» Gjesteskribent

Merethe Berger

Mamma, hjelpepleier, rusforebygger med løsningsorientert konfliktløsning og prosjektkoordinator

Livet er ikke alltid som vi vil ha det, men det er alt vi har!

Et tegn på styrke er ikke å klare alt alene, men å ha mennesker rundt oss som kan gi oss den omsorg og respekt som vi trenger.

Når vi rammes av ulike kriser i livet, kan det være vanskelig å be om hjelp – kanskje vet vi ikke helt hva vi trenger. Likevel vil vi ha et sterkt behov for å bli sett og få bekreftelser – det er utrolig viktig at noen bryr seg! Mange berøres når familien rammes, og det er mange aktører som kan bidra for å avhjelpe familien. Det viktige er at noen utenfor de berørte tar ansvar.

Jordbærets lov: Plukker du jordbæret for tidlig vil du få med deg både hams og stengel, men med et modent jordbær trenger du bare så vidt å komme borti så faller det av. Som «hjelpere» har vi ofte lett for å gå litt for fort frem – vi må gå i det tempoet som den som er rammet og har det vanskelig orker! Familien vil trenge tid på å ta innover seg det som skjer, vi som er «på utsiden» må passe oss for ikke å «dra dem» for fort fremover.

Når noen rammes av sorg, kommuniserer vi i en virkelighet av:
Hukommelsesproblemer
Konsentrasjonsvansker
Forsvarets hørselsdemper
Fornektingens ønsketenking

Fornektingen – hjelper oss til å ta inn vannviddet langsomt.

I 1980-årene ventet vi vårt 4. og 5. barn, tvillinger. Alt ble ikke som forventet. Christer ble født ti uker for tidlig med en vekt på 1390 g. Tvillingbroren mistet vi. Christer ble

lagt i respirator, den ene lungen «klappet sammen», det var spørsmål om hjerneblødning en natt første leveuke, han ble hjerteoperert to måneder gammel, operert for vannhode åtte måneder gammel – og det var mye sykehusopphold og kontroller de første årene. I dag er han en nokså velfungerende voksen mann som bor i egen omsorgsbolig. Noen diagnose har han aldri fått – og ekspertene blir ikke helt enig med seg selv om hvorvidt han skal rangeres øverst på skalaen for psykisk utviklingshemmet eller nederst på skalaen for normal.

Det å vente barn kan på mange måter sammenliknes med at man har planlagt en ferietur til Italia, men oppdager at flyet har landet i Nederland. Når det verste sjokket har gitt seg, finner vi heldigvis ut at landet ikke er så verst likevel. Det er verken sult, pest eller annen elendighet i Nederland. Vi er rett og slett bare kommet et annet sted enn vi hadde planlagt og regnet med. Livsrytme og tempo er riktignok litt langsommere i Nederland enn i Italia. Landet er kanskje ikke like imponerende – sånn ytre sett. Men vi var der ikke lenge, før vi så at Nederland både har tulipaner og vindmøller – ja, Rembrandt også – for den saks skyld. Vårt problem var at alle vi kjente, reiste til Italia. Og det ble ikke noe særlig enklere når de skrøt av det hele tiden heller.

Innimellom streifer tanken på at jo, det var dit vi også skulle. Det var planen. Det er i noen situasjoner trist, det er litt sårt og det gjør litt vondt. Men vi har lært oss å leve med det. Vi vet at noe viktig gikk tapt da vi mistet drømmen om Italia – da planen gikk i vasken. Men vi vet samtidig noe annet: Hvis vi skal sørge over det tapte

Italia resten av livet, blir det vanskelig å sette pris på alt det spennende Nederland tross alt har å by på!

Vi må hjelpe hverandre med det livet vi har fått. Livet er ikke alltid som vi vil ha det, men det er alt vi har. Våre holdninger til hverandre er viktige, hvordan vi velger å takle livets ulike situasjoner, sitter mye «mellom ørene». Et tegn på styrke er ikke å klare alt alene, men å ha mennesker rundt oss som kan gi oss den omsorg og respekt som vi trenger.

Dersom du i sorgen møter mennesker som signaliserer at de egentlig ikke har tid eller ork til å engasjere seg, vil du oppleve at «flystripa for landing» er for kort, og da åpner du deg ikke noe særlig. Dersom du opplever at flystripa både er lang og romslig nok, åpner du deg kanskje mer enn du hadde tenkt. Du kan være en «landingsplass» for et liv som «blør».

Det å gi av sin tid og å lytte er utrolig viktig. Det viktige er ikke hva som blir sagt, men å stille opp og være der. Det som huskes i ettertid er hvordan de ble møtt når sorgen og endringene rammet livet. Om du opplever at noen «lener» seg til deg – vær en støtte, ikke trekk deg unna.

Vår egen redsel gjør at vi trekker oss unna, men det er viktig at vi tør. Det blir sjelden feil. Det handler om å bli sett, og det er ofte lite som skal til!

Kjenner vi oss små, usikre og maktesløse når vi skal forsøke å hjelpe hverandre gjennom sorg og savn, så skal vi vite at det som kreves, er ikke at vi er overmennesker, men medmennesker.

Merethe Berger