

Trappe-eksperten

For forfatter Ingvar Ambjørnsen har livet fått sine begrensninger etter at han fikk kols. Han tenker likevel at han er ganske heldig, som kan beholde både jobb og leilighet.

TEKST OG FOTO: NINA BRUN

– Det går helt fint nå, men jeg vet hva jeg har i vente.

Ingvar Ambjørnsen, folkekjær og kritikerrost norsk forfatter, og etter eget sigende verdensmester i aktiv røyking, fikk diagnosen kols for tre år siden. Hverdagslivet har fått sine begrensninger, men han synes han er heldig som kan beholde jobben sin. Han regner med å fortsette skriveingen i mange år fremover.

Han tror han kan ha gått med kols-sykdommen ganske lenge. Kanskje så langt som ti år tilbake. Når han tenker på hvordan han måtte sikksakke opp bakkene i Larvik, til besøk hos foreldrene hjemme, eller ble andpusten bare ved å plukke opp avisen på dørmatta foran leiligheten i Hamburg. Dårlig kondis, ja vel, men det var lenge noe som ikke stemte. Det første han da gjorde, var å kutte ut røyken.

– Jeg er ikke en sånn type som flyr til legen før jeg er syk, liksom. Det var først etter at jeg gikk i knestående nede på torget i nabolaget her, ble stående å gape med åndenød, at jeg bestilte time hos lungespesialist, forteller Ambjørnsen. Han tar i mot hjemme i leiligheten i Hamburg, byen som har vært tilholdssted og skrivebase helt siden 1984. Her bor han sammen kona Gabriele Haefs.

Forteller at det gikk en spesiell influensaepidemi i byen, med ånde-

nød og feber som typiske symptom, for fem år siden. Da feberen aldri kom, var tanken på kols der. Han fikk likevel ingen kolsdiagnose, tross lungesjekk og blåseprøver. Da pusteproblemene ikke ga seg, dro han hjem til Norge for dobbeltsjekk av både hjerte og lunger, to år etter.

– Allerede da jeg satt og tråkket og peste på sånn sykkel under hjertesjekken, var kolsymptomene ganske typiske, i følge legen. Like etter ble også kols bekreftet hos lungelegen. Den skriftlige rapporten fra hjertelegen uken etter levnet også liten tvil. Kolsdiagnosen var heller overbevisende.

Ambjørnsen reflekterer over hvor lite bevissthet det er rundt kols i Tyskland.

– Få vet hva jeg snakker om, når jeg skal orientere folk om at jeg har «COPD». Rart!?! For det må jo være minst EN million av dem som går rundt med kols! Av en eller annen grunn har alle tyskere «kreislaufproblemen» – hvis det er snakk om sykmeldinger for et eller annet.

Nå er han takknemlig for den legehjelpen han har mottatt i Norge. Fått medisiner som fungerer bra og er glad for å slippe unna med kontroller tre til fire ganger i året. Men litt alene om dette blir man jo, sånn i utlendighet. På den annen side får han utvekslet en god del erfaringer, bare ved å ta turen hjem til Oslo. Hver gang han setter seg inn i taxi

der, og det hostes over en lav sko. Sjøførene oftest høyest. Da får han se hvilke medisiner de andre bruker.

– «Åssen går'e me deg a', Ambjørnsen?» spør alle. Han siste jeg kjørte med, for eksempel. Kunne nesten ikke snakke en gang, men viste stolt fram sånne inhaleringsgreier. Forklarte at han ikke synes de var noe særlig, heller. Han tok noe HELT annet enn meg!?

Men det er klart, om jeg hadde fått riktig diagnose med en gang, kunne jeg kommet meg opp på den der to år





UNØDIG: Å dele ut kolsdiagnosen til folk som har mistet bare en liten del av lungekapasiteten, bidrar til å ufarliggjøre en alvorlig sykdom, mener Ambjørnsen.

tidligere. Ambjørnsen nikker i retning av ergometersykkelen i stua.

Heldig

– Egentlig er jeg veldig heldig, sier Ambjørnsen. – For det er mange som får seg en psykisk kilevink når de får kolsdiagnosen. Jeg har tenkt mye på det – hvorfor mange blir så veldig deppa. Rent bortsett fra at man kan bli ganske deppa over å få en dødelig sykdom, henger nok mye sammen med det faktum at kols gjerne betyr

at du kanskje ikke lenger kan bo der du bor, i den leiligheten du liker. Du må kanskje kvitte deg med jobben din, og du må slutte med ørretfiske og reinjakt, dersom du er glad i det. Ingen av de tre tingene rammer meg!

Skrivingen har jeg ingen begrensninger i forhold til og regner med å beholde arbeidsevnen i mange år fremover. Jeg og kona har fått oss ny moderne leilighet med heis, før kolsen, og når det gjelder klatring i fjellet – så er det en ganske god stund siden, for å si det sånn.

Ikke noe savn?

– Ikke som jeg har grunn til å bli deppa over i hvert fall. Men klart, min siste roman utspiller seg utypisk nok bare på havet og i skogen. Jeg fikk en liten oppvåkning da jeg var ferdig med den. Tenkte, nå har du skrevet en bok som handler utelukkende om å bevege seg i naturen. Alt det jeg ikke kan lenger. Hvorfor det? Trolig er det mye som skjer på det ubevisste planet, når du sitter og skriver sånn. Men det går ikke inn på meg.



Og ingen bondeanger i forhold til røykingen?

– Overhodet ikke!

Ambjørnsen forstår ikke at det skal være så skambelagt å stå frem med en kolsdiagnose. At sykdommen i mange tilfeller er selvpåført, ja vel, men det er det mye som er. So what! Mener det finnes plenty med livsstilssykdommer, det går stort sett bare en vei med de fleste.

Han er klar over at det kun er mindretallet av røykerne som utvikler kols, men er ikke ETT sekund i tvil om at kolsen skyldes egen røyking.

– Røykte med begge henda, 50 om dagen, helt siden 16–17-årsalder, daglig hasj også, og tenker nok at det var seige saker for lungene. Jeg jobbet riktignok på Rockwool i ungdommen, sikkert ikke bra det heller, men det var kun i korte perioder.

Kunne ikke forestille seg et liv uten røyking. Det ble en livsstil, kaffen, ølet og røyken. Alt var naturlig sauset sammen med jobben som forfatter på heltid.

– Jeg angreir ikke på noen ting!

Jeg har levd slik jeg ønsket å leve, og fått jobbe med det som var målet og drømmen. Da kan jeg ikke komme etterpå å beklage meg. Tenke, hvorfor akkurat meg? Hallo!

Tenkte vel aldri på kols, heller, kun lungekreft, den gang han var verdensmester i aktiv sigarettøyking. Mente han kunne slutte når røyken begynte å plage ham for mye. Det gjorde han også, for åtte år siden.

– Jeg sluttet så å si fra en dag til annen. Det vil si først hele dagen fram til seks, etter det ble røyken en gulrot om kvelden, når skrivingen startet. Men da visste jeg at jeg kunne avstå i mange timer, fordi jeg hadde tatt den første knekken. Deretter ble det helt slutt, uten noen form for abstinens. En metode som alle leger snakker negativt om, men som alle burde prøve. Jeg var nok litt redd da... jeg var det, sier Ambjørnsen.

Forteller at han i løpet av et tiendels sekund fikk et glimt av et pusteapparat, den første gangen hos legen. Hva var det? Det glimtet?

– Jeg tror ikke det var noe mystisk – jeg har for lengst sluttet å tro på

intuisjon i en jobb som krever hard arbeidsdisiplin. Ånder og sånn er heller ikke noe for meg. Men kanskje er det slik at kroppen vet mer enn du er klar over, og sier fra på sin egen måte? Trodde jeg skulle skjære klar av kolsen også da – da jeg kuttet ut røyken.

Utrolig forresten, hvor mye vrøvl jeg har ytret meg om røyking opp gjennom årene. Hvor sint og indignert jeg har vært over alle røykelovene. Må bare innrømme det, at Høybråten fikk rett, det har jeg skrevet til ham.

Ganske interessant, hvordan det går an å forandre seg. Men nå holder det, med alle forbudene.

Treningen

Ambjørnsen har begynt å utvikle en viss ekspertise på trappegang. Planlegge for ulike forseringsmetoder, alt ettersom. Trapper som er av det steile slaget og som må tas på en helt spesiell måte og krever en viss innstudering på forhånd. Mens andre trapper kan bestiges helt greit. Leiligheten i Oslo, i tredje etasje, kan ikke lenger inntas med koffert.

Det er vondt å gå i trapper. Men ikke skadelig, har han funnet ut. Tar gjerne treningsøker i egen trapp i Hamburg, heis ned til fjerde og opp trappen fire etasjer. I tillegg spaserer

«Slapp av, alle har litt kols. Gamle tante Edith, hun hadde kols, men spilte badminton helt til hun var 85!». Jeg er ikke helt der.»

FAKTA



FOTO: MARIE S. ØVOLD/KJENTFOLK.NO

Ingvar Ambjørnsen, født 1956, debuterte med romanen *23-salen* i 1981. Kjent er også kultklassikeren, *Den siste revejakta* (1983). Gjennombruddet kom med romanen *Hvite Niggere* i 1986.

Ambjørnsen har utgitt til sammen over 40 bøker og er oversatt til en rekke språk. Forfatterskapet omfatter flere sjangre; romaner, krim- og barne- og ungdomsbøker og novelle- og essaysamlinger. Høy produktivitet og evnen til å følge skikkelser og tema gjennom flere bøker har gjort ham til en av de mest anerkjente og populære samtidsforfattere i Norge i dag.

Blant Ambjørnsens mest kjente bøker er ungdomsbokserien, *Pelle og Proffen* og romanene om *Elling*; *Utsikt til Paradiset* (1981), *Fugledansen* (1995), *Brødre i Blodet* (1996) og *Elsk meg i morgen* (1999).

Blant senere utgivelser er *Innocentia Park* (2004) med skildringer fra Hamburg og

Berlin, om tretthet, oppbrudd og dekadanse. I Tyskland foregår også *En lang natt på jorden* (2007). Handlingene i hans to siste romaner er lagt til Utkant-Norge, *Opp Oridongo* (2009) og *Natten drømmer om dagen* (2012), en vandrerroman som skildrer miljøer på siden av samfunnet, en fortelling full av naturmystikk, anti-helter og outsiders.

Ambjørnsen har mottatt flere litterære priser, som Rivertonprisen, Brageprisen, Riksmålsforbundets litteraturpris, Bokhandlerprisen og Anders Jahres kulturpris. Han har også fått Frelsesarmeens hederspris, Booth-prisen og Willy-Brandt-prisen og er utnevnt til æresborger av Larvik by.

Flere av bøkene til Ambjørnsen er filmatisert. Filmen «Elling» ble nominert til Oscar i 2001.

KILDE: CAPPELEN DAMM FORLAG/KJENTFOLK.NO

han minst en time hver dag. Det kan gå utrolig tregt med små ting, som det å få på seg jakka, men kommer han først i siget, går det fint.

Helst foretrekker han å trække på ergometersykkelen. Tjue minutter hver dag. Det kjennes bra, særlig når han kan se på tv samtidig. Følge med på Tour de France og sånn.

– Da er jeg liksom med på touren, ler han, er faktisk blitt litt hekta på sykkelporten. – Men jeg skulle gjerne hatt et svømmebasseng nede i kjelleren her. Det hadde vært jævli kult, for jeg merker at svømming er bra, de gangene jeg har fått prøve meg. Blir helt kjørt med en gang, men etter en stund fungerer det helt supert!

Noe form for organisert gruppetrening prøver han seg unødig på. Er for asosial til felles linjegymnastikk – nei takk! Det er heller ikke flust med behandlingsopplegg i form av rehabilitering, så vidt han har funnet ut i Tyskland. De gamle kurstedene er ikke lenger hva de var, økonomien har satt stopp for tilbudene. Men han vil snoke litt rundt og se hva som finnes av opplæringstiltak i form av mulige mestringsstrategier.

– Kols er en sykdom som legene elsker å skremme deg med, men når du først har fått diagnosen, er det ikke så veldig mye de sier. Skjønt jeg får jo stort sett svar på det jeg spør om.

Du skal forresten ikke se helt bort fra at jeg hadde meldt meg inn, dersom det hadde vært en lokal kolsklubb nede i nabolaget her, ler han.

Unødig ufarliggjøring

Ambjørnsen har en sak på hjertet. Han synes det virker som om leger jevnt over er litt slepphendte med å dele ut kolsdiagnosen. Til de som har mistet sju til åtte prosent av puste- evnen. Han mener det bidrar til å ufarliggjøre kolsen, slik at folk flest ikke innser hvor alvorlig sykdommen kan være. Storrøykende venner, som sier kols, slapp av, alle har jo det!

– Da får du også servert sånne dustehistorier, som alle hater, i hvert fall gjør jeg det; «Åh, gamle tante Edith, hun hadde kols, men spilte badminton helt til hun var 85!». Jeg er ikke helt der.

“Jeg gjør det som jeg vet er bra for meg. Trener på en måte som lar seg gjennomføre, i kombinasjon med skrivingen.”

Han vet ikke helt om han har løsningen, på hva legene skal gjøre, bortsett fra å være litt mer selektive i diagnosesettingen.

– Det virker som om det er mange som ufrivillig og helt uanfektet spaserer rundt med dårlig reklame for sykdommen. For har du mistet sju prosent av puste- evnen, merker du stort sett ingenting! Det er litt mer alvorlig enn som så. Det er det.

Ambjørnsen kommer på en idé.

– Kanskje skulle det vært på samme måte som i motorsykelbandene? At man ikke er fullverdig medlem før man har vært på prøve en god stund. For eksempel opptak i kolsklubben først når man har mistet minst 40 prosent av lungekapasiteten, ler han.

– Jeg har ikke gått inn for å bli noen ekspert på kols, akkurat. Går ikke inn for å finne «horrorhistorier» på internett eller være kolser på heltid. Men jeg vet hva jeg har i vente. Jeg har venner med kols, som ligger to år foran meg i løypa. Jeg har god fantasi også, bra over middels, og kan godt se for meg min egen utvikling.

Jeg gjør det som jeg vet er bra for meg. Trener på en måte som lar seg gjennomføre, i kombinasjon med skrivingen. Forsøker å bremse sykdomsutviklingen. Det har jeg gjort fra dag EN.

Begrensningene

Han forsøker å finne et system, på hva som gjør tilstanden verre, men det er heller vanskelig. Dagsformen er så forskjellig. Bortsett fra å vite at han puster dårligere i regnvær eller i fuktig luft. Noen dager kan han være helt blåst, uten å vite hvorfor. Var nylig sørpe forkjølet, for første gang siden diagnosen, og tenkte NÅ, men det gikk helt fint.

Stort sett er all reising forbundet med ubehag, men slik har det vært lenge, også før kolsen. Aldri tale om å være oppe i fly tre til fire timer.

Nå har han lært å reise lett og tar seg alltid god tid. Til Oslo går det gjerne med Kiel-fergen og kun med skulder-veske.

Verst er det på vinteren i Oslo. Når det er dårlig brøyting og tungt å gå, og kaldt med mye forurensning. Eller å gå ut der det er mye folk og lavt under taket. Ut på lokale kneiper i Hamburg, der det fortsatt er lov å røyke, er blitt umulig.

Han forklarer at det er ny røyke- lov i Tyskland også, med forbud på restauranter, men ikke på alle de lokale kneipene i Hamburg, der man henger fast ved det lokale selvstyre, i god liberalistisk og hanseatisk ånd. Her er det halvt om halvt med røyk og ikke-røyk. I motsetning til i det prøyssiske Berlin-området, der alt er mye strengere.

– Det er helt fint det, at det fortsatt går an å røyke noen steder. Men jeg kan ikke gå dit. Jeg får faen ikke puste!

Med røyken forsvant også ølet. Heldigvis smaker rødvin nesten like godt. Det har han ikke tenkt å slutte med!

– Kols er en dødelig sykdom, men vi lever jo med dødsdommen alle sammen. Det er ganske forskjellig hvordan man håndterer det. Jeg er 57 år nå. Da kommer jo begrensningene uansett. Og de trappene, som etter hvert er blitt umulige. Det kunne likeså godt vært hjertet eller kneet, som satte stopp. Det går jo an å tenke litt sånn!

Når jeg og Gabriele kjøpte denne leiligheten, var det med tanke på å få tak i noe nytt og moderne som kunne gjøre en fremtidig alderdom litt enklere. Heis, alt på en flate, ikke en dørterskel, ikke en dritt! Men så skjedde dette litt før vi hadde tenkt. Ikke at jeg ble gammel, men at begrensningene kom. Du kan si det var å være smart uten å vite om det.

SE OGSÅ «EN ANNEN TID» SIDE 33

En annen tid

Lørdag 19. januar møter jeg meg selv i døren i *Dagsavisen*. I en lang og underholdende artikkel om den norske røykelovens tilblivelse og utvikling, finner jeg et foto av undertegnende fra 1988. Travelt opptatt med å destruere lungene mine, sammen med Per Frankplads, Olav Klingen og Alf Nordhus. Den såkalte «Røykeringen» holder pressekonferanse nede på ærverdige Tostrupkjelleren, i anledning Formynderstatens trusler om å frata oss retten til å ta livet av oss i det offentlige rom. Vi er rasende. Vi vil røyke hvor vi vil, og hele tiden.

Jeg husker denne formiddagen veldig godt. Først telefonen som ringer på kontoret mitt i Hamburg. Det er fra Motstandsbevegelsen i Oslo. Tove Strand, den gang Tove Strand Gerhardsen, har på vegne av regjeringen tenkt å ta fra oss selve gleden i livet. Sigarettene. Om jeg kan tenke meg å dra til fronten? Om jeg kan! Fly og hotell betalt. Mat og drikke likeså. Ved ankomst Tostrupkjelleren får vi som skal fronte den gode sak fri bar og en bærepose med tjuepakninger. Det er viktig at pressen ikke knipser et eneste bilde av oss uten tjærepinnen i kjeften. Vi har en lett sak. Det er fullt hus, og på dette tidspunktet røyker alle som har noe med pressen å gjøre, like mye som vi i panelet. Journalister og fotografer. Også på desken og i redaktørkontorene sitter frihetselskende individer med en isende angst for at tobakkens gleder skal motarbeides eller inn- skrenkes. I det halvmørke lokalet kan du skjære luften med sløv smørkniv. Bare *Arbeiderbladets* utsendte er eitrende forbanna – den andre veien. Hun freser til oss. Jeg kan huske at jeg syntes hun var aldeles sinnssyk. Hva i all verden gjorde dette mennesket her? Nå? Hele pressekonferansen var jo i grunnen et medlemsmøte i Frigjøringsbevegelsen Røykeringen med Venner. Hun blir selve symbolet på den furtne ikke-røykeren. Lyseslukkeren. Partybremsen. Hun er den vi aldri, aldri vil bli lik.

Jeg har en skavank. Jeg vil gjerne forstå hvordan motstanderen tenker. Til tross for at jeg forakter ikke-røykerne og alt de står for, skjønner jeg at det muligens kan være på sin plass med en smule taktikk. Jeg tror at jeg allerede der og da, innerst inne, forstår hvilken vei dette kan komme til å gå. Når jeg får ordet, går jeg derfor i mot det nye lovforslaget ved å påpeke det hysteriske i det hele. Overreageringen. Jeg sier: Dette fratar oss jo rett og slett muligheten til å ta hensyn til hverandre. Det er klart at røykere og ikke-røykere kan løse dette ved å snakke med...

I det jeg kommer til ordet «hensyn» eksploderer Alf Nordhus. (Og til dere som er unge, og tror at det er normalt å stå ute i kulda og varmrøyke sigaretter: Når Høyesteretts-advokatbergenser Alf Nordhus eksploderer, er det alvor.) Han kliner neven i bordet og skriker, at her skal det ikke tas hensyn til NOEN andre enn landets forfulgte pipe- og sigaretttrøykere! Punktum finale, og HOLD KJEFT!

Ok. Jeg quislet meg bort. Men sigaretttrøykere blir fort venner igjen, og ut over kvelden og promillene var alle enige om at det hadde vært en fin pressekonferanse – og at utsiktene til å få en skjerpet røykelov var minimale. Å bli nektet å røyke på fly, båt og bane, var tross alt noe som ikke hadde noe i et vestlig demokrati å gjøre.

At vi et par tiår senere skulle få et forbud mot å røyke på restauranter og i barer, tror jeg ikke en gang ikke-røykerne hadde fantasier om på det tidspunktet.

Det var rett og slett utenkelig.

Samme kveld, den 19. januar, vil tilfeldighetene at jeg foretar et dukk i gamle arkiver i anledning den fore- stående utgivelsen av «Svart på hvitt», en artikkelsamling fra perioden 1995–2012. Man blir nesten litt beskjemmet over å ha ment så mye, og over så lang tid. Og en av de tingene jeg naturligvis har ment veldig mye om, er nettopp røykingens gleder, og kampen om retten til å inhalere giftig røyk i egne åndedretsorganer – hvor som helst og når som helst. I en bitende ironisk artikkel tar jeg for meg de som regner ut hvor mye hver enkelt sigarett forkorter livet, og fastslår med steil nakke, at dersom det de sier stemmer, skulle jeg med mitt sigarettkonsum egentlig ikke ha vært født i det hele tatt. Ja, jeg regner ut minusår, og er riktig i slag. Jeg skulle ha vært død allerede da far begynte å sende interesserte blikk i retning mor.

Jeg får meg en god og litt brutal latter, det er mine kollapsede KOLS-lunger som vil være med på moroa på sin egen måte.

Men det var en annen tid. Det er det som er mitt poeng med denne, sannsynligvis aller siste ytringen om sigaretter og lovverk, vaner, og avhengighet, fra min side. At en tid går over i en annen. Man kan gjerne le av Alf Nordhus og Ingvar Ambjørnsen på Tostrupkjelleren denne høstdagen i 1988 – jeg vil sågar oppfordre til det. Men vi mente det vi sa ut fra den daglige vanen vi hadde gjort til vår. Vi levde i en verden der det var aldeles normalt at fåtallet forpestet luften for alle oppe i et fly. Mor og far satt foran i bilen og kjederøykte, mens de kjeftet på ungene som spydde i baksetet. Selv var jeg på fem uker lange bilferier, der jeg var den eneste røykeren i bilen. Jeg røykte med stor selvfølgelighet mine femti om dagen, og ville øyeblikkelig ha tatt toget hjem, dersom en av de andre hadde kommet med så mye som en kritisk kommentar. Det skjedde aldri. Jeg hadde en eneste naturlig sperre når det gjaldt røykingen i løpet av mine femogtredve år som aktiv sigarettartist: Jeg røykte ikke dersom det var spedbarn i rommet, og rommet var lite.

Hvor ofte skjedde det i min barnløse tilværelse? En gang? To? Kanskje.

Men altså: Hjernen er, selv om den er aldri så alene, i stand til bevege seg fra en tid og inn i en annen, med en nesten forbløffende smidighet og tilpasningskraft. Det synes jeg er oppløftende å vite i en tid som skriker på nettopp disse ferdighetene. At vi kan leve i en annerledes verden enn det vi trodde var mulig for litt siden.

Om det var vanskelig å slutte? Nei. Det var nesten irriterende lett.

Ingvar Ambjørnsen,
15. februar 2013

Denne teksten ble første gang publisert som blogginnlegg under Forlagsliv.no fra Cappelen Damm forlag.