

GODE MINNER: Anna bærer med seg lillesøster Elinor i hjertet sitt. – Jeg tenker på henne hver dag, sier hun.



– Ingen må bære TUNGE TANKER *alene*

– Det kom helt ut av det blå. Hva var det mamma sa? «Elinor er død». Da startet min reise for å gi håp til andre når det er som mørkest, forteller artist Anna Holand (32).

TEKST: Bjørn Haakon Nilsen FOTO: Esten Borgos

Anna tar av seg strikkeluen og legger den pent i fanget. Her, på en kafé i hovedstaden, gjør Anna seg klar til å dele historien som påvirket hele familien hennes hjemme på Engeløya i Steigen.

Der ligger gården hvor hun vokste opp, en av Nord-Norges største på poteter, hvor søskenflokket på fire vokste opp. Engeløya omtales som en perle med sin storslagne natur.

INGEN FORVARSEL

Minnene fra barndommen er mange. Familien, venner og naturen skapte trygge rammer rundt en oppvekst med stor grad av frihetsfølelse.

Det var også hit Anna reiste etter sjokkbeskjeden fra moren i 2012. Anna studerte ved NMBU på Ås utenfor Oslo. Hun var opptatt med å forberede et studentarrangement da mobilen ringte.

«Elinor er død».

– Jeg hadde vanskelig for å ta det inn over meg der og da. Jeg var i sjokk, for det var ingen forvarsel på at Elinor skulle ta sitt eget liv, forteller Anna.

Elinor gikk på videregående skole

i Bodø og hadde kommet hjem for helgen. Det hendte hun gjorde, men denne gangen forsto foreldrene at hun var lei seg. Hun var dessuten preget av forkjølelse og hadde sovet lite de siste døgnene. Likevel var det ingen tegn på hvor tøft Elinor hadde det med seg selv.

NEPPE PLANLAGT

– Elinor var en glad jente, verdens beste menneske. Hun var sosial og hadde mange venner. Og så var hun veldig omsorgsfull, både mot mennesker og dyr. Kanskje glemte Elinor å ta vare på seg selv da hun følte at alt virket så mørkt. Jeg tror handlingen hjemme på gården var spontan der og da, at det ikke var planlagt, forteller Anna.

Elinor hadde ikke med seg mobilen da hun var hjemme på gården. Derfor ringte hun to ganger til Anna fra fasttelefonen denne helgen.

– Jeg fikk ikke tatt den. Hadde jeg fått snakket med Elinor, tror jeg utfallet kunne ha blitt annerledes. Jeg bestemte meg tidlig for ikke å kjenne på noen skyldfølelse, og jeg har grublet veldig lite på hvorfor Elinor gjorde det hun gjorde. Jeg aksepterer



VIL SPRE GLEDE: Anna og Åsmund i gruppen HÅP byr på visepoesi. – Vi ønsker å gi håp til dem som føler at livet butter, sier duoen.

«Vårt største ønske er å spre håp gjennom poesi og musikk.»

det surrealistiske og velger å tro at det var tilfeldig, veldig uflaks. Jeg tror det er kort vei til ugjennomtenkte handlinger når man ikke er helt seg selv, sier Anna.

ENDRET MENING

Etter sjokkbeskjeden var hun i en times tid fast bestemt på å holde avstand til alt det praktiske rundt søsterens bortgang.

– Jeg tenkte at det som hadde skjedd, var så ubegripelig at jeg hadde lagd meg en strategi om ikke å forholde meg til det, og tenkte til og med at jeg ikke skulle komme i begravelsen, forteller Anna.

I likhet med Anna bodde også store-søster Kristin (40) og broren Henning (38) i Oslo. En telefon fra Kristin gjorde at søsknene møttes etter den nedslående beskjeden om lillesøster Elinor.

– Jeg endret mening allerede på telefonen med Kristin. Vi reiste hjem til mamma og pappa på gården alle tre. I ettertid har det slått meg hvor lett man bestemmer seg for noe veldig irrasjonelt; det å ta noen drastiske valg og tro på det selv. Når jeg ser tilbake på min egen fornektelse etter at mamma ringte, og på Elinors handling, så ser jeg hvor sterk vår egen overbevisnings-

kraft kan være, selv om det kanskje ikke er sant.

ÅPNET OPP

Hjemme på Engeløya samlet familien seg for å være nær hverandre i en ufattelig krevende tid.

– Vi snakket veldig mye sammen, og det er jeg takknemlig for at vi gjorde. Vi var bevisste på å være åpne med hverandre og snakket oss gjennom det som hadde skjedd, utallige ganger. Ingen måtte stenge seg inne og bære på noe alene. Det var også sånn vi tenkte da vi valgte å invitere venner av Elinor

hjem på gården dagen før begravelsen. Her fikk de se Elinor en siste gang ...

Anna er glad hun og familien klarte å inkludere så mange i lokalsamfunnet gjennom åpenheten de valgte.

– Når du har det tøft i livet, er det vanskelig å dele, fordi du ikke vet hva du skal gjøre med det, og det gjør at du ikke tror det finnes en løsning. Det å åpne opp har en verdi i seg selv. Du trenger ikke å vite svaret, men det letter en stor del av byrden. Det å akseptere og anerkjenne det som tynger deg, tror jeg er avgjørende for å komme seg på bena igjen. Det er helt naturlig ikke å ha det greit gjennom hele livet, fordi for oss mennesker er det unaturlig aldri å møte motgang, sier Anna.

MUSIKK OG DANS ER TERAPI

Dødsfallet til Elinor fikk Anna til å tenke på hvordan vi har det som mennesker – hvilket sikkerhetsnett vi har når det er krevende.

– Jeg er jo oppvokst på gård og vet at vi ikke kan endre planten, men jorden kan vi gjøre noe med. Det å legge til rette for bedre vekstforhold for mennesker er avgjørende for å få ned selvmordstallene, mener Anna.

To år etter bortgangen holdt storesøster Kristin, som er danser, konserten *Quiet explotion*. Senere har Anna og Kristin holdt flere konserter med musikk, sang og teater. Begge synger og spiller, og i tillegg danser Kristin. Nordland fylkeskommune la tidlig merke til søsterens engasjement og engasjerte dem i arbeidet for å nå nullvisjonen om selvmord.

EGEN FESTIVAL

Anna gikk et steg videre da hun i 2016 tok initiativ til God Nok-festivalen hjemme på Engeløya.

– Det er et paradoks at så mange sliter når vi aldri har hatt det så godt, og det gjorde at jeg kom på ideen med å etablere festivalen. Her når vi ut til mange på en gang med budskapet om å våge å snakke når livet kjennes tungt. God Nok-festivalen kombinerer musikk, teater og masse aktiviteter. Festivalen er unik med faglig vri, hvor foredrag, dialog og kunstneriske workshops gir påfyll av kunnskap og inspirasjon, forteller Anna.

Festivalen har vært arrangert fire ganger, og til sommeren er det igjen klart for festival.

– Tanken er at God Nok-festivalen er en motvekt til det sosiale presset mange føler, og et fristed fra usunne forventninger om å være vellykket på alle områder i livet. En rød tråd gjennom hele festivalen er undringen over hvorfor så mange sliter med dårlig



KLART BUDSKAP: Anna (tv.) og søsteren Kristin har holdt konserter for å fokusere på viktigheten av å snakke og dele med andre når livet føles vanskelig.

MÅ VÅGE: – Åpenhet er viktig for å forebygge selvmord. Ingen må bære på tunge tanker alene, mener Anna.



selvfølelse – og det i en tid hvor vi aldri har hatt sterkere ressurser for å skape et trygt og godt liv. Det som er både fint og forvirrende med «god nok»-begrepet, er at det finnes ingen definisjon. Festivalen er skapt for å være en arena for å reflektere rundt hva god nok betyr for den enkelte, forklarer Anna.

FLYTTET HJEM

Selv fikk hun for få år siden nok av livet i Oslo. Det gjorde også søsteren Kristin og broren Henning, som har overtatt potetgården sammen med kona Dina.

– Vi tenkte at vi ikke kunne være oss selv i Oslo. Det var noe som ikke stemte. Stress og mas hele tiden. Vi var vant til å forholde oss til naturen og ikke togtidene. Det føltes godt å komme tilbake til røttene, forteller Anna.

Men hun farer litt rundt omkring likevel. I fjor holdt Anna over 60 konserter, ikke alene, men sammen med kollega Åsmund Seip (42). De to utgjør gruppen HÅP med sin visepoesi. Åsmund leser poesi, litt som lyrikeren Odd Børretzen, mens Anna synger og spiller gitar.

– Vårt største ønske er å spre håp gjennom poesi og musikk til mennesker som kjenner at det butter imot. Vi trenger å lage rom for alle mennesker

og alle følelser, både det gode og det vonde. Håpet er at musikken skal gjøre en forskjell for hvordan vi har det – med oss selv og med hverandre. Det er det som gjør HÅP så spesiell, sier Anna og Åsmund, med henholdsvis artistnavnene Hoanna og Poesimedisin.

UTGIR ALBUM

Duoen hadde sin første konsert i februar i 2023, har utgitt sin første EP på musikkjenesten Spotify og er godt i gang med å spille inn sitt første album som kommer ut denne våren.

– Alt dette takket være at Åsmund tilfeldigvis var på Engeløya høsten 2022. Vi var nysgjerrige på om vi kunne skape noe sammen, og det viste seg å være riktig, sier Anna.

Nå føler hun at livet er bedre enn på lenge.

– Jeg var så sliten at jeg ikke visste hvor sliten jeg var i årene etter at Elinor døde. Og jeg ble forundret over hvor lang tid jeg brukte på å hente meg inn igjen. Kroppen var i minus. Da tok jeg noen økonomiske valg ved å investere i meg selv. Etter flere år med ro og ettertanke har jeg fått energien tilbake – og er klar til å gi alt i HÅP sammen med Åsmund! •