

## Ho mista to kjære i løpet av to døgn

I februar i fjor mista Marianne Sol Levinsen to nære og kjære menn i livet sitt. I vekene før hadde ho pendla mellom sjukesenga til kjærasten og eksmannen og far til yngstebarnet hennar.



| (Foto: Privat)

Begge mennene døyde av kreft.

– Det kjendest brutalt, og veldig feil. Dei var begge altfor unge, berre 34 og 45 år, fortel ho.

### **Ventesorga og håpet**

Som pårørende har Marianne til fulle opplevd alle sorgas fasar, frå ventesorga der håpet ennå lever, til sjokket og sinnet ved døden og tap av håp, til å langsamt kunna akseptera det som har skjedd.

I tida etterpå har Marianne konsentrert seg fullt ut om dei tre barna sine og

om det å komma seg vidare og kunna leva med det som har skjedd.

– Det har vore frykteleg tungt og eg har grete mange tårer, men nå kan det også komma glede på grunn av dei gode minna desse to har gitt meg, fortel Marianne Sol Levinsen.

Ho og eksmannen har alltid vore gode vener. Dei hadde kjent kvarandre lenge, men banda mellom dei blei endå sterkare då han skulle døy. For Marianne var det viktig at dottera skulle få sjå far sin så mykje som råd den siste tida.

– Kjærasten min skjønnte dette. Begge mennene var rause og kunne setja seg inn i kvarandre sin situasjon. Den siste tida var intens, eg pendla kontinuerleg mellom Haukeland kor kjærasten min låg og Stavanger universitetssjukehus kor eksmannen min var innlagt.

### **Total unntakstilstand**

Marianne fortel om ein unntakstilstand kor alt anna måtte setjast til side.

– Heldigvis hadde eg ein forståingsfull arbeidsgjevar. Det er krevjande å leve slik, men også meiningsfullt. For du ser jo du er til glede for dei sjuke. Samstundes har du heile tida dårleg samvit for dei der heime som du ikkje får så mykje tid saman med, påpeiker Marianne.

Både kjærasten og eksmannen ville at samværet med Marianne skulle vera prega av humor og trivsel. Ingen ville grava seg ned i sjukdom og elende. Dei skulle samla på gode minne. Ho minnest med glede korleis den fem år gamle dottera fekk ha nokre fine stunder med far sin på sjukehuset, der ho også fekk hjelpa til med å stella han.

Marianne hugsar også godt den dagen eksmannen ringde og fortalde han hadde fått lungekreft. To timar tidlegare hadde bror hennar ringt og fortald at han hadde fått blodkreft. Sjølv stilte ho opp som beinmarg-donor for bror sin, og han har heldigvis blitt frisk igjen.

**“ Eg hadde gått så lenge i ventesor, nå skulle eg forhalde meg til reell sorg og ta innover meg at alt håp var borte.**

## **To tette tap**

Eksmannen sin sjukdom gjekk litt opp og ned. Ikkje så lenge etter han blei sjuk, møtte Marianne ein ny kjærast. Dei fekk nokre fine månadar saman, men så blei han også sjuk. Han fekk blodkreft og Marianne fekk nok med å vera pårørende og mor. I februar i fjor blei kjærasten betre, medan eksmannens helsetilstand forverra seg. Det var likevel kjærasten som døydde først. Det dødsfallet kom ganske uventa, og to døgn etterpå døydde eksen til Marianne.

– For barna mine måtte eg halda meg oppe. Eg hadde gått så lenge i ventesor, nå skulle eg forhalde meg til reell sorg og ta innover meg at alt håp var borte. Det var ikkje anna å gjera enn å bita tennene saman. Yngstebarnet mitt som mista faren sin har først nå vist reaksjonar på det som har skjedd. Ho kan bli sint og undra seg på kvifor faren måtte dø. Samstundes må me alle læra oss å akseptera det som har skjedd og nå kan me snakka om det utan å grina, seier Marianne.

## **Noko normalt i det unormale**

For henne er det viktig å gi barna eit så normalt liv som råd til trass for alle tapa. Og ho prøver heile tida å pensa dei inn på dei gode minna. Viss dottera spør kor pappen er, svarar Marianne at han er i regnbogen på himmelen, og at han framleis er med dei.

Samstundes meiner Marianne det er viktig å skilje mellom det å vere i sorg og det å prøve å meistre livet vidare.

– Dette er framleis kjempesårt for oss, og det går ikkje over på eit år. Eg har snakka med barna mine om at det er ingen kjensler som er feil i denne prosessen. Eg har forklart barna mine at når eg gret så er det av kjærleik til dei som er døde. Men sorga letnar om ein greier å erstatta dei triste minna med nokre gode minne. Eg ser jo at jenta mi er blitt redd for å mista fleire, samstundes har ho vakse på opplevinga. Ho har fått ei anna erfaring og forståing av livet enn dei fleste jamaldringar og det er positivt at ho har lært seg å meistra utfordringane ho har møtt, understrekar Marianne.

Pårørendelinjen

**Trenger du noen å snakke med?**

Tlf: **90 90 48 48**



### **Tilby praktisk hjelp**

– Å greia å halda på sitt eige liv er viktig for pårørande. Og eg har møtt utruleg mykje støtte og hjelp frå vener og familie. Svigermor har vore ei klippe. Trass i at ho også er i sorg, har ho makta å vera der for meg. Ei nabokone har til tider fungert som reservebestemor, ho har strikka klede og kjørt barna på aktivitetar.

Det er dei små men viktige praktiske tinga som betyr så mykje i ein slik situasjon. Så om du veit om nokon som er i sorg, tilby deg å støvsuge bilen eller å handle, er 42-åringen sitt råd.

Månadane som har gått sidan ho mista dei to viktige mennene i livet sitt har ho brukt til å få på plass eit nytt tilvære for seg og familien. Medan dei to var sjuke fekk ho ein heilt spesiell energi som varte i fleire månadar, og kreftene trongst, for det var flust av både praktiske og kjenslemessige utfordringar å ta tak i.

– Eit år etterpå kjende eg kor sliten eg var, men nå er kreftene på veg tilbake. Etter at dei to døde måtte eg byte jobb. Å arbeide innan heimesjukepleia og besøke sjuke, blei for vanskeleg for meg, fortel Marianne som elles er aktiv både i fylkes- og lokalpolitikken på Karmøy.

I tillegg driv ho ein matblogg og tek vidareutdanning i aromaterapi.

### **Skap deg pusterom**

Når ho treng litt ro og fred er campingvogna i Tysvær eit kjærkome pusterom for henne.

– Som pårørende er det viktig å ta vare på helse, ete sunt og få nok søvn. For somme gonger kan det nok bli forventet vel mykje av pårørende, meiner ho.

Marianne mista også mor si i kreft. Mora døydde då dottera var 18 år, men hadde vore sjuk sidan Marianne var 12 år.

– Eg sleit veldig etter mamma døde. Eg greidde aldri å akseptera det skikkeleg. Denne opplevinga trur eg gjorde meg betre rusta til å takla desse dødsfalla.

Livserfaringa har også gjort henne til ein tydelegare politiskar, meiner ho.

– Nå vågar eg å spissa synspunkta mine meir og eg veit kva knappar eg skal trykka på. På grunn av mi personlege erfaring har eg engasjert meg i saker som gjeld kreftbehandling og kreftomsorg både nasjonalt og lokalt. Saman med ei venninne som har Parkinsons sjukdom reiser eg også rundt og held føredrag om pårørende- og pasientrolla.

## **Sjå barna!**

Og ho brenn for barn som pårørende.

– Då eg og dotter mi sat med eksmannen min var alle dei tilsette rundt som englar, men det blir krevjande å vere ei veke på eit trangt rom med eit så lite barn. Eg skulle ønske det var fleire aktivitetar å ta seg til på sjukehuset for desse små. Dessutan må barn i ventesor g få betre oppfølging enn dei får nå. Vaksne kan gå til psykolog eller til vener med i ein slik situasjon.

Kven ser barna? Ei kompetanseheving må til blant dei tilsette i skule og barnehage som arbeider med barn i ventesor, meiner Marianne Sol Levinsen.

**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