

# TRIBUNEN

## etter statsrådgangene

AV LINE BRUSTAD og KNUF ERIK KNUDSEN (foto)

**Manuela Ramin-Osmundsen opplevde tiden etter hun gikk av som barne- og likestillingsminister som en personlig krise.**

«Om å lede mot alle odds» het foredraget Manuela Ramin-Osmundsen holdt under Landsforeningen for etterlatte ved selvmords (LEVE) ti års jubileum i går. Her fortalte den tidligere Barne- og likestillingsminister om tiden etter at hun i 2008 gikk av som minister, og betydningen av å få profesjonell hjelp.

– Jeg sa ja til å holde foredraget fordi jeg tror andre som har hatt det tøft kan ha nytte av at jeg deler mine refleksjoner over det at jeg har opplevd noe vondt og dramatisk, sier Ramin-Osmundsen til VG.

Hun gikk av som minister etter kritikk av omstendighetene rundt ansettelsen av Ida Hjort Kraby som nytt barneombud. Høndelsen har hun nå lagt bak seg.

– Ja, jeg gjorde en feil, men det er forskjell på feil. Jeg har analysert hva som skjedd, trukket mine konklusjoner og akseptert det, sier hun.

### Tøft i ettertid

Men tiden rett etter all dramatikken var tøft for Ramin-Osmundsen.

– Jeg husker det sank i meg da en medpolitiker få dager etter at jeg gikk av, sa til meg: Du er uinteressant nå.

Hun beskriver den første tiden som en krise.

– En krisesituasjon er noe eget. Angsten melder sin ankomst, først i magen, så i hodet. Du mister kontroll over deg selv, sier hun.

Det ble viktig for henne å fortsette å være den personen hun var før skandalen, og ikke la seg påvirket av



**GIKK AV:** Fra pressekonferansen med Jens Stoltenberg 14. februar 2008.

medienes definisjoner. Derfor valgte hun å ikke forholde seg til det som ble skrevet og sagt om henne.

– Jeg skåret og vernet meg fra mediene. Jeg så ikke på TV, hørte ikke på radio og leste ikke aviser. Jeg har fremdeles en bunke utestede aviser i kjelleren fra den perioden det sto på som verst, sier hun.

Samtidig ble det viktig for henne å ikke glemme seg helt bort.

– Jeg gikk og handlet i butikken i nabolaget allerede dagen etter at jeg trakk meg som minister. Jeg skulle fortsette å leve, ikke bare overleve. Det innebar at jeg måtte gjøre vanlige ting, stå oppreist og å takle situasjonen.

Gjennom disiplin greide

hun å strukturere hverdagen.

– Jeg var nødt til å bestemme meg for å stå opp, spise riktig, se ordentlig ut og mosjonere. På den måten lærte jeg å nyte livet igjen.

### Fikk hjelp

I dag jobber Ramin-Osmundsen som prosjektleder for «Likeverd og mangfold» ved Akershus universitetssykehus. Hun nyter livet igjen, sier hun. Særlig det å snakke om problemene har vært med på å bygge henne opp.

– Relasjon til venner og familie har vært viktig, men man må også skåne dem, sier hun.

Og nettopp derfor valgte

### Fakta

#### Selvmord

- Rundt 550 personer begår hvert år selvmord i Norge.
- Antallet har vært om lag det samme siden 1994.
- Menn dør av selvmord tre ganger så ofte som kvinner.
- Det er vanlig å anta at det er cirka ti ganger så mange selvmordstorsk som gjennomførte selvmord.
- Kilde: Folkehelseinstituttet og [www.shdir.no](http://www.shdir.no)

### Fakta

#### Forebygging

1. Bedre psykiatrisk behandling
  2. Strengere våpenkontroll
  3. Lavere giftnivå i husholdningsgass
  4. Lavere giftnivå i eksos
  5. Lavere giftnivå i legemidler
  6. Mindre sensasjonspregede medieoppslag
- Kilde: WHO

hun å oppsøke profesjonell hjelp i den tynge perioden.

– Det å snakke med noen profesjonelle har vært nyttig for meg selv. Samtidig bidro det til at jeg ikke belastet familie og venner unødig med det som opplevdes som vanskelig. For meg er det ikke tabu å oppsøke profesjonelle når man er i en krisesituasjon, sier Ramin-Osmundsen.

E-post: [line.brustad@vg.no](mailto:line.brustad@vg.no)



**DATTER:** Solveig var en vakker, klok, musikalsk og kreativ solstråle. Hun tok sitt liv 23 år gammel.

Foto: PRIVAT

# – Solveig var en sols

AV LINE BRUSTAD og FRODE HANSEN (foto)

Hver dag dør dobbelt så mange nordmenn ved selvmord enn i trafikken. Mer åpenhet vil virke forebyggende, tror Landsforeningen for etterlatte ved selvmord.

– Det verste man kan gjøre er å legge løkk på selvmordsprosesjen. Vi må nå åpne kodexen for selvmord og tørre å la smerten komme frem, sier Stein Husebø, som er sentralleder og overlte ved Verdighetsenteret – Omsorg for gamle, Bergen Røde Kors Sykehjem.

Husebø mistet sin datter, Solveig, ved selvmord for elleve år siden. For Husebø er det terapi å snakke om datteren.

– Solveig var en vakker, klok, musikalsk og kreativ solstråle. Men som 18-åring ble hun dypt deprimert, hun fikk sammenbrudd og slet med søvnp problemer. Hun ville ikke leve mer, sa hun ofte.

Solveig døde mens faren var på forretningsreise i utlandet. Hun ble bare 23 år gammel.

### På dagsorden

Til å begynne med snakket ikke Husebø om hva som had-

**VILLE LEVE:** Manuela Ramin-Osmundsen etterlatte ved selvmord, Lillian Erichsen.

forta

kan ha en forebyggende effekt.

– Nå må vi sette selvmord på dagsordenen. Temaet er i dag tabubelagt og forbundet med skyld og skam. Mer åpenhet kan redusere selvmordstallene. Samtidig kan det hjelpe pårørende med å takle sorgen, sier generalsekretær i LEVE, Lillian Erichsen.

Hun forteller at titusenvis av nordmenn i alle aldre og samfunnslag er berørt av selvmord.

– Dette er et stort samfunnsproblem. Hver dag mister to nordmenn livet i selvmord, det er dobbelt så mange som