



LIVET

*Tekst:*  
MARIANNE SMEBY STRAND

*Foto:*  
LARS MARTIN HUNSTAD



## Fallet som endret alt

**Richard Heltzer (31)** var nybakt pappa, jobbet som trappesnekker og dyrket fartsfylte hobbyer. Etter ulykken måtte han finne motivasjon til å leve videre.





**IVRIG SYKLIST:** Livet før arbeidsulykken var fylt med fartsfylte hobbyer for Richard. Nå er sykkelene byttet ut. FOTO: PRIVAT



**OPPTRENING:** Richard ble værende på spesialenheten for ryggmargsskadede på Haukeland Universitetssykehus i nesten fem måneder etter ulykken. FOTO: PRIVAT

## «Hun skal for faen ha en pappa, tenkte jeg. Jeg måtte gjøre så godt jeg kunne for henne.»

RICHARD HELTTZER

### **V**i skal tilbake til 2016.

Richard levde livet som 25-åring flest. Var glad i fart og spenning, kjørte downhill-sykkel om sommeren og alpint på vinteren.

Det var topturer og fotball med kompisgjengen, og gjerne en øl etterpå.

Og så var det Oline på åtte måneder.

– Det var jo det største som hadde skjedd. Det er en klisjé, som alle sier, men det er jo det. Som nybakt pappa har han akkurat startet sitt eget lille enkeltmannsforetak.

Egentlig er han utdannet bilmekaniker, men hadde i flere år jobbet som servicemekaniker i Nordsjøen. Etter at nedgangen i oljebransjen gjorde at han ble permittert fra jobben, kastet han seg rundt da en bekjent trengte arbeidskraft, og begynte som trappesnekker.

24. november 2016 skjer det som ikke skal skje.

En trapp skal monteres i en tomannsbolig, og en plate ligger delvis over trappehullet som eneste sikring rundt, forteller Richard.

– Da vi skulle i gang med jobben, og jeg skulle fjerne platen, så lå den helt ute på kanten. Men du kunne ikke se hvor hjørnet på trappehullet var, så jeg tok tak i platen, men den var tung – så for å få bedre tak, trakk jeg på kanten av trappehullet og skled ned.

– Jeg falt ned – kanskje tre meter ned, og falt rett «på ræv», rett på halebenet.

Han var bevisst hele tiden.

– Jeg hadde sinnssyke smerter i ryggen. Jeg tenkte å hoppe opp og riste det av meg, men det skjedde ingenting, jeg hadde ikke kontakt med bena.

– Rakk du å tenke noe?

– Jeg tenkte på «hon små». At dette kanskje ikke kom til å gå så jævla bra. Men jeg fokuserte vel mest på å holde ut.

**Da sykebilen etter hvert kom** fikk han endelig morfin for smertene, og ble kjørt til Haukeland Universitetssykehus der han ble lagt rett på operasjonsbordet. Håndleddet var knust, og kompresjonsbruddet i ryggen var alvorlig.

Da han våknet, fikk han raskt beskjed om at det var en permanent skade.

– Det var et sjokk. Det var ikke sånn jeg hadde sett for meg at livet skulle bli. Jeg var 25 år og småbarnspappa ...

Han stopper opp.

– ... det var ikke helt lett å ta det innover seg.

Han husker ikke så mye av de neste par ukene.

– Jeg var ganske neddøpet. Hadde mye besøk av nærmeste familie. Det var en veldig tung periode. Så flyttet jeg over på en spesialenhet for ryggmargsskadede på Haukeland, og da begynte jeg med fysioterapi og opptrening. Jeg måtte finne ut av hvor begrensningene mine var.

Her begynte han også å legge merke til pasientene rundt seg som var i samme situasjon.

– De fleste hadde enda mer alvorlige skader enn meg, og hadde bare syn og språk, og kunne bare bevege litt på hodet. Og jeg tenkte «shit ... jeg har jo styrke i overkroppen».

– Så jeg prøvde å fokusere på det perspektivet.

De neste månedene trente han mye styrke på egen hånd, i tillegg til fysioterapien.

Kompisene kom på besøk hele tiden.

– Bare det å ha dem rundt meg, ga en enorm trygghet.

Så var det Oline, som var oppom så å si daglig, sammen med moren.

– Det var den desidert største motivasjonen. Hun skal for faen ha en pappa, tenkte jeg. Jeg måtte gjøre så godt jeg kunne for henne.

**Pappapermisjonen han egentlig** skulle hatt i januar, ble ikke noe av. Da det begynte å nærme seg utskriving, nesten fem måneder etter ulykken – måtte han lære seg å være pappa i hjemlige omgivelser, i en liten leilighet som ikke var tilrettelagt for rullestol.

Han tok fantasien i bruk for å håndtere bleieskift, småbarnstid og rullestol.

Det er Oline som gir Richard motivasjon til å leve videre etter ulykken.

– Hadde det ikke vært for henne, så tror jeg fint at jeg kunne ha gitt opp alt. Men da jeg først bestemte meg, jeg har henne, så skal jeg gjøre det beste ut av det.

Han innrømmer:

– Jeg er nok ganske sta som person, men for at jeg skulle klare meg på egen hånd, så måtte jeg være det. Jeg måtte finne min måte å gjøre ting på.

Han legger ikke skjul på at det var tøft.

– Jeg vokste opp veldig det året. Jeg gikk fra å ha et liv der jeg kunne gjøre hva jeg ville, et barn å sørge for, og alt er på stell – til ulykken og et liv i rullestol. →



### **MOTIVASJON:**

Oline var mye på besøk på sykehuset. – Hadde det ikke vært for henne, så tror jeg fint at jeg kunne ha gitt opp alt. Men da jeg først bestemte meg, jeg har henne, så skal jeg gjøre det beste ut av det. FOTO: PRIVAT





**TATOVERINGER:**  
Richard har tatoveringer over store deler av kroppen. Oline står det på en av dem.



**TINDER-PAR:**  
Michelle og Richard møttes på Tinder. Sammen med Oline og Michelles sønn Mathias er de fire mye sammen.

«**Oline og Richard**» står det på dørskiltet utenfor leiligheten på Knarrevik utenfor Bergen.

Det er Oline som tar imot oss med et stort smil. Det lange, lyse håret, som var kullsvart da hun kom til verden – danser nesten like intensivt som resten av kroppen. Rett bak kommer Mathias på syv, stebror og sønn av Richards nye kjæreste, Michelle Licon Reitan (30).

Mye har skjedd på fem år. Da Oline var to og et halvt – i 2018 – gikk Richard og moren hennes fra hverandre, og i dag bor hun halvparten av tiden hos pappa, og den andre halvparten hos mamma.

VG har vært i kontakt med moren til Oline – Lise Marie Kristoffersen – som er glad for at Richard deler historien om ham og datteren.

På veggen i stuen henger tegningen som Oline kom hjem med fra barnehagen forleden, som viser to voksne og to barn.

– Det er pappa og Michelle og Mathias og meg, forklarer Oline, som snart fyller seks år. Katten på tegningen anses som ønsketenkning, supplerer Richard lattermildt.

På barnerommet er et par dusin småbamser sirlig oppstilt oppå dynen, over sengen henger et bilde av Oline sammen med mamma Lise.

På kjøkkenet sitter pappa og Michelle med hver sin kaffekopp, mens hun selv fyker rundt sammen med Mathias i rasende tempo. De flirer og ler, leker og herjer.

– Sånn er det alltid, smiler Richard. Er de på familiebesøk, så forsvinner de to inn i lek.

– Og plutselig har det gått to timer uten at vi har hørt dem engang.

De er mye sammen, Michelle og Mathias bare bor en syv minutters kjøretur unna.

– Men hun bor i en blokk i andre etasje uten heis, så vi er mest her.

Leiligheten til Richard er moderne og egner seg godt for rullestol. Takket være private forsikringer og forskudd på arv fra foreldrene, kunne han kjøpe en større og mer moderne leilighet etter ulykken.

– Jeg vil ikke ha det institusjonspreget her hjemme. Jeg vil klare meg mest mulig som alle andre. Jeg har fjernet en av glassdørene i dusjen og satt inn en stol, det er egentlig det jeg har. Resten er helt som alle andre leiligheter.

**Richard og Michelle møtte hverandre** på Tinder. Richard hadde ikke de største forventningene.

– Men det var full klaff, vi fant tonen med en gang, sier Richard, om forsommeren 2020, da pandemien var i sine første måneder og det ble match på Tinder.

De møttes til en kaffe-date.

– Det er greit å starte med en kopp kaffe – da vet du hva du går til, mener Michelle.

– Vi satt her og drakk kaffe i fire timer – en formiddag. Richard hadde ferie, og jeg hadde fri, minnes Michelle, som jobber turnus i et bofellesskap, og har litt fri på dagtid.

Det var full klaff også fra hennes side. Hun falt for roen hans. At han var så behagelig og trygg. På profildet på Tinder hadde hun sett både rullestolen og de tatoverte armene.

– Jeg syntes han var tøff. Han har et kult ytre, og veldig mykt indre. Jeg synes det er fascinerende, smiler hun.

Etter et par måneder ble også ungene involvert.

– Vi ville ikke introdusere dem bare for en flørt. Så vi begynte rolig med ungene og tok dem med ut på tur, forklarer Richard.

I dag er det søndag og snø, og gjengen skal ut å få litt frisk luft.

– Utrolig nok, det snør aldri i Bergen, forsikrer begge.

Der den vanlige rullestolen til Richard er vanskelig – nær sagt umulig – å bruke i skog og mark, tar den elektriske firhjulingen ham frem overalt, enten han drar i Hafjellbakkene med kompisgjengen eller ut på tur med familien.

– Vi prøver å komme oss ut. Tenne bål, grille pølser og bare nyte frisk luft.

Michele supplerer:

– Så hiver Richard ungene på ryggen hvis de blir slitne.

I dag dropper de pølsene, tar et par runder i akebakken i stedet.

– Vi er begge der at barna er det viktigste – så kommer vi to i andre rekke – i forhold til alt.

Alt fra hva fremtiden vil bringe – og om vi flytter sammen.

**For Michelle har ikke rullestolen** vært en stor sak.

– Han hadde godtatt situasjonen da jeg møtte han. Det var som det var. Og hvordan funksjonene ellers var, fant vi ut av etter hvert. Jeg har ikke sett ham som noe annerledes enn andre. Han lager kaffe, serverer, rydder og vasker. Mye, ler hun, og kikker bakover på den blankpolerte kjøkkenbenken.

– Han er den han er og får til alt selv. Nesten alt, kanskje ikke skifte lypærer ... Hun kikker på ham.

– Jo, han hadde sikkert klart det også på et vis.

– Jeg har lange armer. Når jeg først skulle havne i denne situasjonen, så er det å være 191 centimeter høy en fordel. Hadde jeg vært en 140, så hadde jeg ikke rukket opp til noe, kommenterer han tørt.

Det var en ulykke, ifølge dommen fra Hordaland Tingrett. Han fikk derfor ingen erstatning etter arbeidsulykken.

– Jeg drev for meg selv. Fordi jeg var min egen arbeidsgiver, innleid hos ham jeg jobbet med, som igjen var en leverandør til trappeleverandøren. Og trappeleverandørene er leid inn av det byggefirmaet som setter opp huset, så ble det jævlige mange ledd, sier Richard.

Selve ulykken kunne vært unngått dersom platen over trappehullet hadde vært forsvarlig lagt ned, ifølge både Richard og dommen fra tingretten. →



**FAMILIELIV:**  
– Vi mener begge at barna er det viktigste – så kommer vi to i andre rekke – i forhold til alt. Alt fra hva fremtiden vil bringe, til om vi flytter sammen.

«Jeg syntes han var tøff.  
Han har et kult ytre, og veldig  
mykt indre. Jeg synes det er  
fascinerende.»

KJÆRESTEN MICHELLE LICON REITAN



**LEK:**  
Oline som snart fyller seks år fyker rundt i rasende tempo og kommer stadig bortom pappa Richard for litt moro.





**SNØLEK:**  
Det søndag og snø Bergen, og gjengen på fire er ute for å få litt frisk luft.



**OLINE OG PAPPA:**  
Det er masse jeg kan gjøre. Jeg er aktiv og med, men ikke i like stor grad som jeg kunne vært, sier Richard med Oline på fanget.

«Jeg kan ikke si at jeg ikke savner å kunne gå, men ut ifra de kortene jeg har fått utdelt, så har jeg det så bra jeg kan ha det.»

RICHARD HELTTZER



**TRYGG:**  
Hun falt for roen hans, forklarer Michelle. – At han var så behagelig og trygg. Jeg syntes han var tøff. Han har et kult ytre, og veldig mykt indre.

– Platen burde vært der, men de kunne ikke si at det var en klar årsakssammenheng med det og at jeg falt. Fordi det var jeg som gjorde handlingen som gjorde at jeg falt. Da blir det bare et uhell – der jeg er skyldig. Jeg har en rettskraftig dom på at det var min skyld. Det har vært ganske dritt.

Han anket ikke dommen. Ville bare komme seg videre. – Jeg følte at jeg måtte tilbake til normalen. Men alt det jeg hadde gjort tidligere var håndverksfag, bare på gulvet – alternativet var å få meg en annen lavt betalt, dårlig jobb.

Men jeg tenkte: Jeg er ung, jeg skal jobbe i mange år – da var alternativet å ta en utdanning. Jeg må jobbe – uføretrygd var ikke noe alternativ, og det var motivasjon for å komme gjennom skolen. Jeg klarer ikke bare å sitte hjemme.

**Han fullførte teknisk fagskole.** I høst startet han i ny jobb som ingeniør i Beerenberg i Bergen.

To år på skolebenken, kombinert med erfaringen offshore gjorde ham kvalifisert.

– Ny jobb, det er veldig spennende og givende. Det har vært den første jobben etter at jeg skadet meg. Det er veldig mye nytt å sette seg inn i, og jeg har aldri sittet på et kontor før. Jeg er ikke den med mest erfaring bak pc, jeg har aldri gamet, og så skal du plutselig sitte åtte timer bak tre pc-skjermer.

Han flirer.

– Der har vært en overgang, men veldig deilig å være produktiv igjen, føle at du bidrar til noe. Dette er noe jeg har klart på egen hånd. Det gir en mestringsfølelse.

Han savner friheten.

– Det å kunne ta sykkelen på ryggen, gå i ut skogen og bare finne en sti.

– Jeg var kanskje ikke den som var mest aktiv, men jeg kunne gjøre det når jeg ville.

Han trener fortsatt mye.

– Jeg er egentlig ganske rastløs. Det stopper jo ikke, selv om beina stopper. Jeg har måttet lære meg å leve med det. Det kribler i kroppen etter å gjøre ting. Styrketrening er en fin måte å koble ut på.

Slalåmskiene er byttet ut med sit-ski. Sykkelen er byttet ut med en firhjuling. Innimellom tar kompisgjengen turen til Voss eller Hafjell, tar stolheisen opp og sykkeløypene ned. Richard på firhjulingen, de andre på to hjul.

Kompisene som besøkte han på Haukeland er der fortsatt. – Det er ikke så jævlig mye som har forandret seg der. Omgangskrets er ikke forandret fordi jeg sitter i rullestol. De nære har jeg fortsatt. Vi har reist mye på sykkelturet og skiturer, og er vi tre-fire kompis som skal noe og vi kommer til en trapp, så hiver jeg meg opp på ryggen til en av dem.

Det er verre i det daglige.

– Skal jeg besøke noen kompis som bor i rekkehus på to-tre etasjer, så må jeg hive meg i trappen og ta ett og ett steg opp. Og da dropper du heller den kaffekoppen. Det blir til at du blir litt mer reservert mot å finne på ting. Skal jeg på byen, så må jeg tenke på hvordan jeg skal komme meg inn på utestedet der, om de har toalett. Sånne ting som jeg aldri har tenkt på før. Så har du tatt deg to pils, så må du rundt halve byen for å finne et toalett.

– Men du finner dine måter, og dine steder, hvor du kan gå.

**Oline er og blir det viktigste.**

Det er sårt ikke å kunne følge opp som han gjerne skulle gjort. Han kan ikke fyke opp og ned i et klatrestativ, eller lære Oline å sykle.

– Og jeg har begynt å kjøre sit-ski igjen, men jeg kan ikke ha Oline stående mellom bena nedover bakken, og sånne ting merker jeg det godt på. At jeg må være avhengig av at andre skal lære henne ting, så jeg kan ta henne med på ski. Det suger.

Når det er sagt, i dag er livet bra, mener han.

– Etter forholdene. Det er jo ikke å anbefale noen å havne i rullestol. Jeg kan ikke lyve, jeg kan ikke si at jeg ikke savner å kunne gå, men ut ifra de kortene jeg har fått utdelt, så har jeg det så bra jeg kan ha det. Med ny jobb og dame og unge, og alt det der.

– Er du bitter?

– Det er ganske unaturlig å ikke noen ganger tenke at det ikke var dette livet jeg hadde sett for meg. Det kan komme innimellom. Men som regel går det ganske greit.

– Hva ligger i greit?

– Du må bare prøve å fokusere på de tingene som fungerer. Og jeg tror ikke det så voldsomt mye annerledes enn for andre som er litt nede. Det handler om hvordan du ser på ting. For noen er livet over fordi du ikke kan gå tilbake til akkurat sånn livet var før. Jeg syklet mye før, det får jeg ikke tilbake igjen. Det å kunne gå på en eller annen fjelltopp, kan jeg ikke.

Han er nødt til å finne løsninger på alt.

– Jeg føler at jeg ikke har så mye alternativ. Jeg har alltid sett på meg selv som en praktisk fyr, og det har vært en bra greie oppi at jeg skadet meg. Med rullestol blir det bare en ny måte å finne løsninger på som fungerer for meg. Jeg kan fint gå på lekeplasser med Oline. Jeg kan være med på fotballbanen, og i stedet for å skyte, kan jeg slå ballen. Det er masse jeg kan gjøre. Jeg er aktiv og med, men ikke i like stor grad som jeg kunne vært.

**Han er blitt mer voksen,** men hva som er alder og hva som skyldes ulykken er ikke godt å si.

– Før var jeg veldig lukket. Jeg har blitt flinkere til å snakke om de vanskelige tingene de siste årene. Jeg har sett at man kan ha noe igjen for det.

– Du får jo perspektiv på ting – på hva som er et problem og hva som ikke er et problem. ●

vghelg@vg.no

**OMSORG:**

Da Oline var to og et halvt – i 2018 – gikk Richard og moren til Oline fra hverandre, og i dag bor hun halvparten av tiden hos pappa. FOTO: PRIVAT

