

# #denfølelsen

Livet er en gave. Det kommer uten oppskrift, og med en rekke prøvelser. Det er mye vi skal mestre. Et liv som kreftpasient gir noen ekstra utfordringer. Men kan man likevel ha et godt liv i sykdommen?

Jeg har den drømmen. Hvor alt er vanlig og normalt. Hvor jeg er normal. Smilende, lekende og glad. Frisk. Vandrende sammen med min kone og barna. Og etterpå når jeg våkner, har jeg glemt. Glemt at jeg er syk.

Det er en stund siden jeg har hatt den drømmen. Men jeg kan fortsatt bringe frem den følelsen. Et bilde av meg selv, hvor jeg kan gjenkjenne meg selv før jeg ble syk. Min strategi som kreftpasient er formet av den følelsen, fordi målet ikke først og fremst er å bli frisk. Det er ikke sikkert jeg kan bli frisk. Målet er å ha det bra – med meg selv og mine nærmeste. Målet er å leve et så normalt liv jeg kan, men ut fra alle disse nye premissene. Så hvordan kan jeg ha det bra nå?

## Den dårlige samvittigheten

Jeg har stilt meg selv mange spørsmål gjennom mitt første år som kreftpasient. Spørsmål jeg ikke trodde kom før på slutten av et langt liv.

I en alder av 44 år regnes jeg som en ung pasient. Og jeg må innrømme at sykdom har vært en fjern tanke, fordi jeg har følt meg så frisk hele veien. Slik sett er jeg nok heldig. De første spørsmålene jeg stilte meg selv, handlet om meg og mine nærmeste. En følelse av dårlig samvittighet, og det å skulle være en belastning for andre. Jeg har kone og to flotte jenter på syv og ni år, så de negative tankene kom jeg ikke unna, spesielt overfor barna. Noen velger kanskje derfor å holde sykdommen skjult, for å beskytte andre og seg selv i en sårbar periode.

Jeg fant ut at hvis jeg på noen som helst måte skulle kunne leve med kreft, måtte jeg være åpen og dele med dem rundt meg. For dette kunne jeg ikke klare alene.

## «Sit-down» med kjæresten

Kjæresten min og jeg var heldige – vi fikk en god psykolog tidlig. Dit går vi sammen og har det vi kaller en «sit-down». Det er vårt rom for å dele de tankene det ikke er plass til i hverdagen. Her kan vi komme med alt. Det er krevende og lærerikt, men vi løser mye med å dele tanker. Vi prøver å ikke snakke så mye om sykdommen hjemme. Det kan ta for mye fokus – vekk fra barna og alt det fine i livet.

## Hvordan inkludere barna?

Det var vondt å dele nyheten med barna, men det var viktig at de ble inkludert. Barn

har kanskje en bedre evne til å godta forandringer enn voksne. Selv om de syntes det var trist, har de klart å finne ro i den nye situasjonen. Barn er generelt gode på å være til stede i sitt eget liv – her og nå. Det gjør at jeg selv også blir trukket inn i deres univers og bort fra småting og sykdomsprat. Mottoet er: «Har barna det bra,

«Jeg ser at gjennom å dele, finnes det et liv i sykdommen»

har vi det bra.» Det er en god prioritet, og det stemmer jo stort sett. Barna mine har fått være med på sykehuset og sett hvordan behandlingen foregår. De syntes det var spennende og fikk innblikk i min nye jobb-hverdag. For det er sånn vi omtaler det nå. Kreftbehandlingen er min primære jobb. Det har barna godtatt.

## Nettverket

Jeg valgte tidlig å sende en felles mail til alle på jobben, hvor jeg opplyste om situasjonen. Det gjorde en stor forskjell, og det ble enklere å droppe innom for en kaffeprat. Barna mine fikk deretter godkjenne en mail jeg sendte til foreldre og lærere på skolen. Ønsket var at vi skulle bli møtt på samme måte, og at andre voksne skulle få slippe til og være en støtte for barna. Det har gjort at henting og levering fortsatt fungerer, og at det meste er som normalt. Barnas venner kommer fortsatt på besøk. Det gjør meg glad å se at de har det bra.

## Verdien av å dele

Etter en tid opprettet jeg en lukket Facebook-gruppe. De som ønsket å høre om min sykdom, kunne velge å bli med. Det ble en overraskende stor gjeng av familie, venner og bekjente. Navnet på gruppen ble *En kaffe og litt cellegift, takk!* Den skulle ta for seg alvor og skråblikk på livet som kreftpasient.

Det ble kanskje litt voldsomt til å begynne med, men etter hvert fant jeg stor glede i gruppen. Og jeg opplevde gradvis at jeg hadde noe å si – noe som var verdt å dele.

Noen tanker som ikke bare handlet om sykdommen, men tanker om livet i all sin enkelhet, som vi alle har til felles. Jeg fikk en ny kanal hvor det var plass og rom for flere. Vi deler på sorgene og gledene, sies det. Det er noe flott og menneskelig ved dette – det å kunne gi noe til dem rundt deg. I tillegg er det et sted hvor jeg selv kan hente kraft og inspirasjon. Det har gitt meg en enorm motivasjon i hverdagen, til å holde ut behandlingen. For det er i hodet den største kampen sitter.

## Et liv i sykdommen

I dag kjenner jeg at den følelsen som handler om å være en belastning for dem rundt meg, har forsvunnet. Jeg ser at gjennom å dele, finnes det et liv i sykdommen – hvor jeg fortsatt kan være meg selv, med humor og i kontakt med andre. Men med litt mer ettertanke og litt mer omsorg for dem rundt meg. Sykdom kan bringe frem nye sider ved deg selv eller forsterke deler av deg selv du ikke har brukt i så stor grad. For meg kom ordene. Og ord kan klargjøre tankene, for deg selv – og kanskje for dem rundt deg.

Jeg minnes fortsatt den drømmen. Hvor alt er vanlig og normalt. Hvor jeg er normal. Smilende, lekende og glad. Frisk. Etterpå når jeg våkner, har jeg glemt.

Glemt at jeg er syk.

Vidar Bergethon Holm  
vidar.b.holm@gmail.com

Vidar Bergethon Holm (f. 1972) er ph.d.-stipendiat i musikk ved Høgskolen i Innlandet. Forfatter har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir ingen interessekonflikter.

Mottatt 23.3. 2017 og godkjent 28.4. 2017. Redaktør: Kari Tveit.