

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Vi kan ha gode følelser, gode opplevelser, gylne øyeblikk. Faktisk helt magiske øyeblikk. Vi kan være lykkeligere selv om livet gjør vondt.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet. Mitt navn er Annette Dragland. Jeg er jobb på som lege og har laget denne podcasten for å dele viktig og nyttig og god kunnskap for alle som ønsker.

I dag skal vi snakke om livssorg, og med meg har jeg Janette Røset. Hun er psykologsspesialist med fordypning i klinisk arbeid med barn og unge.

Hun jobber som foredragsholder, forfatter og driver egen praksis.

Hvor skal vi to bøker, livssorgen og livet ikke bli som du hadde tenkt med kollega Emeline Krog Werner og boka livssorg i familien? Hvordan håndterer hverdagen når barn av våre rammeres?

Hjertelig velkommen Janette.

Tusen takk. Veldig kjekt at jeg får lov å være med.

Veldig hyggelig at du tok det tid til å komme helt tid fra Stavanger.

Det er alltid en fornøyelse å få lov å reise en tur til å slå, er det ikke det?

Og som du sa kunne være på hotellet hverdage, og ingen trengte at du bare skulle slappe og spise frokost i fri og ro.

Ja, å ha ro rundt sine egne tanker. Det er en sånn undervurdert luksus.

Men du har skrevet bok om to bøker om livssorg. Hvorfor er dette så viktig for deg?

Livssorg er jo blitt på en måte mitt prosjekt her i livet å formidle at det finnes.

Jeg har en mann som har fekjerneslag når han var 39.

Og det røster så harte at vi skulle på en måte venns til en ny versjon av han, en ny hverdag som familie, hva det gjør med ungerne, hva det gjør med oss.

Og jeg fikk ingen sånne følelser som jeg på en måte ikke.

Jeg ble ikke helt kvittig, og så hadde jeg ikke ord for i heller.

Og så gikk det i stundet. Jeg hadde gått og pusslet med dette.

Men det er jo sorg jeg kjenner på. Det er bare ingen som har dødd. Det er en livssorg.

Og så vet jeg jo også at følelsene var det jo normale reaksjoner på ting.

Så jeg har lyst til at andre også skal få denne samme gode følelsene,

at de kjenner igjen følelsen sin, at ja, det er sorg jeg kjenner på. Det er livssorg.

For livet mitt ble ikke sånn som jeg hadde tenkt.

Og så reagerer jeg ikke nødvendigvis feil for at jeg sørger.

Jeg har en helt normal følelse, en normal reaksjon,

bare at livet ikke ble sånn som jeg tenkte det skulle være.

Vi er vant til å tenke på sorg som noe som kanskje kunne skjer hvis noen dør.

Men som du skriver i boka, alle vil gå gjennom en livssorg.

Det er jo ikke sånn at vi slipper under livet smerte noen av oss.

En eller annen gang i løpet av livet vil det skje ting som gjør at det blir vanskeligst å være deg.

Nå kan de oppleve mange ting, noen lite.

Men alle skal med gjennom vundet ting.

Hva er vanlige grunner til at man opplever en livssorg?

Bler og seg at det er samlivsbrudd.

Det kan røste en ganske langt inn i grunnvålene.

Det er sykdom, pårørende rolle, ufrivillig barnløshet,

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

ensomhet når ungerne rinner ikke fekk til livet som du drømte om at de skulle få.
Det tenker jeg er vanlig i kjelder til livssorgen.
Hva tenker du er forskjell på sorg når noen du er mot dette og har en livssorg?
For eksempel at barnet ikke fikk det livet du ønsker, eller at barnet blir syk.
Det er jo noe på en måte som du kanskje bærer med over veldig lang tid, kanskje resten av livet.
Hvordan ser du på forskjell på sorg fra et dødsfall til livssorg?
Det er et vanskelig spørsmål for noe sorg er jo livslang.
Men det heter jo at sorg i det dødsfall i det kvært skal gå over i savn.
Og at det er savn når du bærer mer eg gjennom livet.
Men slipsorg, det kan være mer sånn, akkurat det kommer til sånn et dripp.
Det har du tenkt at, ja, men nå er sorgene på en måte den har lagt seg.
Jeg har ikke kjent på en peistone, men som skjer noe nytt som gjør at den blusser opp igjen.
Det kan være når du ser naboene har russetid.
Det er noen som ser denne, for det er noen som kanskje.
Det er når naboen forteller at, å, sønnen min har fått baby.
Og så vet vi at jeg skal aldri få bli beste mor.
Det er sånne ting som bare blusser opp.
Jeg hadde det jeg som ringte til meg.
Jeg forstår ikke hvorfor jeg sørger, men eksen min, og det var slutt for ti år siden,
og jeg er glad for at det ble slutt.
Men han har kjøpt seg høttet med hun nye.
Og han har kjøpt høttet der med, og han alltid snakket om at vi skulle ha.
Nå lever han vårt liv, han bare lever det med noen andre.
Og sorgen velte i meg.
Tenker du at det er noe viktig i denne livssorge nå, eller er det bare negativt?
Jeg tenker jo at alle følelser er viktige beskjed,
og så fortell oss om behov med her.
Og så kan fortell oss om, at ting betyr noe for oss.
Jeg tenker jo at følelser, enten det er sorg eller andre vunde følelser,
skal få lov å være når de kommer.
Ta imot de, gi deg selv lov til å sørge.
For hvis du gi deg selv lov til å ha følelsene dine,
så går de fortere over i roet seg nær igjen.
Og går tilbake igjente vanlig, netral modus som ofta går rundt i.
Det er fint at du ser.
Det er jo litt sånn at samfunnet er kanskje litt...
Jeg har sørgt det før i podcasten, at samfunnet er litt tilrette lagt for at vi skal heilte ha det bra.
Vi skal være lykkelig.
Vi skal stræve mot det deren stedet her.
Vi er endelig lykkelig hele tiden.
Har det bra hele tiden.
Men livet er i opp og ned tura.
Og det vil være resten av våre liv.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Vi vil ikke kunne leve bære på en sånne sky av lykke.
Det er kjenn på følelsen som er vond.
Telle meg til at det er kjenn på en sorg for at livet ikke ble sånn som du ville.
At det er noe godt med det også.
Jeg tror det er at hvis vi tar de beskjerne som får på alle vår anna kjenne de,
møter selv med vennlighet i de, så får vi mer av de der gode følelsene også.
Og så er det jo ikke sånn at du er i en følelse hele tiden,
med innom alle følelser.
Kan det egentlig beskrives som sånne pentler som hele tiden å svinge?
Så er du i sorg, så vil du svinge innom en, men du svinger også ut.
På samme måte som de gode følelsene, men går ikke rundt du lykkelig hele veien.
Det går faktisk ikke an, men greier bare å være innom en følelse.
En liten periode av gangen.
Og då er det også viktig å vite at jeg menn selv i sorgen,
så kan jeg gå og ha glimt av lykke.
Et av de fineste stondning noen ganger har hatt,
der jeg kjente på sånn skikkelig lykkefølelse.
Det var rett i det mann var skrevet ut fra intensiven,
og så låg han på slagposten.
Så snakket meg av gårde opp til en, det var lørdags kveld.
Han mistet mesteparten av syne som kunne ikke se,
og lys var ganske ubehageligt for den på det restsynen han hattet,
som er skrudd av alt lys i rommet.
Og så lagde vi litt plasser på sykehusheng og fikk åltene inn til sies,
og så låg jeg i armkroken hans.
Helt i mørke, i stillhet og bare kjente varmen.
Den fælleste tid i hele mitt liv,
inneholde også noen utrolig sterke, veldig fine øyeblikk.
Å, det er start.
Du skriver jo at vi trenger å vile i livssorgen.
Hva legger du i det?
Gi det ikke selv tid til å være igjen.
Men ha en tendens til å ha det så travelt i møde med vunde følelser.
I må skjønta meg og få de vekk å skjønta meg og gå over i en god følelse.
Men hvis vi skjønt oss i møde med følelsene,
så kan vi gå glipp av det følelsen prøver å fortelle oss.
Og en følelse som døttes i denne brømme legger skufferen,
så alle har liksom en skuffer der vi legger det der vundet i.
Den går ikke øver av seg selv.
Han blir liggende, så skaber støy og uro,
som då vel stjeler av de gode følelsene etterpå.
Så hvis vi får lov å kvile litt i sorgene,
så tar sorg en mindre plass.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Hvordan kan man kvile i sorgene?
Gi deg selv lov til å gråte om du trenger.
Skrik om du trenger.
Og trenger du å brøla. Ja, men så brøl!
Det er helt lov!
Det er faktisk ganske tærapotisk å sletpe ut et godt gammeltagsbrøl.
Og kjenner du at du trenger å sletpe ut følelsene,
så har du lov å gjøre det selv om det ikke helt passer.
Jeg hadde en opplevelse.
Det var på ettersdagen i etterslaget.
Og så av en eller annen grunn, så spilte Spotify den sangen,
som jeg hørte på om igjen og om igjen til Sygehuset,
akkurat nå klocka vart om morgenen,
som var det tidspunktet med Blesenta-kuten.
Det var ikke så kallert, det var en veldig sammen treff,
men denne sangen, klocka 8, midt på bybrunno,
fra den øynet jeg bor på Jente-Stavangeren,
det var ikke en god kombinasjon med meg bare å gratte,
så jeg begynte å hylgreina.
Og jeg kunne ha døva følelsene,
men jeg kunne ha stabte i skuffen,
for jeg var tross alt midt på brunno.
Det passede seg ikke å greina her.
Men i stedet for å stoppe deg bilen,
og så trykte jeg på nødblinken,
og spærede røst trafikken til øynet,
og så greinig til at det ikke var mer å greina.
Og så kjørte jeg videre igjen.
Då lette jeg Sorge min forlove å ta plass.
Jeg gjømte den ikke vekk,
selv om han er smerteføl,
men jeg lette han forlovet å bare vee der,
fordi det var jo det kroppen fortalte meg at
jeg har en smerte på innsiden,
og den trenger å slappe ut akkurat nå.
Så da slapp jeg den ut.
Følte du deg bedre etterpå?
Jeg følte meg hundre kilo lettere etterpå.
Nettopp fordi jeg glott følelsen
jeg forlovet å ta den plassen som de trengte.
I den på seg styrken som de trengte.
Så det har jeg fått mer og mer respekt for.
Det er å faktisk slappe det ut og gjerne med lyd.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Det er noe helt spesielt som skjer i kroppen,
når vi legger til lyd.

Det er gjerne å kjenne igjen smerten,
og så sender han ut en doffin og gode stoffer,
som gjør at den vunde følelsen å grove seg,
og det føles godt etterpå.

Først var jeg åpen for dette.

For ti år siden skulle jeg bare ha det bra,
og hver gang jeg følte at livet var vondt,
så putte jeg det i skuffen.

Og måtte bare prøve å tenke positivt.

Men jeg heldigvis ble veldig mye bedre på det.

Her om dagen var det en venn som må gå gjennom noe veldig, veldig vondt.

Først ville jeg bare prøve å finne sakt noe bra,
sånn at de kunne føle seg bedre med en gang.

Det jeg gjorde etter at vi hadde en god prat,
var at jeg gikk ut, gikk på tur,
og så bare gråte hele veien.

Og bare låt meg for lov å kjenne på hvor vondt det var,
at de skulle gå gjennom dette.

Og når jeg kom inn, så var det akkurat som at alt var mye lettere.

Det er noe av helernes ide.

Jeg ser ikke at man skal gå og gråte bak et hvert i årene til en hvert i,
men det å kunne faktisk kjenne på de veldig, veldig sterke følelser,
har jeg opplevd som terapi.

Ja, og egentlig gråten, men en anfølelse som å ofte å gjømme i sorg er jo sinne.

Jeg tenker at så sinne blir forbøt at det må gå hvertfall ikke føle på.

Men så er det for mange en helt naturlig konsekvens når livet tar en usving.

Og det blir sinne for at jeg må oppleve dette, for at jeg må oppleve dette.

Og sinne er jo vel så viktig til å sette ord på å sløppe ut.

Men det er ofte veldig vanskelig.

Jeg vet at jeg kan ha pasienteren imellom som jeg ser,
at til neste gang kanskje du øver å sløppe ut et løve brøl når du kjenner du blir irriterte.

Og så kommer de tilbake til neste samtale.

De skal prøve til prøve, men det blir med lide sånn.

Det er mye avgjort for å ikke til.

For det er at sinne gjømmer meg på samme måte som andre vondefølelser.

Så jeg tenker, kjenner du på en følelse, tar beskjeden på alvor og gi kroppen det kroppen trenger.

For det du skriver i boket, at man kan jo ha det godt,
til tross for alt det vondet som skjer.

Men du skriver veldig godt i bøkene dine om hvordan vi kan få det bra,
til tross for at man også bør mye på en sorg.

Jeg tror at hvis en går på skattejakt i gyldende øyeblikk,

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

så er det en oppdag at selv i det aller vanskeligste ser det utrolig mye fint.
Om du får et barn som blir sjuk for eksempel, så er det jo fortsatt barnet ditt.
Som sier rarere ting, som gjør rarere ting, som har den fineste latterne universe,
og som er litt teit og har fortelt litt bansligere.
Åh, Gud måtte du arbeide fra meg.
Som er på en måte hele denne fine cocktailen som barnet er.
Og så skal man gjøre en reise sammen som ingen av oss egentlig har lyst på.
Men det er fortsatt oss som reiser.
Du beskriver veldig fint om flamingen, men kan ikke du fortelle om det?
Det kan jeg.
Jeg pleier å se at livssorg er litt som å være på vei til drømmestetet ditt,
og du tenker, åh, der er det meg skal være, sånn er det meg skal ha det.
Men så når du sitter på dette flyget på vei til drømmestetet ditt,
så får du beskjerme et beklage, men det har skjedd en feil.
Og man kan aldri flyre til drømmestetet ditt,
men nødlandet på et helt andt sted i steden for.
Så ikke får du reise til drømmestetet ditt,
men du får heller ikke lov å reise hjemme igjen til dere var før.
Du nødt å forholde deg til noe nytt.
Et nytt landskap, et nytt sted å være.
Og i dette nye landskap, så får du også beskje om at,
nå skal du leva livet som flamingo.
Min første tanke når jeg tenker på en flamingo,
er rosa, vakar, fine ful, den svære flokker med rosa.
Jeg tenker liksom, åh, vakart.
Men hvis du undersøger litt om flamingoene,
så vet du at de hekker i noen av verdens tøffere omgivelser.
Flamingoene er i ugangspunktet føtt kvite.
De får fargen sin fra maten de spiser.
Da kan så jo mer mat de får i seg, jo sterkere blir fargene.
Men når flamingoene bestemmer seg for å stifte familie,
så skjer det noe.
For det er så krevende for flamingo-momman,
at hun på noen måter blir helt kvite igjen.
Hun offrer fargene sine for barne sitt.
Og så er det så krevende å skal mata flamingo-babyen etterpå.
Så hun bruker opp til tre år på forfargen sin igjen.
Og det som skjer når du er kvitt som flamingo,
det er at du får du ikke delta i flokken som du gjør før.
For ritualene flamingoene har,
de bygger på at det er kun med de sterkeste fargene som får varme.
Så i den perioden ser du utestengt av flokken.
Men hvordan blir det då hvis du får et barn som stræve,

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

som blir sjuk der det tar lang tid,
hele tiden er noe som krever, og du aldri får fargene igjen.
Eller kanskje du opplever at,
nå har det gått fint en period,
og du kan ane at lite hint av rosa ytterst i vingene.
Men så skjer det noe nytt, som gjør at,
nei, det er for slått fargene mine igjen.
For hva gjør det med å leve som kvite flamingor på siden av alle de rosa?
Og hva gjør det med en familie,
når vi er i en flokk med kvite flamingor sammen?
Ja, det der er ikke lett.
Det var veldig beskrivende,
veldig godt beskrivende,
når man går gjennom en sorg.
Eller noe skjer med familien,
som gjør at hele familiekonstellasjonen blir annerledes etterpå.
Ja, forelder for eksempel,
har jo ikke så avanserte drømmer for sine barn.
Vi ønsker at de skal ha det bra,
at de skal få vanlige liv,
at de skal ha venner,
at de skal få til skolen så noe lunne greit og kjenne på mestring,
at de skal få lov til å begynne på videregående,
det de måtte ha lyst til,
for den utdanningen de måtte ha lyst til.
For å si kjærest,
kjøre bil,
få barn en eller ann plass ute i der.
En helt vanlige liv.
Og så noen ganger så kan det føles helt umuligt å få det til.
Og det gir sak.
Men da hjelper det ikke bare med den ene gråten,
for det er jo noe som vil være med barn,
hvis de blir, for eksempel, alvorlig syk,
eller utenfor en ulykke å bli ham,
eller sånn en alvorlig hendelse,
så er det noe som forældre må ha det med seg,
det er jo der.
Jo, men også hvis det er et barn med ardehåde,
barn med diabetes,
barn med alvorlig dyslexi,
sånn at det er så mange ting som gjør at vi ser ungerne våre streve,
og det er det hele etter å kreve ekstra av oss som forældre.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Og da trenger jeg, nei, det holder gjennom ikke med den ene gråten, kanskje må ge meg selv gråte lov ofte.
Nå kan lage seg til med en liten krok i huset, så vi vet at der, der og min krok, der skal jeg gå og slappe ut følelsene.
Som gjør at jeg trenger ikke at følelsene mine er rundt omkring i hele huset, men jeg trenger at jeg har et sted som er mitt.
Andre bruker bilen.
Jeg er bare å kjøre meg en tur, og så parkerer jeg et sted der jeg vet det gøy fri, og så bør det bilen som får følelsene.
Så det å lage seg strategier over tid for å slappe ut våne følelser er lurt når belastningen ikke er kortvare, men du vet at dette skal jeg stå, og jeg skal stå i det lenge.
Og så er det jo å finne strategier for, ok, hvis dette skal være i 10 år, 20 år, hvordan skal vi ha det bra på tross av?
Hvordan skal vi jakta på hjulene øyeblikk?
Hvordan skal vi snakke om det som skjer?
For mye av det som gjør det vanskeligst er jo det usakte.
Det å tørre å snakke om at nå har man det vanskeligst som familie, nå har man det vanskeligst for de Ole-streket, og hva gjør det med oss alle at Ole-streket, det å tørre seg ord på det at Ole kan få lov å si, hva han synes om dette?
Jeg synes ofte er det veldig fint når en som familie setter seg ned og tegner sammen.
Så kan alle få tegner i hvert sitt hjørn, og så få ta en svær arkse de har på IKEA, og så kan alle få tegner hvordan de har det for 10 år.
Hvis vi skal tegner hvordan det var når Ole ble sjuk, hva husker vi?
Også får alle lov å tegne hvert sitt hjørn, og kan få lov å fortelle om hva de har tegnet.
Vi kan kluppe alimene fra ukeblader hvis hun kjenner at det var litt vanskelig til å tegne akkurat det, men kanskje jeg fant noe i et blad, jeg kan kluppe ut for at det forteller litt at sånn var det.
Og då blir det vår felles historie som familie, og jeg kjenner utventigvis det der skumler seg, det er det der vunnet, men det blir en del av vår felles reise.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Så du tenker det er viktig at man som familie snakker om omvunder ting?

Absolutt.

Jeg tror må ofte ha en tendens til at man skal skåne ångene våre.

Men jeg vil beskytte de mange forældre rett for at jo men hvordan skal de takle det hvis jeg griner, for eksempel?

Og skjule følelsene for ångene, fordi at de ikke vil at ångene skal bli rette.

Men min erfaring er at jo mer vi tør å sette ord på, jo mindre rett det blir ångene.

Det er den der tøvshedden som skummel, fordi at ångene våre øyomagisk fine radarer, så de skjønner jo hva som har det.

De skjønner at noe er galt.

Men om jeg ikke seier det, så har det jo bare fantasien å kose seg med.

Og barns fantasi, den kan ta de langt avgåre.

Då er det ofte mye mindre skummelt hvis man bare seier det som det er.

Og ser du det, hvis mamma eller pappa griner, så viser jo det bare at følelser er lov.

Det er ikke skummelt, men det er fint, for da kan jeg gå og få lov av mine følelser.

Men hvordan er det da hvis det er noe som skjer med foreldrene som man ikke vet helt?

For eksempel en kanskje man har fått beskjed om at man kanskje har kraft, men vi vet ikke.

Man får ikke vite det for om et par måneder.

Du som foreldrene er urolig, men vi vil jo ikke si noe til barnen som ikke viser å være rett.

Hvordan snakker man med barnen om sånn et vanskeligere ting?

Jeg tror jeg vil ha sagt noe om at jeg vet ikke om du har merket det,

men mamma har vært litt sliten i det siste.

Har du merket at mamma har vært litt rar?

Og så vil de ofta si, ja,

og så vil de fortelle hva de har merket.

Og det er jo en fin anledning for de også,

og så blir det en liten speil for

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

hvor ser jeg egentlig foreldre rollen min,
akkurat nå når jeg står i dette uvisse.
Og så er det å lov å si at jeg har akkurat nå,
så synes mamma er litt vanskelig for akkurat nå.
Skal vi prøve å finne, hvorfor mamma er så sliten og rar?
Og det skal legende hjelp av mamma å finne utav.
Og så synes mamma rett og slett at det er litt skummelt
mens de skal finne utav det,
fordi en vet liksom ikke hva det er for noe som gjør
at mamma er sliten.
Så hvis mamma av og til virker litt rare,
hvis mamma virker løy seg,
så er det bare fordi at mamma og pappa,
at de kan åke bli rett og synes at ting er skummelt.
Men blir ikke barne enda meg rett da?
Nei, for då er jeg jo med på dette.
Då er jeg med på reisen i kanskje fantasien
for å kjenne seg alt med mamma.
Og jeg kan trøsta meg med dette som foreldre kan formittle
at legende, de gjør så godt de kan.
Og de skal finne ut av dette,
når de finner ut av dette,
så skal de prøve så godt de kan å fixe det,
så mamma har det bedre.
Viser barna at den har tillett
til de som er velkommen til å gi tilletten til seg?
Da kommer man inn på det jo,
jeg tror det er 50% av alle forhold som blir slutt.
Det er veldig mange barn som går gjennom en skilsmisse.
Hvordan går man gjennom det med barna?
Det kan jo ta mange år før man flytter ut fra hverandre.
Det er tusen.
Tenker du da på den fasen før foreldrene har bestemt seg for
om de skal gå fra hverandre eller ei?
Ja.
Det er jo vanskelig,
fordi det er jo ikke alltid foreldre ser sjøl.
At akkurat nå ser det ganske ubehageligt i vår heim.
Det aller beste er jo når en som foreldre ser det sjøl.
For då kan den sette ord på det.
Så det er ord på at vi som foreldre er mer kranlige for det.
For det gjør voksne det.
Men så prøver vi å finne ut av hvordan man har det.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Det er veldig dumt at vi er kranglige,
men det er ikke noe som vi har gjort det for.
Vi synes det er vanskelig.
Annars kjenner jeg jo at en som voksen ser at
ting er ikke helt bra hjemme hos oss.
Og du går ikke de rundt og lur på om det er dem som er sjøl.
At de er redd for at det er noe som de ikke vet
med denne fantasien sin og spiser øran på kveldene når de har gått og lagt seg.
Ja, og hvis ungerne du skal si, betyr det at jeg skal skjille det akkurat.
Så har du jo lov å svare ærliggt.
Du har lov å si, det vet jeg ikke.
Og så har du lov å se hva du tror.
Og veldig ofte i den fasen, når den ikke vet, så tror den jo at
det skal gå bra.
Det er jo derfor vi er i den fasen så lenge, for man håper at ting skal ordne seg.
Og då har man lov å formittle det også.
Jeg vet ikke, men jeg tror ikke at det er for akkurat noe som prøver å få det til.
Og at man har lyst til å få det til.
Men jeg kan ikke lova noe, men jeg kan lova at man prøver å få det til.
Men vil ikke barn automatisk gå inn og prøve å rette på noe?
Men då er det jo så fint at man har lov å si de beskjer om de trenger det eller ei.
Man har lov å si til ungerne at det er ingenting du eller søskene din kan gjøre
for at vi som foreldre skal ha det bedre sammen.
Det må vi voksne å finne ut av selv.
Og så har man lov å si hva vi voksne å gjøre for å finne ut av det.
Sånn at barn kan føle seg trykket på at ok,
freldrene mine, de får hjelp der og der.
Eller de får hjelp sånn og sånn, så då trenger jeg ikke å hjelpe.
Og så har man lov å gi de til atelse til litt hjelp,
for det gjør det litt lettere for barn og for barn.
Men kanskje fra tar de alt ansvar og så tror på at de ikke kommer til å ta noe.
Det er jo trods alt freldrene mine, det er viktigaste jeg har.
Men da kan man gi de sånnne oppdrag som er på en måte lettere for de å håndtere.
Som kan være når du kom hjem fra skolen, så hadde mamma synes det var kjempe godt med en
klem.
Kan man gjøre det sånn at når du kom hjem fra skolen hvis du husker deg så gjør du meg en klem?
For det hadde hjulpt meg.
Og så vil det være et oppdrag som, ja, det kan jeg ikke få til, jeg kan ikke gi deg en klem.
Og så trenger jeg ikke å ta ansvar for om det har kranglet eller ikke.
Men hvor går grenser fra å involvere de sånn at de slipper å ha en fantasi som kan gjøre det hele
verre?
At de tenker at det er noe mye verre enn det det er.
Men til at de føler et ansvar for foreldrene sin følelse, er det jo viktig at barn ikke føler et ansvar for

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

forældrene sin lykke.

Jeg tror det er i blikket med snakk om ting som skjer der ganske mye.

Det er ikke alltid det så mye ungerne trenger for å kjenne på ro.

Som for eksempel, jeg møter jo mange forældre som kjenne på veldig oro, fordi barnet mitt er oppholdt av døden for tiden.

Og så blir en som forældre veldig usikre på hva skal jeg si, hva skal jeg svare, hva skal jeg gjøre.

Og så er jo ungerne våre praktisk i den barnefasen.

Så det de trenger til egentlig stregte svar.

Rent praktiske ungerne mine, spesielt etter faren, var sykt trengt å vite.

Jeg er ikke så minst så i vår slid, men hun er elste.

For jeg var med å bestemme hva klare han har på seg i kjester hvis han dør.

Ja, det får du.

Er det lov å legge ting oppi kjester?

Hvis jeg, for eksempel, har lyst til å legge en uglertig oppi til pappa, så han kan ha det med seg.

Er det lov? Kan du si ja, det er lov.

I stedet for å føde bort sånn, nei, nei, dette snakker vi ikke om.

Ja, jeg kunne ha sagt, jo, men pappa dør ikke.

Som jeg trenger ikke å snakke om det for pappa levet.

Så tog jeg på alvor at, jo, men dette er hun oppdatt av, dette grupper hun på å være tenkt så mange møtene.

Men hun trenger ikke lange, filosofiske samtaler om liv og død.

Hun trenger bare de der praktiske avklaringene, og det er de ungarne vel ha, frem til de ganske gamle.

Som innen erfaring er at hun trenger ikke å være så rett for de der samtalerne, for det er ikke alltid så mye som skal til.

Hvis hun bare tør å ta i det de lurere på eller oppdater.

Ja, det synes jeg er så fint.

Det er noe annet å drive og involverere de prøver å støtte seg på barna, for det blir jo helt feil.

Men å involverere de i vanskelig ting, og livet skjer, og livet er tøfte, og plutselig så er det beste far syk, eller tante går bort, det skjer ting.

Og det å møte de med alle de tankene og de spørsmålene de har.

Jeg synes det er så fint at du deler dette.

Jeg tenker, men må jo ge med jo en del av den samme flokken,

med jo et skjebende fellesskap hele familien.

Og hvis deler av flokken ikke skal videre hva som skjer, så blir jo det helt feil.

Og då blir det også helt umulig å videre hva som egentlig foregår.

For hvis då søster til Ole har vundt i magen hele veien, for jeg synes det er så skummelt at broren er sjuk.

Så får vi ikke videre det hvis ikke vi snakker om. Det har en åpent dialog om at sånn er de vår familie, Ole, sjuk, og det påvirker oss alle.

Og det kan gi oss vundt i magen.

Det trykker de?

Ja, det trykker at det lov å snakke, det lov å sette ord på ting, det lov å sette ord på følelser.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Og jeg blir trykk på at foreldrene mine ser meg.
De ser at når jeg griner over mitt grotes gruppsår, så er ikke det unntventig hvis gruppsår jeg griner over,
men jeg griner over at akkurat nå gjør livet mitt vundt.
Og så er jeg liten, så er jeg harset språk for å si det.
Men då kan vi foreldrene vise at vi ser.
At jeg ser at dette er vanskeliggt for deg også.
Følger du at det er nok fokus på dette i samfunnet?
At man skal få lov å tillate seg og kjenne på følelser?
Akkurat nå er fra 10 år så tror jeg fokuset er litt for mye på at man skal ha det så bra hele tiden.
Det er blitt så stort fokus på de gode følelsene at man har mistet fokus på at man har faktisk flere av de vundene.
Og det er jo fordi at man opplever faktisk mer vundt enn man opplever godt.
Og at man trenger at hele aspekteret får lov for å ta plass,
så blir jeg og ser at lefser og lefskleder går hånd i hånd.
Fordi at livet er både også.
Det er diverse øyeblikk og det gjølne øyeblikk.
Det er en pendelse svinger fra den ene følelsen til den andre.
Og det er livet som akkurat nå er bare alt på plass.
Og så smeller det.
Men jeg tenkte å ta opp noe konkret som jeg fått veldig, veldig mange spørsmål om.
Og det er ufrivelig barnløshet.
Det er mange som går rundt og er ufrivelig barnløs.
Hvordan møter enn sorg?
Fordi disse menneskerne, de har prøvd å prøve og de har prøvd alt.
Også kommer de til et vist punkt der de vel å se at det var de skulle leve uten barn.
Men de vil jo for alltid bli på min om at de ikke er barn.
Og det er jo det som det er.
Og åpenhet tror jeg er en nøkkel.
Det tror jeg egentlig er en nøkkel nesten hva det er en streve med.
For mange synes jo det er vanskelig med at den ikke blir møtt med forståelse at dette er vondt for meg.
Samtidig som vi er jo verdensmestre i å se at det går greit.
Med verdensmestre i å holde de vunde følelsene for oss selv.
Men hvis vi tør å være litt mer åpen om at vi har ikke valgt vekk barn.
Men livet har valgt å ikke gi oss barn.
Og det er det mest smertefølge noen gang har vært gjør nå og det skal følge meg.
Jeg tror at hvis jeg tør å si det til de jeg har nær, så vil det gi hvertfall for mange en annen forståelse.
Det tørrer seg at det er så fint å høre deg snakke om ungene dine.
Og så er det så smertefølt.
For meg har vi to stykker.
Men det har vært en humpet vei til å få de.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Og så husker jeg meg å være mitt i prøvere ørespontane bort og sånn.
Så kom Svigg Rinnomi der hatt akkurat fett med en nytelige liten gøy.
Og plumpete han rett i armene mine.
Og så kiktig på han, og så trog jeg at jeg ikke 100 del sekund.
Så greit jeg ikke å styre meg sånn og gråte meg.
Og det var ikke fordi jeg gikk ikke under.
De hadde hele mitt hjerte, denne nytelige gutten.
Men det var en sånn båt å økke. Det var kjempe smertefølt.
For jeg gikk og hatt en lille løs på denne lille fine gutten.
Og så gjorde de to noe utrolig fint.
De satte seg på hver side av meg, og så hållte de rundt meg.
Og så sa Svigg Rinnomi, jeg skjønner deg dette.
Dette er vårt.
Og det hadde de ikke gjort, hvis ikke jeg hadde delt hvor smertefølt det er,
at vi ønsker oss et barn som får å løbe i min kjaft.
Men då må vi tørre å være så bar. Tørre å dele hjerte.
Tørre å tåle. Alle vil ikke forstå.
Men veldig mange gjør.
Og så kan jeg jo med som harbarn å være litt mer røse
i møte med de som ikke harbarn.
Vi er jo ikke nødt å spørre hver gang vi ser folk uten barn.
Jeg blir noe barnprodukter eller?
Om vi har lov hvis vi samles en gjeng, og vi vet at det er noen som ikke har barn,
og vi vet at dette er noe de skulle ønske, så er vi ikke nødt å bruke hele kvelden
på å snakke om bleier og koking av smukker, og hva størrelser bruker ungene dine nå.
Men vi kan jo snakke om alt det andre som livet er åk.
Ikke det blir en sløft av å være sosiale,
fordi jeg snakker bare om det som er den største smerten i mitt liv.
Det er et viktig poeng.
Det er start å snakke om sånne her ting.
Det er livet, vet du?
Det er livet, og livet er vanskelig.
Du skriver også om psykisk sykdom, og det vil være veldig mange som går gjennom en periode i livet
der de ikke har det bra mentalt.
Og hvis man er foreldre og har flere barn, så er sannsynligheten ganske stor
for at en av de i løpet av livet kommer til å ha en veldig vanskelig periode.
Om det er psykisk sykdom, eller frivillig barnløshet, eller...
Det vil alltid være noe.
Hvordan kan vi som foreldre takle det best mulig?
Jeg tror en viktig bit er å ikke ejere den andre smerte.
Vi skal være til støtte for våre barn.
Vi skal være røse.
Vi skal være medfølgende.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Vi skal gi de av vår kjærlighed.

Og den hjelpen som vi kjenner at man har kapasitet til å gi.

Men så skal man også passa på å skille mellom barnet med sine følelser og mine følelser.

Det hennet jo at vi går i den fellet og ejer den andre smerte.

Og då får vi dobbelt opp.

Då får vi denne hjertesmerten av at barnet ikke har det bra.

Og så legger vi barnets smerte opp på dere igjen.

Vi må tørre å legge barnet vårt smerte opp i den korgen som heter barnet mitt.

Og så skal jeg ejere min smerte over at mitt barn ikke har det bra.

Hvordan gjør man det?

Jeg er veldig glad i skriveterapi.

Hver gang hvis jeg i tviler mitt er rønt, så skriver jeg ned.

For å lage oss å sortera annerledes.

Dette står det viser jo forskning og at med pen og papir, altså ikke mobilen eller PC, men med pen og papir så sorterer jeg an på en annen måte.

Så når jeg ikke er usikker om det tanker eller følelser, så skriver jeg ned.

For då er det ikke så det er litt lettere å se hva er mitt og hva er ikke mitt.

Og det er en fin metode hvis du er usikker på om jeg bærer barnet mitt sin smerte.

Akkurat nå har hun elst av meg kjærlichkeitssorg.

Og det er frukt litt vundt at hun har det å høre på hennes smerte.

Men det er ikke min sorg.

Min jobb som forelder er jo åpære å passa på at jeg ikke går inn i hennes sorg.

For hvis jeg hadde gått inn igjen, så hadde jeg ikke kundt hver den som har overblikket, som også kan med trykthet seg at dette går over.

Ja, det er kjempevundt akkurat nå. Det er en av de vunneste følelsene jeg har.

Men det går over. Det kommer til å bli bra igjen.

Du kan til og med risikere at du finner ny partner igjen.

Men det kunne ikke jeg ha sagt hvis jeg følger følelsene.

Jeg skal anerkjenne de. Jeg skal vise empati og forståelse.

Og så skal jeg kalle overblikket.

Gjer det mening?

Ja, jeg synes det er veldig fint.

Og det å kunne ha et overblikk, det snakker med ei som heter Lena Hoffmann, som er familieteraput og jobber på et rusbehandlingscenter.

Og jobber med avhengighet. Og så har hun familie, uke der familien kommer.

Og hun forklarer meg begrepet med avhengighet.

At man blir avhengig vi også.

Gjerne som foreldre, særlig eller søsken når noen er avhengig.

Og det hun la i det var jo at vi går igjennom akkurat det de går igjennom.

Og man prøver å beskytte de ved å bære alle de smerte og gjøre ting vi aldri vil ha gjort.

Men siden det er dre som barnet, så går man et skritt lengre,

og så blir det gått alt for langt for å hjelpe noen som slint.

Og det er litt som tenker jeg det du vil å se, at hvis jeg går inn i sorgen til noen som står med nær,

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

så vil jeg både ha min sorg for at det har skjedd, men også bare denne sorgen.
Det blir veldig vanskelig å kunne være til hjelp.
Og det blir vanskelig å se håpet.
Fordi at de vunde følelsene blir så tunge.
Man skal bere andres i tillegg til vores egne.
Og håpet er en utrolig viktig drivkraft i det som gjør vundt.
Og håpet om at ok, så er vi nødlerna på feil sted, og så er vi flaminginger.
Og vi er kvite.
Men det betyr ikke at det skal være sånn for alltid.
Det betyr bare at det er sånn nå.
Og der er håpet om hvor vi skal hende til hvert.
Men hvordan går man videre fra det stedet?
Man har vært igjen med noe tøft.
Man har kjennet på følelsene.
Men man har også mykje bekymringer for framtiden.
Mykje tanker som tar over.
Hvordan går man videre fra hver den hvite flamingoen?
Eller kan det ikke begynne å få parg igjen?
Man må begrønne seg på mykje med erevånet.
Når du nøvner dette med tanker, er det jo helt naturlig at man blir engselig.
Det er ikke at vi bekymrer oss og grupper oss.
Men vi må også jobbe med å begrønne seg på mykje tid vi bruker på det.
For vi kan ikke være i det som er vanskelig å vondt hele tiden.
Jeg er veldig glad i en metode som kalles bekymringstid.
Som en kongenitiv teknikk.
Og den er litt sånn...
Reimatusen er egentlig den denkler ofte av det beste.
Man kan høre oss veldig banal ut.
Og så har den veldig stor effekt.
Bekymringstid handler om å sette av et kvarter hverdag til fast tid,
der bekymringen du skal få lov på måte får fritt spillerom.
Der du skal ta de på alvor, der du skal undersøke de, er det en reell bekymring,
sikk på måte må finne en plan på.
Er det noe som kan leisast, eller er det en tenkvis?
Resten av tiden.
Så skal du bare henvisa bekymringene til bekymringstider.
Så hvis du står i butikken og skal til å betale, og så får du masse bekymringer,
så møter du med...
Oi, det var en god bekymring den jeg husker på å ta i bekymringstider kl. 5.
Kommer der bekymringer når du skal leke deg, for det er ingenting frem med bekymringer som er i
håvet på uten.
Så har du også lov å ta hver eneste tank og si...
Å, det var en nyttig bekymring jeg den må huske å ta i neste bekymringstid.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Ikke nå, må vente til bekymringstider.
Ja, må vente til kl. 5 imorgen å få norske sove.
Og så i begynnelsen ser det jo sånn at jeg ikke jo to sekunder var tanken tilbake igjen.
Men så er hjernen vår heldigvis trænbar.
Så det er ikke sånn skjønn at...
Å, ja, det var ikke noe neine enn jeg tar det senere.
Og allerede, etter 14 dager med bekymringstid,
så tar bekymringene mye mindre plass.
Fordi det blir tatt på alvor det kvartere mitt på dagen.
Så en enkel metode som har stor effekt.
Og jeg vet, folk spør meg, ja, men mine bekymringer er så store,
de er så reelle at det er helt umuligt å gå seg.
Og så pleier jeg seg, ja, men jeg jobber jo også med en gruppe døne.
Og jeg vet ikke om noen som har mer pressende bekymringer
enn de som har døden som dranker på døren.
Deren vet at, ok, nå snakker vi uker, par måneder.
Men selv der virker bekymringstid.
Sånn at døden tar mindre plass, og da blir der mer plass til livet.
Og jeg tenker, virker det for de, så kan det virke for hvem som helst.
Så nå har vi vært innom dette med å kunne kjenne på følelsene.
Det er veldig glad for at du er så tydelig på at vi skal kjenne på de følelsene vi har,
om det er skamme eller sorg eller glede,
til at du har kjenne på alle de.
Og så har du snakket om dette med at vi kan snakke med barnet våre.
Vi trenger ikke å legge noe av sorg over på de,
men barn de har en direkte forbindelse til følelsene til oss foreldre.
Og bare kunne gi de noen avklaringer,
fordi de har sine tanker og følelser som de trenger å få anerkjent.
Så det er ikke noe galt med å snakke med barnet sin om det.
Det synes jeg er veldig fint.
Og så har du snakket om dette med å skrive ned tanka,
helst på papir og bekymringstid.
Det er veldig mange fine...
De første tog jeg kanskje ikke vært til, men lever jeg glad for livet?
Er det noe av meg du tenker er viktig?
Vi vil alle gå gjennom periode med livssorg.
Hva som hjelper sånn vi får gode følelser også i periode der livet er tøft?
Et helt enkelt, ganske vanskelig verktøy.
Det er å beruke taknemlighet som middel for å bytte briller.
Hvis livet føler svart, så er det gjerne vår farge svart.
Og då vil han automatisk lei deg det ting som bekreftet det han tror han vet.
Og når han er farge svart, så lei han etter mer kjypeting.
Men gjennom litt sånn systematisk bruker taknemlighet,

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

hvis du vet at jeg skal finne tre ting hver eneste kveld som jeg kan taknemle i form av dagen i dag. Så hjelper du hjem til å bytte briller.

Og då blir det også lettere å se de gode tingene.

Og i dag fikk jeg kaffeikoppen helt alene på kjøken når det var bare ro og fri i fem minutter.

Det var så godt.

Eller de minutterne, jeg satt meg ut på trapp og bare tog noen gode jubepuster, og kjente at å slappe deg av.

Eller sånn som jeg i dag skulle hit, og er litt sånn geografisk analfabet, til kort av bussen allfor tidlig.

Men da fikk jeg meg en tidlig sparsertur hit.

Og den kom til å være på mye lista i kveld.

Jeg kunne irritert meg fordi jeg ikke hoppet av på rett sted og måtte gå langt.

Men det var utrolig godt å gå til å stykke.

Så det er også å hjelpe oss selv til å se at der finnes noen sånn små trypp gjennom hele dagen.

Der kjente at der slappte jeg av, der var det godt å være meg,

der lov jeg gjerne til meg litt. Eller der fikk jeg et godt blikk fra en kollega, omsorg fra en nabo.

Jeg så noe kjeft på TV som gjorde at det er en stund, og så var det ikke så vundt å være meg.

Og hvis jeg begynner å leida etter de, så vil det gjøre ganske mye med dagen.

Og jeg synes det er veldig artig når jeg læser mye forskninger.

Forskninger støtter jo alt dette du ser.

Det hjelper faktisk.

Og det hører så banalt ut at det er om å for eksempel si fem ting man har taget namn for at det vil gjøre det bedre.

Men det vil det.

Jeg må bare minne seg selv på at det er ikke sånn amerikansk Thanksgiving.

Det er ikke liksom krig og fred og taget for hove, for det blir liksom så stort.

Men det er de drannet bitte småplevelsene i løpet av en dag som gjør rette.

Det var ikke så verste å være meg.

Jeg tenker på min mor når du ser det.

Min mor, hun fikk fire barn på veldig kort tid. Min mor og min far.

Og slett med sykdom når vi var små.

Og de hadde det ganske tøft på mange vis.

Og det hun si til meg at det å gjøre var at hver dag,

og det plukker vi barnen veldig fort opp at når mamma lår på sofaen i 20 minutter og gjør det hver dag,

så skulle vi ikke forstyrre.

Jeg husker ikke dette.

Men hun ser at det da, så gikk vi ikke borte om mamma, for vi visste at dette var viktig tid for hun.

Og i de 20 minuttene ramte så opp ting og var taknemlig for.

Og det hun se at det var så viktig i denne perioden av livet.

Og jeg tenker at du er klart å gjøre det, midt i alt hos du.

Jeg er det som blir så imponeret over det.

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

Men det virker jo.
Og hun merker jo sikkert at det var veldig bra for hun.
Nogen ville hjemme å tenke,
og jeg gikk ut til 20 minutter, og jeg har jo knappt noe to.
Og hun tenker, hva?
Du kan ta deg to minutter når du sitter på to.
Helt i fri og god.
Og så tar du en liten taknemmelighetsrunde.
Har du ikke 20 minutter, det gjør ingenting.
Ta deg to minutter et eller andre sted.
Og da pleier jeg å anbefale at du, for det er et sted med,
det er jeg minner med løpta trage, naturlige poser,
så har du ikke romt noen andre steder.
Så bruk anledningen der.
Ja, det er fint.
Så vi kan leve gode liv til tross for alt det bondet.
Men kan ha gode følelser, gode opplevelser, gylne øyeblikk,
faktisk helt magiske øyeblikk,
men kan være lykkelig selv om livet gjør vant.
Tusen takk for at du tok deg tid til å være med i dagene.
Det var veldig fint å ta denne praten.
Det føles godt å kunne snakke om vanskelig ting,
og jeg var veldig glad for at du har vi av livet ditt
for å gjøre det lettere for andre som står i livssorg.
Jeg pleier å stille et siste et spørsmål til mine gjesta.
Og det er, du har jo vært igjen om dine ting,
og du har hatt masse pasienter eller klienter som har hatt sine ting.
Livserfaring av de er stor.
Hva tenker du er viktig for å ha et godt liv?
Hvis det var tre ting du kunne la stå igjen etter deg
når du forlåt denne planeten,
som du tenker at det er noen råd eller citat
og du vil ha gitt det andre, hva vil det være?
Kan jeg få lov å velge et citat?
Ja.
Théa Steen.
Jeg liker veldig godt et citat av henne,
hos som starter sjekter i kampanjen.
Og jeg har ofte tenkt at hvis med alle har det som
filosofi i livet,
tenker at dette er manntro mitt for i dag,
dette skal jeg gjøre i dag,
så kan det gjøre ganske mye samme korleis,

[Transcript] Leger om livet / #103. Livssorg, flamingoer, bekymringer og hvordan få mer plass til livet. Med psykolog Janette Røseth.

og jeg har sagt, dag du har, og hun sa,
du velger det fine, du velger det gode,
og du velger livet.
Tusen takk for at du tok dette til å være med.
Tusen takk for at jeg fikk lov å komme.
Er det noe som mine føler å komme fin dag?
Ja, jeg er på Facebook psykologen etter å se et.
Jeg finner meg på YouTube og på Instagram.
Så er det også sånn at de som hører på podcasten
kan kjøpe bøkene mine til gravatert pris.
Da går hun bare inn på frisk forlag sine sier,
og så skriver en Lipsorg 50,
så får hun rabatt når hun kjøper bøkene.
Og så fint.
Tusen takk.
Og hvis dere er der som hører på å tenke at dette
var en episode som kanskje kunne være til nytte for noen,
så send den til det som vi kan få ut av noe gode kunnskapen.
Og hvis dere vil nå med, så kan jeg ikke svare alle på melding
for å ta på så utrolig mykje nå,
men jeg svarer under kommentarer på ukens episode
så der kan dere skrive.
Men det jeg så tenker er at vi ønsker dere en kjempefint dag.
Ha en fint dag. Ha det godt.
Ha det bra.