

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Sånn som jeg hadde det, det skapte et pres på Svitioff, et pres på skuldepresteret, et eller andet, jeg overførte mine greier til ham.

Så at når jeg begynte å se på mine ting, så det som skjer er at preset gradvis tar seg vekk.

Og det som skjedde for denne tarmen, synes jeg er veldig, det er spennende.

I mange år hadde jeg sagt til ham, det er ikke så farlig med de karakterene, det er ikke liksom, jeg prøvde å ta vekkpresse.

Men hva jeg sier, spiller jo ingen rolle, jeg trodde jo at jeg tok vekkpresse.

Men jeg inn så da at det var ikke det jeg holdt på med.

Jeg sa en ting og så gjorde jeg noe annet.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet.

Mitt navn er Annette, og jeg lager denne podcasten fordi den skal spre 90- og god kunnskap om helse, kropp og syn.

I dag skal vi snakke om et tema som berør oss alle, og det er Uro.

Jeg hadde en episode om det før, med om Kaspar Shape.

I dag har jeg to nye gjestere i studio som jeg har gledet meg til å møte.

De har begynt med noe som jeg synes er veldig interessant.

Han helger Simmer, han har startet uroskolen som man kaspar shape, hvor man lærer opp sine elever,

som de kaller det da, ikke gledende til min elever, om urometoden.

Sønn til han helger heter Fridtjoff.

Han er 17 år, han sitter i laget også.

Fridtjoff har gått fra 2 til 6 i måte ved å kjenne på uroen og lære seg, hvordan man kan håndtere det på en annen måte.

Han helger og Fridtjoff har holdt foredrag rundt om i landet på ulike skole om dette, og hvordan han fritjoffer klart å ændre dette presse han føler rundt skolen.

I dag skal vi snakke litt om dette og snakke om uro.

Hjertelig velkommen, dere.

Det er ikke sånn takk.

Far og sønn, dere driver en podcast som heter Far og Sønn.

Ja, det gjør vi.

Under uroskolen.

Den har jeg hørt på i det siste.

Det er så fint å høre på dere, for å ikke snakke så ærlig og åpent om forskjellige områder i livet, hvor man føler veldig mye uro.

Det var det som var det gøy med den podcasten.

Vi satt i stua, og da pleier vi å ha etter middag prater med kaffe og sånn.

Da tar vi opp alle disse forskjellige temaene som vi har kjent på i løpet av uka eller dagen.

Vi kan lyfte å bare være helt ærlig som Far og Sønn.

Så tenkte vi at dette kunne være en kul podcast i det, bare å dele disse samtannene.

For vi fikk jo så mye ut av disse samtannene, så at vi kunne dele det kanskje og kunne hjelpe andre også.

Men hvordan, for at veldig mange foreldre synes jo det vanskelig å snakke med sine ungdommer i hus.

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Men hvordan pleier det til at du føler at det var trygt å åpne derfor far din?
Det går egentlig helt tilbake til 10-11 år siden av en måte.
Det er at pappa har begynt å jobbe med etter med uro og møttekasspare.
Jeg har studert i det metoden, og ble veldig åpen og ærlig personer, kan man si da.
Når jeg vokkeste opp, hadde det hatt alt til meg under vingen.
Når jeg alt etter med frykt, eller når jeg var engstlig og sånn.
Og når jeg utviklet meg, merkte jeg hvor trygg jeg var rundt hann.
Og at jeg da kunne dele om det var frykt eller om det var noe problem.
Sånn jeg egentlig kom ut fra, da. Jeg merkte den tryggheten.
Hvordan synes du det å høre det?
Det å kunne ha et sånt nært forhold til sønnen min, det betyr alt, synes jeg.
Når han sier det sånn, blir jeg skikkelig rørt.
Jeg fikk det vondt nok i livet til at jeg kunne stoppe opp og se hva jeg holde på med her.
Det setter jeg sånn pris på, og det har vært utrolig vondt og vanskelig å gå inn i alle de vonde følelsene.
Men når du får sånn resultat, er det jo at jeg får den bonusen.
At sønnen min kan si det der, at vi kan ha sånn det prater sammen.
Å være ærlig og være i den virkeligheten vi har sammen.
Al den smerten som har vært, og som alltid er, og som kommer. Det setter jeg veldig pris på.
Men det jeg bare kjenner er at det er veldig åpent, og det er jo litt rått.
Det er ikke sant at man kan tørre å være ærlig med hverandre.
Og det er jo det vi alle lenger etter, ikke sant?
Vi lenger etter den nærheten til sønvård eller moravår, morski eller partnerskin.
Hvordan går man fram for å få et sånt forhold?
Det handler om å gå inn i den virkeligheten som vi har.
Den virkeligheten er veldig ofte smertefulde når vi er mennesker.
I livet vårt kommer det masse vonde ting.
Men siden vårt alltid ønsker at det ikke borde være sånn som det er, er veldig, veldig ofte.
Jeg borde hatt et nærre forhold til sønvård.
Det borde være hyggelig her. Det borde være fint. Det borde være lett.
Det borde ikke oppleve vonde ting, men faktum er at det er det vi gjør.
Så for meg så startet det med å gå inn i de ting som var vondt for meg,
og lære meg å håndtere de tingene.
Og sagt det men sikkert så greide jeg å gjøre det, og greide å ha det vondt,
når jeg legger det presset over på fritiden ofte.
For det er det jeg merker når jeg er...
For eksempel på ungdommen, eller om vi skulle på ferd eller alt sånn,
så er det ofte at den foreldre har sine tanker om hvordan alt skal være igjen.
For når meg og foreldre skal være bra,
nei, barna må jo være happy.
Kan vi ikke gjøre det? Kan vi ikke gjøre samlesignal?
Og det er jo mange da bare frikker helt ut da, og skal lage stor styr ut av det.
Men det er som Pappa sier da i etterkant, at vi kunne aldri reflektert over det,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

hvordan det har vært for han, og bare foreldre når han har vært sessa, og hvordan det har vært for meg.

Når begge utvikler seg, er det da vi kunne løfte det da, å være da ærlig, som han sier.

Det har vært veldig viktig for begge to da.

Når skjedde denne endringa, eller har det alltid vært sånn?

Du snakker om at du hadde det vanskelig i livet ditt i en periode.

Ja, altså, jeg hadde en dette her for 12 år siden kanskje,

og da hadde jeg det vanskelig med min ex-kone da,

eller med min kone da, morne til fritidof,

som man ofte får da, med småbarn og hektiske livet og sånn.

Det var veldig vanskelig, og så kom jeg til Kaspar,

og begynte å se på mine ting,

og det hadde ikke noe med henne å gjøre,

det var mine ting det.

Jeg hadde vokst opp uten far,

og jeg trodde at jeg hadde det helt kontroll på det der,

men da jeg begynte å se på det, så var det jo veldig, veldig masse smerte som jeg måtte se på,

og nærme meg farlen min og se på alle de ting det der,

og masse andre ting som jeg møtte i mitt ektiskap,

og som jeg møtte som far,

at det var mange ting hos meg som jeg måtte se på.

Så det begynte da, og så er det en lang prosess.

Det er så mange ting som jeg måtte se på,

og vi har jo holdt på med dette skoletingene veldig lenge,

vi satt og gjorde leksesammen,

eller vi mimmer om det på vei ned hit,

hvordan det var i starten å gjøre leksesammen,

og det var jo bare fullt av press og veldig, veldig vondt.

Og havna i masse krangler og styr hver gang.

Hva er det fra barnets skolen av, eller hva er det?

Det var noe vi så på ting,

det er jo så lenge siden også,

at det startet herfra starten av barnets skolen,

etter den andre, første klassen, andre klassen,

og det er at vi da blir kjent med de mønstre,

som vi har da når vi er,

når jeg blir stresse eller pappa ikke føler han klarer å forklare meg mattet,

og da har vi kunnet se på alle de mønstre helt fra starten av,

og så har det jo gått helt util,

når det var ut for hele barnets skolen.

Du synes det var vanskelig,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

altid under leksetida,
synes du også det var vanskelig på selve skolen?
Det var sånn at jeg trøvdes veldig med skole egentlig,
jeg synes mattet var gøy når jeg fikk det til,
og jeg følte jeg kunne mestre det,
men det var alltid helt sin starten av barnets skolen,
at det er presset når jeg har enten en prøve foran meg,
eller en lekset for meg,
at jeg må prestere,
og det satte en skikkelig djuke til meg,
det var liksom helt forferdelig,
det var noe,
jeg var en skikkelig engse da,
når jeg skulle gjøre det,
og da jeg kom til pappa,
til å hjelpe hans, så var det ikke så mye å hjelpe hans.
Han hadde også sine mønster når vi gjorde matten,
så vi bare begge dobbelt opp,
så ble jeg bare hos hans.
Han ble jo stressafølte til pressen,
han ville så godt fre av,
og ville at du skulle klare dette,
og så kanskje følte du litt på det der,
med at du gjorde noe galt siden han var så stressa for deg?
Vi havner bare i et sånt veldig press sammen,
rundt de matteleksene,
spesielt matteleksene,
og jeg er god i matte,
og jeg har forklart matte til så mange mennesker,
så det er piece of cake,
jeg skal lære at han matte liksom,
det er ikke noe stress,
og så kommer det,
jeg må så skjønnne ikke når jeg har forklart det,
og jeg ble sint,
så jeg ble veldig, veldig sint,
og jeg husker liksom,
jeg husker vi slog i bordet,
vi knakk bly antir,
og så det var åntelig dårlig stemning,
og jeg følte meg veldig frustrert,
at jeg ikke greide å forklare han det,
og at han ikke kunne forstå det liksom,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

det er jo så enkelt,
men vi var under press,
og når jeg er under press,
så er det liksom i overlevelsesmodus,
jeg er i Fight Flight Freeze,
og da er det ingenting som går inn,
da er vi på automatiske mønstre,
og jeg hadde ikke kjangst å stoppe,
jeg var i Fight, liksom,
og han var i Freeze kanskje,
og etter hvert i Fight,
det var voldsomt å ha rundt i kjøkkenbordet,
og det var vanskelig,
og det var sånn at jeg gruade meg hver gang,
og samtidig så hadde jeg til å håpe at,
æ, men i dag skal jeg få det til,
nå skal det være rolig,
men det skjedde jo ikke det,
jeg hadde ikke kjangst.
Det var veldig vanskelig for begge to,
og at vi begge havne tid,
mens vi ikke klarte å styre,
og jeg ble skikkelig depa,
jeg besur,
jeg visste pappa for at han skulle klikke på meg,
jeg var en liten kid som ikke hadde mattet,
men så det var jo,
det var jo skikkelig skip da,
og så tog jeg bare tog en pause fra,
for å hjelpe du opp meg med mattet og sånn,
så tog vi det jo opp igjen da,
hver år siden.
Men når, når ændrer det seg,
for jeg tror veldig mange kan kjenne seg igjen i dette,
altså det å ha ur og rundt leksebordet,
jeg tror det skjer i veldig, veldig mange hjem.
Hvordan klarte man å ændre det mønstre,
for det er jo veldig vanskelig å ændre mønster
som har gått over år?
Ja,
jeg tror kanskje ikke at man kan ændre mønstre i det helt,
jeg tror mønstre er der,
kanskje alltid,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

men det som har skjedd,
er at vi har ændret måten vi forholder oss
til det mønstre på da,
at vi kan ha det rundt,
at vi vet at i enkelte situasjoner hvor vi er sammen,
så kommer det mønstre frem,
og så kan vi kjenne igjen å være sammen
med den smerten som er i kroppen.
Og dette er sånn som skjer veldig, veldig gradvis over lang tid,
men jeg har en sånn,
et øyeblikk som jeg følte at der skjedde en stor ændring,
og det var,
Nå frittet skulle ha mattet en ta,
men i midten av ungdomsskolen,
så det er liksom mange år her,
hvor jeg har jobbet med mine ting,
og jeg tror det var sånn som frittet sa,
at vi måtte ta en pause med det mattet opplegget,
at jeg måtte se på mine ting
hva jeg holdt på å leve med barna mine,
men så kunne jeg sagt det,
mens ikke begynne med det igjen da,
for at jeg hadde litt mer kontroll på når mønstre kom,
og at jeg kunne håndtere den smerten da.
Jeg tror det var det som var brikken da,
fordi som du sa, mønster, de ender sjekket,
det var sånn vi er født i,
det er sånn vi gjør å agere på situasjoner da som skjer.
Når vi gjorde mattet, da ble det begge surre,
eller vi bekymret det,
vi visste ikke hva vi skulle gjøre,
så vi gikk i feit eller hva denne var.
Og det var det med at pappa kunne stoppe opp,
hva som skjer, hvor med barna alt det er,
at da vi kunne bare sette oss ned,
og så kan vi lufte mønstre,
fordi jeg vet ikke hvordan pappa kjenner inn i seg,
når han blir forbannet,
når han hjelper meg med leksning,
og sammen vet han ikke hva som helger,
så var det med å kunne lufte og være ærlig,
hva som skjer når vi begge kommer i mønstre.
Det var det som egentlig startet den situasjonen da med

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

for mattet en time da.
Ja, for det som var helt sikkert,
var at sånn som jeg hadde det,
det skapte et pres hos fritidaf.
Et pres på skuldepresteret,
et land jeg overførte mine greier til ham.
Så når jeg begynte å se på min ting,
så det som skjer er at preset gradvis tar seg vekk.
Og det som skjedde for den tenetamen,
synes jeg er veldig, det er spennende,
fordi i mange år så hadde jeg sagt,
ja, men det er ikke så farlig med de karakterene,
og det er ikke liksom, jeg prøvde å ta vekk preset.
Men hva jeg sier, spiller jo ingen rolle.
Jeg trodde jo at jeg tok vekk preset,
men jeg inn så da at det var ikke det jeg holdt på med.
Jeg sa en ting, og så gjorde jeg noe annet.
Hver gang jeg kom hjem som spurte om karakterene,
vi snakket om hvilke skor han skulle på,
hvilke universitet han skulle på,
hva som skulle skje i livet da.
At jeg var veldig opptatt,
jeg trodde veldig på at han måtte en land vei
som var riktig og viktig å få seg en god jobb,
og alt det der.
Og så sa jeg noe annet, så det var en miskommunikasjon.
Så satt jeg der før den tenetamen,
og fryttet for skikkelig stresset.
Og umiddelbart så kom jeg mine takke.
Ja, men du har ikke jobbet hardt nok,
du må komme her siste kvelden,
og liksom du må forberede deg,
og alt det der gamle, liksom.
Og så en eller annen grunn så greide jeg
til å stoppe opp,
og så kunne jeg se at
det som var helt sant var at jeg var redd.
Jeg var redd for at han ikke skulle lykkes på matten,
men jeg var redd for at han skulle falle ut derfor.
Jeg var redd for at han ikke skulle komme inn på en skolen han ville.
Jeg var redd for at han ikke skulle få jobb.
Jeg var også redd for at han ikke skulle få penger
og måtte bo på gata som han var redd for,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

og det var det han egentlig var redd for.
For det var da vi kunne, liksom, lyfte,
som du sier, at pappa kunne stoppe opp da,
og se på egentlig,
ja, kanskje det er jeg som overfører presse sin,
jeg er også redd.
Og da jeg også kunne si at det var jeg,
så ønsker jeg meg denne matten.
Og det var liksom,
hvis jeg ikke gjorde denne matten,
hvis jeg ikke gjorde den etter en brann,
da faller livet sammen liksom.
Da blir jeg hjemmele,
så da kom jeg inn på en skolen jeg ville,
og da ble jeg mislykket og sånn.
Og det presse har jo bygget opp av tid da,
og at jeg ikke fikk sett på hvordan jeg kan være med det.
Og da kom vi fram til at,
ja, man kan ikke matten ta,
men har noe mer å gi da enn bare å lære matten.
Eller jobbe matten.
Ja, det var et veldig presse der,
og vi kunde snakke sammen,
da vi husket vi satt og gråte sammen der.
Og vi var begge så redde.
Det å se sødden sin har det vondt.
Det er så vanskelig da.
Og jeg ville jo bare hjelpe til.
Men sa du det,
var det det som endret det,
at du lyftte hvordan du hadde,
ikke hvordan du ville at han skulle ha det.
Helt riktig, for helt automatisk vil jeg gå inn
og fortelle Fritte hva han måtte gjøre for å få det bra,
måtte bare øve mer på matten.
Men så greide jeg å stoppe opp og så kunne jeg si,
jeg kunne bare logge inn i min egen kropp og si,
ja, men jeg er redd.
Og egentlig så er jeg redd for akkurat det samme som du er redd for.
Og at denne situasjonen her på matten,
den tar med noe sånn,
den stiller oss bare i en frykten
for at det skal gå dårlig livet,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

kommer opp i oss begge to da.
Og så kunne jeg si det,
og da kunne jeg kjenne at alt jeg hadde holdt på meg var,
sånn at det var ikke sant.
Det spurt om karakterer jeg hadde pres.
Så nå kunne vi bare lande derom at
jeg hadde det vi er redd for.
Så det var et eller annet som skjedde akkurat da.
Det var en sånn,
det var en viktig dag i vårt liv,
at vi kunne sitte der og gråte sammen over hvor redde vi var,
begge to da.
Og det var da vi lande på det,
at kanskje skolen,
kanskje mattetentamen,
ikke er så viktig.
Kanskje det eneste vi kan lære på skolen
er å være under pres.
For det blir vi hvertfall satt under på skolen
og i livet på jobben.
Så hvis vi kan lære det allerede på skolen,
så kan vi ta med oss det resten av livet,
for vi kommer til å bli satt under pres resten av livet.
Så da ble det på en måte en annen vinkling
inn på den mattetentamen.
Det som jeg synes var så fint da,
med den praten,
at jeg var så stesa,
og det kom ut til å endre seg.
Men å kunne se på det fra et annet vinkle,
at jeg kan få noe større ut av den mattetentamen,
det å være på skolen å være under pres under prøven.
Jeg husker jo, når jeg hadde mattetentamen,
jeg var jo ikke noe mer forebrett,
men jeg var roligere da for at jeg ville lære meg
heller å være under pres,
og kjenne da hvordan det er å være meg
når jeg gjorde mattetentamen.
Så da prøvde jeg heller å fokusere mer på det.
Det er ikke sikkert at jeg fikk noe bedre eller dårlig karakter av å gjøre det.
Men det å kunne gå ut av det rommet,
lettere,
og at jeg følte at jeg er klart å være roligere da.

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Det var mye større å lære dem,
og kunne mer mattet.
Fordi de sier at det presser,
det kommer gjennom hele livet.
Og det som skjer da er at når du får mer ro rundt det,
så får man kontakt med vårt prefrontale cortex,
ikke som om man får kontakt med den derens av hjernen
som er rasjonell,
og som klarer å tenke krigativt,
og som er der da.
Men når man er i den fight, flight, or freeze,
så er man jo redd.
Man tror det er noe farlig på fære.
Det er jo en helt biologisk mekanisme alle har i oss.
Og det har klarer å brytte ut av det,
å se, ok, vet du hva, jeg er faktisk trygg.
Jeg er redd for at jeg er redd for at jeg ikke klarer den eksamen,
men dette er et mønster jeg går i,
og bare jeg får kommenterusursen sine.
Det er jo det vi alle ønsker av oss.
Men det er jo det som er så vanskelig.
Det er vanskelig for at når du er i fight, flight, freeze,
så er du i et reaktivt mønster som går helt automatisk.
Og du kan ikke stoppe med det.
Du kan ikke bestemme deg for at nå skal jeg ikke bli redd.
Du blir redd.
Så veien her, den går gjennom den frykten.
Det er å virkelig akseptere at jeg er redd.
Og kjenne til hvordan den frykten er i kroppen,
som en følelse.
Og ikke oppi hovedet som en frykt for at det skal gå galt,
men som en frykt som er her akkurat nå,
som sitter i ryster, magen, et eller andet sted i kroppen,
og la den få plass, og la den få tid,
og virkelig aksepter, siden man kan aksepter den.
For det er helt automatisk, så er vi mot den.
Vi vil ikke være redde.
Vi vil ikke være skamfulle for det vi ikke får til matten.
For det trigger veldig mange dype følelser i oss.
Hvis vi vil, er at det ikke skal være sånn.
Så det er ganske stort steg å si, ja, men jeg vil ha det sånn.
Så når fritøp kunne gå på den mattetentamen og si,
jeg går på mattetentamen for jeg skal kjenne på hvordan det er å være redd,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

så går han offensivt inn i den følelsen,
og la matte være matte, og si at det er det jeg skal lære.
Det er mitt fokus.
Og det er da det kan skje nå.
Og det er ikke lett.
Det er veldig, veldig vanskelig å være offensivt til det å vunde.
Man er jo helt automatisk veldig imot de følelser.
Vi vil ikke kjenne de.
Så vi gjør alt i vår makt for å sløppe å kjenne det,
og så blir det, så skjer det på den samme, gjenn og gjenn og gjenn.
Men hvordan skal man tørre å gå inn i det og faktisk kjenne på det?
Det er kjempe vanskelig å øve meg jo stadig vekselig.
Ja, men sånn med matten og sånn da,
jeg fikk jo bare den matteveggen som jeg kalte det.
Da bare slog hele sitt av, liksom,
og jeg følte at da var jeg helt ellendig.
Men det er at jeg, etter en prat,
at jeg følte meg trygg på både å kjenne på den følelsen,
eller som at jeg hadde vi satt der,
og bare hvordan kjennes det ut noen,
når jeg har tanken om at jeg skal gå på tentabene.
Da var jeg skikkelig ses sammen.
Jeg hadde lyst til å prøve noe nytt.
Og det er jo akkurat som i alle andre frykter jeg har,
det å gå offentlig inn, eller mot fryktene.
Det er det som er det skummeleste, egentlig.
Når jeg hadde vanskelig rekt,
det var ikke tanken av å være i vann.
Det er skummelt det,
men det er når du går mot fryktene,
og du hopper ut i vannet,
og du kan kjenne på gleden etter hva du har klart å gjøre da,
og den forberedelsen,
eller med mattene, men ok,
kanskje de ikke gikk så grep av mattene,
men når jeg er rolig,
jeg klarer å være i klasserommet,
jeg klarer å puste,
jeg klarer å kjenne etter hvordan det er,
å være meg i under mattene,
det er jo det som er mye at jeg ville,
og klarte å gå videre mot fryktene.
Jeg tror det er to ting som er viktig

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

når man skal begynne med det her,
og det ene er at man kanskje trenger litt hjelp,
sånn som frittet for,
det var godt for oss å være sammen i det,
å si at det blir enig om at den matten,
den er ikke farlig.
Det spiller ingen rolle om du stryker på matten.
Vi bruker muligheten til å lære om
hvordan det er å være under press.
Så da har man en støtte,
man har en støttespiller som kan være med,
for tankene går helt bananas i dette her,
fordi alt i samfunnet sier at det er viktig
hvordan de gjør det på mattena,
så derfor er det viktig å ha,
kanskje man trenger en støtte.
Og så tror jeg det andre er å definere
noen ting i livet som er vanskelig,
og sier at det er vanskelig,
og det er perfekt.
Det er perfekt for meg,
at jeg synes det er vanskelig med matten,
for da kan jeg bruke det som en øvningsarena.
Og det høres helt kokke ut for veldig mange,
ja, det er perfekt for meg at jeg synes
det er så vanskelig å være far,
at det er viktig for meg,
så i stedet for å drive og korrigere barnet mine,
og at de må være helt perfekte,
så kan jeg gå inn i mine ting.
Spillingen er rolle hvilket område i livet du jobber med,
om det er forholdet ditt, eller jobben din,
eller ja, eller barnet, eller noe som er vanskelig,
men det er bare å definere en ting,
og det kan være en veldig liten ting.
For eksempel, for meg er jeg alltid tidsnokk,
og det er fordi at jeg synes det er så vundt for meg
å komme for seint.
Jeg kommer i kontakt med skam, og at jeg ikke er bra nok,
og masse, masse dype ting,
så da kan jeg øve meg på å komme for seint.
Ja, det er helt perfekt å prøve å komme 5 minutter for seint,
av og til.

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Jeg får ikke til stort sett,
men når jeg øver meg på det, så kjenner jeg på de følelsene,
og identifisere noen områder som er vanskelig,
og helt bestemme seg, helt offensivt, at jeg går den veien.
Jeg går mot det, og jeg sier, det er perfekt at det er sånn som det er i livet mitt.
Da tar man på en måte imot de vanskeligere følelsene,
og ikke prøve å jobbe.
Man prøver ikke å skyve de bort,
men man går gjennom det på en måte.
Stort sett i livet, så driver vi med å prøve å få vekk det som er vondt.
Det er det sinne vårt driver med hele tiden.
Det er nesten umenneskelig å bestemme seg for at jeg skal inn i det som er vondt.
Men alle vet at hvis du skal bli kvitt høydeskrekk,
så hjelper du ikke å ikke være nærheten av en høyde.
Du må mot den høyden og kjenne på hvor vondt det er i kroppen.
Hvis du går vekk fra alt som du er redd for,
så blir du mer og mer begrenseslivet mer og mer.
Hvis man går mot det man er redd for, så får man et større og et rikere liv.
Og som du sa, vi får tilgang til ressursene dine.
Når du kan være redd, så kommer du ikke så lett i de reaktive mønsterne.
Fight, flight, and freeze. Hvor alt lukkes.
Det er skikkelig vanskelig.
Når vi har hatt samtalen, så kommer det minna fra min egen barndom,
og hvordan jeg har det rundt leksebordet med min søn.
Jeg tror at de aller fleste mennesker har kjent på det presse, det er å gå på skole.
Jeg husker på min barnes skole, så jeg begynte etter for tidlig på skolen,
fordi det var mange grunner til det.
Så jeg var alltid minst sånn fysisk,
og var alltid den laveste minste jenta.
Men skolen var noe jeg...
Jeg likte, jeg beherskade følte jeg,
og på den tiden så var det sånn at min lærer ønsker at alle skulle
være på samme plan på skolen.
Så det jeg ble satt til i seks år var at jeg måtte alltid si at
med en annen gutt i klassen som slegte med skolen.
Jeg var hannes ekstra lærer i seks år, så jeg fikk ikke lov å gå videre,
hvis ikke han klarte å komme seg videre.
Vi satt alltid i lag, og det skaptet jo enorm uro for at ikke bare
var jeg minst i jenta, det var veldig skomfullt for han.
At jeg skulle si at med han, og hele tiden lære han,
og bli bedre, det måtte føles veldig vondt for han.
Men jeg visste jo heller ikke hvordan jeg skulle lære noen andre skole.
Jeg var jo et barn selv, og jeg følte veldig mye skamme rundt

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

at jeg ikke klarte å lære om det.
Og så ble jeg ofte veldig frustrert og veldig lei,
men jeg husker jeg når jeg ikke er klart å komme videre.
Jeg måtte virkelig gå inn i dette mønstre,
men jeg tenkte ikke over at det var et mønstre før
jeg fikk et barn selv som begynte på skolen.
Og så satt vi oss ned med lekserbord i første klassen,
i noen av de andre klassen.
Og så prøvde jeg å forklare noe,
og da kom alle de minnene tilbake om,
at dette er så utrolig vanskelig,
og jeg får ikke teller å lære han,
og jeg er så mislykk, og jeg får aldri teller å lære noen.
Det var ikke min søns,
han jo jo så godt, han kunne,
men jeg kjente bare på en så enorm sorg nesten,
når jeg satte og lært det, han noe av han ikke forstod.
Og da måtte jeg se på den uroen,
og måtte kjente på den, når han ikke var til stedet,
men måtte tenke over i morgon,
når jeg skal lære han det å skrive den AN,
så prøvde jeg å kjente på det,
hvordan det føles å være med,
når han ikke fikk det tell.
Og da fikk jeg føle seg om at det var min skyld,
men det er ikke min skyld,
og det er ikke hanne skyld,
det er sånn det er å mestre og feile.
Og det har vært en enorm lettelse for meg
å kunne bruke i den sammenhengen,
derfor jeg har det mye lettere rundt leksbordet,
og det er ikke lettere i at jeg får fremdeles
i reaktive mønstran,
men jeg vet hvorfor de skjer,
og jeg prosesser ikke mine følelser over på min sønn,
på samme måte som jeg kanskje hadde gjort
hvis ikke jeg hadde taget tak i det.
Nei, ikke sant, så det er akkurat det.
Du kommer opp, du kommer i kontakt med dine følelser,
dype følelser,
som du har, ikke på grunn av at du har gått på skolen,
men du har det fordi du er menneske.
Vi får kontakt med skyld,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

vi får kontakt med skam,
og det er det vi må lære oss til å føle oss skyldig,
eller føle at vi ikke har det som skal til.
Og så er det en ting jeg lyst til å si til,
men dette er ikke bare noe for skoletaper,
dette er ikke noe som er for de som ikke får det til på skolen,
dette er noe for alle.
Jeg tror det gikk opp litt ekstra for de lærerne,
men vi snakker litt om søsteren til Fritov,
og vi har folket lov til å si det,
vi har spurt denne,
for hun er superflink,
hun er sånn som har 6 og 5 og sånn i alle fag,
veldig, veldig skoleflink,
og hun har om mulig enda større pres inn i seg,
og må lykkes at jeg må oppretolle 6-ern,
jeg må få det til, hun skriver liste,
og holder på med mange ting,
som er det samme presse,
akkurat det samme prestasjonspresse som hun har inn i seg,
som Fritov,
som fikk miste alle ressursene sine på alle prøvene,
og som jeg tror alle på skolerne,
uansett hvilket nivå de er på,
også han som du hjelper,
hadde et veldig press, og du hadde press,
og lærerne.
Så jeg tror en av de viktigste tingene vi øper ureskolen,
er å se hvordan vi kan få dette inn på skolen.
Det har jeg så lyst til,
og kanskje i barnhagen,
at vi kan nå foreldre,
vi kan nå alle de voksenpersoner som er rundt barnen,
og se om vi kan lære en eller to eller mange,
det å håndtere sin egen uro,
la virkeligheten være som den er,
la barna for å være som de er,
slutt å behandle barna som problemer,
men ta det hjem til oss selv,
for det er vi som møter våne ting,
og vi kan ikke lære dette til barna før vi har lært det selv.
Det er helt umulig det.
Vi må alltid starte med oss selv,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

akkurat som Fritov sa at den læren må starte med deg selv.
Og det er vanskelig,
når alle de barna flyer rundt og bråker,
eller Fritov gjør ting som jeg,
jeg synes er vanskelig,
så får jeg lyst til å korrigere ham.
Men nå er han blitt så drevene i urometoden,
at jeg får jo rett tilbake.
Han sier til meg,
hvis du synes det er så vanskelig at jeg er ute på kvelden,
så får du se på det.
Sånn har jeg begynt å få deg igjen.
Jeg bare hør de tankene bak,
og så tenker jeg,
men herregud,
jeg kan ikke la alt gå over styr her,
jeg kan ikke bare la de slutt det,
og prøve å øve seg på å bli bedre i måte,
eller læren, så tenker jeg,
men hvis jeg bare kjenner på min uro,
så kommer alle de trettige løven til å fly rundt,
sånn oppe katta.
Hva har dere å si til det?
Det er jo det jeg sine sier, alltid.
Hvis jeg skal bare la alt flyte,
så kommer jo det til å gå helt åt skogen her.
Det kommer ikke til å gå.
Det er det sine mitt sier,
det er det sine vårt sier hele tiden,
men virkeligheten er sånn som den er,
virkeligheten er at det er vanskelig,
og det er press,
og det å se på det,
det skaper resultater.
Du kan jo som et eksempel på det,
for du kunne jo fortalt litt om
hvordan reisen ble etter den tamen.
Vi sleiter jo så sinnsykt med matten
fra første klasse,
og den tamen vi snakker om,
var midten av, det var jul i niene klasse,
altså akkurat midt i ungdomsskolen,
og nå er det på vei til å gå ut av skolen.

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Ja.

Hvordan har det at du ser på den matten,
hva har skjedd videre med matten?
Det var det at sin første klasse,
vi hadde de mønstre,
jeg flyser helt eller jeg er besur eller hva det var.
Og et vi fikk sette på,
det var egentlig bare å være med meg selv,
når jeg var stresser,
når den mattevegen kom ned,
og når jeg kom hjem fra den matten tamen,
så var jeg jo,
jeg skulle huske om jeg var noe glad,
jeg trodde jeg var ganske happy, altså,
at vi kunne se på, ok,
det gikk ikke så bra,
jeg følte meg trygg,
eller jeg kunne være med selv,
jeg er pust ut,
jeg fokuserer på å ha å gjøre små øvelsen i gjennom tentamen,
som jeg tok med som ganske lærer da.
Og etter hvert da så hadde jeg jo flere prøver,
det var jo ikke siste prøven,
men dette var for eksempel en i KRL,
da vi skulle skrive en helt vanlig tekst,
det var ikke noe stort,
men jeg som blir veldig fort stresset,
eller får det pressen når det er en prøve å hjem og prestere,
så gikk jeg igjen i det samme mønstre,
og da spurt jeg der min,
du tror ikke kan jeg få mitt eget rom,
så jeg kan sitte og kjenne,
og det er jeg kjenne nå da,
og etter da fikk mitt eget rom,
jeg kunne bare sitte og puste,
for det er liksom stressen når du sitter i klasserom,
rundt med masse andre folk da,
og dette jeg bare kunne puste,
og sånn,
da kunne jeg begynne å skrive igjen,
for det,
og sånn utviklet det da,
bare videre og videre,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

jeg ble mer og mer tryggere på å
være meg i den situasjonen,
selv om det er veldig vondt,
det var vanskelig for meg,
men begynte å se resultatet på det da,
at jo mer jeg er klart å
være rolig da,
eller kjenne på den roen,
som kommer ved å bare
være meg selv i den situasjonen,
da kommer resultatene,
og det var ikke snart,
jeg gikk fra 26 på 1 år,
men det er jo gradvis som tar tid,
det er ikke sånn at du kan
endre på en ting sånn,
det må jobbe med det lenge,
og det utviklet seg ut
mot videregående,
da så gikk jeg i første klass i videregående,
det var jo fjord,
og da hadde du gått så pass lang tid,
og de pratene våre før matten tar,
men det har jo fortsatt vi jo bare med,
og du skjutser så,
enten opp da, med en seksil,
så fra
dårligst karakter,
med stress,
og etter sitt helvete,
hvis jeg kan si det, på prøvedagen,
til at det kunne da
være rolig å kunne nytte,
fordi det har alltid vært at jeg likte matten,
men det er bare de der prøvedagen,
og det er presse,
og det er bare stengt når jeg skulle gjøre noe da.
Så du fikk seks i matten?
Gikk ut av norske skolesystemet,
med seks i standpunktskarakter i matten.
Wow.
Så det funker,
vi kan garantere at det funker,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

men man må
tørre
å slippe kontrollen,
og må tørre
å gjøre noe annet enn det man har gjort før,
og bare det er veldig skummelt,
det er veldig skummelt.
Det er veldig skummelt,
og det
jeg hører her, er jo at
man skal ikke
det motsatte av
å gå mot ur og en,
er jo å bare gi opp,
bare trekk seg tilbake
og si, nei,
jeg vil ikke læse
til matten.
Det er ikke viktig.
Då trekk man seg tilbake,
og det er ikke det,
det skjer at
man skal jo
gå inn i presset,
og kjenn på det,
og øve på det,
så det handler ikke om at man skal
bare släppe
under skole på noe selvstid.
Det er kanskje det
mange foreldre eller
lærer er redd for at
hvis man kjenner på presset,
eller kjenner på ur og en,
så vil alt gå galt
og gjøre sånn som de vil,
men det er ikke det du ikke prøver
å få fram her.
Nei, det er riktig.
Jeg tror det er veldig bra med press,
for det gir oss den muligheten.
Man må
inn og se på

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

når jeg åpner mattenboka,
men det kan bare, kanskje det bare er
at jeg tar mattenboka opp av sekken,
da kommer presset.
Så stopper jeg der, første gangen.
Så kjenner jeg på
er det for meg å ta mattenboka opp av sekken
og skal åpne den.
Men det handler om å gå mot presset,
det handler jo ikke om å brenne mattenboka
aldri scen igjen. Det er også
løpevekk.
Så man må gå mot presset.
Så alle de diskusjoner om
at det er så fært med press i skolen,
og det er så mye forskjellsbehandling
og alt det der,
det tror jeg er et sidespor.
Jeg tror vi bare på virkeligheten er sånn,
at det er sånn. Og da må
vi bare å se på det som er der.
Og øve seg på det.
Og som foreldre så er jo,
du snakker om resultater,
og at alt kommer til å gå
så dårlig hvis man slipper opp.
Men min erfaring da, etter
tolv år med Fridtjof,
for eksempel,
er at som han sa i begynnelsen her,
at vi har kommet nærmer hverandre.
Og at det presset som jeg følte på
når jeg hadde en seks- og syvåring
der, og vi satte over mattebøkene,
det skapte en enorm
avstand mellom oss.
Vi kranvla,
det var så vondt.
Jeg følte meg så mislik og som far.
Og det gjør jeg fortsatt inne mellom,
men jeg har en helt annet nærhet
i sønnen min.
Og det går gjennom å aksepterer

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

at den virkeligheten er sånn som det er,
nemlig at det er vondt
å være sammen.
Det er vondt å sitte med matteleksene.
Hvilke går inn i det, da?
Men hvis man har da en...
La oss si at man har en
daughter som...
Man får ikke en gang dit
og søt seg ned i laget, sikkert.
De vil ikke ta den praten.
Hvordan begynner man?
De vil jo ikke ta den praten.
Det er jo helt given. De vil aldri
ta den praten.
Så man gjør sånn som frittet,
og begynner med seg selv.
Hvordan er det å være meg
når datteren min ikke vil prate med meg i gang?
Eller datteren min ikke vil snakke
om det som jeg vil snakke om.
Da kommer de i kontakt med noe.
Og det jeg kommer i kontakt med er i fall
når barna mine ikke ville
snakke med meg, eller de ville kjeftte på meg
for det vi ikke fikk i matten,
at jeg kom i kontakt med enorm skam.
At jeg ikke skal til for å være fare en gang.
Og det lykkes ikke. Jeg får det ikke til.
Det er noe gjernt med meg.
Og skyld.
Og det kjente sånn i magen.
Og det er bare det jeg kan starte.
Kan ni ikke endre de?
Det er ikke de som har problemet.
Det ligger også meg.
Så det er...
Det er oppfordringen som frittet å si.
Start med deg selv.
Jeg føler det. Jeg bruker egentlig litt til alt.
For man sier det er ikke...
Det kan ikke endre en person med ditt syn på ting.
Det er alltid det som er lett, da.

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Med å skylle på noe annet.
Sånn du sier om det er med mat eller eksempel.
Om det er fikk.
Eller venner.
Eller hva ender.
Men det er å begynne med seg selv.
Og heller ikke kunne aksepterer hvordan man selv har det.
Det er da man heller kan...
Sånn du sier om det kan ikke begynne å lære en annen.
For du har gjort det på deg selv.
Og det er jo det man egentlig hører.
Du kan ikke endre noe andre.
Du må endre deg selv.
Men så gjør vi motsatt.
Vi prøver å ændre alle rundt oss.
Fordi at man kjenner sånn uro.
Hvis ikke de er akkurat sånn som vi vil.
Ja, enten det eller vi prøver å ændre oss selv.
Prøver å si at...
Nå skal det ikke bli sinnt.
Nå skal jeg gå inn der og så skal det ikke bli sinnt.
Nå skal jeg være rolig.
Nå skal jeg...
Det er mye dårlig også.
Nå skal jeg være flink.
Sånn at jeg bare øver litt mer på å være rolig.
Så skal jeg bli rolig sammen med sønnen min.
Men det er ikke sånn.
Det er ikke sånn også.
Det er fintivt ikke. Det kommer.
Det kommer jo enda.
Det kommer jo hele tiden for meg hver dag.
Så kommer jeg i kontakt med de samme følelsene.
Det er sånn det er å ha en 17-åring i huset.
At jeg blir utfordret hele tiden på mine frykter,
mine bekymringer, mine greier.
Men hva gjør dere da?
Når du ikke kjenner på den deren...
Altså å bli skikkelig sinnt, for eksempel.
Over måttebore.
Du ikke kjenner til sikkert begge på det.
Hva gjør man da for at det ikke skal eskalere?
Jeg kan ta eksempel med skolen.

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Det er ikke sånn at jeg ikke kjenner på et presseling på skolen.
Selv om jeg har jobbet med det.
Men det å ha den tryggheten av erfaringen
av å gå imod frykterna.
Det å kunne ha muligheten.
Og det å ha gjort det før.
Det å gå imot det som er...
...vånestallig mest skummelt.
For meg som var å...
...jøre det som...
Jeg tror ikke det er klart å være i Mathedamin.
Jeg hadde erfaringen. Det er det som har gjort på meg.
Til å kunne takle ting som kommer opp i livet som er vanskelig.
Nå når jeg venner eller når det er en situasjon
eller når det er skole.
Jeg har den tryggheten av meg i erfaring.
Som har hjulpet meg.
Ja, så det er den erfaringen av å...
...blide god til å ha det dårlig.
Men det er en virkelighet man har.
Jeg kan ha det dårlig.
Jeg vet hvordan det er å være redd.
Så det er en frihet.
Da kan jeg oppsøke ting i livet som gjør at jeg blir redd.
Fordi jeg vet at jeg kan være redd.
Så jeg blir jo fortsatt redd.
Og jeg har fortsatt mange ting som dykker opp.
Med skam og skyld i forhold til fritid.
Og det beste rådet mitt er å lukke igjen munnen.
Ja.
For det snakker tøyse.
Det prøver å forklare.
Eller prøver å ændre på han.
Eller prøver å gjøre noe med situasjonen.
Men det som er sant er at jeg kommer i kontakt med noe som er inn i meg.
Og for å kjenne på det.
Da må jeg først finne ut hvor er det hen.
Og det er vanskelig når du mennes du snakker.
Så det er å være stille.
Og kjenne til hvor er det jeg har vondt til nå.
I kroppenbarnet er det i kroppen min.
Og ofte så kjenner jeg det i solarplekshus.
Der er mitt kjerne.

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Der kommer alltid.

Og når jeg har funnet ut hvor det er så kan jeg jo øve meg på å være samme.

Erfaringen min er at når jeg kan være samme og aksepterer smerten i min egen kropp.

Så etter en stund avtalen.

Altså jeg rummer følelsen.

Og aksepterer den.

Og når jeg gjør det avtalen.

Og så kommer ressursene frem.

Og da trenger jeg ikke å tenke på hva jeg skal gjøre.

Da vet jeg hva jeg skal gjøre.

På en helt annen måte.

Da har jeg ro.

Da har jeg kreativitet.

Som du snakket om.

Da får jeg kontakt med mine menneskelige ressurser.

Som alltid er der.

Det er bare blokkert av uron og smertene.

Dette er så viktig å få framfølge.

Det er i oss alle.

Og man ser de samfunnet hvor mye uro vi har.

Og jeg kunne bare ta en titt inn og kjenne på det.

Jeg sa dette an kasspare i forhjelpelsen.

Det første gongen jeg begynte å se på min egen uro.

Så fikk jeg nesten på nykkanfall.

Begynte å puste tunga.

Jeg hadde ikke vært vant til å kjenne etter hvordan jeg har det inn i meg.

Og det kan folk oppleve.

Det er så ukomfortabelt at man har lyst til å flykte derifra.

Og man trenger ikke å stå i det så lenge hvis det er veldig vondt.

Jeg brukte to sekunder første gang.

Og så flykte jeg ut av det rommet.

Det er jo en start igjen.

Ja, det er en start.

Det er jo som vi har gått ut fra da.

Hvorfor vi har vært ved å være len på rommet.

Så pødde pappa å gå to steggunna.

Og så tre.

Og så fire.

Og så kunne jeg...

Hvordan går det nå?

Fem steggunna.

Jeg hadde litt vondt å bli der.

Og så sa jeg, OK, men nå blir jeg her.

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

Og så, OK, nå går det greit.
Så jeg stegg for steggunna.
Og selv om det er å være len på rommet,
eller om det er å kjenne på snenger i rådet.
Det er fint å ta tid med det.
Ikke noe ut, så jeg stresser det.
Det er bare en kjempefint tratt.
Jeg er så glad for at dere tok dere tid til å være laget med i dag,
å dele kunnskapen dere skitt.
Og jeg tenker bare på deg, Fridtjof,
som du er så ung alder.
Du er heldig.
Han er heldig, ikke sant?
Og det er en sånn glede å se det.
Så jeg har lyst til å si det helt på slutten.
Dette kan vi gjøre for oss selv.
Og vi kan begynne å se på oss selv.
Men hvis vi trenger et ekstra motivasjon for å gå inn i den smerten,
så er det at våre barn får nytte av det.
Og de får nytte av det uansett hva vi sier,
fordi de kommer til å se en forskjell.
De kommer til å merke en forskjell.
Og at hvis man ikke gjør det for seg selv bare,
så får det konsekvenser for barna dine helt garantert.
Og hvis man synes det er veldig vanskelig å gjøre det alene,
og ønsker noe å prate med,
så kan man å ta kontakt på uroskolen, kan man ikke.
Det kan man selvfølgelig.
Det er vanskelig å begynne med dette alene.
Man trenger noen som har vært med sin egen euro,
som har gått gjennom disse tingene kanskje.
Og da kan man ta kontakt med uroskolen selvfølgelig.
Og hvis det er skoler som har lyst til å se på der,
så kan man ta kontakt med Fritte for å få det på sin.
Det er så viktig, synes jeg da.
Spesielt i skolen, liksom,
og med de som jobber med barn,
så vil vi gjerne snakke med skolefolk om dette.
Hvordan tar man kontakt med dere?
Det er jo å ta kontakt med på helgeturoskolen.no, for eksempel.
Så bra.
Har dere noe siste dere ønsker å dele?
Nei, jeg synes alle burde ta en liten lille tål,

[Transcript] Leger om livet / #109. Press, uro, om å ikke strekke til og nærhet. Med urolærer Helge og sønn Fridtjof.

eller store tål inn i dette med euro.
Det har hjulplet meg veldig mye,
og jeg tror det her er nyttig for alle mennesker i sin.
Alle har det vondt i livet.
Også må dere høre på polkesten vår, far og søn i urskolen.
Hvis dere vil høre mer.
Det er fint det som Fritte får si her,
det er veldig viktig.
Alle har det vondt.
Vi vil gjerne bidra til å normalisere det,
og si at så se på det,
se på det vondet, i stedet for å prøve å løpe fra det.
Vi avslutter, men det var veldig klokke ord fra dere begge to.
Tusen takk for at dere ble med,
og hvis dere ønsker å nå de, så vet dere hvordan man gjør det på uroskolen.no.
Og far og søn-podkasten kan man finne under uroskolen,
der man finner podcast.
Og hvis dere har noen spørsmål til meg,
kan dere skive til meg på doktor.manettedragland på Instagram,
eller på legeromlivet på Facebook.
Og hvis du tenker at denne episoden er til nytte,
særlig for noen som står i det å være foreldre,
eller noen som står i presse det å være i skolen eller på jobb,
så send den til deg, for jeg tror at denne episoden vil være til nytte.
Og med det så takker vi for i dag. Ha en kjempefint dag!