

Fem år siden tsunamien

Sjokket styrket ekteskapet

2. juledag 2004 ble Essi og Jan rammet av monsterbølgen i Thailand. Fortsatt sliter de med angst og uro. Men sterkest er kjærligheten.

TEKST: TINE HOLM
FOTO: BRITT K. ANDERSEN

Hun hadde hatt en uhyggelig forutanelse om at noe forferdelig kom til å skje. Selv om hele familien gledet seg til drømmeferien i Thailand, var det en uro som ikke ville slippe taket. Men Essi Frydenlund (55) ristet av seg de tåpelige følelsene, pakket kofferten og reiste til Gardermoen sammen med mann, datter og svigersønn.

De hadde spinket og spart lenge for å ha råd til luksusturen. Det skulle ikke stå på noe – ettersom de hadde mye å feire: 25 års samliv og datterens 18-årsdag.

Idyllen var fullkommen på den vakre ferieøya Koh Hong. Det var den tredje dagen av ferien, familien storkoste seg tidlig på formiddagen 2. juledag. Jan Faye Braadland (51) snorklet ute i lagunen, mens Essi og ungdommene nøt livet på den kritt-hvite paradisisstranden.

Essis uro kom tilbake. Hun følte for å pakke tingene sine ned i vesken for å beskytte dem.

Igien sa hun til seg selv at hun bare tullet.

Så plutselig skjedde det umulige: En ti meter høy vannvegg raste mot henne i høy hastighet. Hun klamret seg fast til en tre-stamme, men mistet taket og ble slukt av de frådende vannmassene. Nå drukner jeg, tenkte hun, og forberedte seg på sitt siste øyeblikk. Hun åpnet munnen for å puste inn mest mulig vann, hun ville dø fort.

Fra paradiset til helvete

Men Essi kom til seg selv og oppdaget til sin store forskrekkelse at hun ikke var død. Det var luft hun pustet inn gjennom munnen. Hun var blitt dratt 150 meter inn i jungelen og her lå hun, svært forslått – men i live.

Alt var stille. Selv fuglene hadde sluttet å kvitre. Så med ett kom skrikene: Skadede mennesker som fortvilet lette etter sine egne. En mor med brukket rygg i rosa bikini som skrek etter babyen sin.

Svigersønnen lå bevisstløs et stykke unna, og hun fikk liv

i ham. Datteren kom gående uskadet ut fra skogen.

Hva så med ektemannen? Jan som hadde snorklet fredfullt ute i lagunen var blitt tatt av flodbølgen og kastet opp i en trekrone. Her kom han fortumlet til seg selv og lurte på om han var den eneste overlevende på jord. Så hørte også han skrikene fra de mange sårede. Synet av et barnelik som fløt forbi, har aldri forsvunnet fra netthinnen. «Fra paradiset til helvete i løpet av sekunder,» beskriver han i boken.

Da han fant igjen familien sin, var det kona Essi han var mest bekymret for. Hun ville ikke drikke, var i sjokk, forlangte å få sove. Det gjorde hun også i flere timer i sideleie på bakken.

– Jeg kjempet for å få liv i henne, jeg trodde hun kom til å dø, forteller Jan beveget.

Fikk stresslidelse

Selv nå, fem år etter, er det tungt å snakke om. Følelsene kommer lett.

– Jeg – som hadde vært operasjonssykepleier i 30 år og var trent til å takle alle slags kriser,

Monsterbølgen

- 300 000 mistet livet i tsunamien i Sør-Asia 2. juledag 2004, derav 84 nordmenn. Flere hundre tusen ble skadet, to millioner mistet sine hjem.
- Ordet tsunami betyr flodbølge fremkalt av underjordisk jordskjelv eller vulkanutbrudd (japansk).
- Tsunamien ble utløst av et av de kraftigste jordskjelv i moderne tid.

jeg ble som forstenet og klarte ikke å røre meg. Selv om jeg klarte å hjelpe noen få sårede, var det Jan som måtte ta styringen, forteller Essi.

Hun sliter fortsatt med traumene. Den før så driftige avdelingssykepleieren ved kirurgisk avdeling ved Rikshospitalet er uføretrygdet. Essi prøvde alle former for rehabilitering. Men jobbe kan hun ikke. Hun lider av posttraumatisk stresslidelse – noe som blant annet betyr at

Jeg er ydmyk over å ha overlevd noe sånt, men også veldig trist

Jan (fra boken)

LIVET ETTER: Essi Frydenlund og Jan Faye Braadland overlevde tsunamien i Thailand, vår tids største naturkatastrofe. Nå har de skrevet bok om veien tilbake.

hun sliter med konsentrasjon og hukommelse, angst og depresjon. Alt går veldig tregt. Leser hun en bok, husker hun lite etterpå.

– Jeg slåss mot sykdommen hver dag. Selv om jeg får angst-anfall ved å gå til bussen, gjør jeg det likevel.

Lypunktet er at hun for noen år siden kjøpte seg nytt kamera. Det hjalp mot depresjonen.

– Jeg begynte å ta naturbilder mens jeg gikk tur på Bygdøy. Det å fotografere ga meg lyst til å stå opp morgenen og energi

til å leve, forteller hun med et stort smil. Hun har gått flere kurs og skal ha utstillinger.

– Fantastisk, roser mannen Jan. Han er imponert og glad for at kona har kommet til hektene og funnet en ny livsvei. Spesielt stolt er han over at det er hun som har tatt alle de flotte bildene i boken.

Hjalp hverandre

Men også han er preget av skrekkopplevelsen. Livet blir aldri det samme. «Det å oppleve en over ti meter høy vann-

vegg komme fossende og sluke oss med rå kraft, har plantet et solid psykisk traume for livet,» skriver han i boken.

At han taklet tsunamien bedre enn kona, tror de begge skyldes at han i 1996 ble satt langt tilbake etter en bilulykke. Han fikk en nakkeslengskade og måtte slutte i rådgiverjobben i veidirektoratet.

– Det lyder kanskje rart, men jeg tror den ulykken ga meg styrke til å takle monsterbølgen i Thailand bedre enn hvis jeg aldri hadde opplevd noen traumer, sier han og skjenker kaffe

på terrassen i solfylte Holmenkollen.

– Vi lærte mye om å snu opp ned på livet den gangen Jan ble trafikkskadet, nikker kona Essi bestemt. – Nå var det meg det var verst med. Og han forsto meg. Det har ikke vært enkelt, og vi kunne nok vært skilt noen ganger, spøker hun.

Et fantastisk vennskap, høylytte diskusjoner og det at de er så glad i hverandre, er hemmeligheten til at ekteskapet holdt, mener begge. Ellers er de ofte uenig i hverandres synspunkter.

– Men uvenner er de aldri, forsikrer hun, og er ikke vond å be når det gjelder å gi mannen klem og kyss på kinnet. De er fulle av historier fra ulykkesstedet og menneskene de møtte. Det å få visshet om hvordan det gikk med de andre har vært den beste terapien. De tror alle som opplever ulykker og traumer, kan ha nytte av å bearbeide inntrykkene sammen med andre involverte.

Alle må finne sin vei

– Vi hungret etter kunnskap, leste alt vi kom over av aviser, og søkte på nettet etter svar. Tsunami? Vi visste jo ikke engang hva det var vi hadde vært med på!

Til alt hell fant svigersønnen en nettside der overlevende fra katastrofen kunne snakke sammen. Det betydde enormt mye for ekteparet. Slik fikk de vite at det gikk bra med mammaen i den rosa bikinien og babyen hennes. Og de fikk vite at en dame de hjalp til sykehus, og som måtte amputere benet, likevel klarer seg bra.

Noe av det vanskeligste har vært å gi seg selv lov til å sørge. Siden de overlevde syntes mange det var rart at de ikke var glade.

– Men virkeligheten er ikke så enkel, sier Essi. – Det er ikke bare å gå videre som om ingenting har skjedd etter å ha opplevd en katastrofe.

Datteren Karoline og kjæresten Patrick er ikke rammet på samme måte. De har lagt tsunamien bak seg og vil ikke snakke noe mer om den. Det er også greit.

– Alle må finne sin måte å bearbeide tingene på, sier ekteparet.

Essi hadde en «nær døden»-opplevelse på stranden etter ulykken:

– Alt var stille, deilig og fredfullt. Det føltes godt å dø. Å leve videre etter noe sånt har vært vanskelig for meg.

Hun går fortsatt til psykolog og ser for seg at hun ennå har en lang vei å gå.

11 måneder etter den store katastrofen var de tilbake på ferieøya i Thailand. Det var særlig Essi som hadde behov for å reise dit, hun husket ikke hvordan ferieøya så ut og hadde stor trang til å oppleve den på nytt. Tilbake på skrekstrandens klatret de

NATURTERAPI: – Naturen er vår beste medisin! sier ekteparet. På Tryvann har begge funnet ro etter tsunamien.



oppover de bratte klippene og fant til sin store overraskelse igjen vannflasken de hadde etterlatt der nesten et år tidligere.

– Det var sterkt, sier de.

Kjærligheten blomstrer

Begge finner ro og trøst i naturen. Det var under en skogtur for to år siden at de kom på ideen å skrive en bok om det de hadde opplevd – både for sin egen del og for andre som sliter med traumer av ulik art.

– Jeg er ikke glad i piller, men skogen – ja, den gir terapi i seg selv, sier Jan lykkelig. Ofte går de hver for seg,

Hvordan overvinne traumer



Boken «Bare en overlevende» er utgitt på Tekstforlaget.no og kan bestilles på www.tekstforlaget.no eller i bokhandelen. Den kan også være til hjelp for dem som sliter med andre typer traumer. Boken er krydret med Jans terapeutiske dikt og Essis flotte bilder.

for Jan går fort og Essi veldig sakte.

– Jeg stopper opp og fotografere, smiler hun. Før tsunamien var hun den aktive og han den mer passive. Etterpå ble rollene snudd på hodet. Men ikke i dag.

– Rett deg opp i ryggen nå, formaner Essi med et kjærlig blick på følgesvennen.

– Mye man skal godta etter å ha hengt sammen i 30 år, sukker Jan.

– Tøys. Vi har vært kjærestere i 30 år, retter Essi muntert.