

## Sorga sette han ut

Då Øystein Kindervaag (36) miste kona Solveig i fjor, råka sorga som ei slegge. I ein måned låg han nesten berre på sofaen, heilt utslått og tiltakslaus. Tida med sonen prega av krancling og kjefting. Alt han ville var å døy, og det kjendest slett ikkje som noko lette at kona hadde fått fred etter ein smertefull kamp mot kreft.



Øystein fekk føla at å sørgja er beinhardt slit både psykisk og fysisk.

– Den kraftige reaksjonen overraska meg litt, for eg hadde eigentleg alt vore i sorg i over eit år, frå den dagen me visste at håpet om at ho ville overleva var ute. Likevel kjendest det så ufatteleg einsamt då ho døydde. Dessutan visste eg jo så altfor godt at det siste ho ville var å døy frå sonen sin, seier Øystein Kindervaag alvorleg.

I over eit år har han vore enkemann, og tida har gått med til å kjempa seg tilbake til ein nokolunde normal kvardag etter fire år i unntakstilstand.

Sonen Aron (5) er naturleg nok navet i tilværet.

Øystein har mista både mora og kona i kreft. Han var difor ikkje ukjend med pårønderolla då Solveig to dagar før ho skulle føde Aron, fekk påvist hjernesvulst i desember 2011.

– Men det å mista ei mor og ei kone er to vidt forskjellige ting. Då mor døydde då eg var 20 år, hadde eg resten av familien og kjærasten å støtte meg til. Då Solveig døydde var eg heilt åleine, for mi næraste – sjelevennen min – var jo død, og i starten orka eg ikkje å ta i mot omsorga som vener og familie ville gi, forklarar han.

### **Måtte vere der for Aron**

Øystein fortel at det var sonen som fekk han ut av dvalen etter kona døydde.

– Eg hadde jo lova Solveig å ta godt vare på Aron, å gi han fine opplevingar, så etter nokre veker skjøna eg at eg ikkje berre kunne sitja inne.

Dermed byrja eg så smått å gå turar og treffa vener att. Det var steintøft i starten, men no etter vel eit år kan eg endeleg seie at livet er godt igjen, og for første gong på lang tid, gler eg meg til jul, seier 36-åringen smilande.

Eg gler meg til å sjå Aron si glede. Kjærasten skal også vera med og det ser eg fram til, men eg kjenner jo ei smerte over at Solveig ikkje får oppleva dette, seier han.

Øystein fortel at Solveig elska advent og jul. Ho elska å pynta og laga det koseleg. Då ho blei sjuk, måtte ektemannen stå for pyntinga, men han hadde ei kjensle av at ho ikkje alltid tykte han gjorde det godt nok.

– Julefeiringa med sjuk kone ser eg eigentleg tilbake på med frykt og vonde minne. Svulsten hennar blei oppdaga ved juletider. Den siste jula ho levde, hadde ho fått slag og var eigentleg innlagt på eit omsorgssenter, og hadde berre permisjon. Natt til første juledag fekk ho kraftige epileptiske anfall og måtte til intensiven, så det blei ei tung jul med mykje frykt, sjølv om me samstundes sette pris på tida me fekk saman, understrekar han.

### **Ei fæl jul**

Også første jula utan Solveig blei tung å komma gjennom. Øystein og Aron feira hjå Solveigs foreldre i fjor.

– Det var viktig for meg at Aron skulle få feira i Solveigs barndomsheim, men det blei som å komma i løvas hole. Alle minna eg har herifrå er jo knytte til henne. Dagane blei fine, men utfordrande, og då me kom heim, gjekk eg skikkeleg i kjellaren, vedgår han.

I mange år har han levd eit liv der han berre måtte leve frå time til time. Difor kjennest det godt å kunna leggja planar lenger fram i tid.

Øystein var borte frå arbeid i eit år etter kona døydde. – Etter eg mista mor byrja eg å jobba med det same, men då gjekk eg på ein smell. Same feilen ville eg ikkje gjere igjen, eg har difor nesten ikkje arbeidd i dei fire åra Solveig var sjuk, og etter ho døydde var det viktig for meg å bruka kreftene på å finna tilbake til meg sjølv, og vera ein god far for Aron, forklarar han.

Pårørendelinjen

**Trenger du noen å snakke med?**

Tlf: **90 90 48 48**



## **Sorga må ta si tid**

Han legg til at det som er rett for han ikkje nødvendigvis er rett for andre. Folk brukar ulik tid og ulike metodar for å arbeida seg gjennom sorg, minner han om.

I mai i år fann han seg ny kjærast, men det har ikkje berre vore enkelt.

– Ho ser at mykje av hjartet mitt framleis er hjå Solveig, men me har inga hast, me utviklar forholdet gradvis, og eg veit at kona mi ønskte at eg skulle finna meg ei ny kvinne, som også kan gå inn i ei morsrolle for sonen vår.

Men eg har også lova å syta for at Aron aldri gløymer mammaen sin, understrekar han.

Samstundes er han opptatt av at heimen ikkje skal vera eit mausoleum over Solveig.

– Så mange vonde minne sat i veggane at eg valde å pussa opp. Bryllupsbileta er også tekne bort, men eg har naturlegvis ennå nokre bilete av Solveig framme. Aron og eg snakkar ofte om henne og eg er oppteken av at han skal ha tett kontakt med mormora og morfaren sin i åra som kjem også, seier småbarnsfaren.

### **Inga glede under fødselen**

Øystein er uendeleg takksam for at dei fekk sonen, sjølv om det også har gjort åra med sjukdom ekstra krevjande. Aron er ei viktig drivkraft for Øystein. På grunn av han, kunne han ikkje gi opp.

Men ennå er det litt sårt å tenkja på fødselsøyeblikket hans.

– Eg sat åleine med Aron i seks timar, medan Solveig blei trilla til observasjonsposten. Der og då kjende eg inga glede over å ha blitt far, alt eg kjende var sjokk og sorg over at eg endå ein gong opplevde at ei eg var glad i hadde fått kreft.

I den første perioden var eg inga god støtte for kona mi, for eg gjekk rett i kjellaren. Med mi kunnskap om kreft, såg eg heller ikkje så lyst på framtida som Solveig og hennar familie gjorde, fortel han.

For Solveig nekta å mista trua på at ho skulle overleva, og ektemannens forsøk på å vera realistisk, tolka ho som pessimisme.

### **Eit forferdeleg år**

– Solveig fekk hjerneslag eit år før ho døydde. Det siste året blei det aller tyngste. Å skulla trøysta når du sjølv er fullstendig knust over å sjå kona di kjempa og håpa, men heile tida mislukkast, heile tida få nye slag i ansiktet.

Difor måtte me gleda oss over det vesle ho fekk til, å lesa litt for Aron, til dømes. Ofte ville ho helst at eg berre skulle liggje i senga og halde rundt henne.

I ettertid har eg tenkt at eg kanskje konsentrerte meg for mykje om det praktiske, men nokon måtte ha oversikta, og eg måtte jo halde meg oppegående på grunn av sonen vår.

Det blei ikkje mykje eigentid dei åra ho var sjuk. Eg hadde ikkje samvit til det, eg ville vere der for henne. I åra før slaget tykte Solveig synd på meg som hadde så mykje å ta meg av fordi ho var sjuk. Etter ho fekk slag endra personlegdomen hennar seg, og dersom eg og Aron reiste bort nokre dagar, kunne ho bruke det mot meg seinare, seier han.

Øystein legg ikkje skjul på at ektefellane krangla, ofte om filleting. Stundom blei han så frustrert at han byrja å slå seg sjølv i hovudet.

– Heldigvis byrja eg å gå til psykolog og det var til god hjelp, påpeiker han.



## Vanlige reaksjoner og sorg

Reaksjonene man får når man lever nært en som er alvorlig syk kan ta mange former.

### Her kan du lese mer om dette:

- Vanlige reaksjoner og belastninger
- Det finnes mange typer sorg
- Påfyll for egen del
- Ta vare på barna

## Ektemann, ikkje pleiar

Det siste året kona levde trong ho pleie og tilsyn døgnet rundt. Øystein tok seg av logistikken rundt det heile, dei mest intime pleieoppgåvene let han i hovudsak helsepersonell ta seg av.

– For meg var det viktig å oppretthalda eit skilje mellom pleiarane og meg som ektemann, presiserer han.

Det at han hadde det så veldig travelt med å leggja livet til rette for familien det siste året Solveig levde, gjorde nok at han til tross for at han sørge, ikkje heilt greidde å ta inn over seg kor dårleg kona egentleg var, og difor blei sorga etter ho døde, ekstra overveldande, ser han no i ettertid.

Solveig var to gonger i Canada og ein gong i USA for å opererte bort svulsten. Øystein seier måten han blei møtt på som pårørende er vidt forskjellig i Norge og utlandet.

### **Bamseklemmar og saltstøtter**

– I USA og Canada var det bamseklemmar og rom for å gråta på skuldra til kirurgen. I Norge står legane som saltstøtter, og du føler du må halda tårene tilbake.

Me har stort sett fått fantastisk oppfølging av sjukehus, heimesjukepleie, rehabiliteringssenter og pleieheim, men nesten ingen spurde meg om korleis eg hadde det i Norge.

Då det ein sjeldan gong skjedde, gjorde det sterkt inntrykk, og anten reagerte eg med å gråta, eller med å gi inntrykk av at eg var sterk og at ting gjekk bra.

Eg veit det finst tilbod også for pårørende, men når du har ei alvorleg sjuk kone å ta deg av, kjennest det ikkje rett å bruka masse tid og krefter på å finna fram til tilbod for deg sjølv, utdjupar han.

Etter Øystein blei enkemann har han gått i sorggruppe. Han reiser også rundt og snakkar om korleis han har hatt det dei siste åra. I mars i år fekk han årets kreftpris for å ha vore så open rundt konas kreftsjukdom.

– Å få den prisen varma utruleg. Tida eg har bak meg har vore beintøff og grusom, men då er det i alle fall ei trøyst å vita at eg kan vera til hjelp for andre, og minna dei på at dei ikkje er åleine, understrekar han.

Lenge kjende han på dårlig samvit om han koste seg eller lo etter Solveig var død. Nå er han kommen forbi dette stadiet. Nå ser han framover. Han fortel

han er ein livsglad mann som er takksam for livet. Men det beintøffe han har vore gjennom har naturleg nok endra han som person.

– Før i tida var eg nok meir A4. Eg var oppteken av god løn og hadde ein jobb der eg arbeidde med produkt. Med tida er eg blitt meir lik Solveig som alltid har jobba med menneske.

Eg har lagt bort min gamle karriere og arbeider nå på ein skule kor eg følgjer opp elevar med spesielle utfordringar. Åra med sjukdom har vist meg kva som verkeleg er viktig i livet, og det er ikkje pengar og status, avsluttar han.