

# Da Styrk ble svak

VG

23.08.2015 Side 30-31 - Del: VG

Forfatter: Julia Renate Ingebrigtsen Foto: KRISTER SØRBØ

Depresjon er et utvannet ord, mener tidligere NRK-profil Styrk Fjærtøft Trondsen. Da han selv mistet livsgleden vurderte han å gjøre slutt på alt.

En morgen i 2008 gikk tidligere NRK-journalist Styrk Fjærtøft Trondsen på jobb som vanlig. Da arbeidsdagen var over, visste han at han ikke skulle komme tilbake. Det var dagen gleden forsvant.

- Jeg hadde jobbet sinnssvakt mye i mange år, både i NRK og i en restaurant jeg og kona mi drev. Ved siden av tok jeg på meg stadig nye oppgaver. Oppgaver som ga en driv, nesten en rus. Det gikk bra lenge, forteller Styrk.

Sakte dannet det seg en ond sirkel. Han jobbet mer, sov mindre, drakk mer alkohol, ofte alene. Kroppen ropte at den var sliten, Styrk svarte med å fylle på med mer adrenalin. Mer jobb.

- Jeg kunne høre at telefonen ringte, uten at den gjorde det. Sånne ting burde jeg tatt på alvor.

Inn i mørket

Styrk har ledet programmer som Norge rundt og livssynsserien Styrk live. Han hadde aldri trodd det selv, men var i 2008 på vei inn i det han selv kaller dødsskyggens dal. Sola forsvant for alvor denne dagen ved kontorpulten på det lokale NRK-kontoret i Porsgrunn.



- Jeg kom til et punkt hvor jeg rett og slett bare ...

Han klasker hånden i bordplaten.

- På trynet. Ferdig snakket, null mer å gi. Der og da gikk det opp for meg at jeg var dønn sliten. Jeg hadde bare lyst til å gå hjem og legge meg og grine under dyna. Dette er historien om hva som skjer når du gir full gass, ikke lytter til kroppen, øker på, og tror at du er Supermann eller Superwoman, sier Styrk, som syv år etter reiser rundt og holder foredrag om den personlig knekken.

Å gjøre slutt på livet

Styrk hadde ikke gitt gass alene. Kona Tonje Vahl Løwer hadde vært med ham. De to gikk i bakken omtrent samtidig, og over månedene som fulgte skulle ekteparet holde seg inne. Ikke svare på telefonen, sitte musestille da det banket på døren. De var så langt nede at de vurderte om det beste var å gjøre slutt. På alt.

- Selvvalgt hadde vi ingen etterkommere, og tenkte at vi ikke ville etterlate noe tomrom for noen om vi ikke maktet mer. Vi vurderte å si at det var det. Kanskje ville det være bedre å gjøre slutt på livet, enn å få det tilbake.

Styrk mener ord som «depresjon» er blitt utvannet.

- Alle kan vi være skuffet over en ripe i lakken på bilen, men her snakker vi om det dypeste mørket du kan tenke deg. Du er fullstendig handlingslammet, og klarer ikke tenke rasjonelt, sier Styrk.

Som et spent sagblad

Selv om en kollaps kan oppleves som at den skjer raskt og uten forvarsel, er det som oftest ikke tilfellet, ifølge psykolog [Kristina Moberg](#).

- Det er sjelden du «møter veggen» fra en dag til en annen uten varseltegn i forkant. Men det er ikke alle som er bevisst signalene, og opplever det derfor som lyn fra skyfri himmel. Det krever noe trening å være i kontakt med kroppens fysiske og psykiske signaler, ikke alle har lært å kjenne etter eller har respekt for det, sier [Moberg](#).

Hun advarer mot å la kropp og psyke stå i høyspenn over lengre tid.

- Oftest har personer med «alvorlig utbrenthet» en forhistorie med negativt stress der det har vært mange utfordringer og tendens til å «forstrekke seg». Se for deg et sagblad som du bøyer maks, forklarer [Moberg](#).

Hun understreker at psyken, i likhet med kroppen, er avhengig av restitusjon for å fungere optimalt.

- Det er ikke bare barnet som trenger en god natts søvn, hvile, god ernæring og sosial støtte i løpet av en dag. Også en voksen mann, mellomleder eller hva han er, trenger det, sier [Moberg](#).

Vendepunktet

En kombinasjon av faktorer gjorde at Styrk sakte, men sikkert begynte å finne tilbake til gleden. Han fikk god hjelp av fastlegen sin, og fant etter hvert en psykolog som passet ham godt. I tillegg tok han et valg som skulle vise seg å være uhyre rett.

- For meg var det riktig å kvitte meg med det eneste sikre i livet, og det var den faste jobben i NRK. Folk rundt meg sa at det var galskap, men det var først da at det store vendepunktet kom. Snart åpnet det seg ny og spennende muligheter fordi jeg var åpen for det!

Styrk og Tonje fikk et par år senere tilbud om å ta over en stor og forsømt gård i Porsgrunn sentrum. Wrights Gaard fra 1776 ble solgt til dem for én beskjeden krone, mot at de tok vare på den. Restaureringsprosjektet ble ikke bare en fulltidsjobb, men en ny start for ekteparet. De jobbet beinhardt sammen for å komme ut av mørket.

- Så kan du si at det er livsfarlig å være to personer som står på kanten av graven og kikker ned, men samtidig var det det som reddet oss - at vi hadde hverandre.

-

Ser du varsellampene lyse?

Her er psykologens råd for å unngå den berømte veggen

## 1 Gjenkjenn signalene

Veldokumenterte mentale signaler på utbrenthet er: Emosjonell utslitthet, kynisme/distansering og tvil på egne evner. I hverdagen kan dette kjennes som irritasjon og sinne, manglende interesse og innlevelse for andre og slitenhet.

Velkjente kroppslige signaler kan være en verkende kropp, høyt blodtrykk, anspenhet og behov for stimulanter (alkohol, koffein, andre rusmidler). Dette for å regulere en kropp som ikke lar seg hvile lett.

## 2 Finn balansen

Psyken er avhengig av en god hormonbalanse og god søvn. Psyken handler i grunn mye om kjemien i hjernen.

Kroppen trenger balanse mellom aktivitet og hvile. Dersom det mentale presset er høyt hele tiden, og du ikke egentlig har et sted å restituere deg, som for eksempel mange småbarnsmødres situasjon i dagens samfunn, begynner kroppens celledsystem å reagere.

## 3 Ikke vær redd

Forskning indikerer at kronisk stress ikke trenger å være skadelig dersom du ikke forventer at det er farlig. Å frykte stress kan gjøre vondt verre. Derfor: Stress er ikke farlig, men jeg råder folk til å bruke sunn fornuft. Dersom du er forkjølet, har vondt i halsen eller magen og sover dårlig over tid - forsøk å evaluere situasjonen og tenk om det er noen ting du kan påvirke slik at du ikke har like mange høye krav på like mange områder.

## 4 Søk støtte

Søk støtte hos gode venner. Det har dokumentert stressreducerende effekt på cellene våre. Snakk gjerne

med arbeidsgiver om det er noe du kan justere ned kravene på. Ikke frykt kroppens reaksjoner, men ta det med i betraktning før du legger lista høyt. Kroppen tåler at vi mobiliserer. Stress kan være positivt og konstruktivt, øke fokus og skjerpe prestasjoner, men tenk på deg selv som en toppidrettsutøver: Du trenger også hvile og avkobling. Og hvile handler også om å stoppe tankekvernen.

## 5 Det går over

Treffer du veggen, så husk at det ikke varer for alltid. Det handler om å lære på den harde måten. Du har antagelig drevet rovdrift på deg selv på mange områder samtidig, og du må lære deg en annen livsvei videre. Det er ikke lett, men de fleste klarer det etter en skikkelig smell. Du kommer deg tilbake, men det er godt med hjelp på veien.

Kilde: Psykolog [Kristina Moberg](#)

### *Bildetekst:*

- Ny vei: Sammen med kona Tonje fikk Styrk tilbud om å ta over Wrights Gaard i Porsgrunn sentrum. En stor og forsømt gård fra 1700-tallet. Restaureringsprosjektet skulle vise seg å bli en ny start for ekteparet.

© VG

### Les også

[Nytt stunt fra Pizza-Styrk](#)

Porsgrunns Dagblad - 13.08.2015

[- Vil oppfordre til å prøve stunt](#)

Porsgrunns Dagblad - 21.06.2014

[zapp på tv i kveld Styrk Fjærtøft Trondsen \(34\)](#)

Aftenposten - 14.07.2003

[Vis flere](#) 🐘