



Ada Sofie Austegard

Daglig leder Stine Sofies Stiftelse – for barns trygghet

Frarøvet følelser?

Hvilken dag var det? Mandag, tirsdag, onsdag – nei, jeg vet ikke. Det var som jeg var i en film. Ventet at rulleteksten skulle komme. Slik at skrekkfilmen snart var over.

Huset var fullt av blomster, duften av dem var der hele tiden, jeg ville bare spy. Var det første tegnet på galskap? Det summet av folk, jeg følte meg som inne i en bikube. Telefonen ringte i ett kjøp, det var som en alarm hver gang. Hva holdt på å skje? Var det galskapen som tok over? Bilder av hvitklede menn som bandt meg fast på en seng, store sprøyter flimret foran netthinnen min, ja jeg var gal. Gal av sorg og smerter.

Virkeligheten var en annen. Jeg satt i stuen i mitt eget hjem, gråten og hylene klarte jeg ikke å stoppe, jeg vugget frem og tilbake mens smertene rev i kroppen min. Min kjære mann og min svoger satte seg ved siden av meg. De holdt meg fast. Nå var gode råd dyre. Hvor var de pillene Ada Sofie hadde fått av kriseteamet? Det må vel være riktig å gi henne pillene nå? Kriseteamet hadde ikke gitt instruksjoner til pårørende om hvordan de skulle takle en slik situasjon. Men siden pillene var gitt til Ada Sofie, var det vel det som var løsningen?

En tredje person kom, snakket rolig, jeg puttet noe i munnen etterfulgt av noe å drikke, var det vann, saft? Nei jeg vet ikke. Jeg var flink. Men jeg ble kvalm, hadde bare lyst til å spy. Så etter kort tid begynte noe å skje, varmen spredde seg i kroppen min, det føltes som demonene i kroppen min sakte fløy ut... deilig. Lydene som jeg tidligere registrerte, ble svakere, de sterke luktene forsvant, alt ble stille, sløvheten kom sigende, det føltes som om jeg satt på en sky og så ned på alt som foregikk. Hylene ble til svake hulk.

«Hun er over det nå.»

Hva var egentlig over? Jeg har stilt meg det spørsmålet i fire år. De naturlige reaksjonene i en sjokkfase ble brutalt stjålet fra meg. I dag vil jeg kalle det et overtramp på følelseslivet mitt. Det føltes riktig for dem som var rundt meg, de hadde tross alt ikke fått noen som helst veiledning om hva som kunne oppstå. Men hvorfor er vi så redde for å takle helt naturlige reaksjoner?

Oppfattes jeg som urimelig når jeg kaster ut en påstand om at leger, psykologer og andre som har mange års utdanning, ikke er blitt opplært til å forklare pårørende at i en slik situasjon er det normalt med reaksjoner? Eller er det et faktum? Hvorfor er deres eneste råd «dop dem ned»? Jeg kan være enig i at det var deilig å bli sløv, men hvorfor blir jeg aldri ferdig med den opplevelsen? Hvorfor er det vanskelig for meg i dag å nyte et glass vin, kjenne alkoholens virkning, varmen som sprer seg i kroppen, det at jeg blir varm og avslappet? Jeg har prøvd et par ganger. Men flashback fra da jeg satt i stuen den dagen, slår mot meg som et knyttneveslag. Jeg tør ikke, det blir for skummelt.

Heldigvis fikk jeg etter hvert såpass kontroll at jeg konsekvent nektet å ta flere piller. Jeg tenkte på min 12 år gamle sønn. Han hadde mistet sin lillesøster på en forferdelig måte. Han fikk ikke tilbud om å forlate den virkelige verden med piller. Når han måtte klare det, så fikk jammen meg jeg også klare det. Jeg var tross alt voksen. Vi lærer jo barna våre at det er sunt å vise følelser.

Begravelsen stod for døren. Ville jeg klare å stå ved min avgjørelse om ikke å flykte inn i medikamentenes verden? Jeg skulle tross alt bære mitt lille barn til

hennes siste hvile. Ingen kunne ta fra meg den oppgaven. Jeg hadde født henne, da skulle jeg også bære kisten hennes. Dagen var kommet, jeg var i tvil, flere rådet meg til å tenke over om jeg ikke ville ta en valium. Men et blikk på min tapre sønn, som også ville bære kisten, var nok. Kan han klare det, så kan også jeg. Selv om jeg ikke var neddopet, er det mange ting jeg ikke husker fra begravelsen, men noe husker jeg.

Gjennom det arbeidet Stine Sofies Stiftelse gjør med pårørende av drepte barn har jeg snakket med flere som tok imot «gode» råd og dopet seg ned. De aller fleste angrer i dag. Hvilket samfunn er det leger og andre faggrupper legger opp til? Skal vi ha et samfunn der helt naturlige reaksjoner skal oppfattes som unaturlige? Ikke ta fra oss følelsene våre, lær heller å takle dem. Den dag i dag vet jeg ikke hva konsekvensene hadde vært om jeg ikke hadde fått valium i den ovennevnte situasjon. Men jeg tror at for meg hadde det vært riktig å få ut de demonene som raste i kroppen min den gangen. Hva som er riktig for andre i tilsvarende situasjoner, skal ikke jeg si, men det finnes alternativer til medisiner. Ekte følelsesutbrudd. Selv om de kan virke skremmende på omgivelsene.

Ada Sofie Austegard

I neste nummer:

- Turnustjenesten 50 år
- Oslo96-reformen?
- Medisinstudium og legerekрутting i Nord-Norge
- Spiseforstyrrelser i idrettsmiljøer
- Psykisk sykdom blant innsatte
- Er kombinasjonen paracetamol og kodein rasjonell?