

Medisinske traumer

Side 2

Min historie: Vegard

Side 4

Lærerikt for Likepersoner

Side 6

www.vmh.no
www.facebook.com/vmh.no

Besøksadresse:

Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

Postadresse:

Postboks 222 Sentrum, 0103 Oslo

Telefon: 23 05 80 00

E-post: post@vmh.no

Organisasjonsnummer: 995 613 689

Kontonummer: 15034036168

Daglig leder: Anne Giertsen

anne@vmh.no, telefon 977 14 990

Leder av Landsstyret:

Eirik Møklegård

eirik@vmh.no, telefon 412 34 601

Oversikt over hele Landsstyret og alle fem regionlag finner du på vmh.no.

I redaksjonen: Marit Haugdahl.

Redaksjonen avsluttet

12. desember 2019.

Forsidefoto:

Morten Markmanrud

LEDER – SAMHOLD

Det å unne seg det lille ekstra har jeg blitt flinkere til. Ofte før et landsstyremøte reiser jeg til Oslo dagen før for å kunne unne meg et show eller annen kultur – en mikroferie. I høst har jeg både hørt Benny Borg ta for seg livet og sangene til Erik Bye og sett teaterstykket «Tantes Ulrikkes vei», om innvandreroppvekst på Stovner på 2000-tallet. Store opplevelser begge to!

Under et likepersonseminar i november fikk jeg et dypt innblikk i en setting som det er lite fokus på, nemlig de pårørende. Vårt helsevesen er bra, men langt fra bra nok. Vi som har ligget på operasjonsbordet har blitt fulgt opp 24/7, men hva skjer med

de pårørende? Ofte blir de ikke spurt om hvordan de har det en gang. Det forventes at de skal stille opp og forstå, akseptere og godta at det er den andre part som lider. Men sannheten er at begge parter lider. Hvorfor de ikke blir sett og hørt eller får tilbud om samtaler, forstår jeg ikke. Mange reiser hjem til et tomt hus og må bearbeide sine følelser alene. Det å «bare» ta en telefon og be om hjelp, er ofte tøft. Det bør være omvendt, at venner og familie tar kontakt selv om det er vanskelig. Som oftest er det ikke en samtale de trenger, men kanskje en tjeneste i form av husvask, vedhogst eller handling – eller en bamsesklem.



I skrivende stund lakker det mot jul. Håper dere har tatt vare på hverandre i julestria, det er en tid hvor tempoet bør senkes og fokuset rettes mot familien og dem du er glad i.

Ønsker dere alt godt for det nye året!

Eirik



PTSD eller traume-reaksjoner kan gjøre at nervesystemet og kroppen er på vakt, man er hele tiden klar for å raskt reagere. Man kan også være på vakt innover: på vakt mot nye symptomer fra hjertet. Illustrasjon: Bulat Silvia, Dreamstime.com

TRAUMER OG TRAUMEBEHANDLING

Svært mange mennesker har hatt opplevelser som har vært skadelige, fått dem til å frykte for livet eller krenket dem dypt. Slike hendelser omtales ofte som psykologiske traumer, og det er helt naturlig å ha sterke reaksjoner på slike hendelser. For noen vil imidlertid plagene vedvare og etterhvert medføre psykiske helseplager.

HVA ER EN TRAUMATISK HENDELSE?
Ordet traume betyr skade eller sår. Felles for nesten alle traumatiske hendelser er at traumer:

- kommer plutselig, er ukontrollerte og overveldende,
- vekker en ekstrem følelse av hjelpeløshet og redsel
- ofte er en trussel mot liv og helse
- kan føre til at du blir alvorlig skadet
- og/eller rammer andre slik at du blir vitne til alvorlig overgrep eller andres lidelse eller død.

REAKSJONER OG PLAGER

De fleste mennesker vil ha sterke psykologiske reaksjoner under en livstruende hendelse og i den umiddelbare tiden etterpå, som redsel, konsentrasjonsproblemer, søvnvansker eller påtrengende

bilder eller sansefølelser som er knyttet til traumehendelsen, både på dagtid og i drømmer. Etter en tid vil disse reaksjonene for de fleste avta.

For mennesker som opplever gjentatte traumatiske hendelser eller over lengere perioder lever i stor fare, vil reaksjonene på fare og stress vedvare lengre også etterpå. I tillegg er det enda større fare for å få psykiske plager senere.

Vi vet ikke sikkert hvem som vil utvikle plager etter å ha opplevd traumatiske hendelser eller hvilke plager de vil få.

Tidligere traumatiske opplevelser øker sjansen for at man vil få plager dersom man blir rammet på nytt. Noen faktorer ser også ut til å gi noe beskyttelse mot traumereaksjoner, slik som intelligens,

Dette er en forkortet versjon av en artikkel om traumer og traumebehandling skrevet av spesialist i voksentpsykologi Harald Bækkelund.

Du finner hele artikkelen på psykologiforeningens hjemmesider.

gode og støttende sosiale relasjoner, god fysisk helse og psykologiske strategier preget av optimisme og aktiv mestring. Det er imidlertid viktig å understreke at plager etter traumatiske hendelser kan ramme alle mennesker og ikke er et uttrykk for svakhet.

POSTTRAUMATISK STRESSLIDELSE (PTSD)

En del mennesker som blir rammet av



Man kan ha traumesymptomer uten å oppfylle en diagnose. Eksempelvis kan man ha mareritt før en operasjoner der ting fra barndommen plutselig er innbakt i drømmen. Illustrasjon: Morten Markmanrud

traumatiske hendelser vil oppleve at de umiddelbare reaksjonene vedvarer over lengere tid. Dette omtales diagnostisk som PTSD og er en av de vanligste psykologiske senskadene av traumatiske hendelser.

PTSD BESTÅR HOVEDSAKELIG AV FIRE HOVEDKRITERIER:

- Du har vært utsatt for en hendelse som de fleste ville oppfattet som alvorlig og overveldende.
- Du opplever stadige intense erindringer eller flashbacks fra hendelsen, eventuelt også som gjentatte mareritt om natten.
- Du unngår så godt du kan å tenke på hendelsen. Du unngår steder, situasjoner og mennesker som kan minne deg om hendelsen, isolerer deg sosialt og blir følelsesmessig avflatet.
- Du har en opplevelse av å være mer skvetten, urolig og anspent, og du føler at du må være på vakt.

Mennesker med PTSD opplever at de ikke føler seg trygge, selv om de objektivt sett er utenfor fare. Mange med senskader etter traumatiske hendelser beskriver imidlertid også flere andre plager enn de som er beskrevet i kriteriene for PTSD.

TRAUMER ETTER SYKDOM

Hvordan er en barndom, ungdom og et voksenliv med kronisk eller alvorlig sykdom med på å påvirke deg som menneske?

En av dem som vet mest om medisinske traumer, er avdelingsoverlege, professor og dr. med. Trond H. Diseth. Han leder avdeling for barn og unges psykiske helse på sykehus ved Barne- og ungdomsklinikken på Oslo Universitetssykehus Rikshospitalet.

HVORFOR ER TRAUMER VIKTIG?

Medisinske traumer hos syke barn påvirker deres følelsesmessige, atferdsmessige, kognitive og sosiale utvikling både på kort og lang sikt. Det kan føre til vedvarende psykiske problemer som angst, fobi, depresjon, uro/uoppmerksomhet, posttraumatisk strekk (PTSD) – som igjen kan føre til psykososial dysfunksjon, skole-/yrkesproblem, lærevansker og dårlig livskvalitet.

SAMMENLIKNES MED KRIGSTRAUMER

Tidligere har ikke sterke opplevelser relatert til sykdom i barne- og ungdomstiden blitt diagnostisert som traumer, men det blir det i dag. Det betyr at traumer som har oppstått hos somatisk syke barn nå sidestilles med andre traumer, som krigs- og ulykkestraumer.

GJELDER IKKE ALLE

Traumeforsker Diseth understreker at man ikke nødvendigvis får traumer av å være mye på sykehus som barn, eller oppleve dramatiske ting rundt egen sykdom i voksenlivet. Mange klarer dessuten å bearbeide opplevelsene de har hatt på egen hånd – før det utvikler seg til traumer. Og noen opplever ikke at sykdommen har gitt dem nevneverdige mén i det hele tatt.

Men dersom du sliter med noen av symptomene som er beskrevet her på en måte som begrenser deg i hverdagen og påvirker din livskvalitet, er det kanskje en idé å søke hjelp. For traumer kan bearbeides!

ØKT RISIKO

Påkjenningene ved sykehusinnleggelse kan i stor grad forebygges, og i dag finnes en egen forskrift om barn på sykehus som ivaretar dette. Likevel er sykehusinnleggelse fremdeles risiko for smerter, stress og traumer.

Forskning viser at barn med kronisk eller alvorlig somatisk sykdom har 30-50 prosent økt risiko for psykisk lidelse enn andre barn. 90 prosent av dem rapporterer minst én svært smertefull eller traumatisk hendelse – men mange har mange flere.

SLIK FÅR DU HJELP

I VMH hører vi rett som det er om hjertesyke voksne som har store, psykiske plager, men som ikke opplever å få hjelp. De føler at de ikke blir trodd, eller de klarer ikke å beskrive hvordan de har det på en måte som gjør at fastlegen eller andre forstår. «Jeg når ikke gjennom», sier de gjerne. Eller de får høre at de neppe er så syke at de trenger hjelp, for det går jo så bra med hjertet og alt som er relatert til hjertefeilen. Da er det ikke rart at de blir frustrerte og fortvilet.

Trond H. Diseths råd er: Ikke gi deg! Oppsøk fastlegen din og be om henvisning til nærmeste distriktpsikiatriske senter (DPS) eller psykolog med støtte. Psykologen må ha kompetanse på traumepsykologi/behandling.

DEN STØRSTE UTFORDRINGEN ER DET PSYKISKE

AV VEGARD NORDIN LØVÅ



Det å underholde folk gir livet mening på helt spesiell måte, mener Vegard.

FAKTA

NAVN: Vegard Nordin Løvå

ALDER: 41

BOSED: Oslo

FAMILIE: Har vært heldig med en veldig støttende, god og sammensveiset familie i oppveksten. Nå er jeg minst like heldig som har en superfamilie med kona og verdes to beste jenter på 6 og 11 år.

HJERTEFEIL: Født med Transposisjon, kirurgisk omgjort til Fontan sirkulasjon.

Tre åpne hjerteoperasjoner, lukket hull i hjerteveggen med paraply og kateterisering. Har ellers vært igjennom en lang rekke undersøkelser gjennom hele oppveksten.

har i perioder jobbet som skribent for Hjertebarneet.

VERDIFULLE ERFARINGER OG NÆRE VENNSKAP

Etter mange år som aktivt medlem i FFHB og VMH sitter jeg igjen med både verdifulle erfaringer og nære vennskap. Mine beste venner ble jeg kjent med i foreningen i oppveksten, noen av dem har jeg fortsatt jevnlig kontakt med. Andre ser jeg av og til på kurs eller seminarer, men noen få er dessverre ikke blant oss lenger.

Det er noe spesielt med det vennskapet som har utviklet seg mellom oss som vokste opp samtidig og møttes gjennom foreningen. Jeg tror mange av oss endelig følte oss normale sammen med andre. Hjemme i nærmiljøet og på skolen var vi alle annerledes, men når vi var sammen var vi likestilt på en måte.

De faglige erfaringene jeg har med meg fra organisasjonsjobbingen i foreningen har vært uvurderlige og en klar fordel for meg profesjonelt. Men de viktigste erfaringene er de mellommenneskelige. Jeg har lært mye av de fine folkene i FFHB og VMH. Alle de gode samtalenes vi har hatt rundt leirbålet, på bussen time etter time og i mange lange nattetimer. Samtaler om de store temaene om håp, kjærlighet, liv og død og selvfølgelig mye moro og mer eller mindre gode vitser. Er det én ting som er viktig i FFHB og VMH så er det humor. Det er mye god terapi i god latter.

ARBEID OG HVERDAG

Selv om mye av mitt liv og min identitet ligger i det å være hjertesyk, jeg har vært det både privat og profesjonelt i mange år, har jeg også et liv utenfor FFHB og VMH. Denne delen av livet har tatt større og større plass og gitt meg tid

På mange måter ble jeg født inn i Foreningen for hjertesyke barn. Min hjerte-feil ble oppdaget med én gang jeg ble født, og jeg ble operert allerede etter to dager. De første to årene var tøffe for meg, og jeg ble operert igjen som toåring. Denne gangen stabiliserte det seg litt mer, men hverdagen bar preg av dårlig matlyst, mye kvalme og tidvis lite søvn de første årene. Mine foreldre fant god støtte i Foreldreforeningen for hjertesyke barn, som det het den gangen, og de var svært aktive veldig tidlig. Som toåring var jeg i 1980 med på min første ungdomsleir i foreningen, da mine foreldre var ledere etter å ha vært med i foreningen nesten fra starten av.

I LANDSSTYRET SOM 16-ÅRING

I oppveksten ble det mange turer med foreningen. Kurs, konferanser og leire i hopetall fordi mine foreldre satt i styret.

Vi barna fant et eget felleskap mens de voksne var på møter og kurs. Mange av de jeg møtte den gangen har jeg fortsatt kontakt med og regner som svært gode venner. Det var et sterkt fellesskap som utviklet seg, selv om vi var sammen i korte perioder, og ikke så ofte som det kan kjennes ut som i ettertid. Etter hvert som jeg ble eldre fikk jeg også ta del i det organisatoriske i foreningen, og ble valgt inn i styret i FFHB Oslo/Akershus som 16-åring. Bare noen måneder etter reiste jeg på mitt første landsmøte. Dette var et svært dramatisk møte, mye kan sies om det, men for min del endte det med at jeg ble valgt inn i Landsstyret som den første med medfødt hjerte-feil. Dette var starten på et langt liv i organisasjonens indre liv, og etter hvert i VMH, med verv i ulike komiteer, lokal-lag og sentralt. Jeg ble til og med ansatt i en prosjektstilling på et tidspunkt og

Å være en normal pappa i et normalt liv er viktig – her med den eldste datteren på NM i morellsteinspytting.

til å kjenne på et mer normalt og friskt levesett. Jeg har helt siden studietiden jobbet fullt ved siden av alle engasjementer i foreningen og andre prosjekter. Det har til tider vært litt mye kanskje, men jeg er jo også en av dem som ikke skal la sykdom være en hindring. Det er nok en måte å håndtere det hele på, men det må også være en balanse i hverdagen.

Slik situasjonen er i dag er jeg glad for å være en ganske normal pappa og ektemann og jeg setter pris på at jeg har en jobb jeg trives i. Ved siden av har jeg stor interesse for musikk og spiller i et band. Her for jeg utløp for mye, spesielt i faser der vi jobber med å skrive nye låter og selvfølgelig når vi opptrer. Det å underholde folk gir livet mening på helt spesiell måte for meg og jeg trenger å gjøre det med jevne mellomrom.

PSYKEN ER MIN STØRSTE UTFORDRING

Men det er mørke stunder også. De siste årene har de blitt flere og mer dominerende. At jeg går og bærer på mye følelser fra et langt liv på sykehus er det liten tvil om, og jeg kjenner på mye uro og engstelse for egen helse. Av og til kan det være angstpreget og det tar mye krefter å styre tankene over i et mer positivt spor. Jeg kan nok med trygghet si at de psykiske utfordringene mine er min største utfordring.

Jeg er heldig som gjennom hele mitt liv har vært glad i å trene og holde meg aktiv. På tunge dager er det tøft å komme i gang, men en tur ut eller en liten treningsøkt hjelper alltid på humøret. Men ingen ting slår det å være sammen med gode venner og en støttende familie. Det gjør godt å ha folk som drar en opp, og det er en god motivasjon å tenke at man skal være der for dem når det trengs også.



LIKEPERSONENS HOVEDOPPGAVE:

Vær et medmenneske og lytt

TEKST: EIRIN SYVERSEN, FOTO: MARIT HAUGDAHL

Det var mange kjente mennesker som møtte hverandre på Garder kurs- og konferansesenter den siste lørdagen i november. Kurset denne gangen var for de som har deltatt på likpersonskurs tidligere.

Lørdagens første foredragsholder var Kristin Tvervåg, likeperson fra FFHB. Hun startet med å utfordre oss i å oppsøke en følelsessalat, som hun kalte det. Et bord der det lå mange lapper med navn på ulike følelser. Man skulle ta en lapp som forklarte hvordan man hadde det nå. Hva vi skulle bruke lappene til fikk vi ikke vite med det første.

Kristin begynte så å fortelle sin historie om hvordan hennes møte med legestanden var. Det var en gripende stund, der mange kjente seg igjen i både situasjoner og hendelser hun refererte til. Videre dro hun oss gjennom både enkelt- og gruppeoppgaver som fikk oss til å gå videre i vår egen sykdomshistorie. Dette var en annen måte å jobbe med likepersonsarbeidet på, og det utfordret kursdeltakerne. Vi lærte å bli tydelig på våre grenser og hvordan vi kan hjelpe ved å lytte. Ord som åpenhet og stillhet samt energislukere og energigivere ble nevnt flere ganger.

Mot slutten av Kristins innlegg tok vi lappen vår fram. Da hadde vi allerede vært og henta en ekstra lapp i følelsessalaten. De som ville kunne fortelle om ordene knyttet til lappene sine, og hvordan de to ordene påvirket deg. Oppsummert kan man si at vi lærte mye om det å bearbeide vår egen historie og hvordan vi kan bruke det i likepersonsarbeidet.

Dagens andre emne var hvordan det er å være pårørende. Toivo Toivonen fortalte hvordan han opplever å være en pårørende til en som er hjertesyk. Det er ikke bare den hjertesyke, men en hel familie som blir påvirket. Han fortalte også hvor vanskelig det er for en pårørende å finne fram i jungelen av regler. Den hjertesyke blir tatt vare på av helsevesenet, men som pårørende har du ikke de samme rettighetene. Toivo mente at det ofte er de pårørende som må snakke på vegne av den hjertesyke. Han fikk også fram at det hadde vært en stor hjelp om blant annet VMH kunne ha utarbeidet en guide med tips til en pårørende.

Bevisstgjøring av det å ha hjertefeil gjelder både pasient og pårørende. Den syke kan ofte glemme at familien rundt også har det tungt i perioder. De setter livet sitt på vent for å hjelpe den syke. Det kan resultere i at den pårørende får dårlig samvittighet og i verste fall blir syk selv. Man tillater seg ikke å ivareta seg selv og sine egne følelser. Det er en del fordommer mot det å prioritere seg selv når partner eller ektefelle er innlagt. Å velge deg selv framfor den syke, oppleves uhørt.

Vi var enige i at vi skulle hatt en pårørendekontakt i foreningen. Men det en bør få på plass først er en brosjyre med enkle tips og rettigheter for pårørende.

Etter så mye faglig påfyll fra gode foredragsholdere, ble dagen avsluttet med en flott julebordbuffet, med noe godt i glasset.

Søndag morgen tok Anne over for å



Her er kursdeltakerne pyntet til julebord!

presentere likepersonsarbeidet i VMH. Anne gikk først igjennom en del fakta om tilskuddsordninger som foreningen er avhengig av for å kunne være operativ og aktiv. Dernest gikk hun gjennom regler via Lovdata.

Flere av likepersonene i salen kunne tenke seg å betjene en telefontjeneste, som en vaktordning. Anne lovet å kikke på muligheter for å få dette opp å gå.

Vi ble vi satt i grupper for å diskutere likepersonens arbeid. Det ble stilt mange ulike spørsmål, som gruppene skulle diskutere. Selv om det var mange spørsmål, var kursdeltakerne stort sett samkjørte om svarene.

TOPP PÅ RYPETOPPEN

Region midt har hatt aktivitetsdag på Rypetoppen Adventurpark. Fem medlemmer boltret seg oppe i skogen i fem timer, med både klatring og grilling. Alle fikk kjenne litt på mestringsfølelsen og de var enige om at selv om været var litt vått og kaldt, så hadde alle det skikkelig moro :)

I region midt har de også hatt juleverksted, og her ser du noe av alt det fine de laget.



STAND OG HYTTBOK

På Donasjonsdagen 21. september stod medlemmer i region nord vi på stand for Stiftelsen organondonasjon. Standen var strategisk plassert utenfor et av Tromsøs vinmonopoler.

På kvelden inviterte de medlemmene til show med Are Kalvø: Hyttbok fra helvete. Et utrolig artig show både for de turglade og de mindre turglade, rapporterer Kari Anne Pedersen.



BORGBYGGERE I VEST

AV FREDRIK H. BJØRGO

Frøya, Olea, Rolf Ante, Eirin og Fredrik hadde en fantastisk morsom, produktiv og kreativ novemberkveld hjemme hos Fredrik.

Etter ei skål grøt gikk vi løs på oppgaven med å bygge et pepperkakehus som VMH region vest sitt bidrag til Stavanger Aftenblads pepperkakeby på Oljemuseet i Stavanger. Det manglet ikke på kreative innfall og høy stemning. Resultatet kan dere se her - VMH-borgen med verdens søtste marsipandrage som passer på ei langfletta Rapunzel som er i ferd med å reddes av seigmannprinsen. Kunstverket ble transportert til Oljemuseet uten å knuse og står nå sammen med mange andre kreative konstruksjoner til glede for store og små besøkende.

Dette var en utrolig sosial aktivitet som vi absolutt vil gjenta til neste år. Og da håper vi på at enda flere vil delta! Jo flere konditorer, jo mer kreativt søl!



Fotograf: Olea Jønsdøttir Flø

NYTT FRA STYRET



Landsstyret i VMH består av en representant fra hver av våre fem regioner, samt styreleder og nestleder. I tillegg møter daglig leder på alle styremøtene.

Det vi har jobbet med den siste tiden, og skal fortsette å jobbe med utover vinteren er:

- Ny telefontjeneste for medlemmer som trenger noen å snakke med. Telefonen vil ha faste åpningstider og bli bemannet av Likepersoner i VMH. Mer informasjon om dette tilbudet vil komme i løpet av kort tid.
- Har du sett innsamlingskampanjen vi hadde på Facebook før jul? Tusen takk til alle som har gitt et bidrag til foreningens arbeid.
- Før jul ble det sendt ut en DM til en del mottagere i posten, hvor det var mulig å gi en gave til VMH. Det er første gangen vi har forsøkt noe slikt, og det blir spennende å se resultatet av kampanjen.
- Hvilke fordeler innebærer et medlemskap i VMH? Dette skal vi bli tydeligere på, og vi skal også se om vi kan få til noen nye gode eksterne avtaler som vil komme alle medlemmer til gode. Det siste året har gitt oss en del ny medlemmer, og vi ønsker alle sammen hjertelig velkommen til VMH.
- Dette året fyller VMH 10 år, og dette skal markeres på ulike måter. Vi har planer om både en fagkonferanse i april og et stort jubileumslotteri i forbindelse med landsmøtet til våren. Dette kan du lese mer om på våre nettsider www.vmh.no

ÅRSMØTER I REGIONENE

REGION ØST:

18 januar, Radisson Hotell på Beitostølen, i forbindelse med en helgetur

REGION NORD:

25. januar, Tromsø

REGION MIDT

18. januar kl. 11, i Trondheim på Egon i Søndre gate

REGION VEST:

Februar, Bergen

REGION SØR

23. februar kl. 16, Lasses kafe, Stathelle

NYTTÅRSBORD I SØR

Region sør skal ha nyttårsbord 17. januar. Invitasjon ble sendt ut i desember.