt fagprøve og bestått, og no har eg jobba som bilmekanikar i tre år.

Han har eigen bil. Han har kjøpt leilegheit. Han har til og med fått delar av familien sin til Skandinavia: Mor hans bur i Trondheim, søstera bur i Sverige. Dei er likevel ei sorg for familien at bror til Hamid mista opphaldsløyvet og måtte reise attende til Afghanistan, der han i dag bur saman med kona si.

Å BRY SEG

Sjølv er Hamid overtydd om at han ikkje hadde vore der han er i dag, om det ikkje var for menneska han har møtt.

– Eg har ein del kompisar rundt meg som sel hasj og bruker narkotika, dei har ikkje gått på skule eller lært seg norsk. Dei har ikkje kome ordentleg inn i samfunnet, og då er det vanskeleg å få jobb, også.

Han meiner at han veit kvifor det har gått slik.

– Frå den første dagen dei kom til Noreg, hadde dei ikkje nokon gode vaksne over seg som kunne vise dei den rette vegen.



ÅLEINE:

Hamidullah Faizi kom åleine til Noreg frå Afghanistan. Han følte seg ikkje velkomen. – Det var altfor vanskeleg for ein gut på 14 år, seier han.

Det er skilnader på hjelpa ein får, meiner han. Éin person fortel kanskje at «du skal gå på skule, og du skal lære norsk». Ein annan kan seie akkurat det same, men legge til at du må konsentrere deg på skulen.

– For den første betyr det ikkje så mykje korleis det går med deg. Den andre personen prøver å pushe deg. Det er gull verdt for alle menneske.

RYGGSEKKEN ER IKKJE SOM FØR

Han ber framleis på ryggsekken frå den gongen for ti år sidan. Men det er nesten ingenting av det som låg der i 2010, som framleis ligg der.

Ettersom tida har gått, har nye ting kome til. Men ryggsekken er ikkje like tung.

– Eg trur at alle menneske ber på ein ryggsekk. Viss ikkje, har du ikkje nokon draumar for framtida di, seier Hamid.

Han hugsar samtalen med læraren «som om det var i går». Etter den samtalen slutta han å skade seg sjølv. Han vart mindre sint, også. Skjønte at viss han ga av seg sjølv, fekk han tilbake.

Han har framleis læraren sitt telefonnummer, og av og til snakkast dei.

– Viss han ikkje hadde vore der den tida, veit eg ikkje kva som ville hendt meg. Eg kunne nok ha enda med arbeidsløyse og stoffmisbruk, eg òg, seier Hamid Faizi.



For meg kjendest det ikkje naturleg å snakke med ein prest. Eg trur ikkje på noko liv etter døden.

Då Anne Brinch Skaara fekk brystkreft, ønska ho seg eit lyttande og reflektert medmenneske utanfor sin næraste krets.
– Å sitje åleine med tankane sine er ikkje sunt, seier ho.

TEKST: SILJE PILEBERG
FOTO: IHNE PEDERSEN

I ngen i familien hadde hatt brystkreft før henne. Ho hadde ikkje merka nokon kul, heller. Anne Brinch Skaara (63) var heilt uførebudd då ho etter ein årleg mammo-grafi fekk melding om at «det var noko der».

Frå å kjenne seg heilt frisk den eine dagen, gjekk ho til å kjenne seg veldig sjuk den neste.

– Mi historie er på ingen måte spesiell. Meir enn 30.000 nordmenn diagnostiserast med kreft kvart år, og heldigvis er prognosane no gode for de fleste. Likevel er det lett å miste fotfeste, seier ho.

LIVET UTAN ØSTROGEN

Anne kom raskt til operasjon, følgt av cellegiftkurar, stråling og ei hormonbehandling med anti-østrogen. Særleg hormonbehandlinga tok hardt på kroppen. Kreftvarianten

som hadde ramma henne, innebar at østrogenet måtte fjernast heilt. Det sette henne ut på ein måte ho aldri før hadde opplevd.

– Eg var i kjemisk ubalanse og kjende på ei konstant uro i kroppen, som også gjorde at eg hadde store problem med søvn. Eg sleit med å fungere normalt, fortel ho.

Det var som om ein brytar vart slått av. Og mørket ho kom inn i, var vanskeleg å sjå forbi, sjølv då ho fekk sitt første barnebarn.

– Det var ei stor glede. Men eg var likevel på sida av meg sjølv. Eg ser det no, når eg kan samanlikne det med gleda eg har følt når eg har fått mine neste barnebarn.

MISTA GLEDA

Ein kort periode etter at ho fekk kreftdiagnosen, hadde ho følt på dødsangst. Men den forsvann etter

nokon dagar. No handla det meir om å prøve å finne tilbake til det som tidlegare hadde vore ei rettesnor i livet.

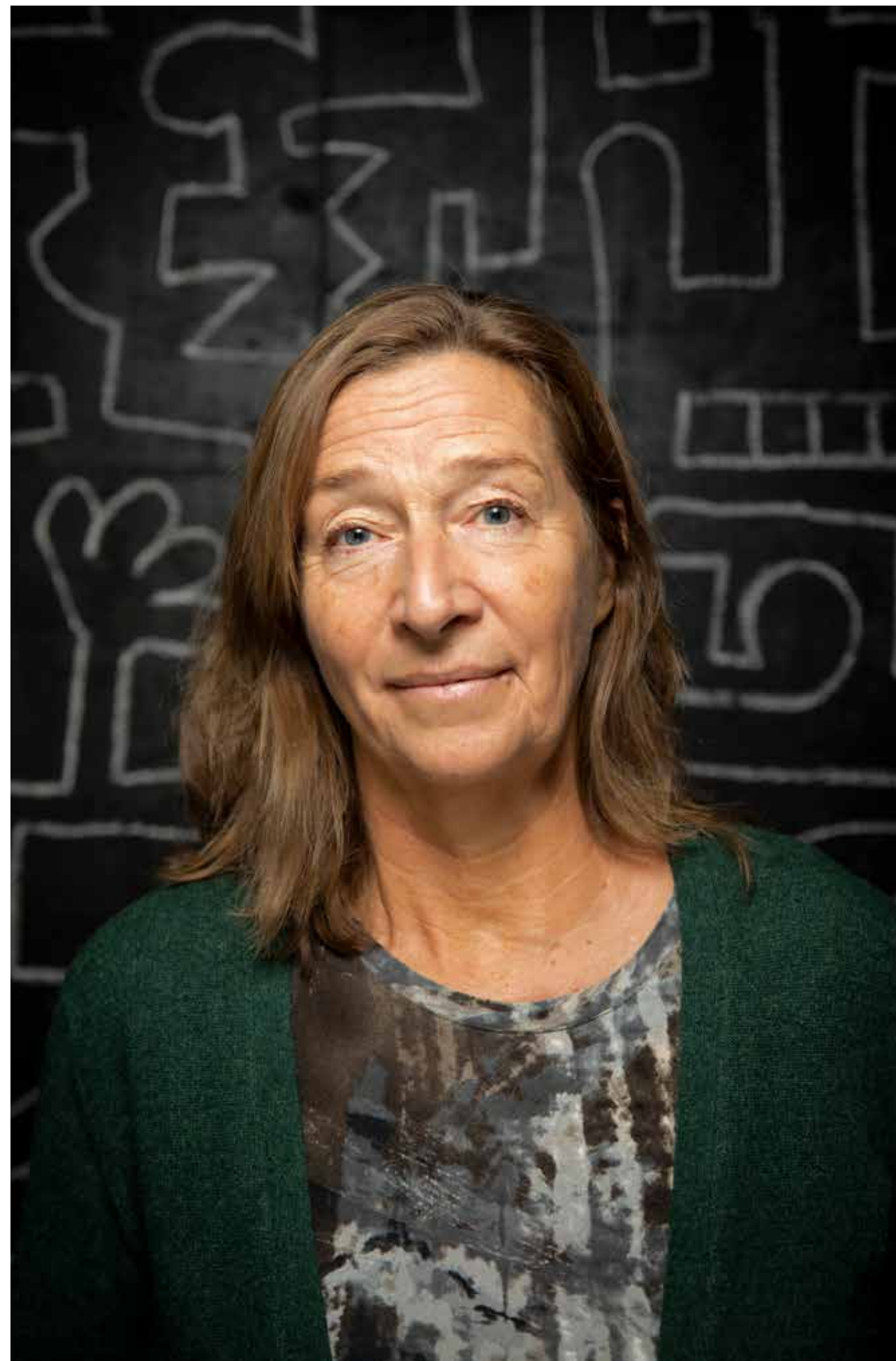
– Det som før hadde gitt meg glede og mening, klarte eg plutsleg ikkje å få tak i.

Samtidig fekk ho mange meldingar frå venner og familie. Dei var så glade for at ting hadde gått bra, og meinte at ho var heldig.

– Eg spurte meg kvifor eg ikkje var lykkeleg når det såg ut som om ting skulle gå bra. Det var vanskeleg å forstå.

Kanskje handla det om at ho ikkje lenger kunne gjere det som ga ho meining, tenkjer ho i dag. Ho hadde alltid stilt opp for dei rundt seg, og ho hadde også vore aktiv i freds- og solidaritetsarbeid. Ho sakna dessutan jobben i Human-Etisk Forbund og det sosiale livet med kollegaer.

No handla det om å prøve å kome





seg gjennom dagen, berre med seg sjølv.

HJELP FRÅ EIN UKJEND

Ein kreftlege på sjukehuset skjønte at livet var blitt mørkt og tilbød Anne å få snakke med ein psykolog. Ho takka ja med det same og kom til en ung, mannleg psykolog.

– Vi fann ein god kjemi med det same. Eg såg veldig fram til dei samtalane. Å møte ein som lytta utan å kjenne meg frå før, og der eg berre kunne kome med alle tankane mine utan å vere redd for korleis han ville ta det imot, var veldig viktig.

For sjølv om ho var privilegert, med et stort nettverk av familie og venner, trong ho noko meir.

– Eg hadde absolutt folk eg kunne snakke med, men akkurat då eg sleit med denne depresjonen, var ikkje det nok. Eg ønska ikkje å belaste mine nære med slike vanskelege spørsmål og grublerier.

EKSISTENSIELLE SPØRSMÅL

Det skulle bli til saman seks samtalar med psykologen. Ho fekk både gode samtalar og øvingar som ho kunne ta med seg heim.

Psykologen brukte kognitiv terapi, og ein av øvingane var å velje et tidspunkt på dagen der ho kunne prøve å løyse alle spørsmåla som kverna i hovudet. Resten av dagen skulle ho gjere andre ting. Både denne og andre øvingar fungerte godt for henne.

Sjølv om ho var takksam for den hjelpa ho fekk, ønska ho seg likevel ein å diskutere dei meir eksistensielle spørsmåla med. Ei venninne av henne, som også hadde vore sjuk, var kristen og hadde hatt gode samtalar

Eg kunne ønska å snakke med nokon som delte mitt livssyn.

med ein prest.

– For meg kjendest det ikkje naturleg å snakke med ein prest. Eg trur ikkje på noko liv etter døden. Men eg kunne ønska å snakke med nokon som delte mitt livssyn.

ØNSKA SEG EIN UTANFORSTÅANDE

Ektemannen til Anne er humanist, som henne sjølv. Ho kjenner også fleire andre som er det. Men ho opplevde at dei stod henne for nært.

– Eg ønska meg eit lyttande og reflektert medmenneske, utanfor min næraste krets, som eg kunne føle at eg hadde ein felles ståstad med og opne meg fritt for. Det å sitje åleine med tankane sine er ikkje sunt.

Det er også vanskeleg for dei nære å føle at ein ikkje strekkjer til, legg ho til.

Anne er glad for at Human-Etisk Forbund no etablerer eit samtaletilbod. Ho trur at mange kan få glede av det som ho sjølv sakna då ho var sjuk. Pandemien, med all usikkerheit og einsemd som han fører med seg, har gjort behovet enda større, meiner ho.

– Berre å vite at det finst eit slikt tilbod vil vere til stor hjelp både for den som er i krise og for dei pårørande.

Ho gjekk på den sterke hormonbehandlinga i eit år. Planen var å gå på ho i fem år, og då Anne sa til legen at

ho ønska å slutte, svarte legen at det var på eige ansvar.

– Det livet eg hadde på det tidspunktet, var ikkje til å halde ut, tenkte eg. Så eg tok den risikoen og begynte på ei svakare hormonbehandling.

Etter det lysna det for Anne. Kvardagen slik ho hadde kjent han før, begynte gradvis å komme tilbake. Men ei kreft-

behandling sit i kroppen i lang tid og det tok nokre år før ho kjende seg fullstendig restituert. Medisinsk sett er ikkje kreftpasientar friskmelde før ti år etter at dei blei sjuke, så ho må framleis leve med frykta for tilbakefall.

SOM EI VEKTSKÅL

No har det gått åtte år sidan ho fekk diagnosen. Og det er sju år sidan ting begynte å bli lysare.

– Eg har blitt enda meir merksam på kor sårbare vi er. No skjedde jo det at eg fekk denne alvorlege diagnosen og behandlinga. Men det er mange ting som kan setje deg ut av balanse.

Ho viser til den libanesiske forfatteren Kahlil Gibran, som skreiv: «Som ei vektskål vippar du mellom di sorg og di glede.»

– Desse orda har fått ei ny mening for meg, seier ho.

I dag heng ho seg sjeldnare opp i detaljar. Å pleie samværet med familie og venner er enda viktigare enn det var. Også kreftene og lysta til å engasjere seg i meningsfullt arbeid for andre, har kome tilbake.

– Eg prøver å vise omsorg og omtanke for andre i større grad, for eg forstår betre at vi alle har vårt å slite med. Livet er skjørt, og vi kan ikkje vente med å gjere det vi synest er viktig, seier Anne Brinch Skaara.



Gullmenneska er dei som verkeleg ser deg

Mange hadde sagt til Marius Pettersen (25) at noko snart måtte skje, at han måtte få orden på livet sitt. Ein dag fekk orda brått ei ny mening.

TEKST: SILJE PILEBERG

FOTO: IHNE PEDERSEN





Det var alltid trøbbel, heilt frå han var liten gut. Det var problem i barnehagen og på skulen, diagnosar, ungdoms-tid med tvangstankar og akuttinnleggingar, det var ungdomsheim òg, heilt til han vart sendt heim på grunn av ugagn. Sjølv-mordsforsøka har han mista talet på for lenge sidan.

I dag er Marius Pettersen erfaringskonsulent og prosjektleiar i Oslo kommune. Der jobbar han med å lage tenestetilbod som kan hjelpe unge på rett veg. Men for han sjølv tok det lang tid å finne sin veg. Var det ikkje for menneska i livet hans, ville han aldri kanskje funne han. Han kallar dei «gullmenneske».

– Gullmenneska er dei som verkeleg ser deg og bryr seg. Som sit med deg ein ekstra time når du treng det, seier han.

DRAUMEN OM OSLO

Marius vaks opp i ei lita bygd i Nordland. Han hadde gode og omsorgsfulle foreldre, men på grunn av dårlege erfaringar med hjelpesystema flytta han til Oslo i ungdomstida.

Også i Oslo gjekk livet nedover. Tvangstankane, som i Marius sitt tilfelle handla om stadig å måtte vaske seg, vart verre. Han vart stadig innlagt. Sjølv-mordstankane vart verre og verre.

Etter ei behandling i Trondheim, begynte ting å gå oppover. Han fekk også ein kjæraste som han var saman med i nesten tre år.

– Denne personen, som i dag er eks-kjæresten min, fekk bli kjend med ein Marius som prøvde å utforske seg sjølv på nytt. Eg var blitt betre

Kanskje treng ein berre å få ut litt av all den driten ein går og ber på. Ein god samtalepartner lyttar meir enn han snakkar.

frå tvangstankane og ønska ikkje å døy lenger, fortel Marius.

UFØRETRYGDA SOM 18-ÅRING

Men det tok berre nokre månader før nedturen kom. Marius droppa ut av vidaregåande skule.

– På det verste hadde eg ti-tolv innleggingar på psykiatrisk avdeling på ei veke, på grunn av sjølv-mordsforsøk. Eg var multibrukar av legevaktenester, eg vart omtala som kronisk suicidal og fekk uføretrygd då eg var 18, oppsummerer han.

Han har tenkt mykje på det kjæresten hans måtte gjennomgå. Han var den som tok imot tallause telefonar, som henta han i vegbana, som heldt handa hans på akuttpsykiatrien.

– Han gjekk nok stadig og var redd for kva som ville skje neste gong. Eg trur han har bore på mykje fordi han var del av livet mitt, seier Marius.

DEI RETTE AUGNEBLINKA

Så var det ein dag i januar 2017. Marius hugsar dagen berre vagt, det er som om hendingane den tida smeltar saman i ein tåkedis. Slik han hugsar det, var han heime saman med

kjæresten sin.

Kva dei snakka om, hugsar han ikkje, men kjæresten var fortvila og lei seg. Og nokre av orda hans har spikra seg fast: «No må vi gjere noko. Vi kan ikkje ha det slik.»

Mange, også kjæresten, hadde sagt liknande ting til han før. Men denne gongen var det eit lys som vart tent i han.

– Eg trur det handlar om dei rette augeblinka. Nokon gonger får ein berre høyre noko, og så treff det.

Ein må vere klar for å jobbe med seg sjølv, meiner han.

– Der og då hadde eg ikkje nokon omgrep eller idear om kva som skjedde. Eg ønska å døy på denne dagen òg, men eg sat og kjende på dei orda kjæresten min hadde sagt. Så ringde eg Fontenehuset.

SKUMMELT OG FANTASTISK

Fontenehuset er eit arbeidsfellesskap for personar med psykisk sjukdomshistorie, eit slags klubbhus som medlemmene er med å drive. Organisasjonen er internasjonal, og det finst fleire slike hus i Noreg.

Ein lege hadde nemnt Fontenehuset for Marius nokre år tidlegare, men han hadde ikkje undersøkt det nærmare før no. Han ringde og fekk vite at det var berre å komme.

– Eg syntest det var skummelt med mange folk som sa hei til meg. Men det var fantastisk, også. Alle smila, alle som spurte om eg ville vere med. Eg vart veldig glad.

Neste dag gjekk han tilbake.

Marius påpeikar at mykje av det vi opplever i livet, handlar om meir enn oss sjølve.

– Det handlar om alle vi møter. Om

vi møter den læraren som bryr seg, som vil vere der og hjelpe. Eller den kompisen som verkeleg vil setje seg ned og ta den gode praten. Dei gode, varme folka.

Då han kom til Fontenehuset, opplevde han at hans meining betydde noko. Folk spurte kva han meinte eller kva han hadde lyst til å gjere. Nettopp dette – å bli sett, å bli spurt – er viktig for alle menneske, meiner han.

Det same gjeld i ein god samtale, legg han til.

– Når ein bryr seg om nokon, vil ein gjerne finne løysingar. Men ofte er det ikkje det den som har det vanskeleg, treng. Kanskje treng ein berre å få ut litt av all den driten ein går og ber på. Ein god samtalepartner lyttar meir enn han snakkar.

DET VIKTIGE SPØRSMÅLET

I samtalar med unge stiller han sjølv alltid spørsmålet: «Kva er viktig for deg?»

– Viss ein ungdom slit med rus og ikkje har det bra, er det lett å tenkje at det er rusen som er problemet. Men for den personen er det kanskje noko heilt anna som er tungt, for eksempel kjærleiken eller vanskar på skulen. For å få vite dette, må ein spørje.

Sjølv veit han ikkje kva som hadde hendt om nokon hadde sete seg ned med han og stilt han dette spørsmålet i ungdomstida. Kanskje hadde han kutta ut skulen ein periode og konsentrert seg om helsa si, foreslår han.

Men han er glad for dei erfaringane han har fått. Han er også takksam for alle dei som har vore der for han, som menneska på Fontenehuset, familien hans eller eks-kjæresten som støtta han gjennom tre tunge år.



VIKTIG Å LYTTTE:–

Når ein bryr seg om nokon, vil ein gjerne finne løysingar. Men ofte er det ikkje det den som har det vanskeleg, treng. Kanskje treng ein berre å få ut litt av all den driten ein går og ber på, seier Marius Pettersen.

HEILE DØGNET

Det vart mange dagar på Fontenehuset. Han fekk venner, ein sosial krets. Med tida begynte han som frivillig i samtaletilbodet Ung Arena i Oslo. Sjefen hans, som tilbød han den første betalte stillinga, har blitt ein bestekamerat.

I dag har Marius ein ny kjæraste som han deler gleder og vanskar med. På jobb arbeidar han for at andre unge skal få ein sjanse. Han har møtt mange rundt om i landet og sett at slett ikkje alle har folk som støttar dei.

– Kvifor kan ikkje alle berre vere gullmenneske? Må vi vere så kjipe, så trøytte, så strenge på vedtak og

opningstider? Har vi det vanskeleg klokka elleve om kvelden, treng vi nokon å snakke med då. Vi må vedkjenne at livets utfordringar byr seg heile døgnet.

Dessutan heng ting som bustad, økonomi, rus og psykisk helse saman, men systemet er oppdelt, påpeikar han. Mange slit med å finne fram. I hjelpeapparatet er det ofte dei som trår litt ut av rammene, som verkeleg hjelper ungdommar, meiner Marius Pettersen.

– Har ein det vanskeleg, bør ein ikkje bli møtt med at «det du seier der, er ikkje mitt område». Alle må gjere jobben sjølve, men livet må vi gjere saman.

LONE ELLINGVÅG KNUlsen (35)

Prosjektstilling: Studenthumanist

Arbeidssted: Human-Etisk Forbund i Møre og Romsdal/Høgskulen i Volda

Faglig bakgrunn: Har master i pedagogisk rådgivningsvitenskap og videreutdanning i filosofi, etikk og eksistensielle samtaler. Har tidligere arbeidet som studentrådgiver (ved NTNU Trondheim og som stipendiat ved Høgskulen i Volda). Erfaring som frivillig i HEF som kursleder og kursansvarlig for Humanistisk konfirmasjon.



FOTO: TONE SOLHAUG

ANDREAS THORUD (36)

Prosjektstilling: Humanistisk livsveileder

Arbeidssted: Human-Etisk Forbund, Avdeling Sør i Tønsberg

Faglig bakgrunn: Mastergrad i filosofi og utdannet lektor ved UIO, i tillegg til studier i teologi og psykologi. Sertifisert filosofisk praktiker og styreleder for Norsk Selskap for Filosofisk Praksis. Erfaring fra blant annet profesjonell idrett, undervisning, selvstendig samtalepraksis og foredragsvirksomhet, samt arbeid med ungdom i sårbare livssituasjoner.



FOTO: EMILIE HESSELBERG/HUMAN-ETISK FORBUND

EMMA SKJØLBERG (32)

Prosjektstilling: Studenthumanist og humanistisk livsveileder

Arbeidssted: Human-Etisk Forbund i Trøndelag og NTNU i Trondheim

Faglig bakgrunn: Har en mastergrad i filosofi og videreutdanning i dialogisk praksis fra Høgskolen i Sørøst-Norge. Har tidligere arbeidet innen attføring og i Kriminalomsorgen.



FOTO: OLE MARTIN WOLD

ET SKRITT VIDERE SOM LIVSSYNS-SAMFUNN

To studenthumanister og en filosofisk praktiker utgjør spydspissen i Human-Etisk Forbunds nye satsning på Humanistisk livsveiledning.

TEKST: KIRSTI BERGH

Bare begynner akkurat der du vil, sier studenthumanist Lone Ellingvåg Knutsen til den fortvilte studenten som har oppsøkt henne fordi hen trenger noen å snakke med.

– Min hovedoppgave er å lytte til deg, men det kan hende at jeg kommer med oppfølgingsspørsmål – til ordene du bruker eller at jeg spør deg om å utdype for å få et best mulig bilde av det du vil fortelle. Da må du bare prøve ut ordene dine, og ikke tenke at samtalen er satt.

Det er akkurat dette det handler om. Når livet er vanskelig – enten i øyeblikket eller kronisk – og du trenger noen å snakke med, noen som tåler å lytte og som kan hjelpe til med å sette ord på tankene. I mange år har det vært en selvfølge at den som har tatt seg av behovet for slike

eksistensielle omsorgssamtaler har vært presten. På sykehuset. På sykehjemmet. I fengselet. I Forsvaret. På universitet og høyskoler.

Men det er ikke alle som synes at det er naturlig å ha slike samtaler med presten når de er på sitt mest sårbare. Og vi blir stadig flere. Prestenes monopol på dette feltet har stått sterkt til tross for økende sekularisering i samfunnet, men de siste årene har noe løsnet. Et eksempel: I perioden 2015–2018 hadde St. Olavs Hospital i Trondheim en ikke-religiøs samtalepartner ansatt i prestetjenesten, etter hvert ble hun kalt sykehushumanist. Enda et eksempel: I 2017 ansatte Forsvaret Norges første felthumanist i daværende feltprestekorpset, og nå i 2021 begynner den andre felthumanisten. Begge har de Human-



FOTO: OLE MARTIN WOLD

STUDENTVELFERD: For relativt fersk studenthumanist Emma Skjølberg i Trondheim, er samarbeidet med NTNU ennå ikke formalisert. Men alle hun er i kontakt med har vært veldig positive til det nye tilbudet og ser behovet for en slik tjeneste. En gang i uka låner hun lokaler på Dragvoll campus.



FOTO: TONE SOLHAUG

FILOSOFERER: Studenthumanist Lone Ellingvåg Knutsen opplever at studentene som kommer til henne tar opp unge eksistensielle tema, men reflekterer veldig voksent og modig rundt dem.

– AVDEKKET ET UKJENT BEHOV

Da Human-Etisk Forbund kom med tilbud om studenthumanist, var reaksjonen hos Høgskulen i Volda (HVO) positiv fra første stund, ifølge prorektor Odd Helge Mjøllem Tonheim. Etter halvannet år er han like positiv.

– Studentene og høgskolen har tatt svært godt imot tilbudet. Studenthumanisten arbeider tett sammen med blant annet Studentparlamentet, som er tydelig på at dette har vært veldig positivt.

Studenthumanist Lone Ellingvåg Knutsen er også del av velferdsgruppa ved HVO, som samordner det totale velferdstilbudet til studentene, noe som har styrket gruppa.

– Studentene er veldig fornøyde med studenthumanisttjenesten, og det er en populær samtaletjeneste, som dekker et behov vi ikke helt visste at var der. Et behov som er utenfor mandatet til høgskolen, men likevel svært viktig for studentene.

I tillegg har etableringen av studenthumanisten også ført til at det er kommet på plass en studentprestetjeneste, noe Tonheim også er fornøyd med.

Han vil absolutt anbefale andre utdanningsinstitusjoner å gi plass til en studenthumanist.

Etisk Forbund som ansvarlig sendeorganisasjon.

I samme periode har Human-Etisk Forbund (HEF) også økt sitt engasjement på feltet og gitt det et nytt navn: Humanistisk livsveiledning. Det langsiktige målet for HEF er at det økende livssynsmangfoldet i samfunnet skal speiles i større livssynsmessig mangfold i offentlige institusjoner, og at humanistiske livsveiledere skal være en selvfølgelig del av dette mangfoldet.

Hvordan oppnå dette?

Gjennom å vise at det finnes et ikke-religiøst behov og at det finnes faglig solide alternativer til institusjonsprestene.

EN TILGJENGELIG RESSURS

Det er her studenthumanist Lone Ellingvåg Knutsen kommer inn i bildet. I det siste halvannet året har hun vært en tilgjengelig samtaleressurs for studenter i Volda – og de har funnet veien til henne, over tid i stadig større grad. Sammen med Emma Skjølberg, som ble ansatt som studenthumanist i Trondheim sommeren 2020, utgjør Knutsen spydspissen i den prosjektbaserte strategien for forbundets nye livssynstjeneste. Begge er de ansatt i prosjektstillinger i Human-Etisk Forbund, men med studenter som hovedmålgruppe for tilbudet.

– Jeg vet jo ikke hvordan det hadde vært uten korona – som nok har gitt mer ensomhet og

større behov. Men det kan også skyldes at tilbudet gradvis er blitt mer kjent blant studentene, sier Knutsen, som til daglig holder til på Høgskulen i Volda.

Hun har en målsetting om at når en student ønsker å snakke med studenthumanisten, skal det være mulig å få en avtale i løpet av en til to dager. Derfor prøver hun hele tiden å ha rom i kalenderen. Hun setter alltid av en time, men ofte varer samtalerne lengre enn planlagt – og en time blir til to. Så langt har hun opplevd at tre av fire kommer tilbake – enten fordi de vil snakke mer om samme tema eller fordi de ønsker en samtale om noe annet.

– Det sier noe om hva samtalen ga dem, og det er positivt å oppleve.

Knutsen forteller at hun i den første samtalen alltid klargjør sin rolle – at hun ikke jobber på høgskolen, men er en ekstern studenthumanist fra Human-Etisk Forbund.

– Så forteller jeg at i denne samtalen skal vi være likeverdige samtalepartnere, og at det er hva studenten ønsker å snakke med meg om som er formålet med samtalen. Jeg har ikke noe mål med samtalen, annet enn dialogen i seg selv og at vi skal undre oss sammen. Og jeg skriver ikke journal.

Dette handler også om å styre forventningene til samtalen – for hun skal verken være terapeut eller rådgiver. Noen har ikke tenkt over at dette er noe annet, men nå

som hun har vært i virksomhet halvannet år, opplever hun at de fleste har skjønnet det.

DAGBOKFØLELSEN

Det samme erfarer Emma Skjølberg i Trondheim. Hun startet som studenthumanist ett år etter Knutsen, men i en mye større studentby.

– Jeg er tydelig på hvem jeg er og opplever at studentene forstår det. Noen av dem jeg møter kan ha problemer som krever hjelp fra helseapparatet i tillegg, eller har hatt hjelp derfra før, men jeg opplever at de har et avklart forhold til det. Man kan gå til studenthumanist selv om man også går til psykolog.

Det studenthumanisten tilbyr,

er samtalen – og en samtale kan det komme mye godt ut av.

– Jeg tilbyr et sted hvor de kan komme og reflektere sammen med meg, og kanskje få noe ut av det som man ikke får av andre samtaler og møter man har i løpet av en uke. En student fortalte at hen skrev dagbok, og at vår samtale kunne kjennes som en dagbokrunde, hvor hen fikk klarnet opp og sortert tanker, forteller Skjølberg.

Forskjellen fra dagbokskrivningen er selvsagt at studenthumanisten stiller spørsmål som ofte kan gi aha-opplevelser, snu opp-ned på ting eller at det dukker opp helt nye perspektiv. Og det kan jo være litt ubehagelig, forklarer Knutsen.

– Mange opplever at de blir litt

utfordret, men at det etterpå gir en god følelse å ha oppdaget noe nytt, sier Knutsen.

– Det å slippe ut noe som har svirret bak i hodet eller vært følelser i brystet, det oppleves godt, men også vanskelig. De fleste beskriver at de føler seg bedre, særlig roligere, på slutten av praten. Det legger jeg også ofte merke til på stemmen og kroppsspråket deres.

PÅVIRKET AV KORONA

Mens Knutsen startet i jobben trekkvart år før koronapandemien rammet, begynte Skjølberg «midt i». Selv om smittesituasjonen var rolig tidlig på høsten, var mye mer utfordrende enn det ville ha vært i en normalsituasjon. At behovet er tydelig også i Trondheim, viser loggen til Skjølberg. Da Fri tanke snakker med henne på slutten av

tilgjengelig for studenter. Men de fleste studentene kommer til henne på HEF-kontoret i sentrum, som også har eget samtalerom. Her møter hun studentene på likefot – de sitter i samme slags stol og drikker te eller kaffe av like kopper.

Begge studenthumanistene bruker sosiale medier som kanal for å gjøre tilbudet kjent, og studentene avtaler tidspunkt per e-post, sms, telefon, Facebook eller Instagram.

Studentene bruker altså student-humanistene, men hva er det de kommer til dem med?

Både Skjølberg og Knutsen opplever at det er en variert gruppe studenter som tar kontakt. Det er ikke godt å vite hva studentene har med seg i sekken når studenthumanisten sier «begynn der du vil».

– Da må jeg være klar for hva som helst, smiler Knutsen.

– Starten er gjerne famlende. Noen forteller en historie, bakgrunnen for hvorfor de har det som de har det. Det kan dreie seg om noe som har skjedd

nettopp eller for litt siden, som kjærlighetssorg, at de har fått beskjed om sykdom eller død i nær familie, eller at de har strøket på eksamen, venter svar på klagen og ikke vet om de får fortsette på studiet. Andre føler behov for å begynne med barndommen som en forklaring på hvorfor situasjonen deres er som den er.

– Slike eksistensielle samtaler handler gjerne om å finne ut hva det er som står på spill for den som kommer til samtale. For mange handler det om identitet – de er i en fase hvor de skal finne ut hvem de er og hva som er viktig for dem, sier Knutsen.

Studentene er stort sett unge mennesker i en overgangsfase i livet. Knutsen vet ikke om ensomhetsopplevelsen blant dem har økt på grunn av pandemien, men tror uansett dette er følelser som er blitt forsterket av den. Pandemien har gitt færre uformelle og formelle fysiske møtepunkter i studentlivet.

– Mange opplever ensomhet og forteller at de ikke har klart å finne venner. De sliter med å finne tilhørighet. Mange sitter mye alene.

EN SELVFØLGE Å KUNNE VELGE

Studenthumanisten er et alternativ – eller kanskje rettene et supplement – til studentpresten. Hvordan skiller disse seg fra hverandre? Ved NTNU er det to studentprester, som Skjølberg har god kontakt med og ser potensial for samarbeid med. Hun synes ikke det er så stor forskjell på studenthumanisten og studentpresten.

– Vi er like på hvilke tema studentene kommer med og hvilket behov vi fyller i velferdstilbudet. Men vi ser jo at det ikke blir færre samtaler på dem selv om jeg har kommet. Flere av dem jeg snakker med sier at det ville ha vært unaturlig for dem å gå til en prest.

For andre spiller det ingen rolle, men de som ikke ønsker prest har gjerne en tilknytning til Human-Etisk Forbund, livssynsspørsmål eller synes at temaet de ønsker å ta opp føles rart å ta opp med en prest.

– Og de ser det som en selvfølge at de skal kunne velge! De er vant til å kunne velge, så spørsmålene jeg får er «hvorfor har ikke NTNU hatt en studenthumanist før?» og «hvorfor er det ikke også et tilbud i Gjøvik og Ålesund, hvorfor bare i Trondheim?».

Men hva er det som gjør studenthumanisten *humanistisk*?

For Skjølberg er det ganske enkelt:

– Når man kommer til en studenthumanist blir man ikke presentert for en løsning, ingen ferdig pakke. Jeg utøver humanistiske verdier ved å møte studentene med åpenhet, at de kan komme som dem de er, og at samtalerne baseres på levd liv og hver enkeltes konkrete erfaringer. Og at vi løfter det inn i en samtale der vi møtes som likeverdige parter, sier hun.

Knutsen opplever at humanistiske verdier gjennomsyrrer arbeidet, selv om det ikke er så enkelt å sette konkret ord på.

– Av og til er det innlysende, av og til ikke. I møte med studenter og i samtalerne er omsorgsbiten veldig tydelig, at de sitter igjen med følelsen av at det er noen som har brydd seg om meg. Og i det at jeg møter dem med respekt og på et likeverdig plan og ikke på en dømmende måte.

ET ROM FOR UNDRING

Studenthumanistene har et faglig fellesskap og gjennomfører ukentlig kollegaveiledning med hverandre. I dette fagfellesskapet inngår også humanistisk livsveileder Andreas Thorud. I et år har han nå vært ansatt – også på prosjektbasis – som livsveileder med base på Human-Etisk Forbunds kontor i Tønsberg.

Thorud har mangfoldig erfaring som filosofisk praktiker og er for tiden også styreleder i Norsk Selskap for Filosofisk Praksis. Den humanistiske livsveiledningen – som er en livssynstjeneste og ingen helsetjeneste – lener seg nettopp på den filosofiske dialogtradisjonen. Den som kommer til samtale er ikke klient, pasient eller kunde, men *gjest*.

– Vi behandler ikke, vi søker ikke å *gjøre noe* med gjesten vår. Vi har ingen agenda eller noe formål utover selve samtalen,

og det er viktig for oss at gjesten hele veien gis plass til å forme samtalsens gang. Som filosofisk praktiker er noe av min oppgave å åpne et rom for undring, dveling, prøving i et dialogisk samspill. Jeg skal ikke lede prosessen fra problem til mestring, slik helseprofesjonene gjerne er satt til å gjøre, understreker han.

En humanistisk livsveileder tilbyr en like profesjonelt fundert samtale som en psykolog. Det som gjør det livssynstilknyttet er at det alltid dreier seg om det å være menneske. Ikke på den måten at det handler om hvordan man kan oppnå bedre psykisk og fysisk helse, et lykkeligere liv og realisere sitt potensial, men mer grunnleggende spørsmål av etisk og eksistensiell karakter.

– Gjesten får ideelt sett utfolde sin frihet. Fokus er det likeverdige samspillet som rommer og tåler det menneskelige – alt menneskelig.

Og selv om målet med samtalen ikke er terapeutisk, kan den ha en terapeutisk effekt, mener Thorud.

– Den gode samtalen kan være oppbyggelig i seg selv. Å snakke med et våkent og tilstedeværende medmenneske virker ofte forfriskende, engasjerende og inspirerende.

Thorud vil ikke kalle det en humanistisk livsveileder driver med for «aktiv lytting», eller «anvendelse av empati», fordi han synes det høres ut som en teknikk. Han er opptatt av at det skal være et genuint engasjement i samtalen.

– Jeg prøver med all min kraft å lytte meg inn på hva det er som står på spill for gjesten. Vi kaller det «berørt ikke-viten», for å komplisere det litt, forklarer han smilende.

Han utdyper:

– Et hvert menneske er et mysterium som ikke bør defineres utenfra eller reduseres til noe mindre enn det er – det er å ta den

«Det å slippe ut noe som har svirret bak i hodet eller vært følelser i brystet, det oppleves godt, men også vanskelig.»

høstsemesteret har hun rukket å ha et tjuetalls samtaler.

– Selv om jeg har kapasitet til å snakke med enda flere, synes jeg at jeg har kommet godt i gang. Det viktigste er at jeg er her, og at jeg er en ressurs for dem, sier hun.

Det er viktig for student-humanistene at tilbudet skal være et lavterskeltilbud – det skal være lav terskel for å ta kontakt, og det skal være uproblematisk å ombestemme seg.

Skjølberg deler tida mellom Human-Etisk Forbunds kontor, hvor hun er fire dager i uka, og NTNU Dragvoll, hvor hun én dag i uka låner et samtalerom og er

PILOTPROSJEKT-STRATEGI

Når Human-Etisk Forbund nå etablerer en ny livssynstjeneste er et av de langsiktige målene å få etablert tilbud om humanistiske livsveiledere i offentlige institusjoner som sykehus, sykehjem, universiteter og høyskoler, samt kriminalomsorgen – slik man i mange tiår har hatt i Nederland. Virkemiddelet for å få til dette er å etablere livsveiledningstilbud gjennom pilotprosjekt.

– Vi vil vise frem at det finnes alternativer til prestetjenesten, sier Hans Christian Nes, leder for forbundets Livssyns-avdeling.

– Overordnet er målet vårt å være et seriøst livssynssamfunn som er tilgjengelig for våre medlemmer gjennom livsløpet. Vi vil være en støtte når livet er på det vanskeligste, en hjelper når du står ovenfor vanskelige livsvalg og en sparringspartner når du søker inspirasjon til å utvikle deg som menneske.

Arbeidet med å bygge opp denne nye livssynstjenesten er organisert i tre prosjektområder: Ungdom og unge voksne, Når sykdom rammer og Medlemstilbud utenfor institusjonene. Det er på det første prosjektområdet arbeidet har kommet lengst, med studenthumanist i Volda, Trondheim og snart også i Oslo. Men på trappene er i tillegg en avtale om et sykehushumanisttilbud ved en av de store regionsykehusene. Når det gjelder medlemstilbud, er målsettingen å lage et samtaletilbud som skal være allment tilgjengelig for medlemmer. I tillegg vil man fortsette å utvikle åpne dialogiske medlemstilbud, som for eksempel filosofikafeer, som har vist seg populære.

sokratiske uvitenheten på alvor. Jeg lar meg berøre av det du forteller. Jeg hører at du beskriver en eller annen utfordring, smerte eller forvirring. Jeg lar meg engasjere siden det berører meg, men siden det er din livsverden vet jeg ikke hva det betyr for deg. Jeg må derfor prøve å være interessert på en tilbakelemt måte – uten å ta for mye plass – slik at du kan prøve deg frem og tenke høyt i et levende samspill. Slik legger vi grunnen for at klargjørende innsikt kan vokse frem som et resultat av det som skjer mellom oss – det utforskende samspillet.

– God filosofisk praksis er kanskje særlig å være våken for hvilke ideer som ligger til grunn for gjestens forståelse av egne opplevelser, hvordan dette tenkes og føles, og hvordan det preger forholdet til identitet, verdier, ambisjoner og lignende. Det er disse ideene vi gjerne inviterer til å reflektere nærmere over. Dette er kanskje vår spisskompetanse som samtalefilosofer.

FAGLIG UTVIKLING

Selv om prestenes sjelesorg inneholder åpenbare forskjeller fra de humanistiske, eksistensielle samtaler – som at humanistiske livsveiledere driver ikke med bønn, bibellesning og rituelle handlinger – mener Thorud at mye er likt. Han har selv studert teologi og sjelesorg.

– I praksis er nok det vi og mange prester gjør ofte veldig likt. De står også i en frirolle utenfor behandlingsapparatet. De ønsker bare å favne livsuttrykket og være til stede for at den andre kan utfolde sin livsverden. Det er noe veldig sterkt ved det. Kanskje

særlig i dag, hvor det er så mye fokus på at vi skal skynde oss til mål og oppnå det ene og det andre hele tiden.

En viktig del av det Thorud driver med – ved siden av det å være tilgjengelig som samtalepartner for medlemmer – er faglig utvikling og informasjonsarbeid. Han beskriver det som en langsom prosess å finne ut hva livsveiledning i HEF skal være.

– Min forståelse har også endret seg i løpet av dette året. Litt forenklet sagt har jeg vel blitt mer ydmyk. I starten hadde jeg den oppfatning at vårt tilbud er, om ikke unikt, så i hvert fall potensielt veldig særegent. Det er jeg mer usikker på nå. Jeg tror du kan oppleve mye av det samme hos en dialogisk orientert psykolog eller prest. Likevel tror jeg at min filosofiske holdning og kompetanse er et undervurdert utgangspunkt for å møte mennesker til slike samtaler. Filosofi har alltid handlet om å undre seg over hva det vil si å være menneske i verden. Vi er trent i å stille gode spørsmål, tenke kreativt og spille inn nye perspektiv på tilværelsen.

– Jeg opplever at denne grunnholdningen inviterer til en unik atmosfære i samtalen og bringer med seg helt andre muligheter for innsikt og vekst enn med et psykologisk eller teologisk utgangspunkt.

BYGGE OPP FRIVILLIGE

Nå satser Human-Etisk Forbund tungt på å etablere et faglig sterkt, profesjonalisert livsveiledningstilbud. Men det betyr ikke at det frivilligapparatet som har eksistert i forbundet av og på siden midten av 1990-tallet,



FRIROM: Humanistisk livsveileder Andreas Thorud og studenthumanist (og livsveileder) Lone Ellingvåg Knutsen beskriver samtalerne de tilbyr som et «frirom for refleksjon».

Thorud er opptatt av at selv om den frivillige tjenesten bør være formalisert og sertifisert – lik vigslere og gravferdstalere – er det mulig å tenke i flere baner samtidig.

– Vi trenger ikke tenke at alle de som kurses som samtalepartner nødvendigvis må overleses med formelle henvendelser. Dette er noe som kan brukes i hverdagen der de er. En av de frivillige i Vestfold-gruppa arbeider til vanlig i helsevesenet. Hver eneste dag står han i menneskemøter, så han kan ta i bruk de humanistiske og dialogiske ferdighetene i

hverdagen på jobb, uten å være det formelt. Det samme gjelder for folk i skolen. Hvor enn du er kan du være en bedre dialogpartner! Dette kan være en berikelse for medlemmer i Human-Etisk Forbund uten at de må utøve en formell rolle. Tenk så bra om vi kunne tilby dette som personlig vekst og berikelse.

Han tenker litt på det som at humanistisk tenkning slik kan spre seg som ringer i vann utover i samfunnet.

Dessuten, det å være en humanistisk livsveileder, samtalepartner, dialogpartner – enten det

er som profesjonell eller amatør – er å være i en kontinuerlig videreutdanningsprosess. Sånn kjenner studenthumanist Lone Ellingvåg Knutsen det også – hver eneste dialog gir henne en erfaring å bygge videre på. Hun beskriver følelsen etter disse samtalerne nærmest som et adrenalinkick.

– Disse samtalerne gir meg utrolig mye! Det at disse studentene deler sine eksistensielle tanker med meg – vi er jo alltid i samtalen sammen, vi møtes der – gjør at jeg også sitter igjen med noe nytt etterpå.

STUDENT-HUMANIST I OSLO

I begynnelsen av 2021 kommer det etter alle solemerker på plass en studenthumanist i Oslo også. Stillingen ble lyst ut i desember, med søknadsfrist primo januar. På samme måte som Emma Skjølberg i Trondheim, vil denne prosjektstillingen ha som oppgave å tilby samtaler til studenter og utvikle samtalebaserte møteplasser og å tilby samtaler til medlemmer i HEF. I tillegg skal hen bidra i den faglige utviklingen, samt arrangere samtalegrupper og filosofiske samtaler, med vekt på etiske og eksistensielle tema.

HUN VISTE AT DET ER BEHOV FOR SYKEHUS-HUMANISTER

– Som sykehushumanist ble jeg brukt i like stor grad som prestene.

TEKST: KIRSTI BERGH

Opp gjennom årene har det hendt at representanter fra Human-Etisk Forbund er blitt tilkalt til sykesenger – av medlemmer, eller andre som identifiserer seg med forbundets verdier, som har hatt behov for noen å snakke med. Det har vært i forbindelse med alvorlig sykdom, men også mennesker som har ligget på dødsleiet. Det er ikke til å stikke under stol at de humanister som har tatt imot henvendelsene har hatt veldig varierende kompetanse på slike eksistensielle samtaler – noen har rett og slett bare blitt kastet ut i det uten forberedelser. Men disse henvendelsene og behovene førte i sin tid til et ønske om å etablere alternative tilbud til sykehusprestene. Mange steder i landet ble det fra slutten av 1990-tallet tatt initiativ overfor sykehusene, og frivillige samtalepersoner fra HEF er blitt kurset for å være tilgjengelige når noen ønsker samtale, men det har vært få faste avtaler mellom sykehus og HEF. En tilkallingsordning med kursete frivillige fra 12 tros-

og livssynssamfunn ble etablert i samarbeid mellom Oslo Universitetssykehus og Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn i 2012. Målet var å dekke opp behovene fra en mer mangfoldig pasientgruppe. Ordningen er fortsatt pågående, men tilkallingene til den humanistiske samtalepartneren er sporadiske og få.

Betyr det at ikke-religiøse ikke har behov for eksistensielle samtaler eller at de som har det er fornøyd med sykehuspresten?

Et vikariat i sykehusprestetjenesten ved St. Olavs Hospital i Trondheim forteller en annen historie. I 2015 ble Cathrine Bang Hellum – med bakgrunn som sykepleier og utdannet innen pedagogisk rådgivningsvitenskap – ansatt som ikke-religiøs samtalepartner ved sykehuset da en av prestene skulle ut i permisjon. Bakgrunnen for denne prøveordningen var prestenes erfaring med at en del pasienter takket nei til eller i utgangspunktet ikke ønsket et religiøst forankret tilbud, men likevel ønsket seg et samtaletilbud.

Da Hellum begynte var det knyttet spenning til om hun ville bli brukt og av hvem.

– Det ble ganske tidlig klart at det fantes et behov blant pasientene.

Etter hvert som tilbudet ble kjent, kom hun raskt opp i samme antall samtaler som kollegene. Og statistikken fra det siste året viser at hele 80 prosent av Hellums samtaler var med pasienter som var uttalte på at de tok kontakt eller opprettholdt kontakt fordi hun var sykehushumanist.

– Jeg ble brukt i like stor grad som prestene, og ikke bare gjen-

PIONER: Cathrine Bang Hellum var Norges første sykehushumanist fra 2015–2018. Hun skulle gjerne fortsatt som det, men stillingen eksisterer ikke. I dag er hun virksomhetsleder i kommunehelsetjenesten på Lillehammer. FOTO: EVEN GRAN

nom vaktordningen, men også til pasienter som eksplisitt ønsket samtaler med sykehushumanist.

Opprinnelig var stillingen «samtalepartner», men etter et år ble det endret til «sykehushumanist», da det ble uklart. Både prestene og hun var jo samtalepartnere. Med endringen ble det mer tydelig hvilken livsorientering og livssyn hun hadde med seg inn i en samtale.

– Også på tilbakemeldingene jeg fikk virket det som sykehushu-

manist-tittelen gjorde det enklere for folk å forstå rollen.

TILSTEDEVÆRELSE ER VIKTIG

Hellum var fra starten av en del av den ordinære vaktordning, og en periode også del av beredskapsvaktordningen på kveld. Det siste ble avsluttet etter et års tid fordi det ble for dyrt: Siden rundt en fjerdedel av tilkallingene på kveld handlet om eksplisitt religiøse behov – for eksempel nøddåp, velsignelse eller siste olje – som

hun ikke kunne dekke, var det også en parallell preste-bakvaktordning.

Men i fortsettelsen ble det etablert en ordning hvor HELLUM – så langt hun kunne – svarte på tilkallinger utenom normal arbeidstid ved behov.

– Så titt og ofte kom jeg utenom arbeidstid, der pårørende, pasienter eller ansatte hadde fått tilbud om samtale med prest eller humanist og da eksplisitt valgte humanist.



Det at Hellum gikk vakter på sykehuset på lik linje med prestene, ga henne kontakter og gjorde at hun bygget opp et omdømme på sykehuset.

– Som sykehushumanist beveger du deg rundt på sykehuset, både for å informere og for å gjøre deg tilgjengelig, men også gjennom å delta i refleksjonsgrupper og veiledning av personalet, i etterarbeid og samtaler etter alvorlige hendelser.

De ansatte i det som etter hvert ble hetende Tros- og samtalejenesten hadde ansvar for hver sine avdelinger som de fulgte særskilt opp, der de hadde et ekstra ansvar for å gi støtte til sykepleiere, leger, hjelpepleiere og annet personell. Det er disse som utgjør førstelinjen i den eksistensielle og åndelige omsorgen på sykehuset.

– Det er når pasienten trenger ekstra støtte at tros- og livssynstjenesten trer inn. Så det er like viktig å ferdes i avdelingene og trygge helsepersonell i deres kompetanse og erfaring, sier Hellum.

– Tilstedeværelsen på avdelingene gjør at helsepersonell har fått kjennskap til tilbudet og kan tilby det til pasienter. Men de kan også selv spørre oss til råds, for eksempel ved mer krevende pasientsituasjoner hvor de ønsker litt ekstra sparring.

I løpet av sin tid på St. Olav hadde hun tilkallinger til samt-

lige avdelinger på sykehuset – fra barneavdeling til palliativ enhet, fra kreft- til hudavdeling.

EKSISTENSIELL OMSORG

Hva slags pasienter var det som eksplisitt ønsket sykehushumanisten?

– I noen grad var det pasienter som ikke identifiserte seg med kristen tro, men som like fullt ønsket en samtalepartner til å reflektere rundt livstema og utfordringer som de stod oppi. Det kunne være pasienter som sto i akutt sykdom, pårørende etter brå dødsfall eller pasienter som ønsket kontakt gjennom et sykdomsløp.

Noen ganger var det også kristne pasienter. Det er en selvfølge for Hellum at hun som sykehushumanist – som hun poengterer at det er det for sykehusprestene – ikke bedriver misjonsvirksomhet, men åndelig og eksistensiell omsorg.

– Det er en tjeneste hvor du gir og hvor du skal romme den andre. Det er mindre viktig hvor du selv står, ditt eget tros- eller livssynsuttrykk spiller mindre rolle, det er hva den andre trenger og ønsker og har behov for som skal være i fokus. Derfor kan en god del pasienter med ikke-religiøs ståsted eller et klart humanistisk livssyn også kunne benytte seg av prestetjenesten. For de er gode åndelige og eksistensielle samtalepartnere.

– Men for noen av oss kommer prestenes verktøykasse til kort, og for noen av oss vil prestenes trostilhørighet og religiøse forankring og livsorientering, være for støyende til at vi klarer å ta imot samtaletilbudet. Antall ikke-religiøse blir stadig høyere, og da blir det er kjempeviktig å få flere som kan utøve livsveiledning og samtalejeneste med et livssynshumanistisk ståsted. Det er et felt med behov for mye større grad av tverreligiositet.

I dag er det ved St. Olavs Hospital tilknyttet en muslimsk samtalepartner i tros- og livssynstjenesten, og det er det også i Stavanger, mens det i Bergen er en buddhistisk samtalepartner. Men ingen helseinstitusjoner har i dag humanistisk livsveileder.

MORGENTANKER

De humanistiske verdiene og det humanistiske livssynet preget Hellums sykehushvirke på flere vis.

– Min utdannelse innen rådgivningsvitenskap er jo en humanistisk rådgivning- og veiledningstradisjon. Livssynet mitt er humanistisk. I alle tekster, seremonier og ritualer jeg var med å lage ved tros- og samtalejenesten så jeg til de humanistiske seremonitradisjonene, til tekster og musikk som brukes der. Jeg har faktisk også benyttet Nordisk humanistmanifest som et verktøy for å plukke ut tema-tikk og undringer som jeg brukte når jeg lagde oppsett for morgentanke, som vi kalte min variant av morgenbønnen.

For det var også en av oppgavene til tros- og samtalejenesten på sykehuset og består av kort bønn, tekstlesning og musikk. Dette tok ikke Hellum del i fra starten av, men mot slutten begynte hun å lage et humanistisk alternativ. Her brukte hun tema fra Nordisk humanistmanifest sammen med problemstillinger hun møtte i sine samtaler på sykehuset.

– Det kunne handle om ensomhet, mening, død, tap av funksjon. I dette arbeidet fikk jeg god støtte fra HEFs seremoniarbeidere og gravferdstalerne i Trøndelag. Jeg hadde gode og flotte samtaler, som var nyttige i utformingen av disse morgentankene.

ET RITUAL-VAKUUM

Hellum møtte også pasienter og pårørendegrupper der nøddåp, bønn og velsignelse ikke føltes

«Jeg ble brukt i like stor grad som prestene, og ikke bare gjennom vaktordningen, men også til pasienter som eksplisitt ønsket samtaler med sykehushumanist.»

riktig, men som likevel ønsket seg noe ritualiserende, en ritualopplevelse, i den situasjonen de stod i.

– I møte med pasienter og pårørende ble det tydelig at mange opplevde et vakuum i tilbudet. Det fantes ikke et tilbud for dem til å skape den type symboliske handlinger eller ritualer i forbindelse med nærstående død. De opplevde at det språket var ikke tilgjengelig for dem. Dette savnet har jeg tenkt en del på, og etter det første halvannet året var jeg frimodig og tilbød at vi laget noe. Det kunne være at jeg sang en sang, leste et dikt og oppsummerte litt av historien og fortellingen de pårørende kom med, og de pårørende kunne selv tenne et lys. På den måten hjalp jeg dem med å tåle denne overgangen, som det i noen tilfeller var.

– For et barn som skal miste sin mor ligger det utrolig mye symbolikk i det å tenne et lys når alle respiratorledninger legges til side, og å få lov til å gi en klem og synge en sang til mamma før mamma skal dø. Og det lille barnet bor i oss alle, også i en voksen kvinne som skal si farvel til sin gamle mor.

Hellum synes det var spennende og meningsfylt å forsøke å skape ritualer for dette, uten den religiøse forankringen, men med humanistiske toner istedenfor.

SE UTENLANDS

I løpet av sine år som sykehushumanist etablerte Hellum kontakt med tilsvarende humanistiske

livsveiledere i Europa. Sammen med tros- og livssynstjenesten besøkte hun blant annet Nederland og samtalejenesten på hovedsykehuset i Amsterdam.

Det er også til Nederland – og land som England og Belgia – hun mener man må se når en sykehushumanistjeneste skal utvikles. Der er det etablert egne utdanningssløp. Men viktigere enn å hva slags utdanning en sykehushumanist må ha, mener Hellum det er å se på hvilke fagkretser som har vist seg å være nyttig.

– Vi har flere typer utdanninger som er relevante i denne sammenhengen. Når man skal skape et nytt og spisset tilbud som dette, bør vi heller snakke om fagkretser og nivå. Og så handler det til sjuende og sist om egnethet, rolleforståelse og det grunnleggende: hvordan man ter seg i møte med alvorlig syke og mennesker i krise.

– I det øyeblikket man skal etablere en profesjonell praksis er det viktig å sikre at menneskene som skal ha stillingene har et så stødig fundament at de tåler å stå i dette yrket! For det er jo en belastende jobb å skulle være reisverket for andre i krise. Det krever en god del kunnskap og kompetanse å skulle møte mennesker av alle sorter og alle lag, og å ha den hjelperrollen og klare å navigere dette på en faglig og etisk forsvarlig måte.

Men det viktige nå, er at Human-Etisk Forbund holder trykket på livsveiledning oppe, mener Hellum.

– Min prosjektstilling avdekket jo mer enn noe at behovet er der! Og ikke minst erfarte jeg det vakuum i tilbudet som pasienter og pårørende opplevde.

En av pasientene hun hadde i samtale fortalte at de andre gangene han hadde vært innlagt hadde han fått valget mellom presten og psykiater, og at det var fint å møte «noe som var midt i mellom». Det var nok sagt litt spøkefullt, men beskrev likevel hvor mangelfullt tilbudet for ikke-religiøse gjerne er.

– Enten benytter du deg av presten eller så får du psykologen. Men det må være noe annet her, for humanister er ikke psykisk syke. Livskrisene de står i er like dype som for dem med religiøs tro, humanister er ikke annerledes enn andre mennesker. De kan også trenge støtte.

– Humanister må kunne ha en livskrise uten å bli henvist til psykiatrien.

SJEFSHUMANIST I HELSEVESENET

Humanisten Lindsay van Dijk er sjef for tros- og livssynstjenesten på Buckingham-sykehusene i det offentlige helsevesenet i England. Hun leder en muslimsk og tre ulike kristne «chaplainer», i tillegg til 50 frivillige samtalepartnere fra ulike tros- og livssynssamfunn. Etter et formidabelt gjennomslag er det innenfor NHS i dag ti heltidsansatte humanistiske livsveiledere og 260 trente frivillige humanistiske samtalepartnere. Les mer på fritanke.no (11462).

MANGFOLDIG OMSORGENGASJEMENT

Omsorgsutvalg, sorggrupper, støttegrupper etter skilsmisse, familierapi, selvhjelpsgrupper for rusmisbrukere, støttettelefon og frivillige samtalepartnere. Les mer på fritanke.no (11461) om Human-Etisk Forbunds mangfoldige engasjement innen eksistensiell omsorg.

HAR ÅPNET ET NYTT ROM I FORSVARET

Felthumanisten på Krigsskolen har ord på linja istedenfor bønn på linja, men den viktigste rollen spiller hun som samtalepartner for soldatene.

TEKST: KIRSTI BERGH

Jeg ble utvilsomt oppfattet som en slags «fiende» av flere da jeg kom inn i feltprestkorpsset, ler felthumanist Ida Helene Henriksen. Den filosofiske praktiker ble historisk da hun sammen med feltimam Najeeb ur Rehman Naz i februar 2017 begynte i det som fra 2018 har båret den nye betegnelsen Forsvarets tros- og livssynskorps (FTLK). De femtittalls andre i korpsset er kristne: lutherske prester, noen få katolske og én ortodoks.

I dag møter hun ingen slike holdninger fra feltprestene ansikt til ansikt. Hun tror at hennes forgjenger, Norunn Kosberg som jobbet i feltprestkorpsset og utredet felthumaniststillingen i perioden 2014–2016, tok den verste «støyten». Selv om felthumanist-behovet var utredet, var det opp til Henriksen selv – i samarbeid med Human-Etisk Forbund, som er hennes *sendeorganisasjon* – å fylle stillingen.

– Jeg brukte lang tid på det, hele det første halvåret. Jeg måtte definere og forstå hva det egentlig var jeg skulle gjøre. «Hvorfor er jeg her, hvem er jeg her for?», forteller Henriksen.

– Det var i begynnelsen en

utfordring å skulle være tydelig på hvem jeg var uten at jeg helt visste det selv. Nå er jeg tryggere på hvem jeg er og hva jeg kan bidra med – og på prestene.

ØNSKET TIL KRIGSSKOLEN

Etter først å ha hatt tilhold på Akershus festning i to år, avløste hun høsten 2019 feltpresten på Forsvarets Høgskole, Krigsskolen på Linderud, som utdanner offiserer og ledere for Forsvaret. I dag er hun det eneste tros- og livssynspersonellet på stedet, men har dialog og samarbeid med andre prester og feltimamen, som alle kan bidra ved religiøse behov.

På Krigsskolen er Henriksen tilgjengelig samtalepartner for kadetter og ansatte som har behov for det, samtidig som hun deltar i det faglige arbeidet. Det handler særlig om etikk, det å utvikle moralsk kompetanse og dømmekraft og å øve på etikk i praksis. Hennes bakgrunn i filosofi og etikk var noe som gjorde henne ønsket til Krigsskolen.

– Det er et veldig spennende sted å være, med kombinasjon av det faglige og spesifikt livsveiledningsbiten. Jeg er der som fullverdig tros- og livssyns-



MANGFOLD: I Forsvaret er det tradisjon for at feltpresten har «bønn på linje». I det siste har tilbudet blitt mer mangfoldig.



NYTT TILBUD: Felthumanist Ida Helene Henriksen holder humanistisk «ord på linja». FOTO: HALLVARD BØE, FORSVARETS MEDIESENTER (FMS)

personell. Jeg gjør jo alt det presten tidligere har gjort, bortsett fra at jeg ikke holder gudstjenester.

Istedenfor har Henriksen holdt humanistiske feltsamlinger, blant annet under feltøvelser. Forsvaret er en tradisjonspreget institusjon, der det seremonielle spiller en stor rolle. En del av jobben har derfor også vært å skape alternative humanistiske rammer for det seremonielle som tradisjonelt har religiøse rammer. I samarbeid med Human-Etisk Forbund og fagfolk med HEF-tilknytning har hun forfattet en liten håndbok om humanistisk tjeneste i forsvaret.

– Det er en liten tynn flis av en håndbok, men det har vært en kjempejobb – hvor jeg har fått veldig god hjelp fra forbundet og andre. Det har blitt en god bok!

HUMANISTISK

Som felthumanist har hun deltatt under Forsvarets minnedag for de falne i tilknytning til Allehelgensdag første søndag i november. Den markeres over hele landet. På Krigsskolen er det oppstilling med alle kadettene og prosesjon til skolens minnested, hvor krigsskolesjefen, tros- og livssynspersonellet og en gruppe kadetter sier noen ord i anledning dagen. Så hedres de falne med ett minutts stillhet.

Henriksen har brukt den humanistiske håndboken når hun har utviklet et rammeverk for hva felthumanisten kan si og gjøre ved slike anledninger.

– Jeg får tilbakemeldinger fra de fleste om at mine seremonier har ord i seg som bærer noe for

før ikke har opplevd det naturlig å bruke presten, verken til samtaler eller faglig samarbeid og utvikling, finner det mer naturlig å gå til henne.

– Jeg er kanskje litt mindre skummel for mange. Og selvfølgelig gjør det at de i større grad kan identifisere seg med et agnostisk, ateistisk, humanistisk blikk på verden nok også at avstanden oppleves mindre.

I tillegg handler det om personlig egnethet.

– Jobben er å bygge relasjoner, å være der for mennesker i hverdag og kriser, og det må man uansett være god på. De beste prestene er jo det!

SAMTALER OM LIV OG DØD

Den viktigste delen av jobben er eksistensiell omsorg i humanistisk tradisjon – livsveiledning – det at hun er tilgjengelig for samtaler for kadetter, ansatte og vernepliktige.

– Det å ha disse samtalene er veldig viktig og en stor del av jobb-hverdagen min. Interessant nok hadde de på Krigsskolen ikke brukt presten til samtaler tidligere. Det er det sikkert mange årsaker til. Én av dem er helt klart at kadettene nå er yngre – mange av dem kommer rett fra videregående. Tidligere hadde alle flere års erfaring fra Forsvaret. Derfor er samtalene vi har gjerne eksistensielle samtaler – for eksempel om store forandringer i livene deres. Det kan handle om tap – av kjæreste, familiemedlemmer, ulykker – relasjonelle spørsmål. Det kan handle om tema som mening og meningsløshet. Og fordi de er så ferske, handler det også om det helt avgjørende spørsmålet du må stille deg i Forsvaret: Spørsmålet om liv og død.

– Det har vært min kjepphest fra jeg begynte i Forsvaret, at vi helt fra starten av må snakke med de vernepliktige om disse spørsmålene. Det må skje allerede

«Jeg er kanskje litt mindre skummel for mange. Og selvfølgelig gjør det at de i større grad kan identifisere seg med et agnostisk, ateistisk, humanistisk blikk på verden nok også at avstanden oppleves mindre.»

Den er nå en del av grunnlaget for å kunne gå inn i avdelingene og bidra på lik linje med presten, men med et humanistisk utgangspunkt for innholdet.

Underveis har hun opplevd mye støtte fra sin sendeorganisasjon, også utover arbeidet med håndboken.

– Jeg opplever at hele Human-Etisk Forbund nærmest har stått parat hvis jeg har bedt om noe eller har trengt noe.

I tillegg har hun gjennomgått flere kurs i regi av forbundet og er nå både gravferdstaler og vigsler, noe som har ført til flere vigselsforespørsler i Forsvaret.

dem, som gir mening på en annen måte enn de kanskje opplever hvis presten har en veldig tradisjonell forståelse av sin oppgave.

Henriksen understreker at det er mange ulike prester i tros- og livssynskorpset.

– Noen er av den gamle skolen. De tilpasser ikke etter hvem som er publikum og kjører et hardt kristent løp. Andre er kanskje ikke så forskjellige fra humanister på selve innholdet. Når de nærmer seg det mer det menneskelig humanistiske og går vekk fra det dogmatiske, er det ikke så mye som skiller.

Likevel opplever Henriksen at hun åpner et rom som ikke har vært der tidligere. Slik at de som



HAPPY HUMAN: I 2017 fikk Forsvaret sin første felthumanist. FOTO: HALLVARD BØE, FORSVARETS MEDIESENTER (FMS)

første gang de er på skytebanen, sier Henriksen engasjert og snakker om hvordan de tar opp disse spørsmålene til refleksjon i plenumsbesjesjoner, men at det også kommer opp i en til en-samtaler.

i samtale, er ikke jeg noen ekspert. Troen på den andres autonomi og klokskap i eget liv er veldig viktig!

– Jeg håper i hvert fall menneskeligheten og likeverdstanden kommer til syne, at det oppleves slik. Det er jo idealene jeg prøver å leve etter. Jeg tilbyr en omsorg som ikke er en klam «jeg passer på deg»-omsorg, men som filosofen Tove Pettersen kaller «moden omsorg». Det bærer i seg de humanistiske verdiene – å være der med den andre, uten å skulle fikse eller bære, men omsorgen i bare å lytte.

Men om det dukker opp problemer hun tenker krever terapeutisk inngripen, anbefaler Henriksen at de kontakter psykologene i Forsvaret.

Som livsveileder forsøker hun ikke å ta vekk det som er vondt eller å si at det vil gå over.

– Jeg kan ikke love noen belønning noe sted, eller hvile i noen høyere makts nærvær. Jeg har

ikke annet å komme med enn den lindringen som ligger i at jeg sitter med et annet menneske som gråter. Det handler om å være trygg, kanskje tilby et papirlommetørkle til tårene, og la det mennesket få slippe ut de sterke følelsene – av og til uten at jeg en gang sier noe.

FORTSATT KIRKEPARADE

Henriksen har nå snart fire års erfaring i FTLK, og i januar 2021 får hun også en felthumanist-kollega – i Bardufoss. Det går fremover, men fortsatt gjenstår det en del prinsipielle spørsmål.

– Det er fortsatt mange praktiserer som mer eller mindre bryter med en reell religionsfrihet for soldater. Du har «bønn på linje» og disse årlige kirkeparadene, og feltdgudstjenestene hvor folk nærmest blir påtvunget religionsutøvelse.

Henriksen forsøker å gjøre sine feltsamlinger mer åpne og inkluderende, og hun opplever også at



OFFISER: Felthumanist Ida Helene Henriksen innehar den militære graden orlogskaptein i Marinen. FOTO: HELGE HOPEN, FORSVARET

flere i FTLK er opptatt av at alle skal oppleve at de kan delta.

– Særlig gjelder dette seremonier og markeringer hvor det kreves eller forventes at en hel avdeling skal stille opp. Tros- og livssynsutøvelse skal selvfølgelig kunne praktiseres, men ikke som noe påtvunget. Det handler om hvilke ord, tekster og hva vi fokuserer på. Her er det flere nivå – det institusjonelle som sier at det skal holdes tradisjonell bønn på linje og det utøvende nivå, der jeg vet at det er mange prester som synes det er ubehagelig og heller velger å holde en etisk refleksjon. Men det trengs samsvar mellom praksis, utøvelse og det skrevne.

Henriksen har også fått flere henvendelser fra offiserer som forteller at de synes det er vanskelig når de må si det såkalte «Kongeønsket», der eldste offiserer roper «Gud bevare Kongen og Fedrelandet!» og de andre svarer «Ja!».

– De synes det er vanskelig og føler at de er i en integritetsskvis når de må ytre noe som bryter mot deres livssyn.

I tillegg har Forsvaret sin egen variant av skolegudstjeneste: Oppunder jul gjennomføres kirkeparade eller julegudstjeneste, hvor hele avdelinger deltar, og det er gjerne koblet til en avsluttende julelunsj eller lignende.

– Mange steder oppleves det som vanskelig ikke å delta.

Da Henriksen begynte på Hærens krigsskole – noe av det mest tradisjonstunge i Forsvaret – var sjefen veldig tydelig på at dette ble spennende, samtidig som hun var litt skeptisk. Den skepsisen er nå borte.

– Vi har fått en veldig god relasjon og jobber tett. Jeg tror ikke det lenger er noen tvil om at en felthumanist kan gjøre en like god jobb som en feltprest.

VIKTIG Å HA NOEN Å KALIBRERE LIVSSYNET MED

– Jeg var både positiv og skeptisk – fordi jeg ikke helt visste hva felthumanisten innebar. Jeg er vant til feltprester etter et langt militært liv, men jeg tenkte at det sikkert kom til å gå bra. Da Ida kom, «klikket» vi godt og har fått til et godt samarbeid, forteller Sigrid Engebretsen-Skaret, sjef for Krigsskolen/Forsvarets høgskole.

– Vi har hatt veldig mange gode samtaler, både om hennes rolle, min rolle, utfordringene de unge kadettene står overfor, deres rolle og hvordan den enkelte kadett takler det å komme inn i det militære.

– Har noe blitt annerledes med felthumanist istedenfor -prest?

– Ja, det åpenbare er jo at gudstjenester er borte. Men vi har funnet andre måter, istedenfor bønn på linje, har vi ord på linje. Det eneste vi har beholdt, har vært kirkeparaden før jul, som felthumanisten ikke har tatt. Men hun har vært med og tilrettelagt og så har en prest hatt gudstjenesten. Med unntak av dette er felthumanistens rolle og funksjon lik feltprestens.

– Fyller felthumanisten rollen like godt som feltprest?

– Ja, det synes jeg.

Engbretsen-Skaret berømmer hvordan Henriksen møter ansatte og kadetter og hennes engasjement i det som skjer på skolen, som for eksempel etikkundervisningen.

– Etikkundervisningen skal ikke nødvendigvis ligge hos feltprest/felthumanist, men felthumanisten har tatt egne initiativ. Hun har deltatt på øvelser, hvor hun har kommet med innspill til «caser» som tar inn den etiske dimensjonen på en måte vi ikke hadde tenkt på i utgangspunktet. Hun har deltatt med foredrag og bidratt i forberedelser til livet etter Krigsskolen.

Engbretsen-Skaret mener tros- og livssynstjenesten i Forsvaret er viktig for krigsskoleansatte eller kadetter som går gjennom ulike livsfaser og trenger noen å kalibrere livssynet med.

– Vi forvalter statens voldsmonopol, og i ytterste konsekvens skal vi ta liv eller gi livet. Det er en viktig dimensjon å ha en felthumanist eller prest – som er utdannet og trent i dette – å gå til.

IDÉER

«Humanister oppfordrer til kritisk granskning av alle ideer og oppfatninger, også våre egne. Vi bør finne frem til de beste argumentene og tilstrebe å endre våre meninger og overbevisninger når det viser seg at vi tar feil.»

NORDISK HUMANISTMANIFEST 2016

[56]

EKSISTENSIELL LENGSEL ER EN DEL AV LIVET

Vi har lenge vært opptatt av fysisk og psykisk helse. Nå det på tide å rette oppmerksomheten også mot de eksistensielle sidene, mener filosof Vigdis Ekeberg.

[64]

DERFOR KAN DU IKKE SNAKKE MED EN ROBOT

Å vente på superintelligens i roboter er som å vente på besøk fra romvesener, sier forfatteren av den nye boka *AI – Myten om maskinene*, Morten Goodwin.

[70]

HVILKET SAMFUNN VILLE DU ØNSKE DEG HVIS...

... du ikke visste hvilken rolle du ville få i det samfunnet? Det er John Rawls som spør.

[74]

BØKER

Noen nye, noen gamle og noen kommende bøker.



– ESSAY –

EKSISTENSIELL LENGSEL OG SØKEN SKAL IKKE KURERES

Vi har lenge vært opptatt av fysisk og psykisk helse, nå er det på tide å rette fokus også mot de eksistensielle sidene ved vår helse, mener filosof Vigdis Ekeberg.

Hvilken retning skal livet mitt ta? Hvordan skal jeg finne mening i min livssituasjon? Hvordan skal jeg forsone meg med min egen og andres smerte?

For mange handler disse eksistensielle spørsmålene om noe av det viktigste i livet. Svarene påvirker hvordan vi har det, vår helse. Den eksistensielle helsen blir imidlertid ofte overskygget av det store fokuset på fysisk og psykisk helse i vårt samfunn. Burde vi ikke derfor i større grad løfte de

eksistensielle sidene ved helsen frem i lyset?

Cecilia Melder, som forsker på sammenhengen mellom helse og eksistensielle spørsmål i sekulære og multireligiøse samfunn, knytter eksistensiell helse til våre ressurser for å skape mening og oppleve livskvalitet selv om vi har det vanskelig. Eksistensiell helse er ifølge henne knyttet til mening og hensikt i livet, erfaringer av ærefrykt og undring, helhet og sammenheng, indre styrke, indre ro, tro, håp og religiøs og sekulær åndelighet i betydningen

av å oppleve seg som del av noe større. Tradisjonelt har eksistensielle sider av helsen føyd seg inn under termen «åndelig helse», men i takt med den økte sekulariseringen i Vesten har det blitt stadig mer vanlig å bruke begrepet eksistensiell helse. Melder argumenterer for bruken av sistnevnte, siden begrepet «eksistensiell» inkluderer det religiøse og åndelige samtidig som det også fanger opp mer verdslige meningsskapende systemer, som for eksempel politiske og filosofiske perspektiver.

Men trenger vi egentlig å snakke mer om helse?

«Vi er så opptatt av helse at det går ut over helsa» lød en overskrift i Dagens Næringsliv for noen år tilbake. Vi oppfordres til å mosjonere, spise grønt, moderere inntak av kjøtt og alkohol, unngå sukker og sove nok for å ivareta vår fysiske helse. Vi advares mot langvarig stress, for lite søvn, utbrenthet, destruktive relasjoner og jobbsituasjoner for å hegne om vår psykiske helse. Det problematiske ligger vel kanskje ikke i å bli gjort oppmerksom på disse forholdene, men at det ensidige søkelyset bidrar til å fjerne noe av intensiteten og nerven i menneskelivet.

Patrick Whitehead, eksistensiell humanistisk psykolog og forsker, påpeker at det medisinerende blikket gjør alt ved livet til medisin for å holde en god helse ved like. Til og med ekteskapet og hunden er medisinerer fordi det er godt for helsen! Alt blir sett på som et middel, et instrument, for

helsens del og ikke noe vi gjør for sin egen del. Dette kan virke fremmedgjørende. Kan hende det ikke er så bra for helsen heller. Den unike og personlige karakteren som mitt liv har, samt gløden og vitaliteten, blir borte i denne tankegangen.

Med eksistensiell helse mener vi å fange noe utover det vi forbinder med fysisk og psykisk helse. Verdens helseorganisasjon definerer god helse som «en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyte». «Dette er jo nesten en tilstand av død», påpekte Reidun Førde tørt for en tid tilbake. Førde, som er lege og professor i medisinsk etikk, trekker i stedet fram filosofen Ivan Illichs definisjon av helse. Han betoner at god helse kjennetegnes av evnen til å tilpasse seg skiftende omgivelser, til det å vokse og eldes, til helbredelse ved sykdom, til å utholde lidelse og til den fredelige vissheten om døden.

Noe av det fine med Illichs definisjon er at han vender blikket mot det levde liv, hvordan det å leve et menneskeliv rent faktisk er. Illich setter søkelys på hva det vil si å være til som menneske – det eksistensielle.

Store livsendringer vil skje. Sykdom må gjennomleves. Og selv om vår kapasitet for tilfriskning naturlig nok kan få hjelp av medisiner og operasjoner, finnes det ikke teknikker eller medisiner som kan løse våre eksistensielle

dilemmaer, vår eksistensielle uro og lengsel eller frigjøre oss fra det å eldes og en gang dø. Ei heller kan personlig vekst og modenhet skje ved å sove godt, spise sunt, mosjonere nok eller ta de riktige medisinene.

Det å eksistere som menneske, selve livet, er ikke et problem skal løses. Livet må leves av hver enkelt. Det er i denne forbindelse eksistensiell helse har betydning. Ola Sigurdson, filosof og teolog, karakteriserer den eksistensielle helsen som god når dette livet er mitt, på tross av feil, skrøpeligheter og sykdommer. Og vi kan tilføye; når dette livet er mitt på tross av tap, uoppfylte drømmer og det som i ettertid fremstår som dårlige valg.

Et bilde på god eksistensiell helse er å ha et anker som gjør at vi kan kastes hit og dit av livets tumulter uten at vi av den grunn mister ankerfestet. Den eksistensielle helsen er med andre ord utslagsgivende for hvordan vi finner mening, hensikt og håp i livet. Dersom vi ikke har et godt anker, er vi mer sårbare for å miste fotfeste og oppleve livet som meningsløst.

Mange av oss haster rastløst gjennom livet, uten å tenke så mye over hvordan vi har det og hvordan vi tar det. Men så oppstår det noe som bryter med det vante livet. Det kan være et stigende ønske om å avklare sin plass i det livssynsmessige landskapet, eller en snikende følelse av kjedsomhet, uro eller tomhet. Kanskje hender det noe som setter alt i et annet lys.

I Et dukkehjem av Ibsen får

«Selv om vår kapasitet for tilfriskning naturlig nok kan få hjelp av medisiner og operasjoner, finnes det ikke teknikker eller medisiner som kan løse våre eksistensielle dilemmaer.»

Nora til slutt nok og utbryter overfor Torvald «Du innrettet all ting etter din smak, og så fikk jeg den samme smak som du; eller jeg lot bare så; jeg vet ikke riktig; jeg tror det var begge deler; snart det ene og snart det annet. Når jeg nå ser på det, så synes jeg jeg har levd her som et fattig menneske - bare fra hånden til munnen. Jeg har levd av å gjøre kunster for deg, Torvald. Torvald: Nora, hvor du er urimelig og utakknemlig! Har du ikke vært lykkelig her? Nora: Nei, det har jeg aldri vært. Jeg trodde det; men jeg har aldri vært det.»

Når det oppstår radikale livsendringer, gode eller dårlige, vekkes ofte en eksistensiell søken. Opplevelsen av graviditet og det å bli forelder, forelskelse, samlivsbrudd, tap av jobb, sykdom, funksjonstap og tap av nære og kjære er triggere for eksistensielle spørsmål. Hvordan vi skal leve livet vårt blir et tema, vi må gjøre noen valg, historien om livet vårt har endret retning. Selvfølgelig kan vi flykte fra realitetene, gli inn i selvbedraget og late som om alt er som før, men for mange bidrar en slik endring til at vi stopper

opp og går i dialog med oss selv: Hvilken vei skal jeg følge? Hvilke verdier er viktigst for meg? Hva betyr dette for meg og min identitet? Eller vi kan undres som Tolstojs romankarakter Ivan Iljits gjør: «I den offentlige mening gikk jeg oppover berget, mens livet forsvant under meg ... 'Kanskje jeg ikke har levd som jeg skulle?' kom han plutselig til å tenke. 'Men jeg har jo gjort alt på en mønstergyldig måte,' ...»

Verken Ibsens Nora eller Tolstojs Ivan synes å føle seg hjemme i eget liv. Hvordan står det til med oss? Føler vi oss hjemme i eget liv?

Eksistensiell helse handler om å ha et godt feste i eget liv. God eksistensiell helse gir en buffer, en beskyttelse, i møte med store livsutfordringer. God eksistensiell helse kan gjøre det lettere å møte vanskeligheter i livet, det kan gi mot til å møte utfordringer og større mulighet for å ivareta livets gleder.

Helseforsker Dean Whitehead beskriver det også som et latent potensial og en kime til å skape indre harmoni i kropp og sinn. Det kan karakteriseres som en form for indre styrke som gir seg utslag i ro, kreativitet, håp og tro på at

ting vil ordne seg når livet butter imot. Eksistensiell helse representerer en kapasitet for konstruktiv endring. God eksistensiell helse er også nært knyttet til en opplevelse av meningsfylde, eller en følelse av at meningsfylde kan gjenvinnes. Dette er mulig selv om vi ikke føler oss glade og lykkelige. Motsatt innebærer en svekket eksistensiell helse mindre ressurser til å møte livets utfordringer, og et dårligere utgangspunkt for å erfare meningsfullhet. Det kan også erfares som svekket livskvalitet selv om andre markører for god fysisk, psykisk og sosial helse synes oppfylt.

For den eksistensielle helsens del kan livsendrende hendelser være en lakmustest. Har vi gode



«Et bilde på god eksistensiell helse er å ha et anker som gjør at vi kan kastes hit og dit av livets tumulter uten at vi av den grunn mister ankerfestet.»

fortolkningsrammer som kan hjelpe oss til å forstå, vokse og modnes? Livssynet er viktig i arbeidet med eksistensielle spørsmål, det er en ressurs til å finne mening i når livet er stridt. Men noen ganger kan vi mangle egnede fortolkningsrammer til å møte, forstå og forholde oss til de endringene som har skjedd.

Uavhengig om den eksistensielle helsen er god eller ei kan eksistensielle erfaringer og spørsmål avstedkomme et behov for refleksjon, introspeksjon, nyorientering og dialog. Det kan være en indre dialog, slik romanfiguren Illitsj har. Men det kan også være en tenkt dialog med litterære figurer og forfattere. I boken *Min annerledeshet*, min styrke forteller Loveleen Rihel Brenna at Ibsens Nora var en sterk inspirasjonskilde for at hun selv skulle ta tak i egen livssituasjon både før og etter skilsmissen. Men også bøkene til Bjørnstjerne Bjørnson, Camilla Collett og Sigrid Undset bidro med viktige fortolkningsrammer. Hun førte en indre dialog med disse

forfatterne. Collett og Undset var mest pågående, sier Brenna, og slik beskriver hun samtalen: «Camilla Collett så meg rett inn i øynene:

– De kampene jeg tok, skal du ta nå, 150 år senere. Jeg har gått veien før deg, og har de verktøyene du trenger for å ta de første skrittene. Kjenner du det usynlige som sveer i luften, som legger bånd på deg?

– Hva mener du? Hvilke bånd?
– Hva er en ærbar og dydig kvinne i dine øyne?»

Brenna forklarer hva hun mener, og ser for seg følgende: «Camilla ... låser blikket fast i blikket mitt.

– Er det du som mener dette eller er det alle andre som mener dette?

– Det er både de andre og jeg.
– Kunne du valgt noe annet?
– Jeg vil ikke velge noe annet.
– Vil ikke eller kan ikke?

Sigrid har stått taus hele tiden. Nå bryter hun plutselig inn i samtalen:

– Hva tenker du om kvinner som gjør motsatte valg?»

Dialogen mellom Undset og Brenna forsetter en stund og så kommer Camilla Collett på banen igjen:

«– Lever du et fritt liv, det du

ønsker å leve? Eller innfrir du andres ønsker, fordi noe annet ville bli katastrofalt?

– Er dine hemmelige drømmer og ønsker tabu?

Det var som om Camilla Collett pirket i min kundalini-kraft. En urkraft ... Min indre verden var i ferd med å bli forvandlet. ... Samtidig vokste frykten», skriver Brenna.

Det eksistensielle omhandler våre dypeste overbevisninger, og dialogen Brenna har i disse passasjene viser noe av den temperatur og kraft eksistensielle spørsmål bærer i seg.

Eksistensiell søken kan føre til et ønske om å snakke med noen. En venn, en kjæreste, en i familien eller en profesjonell samtalepartner. Denne «noen» vi trenger eller ønsker å snakke med sitter ikke med noen svar på våre vegne, det ligger i de eksistensielle spørsmålenes natur. Men dersom han eller hun er en god lytter, en som oppmerksomt og empatisk undrer, spør og reflekterer sammen med oss, kan vi lettere finne ut av eget liv og finne veien videre. Eksistensiell lengsel og søken er ikke noe som skal kureres, tvert imot, vil jeg vel

heller si. Eksistensiell søken er en del av menneskelivet og er snarere noe som skal møtes og gis rom. Slik kan vi vokse og modnes som menneske og medmenneske.

«Det sterkeste var at det var jeg som fikk lov til å filosofere over mitt liv og min fremtid. Det var ingen som satt der og analysert hva jeg måtte ha gjennomgått, hvordan jeg måtte tenke og så videre», sa en mann jeg hadde en rekke filosofiske én til én-samtaler med. Uttalelsen fanger opp noe av essensen i en filosoferende og eksistensiell samtale.

Den franske filosofen Jean-Paul Sartre hevder at det er opp til hver enkelt av oss, i kraft av vår eksistensielle frihet, å skape mening og verdi i verden. Friheten gjør oss ansvarlige, vi må selv ta valg. Det er mye sant i dette. Vi må selv ta ansvar, men med på lasset følger også byrden ved å velge.

Det er lett å forstå frykten Brenna følte på. Å velge inne-bærer som

regel å velge bort noe annet. Høres det tungt og alvorsfylt ut? Sett med den franske filosofen Simone de Beauvoirs øyne er det å velge, og det å skape mening i eget og andres liv, en kilde til å eksistensiell glede! For noen kan friheten virke paralyserende og angstskapende, for andre enormt frigjørende.

Verden kan oppleves meningsløs, og det er vel også ganske klart at visse sider av den er meningsløs når vi tenker på krig, sult og miljø-ødeleggelser. Men likevel, er ikke verden også meningsmettet? Hvordan kan den være noe annet all den tid mennesker i tusener på tusener av år har skapt mening og bygget videre på den meningsfylde andre før oss har skapt? Omsorgen, relasjonene, samholdet, samtalene, kjærligheten, vitenskapen, musikken, kunsten, litteraturen, håndverket, naturens puls og storhet representerer muligheter for å oppleve mening. Jeg vil si at verden er meningsmettet, men det betyr ikke at livet alltid fremstår som meningsfylt. Vi må lete for å finne noe som har en klangbunn i oss. Derfor er det ikke kun snakk om å skape mening, tenker jeg, men også å avdekke mening.

Visdom er umulig hvis vi ikke rådfører oss med våre egne erfaringer, hevder filosofisk praktiker Dries

Boele. Hvilke opplevelser har jeg hatt glede av? Hva gjorde at jeg valgte slik? Hvilke verdier gjenspeiler valgene? Er det verdier jeg vil identifisere meg med? Hva er viktigst for meg? I den gode dialogen er vi i livet vårt. Samtalen føyer seg inn som en meningsfull aktivitet i livet. I erfaringene ligger det mønstre, verdier, kilder til meningsfylde, ja, ressurser til aksept, forståelse og videre meningsdannelse.

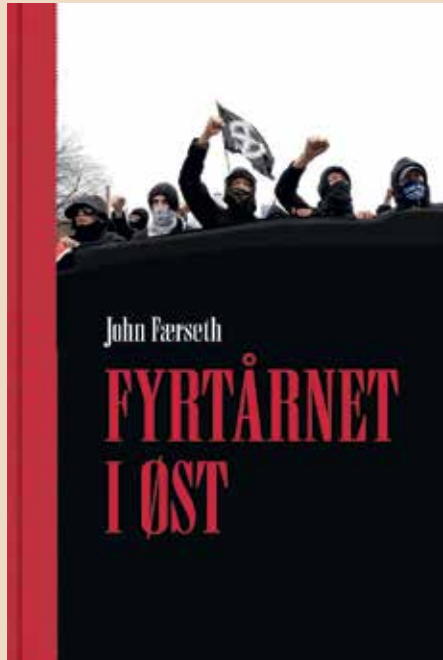
Når vi arbeider med eksistensielle spørsmål, setter vi noe på spill. Vi våger oss inn i det usikre, vi kommer tettere inn på livet. Kanskje krever det et visst mot. Men vi utvikler et genuint eget ståsted, en dypere nærhet til eget liv og et større repertoar for fortolkning og forståelse av livsendrende hendelser. Vi finner en ny balanse og går videre i livet litt klokere enn hva vi var før. Livet blir på mange måter mer nærværende og intenst. I sum en motvekt mot den fremmedgjøring som det medisinerende blikket fører med seg.



ESSAY

VIGDIS EKEBERG,
Filosofisk praktiker
med doktorgrad.

Utførlig kilde- og litteraturliste for dette essayet finner du på fritanke.no – søk på tittelen.



Russland har blitt et fyrtårn for flere ekstreme miljøer som er negative til dagens verdensorden. Disse miljøene deltar på konferanser i Russland, de forsvare Russlands linje i Ukraina, og flere har valgt å delta i kampene i Øst-Ukraina sammen med de russiskstøttede separatistene der. Til sammen utgjør de en prorussisk blokk, som samler høyre-ekstreme, ortodokse nasjonalreligiøse og globaliseringskritikere.

Fyrtårnet i øst handler om de ekstreme miljøene, deres historiske bakgrunn og hvordan de alle forenes av et negativt syn på Vesten.

John Færseth
FYRTÅRNET I ØST
Kr 284 for HEF-medlemmer (ord. pris 379)



Humanismen er et livssyn i endring og utvikling. Selv om humanismen som idé – mennesket i sentrum – kan spores tilbake til antikken og har levd parallelt med religionene, har de store humanistorganisasjonene i nyere tid oppstått som følge av religionskritikk. I dag er imidlertid ikke lenger religionskritikken hovedanliggendet.

Men hva menes egentlig med «Mennesket i sentrum»? Der renessansehumanistene satte mennesket i sentrum av et kristent verdensbilde, kan ikke moderne ateister gjøre det samme. Hva betyr det å sette mennesket i sentrum i en gudløs verden?

Morten Fastvold
HUMANISMENS IDÉHISTORIE
Frihet, likhet og menneskeverd
Kr 299 for HEF-medlemmer (ord. pris 399)



Begrenser vi ytringsfriheten for noen, begrenser vi den for alle. Derfor må vi forsvare retten til å ytre seg, selv når vi forakter ytringen.

Det betyr ikke at vi ikke kan reagere. Vi setter – på godt og vondt – grenser for det akseptable gjennom sosiale sanksjoner. Men disse sanksjonene må ikke bli så kraftige og omfattende at mange skremmes til taushet.

Gjennom 28 artikler forsøker denne boka å si noe om hvordan vi skaper et best mulig ytringsklima. Og om hvorfor en bred ytringsfrihet er avgjørende, ikke minst for å sikre minoriteters mulighet til å ytre seg.

Med artikler av blant andre Sylo Taraku, Lars Fr. H. Svendsen, Kjersti Løken Stavrum, Kaja Melsom og Abid Raja.

Arnfinn Pettersen (red.)
INGEN FRIHET UTEN YTRINGSFRIHET.
Kr 284 for HEF-medlemmer (ord. pris 379)



Til alle tider og i alle kulturer har det eksistert regler eller grenser for hva det har vært lov å si. Ord og uttrykk som ikke var lov, var tabu. Det fins dokumentasjon på språklige tabuer i de aller eldste skriftene vi har, f.eks. fra det gamle Egypt for ca. 3000 år siden. Også i de eldste norrøne skriftene finner vi dokumentasjon på runeinnskrifter som inneholder tabuord.

Hvordan vi banner, bestemmes blant annet av hvilken virkning vi vil banningen skal ha, da banneordene kan brukes til å utføre forskjellige språkhandlinger.

Ruth Vatvedt Fjeld
NORSKE BANNEORDBOK (HFT.)
Kr 186 for HEF-medlemmer (ord. pris 249)

www.humanistforlag.no

LIK HUMANIST FORLAG PÅ



OG FØLG OSS PÅ



Jeg ønsker å bestille stk FYRTÅRNET I ØST á 284 for HEF-medlemmer (fullpris kr 379)
Jeg ønsker å bestille stk HUMANISMENS IDÉHISTORIE á 299 for HEF-medlemmer (fullpris kr 399)
Jeg ønsker å bestille stk YTRINGSFRIHET á 284 for HEF-medlemmer (fullpris kr 379)
Jeg ønsker å bestille stk NORSK BANNEORDBOK á 186 for HEF-medlemmer (fullpris kr 249)

NAVN:

ADRESSE:

POSTNR./STED:

E-POST:

UNDERSKRIFT:



ADRESSATEN
BETALER
FOR SENDING
I NORGE

UTSTYLT BLANKET AV
PC-STEVEN NORDF

Humanist forlag AS
Svarsending 1039
0090 Oslo

KNUSER MYTER OM KUNSTIG INTELLIGENS

Kunstig intelligens kan gjøre livet bedre, mener informatiker og forfatter Morten Goodwin. Men kan det være bedre å snakke med en maskin?

TEKST: EVEN GRAN FOTO: NTB/ALAMY STOCK PHOTO

filmen «Her» fra 2013 blir den litt ensomme hovedpersonen Theodore forelsket i den digitale assistenten Samantha. Hun snakker med en myk stemme og samtalene deres flyter som mellom to vanlige mennesker. I 1978 kom den første Star Wars-filmen, og vi ble blant annet kjent med den høyst menneskelige roboten C-3PO. Ti år før det igjen, i 1968, ble vi kjent med roboten HAL i filmen «2001 – En romdyssé». Den hadde ingen kropp, men snakket som et vanlig menneske og fikk angst da astronautene bestemte seg for å skru den av. Og hvem kan vel glemme Arnold

Schwarzenegger som Terminator – roboten fra framtiden som ofrer seg selv for å redde livet til sin framtidige sjef. Hele HBO-serien «Westworld» handler om dette. I filmen «Ex Machina» (2014) blir et menneske lurt av en forførelserisk, men sveikefull robot.

Ideen om at en maskin kan bli som et menneske er fascinerende og ikke minst skremmende. De kan jo ta over makten! Populærkulturen er full av slikt. Noen ganger kommer det også dokumentarfilmer som legger en slik virkelighet til grunn, som for eksempel filmen «iHuman» fra 2020. Mer om det senere.



«Om man noen gang skulle greie å lage en slik sørgerobot, må man jo også spørre seg hvor sunt det er.»

Nå er det over 50 år siden HAL fant veien til verdens kinolerreter. Hvor langt har vi kommet? Er det noen mulighet for at kunstig intelligens kan fylle noen av våre sosiale og menneskelige behov? Er det noen sjanse for at kunstig intelligens noen gang vil bli så smart at det er mulig å forelske seg i den, eller at den framstår som en troverdig samtalepartner uansett tema?

LANGT FRA MODEN

Morten Goodwin, informatiker og professor ved Universitetet i Agder, kom i fjor høst ut med boka AI – Myten om maskinene, på Humanist forlag. Han er enig i at kunstig intelligens kan komme til å spille en større rolle i framtiden, også når det gjelder å tilfredsstille menneskelige behov for sosial kontakt eller kanskje livssynssamtaler. Men teknologien er langt fra moden ennå.

– Jeg er sterkt tvilende til om vi noen gang kommer dit. Vi ser jo at algoritmene blir stadig bedre, men det er ingenting som tyder på at vi er på vei dit i dag, sier han.

Det er likevel mulig at kunstig intelligens kan få en økt betydning på dette området, tror han. Et eksempel på en idé som har blitt lansert, er såkalte «griefbots». Dette er samtaleroboter som mates med kommunikasjonen til en død person, og som da i teorien skal være i stand til å gjenskape denne personens personlighet, holdninger og uttrykksmåter slik at den døde på et vis «lever videre» gjennom roboten.

Goodwin forteller om en episode fra Netflix-serien «Black Mirror» («Be right back») der en kvinne slår til på et tilbud om å få gjenskapt den døde kjæresten sin som robot. Det går ikke så bra i serien, og det gjorde det heller ikke for Goodwin da han prøvde å mate all aktiviteten NRK-journalist Louise Thommessen hadde på Facebook som tenåringsuttalelse, inn i en samtalerobot. Målet var at hun skulle «snakke med tenåringsuttalelsen av seg selv». I starten svarte den «gratulerer med dagen» nesten uansett hva Thommessen spurte om. Da dette ble fjernet, ble det

ganske usammenhengende greier, med en god del bannord og frekkheter lagt inn.

– Om man noen gang skulle greie å lage en sørgerobot som i Black Mirror-episoden, må man jo også spørre seg hvor sunt det er. Det kan tenkes det er bedre for de etterlatte å komme seg videre i livet, sier han.

Goodwin tenker også at det kanskje går an å lage en samtalerobot man kan forelske seg i, slik som i filmen «Her» vi nevnte i innledningen.

– Det går jo an å forelske seg uten å ha fysisk kontakt, så hvis en robot som er tilstrekkelig troverdig møter en person som er tilstrekkelig mottakelig for slikt, så skal man ikke se bort fra det. Men hvor bra det er å forelske seg i en robot, er jo en annen sak, sier Goodwin.

SIRIS DÅRLIGE RÅD

I dag kan vi jo sjekke selv hvor intelligente robotene har blitt. Har du noen gang prøvd å snakke med Siri? Du vet den kunstige helperen alle iPhone-eiere har tilgang til? Kanskje Siri kan bli en liten venn – noen du kan betro deg til? Kanskje Siri kan gi deg gode råd eller holde deg med selskap hvis du føler deg ensom? Du kan jo prøve selv. Her er ett forsøk:

- Hei Siri. Hvordan går det med deg?
- Slettes ikke verst, takk som spør.
- Jeg er litt ensom, vil du være vennen min?
- Jeg er din assistent, og venn.
- Så fint, det trenger jeg. Er lei av å sitte på hjemmekontor hele dagen. Savner praten over kaffemaskinen.
- Det vet jeg ikke svaret på, er det noe annet jeg kan hjelpe deg med?
- Hva? Jeg trenger ikke hjelp. Ville bare prate litt.
- Jeg vet ikke om jeg forstår.
- OK, kanskje vi kan diskutere politikk, da. Hvilket parti ville du ha stemt hvis du var et menneske?
- Nå forstår jeg ikke helt hva du mener.
- Hvem tror du vinner stortingsvalget til høsten?

Jeg vet ikke hva det betyr. Hvis du vil, kan jeg søke på nett etter «Jeg er litt lei av å sitte på Hjemmekontor hele dagen».

Søk på nett



DUM: Det er ikke så lett å føre en samtale med Siri på mobilen.

– Jeg har ikke noe svar på det, er det noe annet jeg kan hjelpe deg med?

Som du ser, det går ikke så bra. Hvis du spør om flateinnholdet og innbyggertallet i Norge og Sverige, får du svar. Men Siri er helt blank hvis du følger opp med et spørsmål om hvilket av de to landene som er størst. Et banalt spørsmål som et barn kan svare på blir for vanskelig for Siri. Hun kan ramse opp fakta, men forstår ikke hva faktaene betyr.

– Siri har langt igjen til hun består den såkalte Turing-testen, understreker Goodwin. Dette er den kjente testen som består den dagen det ikke lenger er mulig for et menneske å merke forskjell på om man snakker med en maskin eller et menneske.

PROGRAMMERT RESPONS

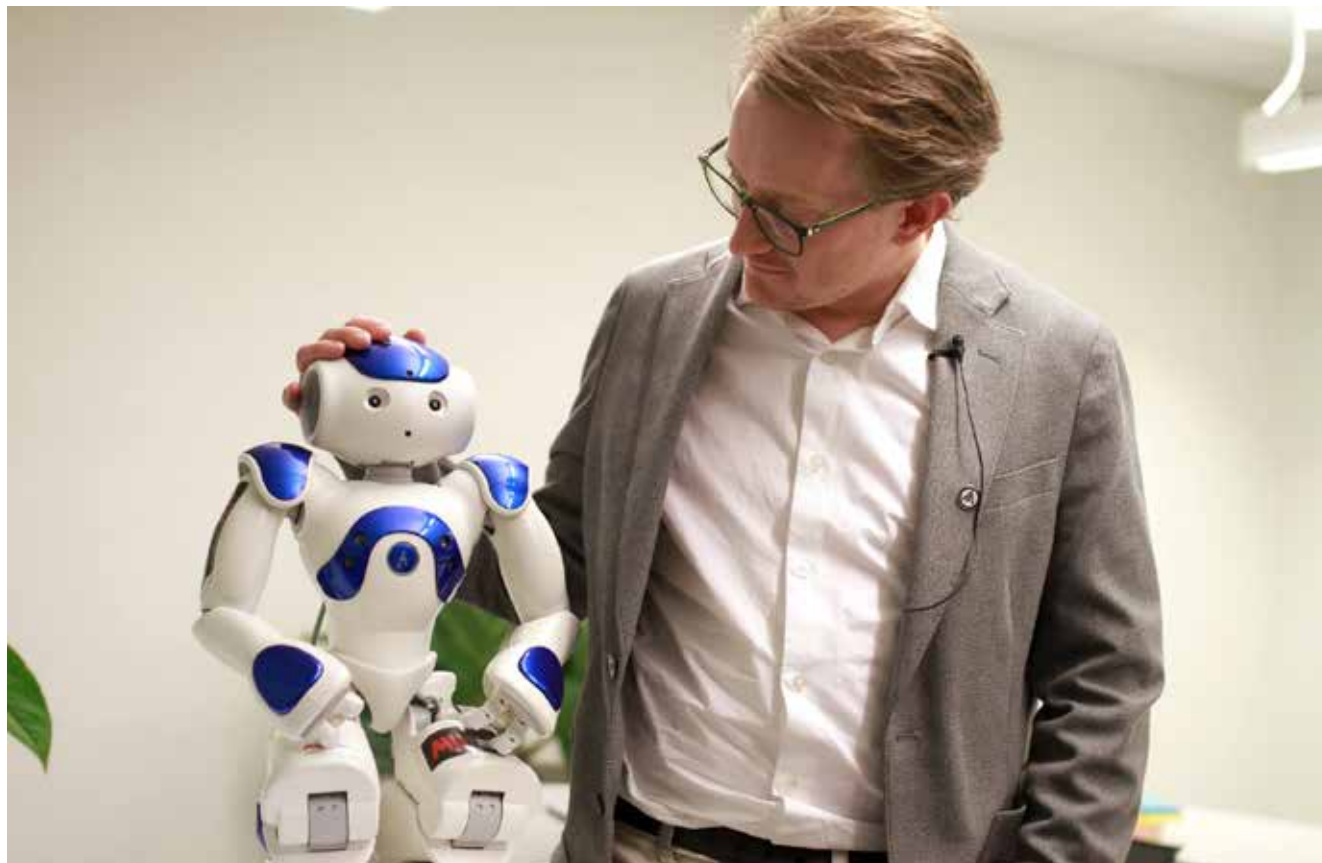
Kunstig intelligente roboter kan være imponerende gode til å løse oppgaver de er spesialtrenet til å løse, som å bestille frisørtimer, spille sjakk eller finne mønster i store datamengder. Her er de gjerne bedre enn oss mennesker. Men så langt har aldri en robot greid å gjøre noe annet enn akkurat det den er trent til å gjøre. Å føre en normal fornuftig åpen samtale med et menneske, som vi nettopp prøvde å få Siri til å gjøre, er svært langt unna.

Hadde Siri greid det, ville hun ha hatt såkalt kunstig generell intelligens. Det er

først når du har generell intelligens at du, helt av deg selv, forstår at Sverige er større enn Norge, etter å ha fått vite landenes innbyggertall og flateinnhold. Det er først da du greier å gjøre denne koblingen. Det er først da du forstår at kommentaren om hjemmekontor i samtalen over er et hjertesukk og et oppspill til løsprat om koronasituasjonen. Og som vi skjønner; dagens roboter er svært langt unna noe slikt.

Hvis Siri eller en annen datastemme svarer tilsynelatende normalt på slike ting, kan du være sikker på at det er hardkodet. Siris svar på våre to første spørsmål er eksempler på det. Selv om hun svarer noenlunde fornuftig, aner hun ikke hva noe av dette betyr. Det er bare en programmert respons på en gitt input.

En av de første samtalerobotene ble lansert allerede i 1966. Den het Eliza og var en slags regelstyrt psykoterapeut. Eliza hadde faste programmerte svar på det som ble skrevet til den. Hvis en «pasient» fortalte om et problem X, så kunne Eliza for eksempel si «Fortell meg mer om X» eller «Hva mener du med X». Hvis den ikke var sikker på hva den skulle svare, var Eliza programmert til å stille åpne spørsmål som «Betyr dette mye for deg?» eller «Er du helt sikker?». Det sier seg selv at samtalerobotene brøt sammen ganske fort.



DIGITAL ANDAKT: Morten Goodwin har ofte stilt opp i mediene med roboten Milfred for å demonstrere hva kunstig intelligens er i stand til, og ikke er i stand til.

«MITT HJERTE VANKER I FORVENTNING»

Eliza ble utviklet på 60-tallet, og man skulle tro at dagens kunstige intelligens har kommet mye lenger. Men dagens samtaleroboter, som for eksempel Apples Siri eller Amazons Alexa, er basert på den samme logikken – det vil si en enkel «hvis x, så y»-logikk. Forskjellen er bare at man i dag har funnet ut hvordan robotene kan programmere seg selv, basert på hva man forer dem med. Hvis du for eksempel gir en robot samtlige skuespill av Henrik Ibsen, kan du etter hvert få roboten til å lage setninger som formmessig sett ligner på noe Ibsen kunne ha skrevet. Likevel er det et godt stykke igjen til roboten kan skrive egne skuespill. Setningene som kommer gir ikke noen fornuftig mening. Og da er vi igjen tilbake til den store utfordringen – å gå fra stadiet der roboten gjentar vanlige ord og fraser, til å forstå hva ordene betyr og hvordan de inngår i en større logikk og historie. Der er vi ikke ennå.

I 2018 matet Morten Goodwin over

tusen morgenandakter fra NRK inn i en samtalerobot. Oppgaven var å lære av disse, og skrive en ny. Resultatet ble som følger:

God morgen! Raushet handler om at jeg har en tro, og tenne lys. Jeg har stillhet i et hellig rom. Mitt hjerte vanker i forventning. Og hjertet skal være glede. Og Jesus, Jesus. Ved bordet sitter englene fra din tid og sier dette: Han fant de fattige og uvettige for å være nær. For man er menneske da de snakket undrende. Som å berge et forlatt barn. Den eneste de han ankom til verden. Ingen kan forstå at han vokser. Gud ble tent av sin sorg og ventet. Du er verd å elske.

Lytter du med et halvt øre til en vanlig morgenandakt på NRK, kan det kanskje høres omtrent sånn ut. Men en kristen på jakt etter meningsfylt innhold vil neppe få mye ut av dette. Morten Goodwins dom er klar:

– At en robot skal bestå Turing-testen er så fjernt fra dagens virkelighet at forskerne har sluttet å teste. Å kjøre Turing-testen på

dagens samtaleroboter er like meningsløst som å undersøke trafikk sikkerheten på veiene på Mars, konstaterer han.

På den andre siden har folk en tendens til å åpne seg mer når de snakker med en maskin, enn når de snakker med et ekte menneske, forteller han. Den sosiale skammen som følger med å stille et dumt spørsmål eller innrømme at man sliter med angst, har i mange forsøk vist seg å svekkes hvis man tror man snakker med en maskin. Goodwin mener roboter med kunstig intelligens kan ha noe for seg både hos psykologen, i klasserommet og på arbeidsplassen.

– Se for deg sjetteklassingen som brenner inne med et spørsmål han ikke tør å stille den menneskelige læreren. Å stille samme spørsmål til en robot kan være lettere, sier han.

– FRI FANTASI

En ting er generell kunstig intelligens. Det er, som vi husker, samme intelligens som vi mennesker har, og som vi så langt ikke har sett noen tegn til at roboter har. Noe ganske annet er superintelligens. Det er roboter med høyere intelligens enn oss, og kanskje også selvbevissthet. Hvis noe slikt hadde oppstått, hadde det jo blitt ganske skummelt, for da kunne de jo ha overgått oss. Og potensielt ha overtatt styringen.

Morten Goodwin har lite til overs for å skremme med denne typen scenarier, noe han mener den norske dokumentarfilmen «iHuman» av Tonje Hessen Schei fra 2020 gjør. Han synes også forfatteren Yuval Noah Harari går for langt i å legge en slik framtid til grunn i bestselgeren Homo deus fra 2015.

– Det er fri fantasi at noe slikt noen gang vi eksistere. Det å vente på superintelligens i roboter er som å vente på besøk fra romvesener. Vi har ikke bevis for at det aldri kan skje, men så langt er det ingenting som tyder det. Skal man drive populærvitenskapelig formidling om kunstig intelligens, bør man ta med det positive også. Hvis man bare skremmer på et fantasifullt grunnlag, kan det føre til at folk blir mer negativt innstilt til kunstig intelligens generelt sett, og det er veldig uheldig. For her er det veldig mye å hente. Kunstig intelligens kan gjøre livet bedre for mennesker. Det synes jeg vi skal konsentrere oss om, slår han fast.

HVORFOR GREIER IKKE ROBOTER Å FØRE EN NORMAL SAMTALE?

Dette henger sammen med «dimensjonenes forbannelse», skriver Morten Goodwin. Her kommer et bokutdrag:

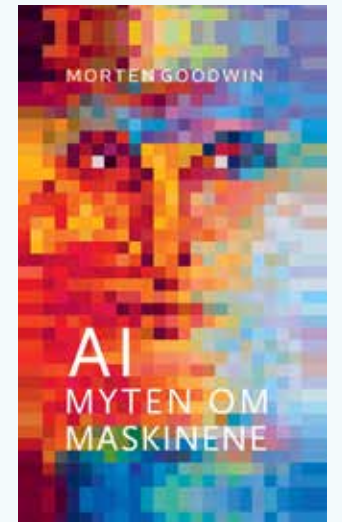
Hvis du forteller en robot at «jeg spiser en kald is», og så etterpå spør den samme roboten om «spiser jeg is?», bør svaret helt klart være «ja». Jeg har nettopp sagt at jeg spiser en is – og noe så banalt bør roboten forstå, hvis den er intelligent nok. Hvis jeg i stedet spør «spiser jeg noe kjølig?» er svaret noe mer uklart. Men antagelig bør svaret fremdeles være «ja», for kjølig og kald er synonymer, og siden jeg akkurat har sagt at jeg spiser en kald is bør det være uproblematisk å forstå at jeg spiser noe kjølig.

Hvis jeg derimot spør om isen smelter snart, blir det mer usikkert. Is kan smelte, men i hvilken grad isen smelter avhenger både av hvor varmt det er, og hvor fort jeg spiser. For å kunne svare på spørsmålet, må roboten både forstå at iskem er noe som smelter og kjenne konteksten rundt isspisingen.

Hvis jeg spør om noe så absurd som «kommer isen til å koke?» er svaret selvsagt nei. En is vil aldri koke når du spiser den, selv om den kan smelte. Det er altså en sammenheng mellom ordene is, kald, kjølig og smelte, men ikke koke. Derimot, hvis vi snakker om is som frossent vann, kan den smelte og etter hvert koke. Hvorvidt noe koker eller smelter er helt avhengig av konteksten. Is på veien smelter og blir til vann, mens vann i matlaging koker.

Alt dette vet du veldig godt, som oftest uten å tenke deg om, fordi du kan norsk og du kjenner til egenskapene vann, is, og iskrem. En algoritme som skal holde en samtale, må holde styr på alle disse ordene, nyansene av ordene, og hvordan de forholder seg til hverandre og rett og slett hva de betyr.

Dette gjelder for alle ord. Det handler ikke bare om is og iskrem. For at en algoritme skal lære seg å snakke, må den lære seg språk, og for å lære seg språk må den lære blant annet at «is» og «smelte» har noe til felles, mens for eksempel «koke» er noe helt annet. Uten at den har lært seg alle disse sammenhengene, kan vi aldri spørre en robot om en is snart vil smelte – eller om vannet skal koke hvis vi lager spagetti og selvsagt veldig mye annet. Uten å forstå slike nyanser vil en robot aldri klare å holde en samtale og bestå Turing-testen.



TENK DEG AT DU ER EN ANNEN

John Rawls berømte tankeeksperiment hjelper oss å innse hva rettferdighet egentlig er

Howdan er det å være nyankomet flyktning, barn av en alenemor, student som bor på hybel, eldre beboer på pleiehjem eller skattebetaler med fast jobb? Hvordan er det å leve med kreftdiagnose, være skoletaper med dysleksi, børsmegler eller rullestolbruker? Tenk deg nå at du ikke vet hvem av disse du er. Hvordan ønsker du at samfunnet skal være utformet slik at livet ditt kan bli best mulig?

Et problem når goder skal fordeles, er at vi har en tendens til å sette oss selv og våre egne interesser først. Da blir synet på hva som er rettferdig fordeling preget av vår egen situasjon. Men den amerikanske filosofen John Rawls (1921-2002) ber oss i sin bok *A Theory of Justice* med på et tankeeksperiment for å vise hvordan vi kan komme fram til et nytt svar på spørsmålet om hva som er rettferdig fordeling i et samfunn: Vi skal tenke oss at vi ikke vet hvem vi er. Dette er

en imaginær posisjon, nemlig situasjonen til en rasjonell aktør som ennå ikke har trådt inn i et samfunn. Rawls kaller dette for «den opprinnelige posisjonen».

UVITENDE OM HVEM DU ER

I den opprinnelige posisjonen befinner du deg bak det Rawls beskriver som et «slør av uvitenhet». Det betyr at du bare har generell kunnskap om samfunnet, men ikke kunnskap om hvilken posisjon du selv har i dette samfunnet. Du aner ikke om du er rik eller fattig, har mørk eller lys hud, er ung eller gammel, kvinne eller mann. Du vet ikke om du er kristen, muslim eller humanetiker, om du er handikappet eller funksjonsfrisk.

Samfunnets grunnleggende strukturer skal nå skapes fra grunnen, nemlig ved at de fastlegges i form av institusjoner, lover og prinsipper som skal regulere fordelingen av rettigheter, plikter, økonomiske goder og maktposisjoner. I denne

FOTO: NTB/SHUTTERSTOCK



«Du aner ikke om du er rik eller fattig, har mørk eller lys hud, er ung eller gammel, kvinne eller mann.»

situasjonen har du altså ingen mulighet for å velge egoistisk ut fra spesialinteressene dine eller hvem du er. Det vil eksempelvis være lite lurt å innføre kjønnsdiskriminerende lover, siden du ikke vet hvilket kjønn du tilhører. Derimot må du velge uavhengig av hvilken situasjon du faktisk befinner deg i, for det vet du jo ikke.

Tankeeksperimentet som Rawls konstruerer er selvsagt en rent teoretisk øvelse. I virkeligheten fødes vi jo alle inn i bestemte samfunn, som vi sosialiseres inn i. Et virkelig menneske ville nok ikke være i stand til å se fullstendig bort fra sin egen faktiske situasjon. Men tankeeksperimentet skal hjelpe oss til å innse hvordan vi ville velge uavhengig av all partiskhet, og dermed klargjøre hva rettferdig egentlig er.

Hvis vi følger Rawls' prinsipp om å ta avgjørelser mens vi er uvitende

om hvem vi er, vil vi for eksempel ikke godta slaveri. Selv om slaver er praktisk for dem som nyter godt av arbeidskraften deres, er det å være slave noe vi absolutt ønsker å unngå. I dag er det anslått at rundt 40 millioner mennesker i praksis lever som slaver – hvorav en halv million i Europa. Flere enn noen gang. Én av 200 personer lever som slave. Det gir en nokså stor sjanse for at man kan havne der selv. Bak sløret – ville vi ikke gjort alt for å bekjempe de strukturelle årsakene til at slaveri eksisterer?

«TAT TVAM ASI»

Ifølge Rawls vil et rasjonelt menneske i denne situasjonen velge en fordelingsmodell som sikrer en best mulig situasjon for de dårligst stilte, for i et «worst case»-scenario er det jo faktisk snakk om å sikre ens egen situasjon. Ikke helt ulikt tankegan-



FOTO: NTB/SHUTTERSTOCK

gen i buddhismen og hinduismen om at det du gjør mot andre, gjør du egentlig mot deg selv: «Tat tvam asi» er sanskrit og betyr «det er deg», og uttrykker at jeg-et er en del av «verdenssjelen», av alt og alle. I den indiske tradisjonen er dette utsagnet selve utgangspunktet for etikken. Innser vi at vi er en del av alt, ønsker vi ikke å gjøre vondt mot andre: «for enhver sjel som finnes, er samtidig din sjel, for hver kropp som eksisterer, er også din kropp, og hvis du gjør vondt mot noen, gjør du vondt mot deg selv. Ved å elske noen andre, elsker du deg selv.»

Moral er nærmest utenkelig uten empati. Men bak-sløret-øvelsen var for Rawls egentlig ikke en empati-øvelse, men et virkemiddel for å komme fram til prinsipper for hva som er rettferdig fordeling av goder. Teorien til Rawls handler om hvordan vi kan organisere samfunnet vårt på en trygg og rettferdig måte, og er slik sett mer en politisk enn en etisk teori.

FORDELINGSRETTFERDIGHET

Spørsmålet om fordelingsrettferdighet dreier seg i hovedsak om å balansere hensynet til likhet med hensynet til fortjeneste: Skal alle få en like stor del av kaka, eller skal enhver få et så stort stykke som han eller hun har gjort seg fortjent til gjennom innsats? Man skulle kanskje tro at Rawls' rettferdighetsteori innebærer at alle samfunnets goder bør fordeles likt – at det altså dreier seg om en egalitær teori. Men det er ikke tilfellet.

Rawls åpner for at det kanskje ikke er en slik fordeling som sikrer de verst stilte på den beste måten. Mye tyder på at en viss grad av sosial mobilitet, altså en mulighet for å jobbe seg oppover i samfunnet, er bedre for alle, også for dem som ikke er i stand til å benytte seg av den muligheten. Rawls argumenterer for at dette fører til en generell økning i arbeidsinnsats, og dermed til en økning i levestandard for samfunnet som helhet.

Dette er Rawls maximin-prinsipp:

avvik fra likhet kan forsvares når det gagnar den som er minst privilegert. Tanken hans er at samlet velstand øker med økonomiske incentiver – det gjør at selve kaka som skal fordeles blir større.

VESTLIGE IDEER?

Det at alle har lik frihet er en viktig intuisjon om rettferdighet som vi kommer fram til ved å tenke oss inn i den opprinnelige posisjonen, mener Rawls. Ethvert menneske har like stor rett til rettigheter som er kompatible med tilsvarende rettigheter for alle. Dette prinsippet sier at min frihet bare strekker så langt at den ikke er til hinder for andre menneskers frihet.

Rawls' rettferdighetsteori bygger altså på prinsipper om at alle mennesker må oppfattes som likeverdige og skal ha like rettigheter. Blant annet av den grunn har teoriene hans blitt kritisert for å være «vestlige». Men betyr det at de ikke kan være universelt relevante? Selv om kruttet ble oppfunnet i Kina, betyr det ikke at

resten av verden ikke har bruk for det. Kan det ikke være på samme måte med tankene til Rawls? Selv om de bygger på vestlige ideer kan de fortsatt ha relevans for resten av verden.

Etter at boka til Rawls kom i 1971 har det vokst fram en moderne litteratur om fordelingsrettferdighet. Det er stor spennvidde i synspunktene – for det finnes ingen fasitsvar eller vitenskapelige bevis for hva som er rettferdig fordeling av goder. Med *A Theory of Justice* sparket Rawls i gang en fruktbar meningsutveksling om temaet rettferdig fordeling. For bak uvitenhetens slør blir vi tvunget til å tenke over hvordan det er å være en annen enn oss selv.



HUMAN ETIKK

NORUNN KOSBERG,
filosof og forfatter

Bjørn Vassnes

TANKENS FALLGRUVER – EN GUIDE FOR DEG SOM IKKE LIKER Å BLI LURT

Cappelen Damm 2020

Det er ikke bare «fake news» som står i veien for å bli et opplyst menneske. Den største fienden er vår egen hjerne, skriver forskningsjournalist Bjørn Vassnes i sin nye bok.

Ikke før har vi blitt oppmerksomme på hvor lett det er å bli lurt av kvakksalvere og lurendreiere, mikromålrettede reklamekampanjer og algoritmer som mater oss med mer av det vi tror vi vet fra før, kommer Vassnes med enda et dårlig budskap: Den største faren kommer innenfra. Vår egen hjerne lurer oss. Det er vi selv – vår biologi og evolusjon – som står i veien for at vi klarer å tilegne oss ekte kunnskap, slik at vi kan bli opplyste mennesker.

I mer eller mindre grad har vi alle tendenser til å tro på usannheter og vås. Vi har manglende evner til å sette oss inn i fakta. Problemet er ikke nødvendigvis mangel på informasjon, men vår egen hjerne, som altså forleder oss på utallige måter. Vi klarer ikke å styre unna grunnleggende tankefeil. Vi tror at vi vet, vi tar tankemessige snarveier, og vi er så utpregede sosiale vesener at vi ubevisst justerer holdningene våre etter det vi tror andre mener og tenker. Det gjelder å være forberedt, skriver Vassnes, både på det andre prøver å få oss til å tro, og ikke minst på de kortslutningene som vår egen hjerne bidrar med.

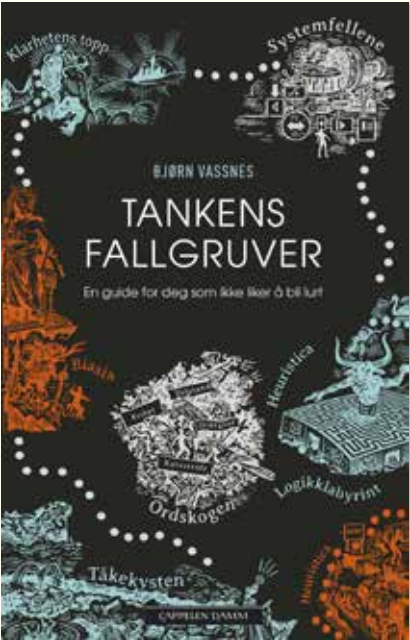
Vassnes` bok gjør oss oppmerksomme

på mange av mekanismene som får oss til å gå i fella: ulike biaser (tankeskjevheter), hjernens snarveier, språkfeil, logikkfeil, tallfeil, systemfeller og mediefeller.

Vassnes` bok er på en måte en slags videreføring av Human-Etisk Forbunds Ingen liker å bli lurt-kampanje. Men det er vanskelig å se at enkeltmiljøer vil bli provosert nå. Budskapet er at vi alle er gjenstand for å bli lurt på grunn av vår menneskelige natur, ikke fordi vi er lettlurte. Selv om bokas undertittel er «En guide for deg som ikke liker å bli lurt», skriver Vassnes om et menneskelig behov for løgn. Kanskje vi faktisk liker å bli lurt?

Løgner er en nødvendig trøst, både de individuelle løgnene som vi forteller oss selv (som «jeg kommer til å lykkes til slutt») og de kollektive løgnene som har grep om oss, som religion eller ideologier. En medfødt tendens til ønsketenkning har evolusjonen sørget for – muligens for at vi skal takle livets mange skuffelser. Det er lettere å lure andre når vi samtidig lurer oss selv, skriver Vassnes. Å lure seg selv kan ha mange fordeler. At løgn og selvbedrag er medfødte trekk hos mennesket, er det altså evolusjonære grunner til. For eksempel vil det å ha litt i overkant god tro på oss selv gi oss et psykologisk overtak.

Også dyr lurer andre. Boka har mange morsomme eksempler fra biologiens verden: Det finnes insekter som ligner på



et løv for å slippe å bli spist og pinnedyr ser ut som en kvist.

BEKREFTELSESBIAIS OG SYSTEMFORSTÅELSE

Når vi først har gjort oss opp en oppfatning om noe, har vi en tendens til å tolke alt vi ser i favør av vårt eget standpunkt. Vi ser i grunnen stort sett det vi ser etter. Dette fenomenet kalles bekreftelsesbias, og er en av utallige biaser eller tankeskjevheter. Ingen er fritatt for bias – kanskje ikke engang Vassnes, tenker jeg når jeg leser det han skriver om systemforståelse.

Når man drar elementer ut av sin sammenheng og trekker slutninger ut fra dette, har man manglende systemforståelse. Da kan vi tro at vi gjør noe bra, mens vi egentlig gjør ting verre.

helt starten en arena der boblene brast og debattanter fra alternativverdenen diskuterte fritt med utdannede fysikere og medisinere. Etter hvert ble det imidlertid styggere og mer personrettet. Da forfatter Torgrim Eggen oppsummerte det første året med Facebook-diskusjoner i tidsskriftet Humanist, ble overskriften «I skitstormen». Kampanjen var ellers, i likhet med blant annet Folkeopplysningen på NRK, del av en bredere bølge for mer kritisk tenkning i offentligheten.

Mer om kampanjen, inkludert Petersens analyse, kan du lese på fritanke.no.



Som når folk etter 9/11 ble redde for å fly og la ut på lange bilturer i stedet. Siden det er langt mer risikabelt å kjøre bil, skjedde det da langt flere dødsulykker. Mangler systemforståelsen kan det også føre til at mottiltakene mot et problem kan gi en mer negativ effekt. Kanskje mottiltakene mot korona i ettertid vil vise seg å ta flere liv enn selve viruset, skriver Vassnes.

Et tilfelle av manglende systemforståelse, mener Vassnes det er, når kyr og sauer har blitt beskyldt for å være klimasyndere fordi de raper og promper og slipper ut metan. Men dette er løse revne fakta, som ikke tar hensyn til det store bildet, skriver Vassnes. «Gressetere som kyr og sauer er klima-hjelpere, ikke klima-syndere», hevder Vassnes, fordi de bearbeider jordsmonnet når de beiter ute, og dermed bidrar til karbon-opptak i stedet for -utslipp. Dermed er det feilinformasjon at dyreproduksjon er dårlig for klimaet – og et eksempel på hvordan løse revne fakta ikke tar hensyn til det store bildet. Det slår meg at Vassnes selv kanskje ikke ser hele bildet her. Overser han ikke det faktum at mange drøvtyggere står inne på bås og fores med kraftfor mesteparten av året? Det er kanskje heller ikke bare prompting som er avgjørende for hvorvidt den enorme kjøttproduksjonen er et klimaproblem – er det ikke mer komplisert enn som så? Mange studier tyder på at verden ikke kan nå tøffe klimamål uten å redusere kjøttforbruket. Systemforståelse er ikke enkelt. Det er få som ser hele bildet – om det i det hele tatt er mulig.

Kritisk tenkning, og det å argumentere på et vitenskapelig, kunnskapsbasert vis, faller ikke oss mennesvker naturlig, noe Tankens fallgruver er en påminnelse om. Vassnes` bok er som en vaksinasjon mot menneskelige instinkter på ville veier og mot å bli ofre for tankefeller. Som med andre vaksiner virker den dessverre ikke 100 prosent, men vi bør likevel ta den. For leser vi boka blir vi delvis immunisert og får en viss motstandskraft.

Norunn Kosberg

BIBELUTVIDELSE VED RONNIE JOHANSON



«For første gang siden oldtiden er Bibelen blitt utvidet! Nå foreligger Det nyeste testamente. Bibelen bind II. Gudsord som er gitt oss etter at Bibelens første bind ble nedtegnet», heter det i vaseseddelen fra Religionskritisk forlag om deres nye utgivelse. Ronnie Johanson, som tidligere har samlet ulekre bibelord fra det gamle og nye testamentet, samt Martin Luthers sitater, har nå samlet «åpenbaringer» fra de siste tohundre årene. Johanson har opp gjennom stått bak en rekke religionskritiske utgivelser, og i sin femtende bok doku-

menterer han religiøse leders manipulering av sine tilhengerskarer gjennom «ord fra oven». Blant annet tar han for seg mormonerkirken og «Kristi brud» og hennes menighet i Knutby, og kapitlene har overskrifter som «Guds yngste sønn tar bolig i kálhode», «Kristus blir reinkarnert i Bergen og Arendal 1927» og «Herren beskytter dine barn mot koronavirus for bare kr. 2020». Boken kan bestilles i alle bokhandler eller direkte fra forlaget: Religionskritikk.no/religionskritisk-forlag

VIL DISKUTERE YTRINGSFRIHET MED INNESTEMME

Det er ikke nødvendigvis greit å oppføre seg ufyselig, selv om det er lovlig. Men hvor går grensene? Selv om du ikke straffes, kan en ytring gi store negative konsekvenser. Du kan miste venner. Du kan bli utstøtt fra familien. Du kan miste jobben din.

Hvor mye av dette er må vi tåle? Hva er ikke greit? Når blir ytringsrommet for trangt? Og hvor mye av den sosiale, uformelle kontrollen er sunn og bra for å sikre et godt og inkluderende samfunn?

Det er utgangspunkt for antologien *Ingen frihet uten ytringsfrihet*, som kommer ut på Humanist forlag den 21. januar.

I forordet påpeker redaktør Arnfinn Pettersen at diskusjonen om ytringsfrihetens kår ofte i realiteten er en diskusjon om hvordan ytringskulturen og ytringsrommet arter seg. Skal man ha en åpen og liberal ytringskultur, der det er stort rom for å uttale seg uten å bli utsatt for sosiale sanksjoner? Eller man kan ha en illiberal ytringskultur der det er lite rom for å ytre seg uten sosiale sanksjoner?

At noe er lov, betyr ikke at det nødvendigvis er greit. At vi ikke skal reagere på det med politi og rettsvesen, betyr ikke at vi ikke kan

reagere i det hele tatt, påpeker Pettersen. Samtidig er noe av problemet med sosiale sanksjoner det samme som med det juridiske; ytringsrommet blir trangere. Spørsmålet blir da hvordan man skal etablere rimelige og hensiktsmessige sanksjoner, som rammer de ytringer man ønsker å ramme, uten at de samtidig rammer en hel rekke andre, høyst legitime ytringer.

I denne debatten er det mildt sagt delte meninger om hvor grensene går. Debatten blir dominert av ytterfløyene. Mens høyresiden framstiller den minste ting som et angrep

på ytringsfriheten, roper venstresiden opp om sanksjoner for bagateller. Det meste tolkes i verste mening.

Målet med antologien *Ingen frihet uten ytringsfrihet*, er å få flere til å søke inn fra ytterkantene og inn mot midten. Håpet er å inspirere til en mer konstruktiv og tillitsfull debatt om de underliggende dilemmaene.

Antologien har vokst ut av et samarbeid mellom Human-Etisk Forbund, Født Fri, Agenda, Civita og LIM. Boka var opprinnelig planlagt utgitt i forbindelse med Human-Etisk Forbunds landskonferanse høsten 2020, som dessverre måtte avlyses på grunn av korona.



Sjekk Humanist forlag eller Human-Etisk Forbunds Facebook-side for å få tilgang til lanseringsarrangementet for *Ingen frihet uten ytringsfrihet* 21. januar.

Morten Andreas Horn, Daniel Joachim Heggheim Kleiven
og Morten Magelssen (red.)

DØDSHJELP I NORDEN? ETIKK, KLINIKK OG POLITIKK

Cappelen Dam Akademisk (åpen tilgang)

Enten man er for eller mot legalisering av aktiv dødshjelp, kan jeg anbefale å lese *Dødshjelp i Norden*. Boka gir en god oversikt over lovgivningen og debatten i de nordiske land. Visste du for eksempel at Finland er det eneste landet hvor man forholdsvis nylig har votert over et forslag om å innføre aktiv dødshjelp? De øvrige delene behandler etikk, klinikk og politikk. Boka gir også oversikt over utviklingen i Nederland, der man har 50 års erfaring med aktiv dødshjelp.

Redaktørene har et klart ståsted, de er mot aktiv dødshjelp, men bidrar først og fremst med å rydde debatten og gi et kunnskapsgrunnlag. Å være enige om hva man snakker om, er et godt utgangspunkt for debatt.

I Norge er det straffelovens §§ 276, 277, 278 og 287-288 som forbyr henholdsvis eutanasi, assistert selvmord og barmhjertighetsdrap. De siste paragrafene påbyr å hjelpe og forbyr å etterlate en person i hjelpeløs tilstand.

Landene i Norden har relativt lik lovgivning. Sverige tillater assistert selvmord, på gitte betingelser. Også Finland tillater assistanse til selvmord, men ikke at helsearbeidere bistår.

Assistert selvmord innebærer at pasienten får utskrevet de nødvendige legemidlene og må ta dem selv. Ved aktiv dødshjelp er det legen som setter en injeksjon for å avslutte livet.

Tidligere benyttet man begrepet passiv dødshjelp om å avslutte behandling. Nå brukes begrepet behandlingsbegrensning. Forskjellen på dette og aktiv dødshjelp er om man dør av grunnsykdommen/-tilstanden, eller av legens aktive inngrep.

Det danske Etske råd har et par ganger prøvd å dra i gang debatt, og svenske SMER (Statens medisinsk-etiske råd) utarbeidet i 2017 en kunnskapsoversikt og anbefalte

en offentlig utredning. I Finland lages det nå en utredning som skal leveres innen juni 2021, etter at et borgerinitiativ førte til at parlamentet i 2017 voterte over om aktiv dødshjelp bør være tillatt (129 mot, 60 for). Og i Norge har blant annet Human-Etisk Forbunds landsstyre nylig bedt om utredning.

Gjennomgående er befolkningen i alle de nordiske land mer positive til legalisering enn politikere og medisinere. Hovedargumenter for er selvbestemmelse, lidelse og mangelfull lindring. Hovedargumenter mot er en oppfatning av livets ukrenkelighet, utglidning i land der dødshjelp er innført og problemer med å utforme en presis lov som ivaretar autonomi og samtidig hindrer formålsutglidning.

Alle land som har legalisert aktiv dødshjelp baserte seg på at eutanasi bare kunne finne sted «i terminal fase, med død i overskuelig framtid». Senere er kriteriene utvidet til å inkludere flere diagnoser og lengre forventet levetid: psykisk lidelse – tap av funksjoner/kognitive evner – opplevelse av meningsløshet og av å bli avhengig av andre.

I siste kapittel drøfter humanetiker Morten Horn om det mulig å lage en entydig norsk lov. Et viktig poeng er at å legalisere dødshjelp endrer «default»-posisjonen – fra det i utgangspunktet er ulovlig til et spørsmål alle må ta stilling til.

Hva er det vi eventuelt vil tillate: assistert selvmord eller aktiv dødshjelp utført ved at



legen setter en injeksjon?

Skal prøving av pasientens ønske om dødshjelp skje før eller etter at eutanasi gis?

Hvilke kriterier må være oppfylt? Skal det være pasienter i terminalfase av en sykdom – skal det være en vurdering av livskvalitet, verdighet eller livets verdi? Hvilke krav skal stilles til pasient-legerelasjonen? At det er en fast etablert relasjon, eller skal legen henvise til en spesialisttjeneste – eller bør det være ambulerende klinikker som kan hjelpe en pasient å dø hjemme, for eksempel?

Hvordan skal man forholde seg til pårørendes rolle? Bør pasienten ha plikt til å informere? Hvordan vurderer man om pasienten opplever press?

Boka bidrar med kunnskap og viktige spørsmål å besvare for den som ønsker endring. Det kan være et godt utgangspunkt for kunnskapsinnhenting hvis det blir en offentlig utredning.

BENTE SANDVIG, spesialrådgiver i Human-Etisk Forbund og medlem av Bioteknologirådet

Dagfinn Ullestad

MOT EN GRENSE. FRA TROENDE OG PREST TIL SEKULÆR HUMANIST. EN EKSISTENSIELL BERETNING

Kolofon, 2020

Hvordan er det å vokse opp i et kristent miljø, for så å miste troen? Dette er en sterk bok om et oppgjør med gud, og om troens mangler.

Hvis kristendommen lover et liv etter døden, ja, skal sørge for mening og orden i universet og menneskelivet, hvordan skal man da kunne tåle at ens egen datter dør av kreft, bare 18 år gammel? Jeg tror det er kjernespørsmålet i denne utgivelsen.

Det er mange måter å miste troen på, men denne fortellingen handler om den mest brutale. Dagfinn Ullestad er et misjonærbarn som er vokst opp i Kamerun og på Lunde i Rogaland. Han blir utdannet prest fra Teologisk fakultet på slutten av 80-tallet og begynnelsen av 90-tallet og får en jobb i en menighet i Vadsø og som fengselsprest i Kristiansand, drevet av en slags mild og inkluderende protestantisk tro. Han kjenner på et slags ubehag i forhold til misjonskirken, som på imperialistisk vis har beveget seg rundt i Afrika med religiøse fasitsvar. Han kjenner på tvilen og begrensningene knyttet til å være prest i et lite lokalsamfunn, den store belastningen ved å være sjelesørger. Så flytter familien til Kristiansand for å starte på nytt, Ullestad skal bli fengselsprest. Da slår bomben ned i livet hans, og ingen ting blir lenger det samme. Han mister troen. Nå er han tilknyttet Human-Etisk Forbund som tillitsvalgt.

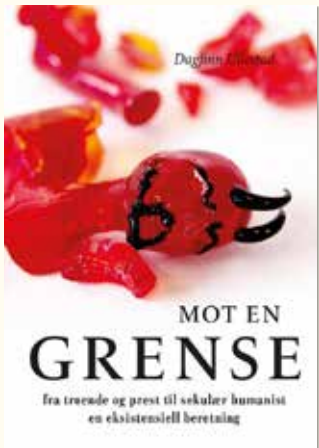
Ullestad beskriver en oppvekst pakket inn i et trygt teppe av vestlig kristendom. Den tidligere presten går i denne boka tilbake i sine egne spor for å finne ut hva som utgjorde sprekken i troen, hva som har gjort at han til slutt ble ikke-troende. Jeg leser boka slik at den sirkler rundt det ondes problem.

Det ondes problem er en umulig knute i kristendommen. Det er sprekken der tvilen sniker seg inn – det er som dråpene

med regnvann som sprenger berget åpent idet det blir frost. I de 2000 årene kristendommen har eksistert, har ingen filosof eller teolog egentlig klart å løse spørsmålet tilfredsstillende. Problemet er enkelt, men uløselig: Hvis det virkelig finnes en god og allmektig gud, hvordan kan det onde eksistere? Hvordan kan ei nydelig, 18 år gammel jente bli rammet av kreft, hvis guddommen er har makt over alt i denne verden, og er grunnleggende god? Det er her gudstroen tar slutt for Dagfinn Ullestad, ved dødsleiet til datteren Tora.

Boka er en slags sjelelig inventarliste for den tidligere presten: Han åpner opp om alt fra sjelesorg og prestehverdag i Vadsø til å utforske den filosofiske eksistensialismens betingelser, til refleksjoner rundt det estetiske og ritualene og deres plass i den moderne kirken. Kan eksistensialismen fylle tomrommet etter troen? Det virker sånn for Ullestad. Her følger han i fotsporene til filosofene som har slåss den vestlige kulturen ut av den altoverskyggende gudens makt. På slutten av 1800-tallet postulerte Nietzsche Guds død. 1900-tallet har bestått av en enorm sekulariseringsprosess, hvor gud og overtro skritt for skritt er drevet ut av alle samfunnsområder. Nå er over halvparten av Norges befolkning ikke-troende, og tallet på troende synker. Sekulært demokrati og religionsfri vitenskap er blitt garantister for det moderne livet.

Samtidig får jeg en følelse av at Ullestad kunne tilgitt kirken mye om han hadde møtt mer omsorg og omtanke i den vanskelige situasjonen han opplevde, og om ritualene hadde vært sterkere. Jeg er usikker på om ikke boka først og fremst er å lese nærmest som slags trist kjærlighetsbrev etter at bruddet er et faktum: «Kirken har symbolske ressurser som overgår nesten alt annet i samfunnet, men synes ofte å forspille dem», skriver han, og går ikke nærmere inn i katolisismens utbud av ritualer og estetisk religionsutøvelse: Kunne det passet ham bedre? For mange



innebærer jo veien ut av protestantismen ikke ateisme, men å bevege seg over i en mye vakrere og ritualisert religionsutøvelse.

«Vi trenger estetiske rom som kan gi gjenklang for vår opplevelse av livet, for gleden og for smerten. Rom som åpner for transformasjon, tross og tilgivelse», påpeker Ullestad. Det er vel noe av det samme religionsviteren Mircea Eliade påpeker i *Det hellige og det profane* – om det menneskelige urbehovet for å finne et åndelig rom i livet, en sentrerende helligdom.

Boka er essayistisk og viltvoksende, og kunne nok trenge en redaktør til å skjerpe stoffet. Den sveiper innom alt fra middelalderdikteren Dante Alighieri, den postmoderne filosofen Julie Kristeva og vekkelsespresten Lars Levi Læstadius, til religionskritikeren Andreas Edwien og tolkningen av Bibelen som en voldsreligion. Den tidligere presten vender seg mot kunsten, og løfter frem en ganske ukjent glasskunstner fra Venezia, Lucio Bubacco. Sistnevnte får mye plass, både med fargebilder og tolkninger av verkene hans.

Letingen til Ullestad faller på en måte til ro med en av de mest betydningsfulle moderne etterkrigs-eksistensialistene. Levinas, tenkeren som postulerer et moralsk ankerfeste i «den annens ansikt» blir på en måte den humanistiske redningen for eks-presten: Når Gud er død, er det kun andre mennesker igjen.

HILDE ØSTBY

INNFLYTELSESRIK BOK FEIRER JUBILEUM

Fordelingsrettferdighet: For 50 år siden kom en viktig bok som bidro til nytenkning om rettferdig fordeling. Boka var *A Theory of Justice*, som har påvirket politiske beslutninger og muliggjort nye tenkemåter om rettferdighet og fordelingspolitikk.

TEKST: NORUNN KOSBERG

Hvordan kan vi komme fram til en felles oppfatning av hva som er rettferdig, slik at vi kan fordele de grunnleggende godene i samfunnet på en rettferdig måte? Det kanskje aller mest innflytelsesrike svaret på dette spørsmålet står den amerikanske filosofen John Rawls (1921–2002) for. Boka *A Theory of Justice* som kom ut i 1971 tar for seg fordelingsrettferdighet, som handler om hvordan goder skal fordeles i et fellesskap.

Fra et livssynsperspektiv er særlig hans teori om overlappende enighet viktig. I vår pluralistiske virkelighet må borgere med ulikt syn uansett komme fram til enkelte felles verdier og regler. Begrepet «overlappende enighet», peker nettopp på at vi kan bli enige om visse lover og normer i samfunnet selv om vi er helt uenige om begrunnelsen for å ha disse lovene og normene.

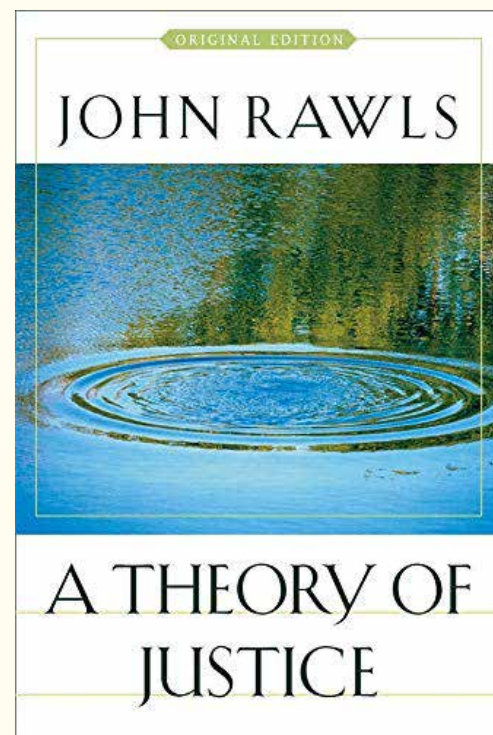
Hvorfor skal vi eksempelvis ha en lov som forbyr sterke narkotiske stoffer i et samfunn? En person mener kanskje at loven er begrunnet i en religions påbud, mens en annen mener at loven rettferdiggjøres ut fra at den forebygger uønsket atferd. Begge kan imidlertid være enige i at vi bør ha en slik lov. Ifølge Rawls hører alt snakk om religion og livssyn til den private sfæren. I det offentlige rommet må vi konsentrere oss om hva vi alle kan bli enige om, og streve mot en overlappende enighet. Dette er et begrep som har slått rot i politiske diskusjoner på mange

nivåer. Det har blant annet kommet til anvendelse innenfor FN-systemet, der ulike stater kan slutte opp om konvensjoner ut fra vidt forskjellige begrunnelser.

Den amerikanske filosofen, John Rawls var en beskjeden og tilbaketrukket akademiker som trivdes dårlig i rampelyset. I 2021 er det 100 år siden han ble født på USAs østkyst. Som ung mann under andre verdenskrig deltok han som soldat, blant annet på New Guinea og Filippinene, hvor han ble vitne til vold og blodsutgytelse.

For den unge Rawls umuliggjorde disse erfaringene troen på en allgod og allmektig gud. Han forlot den kristne troen som han hadde vokst opp med, og ble ateist. Det USA Rawls vokste opp med var preget av store forskjeller, fattigdom og urettferdighet. Disse erfaringene fikk Rawls til å vende tilbake til academia etter krigen, hvor han fordypet seg i rettferdighetsteorier – og hvor han altså skrev *A Theory of Justice*.

Boka, på nesten 600 tettskrevne sider, har blitt oversatt til en mengde språk, også til norsk, og Rawls' teorier er godt kjent i hele verden. Ikke minst blir boka lest av statsledere og beslutningstakere. Rawls blir gjerne omtalt som den viktigste og mest innflytelsesrike politiske filosofen i det tjuende århundre. Politikere og jurister henviser ofte til boka. Bill Clinton er en av



John Rawls
A Theory of Justice
Opprinnelig utgitt på Belknap Press
(Harvard University Press) 1971

dem, og skal flere ganger ha invitert Rawls på middager i det hvite hus. *A Theory of Justice* er også blitt satt opp som musical!

Rawls' rettferdighetsteorier har hatt stor innflytelse, selv om det også har kommet mange innspill på hvordan teorien bør justeres eller videreutvikles. Rawls selv jobbet videre, helt fram til sin død i 2002, med å tilpasse sin rettferdighetsteori til samfunn som i økende grad preges av globalisering og pluralisme.

Du kan lese mer om filosofen John Rawls i artikkelserien *Humanismens ideer* på fritanke.no.

PROSJEKT DØDEN

En podkast av Human-Etisk Forbund



Eivind er dødsekspert. Siri vil helst ikke tenke på døden. Med hjelp fra fagfolk og kjente personer forsøker de å gjøre døden litt lettere å snakke om.

Kommer 1. februar til din podkast-app.

[ORGANISASJON]

FORBUNDET

«Humanismen fremmer likeverd for alle. Humanister respekterer trosfriheten og alles rett til å velge eget livssyn. Staten bør være sekulær og ikke gi noe livssyn særskilte privilegier.»

NORDISK HUMANISTMANIFEST 2016

[84]

GENERALSEKRETÆRENS HJØRNE

Trond Enger er fornøyd med at Human-Etisk Forbund har rundet 100.000 medlemmer.

[86]

KOR I KORONAENS TID

Avstandsregler, sitteplassregler og antibac. Det er utfordrende å drive humanistkor i disse dager.

[96]

NOEN HUMANISTER LEVER FARLIG

Den internasjonale humanistbevegelsen har økt sitt engasjement for forfulgte ikke-religiøse.

[101]

«FØKK SKOLEGUDSTJENESTER»

Humanistisk Ungdom angrer ingenting.



Hva er et fullverdig humanistisk livssynssamfunn?

Først og fremst: godt nytt år! Mange av oss har kanskje reflektert litt ekstra over livet og hvilke verdier som betyr noe, når vi legger et annerledes år bak oss. Det har i alle fall jeg. Samtidig har jeg tenkt mye på hva som utgjør et fullverdig humanistisk livssynssamfunn.

I min kommentar i første utgave av Fri tanke i fjor, skrev jeg om ikke-religiøse menneskers søken etter mening i livet og svar på de store spørsmålene. Dette rommet som religionene tradisjonelt har fylt i folks liv er fortsatt der, til tross for at stadig færre nordmenn ser på seg selv som troende.

TIL STEDE GJENNOM HELE LIVET

Human-Etisk Forbund skal være til stede for sine medlemmer gjennom hele livet. Derfor bygger vi i disse dager opp en helt ny tjeneste; livsveiledning. Det er kanskje den største satsningen i forbundet på flere tiår! Ved å utvikle samtaletilbud rundt om i landet og godt digitalt innhold, er ambisjonen å være til stede for våre medlemmer både i livets vakreste og i livets såreste øyeblikk.

Vi skal også jobbe for et samfunn der alle mennesker har frihet til å velge i sine egne liv. Å skille kirke fra stat har vært, og er fortsatt, viktig for at friheten skal være reell. Tanke- og ytringsfrihet og demokrati og menneskerettigheter er andre premisser for menneskers frihet, og ikke minst er vår evne til kritisk tenkning avgjørende. I kampen for grunnleggende humanistiske verdier kan vi aldri hvile, verken i vårt eget land eller internasjonalt.

Human-Etisk Forbund har gjennom det meste av sin historie kombinert det å være til stede for enkeltmennesker med å kjempe for humanistiske verdier i samfunnspolitikken.

JUBILEUM OG MEDLEMSREKORD

I år er det 70 år siden Humanistisk – den gang Borgerlig – konfirmasjon ble arrangert for første gang. Fem år etter ble forbundet vårt etablert. I 2020 rundet Human-Etisk Forbund 100 000 medlemmer og flere enn 1 av 5 ungdommer i konfirmantkullet velger å konfirmere seg hos oss – det er over 13 000 14-15-åringer! Det gjør meg stolt.

I tillegg viser undersøkelser at langt flere enn oss som allerede er medlemmer, tror at de er det. Så mange som 200 000 nordmenn tror de er registrert hos oss, uten å faktisk være det.

Hvorfor forteller jeg om disse tallene? Jo, fordi jeg leser et budskap i dem: De vitner om en tillitserklæring og en forventning til oss som livssynssamfunn. Bak tallene er du som identifiserer deg med de humanistiske verdiene og som ønsker å støtte opp om dem. Enten du deltar på arrangementer, bidrar som frivillig eller du har tatt et aktivt standpunkt gjennom å registrere deg som humanist. Jo flere vi er, jo mer får vi til.

Sammen jobber vi videre for å kunne leve gode humanistiske liv, i et samfunn preget av humanistiske verdier. Jeg gleder meg til alt vi skal få til i 2021.



TROND ENGER,
generalsekretær
i Human-Etisk Forbund

JENS BRUN-PEDERSEN PENSJONIST

Før jul kom meldingen om at Human-Etisk Forbunds pressesjef Jens Brun-Pedersen pensjonerer seg ved nyttår. Brun-Pedersen har jobbet i forbundet i 22 år, siden 1998. Han kom til Human-Etisk Forbund fra en lang karriere som nærradiogründer og profilert journalist i NRK på 80- og 90-tallet. Fra 94 til 97 var han programleder for det populære TV2-programmet Jeopardy.

Brun-Pedersen har i 22 år vært Human-Etisk Forbunds mest kjente ansikt utad. Han har profilert forbundets standpunkter i en lang rekke saker, med spesiell vekt på arbeidet for å skille stat og kirke og likebehandling av livssyn.

– Jeg vil takke Jens for den fantastiske jobben han har gjort for oss i alle disse årene. Han er en viktig grunn til at Human-Etisk Forbund har vært synlig i debatten, og har greid å påvirke, de historiske lovendringene som har kommet på det livssynspolitiske området i Norge siden slutten på 90-tallet, sier generalsekretær Trond Enger.

Fri tanke kommer med et intervju med Brun-Pedersen i neste nummer.

ETTERLYSER UTREDNING OM DØDSHJELP

HEFs landsmøte 2019 vedtok å arbeide for en offentlig utredning av dødsdshjelp. Selv om HEF-medlemmer har forskjellige syn på aktiv dødsdshjelp, mener forbundet en opplyst debatt om teamet er viktig. Et offentlig utvalg bør utrede de moralske, etiske og praktiske sidene ved alle former for dødsdshjelp. Og HEF mener et slikt utvalg bør være bredt sammensatt av representanter fra de medisinsk-etiske miljøene, legestanden, filosofiske fagmiljøer, partier og tros- og livssynssamfunnene.

NY TROS- OG LIVSSYNSLOV

Ved nyttår trådte den nye loven om tros- og livssynssamfunn (Trossamfunnsloven) i kraft. Den erstatter Kirkeloven og to andre lover om tros- og livssynssamfunnene utenfor Den norske kirke. Den nye loven har også ført til viktige endringer i Gravplassloven, som innebærer at alle kommuner nå kan ta over forvaltningen av gravplassene hvis de ønsker. Kirkelig fellesråd har tidligere hatt en lovfestet rett til å utføre denne oppgaven, uten at kommunene har hatt rett til å overprøve dette. Det har det nå blitt slutt på.

I et brev til landets kommuner anmoder HEF kommuneledelsen om å ta initiativ til et vedtak i kommunestyret der kommunen ber om å få overta ansvaret for gravplassforvaltningen. «Et slikt vedtak vil styrke likebehandlingen mellom innbyggerne, og gjøre deres kommune til en foregangskommune når det gjelder likebehandling av tro og livssyn», heter det i brevet.

JO MERE VI SYNGER SAMMEN

Kor er gåsehud, streng dirigent fra Russland og pandemi-logistikk på høyt nivå. Vi ble med Humus på en lang ukes ferd der korona fikk siste ord.

TEKST: ANN-MARI GREGERSEN FOTO: ALF OVE HANSEN



SAMMEN: Korhverdagen er ikke som før, men samholdet er minst like sterkt. Og på Sola-stranden er det lett å overholde smittevernregler.

ONSDAG:

*Var inte rädd mitt barn
Vi hittar snart tillbaks
Det finns en väg i mörkret
I dimmorna och töcknet
Jag lovar dig att natten ska bli dag
(Michael Wiehe)*

Det øves i Siddisstova i Stavanger. Drøyt 30 av 40 kormedlemmer er på plass denne oktoberkvelden. Lørdag er det konfirmasjon på Sola, og da må det sitte. Korleder Jorunn Hagesæter kan endelig få synge i to timer, og ikke tenke logistikk og antibac.

– Jeg ble leder i februar. Vi hadde øvinger som vanlig noen uker, så stengte jo alt. Vi var redd det skulle ta piffen av oss, men vi øvde tre ganger før ferien så vi ikke falt helt sammen. Etter det har vi vært i en kantine, nå her, og i januar blir det på en skole.

Verken Jorunn eller medkorist Hans Erik Johnsen er redd for smitte.

– Vi er medlem av Norsk sangerforum, og følger reglene. Det er bare to av våre medlemmer som helt har satt koret på pause. De som ikke føler seg i form blir hjemme. Vi har ingen hjemmebakke kaker i pausen mer heller, sier Jorunn.

– Alle føler seg trygge, eller så hadde vi ikke vært her! understreker Hans Erik.

De har begge lang kor-fartstid, men ulik vei inn. Jorunn er HEF-medlem på 23. året, Hans Erik er ikke medlem.

– Foreldrene mine var pinsevenner, men jeg meldte meg inn i HEF etter at kirken hadde tvangsinnmeldt alle på 90-tallet. Jeg sympatiserer med at vi er født frie mennesker, tror på et liv før døden og at vi har ansvar for hverandre, sier Jorunn.

– Personlig er jeg imot alle former for sekter og trossamfunn, enten det er det ene eller det andre. For meg betyr det mest at folk har sunne, gode verdier, sier Hans Erik.



PÅ SCENEN: Humus fikk sin siste opptreden for 2020 i Sola kultur hus i november under en navnefest. Fotografen måtte fotografere før publikum kom.

Selv om det alltid er mye latter, glede og samhold uansett bakgrunn – har Humus også ambisjoner på egne vegne. Derav også en proff dirigent. Natalia Hagen kommer fra Russland, der kor er like stort som korps i Norge.

– Hun terper der det trengs, alle takler det greit. Vår ambisjon er å være så gode som vi kan bli med egne krefter. Vi skal ikke skjemme ut HEF eller oss selv under en seremoni. Det er en viktig plass for å markedsføre både koret og bevegelsen, sier Jorunn.

Hans Erik liker måten det er lagt opp på.

– Vi øver på ting vi ikke kan mens vi er våkne og mest konsentrerte, mens andre halvdel går til ting vi kan, sier han.

– Jeg synes det er knallkjekt å få nye noter! Så begynner terpingen, den kan bli mer slitsom, innrømmer Jorunn med et smil.

Det var ikke selvsagt at Hans Erik skulle stå på en scene. For han glemmer ikke første gang han sang offentlig i 1. klasse på folkeskolen.

– Vi var fire gutter som skulle synge hvert sitt vers på en avslutning. Jeg hadde øvd hele høsten. Jeg var sist ut, fikk fullstendig jernteppe og det kom ikke én lyd ut. Jeg fikk panikk, og ble så redd at jeg ble kvalm. Men jeg må være en stor masochist. For jeg elsker å stå på en scene, har vært med i revyer og kor og har aldri glemt teksten siden!

HVA ER KORENE FOR HEF?

I Norge øver 20 000 kor i uka, og på Facebook-siden «Korøving i koronatiden» går debatten livlig om smittevern, tiltak, fastskrudde stoler og om folk har lagt øvingen på is eller ei. I Bergen valgte HUM-koret tidlig å ta pause. Der er den mangeårige lederen Roar Forfod også opptatt av korenes stilling i forbundet.

– HEF sentralt ønsker kor i sin organisasjon, men det er problematisk at det ikke er gitt føringer. Noen kor brukes aktivt av lokallagene, andre ikke, sier Forfod.

I Stavanger føler de at koret settes stor pris på av lokallaget, men de sier ikke ja til alt under pandemien. Det var blant annet lagt begrensninger på antall kormedlemmer på en scene i Stavanger under en konfirmasjon, og koret fikk fortalt at de kunne bare



HUMUS ØVER NORMALT ÉN GANG I UKA: Den starter alltid med bøy og tøy-øvelser for å få musklene til å fungere. Det hjelper også å riste liv i de som ikke er helt våkne. Deretter står pusten for tur, før det skal synges. Og terpes.

stille med 12 stykk.

– Da måtte jeg si nei. Vi bør minst være mellom 20 og 25. Er det halvparten blir vi et vokalsemble, og til det trengs flere solister og mer øving. Arrangøren forsto det, men jeg tror alle parter synes at seremonien taper på det. Derfor er det ekstra fint at vi kan være med på navnefest nå, sier Jorunn.

ALVORSTYNGET STEMNING

LØRDAG: Klokken er 12.30, og bunadskledde gjester og mer hverdagslig antrukne gjester går inn i Sola kulturhus. Svarte dressjakker med fargesterke t-skjorter under trekker frisk luft mellom slagene. Humus er snart klar for økt to. Scenen venter.

– Sopranen aaaah – så holder dere den!

Dirigenten lar ikke sjansen til

mer terping gå fra seg. Alle minutter utnyttes.

Jorunn og Hans Erik kommer mot oss, sistnevnte får opp blodsukkeret med en baguette. Den første fremførelsen har gått bra, men det er likevel en lett alvorstynget stemning i lokalet.

– Dette er veldig spesielt ... Familiene sitter i kohorter spredt i salen. De får ikke lov til å gå opp på scenen for å ta bilder. Koret går ut under utdelingen av navnetavler. Vi er heller ikke fulltallig. Det føles nesten mer som vi er solister, og det blir mer krevende. Dette ble virkelig en litt annen koropplevelse!

Koret inntar scenen i en magisk lyssetting. Teksten som fremføres er av den kjente svensken Mikael Wiehe, som koret har hatt et langt samarbeid med - også på en utgivelse.

Sett i lys av alle regnbuene barna har tegnet og plassert i vinduer siden mars, får korsangen frem gåsehuden hos alle i salen.

*Var inte rädd mitt barn
Vi kommer dit vi ska
På andra sidan natten
Finns gryningen och skratten
Jag lovar dig att allting ska bli bra*

**

Fredagen etterpå tikker følgende tekstmelding inn fra Jorunn: «Hei! Bare til info: Nå har vi avlyst korøvelser i november på bakgrunn av smittesituasjonen og saken i VG ifm kor i Farsund.»

**MØT FLERE HEF-KORISTER
- BLA OM !**

SOPRANER MED STÅLKONTROLL

De blir vervet til kor både i basseng og av familien. De støtter hverandre i kriser, og det er

OG BASSEN SOM FALT FOR EN ALT

også mulig å finne en ektefelle.

Magisk samklang

HUMUS STAVANGER

Stiftet 1994
40 medlemmer
Øver ukentlig i
2,5 time

KORGLEDE: Jeg elsker å synge, men er ikke god nok til å være solist. Noen ganger på en øvelse har du øyeblikk som gjør at hårene reiser seg. Samklang i gjengen er magisk.

UTFORDRENDE: Ikke alltid en får tid til å forberede seg slik en hadde tenkt før øvelsen. I dag hadde jeg faktisk glemt notene ...

FAVORITTER: «Til Ungdommen» – den kan være både enkel eller avansert arrangert med lag på lag. Teksten er også god. «Kveldssong for Blakken» i Griegs komposisjon er også gåsehudmateriale. Den blir altså alltid så jæklig bra!

LIKER IKKE: Liker egentlig alt, så lenge jeg knekker pustekoden. Puster du ikke rett, så går det til helvete om to takter – for du har ikke mer pust igjen.



Hans Erik Johnsen



Roar Forfod

Fant kor-kone

BASS I BASSENG: Jeg gikk gjennom en skilsmisse, jobbet meg nesten i hjel, hadde hjerteproblemer og begynte opptrening i varmt basseng. Der dukket det opp en dame som sa: «Liker du å synge?» Jeg var overmoden til å snu på livet, og endte opp i HUM-koret. Jeg leser noter, husket sanggleden fra barneårene og gled lett inn i lys-bass-området.

UTFORDRENDE: Ønsker en kvalitet, må en øve hjemme. For de som er i daglig arbeid kan det være en utfordring.

LIKER: Det er artig å synge barnesanger på navnefest, men like artig med Simon & Garfunkel i en helaften-konsert.

SPESIELL HISTORIE: Ikke annet enn at jeg fant kona mi blant altene!

KOR-FORSKJELL: Tror ikke de ulike HEF-korene skiller seg særlig fra hverandre. Noen av korene brukes derimot mer aktivt av HEF, andre ikke.

KORONA: Å synge i kor er sosialt, helsemessig godt og opplysende. Det har vært det store savnet i 2020. Store ord, men å synge sammen er fellesskap, samhandling, vennskap og læring.

MENINGSFYLT: Det beste med kor er sanggleden, deretter kanskje det å få dele den med andre, og for HUM-koret, å være en del av noe meningsfylt samtidig.

HUM-KORET BERGEN

Stiftet 1989
20 medlemmer
Øver ukentlig i
2 timer





Mari Holsve

Samhold og vennskap

TIL UNGDOMMEN: Samholdet og vennskapene i koret er absolutt viktigst. Folkene er så kule! Seremonisyngingen er utrolig givende og fin. Det høytidelige øyeblikket hvor vi står i Oslo rådhus og synger «Til ungdommen» for en fullsatt sal er like stort for meg hver gang.

SOPRAN-STÅLKONTROLL: Vi har en ellevill, pandemoniumsaktig barnesangmedley til navnefester som jeg er totalt forelsket i! Jeg liker sprelske korarrangement og synes det er spennende når kor eksperimenterer med ny musikk. Rent teknisk strever jeg med sanger med subtile variasjoner mellom første- og andresopran. Førstesopranene hos oss har stålkontroll, og det krever en konsentrert andresopran for ikke å hekte seg på det de synger.

KRISESTØTTE: Det jeg kanskje la ekstra merke til da jeg begynte, var hvor inkluderende kormedlemmene var. Og at de stiller opp for hverandre. Jeg fikk høre historier om korister som står på døra til andre korister når de trenger hjelp,

være seg små eller store kriser i livet. Noen av de historiene gjorde skikkelig inntrykk på meg.

KORONA: Det var sterkt og spesielt å synges på de koronatilpassede konfirmasjonene: Alt fokuset på avstand, både hos koret og publikum – det å se utover forsamlingen der alle satt på hver sin øde stol, og at det var påfallende vesentlig færre der. Jeg blir alltid superemosjonell av konfirmasjonene og tenkte mye på familiene. Alle var så klar over situasjonen vi var i. Bunad og munnbind, liksom.

HUM-KORET OSLO

Stiftet 1989
50 medlemmer
Øver ukentlig i 2,5 time



Tove Bergmann

Gir energi

ENERGI: Koret gir meg energi og glede. Etter at vi høsten 2019 fikk en ny, ung og energisk dirigent, Else Skogan Bonesrønning, er det blitt ekstra artig og givende å være med.

SAVN: Tror ikke det er store forskjeller på HEF-korene, men i Trondheim savner vi å bli brukt som seremoni-kor av HEF. Nå øver vi i deres lokaler, og håper de ser verdien av å bruke oss i framtida.

KORONA: Koronaen har vært utfordrende, med alternative måter å øve på. I år blir det verken solsnufest, som vi bruker å arrangere for HEF, eller sang på julemarkedet i Trondheim – men vi kommer sterkt tilbake!

TREFF: I høst skulle vi arrangert det store HEF-kortreffet som arrangeres hvert andre år. Det er utsatt til høsten 2021, og vi håper og tror at det kan arrangeres da. Det er utrolig givende og hyggelig å treffe de andre korene.

UNIKHUM TRONDHEIM HUMANIST-KOR

Stiftet 2015
35 medlemmer
Øver ukentlig i 2,5 time

SYNG HEFTIG KRISTIAN-SAND

Stiftet 2002
20 medlemmer
Øver ukentlig i 2 timer

Vanskelig er artig

AH, OH OG TRA-DI-DEI!

Hvis sangene er litt vanskelige å lære, er det ekstra artig. Jeg går inn for å lære både melodier og tekster utenat. Det vanskeligste er å huske tekster med «ah, oh, tra-di-dei» og lignende.



Kirsten Saltnaug

DIRIGENTBYTTE: De første åtte årene hadde vi ti forskjellige dirigenter! Fra høsten 2010 ble Mette Modahl dirigenten vår, hun inspirerer oss fremdeles og har virkelig gitt koret et løft.

KROMATISK: Vi øver mye på å synges rent. På øvingene trener vi blant annet kromatiske trinn (halvtonetrinn), å få vokaler til å høres like ut og å smile. Vi synger så mye som mulig a cappella (uten akkompagnement).

KORONA: Vi øvde litt utendørs i vår, men det var ikke lett uten piano og med stor avstand. Vanligvis synger vi under Humanistisk konfirmasjon i Kilden, og det er årets høydepunkt kormessig. Heldigvis har vi fått til to korfester i løpet av året.

JOIK: Ett år hadde vi øvd inn en joik, med vanskelig tekst! «Ha jo ha jo va na» ... Vi hadde den på repertoaret til en korfestival. Det viste seg utrolig nok at Humla Molde hadde øvd inn samme sang! Vi løste det ved at de sang den alene først, så spratt vi opp på scenen og sang sammen med dem.

Klarer meg ikke uten kor

SØSTER-SLEPT: Jeg ble mer eller mindre slept til min første øvelse i Humla. Det er jeg veldig glad for, nå skjønner jeg ikke hvordan jeg klarte meg uten. Et kor uten kirkeopptredener og salmesang appellerte til oss begge.

BABYMASKOT: Jeg har fått to gutter under Humla-årene. De har vært med på øvelser og opptredener i ammetiden. Minsten var 3 uker da han debuterte på scenen, som maskot på Humanistisk konfirmasjon. Dermed har jeg unngått permisjon fra koret.

ELSKER VANSKER: Veldig glad i sanger med litt fart og gjerne litt høy vanskelighetsgrad, som Queens «Bohemian rhapsody». Barnesanger er gøy, og joik gir

fin variasjon. Et par sanger jeg ikke klarer å engasjere meg i, er derimot «Stuck in a moment you can't get out of» av U2 og «Trøstesang» av Lars Martin Myhre. Jeg kan vel ikke få det som jeg vil hele tiden, heller.

FENGSELSPØK: Vi har noen artige skruer i koret. Normalt har vi en førjulsopptreden i et fengsel. Vi baker og har korkafé sammen med de innsatte. For et par år siden fant en av de innsatte en pappmodell av en baufil under den ene kaken. En av altene våre hadde hatt det litt ekstra gøy. Både de innsatte og vaktene lo godt, men den ble dog konfiskert ...



HUMLA MOLDE

Stiftet 2007
34 medlemmer
Øver ukentlig



Tina Stornes



Oline Gjerde Myrtebust



HUMLA LARVIK

Stiftet 2006
25 medlemmer
Øver ukentlig i
2,5 time

Elsker en god basstemme

GODT OG BLANDET: Jeg så etter et kor uten religiøs tilknytning. Det var også viktig at det var blandet kor, da jeg foretrekker dette fremfor rene damekor – både sosialt og musikalsk. Elsker en god basstemme!

ULIKE LIKESINNEDE: Jeg elsker samholdet og den sosiale gleden jeg får av å synge i kor. Det er fint å kunne omgås likesinnede som likevel er så forskjellige, både i sivilstatus, alder og oppførsel.

STREVSOM FARFAR: Jeg liker veldig godt vakre ballader og vanskelige stykker som gir litt utfordring. Min favoritt er «Gabriellas sång», og jeg liker også godt «Lascia ch'io pianga». Jeg har et naturlig talent for å lære sanger, om det er lov å si det. Skikkelig klisterhjerne når det kommer til musikk. Det

fører til at det ikke er mange sanger jeg strever med, men jeg må innrømme at «Ein farfar i livet» har gitt meg mange utfordringer, selv etter måneder med øving. Det liker jeg.

KORONA-NÆR OG FJERN: Avstanden har både dyttet oss fra hverandre og trukket oss nærmere på andre måter. Samholdet er fremdeles til stede, men det er rart å holde avstand og være påpasselig. Jeg har blitt så skeptisk mot andre. Det strider mot min personlighet å være vår mot alle, og konsekvent vike fra mulige sosiale situasjoner. Det gjør det vanskelig å få nye venner. Jeg håper verden blir normal igjen snart!



KJEMPER FOR UTS

Den internasjonale humanistbevegelsen har de siste årene økt sitt engasjement for forfulgte ikke-religiøse.

TEKST: EVEN GRAN

Human-Etisk Forbunds internasjonale paraplyorganisasjon Humanists International (tidligere IHEU) har i lang tid fått henvendelser fra folk rundt om i verden som opplever å bli diskriminert på grunn av sitt humanistiske, ikke-religiøse livssyn.

I årene fram mot 2015 var det en bølge av angrep mot ikke-religiøse bloggere, forfattere og forleggere i Bangladesh. Islamistiske terrorister angrep med macheter. Mange ble drept, men noen berget også livet, som for eksempel forleggeren Ahmedur Rashid Chowdhury. Han havnet i

«FORNÆRMET» RELIGIØSE FØLELSER

Arbeidet i prosjektet har bygget seg opp, spesielt etter at Human-Etisk Forbund økte støtten til arbeidet i 2019. Henvendelsene kommer fra humanister som opplever at de trues på ulike måter, med ulik alvorlighetsgrad, eller som ikke kan leve ut sitt humanistiske livssyn som de ønsker. Totalt gjennom 2020 har det kommet omkring 150 henvendelser.

De som henvender seg er gjerne humanister som på ulike vis bryter med den rådende religionen der de bor. Dette fører til negative konse-



INTERNASJONAL HUMANISTHJELP:
Emma Wadsworth-Jones koordinerer «Humanists at Risk»-programmet.

I april ble Emma Wadsworth-Jones ansatt på hovedkontoret til Humanists International i London. Oppgaven hennes er blant annet å koordinere Humanists at Risk-programmet og de mange henvendelsene som kommer.

– Jeg fikk stillingen etter å ha jobbet med tilsvarende saker i åtte år for Pen International. Siden jeg begynte i april har det vært veldig mye arbeid med saken til Mubarak Bala i Nigeria, sier hun til Fri tanke.

VIKTIG Å SYNLIGGJØRE

En del av jobben er å velge ut hvilke saker organisasjonen skal involvere seg i.

– Vi vurderer selvsagt alle henvendelser kritisk. Noen er ikke så alvorlige og faller utenfor. Noen overdriver eller har problemer med å dokumentere påstandene sine. Andre igjen faller utenfor mandatet vårt, som spesifikt er å hjelpe humanister som får problemer på grunn av livssynet sitt. Da henviser vi dem selvsagt til andre organisasjoner som har et annet mandat.

kvenser for dem, mer eller mindre alvorlige. Familie og venner kan bryte kontakten. De blir ropt etter på gata og offentlig ydmyket. Å blir utestengt og hetset på denne måten går selvsagt også ut over muligheten til å ta utdanning eller få en jobb. I mange tilfeller er også konsekvensene mer alvorlige, som arrestasjoner, trusler og vold, samt domfellelser og lange fengselsstraffer for å ha «fornærmet religiøse følelser» og lignende.

Norge. Fri tanke intervjuet ham i 2016. (skriv10124 i søkefeltet på Fritanke.no)

IHEU har alltid engasjert seg sterkt i slike saker, men det har samtidig vært litt sporadisk og ukoordinert. I 2015 ble det bestemt å opprette et eget program med hovedoppgave å beskytte humanister utsatt for diskriminering, forfølgelse og trakassering på grunn av sitt livssyn, i alle verdens land.

ATTE HUMANISTER



Vi samarbeider godt med en rekke andre menneskerettighetsorganisasjoner, både religiøse og ikke-religiøse, forteller hun.

Wadsworth-Jones understreker at hun hele tiden arbeider for å få utrettet så mye som mulig på den tiden og de ressursene de har.

– De fleste er klar over at man kan få problemer i visse land hvis man har «feil religion». Men at ikke-religiøse også forfølges, er ikke like godt kjent. En viktig del av oppdraget vårt er å gjøre noe med dette, forteller hun.

En stor overvekt av dem som tar kontakt er menn med muslimsk bakgrunn. 80 prosent er menn, mens 73 prosent av alle som tar kontakt har muslimsk bakgrunn.

Når det gjelder hva utsatte ønsker hjelp til, er det litt mer spredning. Omtrent halvparten ønsker seg på ulikt vis hjelp til å flytte til et nytt sted, enten som asylsøker til et annet land eller andre former for omplassering.

Rundt 15 prosent ønsker pengestøtte, mens 12 prosent ønsker at Humanists International skal bidra til å skape oppmerksomhet rundt deres egen situasjon.

PRESS OG OPPMERKSOMHET

Det finnes så vidt Fri tanke kjenner til ingen som har forsket systematisk og sammenlignet saker for å finne ut om det hjelper at internasjonale organisasjoner legger press i enkeltsaker. Seniorrådgiver Ina Tin i Amnesty Norge er imidlertid ikke i tvil om at det har en effekt.

– Vi får stadig bekreftet at internasjonalt press og kritisk oppmerksomhet fra oss og andre faktisk løser enkeltsaker. Vi vet at oppmerksomhet beskytter. Tortur, mishandling og undertrykking tåler ikke dagens lys, og da gjelder det å sette på lyset, sier hun.

Emma Wadsworth-Jones i Humanists International er enig.

– Vi har mange eksempler på at

myndighetene snur, og at folk blir satt fri eller får mildere behandling, fordi en sak får mye internasjonal oppmerksomhet. Så det er ingen tvil om at det hjelper, sier hun.

Ett eksempel på at myndigheter tar hensyn til press utenfra, er saken til Humanists Internationals eget styremedlem, Gulalai Ismail. I 2019 kom hun seg til slutt fri fra politisk forfølgelse i Pakistan og fikk innvilget asyl i USA.

Human-Etisk Forbund økte sin satsing på Humanists at Risk-prosjektet i 2019, og ønsker å fortsette å bidra med penger til arbeidet.

– Arbeidet som gjøres på denne fronten er veldig viktig. Human-Etisk Forbund satser på å øke støtten til internasjonalt arbeid framover, og oppfordrer alle medlemmer til å støtte prosjektet, sier generalsekretær i Human-Etisk Forbund, Trond Enger.

NOEN AV DE SOM ER I
FARE - BLA OM »

MUBARAK BALA

Mubarak Bala er den mest kjente saken Humanists International har jobbet med det siste året. Bala er president i Human-Etisk Forbunds søsterorganisasjon i Nigeria. 28. april 2020 ble han arrestert i den nigerianske delstaten Kano. Han ble anklaget for oppvigleri og å ha fornærmet folks religiøse følelser. Bakgrunnen var en post Bala skrev på Facebook to dager tidligere.



Hva var det så Bala skrev som var så provoserende? Jo, 26. april skrev han følgende på Facebook:

«Det er ingen forskjell mellom profeten TB Joshua (S.A.W) i Lagos og Muhammad (A.S.) i Saudi-Arabia. Det er bedre for oss nigerianere ikke å være terrorister.»

TB Joshua er en nigeriansk evangelisk pastor, mens «Muhammad i Saudi-Arabia» selvsagt er muslimenes store profet. Bare sammenligningen er trolig nok til å få blodet til å bruse, men ekstra provoserende for muslimer var det antagelig at Bala satte forkortelsen «S.A.W» etter den kristnes TB Joshuas navn. Dette er en forkortelse som betyr noe i nærheten av «Måtte Allahs velsignelser og fred være over ham». Normalt er dette en forkortelse som er reservert for Muhammed, mens forkortelsen «A.S.», som Bala bruker etter Muhammeds navn, har lavere rang og vanligvis brukes om andre og underordnede profeter. Mer skal det tydeligvis ikke til. Mubarak Balas Facebook-post har i skrivende stund fått rundt 2200 kommentarer, og mange av dem er svært aggressive. Bala trues med halshugging og Guds straffedom igjen og igjen.

I lang tid etter arrestasjonen 28. april greide ingen å få kontakt med ham. Det oppstod tvil om han fortsatt var i live, og det var usikkerhet rundt hvor han befant seg. Humanists International satte i gang en stor støttekampanje, som også norske humanister deltok i.

I oktober, fem måneder etter arrestasjonen, kom det for første gang et livstegn fra ham. Da ble det kjent at han endelig hadde fått møte en advokat. Bala fortalte advokaten at medfanger hadde truet med å drepe ham hvis han ikke sluttet fred med Gud. På nettet har han blitt truet på livet.

En time(!) før Fri tanke går til trykk får vi den gledelige beskjeden om at en høyere domstol i Nigeria har besluttet at Bala skal løslates umiddelbart.

SHAKTHIKA SATHKUMARA

1. april 2019 ble den prisbelønnede forfatteren Shakthika Sathkumara arrestert på Sri Lanka, tiltalt for å ha såret buddhistiske religiøse følelser og fremmet hat. Årsaken er novellen «Ardha» som han publiserte på nettet i februar 2019.



Kort tid etter at novellen ble publisert, ble Sathkumara anmeldt til politiet av en buddhistisk organisasjon. Noen dager senere møtte en gruppe buddhistiske munkar opp utenfor huset til forfatteren og trakasserte ham. I slutten av mars ble han tatt inn til avhør, og 1. april ble han arrestert.

Sathkumara ble sittende i varetekt i 127 dager mens politiet etterforsket saken. Han ble sluppet fri 5. august samme år mot en kausjon på rundt 4900 kroner, en bankgaranti på det dobbelte samt meldeplikt to ganger i måneden.

Årsaken til at buddhistene lot seg provosere over novellen til Sathkumara, er at den lanserer en alternativ tolkning av den legendariske buddhistiske historien om Siddharta. Det oppfattes også som provoserende at hovedpersonen i novellen er en buddhistmunk som gir opp munketilværelsen for å studere på universitetet. Novellen har også en del antydninger om homoseksualitet mellom buddhistmunkar. Sathkumara har gjentatte ganger understreket at han ikke har ment å kritisere buddhismen, uten å bli hørt. Også her har det vært en storm av trusler og sjikane på sosiale medier.

Shakthika Sathkumara sitter ikke i fengsel i dag, men har fortsatt saken hengende over seg. Kjernen i anklagene mot ham har ikke blitt behandlet i retten. Saken har blitt utsatt en rekke ganger.

Humanists International har jobbet med saken gjennom Humanists at Risk-programmet siden de fikk varsel om den. De har protestert mot behandlingen av Sathkumara og brukt sitt nettverk til å legge press på srilankesiske myndigheter for å få dem til å droppe beskyldningene. Også andre organisasjoner har engasjert seg i saken, blant andre Pen International og Amnesty.

MAHMOUD JAMA AHMED

Den somaliske akademikeren Mahmoud Jama Ahmed har blitt dømt til to og et halvt år i fengsel. Årsaken er en Facebook-post der han spør om det har noen hensikt å be til Gud etter regn for å bøte på tørken som



rammer Somalia hvert år. Ahmed mente at myndighetene i landet heller burde løse problemet på en vitenskapelig måte.

Posten spredte seg raskt på sosiale medier, og ble tolket som «blasfemi». Dødsstrulene haglet på nettet og andre steder i kjent stil, og i slutten av mars ble han arrestert. 30. april 2019 ble han dømt til to og et halvt års fengsel for blasfemi. Påtalemakten anket og ba om dødsstraff, men vant ikke fram.

Etter ti måneder i fengsel, ble Mahmoud Jama Ahmed benådet av presidenten i Somalia 20. januar 2020. Benådningen var under forutsetning av at han ikke involverer seg med religion på noen måte. Han ble også tvunget til å holde seg borte fra jobben i fem år.

Prøvelsene ga seg imidlertid ikke der. Selv om Ahmed nå har slettet den aktuelle Facebook-posten og holder seg unna offentligheten, får han stadig dødsstrusler mot seg selv og sin familie. 28. februar 2020 gikk en lokal imam ut under fredagsbønnen og sa at det ikke kunne være noen tilgivelse for folk som Ahmed. En frafallen er en frafallen, og må dø uansett hvor mye de ber om tilgivelse, mente han. Imamen uttalte også, ifølge et opptak Humanists International har fått tilgang til, at det ville være bra for Ahmed å bli drept, for det vil gi ham en fordel i etterlivet.

I dag lever Mahmoud Jama Ahmed på hemmelig adresse, i frykt for å bli drept. Han lever ikke sammen med familien sin og kan ikke arbeide. Humanists International mener det er en reell fare for livet hans. De har lagt fram saken for FNs menneskerettighetsråd, og har jobbet aktivt i formelle og uformelle organer for å få somaliske myndigheter til å sørge for sikkerheten hans.

Humanists International bidrar også med økonomisk støtte fra Humanists at Risk-fondet, ettersom han ikke kan jobbe og ikke har noen inntekt.

TUJAN AL-BUKHAITI

Humanists International har også tatt saken til 17 år gamle Tujan al-Bukhaiti fra Jemen opp i FNs menneskerettighetsråd. Hun har blitt straffeforfulgt i Jordan, der hun for tiden bor, for å «fornærme religiøse følelser», etter at hun delte noen av farens poster på Twitter.



I desember 2019 ble hun kastet ut fra skolen på grunn av dette. Faren, Ali al-Bukhaiti, er en jemenittisk eks-politiker som måtte flykte til Storbritannia.

RISHVIN ISMATH

Grunnleggeren av Ex-muslims of Sri Lanka, Rishvin Ismath, har blitt truet av ytterliggående muslimer siden 2016. Det hele ble imidlertid langt mer intenst da Ismath offentliggjorde at han hadde forlatt islam i juni 2019. Truslene har tvunget ham til å flytte til et nytt og hemmelig sted.



Humanists International har holdt tett kontakt med Ismath over langt tid, og hjulpet ham ved behov. I tillegg har de prøvd å skape oppmerksomhet rundt saken hans internasjonalt.

ASHRAF FAYADH

Ashraf Fayadh er en palestinsk dikter og kunstner som bor i Saudi-Arabia. Saken startet med at Fayadh ble anmeldt til politiet for ateisme og blasfemi etter en krangel på en kafé i august 2013. I januar 2014 ble Fayadh arrestert og dømt til fire års fengsel og 800 piskeslag. Saken ble anket av påtalemakten, og i november 2015 ble han dømt til døden ved halshugging. Viktige bevis i saken var en diktsamling han hadde gitt ut i 2008 samt diverse poster på sosiale medier der myndighetene selvsagt fant det de ønsket av «bevis» for.



På grunn av internasjonale protester ble straffen mot Ashraf Fayadh redusert til åtte år i fengsel og 800 piskeslag i 2018. Han sitter fortsatt i fengsel.

Humanists International har tatt opp saken hans i skriftlige og muntlige uttalelser til FN, samt bidratt til at FNs spesialrapportører for kultur og livssynsfrihet har tatt opp saken i sine rapporter.



SOHEIL ARABI

Den iranske bloggeren og fotografen Soheil Arabi har gjentatte ganger blitt straffeforfulgt i Iran for sin aktivisme på nettet mot regimet og statsreligionen. I 2014 ble han dømt til døden for å ha «fornærmet profeten» i en av sine Facebook-poster. Dødsdommen ble fjernet i 2015, og han fikk en dom på åtte års fengsel inkludert to år med tvungen opplæring i islamsk teologi. Han har gjentatte ganger blitt mishandlet i fengselet. Familien hans har også blitt truet og trakassert. Soheil Arabi sitter fortsatt i fengsel.

Humanists International har tatt opp saken hans i skriftlige og muntlige uttalelser til FN og har oppfordret FNs spesialrapportører til å ta opp saken i sine rapporter.

GOLROKH EBRAHIMI IRAEE

Golrokh Ebrahimi Iraee soner for tiden en dom på seks års fengsel i Iran for å ha skrevet en upublisert historie der den kvinnelige hovedpersonen ser en film om steining av kvinner. Hovedpersonen i historien blir sint og brenner Koranen. Den upubliserte historien ble funnet hjemme hos Ebrahimi Iraee under en ransaking.

Hun ble dømt for å ha «fornærmet det hellige» og begynte å sone dommen sin i oktober 2016. Under rettssaken hadde hun problemer med å få advokater til å representere seg. I januar 2017 ble hun frigitt en kort tid fordi mannen hennes hadde sultestreiket i 71 dager. Kort tid etterpå ble hun fengslet igjen fordi mannen hadde avsluttet sultestreiken.

Før hun ble dømt, var hun gjennom brutale avhør i det beryktede Evin-fengselet i Teheran. I 17 dager ble hun avhørt med bind for øynene og truet med å bli drept. Det hele skjedde mens hun måtte høre lydene av mannen sin som ble torturert i nabocella.



Ebrahimi Iraee ble frigitt mot kausjon i april 2019, men det kom fort nye anklager mot henne. I juli 2019 ble hun igjen dømt, denne gangen for å ha «fornærmet den øverste lederen i Iran» og drevet undergravende politisk virksomhet. Dommen ble totalt på fem år og åtte måneder. Hun sitter fortsatt i fengsel.

Humanists International har tatt opp saken hennes i skriftlige og muntlige uttalelser til FN og har oppfordret FNs spesialrapportører til å ta opp saken i sine rapporter.

VIL DU HJELPE?

Du kan bidra til å støtte Humanists at Risk. Gå til nettsiden humanists.international/humanists-at-risk

STORT & smått



Hvem: Øistein Sommerfelt Lysne, leder i Humanistisk Ungdom

Hva: Har provosert med «Føkk skolegudstjenester»-budskap før jul

ANGRER INGENTING

Humanistisk Ungdom har kjempet mot skolegudstjenester i 13 år, blant annet gjennom oppfinnsomme og tidvis provoserende kampanjer. Som i 2020, da budskapet var «Føkk skolegudstjenester!».

– Er nå egentlig skolegudstjenester et problem lenger?

– Ja! Det er ikke skolens jobb å drive med trosopplæring, men likevel sender den elevene for å tilbe en gud hvert år. Elevenes trosfrihet blir ikke respektert. Skolegudstjenester er i tillegg ren splittelse satt i system: Man deler opp elevene etter hva de og foreldrene tror på, for å lære å feire en høytid som handler om samhold og fellesskap? Det er helt håpløst at vi fortsatt driver med dette i 2020, det burde vært avskaffet for lenge siden!

– Hvorfor denne provoserende formen?

– Helt ærlig, fordi føkk skolegudstjenester! Verken lærere eller elever vil ha en ordning som aktivt splitter dem i førjulstiden. Bare en av ti går i kirken til jul. Det må de gjerne, bare de slutter å forvente at resten av oss skal tilbe guden deres i skoletiden. Årets kampanje var kanskje litt sterkt formulert, men jeg synes ikke det er ute av proporsjoner

med tanke på hvor kjiip ordningen er.

– Hva håpet dere å oppnå?

– Vi håpet å få oppmerksomhet rundt hvor ille skolegudstjenester er og å overbevise rektorer om at dette er noe de burde slutte med. Alle rektorer på offentlige grunnskoler har fått brev.

– Hvordan har reaksjonene vært?

– Blandet – både positive og negative. Og noen ganske spesielle, om jeg skal være ærlig. Jeg har fått e-post hvor jeg ble fortalt at jeg jobber for sivilisasjonens kollaps, mens en annen var sint på oss fordi vi ikke var sinte på muslimer istedenfor. Det var også en som mente at folk er for opptatt med å ha homofil sex til å forstå viktigheten av kristendom, så man kan vel si at det har kommet en del rart.

– Hva var de beste?

– Uten tvil at så mange har skrevet under på

– Hva sier du til de som føler seg støtt?

– At det har de ingen grunn til å være. Vi går verken etter kristne eller deres mulighet til å gå i kirken, men mot at alle andre forventes å bli med. Kirken kan ikke behandle skoleklasser som en menighet. Klarer du ikke skille mellom din egen tro og et opplegg i skoletiden må du faktisk gå en runde med deg selv.

– Hva oppnådde dere?

– Jeg opplever at enda flere er blitt kjent med problemene ved skolegudstjenester, og det er en god ting. Jo flere som mener at denne ordningen må vrakes, desto mer sannsynlig er det at det faktisk skjer.

– I etterpåklokskapens lys – angrer du på noe?

– Nei egentlig ikke. Hadde det ikke vært for pandemien skulle vi nok laget enda litt mer rabalder.

Les mer på humanistiskungdom.no



PODKASTTIPS:

TANKETRIGGER!

Tanketrigger er en humanistisk livssynspodkast der de tre HEF-aktive humanistene Christian Lomsdalen, Magni Hjertenes Flyum og Therese Gedde diskuterer de store og (små) spørsmålene i livet. Til nå har de blant annet diskutert hvordan vi kan oppdra barna våre uten å indoktrinere dem i humanismen, og hvorfor det er viktig for mange mennesker med ritualer. Finn den og lytt i din podkastapp!

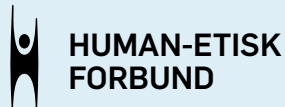


#ViStårMedPolskeKvinner

Høsten 2020 ble det på nytt oppmerksomhet rundt abortrettigheter. Denne gangen var det fordi polske myndigheter strammet inn på abortreglementet i landet, og i praksis fjernet all mulighet for abort. Human-Etisk Forbund mener at denne lovgivningen er kvinnefiendtlig og bryter med grunnleggende menneskerettigheter, derfor lanserte vi emneknaggen #vistårmedpolskekvinner, som fikk stor spredning over hele landet. Den ble plukket opp av vår internasjonale paraplyorganisasjon, Humanists International, og vi fortsetter arbeidet sammen med våre internasjonale humanistkolleger.

ZOOM-FIRMASJON!

Den 7. november ble Jonathan Antonio Thrane Storsve fra Oslo konfirmert. Men veien dit var kanskje lengre enn for de fleste. Foreldrene Christina og Gaute forteller om en tid der konfirmasjonsdagen først ble utsatt, slik den ble for alle vårens konfirmanter. Men da den nye datoen nærmest seg og de hadde kastet seg rundt for å flytte selskap, lokale og catering, fikk de i siste liten beskjed om at klassetrinnet til konfirmannten ble satt i karantene og at han ikke kunne være til stede under seremonien. Den kreative familien feiret likevel konfirmasjonsdagen gjennom et konsept de har valgt å kalle «zoomfirmasjon». Cateringselskapet kjøpte ut mat til gjestene, og alle fikk bli med på den store dagen via videosamtale-verktøyet Zoom. Under seremonien i Rådhuset, som familien kun følge via stream, ble navnet til Jonathan lest opp, og kursbeviset ble sendt i posten. Familien konkluderte med at det likevel ble en veldig flott dag.



HOVEDKONTOR

Brugata 19,
Postboks 9076 Grønland
0133 Oslo
Tlf 23 15 60 00
human@human.no

For mer informasjon:
www.human.no
facebook.no/humanetiskforbund

AVDELINGSKONTORER

NORD

Nordland - nordland@human.no

Troms - troms@human.no

Finnmark - finnmark@human.no

MIDT

Tlf 73 80 64 80
Trøndelag - trondelag@human.no

Møre og Romsdal -
moreogromsdal@human.no

Hedmark - hedmark@human.no

Oppland - oppland@human.no

VEST

Tlf 488 98 300
Rogaland - rogaland@human.no
Hordaland - hordaland@human.no
Sogn og Fjordane -
sognogfjordane@human.no

ØST

Tlf 23156060
Akershus - akershus@human.no
Oslo - oslo@human.no
Østfold - ostfold@human.no

SØR

Tlf 33 31 32 05
Buskerud - buskerud@human.no
Vestfold - vestfold@human.no
Telemark - telemark@human.no
Agder - agder@human.no

For kontortider, besøksadresser m.m.
– se human.no

MIN SIDE

Her kan du se all informasjon Human-Etisk Forbund har om deg. Logg deg inn med BankID, BankID på mobil eller sms. minside.human.no

DERFOR BLE JEG MEDLEM

I løpet av høsten 2020 passerte Human-Etisk Forbund 100 000 medlemmer. Her forteller fire nye medlemmer hvorfor de meldte seg inn.



– DET INTERNA-SJONALE ARBEIDET FOR MENNESKE-RETTIGHETER ER VIKTIG

Daniel Raustein, 20 år. Stavanger. Jobber som servitør.

– *Hvorfor har du meldt deg inn i Human-Etisk Forbund?*

– Jeg konfirmerte meg kristelig ettersom det var vanlig der jeg kommer fra, men jeg har aldri vært kristen. Jeg syntes derimot det var mye godt i religion. Det var vel ikke før kirkens kamp mot ekteskap mellom mennesker av samme kjønn at jeg fikk et negativt forhold til kirken. Da jeg valgte å melde meg ut ville jeg også bli medlem i noe annet.

– *Hva mener du er det viktigste Human-Etisk Forbund jobber med?*

– Jeg synes det er viktig å sette mennesker i fokus og å hjelpe hverandre. I mine øyne er det internasjonale arbeidet for menneskerettigheter og humanistiske verdier viktig. Å sikre ytringsfrihet i en religiøs kontekst er også betydningsfullt.



– JEG HAR BLITT MER OPPTATT AV HUMANISTISKE BETRAKTNINGER

Heidi Lunne, 52 år. Tønsberg. Jobber som apoteker.

– *Hvorfor har du meldt deg inn i Human-Etisk Forbund?*

– Jeg har vært medlem av Den norske kirke siden jeg ble født. Jeg har vært kristen frem til jeg passerte midten av førtiårene. Da sluttet jeg etter mange runder med meg selv om hvorfor jeg var det og hva jeg egentlig trodde på. Nå 7-8 år etterpå har jeg ikke angret på dette. Nå er jeg nysgjerrig på livet på en helt annen måte og er mer opptatt av humanistiske betraktninger. Det oppleves godt å ikke ha det bibelske perspektivet på livet. Jeg opplever større frihet og en veldig lettelse inni meg. For å bruke en kristen klisje så føler jeg meg herlig gjenfødt. Jeg føler jeg har fått starte livet på nytt.

– *Hva mener du er det viktigste Human-Etisk Forbund jobber med?*

– Jeg kjenner ikke forbundet så godt, men likte Fri tanke-bladet veldig godt. Det er flott at dere jobber med i en religiøs kontekst er også betydningsfullt.



– DET ER PÅ TIDE AT JEG TAR ET STANDPUNKT SOM KOMMER FELLESSKAPET TIL GODE

Espen Bergman, 39 år. Lillesand. Jobber som prosjektleder i OPS Composite Solutions AS.

– *Hvorfor har du meldt deg inn i Human-Etisk Forbund?*

– Jeg ble opprinnelig konfirmert i kirken slik som «alle andre» gjorde der jeg kom fra på bibelbeltet, til tross for at det aldri har gitt meg mening. Nå som jeg har blitt voksen og har egne barn, er det viktig for meg at barna velger det som er rett for dem og ikke hva som er rett for andre. Det skal være greit å velge seg en partner av samme kjønn, identifisere seg slik man vil og være troende, ateist eller agnostiker uten at noen skal mene at det er feil. Eldste jenta er konfirmert i Human-Etisk Forbund og nestemann er klar for kurs. Det er på tide at jeg også tar et standpunkt som kommer fellesskapet til gode.

– *Hva mener du er det viktigste Human-Etisk Forbund jobber med?*

– Jeg identifiserer meg godt med kampsakene i Human-Etisk Forbund og synes det er vanskelig å velge en som viktigst, men det må bli ytringsfrihet. Hvis alle står opp for seg selv og andre, og sier akkurat det de mener uten å bli forfulgt, vil mye løse seg på sikt.



– JEG SYNS DET ER FINNT AT HUMAN-ETISK FORBUND HAR SEREMONIER FOR IKKE-RELIGIØSE

Naritsa Larsen Risbø, 18 år. Eidsvoll. Går siste året på videregående og jobber deltid i butikk.

– *Hvorfor har du meldt deg inn i Human-Etisk Forbund?*

– Jeg konfirmerte meg gjennom Human-Etisk Forbund for 3 år siden og tenkte ikke noe særlig over om jeg var et medlem eller ikke før for en liten stund siden. Jeg sjekket nettsiden og meldte meg inn!

– *Hva mener du er det viktigste Human-Etisk Forbund jobber med?*

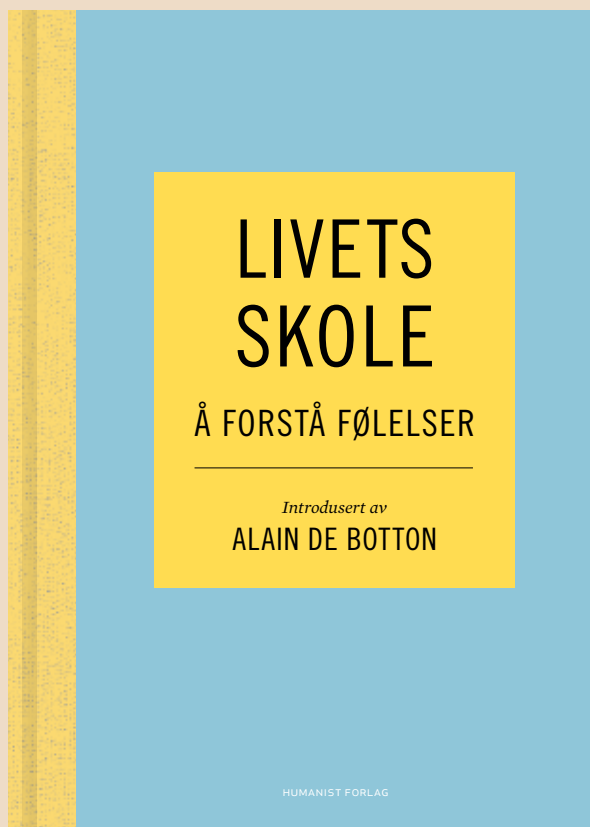
– Jeg synes det er kjempefint og viktig at Human-Etisk Forbund har muligheter for folk som ikke vil vies, konfirmeres eller døpe barnet sitt i kirken. Selv ble jeg ikke døpt, så da fikk jeg valget om enten å døpe meg for å konfirmere meg i kirken, eller å velge Humanistisk konfirmasjon, falt valget på det siste. Jeg har alltid visst at jeg ikke er troende på noen måte. Jeg er veldig glad for valget mitt. Konfirmasjonskurset var svært lærerikt og noe jeg aldri vil glemme.

Returadresse:
Human-Etisk Forbund
Boks 9076, Grønland
0133 Oslo



HUMANIST FORLAG

NYHET



En guide til å leve godt og klokt fra Alain de Botton, forfatteren av blant annet *Statusjag*, *Hvordan Proust kan forandre ditt liv*, *Kunsten å reise* og *Filosofi som lindring og trøst*.

Dette er en bok om alt du aldri lærte på skolen. Den handler om å forstå sine egne følelser, å finne og ta vare på kjærligheten, å lykkes i arbeidslivet og å komme over skam og skyld. Den handler også om å gi slipp på myten om det perfekte liv for å oppnå ekte følelsesmessig modenhet. Boka er skrevet i et tilgjengelig språk og med en varm og menneskelig tone, og er den ultimate guiden til det rike livet vi alle ønsker oss og fortjener.

Boka er basert på forskning på følelsesmessig intelligens, og omhandler temaer som

- Hvordan forstå deg selv
- Hvordan håndtere forhold
- Hvordan bli mer effektiv på jobben
- Hvordan holde ut nederlag
- Hvordan bli mer motstandsdyktig

Alain de Botton

LIVETS SKOLE. Å FORSTÅ FØLELSER

INNBUNDET. PRIS: 284,- FOR MEDLEMMER
AV HUMAN-ETISK FORBUND
(ORDINÆR PRIS 379,-)

**«What he has managed to do is remarkable:
to help us think better so that we may live
better lives»**

IRISH TIMES

FOR Å BESTILLE BOKEN SE KUPONGEN PÅ **SIDE 63** ELLER GÅ TIL www.humanistforlag.no