PÅRØRENDE SENTERET

< Min historie

– Då søster mi blei sjuk, forventa mor og far at eg stilte opp

Ali Akhtar var 28 år og skulle akkurat til å flytta til eigen bustad, då søstera blei alvorleg sjuk og flytta heim til foreldra for å få pleie. Utflyttingsplanane blei utsette for Ali visste kva foreldra ville.

– Eg ville det sjølv, men visste også at mor og far forventa at blei eg blei buande heime ei stund til for å hjelpa dei med å ta vare på søstera mi, i lag med resten av familien. Mor mi gjorde likevel det meste, seier 30-åringen frå Stavanger.

Søster hans var to år yngre. Ho døydde av svulst i hjernen for eit år sidan, berre 28 år gamal. Først halvanna månad etter ho døydde, flytta Ali inn i det nye husværet sitt.

Språkhjelparar

Ali og bror hans følgde søstera til fysio -og ergoterapi og til legebesøk. Foreldra var også med, men fordi dei ikkje snakkar så bra norsk, var sønene viktige bindeledd i møta med helsevesenet.

– Far min våga å stilla spørsmål, men eg trur begge foreldra mine stolte på det norske helsevesenet og følte at dottera deira blei godt teken vare på. Begge har nå budd lenger i Norge enn i Pakistan og veit at ting fungerer annleis her. I heimlandet vårt får du ein heil pose medisinar om du er forkjølt, i håp om at éin medisin sikkert verkar, så foreldra mine visste ho fekk god og profesjonell oppfølging her, fortel Ali.

Søstera blei operert og behandla med cellegift fleire gonger, men knapt to år etter ho fekk diagnosen, var det ikkje meir for legane å gjere. Dei næraste måtte sjå at ho blei delvis lam, synet svikta og den unge kvinna var til tider både forvirra og gløymsk.

Like før ho blei lagt inn på palliativ avdeling for å døy, kom eit team frå sjukehuset heim til Ali og familien. Dei pårørande fekk tilbod om samtalar, den yngste søstera som då var 16 hadde i tillegg hatt samtalar med fagfolk på skulen om situasjonen.

> ***Me var ofte 15–20 personar der inne. Heile det pakistanske miljøet i Stavanger stilte opp.***

Tett i tett på rommet

Då søstera låg på sjukehus var det ofte så tettpakka med folk på rommet hennar, at sjukepleiarane måtte gå spissrotgang fram til senga.

– Me var ofte 15–20 personar der inne. Heile det pakistanske miljøet i Stavanger stilte opp. Også heime kom det mange innom. Det er vanleg i vår kultur ved slike kriser. Det var hovudsakleg unge jenter som kom i lag med foreldra og mange hadde med seg mat. Mor tok på seg vertinnerolla og prøvde å halda humøret vårt oppe.

Ali tykte det var godt å ha mange menneske rundt seg i denne tida. Han trur nordmenn ofte isolerer seg meir og er mindre opne for råd frå omgjevnadane.

– Me fekk heile tida mange råd om kva bøner me kunne be, og andre ting me kunne gjera for søstera mi. Eg trur me har ein annan toleranse for kva andre meiner.

Sjukepleiaren med safta

Sjølv har han ikkje hatt behov for så stor merksemd som pårørande for sin eigen del, men spesielt ein sjukepleiar på avdelinga der søstera låg den siste tida, har festa seg i minnet.

Denne sjukepleiaren laga ei heilt spesielt god saft til dei besøkande. Kjeks kom ho også med, minnest Ali.

Då søstera døde, kom det endå fleire på besøk, og huset var så fullt at Ali måtte sova over hjå venner.

– Mor fekk avlastning frå vertinnerolla då søster mi døde. I samband med gravferda tok andre kvinner over hennar rolle, fortel han.

Familien stilte ikkje så store krav til den yngste søstera då søstera var sjuk, men ho hjelpte heile tida mora med husarbeid.

Større krav til jenter

– Min familie hadde ikkje ei jente i rett alder til å fylla den store rolla ei dotter tradisjonelt får når noko slikt skjer. Eg og bror min var vaksne, det var ikkje veslesøstera vår. Eg trur nok at om eg hadde vore jente, ville eg som eldste barn blitt stilt endå større krav til i ein situasjon enn eg gjorde som mann, erkjenner han.

Uansett kjønn, så er banda til familien sterke i den pakistanske kulturen, og foreldra ventar at alle barna stiller opp når det trengst, legg han til.

Ali har ikkje snakka med fagfolk om kjenslene sine.

– Eg tykkjer det er enklast å bearbeida sorga på eiga hand. Å snakka med ein proff på eit gitt tidspunkt blir litt kunstig for meg. Skulle eg snakka om kjenslene mine, måtte det vore til ein nær ven. Men eg har ingen problem om å snakka om dei faktiske hendingane. Det gjer eg regelmessig, men eg går ikkje inn i kva eg tenker og føler om alt. Heile familien snakkar om henne og deler minne om kva ho sa og gjorde, men me snakkar ikkje om sorga, påpeiker han.

Ali skjønar likevel at mange har behov for å snakka om kjensler og har full respekt for at somme føler det kan hjelpe.

Det er vanskeleg å gi noko oppskrift for korleis ein skal takle sorg. Alle må gjere det som kjennest rett for dei, understrekar han.

Ta vare på deg selv

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

Her kan du lese mer om dette:

- → Din egen helse
- → Dine rettigheter
- → Tips og råd
- → Selvhjelpsverktøy

Folk rundt går vidare

Han trur også det er lurt å hugse på at omverda ganske raskt går vidare. Etter ein kort periode med mykje merksemd blir det stille.

Ali meiner det er viktig å ikkje ta dette ille opp, og heller vera litt aktiv sjølv for å ta kontakt med dei som ikkje lenger kjem på besøk.

Han var ikkje sjukemeldt medan søstera var sjuk.

– Det kjendest godt å ha jobben å flykta inn i. Arbeidsgjevaren min la til rette for meg på beste måte, vakter blei lagt til rette, slik at eg kunne komma og gå som eg ville den siste tida ho levde, fortel Ali som arbeider som journalist i NRK Rogaland.

30-åringen sleit med å få sova den siste tida før søstera døydde. Svevnplagene følgde han i nærare eit år, men no søv han normalt igjen.

– Eg veit at dette hadde med alt som skjedde. Eg var naturleg nok stressa, i tillegg var det travelt på jobb. Etterpå har eg nok også kjent meg meir stressa enn eg vanleg, og eg har hatt kortare lunte.

Grava er ofte besøkt

Foreldra går på grava til dottera kvar dag. Dei har stolar der og sit ofte lenge. I tråd med pakistansk skikk er gravstaden rikt pynta.

– Søster mi har nok den mest pynta grava på den muslimske gravlunden. Mor og far har stått for det meste av pyntinga, men eg har også hatt med lykter og blomar. Sjølv besøker eg grava ein gong i veka. Det er viktig for meg å vere her. I starten hadde eg ofte med vener, nå går eg helst åleine. Det gir meg ro å vera der, seier Ali Akhtar.