

Kona til Einar tok livet sitt

I 2007 byrja den livsglade, sjølvstendige og strukturerte kona hans å endra seg. I åra som følgde blei ho stadig meir humørsjuk og mistenksam.



Elna mista grepet både på jobb og privat. Ho var avvisande mot ektemannen som først tolka det som om ho ville ut av ekteskapet.

– I starten forstod eg lite, så prøvde eg å bortforklare og dekke til det som skjedde. Det same gjorde ho, fortel Einar Schibevaag (56).

Heldigvis hadde han nokre nære vener han kunne komma til med si fortviling og uro.

Han har no vore enkemann i over fire år. I august 2012 tok kona hans livet sitt etter mange år med psykisk sjukdom.

Stakk ut om natta

Ei natt vakna Einar av at kona ikkje var i senga. Han rekna med at ho var på toalettet, men då tida gjekk og ho ikkje kom tilbake til soverommet, blei han uroleg og stod opp.

Det var mørkt og stille i heile huset. Elna var ingen stad å finna, men like etterpå stod ho i ytterdøra, fortvilninga lyste av henne. Ho hadde vore på veg for å kasta seg i elva, men så hadde ho ikkje våga. Planen var å gå inn i stova og drikka seg til mot.

Då først gjekk det for alvor opp for ektemannen at kona var svært sjuk og trong hjelp. Alt dagen etter blei ho innlagt.

Etter ein måned blei ho send heim. Elna hadde faste samtalar med psykolog i Haugesund, men heime ville ho berre isolere seg. Ektemannen kjende på ei veldig hjelpeløyse, og kontakta kommunen og lurte på om det fanst nokre aktivitetstilbod for kona.

“ Familien treng hjelp til å stå i situasjonen og støtte til å kunna gjera tilværet best mogleg både for den sjuke og for seg sjølv.

- Det fanst ingenting

Som pårørende visste eg ikkje i starten kva eg trong hjelp til. Og når eg fann det ut, måtte eg prøva og skaffa denne hjelpa sjølv. Etter Elna var død, hørde eg ingenting frå noko kriseteam, først halvannan måned etterpå møtte eg diakonen på gata, og ho fortalde ho hadde tenkt å ringe meg.

Eg er svært skuffa over det kommunale hjelpeapparatet. Medan Elna var sjuk, blei eg rettnok møtt med velvillig interesse, ein skulle prøve og ordne det og det, men så hørde eg aldri meir, påpeiker han.

Einar etterlyser betre rutinar og klare avtalar som blir følgde opp, men også at dei pårørende blir sette krav til. Han er overtydd om at han kunne vore ein betre pårørende med meir hjelp og støtte frå fagpersonar.

Familien treng hjelp

- Det er viktig å rette innsats inn mot familien til psykisk sjuke, for denne type sjukdom svingar ofte veldig, og er difor særskilt krevjande å forhalda seg, i motsetnad til fysisk sjukdom som ofte følgjer eit meir fasttømra mønster.

Familien treng hjelp til å stå i situasjonen og støtte til å kunna gjera tilværet best mogleg både for den sjuke og for seg sjølv. Det er trass alt me som er opptil det døgnet rundt, behandlarane er berre inne i pasienten sitt liv i korte periodar om gongen, påpeiker Einar Schibevaag.

Han legg til at om han hadde hatt ei mor i gyngestol som fekk dårleg behandling på den lokale sjukeheimen, kunne han fått TV 2 på besøk. Eit slikt opplegg blir det umogleg å få til når det er barn inne i bildet, dermed har ein ikkje så mykje å slå i bordet med for å få gjennom krava sine, viser han til.

Einar meiner også at barna si pårønderolle blei mindre lagt vekt på enn den vaksne si.



Tabu også for fagpersonar

Han har ei kjensle av at tabua rundt psykiske lidingar også smittar over på fagpersonar i hjelpeapparatet. Ein er for engstelege i å nærma seg familiane, slik at ein ikkje får sett ting i sving.

Takka vera diakonen kom Einar med i ei sorggruppe etter Elna døde. Då hadde det gått halvannan månad utan at han hadde høyrte noko frå det kommunale hjelpeapparatet.

– Eg meiner kommunehelsetenesta burde hatt faste rutinar på å kontakta pårørande så og så lenge etter ei slik hending. Dei bør ringa og avtala eit besøk i heimen.

Det kan svært godt hende at den pårørende då er avvisande og seier, nei eg greier meg bra, eg. Dei fleste finn bare krefter til å komma gjennom dagane før og like etter sjølve dødsfallet.

Det er alle dei vekene som deretter kjem som blir tunge, når alle i bygda har «gløymt» det som har hendt deg. Difor skal den fagpersonen som ringer, seie til den pårørende: Eg kjem ein tur likevel, eg.

Sorggruppa til god hjelp

Einar vedgår at han takka ja til tilbodet om å gå i sorggruppe, berre fordi han følte han «skulda» diakonen dette, som takk for at ho såg han etter dødsfallet.

– Men eg hadde ingen forventningar om at dette ville bli bra, då eg dukka opp som einaste mann blant eldre kvinner som hadde mista mennene sine. Eg fekk snart oppleve det motsette. Det å gå i ei slik gruppe gjorde meg godt, og sjølv om eg og dei andre hadde ulike bakgrunn, hadde me også fleire felles opplevingar som knytte oss saman, påpeiker han.

Schibevaag meiner det framleis er slik at mange menn føler at dei må greie alt sjølv, noko han av eiga erfaring har forstått er ei usunn oppfatning. Sjukdommen til Elna svinga dei fem siste åra ho levde. Einar seier at han ikkje før i ettertid skjønna kva han og borna stod oppi.

“ Fagpersonell må bruka pårørende som ei kjelde til kunnskap for å bli betre.

Ofte kjendest det godt å kunna dra på jobb, for heime gjekk han heile tida i heilspenn, med ei kjensle av at han ikkje burde sleppe kona ut av syne. Samstundes kjende han på mykje dårleg samvit, også fordi kona ofte skulda han for sjukdommen sin.

– Ho skreiv dagbok, både før og etter ho blei sjuk. Eg har lese gjennom desse i ettertid, og ved å samanlikna det ho skreiv i frisk og sjuk tilstand, ser eg at mi rolle i livet hennar endra seg fullstendig. Ho leid av mange vrangførestillingar, og eg veit at eg ikkje kan ta på meg ansvaret for sjukdommen hennar, seier Einar.

Mor hennar tok også livet sitt då ho var 53 år. Også ei søster av Elna valde å døy for eiga hand.

Lite innsyn

Einar kjende ofte på kor åleine han og barna var i pårønderolla. Det blei sett i verk ulike tiltak rundt barna, men Einar føler han i for liten grad blei tatt med i prosessane.

– Elles var det vanskeleg å vite noko sikkert om kona mi sin sjukdom, legane viste til teieplikta. Kona mi fortalde jo om diagnose og behandling, men etter ho blei sjuk, merka eg at ho ikkje alltid skilde mellom sanning og fantasi, difor visste eg ikkje kor stor lit eg kunne feste til det ho fortalde, påpeiker han.

Først etter hennar død gav psykologen han ei innføring i sjukdommen og behandlinga hennar. Alle sjølvmod utførte av menneske som er inne til behandling blir granska av fylkesmannen i nabofylket. Einar Schibeavaag er overraska over at ikkje han som pårørande blei kontakta av denne granskingskommisjonen.

– Me som står tettast på har ofte større innsikt i pasienten enn pasienten sjølv, minner han om.

Han viser til at fagpersonell må bruka pårørande som ei kjelde til kunnskap for å bli betre, og har sjølv takka ja til å bli med i ei pårørandegruppe hjå Helse Fonna.



Påvirkning på deg og familien

Ønsker du å vite mer om vanlige reaksjoner og belastninger og finne tips og råd for hvordan familien kan håndtere situasjonen?

Her kan du lese mer om dette:

→ [Din egen helse](#)

- Endrede roller og hverdagsliv
- Ta vare på familien
- Søsken

Lær av pårørende

– Med tanke på kor utbreidd psykisk sjukdom er, finst det eit hav av pårørende der ute til å dra lærdom av. Eg meiner elles det blir snakka for lite om sjølv-mord. Eg kjenner fleire som har teke livet sitt, desse personane blir så å seie nesten aldri nemnde meir, påpeiker han.

I 2011 tok Einar barna med og flytta bort frå kona. Både han og ho følte for ein pause, men jula 2011 feira dei saman, og dette var starten på ei betre tid for Elna.

I 2012 hadde ektefellane og familien fleire gode opplevingar i lag. Kona hans fekk livsgnist igjen og det var planar om at ho snart skulle tilbake til jobb.

– Dagen då ho tok livet sitt august, hadde eg slett ikkje venta at noko slikt kunne skje. Det første eg tenkte var at då kan det ikkje skje igjen.

Ennå går han til psykolog og kjenner framleis på mykje sorg over det som skjedde.

– Eg er blitt meir vár på andre menneske, på korleis dei reagerer på meg. Eg er blitt meir konfliktsky, og dersom sjefen på jobben seier at me må ha eit møte neste dag, kan eg gå og grubla på om det er noko gale sidan han vil snakke med meg.

Dette har eg nemnt for sjefen min, så nå er han/ ho påpasseleg med å bruke tilstrekkeleg mange smilefjes, slik at eg ikkje skal måtte engste meg unødig, seier han med eit smil.

Heilt på felgen

Dei første åra etter kona døde gjekk med til å ta seg av barna. Einar lurte ei stund på om han ville komma tilbake til arbeid att, han var heilt utsliten både psykisk og fysisk.

Men han kom seg tilbake og seier han har det så godt som han kan ha det.

– Eg prioriterer annleis nå og har ein jobb med mindre ansvar. Det viktigaste er å syta for at barna mine har det bra. Eg kan bli lettare trist enn før, men eg let ikkje tungsinnet ta overhand, for eg må vera der for familien min.

Elna er framleis ein viktig del av livet til familien. Det heng fleire bilete av henne i huset og i skapa heng kleda hennar. Og ho er eit naturleg samtaleemne når far og søner møtest.

– Nå er det dei gode minna me dveler ved. Me menneske er heldigvis slik laga at det er det gode som fester seg.

Dette blir den fjerde jula me skal feira utan henne. Ho er alltid med i jula, i tradisjonane våre, og me tenner lys på grava hennar, og så tenkjer me alltid på henne når me lagar chips av tynne eplebitar, for det var det ho som introduserte i familien, fortel Einar Schibevaag.

Dei siste åra har han også teke gutane med til europeiske byar kor han og Elna hadde gode opplevingar saman.

– Me skal ikkje dyrka sorga, men det er viktig å ta vare på dei gode minna. Å hugsa henne med gode tankar, avsluttar han.

“ Nå er det dei gode minna me dveler ved. Me menneske er heldigvis slik laga at det er det gode som fester seg.

TILSVAR FRÅ SULDAL KOMMUNE:

Sidan Einar Schibevaag rettar kritikk mot kommunens kriseteam, har kommunen fått høve til å komme med eit tilsvar. Kommunalsjef Grethe

Jæger Anglevik skriv dette i ein epost:

«I følgje vår kriseplan er det dei første som kjem til ein ulukkesstad (politi, lege, ambulanspersonell eller prest) som skal tilby hjelp eller rekvirere kriseteamet, og som har ansvar for å vurdere eventuelle tiltak for pårørande eller andre råka.

Answaret kan overførast ved å avtala med fastlegen, alternativt kommuneoverlegen, at denne overtar ansvaret for oppfølginga. Ved behov blir andre trekte inn, til dømes psykiatrisk sjukepleiar, diakon, helsesøster osv. Kriseplanen skal vera kjent av alle, og er tidsavgrensa frå ulykkestidspunkt og cirka to veker fram. Kommuneoverlegen er leiar av kriseteamet.

Takkar nokon nei til tilbod om hjelp frå kriseteamet, er det rutine på at ein frå teamet ringer opp ved eit seinare høve kort tid etter ulykka.»



Har du spørsmål angående psykiske lidelser?

Her kan du finne informasjon

- [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) - psykiske lidelser
- [Helsenorge.no](https://helsenorge.no) - Depresjon
- [Psykiskhelse.no](https://psykiskhelse.no) - diagnoser og forebygging