

NYTER: Inger Marie har lagt en vanskelig tid bak seg, og er nå i ferd med å bli helt frisk. – Jeg er opptatt av å leve i øyeblikket og nyte hver dag. Det er min medisin, forteller hun mens hun holder rundt døtrene Ragnhild (t.v.) og Ann Kristin.



# Endelig ble mamma også frisk



Som mor til to alvorlig syke barn var Inger Marie (39) en klippe – inntil barna var friske igjen og hun kunne slappe av. Å bli syk selv av å ha omsorg for syke er ikke uvanlig.

Tekst: Camilla Høy Foto: Eva Kylland

**– Vi satt i bilen på vei hjem fra sykehuset.** Etter flere lange og tøffe år var eldstejenta vår, Ann Kristin (10), omsider ferdig med kreftbehandlingen. Jeg burde jo ha følt en enorm glede og lettelse. I stedet kom alt rasende over meg. Jeg var bare lei meg og helt tom innvendig, forteller Inger Marie Austegard fra Åseral kommune.

Hun kunne sove og sove, men følte seg aldri uthvilt. Hun la seg trett og våknet trett. Hjertet begynte å hamre hardt bare ved tanken på å skulle stå opp og yte noe for familien. Hun blødde neseblod nærmest for ingenting. Alt føltes tungt i denne perioden.

– Jeg orket ikke invitere folk hjem til oss. Orket ikke være vertinne og se til ungene samtidig. Dersom barna fikk besøk, måtte de leke ute. Høye lyder og støy taklet jeg dårlig, sier Inger Marie.

I mange år hadde hun vært den sterke og stabile mammaen, med to syke barn å ta hånd om, og nærmest ingen egentlig. Psykiske og fysiske belastninger over en lengre periode, kombinert med en intens uro for hva fremtiden ville bringe, førte til at hun nå selv var blitt syk og fullstendig tappet for krefter.

«En normal reaksjon på en ekstrem belastning», kunne legen fortelle henne.

Det gjorde godt å vite at hun ikke var alene om å føle som hun gjorde. At hun tross alt var normal midt oppi alt det vanskelige. Depresjonen som nå traff Inger Marie for fullt, kom som et resultat av en umenneskelig påkjenning som de fleste av oss heldigvis slipper å oppleve.

### Alt rakner

Ragnhild (7) ble født i 2007, på samme tid som fire år gamle Ann Kristin fikk høydosebehandling mot leukemi. Inger Marie og ektemannen Ove (45) hadde riktignok ikke planlagt å få et barn til på dette tidspunktet, men nå så de begge frem til noe å glede seg over. Noe positivt som kunne

fylle den ellers så tøffe hverdagen.

Så da legen med alvorspreget stemme fortalte de nybakte foreldrene at Ragnhild hadde en hjertefeil, transposisjon, samt to hull i hjerteskillevæggen og derfor måtte hasteopereres på Rikshospitalet i Oslo, raste verden sammen for tobarnsmoren.

– Plutselig satt vi der med to alvorlig syke barn som begge kjempet for livet. Da raknet alt, sier Inger Marie.

Ragnhild ble etter operasjonen liggende tre uker på

**Størst av alt er gleden over å ha to døtre som er friske og som får vokse opp og ha det så bra**

**Inger Marie**

nyfødtposten i Kristiansand på grunn av komplikasjoner, på samme tid som Ann Kristin fikk kreftbehandling på barneposten. Det var i det hele tatt en surrealistisk situasjon.

### Isolert

Inger Marie måtte være den sterke nå, mens Ove hjalp til på hjemmebane så godt han kunne. Ove er bonde og hadde i tillegg gården og dyrene å tenke på. Dermed ble det Inger Marie som tok seg av barna på dagtid, og som ble sykmeldt fra lærerjobben sin.

– Jeg mistet all kontakt med omverdenen. Folk kom ikke på besøk fordi de var engstelige for å bære med seg smitte og redde for å gjøre noe galt. Uten en jobb å gå til, hadde jeg heller ingen voksenkontakt. Jeg følte meg isolert og alene, forteller Inger Marie.

Hun og Ove gikk sammen til en familierapeut, men ingen av dem følte at det var dette de trengte. De opplevde ikke på noe tidspunkt problemer i forholdet, tvert imot. Samholdet Inger Marie og Ove imellom ble heller styrket mens barna var syke. De lærte hverandre bedre å kjenne, og ble enda tryggere på hverandre i denne vanskelige tiden.

– Vi var først og fremst utrolig slitne, og vi strevde med å få endene til å møtes. Men vi hadde jo ikke noe valg, vi måtte få hverdagen til å gå rundt. Det var bare å brette opp ermene og ta seg sammen, sier Inger Marie.

Ann Kristin begynte i barnehagen i august 2008, og livet var i ferd med å normalisere seg. Foreldrene trengte ikke å skjerme datteren for smitte lenger.

– Det å se jentungen vår i lek med jevnaldrende i barnehagen, og høre den trillende

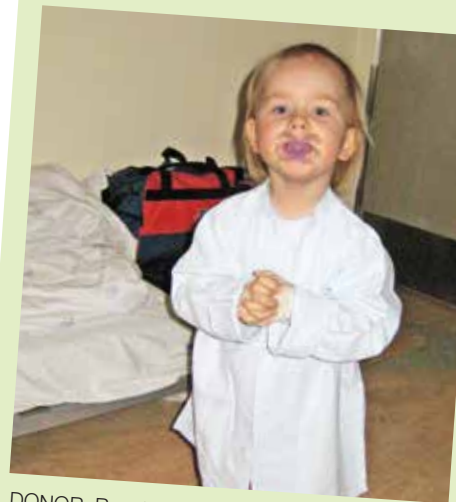
og gode latteren hennes, var en helt ubeskrivelig deilig følelse, minnes Inger Marie.

Familien bestilte en velfortjent ferie til Disneyland. Alle gledet seg, særlig eldstejenta. Men bare noen dager før avreise ble hun syk igjen. Kreften var tilbake, og den etterlengtede ferien måtte vike for nye og tøffe runder med cellegift. Det ble til slutt bestemt at Ann Kristin måtte benmargtransplanteres. Prøveresultater viste at Ragnhild var en god match. Lillesøsteren ble dermed donor.

– Vi nærmest bodde på isolat i én måned. Ann Kristin var kjempedårlig. Hun skiftet hud og fikk infeksjoner i kroppen. Ventetiden var uutholdelig. Det sto jo mellom liv og død, sier Inger Marie, og forteller at kroppen hennes var i alarmberedskap 24 timer i døgnet.

Telefonene hun fikk når hun ikke var til stede på isolatet, var verst.

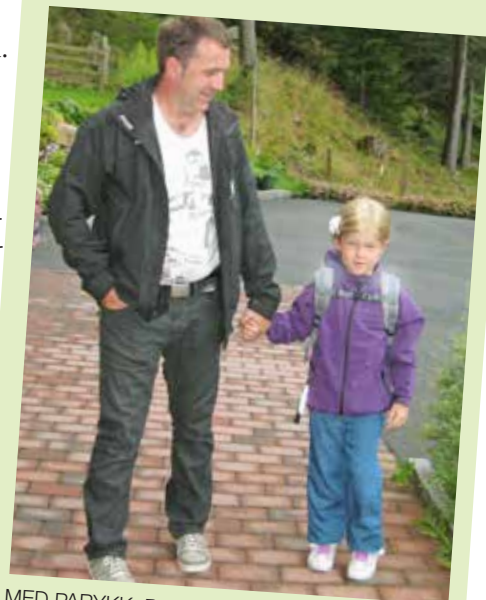
– Det føltes som om hjertet mitt holdt på å stoppe hver gang jeg hørte ringelyden og legens stemme i mobilen. Noen



DONOR: Ragnhild skal straks gi benmarg. Det er en lykke at hun er en god match og kan redde Ann Kristin.



LANG VENTETID: I morgen skal Ann Kristin endelig få komme hjem etter en hel måned på isolat.



MED PARYKK: Pappa Oves hånd er trygg å holde i for en spent skolejente. Ann Kristin er glad hun rakk å bli frisk til første skoledag.

ganger ble jeg bedt om å komme så fort jeg kunne, fordi Ann Kristins tilstand med ett var blitt mye verre. Blant annet fikk hun på et tidspunkt 41 i feber. Der og da var vi sikre på at vi kom til å miste henne, sier moren.

### Langt nede

Men den tapre datteren deres kom seg til hektene igjen. Kroppen hennes aksepterte benmargen, og foreldrene gråt og lo om hverandre av glede. Samtidig var de smertelig klar over at det ved et nytt tilbakefall ikke var mer legene kunne gjøre for jentungen. Uroen ville liksom ikke slippe taket. Den hang over Inger Marie som en mørk sky da hun fulgte Ann Kristin til sin aller første skoledag. Ann Kristin var spent og høyt oppe. Moren, derimot, var langt nede.

– Jeg var sterk helt til jeg ikke trengte å være det lenger. Denne gangen kom alt over meg med enda større tyngde. Jeg trodde ikke det gikk an å være mer sliten enn det jeg var etter Ann Kristins første kreftbehandling, men der tok jeg feil, sier Inger Marie.

Bare det å komme seg til den ukentlige samtalen med fastlegen, var et ork. Hun begynte på antidepressiver etter at hun var ferdig med å amme Ragnhild, og hun gikk på arbeidsavklaringspenger i to år før hun kom til hektene igjen.

– Jeg var så urolig i kroppen, og jeg bekymret meg mye; for alt, egentlig. Ville jeg for eksempel noen gang makte å jobbe som lærer igjen? Jeg hadde fått så nok av det bare å være rundt unger. Samtidig var

det ingen ting jeg heller ønsket enn at livet skulle bli slik det var før. Det var det som hele tiden drev meg, forteller Inger Marie, som bestemte seg for å ta grep.

En dag i uken satte hun av til noe hyggelig, kun for seg selv. En bytur, et kafébesøk eller en lang tur i skogen. Hun ble flinkere til å omgi seg med mennesker som ga henne energi, fremfor dem som tappet henne for krefter. Og hun ble flinkere til å forsere alt det hun så på som skummelt.

– Jeg våget ikke planlegge en ferie engang, i frykt for at Ann Kristin da skulle få et tilbakefall sånn som sist. Jeg måtte virkelig stålsette meg for å gjennomføre alt det jeg var redd og engstelig for. Når jeg så erfarte at det jo tross alt gikk bra, falt jeg mer og mer til ro.

### Lever i øyeblikket

I dag er Inger Marie nesten der hvor hun ønsker å være i livet, men hun innrømmer at hun fremdeles har et lite stykke igjen å gå. Hun jobber i en 70 prosent stilling i skolen, og har søkt om 30 prosent gradert uføretrygd. Foreløpig er det dette hun makter.

– Jeg har jobbet så intenst med meg selv de siste årene. Hele tiden har jeg forsøkt å strekke meg enda litt lenger. Nå prøver jeg å leve mer i øyeblikket. Jeg tar hver dag som den kommer, og tenker ikke så mye fremover, sier tobarnsmoren.



STORTRIVES: På Austegard kunne ikke familien på fire hatt det stort bedre. Livet er godt nå, selv om de tøffe årene med sykdom så visst har satt sine spor. F.v. Ove, Ann Kristin, Ragnhild og Inger Marie.

Inger Marie, som alltid har likt å planlegge og som alltid har vært av den strukturerte typen, er nå mye mer impulsiv. Hun legger ikke lenger de store planene på vegne av familien. Tvert imot kan de kaste seg rundt samme dag og dra på campingtur, bare de fire.

– Det lyder kanskje litt klisjéaktig, men jeg gleder meg sånn over de små tingene i livet. Smilet til jentene mine

når de har fanget en krabbe, eller når de kommer fornøyd hjem fra skolen. For ikke å snakke om en varsom barnehånd som brer et teppe over meg hvis jeg hviler på sofaen. Jeg blir så glad inni meg da, og jeg føler meg så utrolig heldig. Men størst av alt er gleden over å ha to døtre som er friske, og som får vokse opp og ha det så bra. Det holder meg oppe, sier Inger Marie, og smiler. 🌸

## Gode råd til deg som er pårørende:

– Det kan være krevende å være pårørende, enten man er forelder, søsken eller besteforelder. Et sykdomsforløp, som for eksempel kreft, kan gå over veldig lang tid. Derfor er det lurt ikke å brenne av kruttet de første månedene, sier Tove Nyenget, kreftsykepleier i Kreft-



foreningen (bildet). Hun har følgende råd til deg som er pårørende:

- Tenk deg om. Hva er det som gir deg energi? Det kan være en god treningsøkt eller et kafébesøk sammen med en god venn. Prioriter litt egentid, ikke sett deg selv i siste rekke. Det er ingen som er tjent med at du, som nærmeste pårørende, blir syk, du også.
- Bruk tidligere erfaringer. De fleste av oss har vært gjennom noen kriser i løpet av livet. Hvor-

dan håndterte du dette? Det som hjalp deg forrige gang, vil sannsynligvis hjelpe deg denne gangen også.

- Våg å spørre om hjelp, for eksempel til praktiske ting. Mange du kjenner, ønsker nok å hjelpe, men vet ikke helt hvordan. Etter å ha tilbrakt måneder på sykehuset, kan det være godt å komme hjem til nyklipt gressplen, ryddig hus eller et fullt kjøleskap.
- Informer folk rundt deg; lærere, helsesøster, barnehage og

venner. Du trenger ikke å gå i detalj, men vær åpen. Synes du dette er tungt, kan kanskje noen andre informere for deg.

- Informer også arbeidsgiver. Som forelder med sykt barn, kan du få pleiepenger, men er du pårørende til en voksen person, må du gjerne samtidig mestre en full jobb. Mange arbeidsgivere er ofte villige til å tilpasse arbeidssituasjonen, blant annet ved å gi velferdspolisjon.