

Toppen av livet

Da Marit Figenschou fikk diagnosen kreft, leddgikt, osteoporose og artrose på løpende bånd, kom også drømmen om å gå til Sydpolen!

AV: JULIE C. KNARVIK ♥ FOTO: BJØRGLI OG BERGERSEN, PRIVAT

Nok et mål er nådd; Elbrus 5642 moh.



Marit **Figenschou**

Alder: 58 år

Bor: Oslo og Lillehammer

Familie: Kjæreste

Yrke: Prosjektleder i Cappelen Damm

I oppveksten i Lyngen i Troms hører hun som liten om farens strabasiose tur til toppen, der han kan skue utover hele verden, ja helt til Sydpolen! Nå står hun der og ser inn i den speilblanke kulen, tar varsomt på den, og uansett hvordan hun snur og vender på den, så peker alt i samme retning – mot Nord. Nå skulle pappaen sett henne. Marit kjenner en vanvittig styrke i kroppen. Hun møter speilbildet sitt i kulen. Ser seg selv på toppen av verden. Helt dit pappaen så. Hun har virkeliggjort drømmen og nådd Sydpolen. Og det er da hun tenker: «Vet du hva, Marit? Dette hadde du aldri greid hvis du ikke hadde blitt syk. Du hadde ikke kommet på tanken, hadde det ikke vært for at du fikk et verdiskifte i livet!

«Å bli syk var et stort fall fullt av skamfølelse og fortvilelse»

Er det mulig?

Marit er omtrent like gammel som polfarer Liv Arnesen. Året er 1994. Det er OL på Lillehammer og EU-avstemning. At Liv går til Sydpolen er allikevel det største for Marit.

«Er det mulig?» tenkte hun. «Hva slags gen har hun fått? Hva er det som får en dame på rundt 40 til å gå til Sydpolen?». Det samme gjør Cato Zahl Pedersen, og han manglet til og med en arm! Det var ubegripelig for Marit at de hadde tatt beslutningen om å gjøre noe sånt!

45 år gammel er Marit dama med sentrale lederstillinger i næringslivet, som rekker over alt, mestrer alt og sier ja til alt, inntil livet tar en sjokkerende vending. Etter mange utsettelse tar Marit omsider en mammografi. Livet før og etter blir aldri det samme. Hun går ut av sykehuset med diagnosen brystkreft. Det er uvirkelig. Alt raser. Det kunne jo ikke skje. Ikke med henne. Hun av alle hadde jo ikke tid til det.

– Fra å være på høyden av livet til å bli syk var et stort fall fullt av skamfølelse, sorg, redsel og fortvilelse. Jeg var i en bunnløs sorg, usikker og redd, sier hun.

Ikke lenge etter får hun et nytt sjokk. Diagnosene kommer på rad og rekke. Osteoporose, artrose, leddgikt og fibromyalgi.

– Diagnosene kom nesten samtidig. Immunforsvaret var sikkert helt blåst.

Marit ble fort et offer for *livet-er-urettferdig* tankegangen. Og da hun en periode ble innlagt på Diakonhjemmet var hun misfornøyd, utakknemlig, syntes livet var urettferdig og irriterte seg over det meste. En dag sa fysioterapeuten: «Men hva vil du da?» Det var i mars, ute var det sol og nydelige skiforhold. «Jeg vil gå på ski!» Fysioterapeuten så på Marit: «Men da gjør vi det.»

– Dagen etter gikk vi på ski i Nordmarka, ler Marit.

På en benk utenfor Kikut sier fysioterapeuten: «Du, de diagnosene dine, de er ikke mine. De er dine, og du må ta vare på dem. De skal bli med deg hele livet. De må bli vennene dine. Jeg skal hjelpe deg, men du må ta ansvaret. Hvis du integrerer diagnosene i livet ditt, så kan dette bli ganske bra.

De ordene var et vendepunkt for Marit, og det som skulle til for å få eierskap til dem.

– Etter det startet prosessen med å se på hvordan jeg kunne ta de med inn i livet og gjøre ting sammen med dem. Beskjeden om kreft var heftig, men jeg slapp unna cellegift og stråling og har jo vært utrolig heldig.

Å miste et bryst midt i førtiårene var en stor og vanskelig forandring, men ikke noe hun tenker på i dag. Men skammen hun

følte over å bli syk og ufør, var nesten ikke til å holde ut.

– Jeg sa ikke til noen at jeg var ufør på mange år. Vellykketheten er så opphøyet, sier hun.

Hvem er jeg nå?

Da Marit ble syk fikk hun noen kraftige mentale utfordringer.

– Da jeg ble syk ble alt skrellet av. Jeg hadde ingen identitet igjen. Min identitet var på det ytre planet. Jeg gikk fort på ski og hadde kule solbriller. Men grunnmuren var falt og huset i ferd med å tippe utover. Kropp og jobb er identitet. Jobb er å materialisere egne kunnskaper, men jobben min røk med 50 prosent. Når kroppen ble skadet, ble jobben utsatt og identiteten utfordret. Hvem er jeg nå og hva gjør jeg nå? Det ble viktige spørsmål for meg, sier hun.

For å finne svar gikk hun til en psykoanalytiker.

– Jeg måtte få grunnfundamentet opp å stå igjen, og det handlet ikke om det som var der ute. Det handlet om at jeg var en usikker og redd person. Det var ren lykke å ha noen som holdt tak i meg. Men jeg måtte helt ned, og har kjent mye på den bunnløsheten hvor du sitter og venter på at det skal bli morgen. Den psykiske helsen kunne ikke kureres med piller. Det måtte andre ting til og det tok tid. For meg har det ikke bare vært snakk om å rydde opp i psyken, men en utviklingsprosess for å bli bedre kjent med meg selv og se hvilke ressurser og muligheter jeg hadde. Vi blir drevet så veldig i dag. Vi lever i et prestasjonshelvete som går på helsa løs. Vi skal prestere i ekteskapet, på jobben, på treningen. Er det rart vi blir sjuke?

– Jeg er så heldig å ha hatt mange fantastiske mennesker rundt meg hele tiden. De har holdt tak i meg og vært med både til

bunns og opp igjen. Jeg er glad for investeringen jeg har gjort i psykisk helse, sier hun.

Grenseløs lykke

Innimellom blodprøver og kontroller, målinger og medisiner blir Marit sakte men sikkert sterkere mentalt, og en ny drøm vokser fram.

– Da livet tok en annen retning, åpnet mulighetenes land seg. Jeg hadde alltid vært aktiv. Her fikk jeg en ny mulighet i det samme landskapet. Jeg hentet frem drømmene. Jeg tror vi alle har en sånn lengsel i oss. Etter å finne mening!

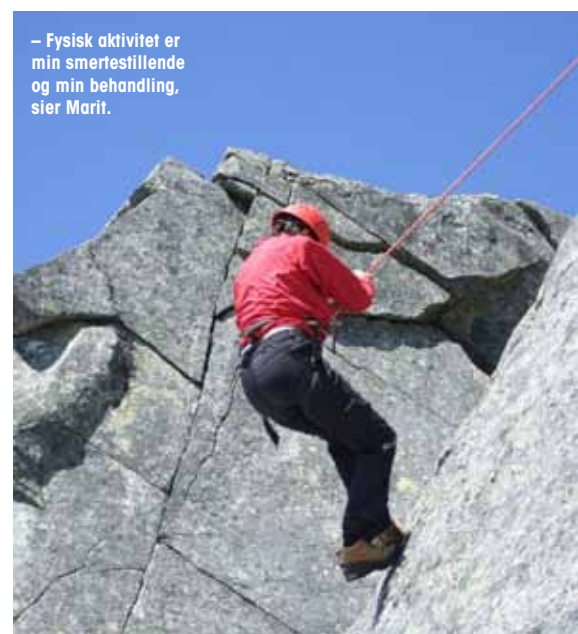
Under et opphold på Beitostølen Helse- og sportsenter møtte Marit funksjonshemmede, og så hva de var i stand til.

– Jeg tenkte; fy søren, ikke har de armer eller føtter og de kommer seg frem... Det var ingen grenser! Jeg tenkte at ja, jeg har jo fått noen diagnoser, men det må jo være mulig å flytte dette legemet. Det genet må jeg få tak i. Da jeg ble syk, følte jeg at livet begrenset seg. Kroppen min forsvinner, og jeg som elsker fysisk aktivitet... Mister jeg det så dør jeg. Da tenkte jeg: Nå skal jeg ut!

Da planla hun den første turen. Det handlet om å finne en vei. En dag sier Marit til legen sin: «Jeg skal til Aconcagua, den høyeste toppen utenfor Himalaya på 7000 meter!» Det syntes legen var en flott plan.

Helsearbeiderne var på lag. Marit var i gang. Fysisk aktivitet var hennes verdifulle diamant.

– Turene har vært mye mer enn det fysiske. Det har vært en utviklingsreise. Ingen andre plasser blir du så sliten, tørst, sulten, livredd, forbanna og kjempelykkelig og forelska. Lykkefølelsen er grenseløs. Det er et kjempespenn i følelsene. Jeg tror vi alle har lengsler



– Fysisk aktivitet er min smertestillende og min behandling, sier Marit.

Fysisk aktivitet
= medisin
Bla om!



Drømmen er virkeliggjort:
Marit har nådd Sydpolen!



og drømmer. Jeg måtte finne en mening i det meningsløse. Når du står der med toppene rundt deg og tenker: Er det mulig? Livet mitt er på mange måter et råmateriale som må bearbeides. Jeg jobber med det kontinuerlig. Jeg har lyst til å bli enda mer kjent med mine egne behov. Hverdagslykken min er å ikke gå rundt med dårlig samvittighet og ikke tenke på hvordan ting kunne ha vært, men glede meg over det som er.

Marit tror at det hektiske livet hun levde nok ga solide bidrag til diagnoser.

– Jeg kunne jo ikke leve sånn. Måten jeg levde på var et godt bidrag til sykdom. Jeg var jo aldri fornøyd. Vellykketheten driver oss til vanvidd. Men blir man først rammet ser jeg at selv med diagnoser kan jeg få gjort noe. Det handlet om å få eierskap til

diagnosene, og ta grep om livet. Vi blir truet når noe skjer med oss. Og menneskets fantastiske

egenskap er at du er nødt til å finne en løsning, en ny mening og en ny retning. Legger vi oss ned, er slaget tapt.

Siden Marit ble syk, måtte hun, som hun selv sier «finne på noe.» Hun gikk blant annet til toppen av Aconcagua i Argentina (6979 moh), Cerro Bonete på grensen til Chile (5190 moh), Mount Margherita i Uganda (5109 moh), Mount Kenya i Kenya (4985 moh), Kilimanjaro i Tanzania (5985 moh), Elbrus i Kaukasus (5642 moh), Denali i Alaska (6194 moh), Mount Vinson i Antarktis. Hun har gått på tur på Svalbard med pulk, verdens lengste skirenn på 440 km over Finland og i 2010 gikk hun til Sydpolen.

– Jeg har aldri vært så frisk som under planleggingen og på turene. I forkant fyrer jeg meg opp med kiropraktikk, yoga og blodprøver. Jeg fyller lagrene godt, smører kroppen og er bare snill med meg selv. Jeg fører nøye dagbok og følger med på hvordan jeg har det. På Antarktis-turene har jeg hatt nøye

regime på hvor mye jeg trener. Jeg kan ikke bare hive på meg 20 kilo og gå. Jeg må trene meg opp og venne meg til det. Det blir et fantastisk prosjekt ut av det, jeg lærer mye og opplever mye og i den andre enden vet jeg at jeg snart skal på tur.

Kjærlighet til naturen

Marit har stor kjærlighet til det å oppleve. Hun har vokst opp på et småbruk med hest, sauer og kyr.

– Jeg hadde foreldre som lærte meg å lukte, smake og se farger. Vi var aldri på ferie, men en tur for oss var like mye en tur i fjæra eller en sparketur. Det at de lærte meg å oppdage og oppleve, gjør at jeg er mye mer i kontakt med naturelementene når jeg går på tur. Naturen er et klasserom hvor det er mye å lære. Jeg er ydmyk for de elementene. Jeg

har et forhold til naturen, en relasjon. Det er en kontakt. Den oppnår jeg gjennom stillhet. Slipper du ikke stillheten til og lar du den ikke få plass, så opplever du heller ikke noe. Naturen aktiverer følelseslivet mitt og gjør meg til et bedre menneske. Ikke alle trenger å bruke naturen sånn, andre får kanskje like stor opplevelse ved å gjøre andre ting, reise, gå på konsert, veve, strikke, male, synge. Mitt arbeid har vært å finne den strengen som gir deg kontakten med ting inni deg og som gjør at du vokser.



– Jeg kan takke diagnosene for at jeg har fått det så bra, sier Marit.

«I forkant fyrer jeg meg opp med kiropraktikk, yoga og blodprøver.»

Nytt liv

I dag jobber Marit 40 prosent i Cappelen Damm, skriver kronikker, bruker mye tid på fysisk aktivitet og behandling, og holder foredrag for medpasienter og sykehus. Hun har gitt ut boka *Til Sydpolen – Ingen bragd*.

– Bragden min er å ha bygd opp en ny grunnmur i livet og at jeg har fått et hus oppe å stå. Men jeg har ikke funnet nøklene til alle rommene eller malt alle veggene. Fysisk aktivitet er min smertestillende og min behandling. Jeg går på ski, går turer, padler, sykler og trener yoga. Det må min kropp ha, hvis ikke dør den. Trening er det jeg kan bidra med til kroppen min. Hvis jeg har vondt en dag så vet jeg at det bare er å ta på seg skia og komme seg ut. Da mykner kroppen. Turene mine har vært store og vil alltid være viktige for meg. Men det viktigste er at jeg har fått den psykiske helsen opp å stå. At jeg har et restaureringsarbeid bak meg som gjør at jeg nå kan ha tillitt til fremtiden og har forsonet meg med fortiden. At jeg kan leve et liv med mening, at det ikke lenger er diagnosene som eier meg, men jeg som eier dem. Og at jeg kan takke diagnosene for at jeg har fått det så bra. De har vært mine veivisere på hvordan jeg skulle dreie utviklingen i livet mitt. Det er det største. Nå kan jeg navigere på en helt annen måte enn jeg kunne før. Jeg har et helt annet liv nå. Det er mye mye bedre!

Marit har gitt ut en inspirerende bok om hvordan å takle utfordringer.



FYSISK AKTIVITET SOM MEDISIN

Ifølge professor i psykiatri ved Universitetet i Oslo, Egil W. Martinsen, ligger det mye ubrukt potensial ved å ta mer i bruk fysisk aktivitet som behandlingsform. Han har skrevet boka *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet og psykisk helse*.

– Fysisk aktivitet har mange nyttige virkninger på vår psykiske helse. Det vanlige friske folk opplever er et velvære etter fysisk aktivitet, vi får mer overskudd og energi, selvfølelsen og selvtilliten øker, vi får et bedre forhold til kroppen vår, og tenker mer kreativt. Tretthet er et fenomen i vår tid. Men det er ikke alltid hvile hjelper. Etter å ha sittet foran dataen en hel dag er vi slitne i hodet, men uthvilt i kroppen. Det blir en ubalanse. Ved å bruke kroppen blir vi naturlig slitne, og dermed har vi mer glede av hvile etterpå, sier Martinsen.

Hjelp til selvhjelp

De fleste av oss får før eller siden fysiske eller psykiske plager, og Martinsen mener at helsevesenet ikke kan løse alt dette.

– Det er viktig med selvhjelpsmetoden, og her kommer trening inn. Det er gunstig for den fysiske og psykiske helsen. Det styrker identiteten vår, ved at vi sakte men sikkert bygger oss opp igjen. Det er et stort potensial her.

Martinsen mener at fysisk aktivitet i noen grad kan forebygge psykiske lidelser.

– De som er fysisk aktive har mindre sjanse til å bli deprimerte og til å utvikle demens. Man er ikke vaksinert mot det, men det kan forebygge og utsette forekomst av demens. Det som tilbys eldre i dag er i hovedsak inaktivitet og understimulering. Mens det er aktivitet og stimulering som hjelper, sier han.

Biologiske forklaringer på dette er at aktivitet kan øke antall celler i deler av hjernen, det påvirker signalstoff som endorfiner (kroppens eget lykestoff) og stresshormonene. Psykologiske faktorer er mestring, avledning, distraksjon.

– De med psykiske lidelser bruker mye tid på grubling. Dette er ikke hensiktsmessig, og dermed bra å avlede med fysisk aktivitet.

Reduser medisinbruk

Martinsen mener at man med aktivitet kan erstatte eller gjøre behovet for medisiner mot psykiske lidelser mindre.

– Standardbehandling mot psykiske lidelser er jo medisin og samtaleterapi. Men funn viser at fysisk aktivitet kan være like virksomt.

Han mener det er stor variasjon innenfor det offentlige helsevesenet.

– Noen har tilbud om systematisk fysisk aktivitet, mens andre steder er det begrenset. Her er det et stort potensial til forbedring.

Tren deg frisk

Martinsen mener det er mulig å behandle depresjon, angst, smerter og rus-avhengighet med fysisk aktivitet.

– Kreftpasienter får ofte en trøtthet som kan minne om ME. Dette går ikke over med hvile, men påvirkes derimot av aktivitet. Hvis man får smerter, angst eller depresjoner blir man ofte inaktiv og isolerer seg. Det demper plager på kort sikt, men vedlikeholder de samme plagene på lang sikt. Mange er redde for fysisk aktivitet. Men det blir alltid bedre på lang sikt. Det er viktig å se på hva pasienten selv kan bidra med, og det er først og fremst å ta godt vare på kroppen, sier han.

Sku av TV'en

Ifølge Martinsen er aktivitet i kombinasjon med naturopplevelser veldig bra for helsa.

– Aktivitet er uansett gunstig, men naturen har en tilleggseffekt. Naturopplevelser kan gjøre noe ekstra for oss. Man kommer seg ut hjemmefra, og fasineres av det fine rundt seg.

Naturen trekker dermed oppmerksomheten bort fra våre egne plager. Det er noe helt annet å se inn i et bål enn på TV. Mens TV'en peprer oss med inntrykk, så trekker bålet oppmerksomheten vår til seg, sier Martinsen.



PROFESSOR
OG FORFATTER:
Egil W. Martinsen