

Etter hjerneslaget

Om å møte hjerneskadene ensomt alene – og sammen med dem som utgjør ankerfestet i livet. Med sitt innenfraperspektiv gir boka et bidrag som fagartikler sjelden evner å fange.

PUBLISERT 5. mars 2013



Ane V. Håbjørg | **Da jeg døde Kampen for et nytt liv**, Pax Forlag, 2012. 185 sider

Da jeg som sjefpsykolog ved Sunnaas sykehus fikk spørsmål om noen av psykologene hos oss kunne anmelde boka til slagrammede Ane V. Håbjørg, tenkte jeg: Selvsagt skal vi det. For hit kommer mange slagrammede.

«Hun spør seg om hun kan
elskes som den hun er blitt. Det
er et spørsmål mange
mennesker med skader stiller
seg»

Tittelen angir det store alvorret: *Da jeg døde. Kampen for et nytt liv*. Omslaget viser halve ansiktet til en vakker kvinne, den andre halvdelen holder hun for med hånden. Boka inneholder mange bilder og kunstverk. Jeg ser på bilder av henne slik hun var før slaget; midt i livet, glad, handlekraftig og flott, omgitt av to barn en sommerdag, eller smilende i armkroken til sin mann. Senere kommer bildene av henne etter hjerneslaget som med tydelighet viser den kraften sykdommen har hatt. Men jeg ser også bilder av

henne sammen med foreldrene og ektefellen etter slaget, og leser varmen i uttrykkene til hennes familie. Jeg tenker: Denne boka vil trolig omhandle det dype eksistensielle alvoret og fortvilelsen ved å få et alvorlig hjerneslag, men også kjærlighetens vesen og kampen for å gjenerobre eget liv.

23. juni 2009

Håbjørg var 43 år, gift tobarnsmor og journalist, da hun 23. juni 2009 fikk en hjerneblødning i lillehjernen som ga store balanseproblemer, koordinasjonsvansker, samsynsvansker og nedsatt hørsel, og ansiktsslammelse på høyre side. Borte var den kjappe personen som rakk over det meste og som kunne bære alt og alle. Hun som gikk på høye hæler, tok løpeturer og runder med bikkja, drev med hagestell og hurtiglesning. Men ikke minst, var til stede som kjæreste og mamma til to jenter.

Hun har gjennomgått mange behandlinger og trening, men forteller oss at det ikke finnes vidunderkurer. Vi har etter hvert fått vitenskapelig dokumentasjon om hjernens plastisitet. Men store skader er ofte hårdnakkede, og hjernens plastisitet kan være vanskelig å etterspore i den enkeltes liv. Det har gått sakte fremover for Håbjørg. «Jeg savner mamma», siterer hun sin 15-åring. «Jeg savner meg også», svarer hun henne. For selv om hun har oppnådd bedring og nådd milepæler, ser hun at det er langt igjen.

Da Håbjørg hadde vært syk i over ett år, oppfordret mannen hennes henne til å skrive. Han sa: «Det er dette du liker – og det vil også være din vei tilbake.» Senere gikk det opp for henne at mannen hadde rett: «Skrivningen ga meg selvtillit, minnet meg om hvem jeg var og er.» Hun skriver:

«Å ta tak i noe man kan og liker, er en begynnelse på å komme seg videre i livet.» For slik er det: Man må forsøke å finne en bro over fra den man var til den man er blitt etter en skade. Enten det går via skriving eller andre aktiviteter. På liknende vis vektlegger en medpasient at man blir deprimert hvis man bare trener på det man ikke får til. Hvis man derimot trener på noe man kan, vinner man hver dag.

Du er fortsatt deg

«Du er fortsatt deg. Kanskje tydeligere enn noen gang», sier en venninne. Men sykdommen skygger over alt hun var. Samtidig ser hun: «Det er dette som er den egentlige prøven: å beholde seg selv og sine prioriteringer.» Hun jobber med det hun omtaler som sin endringskompetanse, og mener at det er noe alle burde gjøre. Det er kloke ord. Og jeg vil tilføye: Hovedutfordringen etter alvorlig skade er å kunne gjeninnsette mening i eget liv og endre referanseramme. Håbjørg beskriver tydelig hvordan hun arbeider med begge deler, og om hvordan ting hun har tatt for gitt, nå får en større betydning enn før. Hun skriver at man blir pinlig klar over hva som er viktig, og at «når krisen inntreffer, er det ikke noe man ønsker mer enn et vanlig, kjedelig liv».

Forfatteren vil fortelle at det ikke finnes noen kollektiv sannhet for slagpasienter, man har hvert sitt slag og er ulike personer. Det er fortsatt viktig å minne om at intet menneske kan rommes i en diagnosekategori. Samtidig skriver hun om endring i

identitet og selvbylde, slik mange mennesker opplever ved store skader.

Hjerneblødningen er bokstavelig talt et slag mot hennes selvtillit, og hun reflekterer over den tidligere selvfølgelige trygghet som ga grunnlag for hennes livsutfoldelse: Da hun kjente sin yteevne, og stolte på at kroppen oppførte seg riktig. Det vil mange pasienter gjenkjenne.

Forfatteren er et sterkt, modig og ærlig menneske, som velger å dele tanker tett på: Hun spør seg om hun kan elskes som den hun er blitt. Det er et spørsmål mange mennesker med skader stiller seg. Nå har hun blitt overbevist om at det er mulig. Hun må lære seg å gi over kontroll til andre, håndtere at hun er gråtlabil, i sorg og sjokk. Hun sier hun trenger empati, men ikke stakkarsliggjøring. Her beskriver hun et grunnleggende skille for mange mennesker som har fått funksjonshemninger, hvor stakkarsliggjøring reflekterer samfunnets stigmatiserende holdninger.

Lykke med nytt innhold

Hun må redefinere sine verdier, og opplever lykke i dag som mestring, mens det før hadde et annet innhold – slik lykke er et relativt begrep. Hun reflekterer over hva mening er og hva livets mål er, og sier hun går skjelvende steg i riktig retning. Hun har overlevd med seg selv i behold, selv om hennes naive tiltro til livet «har fått seg en på trynet». Men hun gjenvinner kontroll og oversikt i eget liv. Og hun legger planer med dem hun er glad i.

Som fagperson vil en gjenkjenne de sentrale aspektene ved det å få en hjerneskada, slik det eksempelvis er beskrevet i artiklene «Brain damage is a family affair» (Lezak, 1988), «Disordered mind, wounded soul» (Prigatano 1991) og «Reconstruction of identity after brain injury» (Ylvisaker & Fenney, 2000). Likeledes gir hennes beskrivelser av forløpet etter skader assosiasjoner til nyere forskning om resiliens, med vekt på personlighets- og omgivelsesfaktorers viktige bidrag (Bonanno mfl., 2012). I det senere er det også kommet artikler om familieresiliens med relevans for hennes beskrivelse, slik som Walsh (2003).

Håbjørg forteller i boka om veien akkurat hun må gå, skritt for skritt. Det er viktige erfaringer for både andre slagrammede og for behandlere. For meg har menneskearten grunnleggende fellestrekk som binder oss sammen; vi etterstreber å kunne respektere oss selv, føle den livsnødvendige tilknytningen til andre og oppleve at vi bevarer et håp og et meningsinnhold i vårt eget liv. Boka omhandler disse kjernetemaene, og derfor er den viktig også som et eksistensielt litterært bidrag.

Alene - og sammen

Ane V. Håbjørg forteller om hvordan det er å få en alvorlig skade i en alder av 43 år, hvordan hun møter den ensomt alene og sammen med dem som utgjør hennes ankerfester. Det er hennes historie. Den står tydelig frem. Samtidig gir hun en stemme til andre som opplever alvorlig skade og sykdom. Med sitt innenfraperspektiv gir boka et bidrag som fagartikler sjelden evner å fange.

Boka er preget av sentrale eksistensielle perspektiver som angår alle mennesker idet livet er sårbart og uvegerlig påfører oss sorger og livskriser. Basert på sin erfaring skriver hun klokt i tråd med eksistensialistisk psykologi: «Å kjempe for å bli den du er, blir kanskje enda tydeligere under en krise. Akkurat som noe musikk bare har ett tempo, utvikler vi mennesker også vårt potensial basert på de erfaringer vi gjør oss. Hvor dette leder, vet vi best i ettertid.»

Boka anbefales for de som ønsker å utfordre sin forståelse av «vi» og «de andre».

Anmeldt av Anne-Kristine Schanke, psykolog, Sunnaas sykehus

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 3, 2013, side