

Karl Erik Bøhn har rørt en hel nasjon med sine tanker og råd når livet går mot slutten. VG har snakket med tre andre som har fått den samme beskjeden: Du har uhelbredelig kreft. Her deler de sine tanker om hva som er viktigst i livet.

# Våre råd for livet



Av BJØRN-MARTIN BRÅTEN NORDBY, SIRI EGGEN og HANNA HAUG RØSET



## PER FUGELLIS LIVSRÅD:

1. Husk at du skal dø.
2. Vær glad i deg selv som du er, og erkjenn at du er god nok.
3. Ikke sett deg så høye mål at du aldri når dem.



## ARNE-MARTIN STERNHOFFS LIVSRÅD:

1. Ikke gi opp, men behold håpet og troen.
2. Vær raus med deg selv og andre.
3. Vis glede og kjærlighet overfor mennesker du setter pris på.

Foto: PRIVAT

**Vær glad i deg selv som feilvare**

**Professor og samfunnsdebattant Per Fugelli (70) mener alle har godt av å minne seg selv på at livet har en slutt.**

70-åringen lever med kreft som har kommet og gått i fem år, og er klar i sin sak: De friske må lære av de syke.

– Alle som er så heldige å være friske bør huske det romerske uttrykket «memento mori» – «husk, du skal dø», sier professoren.

Han mener det er viktig ikke å la seg forføre av dem som sier at man ikke er god nok.

– Vær glad i deg selv som feilvare. Ikke legg målene så

langt borte at du aldri når dem og konstant løper etter dem med melkesyre.

Fugelli kjenner igjen egne erfaringer i Karl Erik Bøhns avskjedsinnlegg. Blant annet roser han Bøhn for at han viser hvordan sykdom kan bli en kilde til både lærdom og helse.

– Han sier noe om hvordan sykdom hjelper deg til å bli glad i deg selv, og erkjenne at du er god nok i et samfunn der vi er opptatt av å ligne glansbilder. Vi er alle feilvarer fra fødselen av, og det må vi ikke kjempe imot, sier Fugelli, og understreker:

– Uten å romantisere døden så synes jeg det er viktig å få frem at det også er lærdom og pluss i sykdommens regnskap.

**Gi aldri opp!**

**Arne-Martin Sternhoff (50) vet ikke hvor lenge han har igjen, men er helt sikker på følgende: Det nytter ikke å trekke dynen over hodet.**

– Håpet og troen er det ingen som kan ta fra deg, selv om det butter imot. Derfor må man heller aldri gi opp, sier han.

50-åringen fra Haugesund har uhelbredelig lungekreft med spredning til skjelettet. Etter at «kreften blomstret som plommene i Hardanger», som han selv sier, takker han for livet hver eneste kveld.

– Jeg mener det er viktig å være ydmyk og takknemlig for det livet man har, også når

man er frisk. Vær raus med deg selv og andre, og la bagateller være bagateller.

Han roser Karl Erik Bøhn for åpenheten, og understreker selv viktigheten av å ta vare på flokken.

Selv kaller 50-åringen denne flokken for A-laget, med kona Anne (39) og datteren Martine (5) i spissen.

– Jeg tror at det å omringe seg med mennesker som gir deg positiv energi er helt avgjørende. Til gjengjeld må man huske å uttrykke sin glede og takknemlighet overfor personer som man setter pris på i hverdagen. Det koster så lite, men betyr så mye, sier 51-åringen.

E-post: [bjorn-martin.nordby@vg.no](mailto:bjorn-martin.nordby@vg.no)  
[siri.eggen@vg.no](mailto:siri.eggen@vg.no)



# Ingen tid til døden

Av SHAZIA SARWAR

**Lev i nuet, sier de. Vi har ikke tid – hverken til livet eller til døden. Hvem skal betale regningene mens vi søker sjelefred?**

**Hvorfor lar vi oss** berøre så sterkt av livslæren og refleksjonene til Karl Erik Bøhn og Per Fugelli og Magne Helander, pappaen til Ylva? Mennesker som har sett døden i hvitøyet og kan fortelle oss hva som virkelig er av betydning.

**Jo, fordi** vi vet at vårt jag etter ungdom, skjønnhet, velstand og produktivitet er overfladisk. Bevisst eller ubevisst befinner vi oss i et rotterace hvor alt handler om å nå lengst, uten skrubsår. Jo mer vi jager etter lykken, jo lenger unna befinner den seg.

**Vi tar oss aldri tid** til pust i bakken. Time-out er for pyser. Å «føle» på hvordan man egentlig har det er for skummelt, for «alternativt». Det nye normale funker bra på samlebandet, men vi er sulteføret på hjerteføde. I en kultur hvor ingen skal mislykkes, er døden den ultimate fallitt.

Et møte med døden, slik vi ser den gjennom øynene til de som velger å fortelle oss om den, gjør oss ubønnhørlig oppmerksom på hva lykke egentlig er.

**Den ligger ikke** i materialistisk rikdom, men i et bemidlet hjerte og sinn. Slik ungdom i Mexico kan lære oss, de er nemlig ti ganger mindre pengerrike enn oss, men de er de lykkeligste i verden, og det er tiden med familien som gjør dem lykkelige. Ikke mer hokusfokus, men desto vanskeligere for vår strømlinjefor-medede samfunn.

**Det er ingen filter** når Bøhn eller Fugelli forteller oss nettopp det. Det er befriende. De hvisker, men det treffer oss som et drønn. Perspektivet. Hvor fattige vi egentlig er, når all verdens rikdom ikke gjør oss lykkeligere.

**Vi skal alle dø.** Vi kan alle, når som helst, miste noen vi holder kjær. Når det skjer, var løpehjulet verdt det? Var det riktig å prioritere spisse albuer fremfor åpne armer?

**Australske** Bronnie Ware, en palliativ sykepleier, skrev i 2012 en bok om fem ting de døende angret mest på. Boken ble oversatt til 27 språk og ble en klikkvinner i hundrevis av aviser verden rundt. Vi liker å vite svaret i fem kulepunkter – har ikke tid til å høre på familiens eldste som sitter med samme visdom – fem kulepunkter. Fort lest, fortere glemt.

**For svaret er for vanskelig** å ta til seg. Hvordan skal man være mer tro mot seg selv, jobbe mindre (uten at det går utover levestandard), uttrykke følelser, holde mer kontakt med venner og bare velge å være gladere?

Alle har vi nemlig regninger å betale.

**Men noen kreditorer** er mer nådeløse enn andre. Du skylder dem mer enn penger. De går ikke etter lommeboken, men etter sjelefreden. Har du for mye utestående med deg

selv og dine, forblir du fattig, uansett hvor rik, tynn, pen eller vellykket du er. Det er det Bøhn lærer oss, og det er det som treffer oss. De fleste av oss trenger en timeout – for å gjøre opp regningen. Og vi vet det.



Foto: CHRISTOFFER ROBIN JENSEN

## LINDA PERSENS LIVSRÅD:

1. Ta ikke livet så alvorlig, du slipper ikke levende fra det likevel.
2. Alle har en ny sjanse hver dag vi våkner opp – bruk den.
3. Sett pris på alt du har, se deg rundt, vi er stort sett ganske rike alle sammen.

## Jeg er ikke redd for døden i det hele tatt

**Uhelbredelig kreftsyke** Linda Persen (38) fra Kjøllefjord i Finnmark mener man ikke bør ta livet så alvorlig.

Hun fikk diagnosen brystkreft i slutten av august i fjor. En uke senere fikk hun vite at kreften hadde spredd seg til lungene, og at den var uhelbredelig.

– Jeg hadde en magesfølelse på at den hadde spredd seg, så jeg var egentlig veldig forberedt på den be-

skjeden. Jeg er ikke redd for døden i det hele tatt, tankene går heller til barna mine, annen familie og venner, sier trebarnsmoren til VG.

38-åringen kjente seg veldig igjen i Karl Erik Bøhns innlegg. Her fant hun også galgenhumor, som hun selv bruker aktivt som terapi.

Hun livnærer seg blant annet av å holde foredrag, og er åpen om sykdommen på egen hjemmeside.

– Jeg har lyst til å være en talsperson for å tørre å le litt. Samtidig er jeg blitt veldig bevisst på hva jeg bruker livet på. Tiden med dem jeg er glad i er viktigst, sier Persen.