

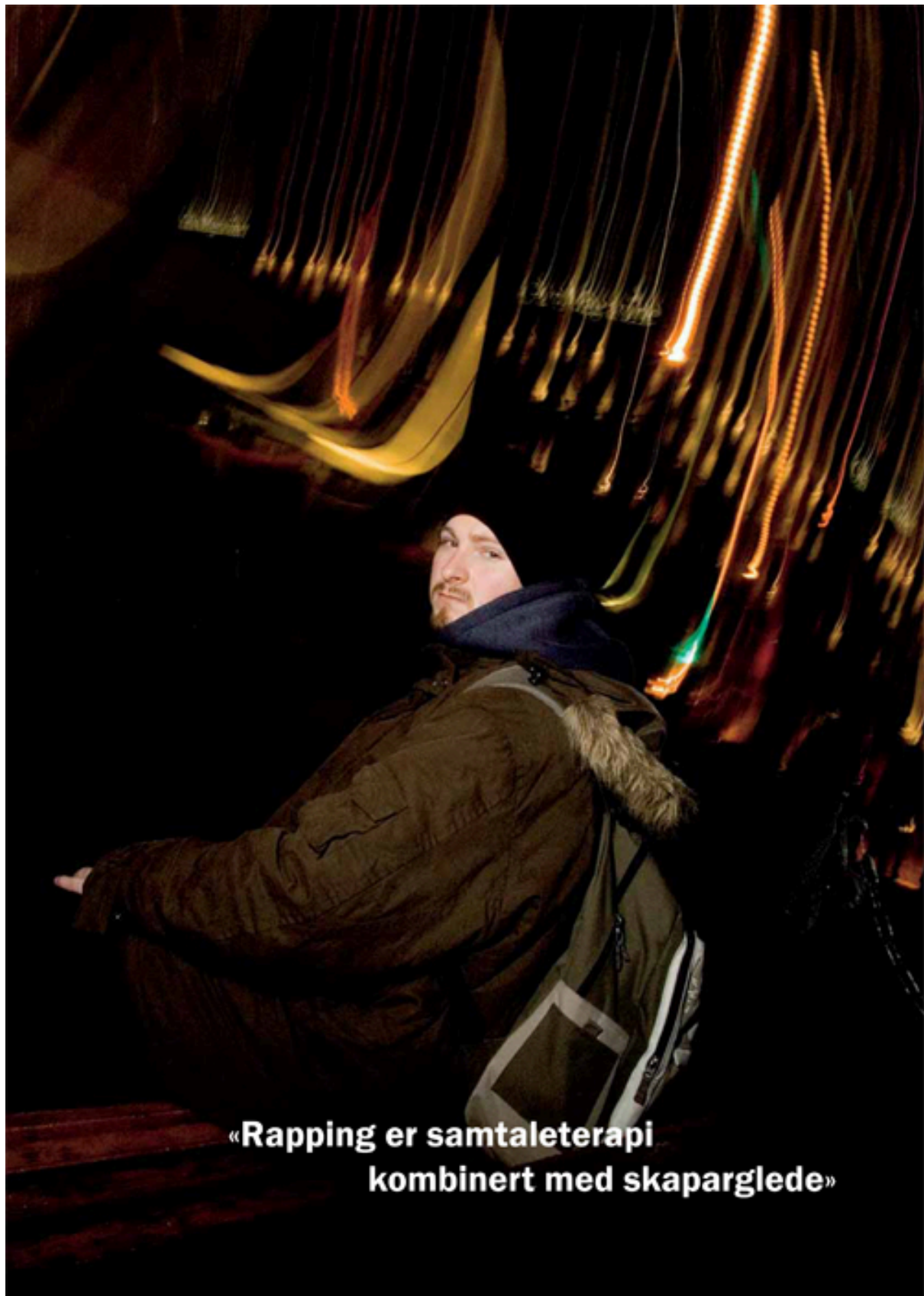
Rappar om psykisk helse

For open mikrofon

Arne Olav L. Hageberg

Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet

Låta «Vendepunkt» av Tonna Brix handlar om traumatisk barndom og psykisk helse. Under produksjonen av plata Testament har rapparane bare hatt ein regel: Alt skal vera personleg.



**«Rapping er samtaleterapi
kombinert med skaparglede»**

ÆRLEG: Kenneth Holt i rappgruppa Tonna Brix har laga musikkvideo om vald i heimen.

– Eg var veldig stille då eg var liten, fortel Kenneth Holt, alias rapparen Hajoken.

– Du var heldig om du hørte meg seia noko i det heile.

Tjuesjuåringen på den andre sida av bordet er framleis forsiktig. Han har få fakter, og smilen sit langt inne. Men dette hindrar han ikkje i å vera ærleg.

– Samstundes har eg opplevd så enormt mykje, og kjenner ein trong til å fortelja mi eiga historie, held han fram.

Og fortelja har han gjort. Saman med Hakan Cemal Pandul har han rappa historia si ut på ungdomsklubbar, inn på spelelista til Kanal 24 og opp til dei som sit på pengesekken i Justisdepartementet. Då Tonna Brix kontakta Krisesentersekretariatet i Oslo for å søkja om stønad til videoproduksjon, var dei på rett stad til rett tid. Det tok bare 15 minuttar mellom søknadsmailen og ei entusiastisk oppringing frå byråkratisk hald. Ikkje lenge etter sat muskarane frå Lørenskog på statssekretæren i Justisdepartementet sitt kontor og snakka om rapp og psykisk helse. Ei heller sær erfaring, ifølgje Kenneth Holt. Då dette intervjuet blir gjort, er videoen ferdig filma – med Odd Einar Dørum i rolla som psykolog og Inga Marte Thorkildsen som gruppeterapeut! Alt går når ein har ei god sak og gode kontaktar.

Ikkje flau

Men når oppstod denne trongen til å fortelja?

– Då eg var 17 år, lærte vi litt om psykologi på skulen, og eg skjøna at eg ikkje var født så nervøs, men at eg hadde psykiske problem. Før det hadde eg tenkt at nokon har krøller, nokon kan syngja og nokon er født nedstemte, fortel Holt.

Ungguten tok den nyerverva kunnskapen med heim og ymta forsiktig for mora om at han trong profesjonell hjelp. Resultatet blei at Kenneth Holt byrja å gå til psykolog.

– Eg la ikkje skjul på noko. Eg såg på det som ein slags siste utveg. «Dette er min sjanse,» tenkte eg. «No må eg ikkje ta det useriøst.» Eg møtte opp på tida kvar gong og var alltid førebudd på kva eg ville snakka om.

Kan henda ikkje uventa med ei slik innstilling: Kenneth Holt fortel at han har hatt veldig god nytte av psykologar.

På same tida vaks òg trongen til å rappa fram. Den første gongen han prøvde seg, var han åleine på rommet og kjente korleis det stengte seg etter eit par ord. Men han gav ikkje opp. Etter kvart kunne han rappa ei heil linje, så ein heil tekst, så litt for kameraten Hakan Pandul. I dag står Kenneth Holt, som elles kan ha problem med å tinga pizza eller reisa seg og gå av bussen, på scenen og rappar heile sololåtar. Som til dømes den som heiter «Hajoken skal bli far»: «... føler meg ikke klar for et sånt ansvar. Jeg ser magen vokser. Synes det er skremmende. Alt snus nå. Frykten er hemmende. Tenk om jeg ikke elsker deg som en far skal, distanserer meg og tar avstand? ...»

Slik rappar Kenneth Holt om kjensler som mange vertande fedrar kan kjenna att. Og i andre låtar handlar det altså om ein utrygg oppvekst med ein trugande far som rusa seg. Kvifor vil han leggja ut for heile verda om eigne tankar og problem?

– Eg opplever det som samtaleterapi kombinert med skaparglede. Slik blir det eit produkt eg er stolt av.

– *Samtaleterapi?*

– Ein set ord på det ein har inni seg. Det har bare blitt naturleg for meg. Eg er ikkje flau over å ha psykiske problem.

På flukt

I låta «Vendepunkt», som har rulla på Kanal 24 ei tid no, og som skaffa Tonna Brix innpass i dei departementale korridorar, fortel Kenneth Holt om oppveksten med ein far som var avhengig av piller og alkohol, og som i rusa tilstand blei ein rein sadist. Han var aldri valdeleg mot andre, men truga farmor til Kenneth med kniv for å få pillene hennar, og kjørte ofte bil i fylla, gjerne med sonen i baksetet.

– Mamma kunne koma heim og finna huset tomt, med bilen borte og ei tom spritflaske på stovebordet. Og det var ingen stad å ringa. Det var jo ingen mobilar då.

Kenneth Holt, som var einbarn, opplevde stadig at faren med overlegg plaga og terroriserte mora. Han kunne til dømes brått nappa pluggen til høyretelefonane ut av stereoanlegget, slik at stova blei fylt av kjempesterk lyd, og guten var vitne til at mora sat att og gret så ho ikkje fekk pusta.

– Men det var ikkje så enkelt å koma unna. Mamma ville ikkje søkja hjelp, for då hadde barnevernet teke meg, og pappa truga med å gjera sjølv-mord dersom vi forlét han.

Kenneth Holt kan fortelja at dette ikkje var tomt prat. Faren prøvde å ta livet sitt fire gonger før guten var blitt seks år, den siste gongen framom augo på farmora til Kenneth. Dette gjorde han òg då dei faktisk tok mot til seg og flykta til mormor på Vestlandet. Men også denne gongen overlevde han.

– Han er rusfri no. Det er eg stolt over. Han har fått ein ny familie og greier seg fint.

Vener

Etter eit år kom dei att frå Vestlandet. Men sjølv om livssituasjonen var tryggare, var ikkje problema over for den vesle guten.

– Eg syntest alt var tøft: å byrja på skulen, å lesa høgt i klassen. Eg sleit veldig.

Den andre halvdelan av Tonna Brix, Hakan Cemal Pandul, rappar på si side om det å veksa opp med ein valdeleg far og som liten gut legga seg med skrutrekkaren under puta.

– Det var ikkje så mange på Lørenskog som dreiv med rapp, fortel Kenneth Holt. – Det var slik Hakan og eg møttest. Då eg som 17-åring byrja å gå til psykolog, ville eg gjerne dela litt om meg sjølv med Hakan, så eg fortalde om oppveksten. Då eg var ferdig svarte han: «Ja, no skal *eg* fortelja *deg* noko personleg. Noko som eg aldri har fortalt til andre.»

Slik fann dei ut at dei hadde mykje til felles, også utanom musikkinteressa. Til dømes er ingen av dei glade i det overflatiske, anten det gjeld kommersiell MTVrapp eller samtalar utan substans.

– Eg har merka at det kjem ei anna djupn i samtalen når ein opnar seg litt og fortel noko personleg, seier Hajoken.

Konseptalbum

Å fortelja noko personleg er òg ideen bak det første albumet til Tonna Brix, som kjem ut no på nyåret. Kenneth Holt kallar det eit konseptalbum.

– Vi har funne ut at alt på denne plata skal vera personleg. Det tyder ikkje at alt skal vera depressivt. Det blir både dansbare låtar og humor, men det skal vera personleg, understrekar rapparen.

Dei to har mellom anna intervju folk som kjenner dei, frå mødrer og bestemorar til kameratar og tidlegare sjefar, og sagt: «Fortel noko frå oppveksten min» eller «Korleis var eg på jobben?». Utdrag frå desse intervju kjem med på plata. Og rapporttekstane har vi alt vore inne på. Men også musikken skal vera personleg.

– Musikken skal spegla sinnsstemninga i tekstane, og difor må vi gjera det sjølv. Vi veit vi er gode, så vi gjer det sjølv, seier Holt.

– *Tekstar og video om psykisk helse og vald i heimen ... Det er vel ikkje nett salgbart?*

– Vi får mykje bra tilbakemelding. Det er kan henda litt dystert og småsært, men noko fungerer på dansegolvet, og vi er jo lista på Kanal 24. Det seier vel litt. Vi vil laga musikk, ikkje det folk likar. Det kommersielle kjem i andre rekke.

– *Det er framleis slik at det som har med psykisk helse å gjera, er tabu i mange samanhengar. Har de merka noko til dette?*

– Ja, litt. Men ein kan ikkje forneakta seg sjølv. Og folk seier ofte at vi er tøffe. Vi er heldige som tør å seia det, og med albumet og videoen har vi ein sjanse til å opplysa andre om at det ikkje er noko å skamma seg over. Det er nok difor vi har fått støtte; fordi vi er så direkte.

Vendepunkt

Tekst: Hakan C. Pandul og Kenneth Holt