

Tom-Erik (58) planla sin siste kjøretur



På banen: - I Frogn står et fantastisk apparat klar til å hjelpe alle med psykiske lidelser, men du må selv erkjenne at du trenger hjelp. Ta gjerne kontakt om du har spørsmål, sier Tom-Erik Askautrud.

Av [Mariann L. Dahle](#)

Publisert: 08.10.17 18:45 ▾

Del

Artikkelen er over 3 år gammel

Han koblet ut airbagen og flyttet store steiner for å få nok fart mot fjellveggen. - Jeg var fast bestemt på å gjøre slutt på alt, sier Tom-Erik Askautrud, som vil ha bort tabuer rundt psykiske lidelser.

+ For abonnenter

Tolv år etter at mørke tanker og dyp depresjon dominerte Askautruds liv, møter vi ham på Drøbak golfbane med en golfkølle i den ene hånda og en kaffekopp i den andre. At han skulle komme på banen nå en slik måte hadde han aldri sett for seg. I dag er han golfinstruktør, påspandert kurs fra klubben for

på en slik måte hadde han aldri sett før seg. I dag er han godt strukturert, påpasselig når han klipper for å hjelpe andre. I 2005 var livet alt annet enn lysegrønt. Tanken på dødssvingen på gamle Mossevei var målet. Der tenke han farten kunne bli stor nok.

Ikke mors beste

Han forteller om en røff oppvekst, om broren som omkom i brann i Storgaten, moren som sørget seg i hjel og ham selv som var alt annet enn "englebarn".

- Jeg har vært borti mye dritt. Greide aldri helt å rødde i skapet mitt, sier 58-åringen. Men det var da han mistet jobben på Drøbak-Hurum-ferga den lange nedturen begynte.

Askautrud fikk trøbbel med hjertet, ble redd for å gå ut. Hva hvis han gikk alene og ingen fant ham.

- Å miste jobben, være sykmeldt. Jeg kjente skam, fikk rett og slett angst, sier Tom-Erik Askautrud.



Om golf: - Jeg tenkte; snobbesport, og i hvert fall ikke noe for meg. Der tok jeg feil, sier Askautrud, 40 kilo lettere på halvannet år. I høstferien har han vært medhjelper på barnecamp.

Nye smeller

Etter en tid fikk han jobb på Jernia, på "gølv" på hovedlageret på Kolbotn. Som en del av Askautrud-slekten som i mange år drev Jernia i Drøbak, var han godt kjent med selskapet og produktene.

- Det ble mye jobbing, og etter hvert gikk jeg på en ny smell og ble sykmeldt igjen. Å miste en trygg arbeidsplass sendte meg rett til bunns igjen, sier han. Han dukket inn i krigspill på pc-en, dag og natt.

Kona merket at han ble mer aggressiv jo mer han spilte. En vanlig dag kunne han sitte foran skjermen fra 14-18.30 og så begynne senere på kvelden igjen og spille til kl 05-tiden. Så sov han til 12.

- Jeg kunne skrike til maskinen. Ble forbannet for den minste ting.

Tilfeldig møte

Den eneste som fikk ham ut av huset, var bikkja.

- På en luftetur traff jeg tilfeldigvis Bente. Vi kom i prat, sier Askautrud som på dette tidspunkt tenkte mer og mer på sin "siste kjøretur". Han hadde funnet et egnet sted. Det sto om tid.

Bente, er Bente Bjarkøy, leder for Ressurssenteret Psykisk helse i Frogn. Hun fikk overtalt den røslige karen til å komme på Ressurssenteret for psykisk helse på Ullerud.



Sosialt: - Vi har litt løsere snipp enn en del andre klubber, uten at det skal se ut som du kommer fra potetjordet, sier Øyvind Adde i Golf Grønn Glede.

Høy terskel

- Først kjentes det som en høy terskel. Jeg syntes jeg hørte mannfolka som sa at går du dit - da er du gæer'n. Eller andre som sa det er bare å skjerpe seg - ta deg sammen. Sånt gjør ting enda verre, da har du ikke skjönt hva psykiske lidelser er, sier Askautrud. Han fant raskt sin plass på Ressurssenteret og ble snart en del av brukerstyret. Deretter fikk han hjelp av bl.sa. psykolog og samtalegrupper på Folloklinikken.

- Alle har hver sine grunner til å komme til senteret, men du trenger ikke legge ut om hva du sliter med, om du ikke vil. Vi knekke ro og ler, koser oss med håndarbeid, matlaging og sløyd, sier Askautrud. Han legger ikke skjul på at for ham gjaldt det å få en klar retning, et spark i baken til å søke hjelp. Når han tidligere har stått fram med sine psykiske lidelser, har han blitt kontaktet av damer som ikke får mannen til å søke hjelp.

- Mitt råd er å gi legen beskjed om at parteren sliter, så kan legen kalle inn til time og stille relevante spørsmål. På den måten kan behovet fanges opp, sier han.

40 kilo lettere

På Ressurssenteret traff han også Per Hansen, leder for Golf Grønn glede. Han ville ha Askautrud på banen.

- Jeg tenkte; en snobbesport, og i hvert fall ikke noe for meg. Der tok jeg feil, sier Askautrud, 40 kilo lettere på halvannet år.

- Jeg har ikke lagt om kosten, men går hver uke 3-4 mil på banen. Jeg fikk "sukkersyke til jul" for fire år siden, men takket være mer fysisk aktivitet kan det hende jeg snart slipper medisiner, forteller Askautrud og trekker fram Bente Bjerknes Haugen som en politiker og person som utrettelig står på for Ressurssenteret i Frogn.



Takknemlig: - Det er fantastiske folk her, og vi trenger sånne som deg, sier Askautrud til Heidi Beldring på golfklubbens kontor på Belsjø.

- Dette er livet

Askautrud kjøpte seg raskt eget golfutstyr og da golfklubbens Heidi Beldring spurte om han ville være en støttespiller for nybegynnere, var det en bekreftelse som varmet hjertet. I 2017 gjennomførte han Trener 1-kurs, og nå er han på golfbanenn flere dager i uka.

- Dette er livet mitt nå. Her kan jeg komme som jeg er, og her får jeg jobbe med barn og unge, fadderordninger og mye annet. Jeg har lært meg å se hvem som faller litt utenfor, hvem jeg kan hjelpe så de mestrer små oppgaver. For meg er den sosiale biten og det å kjenne at jeg bidrar med noe i samfunnet det aller viktigste for et godt liv.

FAKTA:

Verdensdagen Psykisk helse

I oktober 2017 vil markeringen av Verdensdagen for psykisk helse bli markert tirsdag 10. oktober i Smia flerbrukshus i Frogn. Ordfører Odd Haktor Slåke står for åpningen, det blir musikalsk innslag av Frogn kulturskole, stands fra kommunale tiltak og et spennende foredrag av Adrian Lund (27), kjent fra tv-serien 71 grader nord.

Lund har Tourettes syndrom og kaller lidelsen "En djevel på skulderen".

18. oktober er det Åpen dag på Ressurssenteret på Ullerud.

[I forrige uke ble hun banket opp, denne uken ble hun nominert til gjev pris](#)

[Sissel jobber for at eldre ikke skal bli ensomme](#)



LES OGSÅ

Adil Khan trollbandt elevene med en leksjon om livet

Les mer om: [Nyheter](#) [Psykisk helse](#) [Helse](#) [Frogn](#)

Lik Akershus Amtstidende på Facebook

Liker 42 personer liker dette. Vær den første av vennene dine.