

# Tom Høisveen i sorg og glede

**Tekst og foto:  
Jarle Eknes**

Tom Høisveen bor i Brummunddal, i huset besteforeldrene en gang i tiden fikk bygget. I nabohuset bor hans mor. Tom er en engasjert og aktiv mann. Tre dager i uken jobber han som lagermedarbeider på OBS! Rudshøgda, men har en fleksibel arbeidstid og sjef som gjør at han får fri til å delta på konferanser og gjøre tv-opptredener. Til stor glede for deltagerne på SOR-konferansen «Ikke enkelt når det er dobbelt», åpnet Høisveen andre konferansedag med et personlig foredrag om sorg.



Tom Høisveen peker på bildet hvor han står mellom sin far og mor.

Tom Høisveens tv-karriere startet med at Otto Jespersen inviterte ham til å bli med på «Rikets Røst». Han var med Håvard Lilleheie og Morten Ramm i «Manshow», hvor han spilte superhelten Chromo. Ramm hadde sett seg lei på alle superheltene som er så like, og laget derfor innslag om verdens første superhelt med Downs syndrom, superhelten Chromo. Senere ble det opptredener i «Torsdag kveld fra Nydalen».

Høisveen har vært aktiv håndballspiller, men nå er det fotballen som har prioritet. I tillegg til at han deltar i to menigheter og spiller bass i bandet Musikalis. Han har vært med i bandet i nesten 22 år – helt fra starten.

Da debatten om ultralyd var på dagsorden ble Tom svært engasjert. «Han kom til meg og sa «Jeg skulle ikke levd, jeg», fortalte moren Eva Olsen Høisveen. Tom satte i gang innsamling av 283 underskrifter mot forslaget til helseminister Anne-Grete Strøm-Erichsen.

– Vi har også rett til å leve og Down syndrom er egentlig greit å leve med, men vi blir mobbet nesten hver dag, sa han i intervju med NRK. – Samfunnet har blitt kaldt, dessverre. Det er vondt, og jeg skjelver, forklarte han.

### Sorg

I artikkelen «Sorg uten filter» i Fontene ble han intervjuet om hvor vondt han hadde

det da hans far Johan Høisveen døde i 2011. – Natta etter at far døde ramlet jeg ut av senga. Tåra spratt. Da jeg skulle ned på do ramlet jeg i trappa. – Det er noen dager til dags dato at jeg ikke vet at far er død.

SOR inviterte ham til å holde foredrag om hans selvopplevde sorg. Høisveen var

godt forberedt og rørte forsamlingen. Mange av oss hadde vanskelig for å holde tårene tilbake. Det var en sterk opplevelse å høre Tom fortelle så nært og personlig om egen sorg, og han går foran med et godt eksempel når han forteller om egne følelser og opplevelser. • • •

## Tom Høisveens foredrag om sorg

Jeg heter Tom Høisveen. Den dagen far døde var jeg på arbeid. Dagen var 2. februar. Det var ikke lett den dagen far lå for døden. Han hadde ikke vondt, han slet mye, men da jeg kom hjem den dagen fikk min mor en telefon fra sykehuset i Elverum. Jeg viste hva som skjedde. Den legen som ringte oss sa «nå er han død». Jeg la meg på sofaen og gråt.

Jeg slet den kvelden. Jeg hadde selvmord-tanker i hodet. Prosessen var en overgang for meg. Jeg ble først trist og lei av livet. Men det gikk sakte framover. Jeg så at mor var lei seg. Sorgen blir der resten av livet. Datoen 2. februar kommer alltid til å være i hodet på meg.

Jeg merker fortsatt at tårene triller. Selve stor-sorgen har jeg ikke hatt enda. Den kan komme når som helst. Jeg merker at det er en person som mangler

i familien. Første jula var vanskelig. Jeg får mye støtte fra slekt og venner. Dem spør åssen jeg har det. Da svarer jeg at det går sakte, men framover. Og det gjør det. Jeg må ha datan, musikk, tv spill, og tv for å fokusere på noe annet. Savner far. Det er klart jeg gjør det. Begravelsen var tøff. Jeg hadde lyst til å være med i graven. Jeg bar far til siste sted på jorden. Jeg prøvde å være sterk. Mange følelser den dagen. Jeg sa for meg selv «du har alt som jeg ser etter, som en perfekt far». Jeg kunne aldri hatt en bedre far. Det viste far.

Jeg var i tvil om jeg skulle møte opp i begravelsen. Jeg er glad for at jeg møtte opp. Men jeg tenkte at jeg ville angre hvis jeg ikke hadde møtt opp. Da hadde jeg fått det mye verre senere. Jeg må leve og gjøre ting jeg driver med til vanlig. Jeg har ofte sagt nei til venner og slektninger når de ringer og vil ha meg

med på noe. De ringer flere ganger, til slutt sier jeg ja. Det spør hvordan prosessen eller sorgen er den dagen.

Jeg var med å planlegge begravelsen. Fine låter og en som sang i kirka. Jeg fikk lov til å finne folk til å bære far. Alle jeg spurte svarte ja. Sognepresten i Ringsaker ble spurt om han ville være prest den dagen. Det ville han. Jeg må prøve å være den jeg var før. Det er et system som kroppen bør være i. Det gikk lenge før jeg fant det. Det gikk cirka fire eller fem måneder. Nå går det mye bedre.

Det var ikke moro å miste noen i nær familie. Da dere i SOR spurte meg om å holde et foredrag tenkte jeg først nei. Jeg valgte ja. Det jeg gjør nå har jeg en god følelse for. Jeg tror at far ser og hører meg. Det er godt å tenke på. Jeg og mor tenner lys og setter blomster på grava til far. Det er både trist og godt.

En begravelse er ikke det samme som bisettelse. Jeg har vært på begge deler. Det var også trist da min gudmor døde. Jeg løp etter da likbilen kjørte. Mor stoppet meg. Da hadde jeg stor sorg. Hun betydde mye for meg. Men det ble litt bedre etterpå. Jeg hadde en prosess og sorgen var kjempetøff. Det fins liv etter døden.

Tilbake til sorgen etter min far. Jeg ville ikke besøke far på sykehuset før han døde. Det var noen som sa at jeg burde gjøre det. Jeg grudde meg for å se han. Jeg gråt etter jeg kom ut fra rommet. Heldigvis kjente jeg sykepleieren som tok meg med inn til far. Vi så på hverandre og tårene rant.

Jeg har mange gode minner om far. Campingturer, kortspill, og mange andre ting. Far likte å være sammen med familie og venner. Han hadde alltid en god latter på lur. Mange lider en del før de dør. Far sovnet stille inn. Det handler om å ta vare på hverandre i sorgen. Vi tenner lys for de døde. Det er alltid mørkt i graven. Far hører det vi prater om. Han ser oss på en måte. Far var en prektig mann. Jeg stolte på han hele livet. Helt til siste stund. Han var glad i meg. Min far var verdens beste for meg. Klokken 14.45 sovnet han stille inn i evigheten.

Nå er det 1 år og 2 måneder siden han gikk bort. Merker at savnet er der. Jeg har mange bilder av far som vekker gode minner. Du var alltid der da jeg trengte deg. Det er viktig å komme videre. Jeg er en person som vil gå videre i livet. Selv om savnet er der. Far likte å være oppmann på fotballaget mitt. Han var med på alt som jeg likte. Kjørt laget på mange turneringer i Norges land.

Takk for meg.

