

- Psykologen ga meg hjelp til selvhjelp

Når en har kreft, blir en overlatt til et høyspesialisert medisinsk behandlingsregime. Desto viktigere blir det lille du kan gjøre selv, mener Ivar Jørgensen, som fikk hjelp til selvhjelp av psykolog Gerd Gulbrandsen.

TEKST:

Nina Strand

FOTO:

Bo Mathisen

PUBLISERT 1. mai 2008



OPPMERKSOMHETSTRENING: Det dreier seg om å være helt og fullt i nuet, om å få ro i kropp og sinn. På meg hadde det en umiddelbar og overraskende sterk effekt, sier Ivar Jørgensen.

Jørgensen ferierte på Sørlandet sommeren 2006, da han fikk brev fra fastlegen. Prøvene han hadde tatt på Ullevål sykehus, viste at han hadde kreft. Han måtte avbryte ferien og reise inn til Oslo for nærmere undersøkelser og snarlig operasjon. – Det var et sjokk. Men jeg mobiliserte alt jeg kunne, og sa til meg selv at dette skal gå greit, sier han. I dag er han i full jobb som kommunikasjonsrådgiver og designer i Vegdirektoratet, men kan ikke legge sykdommen helt bak seg. – Dette er en ulmende historie. Jeg lever i konstant

usikkerhet om hvordan sykdommen vil utvikle seg fremover. Akkurat nå er den i en «snill» periode, og da ønsker jeg å være i jobb og leve som normalt. Men når legen råder meg til å nyte livet og ha det hyggelig med kona, blir jeg bekymret, sier han, og ler godt.

Plutselig angst

To uker etter operasjonen, fikk Jørgensen en reaksjon: – Alt gikk i svart, det skjedde helt brått. Jeg var hjemme, og måtte bare legge meg ned. Motet og optimismen jeg hadde holdt tak i, glapp, og jeg ble kastet inn i et anfall av dyp redsel, det var vel dødsangst. Kona satt hos meg og holdt meg i hånden en halv times tid, men så letnet det. Det var forunderlig, men også skremmende, og jeg fikk mange tanker. Hvordan vil det gå med meg videre? Vil jeg greie dette? spurte jeg meg selv.

I tiden etterpå gikk dagliglivet omtrent som vanlig for den aktive 58-åringen. Likevel merket han at humøret svingte mer enn vanlig. – Utover vinteren 2007 ble jeg mer innadvendt og søkte ensomhet i større grad enn før. Det var legen min på Ullevål som anbefalte meg å ta imot sykehusets tilbud om samtale med psykolog. Ja takk, sa jeg og hadde ingen motforestillinger mot det. Jeg er jo litt nysgjerrig også, og tenkte at all hjelp er god hjelp.



MOBILISERTE: – Å få kreftdiagnose var en sånn «alle mann til pumpene»-situasjon og satte i gang en voldsom mobilisering hos meg, forteller Jørgensen

Påkjenninger og stress

Fra første dag som kreftpasient skrev Ivar Jørgensen dagbok. Den har betydd mye, og han har den med seg til intervjuet. Når jeg spør om hva han ville snakke med psykologen om, leser han høyt for meg:

«Jeg leser og hviler på sengen i arbeidsrommet og tenker på at denne slappe og tilbaketrukne tilværelse er ganske deilig. Nå *er* jeg syk! Ingen venter noe særlig av meg. Jeg tenker på at sykdommen er kommet fra hjernen. Stressnivået siden far døde, har vært stort. Alle har forventet noe av meg, og full avslapning har det aldri vært tid til.»

Dette skrev han i august 2006, samme dag som han var blitt operert. – Psykologen sa hun ville hjelpe meg med å klare dagliglivet og med å forstå mine egne reaksjoner. Jeg fortalte henne om sorgen ved fars død og om presset jeg følte ved ansvaret for familiens ve og vel, og vi snakket om det. Da hun brukte ordet stress og foreslo at jeg skulle lære meg stressmestring gjennom metoden oppmerksomhetstrening, falt mye på plass. Nå bruker jeg metoden daglig, og 20 minutter hver morgen bidrar til at jeg resten av dagen er mer konsentrert, rolig og tilstedeværende. Det er jo forbløffende.

Takknemlig

De fleste kreftpasienter blir innkalt til kontroll flere ganger i året etter behandlingsslutt. Det er en stor påkjenning for mange. Å leve med kreft er som å bo på en vulkan, føler Jørgensen. – Jeg var plaget av fremtidsangst, sier han. – Gerd fikk meg til å se at tankene og følelsene mine ikke var uvanlige.

I oppmerksomhetstreningen snakker vi om «pusteanker» og «gjennomlyser» kroppen fra topp til tå ved hjelp av tanken. Det dreier seg om å være helt og fullt i nuet, om å få ro i kropp og sinn. På meg hadde det en umiddelbar og overraskende sterk effekt. Jeg er evig takknemlig for at hun ga meg dette verktøyet.

– Gerd åpnet meg og gjorde meg moden for å lære metoden. Det var godt å møte en som er profesjonell, nøktern og usentimental, samtidig som hun hadde innlevelse og forsto hva jeg gikk igjennom. Hun berørte strenger som var i spenn, og la til rette for at jeg kunne selvhjelpe meg videre.

Livet er endret

– *Hvordan påvirker sykdommen livet ditt i dag?*

– Jeg er opptatt av å leve som normalt. Men det er ikke til å komme bort fra at livet er annerledes enn før. Jeg setter mer pris på regelmessighet, og er blitt dårligere til å improvisere. Jeg har nok fått tendenser til hypokondri, er vår på smerter og mer sårbar for psykiske påkjenninger. Nå i påsken var hele familien samlet, og jeg måtte melde meg litt ut av det sosiale fellesskapet innimellom for å hente meg inn. Behovet for å være alene har blitt større.

Likevel har ikke sykdommen satt vesentlige begrensninger på livet til 60-åringen. Alt han gjorde før, gjør han fortsatt. – Jeg mosjonerer, reiser og lar meg jage av kona på teater og konserter, smiler han. Forskjellen er bare at bevisstheten om hva jeg bruker tiden på, er større. Jeg gidder ikke lenger se dårlige TV-serier. Det betyr ikke at jeg har fått et nytt syn på livet eller har fått mer livsvisdom, bare at jeg vil bruke tiden på ting som gir mening. Nå har jeg begynt å skrive slektshistorie også, og intervjuer

familiemedlemmer. Når jeg går bort, kan det være fin lesning for sønnen min, tenker jeg.

Unner meg gleder

- Å få kreftdiagnose satte i gang en voldsom mobilisering hos meg, forteller Jørgensen.
- Det var en sånn «alle mann til pumpene»-situasjon. Det å skrive dagbok fungerte som avlastning og var en måte å legge ting bak seg på.

I perioden like etter operasjonen tok han med seg kona på en reise med Hurtigruta, noe de lenge hadde hatt lyst til. – Jeg gjorde det ikke fordi jeg tenkte at jeg skulle dø, men mer for å være snill mot meg selv, sier han.

Å oppsøke gode opplevelser er blitt viktigere: – For meg er trening terapi. Jeg går på ski i Nordmarka og løper. Det å være ute i naturen alene gir meg ro, styrke og bedre humør. I min alder gir det en god følelse å merke at du fortsatt kan prestere fysisk.

Familien var viktig

Ivar Jørgensen fikk god støtte fra kollegene, som sendte blomster og tok kontakt. Men først og fremst fremhever han familien: ektefelle, sønn og søsken. Familien viser stor forståelse for at han trekker seg mer tilbake enn før, og for at han har gått til psykolog. – Jeg trengte hjelp til å sy sammen livet mitt igjen, og ingen tror at jeg er ubrukelig av den grunn.

– Tross alt har det vært en styrke å ha levd en stund, og erfare at livet går i faser, at en har kommet seg gjennom tøffe perioder tidligere. Men jeg har tenkt på hvordan det ville vært hvis jeg ikke hadde familien rundt meg. Store deler av Oslos befolkning er enslige. Hvordan går det med dem i en tilsvarende situasjon, undres han.



SKREV DAGBOK: For Ivar Jørgensen var det å skrive dagbok avlastende og en hjelp til å legge ting bak seg. På gulvet ligger matten for avspenningsøvelser

Vil agitere for psykologisk støtte

– *Du nøler ikke med å være så åpen?*

– Nei. Da jeg fikk kreftdiagnosen, spurte sjefen meg om han skulle informere kollegene. Det syntes jeg var greit. Jeg ville at folk skulle vite hva som skjedde med meg, men ikke at det skulle bli et stort samtaletema.

– Nå står jeg frem fordi jeg håper at det kan vise verdien av god psykologisk støtte til kreftpasienter. Jeg agiterer gjerne for dette tilbudet, i håp om at flere kreftpasienter skal få det. Psykologisk hjelp til selvhjelp har bidratt til god helse også for kroppen. Når en får en kreftdiagnose, er opplevelsen av selv å ta kontroll særlig verdifull. Det lille du kan gjøre selv, blir så veldig viktig når sykdommen er uomgjengelig og du til de grader er overlatt til et medisinsk behandlingsregime. Selv en liten flytevest er bedre enn ingen.

– Jeg er svært takknemlig for all hjelp jeg fikk hos Gerd. Når en ser hvor god effekt slik hjelp har, mener jeg det bør være et offentlig ansvar at alle som trenger noe lignende, får det. Folk med denne diagnosen bør få slippe psykiske plager i tillegg, sier han. I dag føler han seg i fin form. Men visittkortet til Gerd passer han fortsatt godt på: – Det har stor betydning for meg å ha en slik redningsplanke, å vite at jeg kan komme tilbake hvis jeg skulle trenge det, avslutter han.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 45, nummer 5, 2008, side 576-578

TEKST:

Nina Strand, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

FOTO:

Bo Mathisen