



HJEMMEKAMP: Vibekke er opptatt av å porsjonere kreftene slik at hun også kan være med på gøyale ting. Her er hele familien på hjemmekamp på Haugesund stadion. Fra venstre: Jone (12), Helene (9), Vibekke og ektefelle Nils Halvor.

Hun var en aktiv mor, kone og venn. Et «overskuddsmenneske» med en jobb hun elsket. I løpet av en ettermiddag ble livet snudd på hodet for Vibekke Berge – bare 31 år gammel.

Tekst: MARIANNE SMEBY STRAND
Foto: HAAKON NORDVIK

Livet etter hjerne- slaget

HUN HADDE FØLT SEG UVEL i noen uker. Var svimmel, ikke helt seg selv. Vitaminmangel, tenkte hun, men skjøv det litt under teppet og lot ukene gå. Helt til en dag hun satt foran PC-en på jobb og bokstavnene bokstavelig talt danset foran henne på skjermen.

– Det var som om det skjedde noe i hodet mitt.

Ute i korridoren ble hun så svimmel at hun regelrett gikk på en kollega til tross for den brede passasjen. Det satt langt inne, men hun skjønte at hun måtte droppe dagens planlagte møte og komme seg til legen.

Krystallsyke, sa legene først og sendte henne hjem. Men det var noe som ikke stemte. Da hun dagen etter falt om hjemme på badet og våknet med en ukjent og ubehagelig følelse i kroppen, ble hun redd. Nesten hysterisk.

Da ektefellen Nils Halvor ble oppringt, var kona på vei til sykehuset i ambulanse. Det var ikke krystallsyke. Hun hadde hatt hjerneslag.

Tre for å være mer presis: Ett i frontallappen, ett i overgangen mellom hjernestammen og storhjernen, og et slag i lillehjernen.

– Jeg gjorde det skikkelig, når jeg først skulle få det, sier hun tørt. →

«Yngre hjerter ser ut til å komme seg bedre enn eldre. Ved mindre slag kan man bli helt bra. Den største bedringen etter et slag skjer den første tiden, men man kan bli bedre over lang tid».

KLINIKKOVERLEGE FRANK BECKER, SUNNAAS SYKEHUS



FATIGUE: En av konsekvensene etter hjerneskadene er «Fatigue» utmattelse – som uten forvarsel og uten grunn kan tømme batteriet med et knips. Den er denne følgetilstanden som hemmer Vibeke Berge mest i hverdagen.

→DET ER IKKE NOE Å SI på humøret til 36-åringen som sitter foran oss på kjøkkenet hjemme i Hauge-sund. Blid og tilsynelatende frisk og rask sitter hun med kaffekoppen mellom hendene. Fem år har gått, og på utsiden ser alt normalt ut. På innsiden derimot, har de kognitive skadene snudd opp ned på livet til Vibeke og familien på fire.

Hun var den som elsket liv og røre. Den som aldri satt stille, hadde vel knapt blundet et sekund på sofaen noen ganger. Elsket å ha venner og familie på besøk, jo flere jo bedre.

Ja-mennesket som alltid stilte opp, enten det var en kake som skulle bakes, et bord som skulle dekkes eller et selskap som skulle organiseres. Jobben som vernepleier i Tysvær kommune elsket hun.

– Jeg var den som gledet meg til å skulle tilbake til jobb da jeg hadde permisjon med barna. Jeg var en bedre mamma når jeg også kunne jobbe. Hvis jeg skal beskrive den jeg var før hjerneslaget med ett ord, så må det bli «overskuddsprosjekt».

HVERT ÅR RAMMES om lag 12 000 mennesker her i landet av hjerneslag, ifølge tall fra Direktoratet for e-helse. Personer helt ned i 20-årsalderen kan få hjerneslag. Også barn kan bli rammet, men det er svært sjelden. Risikoen øker betydelig med alderen. Gjennomsnittsalder for førstegangs hjerneslag for menn er 75 år, 78 år for kvinner.

Vibeke Berge var 31.

At hun som så ung kunne få hjerneslag, kom først og fremst som et sjokk. At slaget kom som følge av en medfødt hjertefeil, ble derfor tatt godt imot. Hun var glad for en årsak, glad for at en hjerteoperasjon skulle fikse problemene, så hun kunne komme i gang med fysioterapi og få skikk på den venstre delen av kroppen som hadde nedsatt førlighet etter slagene. Og så fortrest mulig å komme seg tilbake til livet hun elsket.

– Jeg var vel litt naiv. Ventet på at det skulle gå over, sier hun.

Det gikk ikke over.

– Ensomt, beskriver hun året etter slaget, til tross for at ektefelle Nils Halvor sto der som en klippe, at venner og storfamilien hjalp til, og at ungene viste rørende omsorg for en mamma som plutselig var en annen.

Vibeke kjente ikke lenger seg selv igjen. Oppgaver hun før hadde tatt på strak arm, ble uoverkommelig. Hun klarte ikke å dekke bordet, bestikket gikk i surr, ingenting stemte. Å lage mat med desilliter og ingredienser gikk i ball. Hun kunne gå fra ett rom til et annet uten å ane hva hun skulle. Kunne gå ut døren uten å vite hva hun var på vei til eller fra.

– Jeg gikk til fastlegen og sa at det er noe galt med hodet mitt. Jeg trodde jeg var blitt gal, tenkte at nå kommer folkene i hvit frakk og henter meg.

MIDT I KAOSET INSISTERTE HUN på å gå tilbake i jobb. Opptrappingsplanen var ambisiøs, fra ti til 80 prosents stilling på halvannen måned. Det ble en gedigen nedtur. Hun mestret ikke. Fra å være en som hadde stålkontroll på alt, skjønte hun ingenting. Å sitte i det store kontorlandskapet var som å sitte på en gedigen kongress med et sammensurium av lyder. Oppgaver som før tok fem minutter, tok to timer.

– Jeg var så sliten at jeg gråt etter jobb hver dag. Tårekanalene fylles opp når hun snakker om denne tiden. Alt var usikkert og i det uvisse. En nevropsykologisk test avslørte at alle de kognitive vanskene hadde sin forklaring: Korttidshukommelsen var sterkt redusert. Språkforståelsen svekket. Logistikk og organisering var vanskelig.

Vibeke skjønte at hun hverken mestret jobb eller hverdagsliv. Hun mistet seg selv, brutalt og uoversiktlig. Mistet den Vibeke hun var så glad i.



HVERDAGSLIV: Lekser må også gjøres. Men Jone (12) og Helene (9) er også flinke til å aktivisere seg selv når Vibeke må hvile. – Men det var de også før jeg ble syk, understreker 36-åringen.

– Spesielt det å tape mye av språkforståelsen var vanskelig. Jeg følte meg dum. At det gikk på intellektet mitt.

KLINIKKOVERLEGE FRANK BECKER ved Sunnaas sykehus forklarer hva som gjør at de kognitive funksjonene svekkes:

– Kognitive funksjoner som språk eller hukommelse er avhengig av at visse områder i hjernen fungerer bra, men også av informasjonsoverføringen mellom disse områdene. Et hjerneslag fører til at nerveceller og nervebaner ødelegges, og dermed til kognitive vansker, sier Becker, som også er førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo.

Hvilke kognitive vansker en får etter et hjerneslag, varierer:

– Veldig vanlig er vansker med det som kalles eksekutive funksjoner, som handler om å kunne holde flere baller i luften samtidig, fokusere på noe over tid, planlegge sammensatte oppgaver og utføre dem på en hensiktsmessig måte. Mye av dette gjelder ting som vi alle gjør automatisk hele tiden i hverdagen uten å tenke oss om, forklarer Becker. Også spesifikke kognitive funksjoner som språket eller hukommelsen kan rammes.

– Et veldig vanlig problem er også fatigue, det vil si økt tretthet etter slaget. Man orker rett og slett ikke så mye som før. Ikke fordi man ikke gidder, men fordi hjerneslaget har gått utover hvor mye energi man har.

Om man kan bli bra etter et hjerneslag, avhenger av mange faktorer, ikke minst omfang og beliggenhet til slaget, men også hvordan helsen er generelt, forklarer Becker.

– Yngre hjerter ser ut til å komme seg bedre enn eldre. Ved mindre slag kan man bli helt bra. Den største bedringen etter et slag skjer den første tiden, men man kan bli bedre over lang tid, spesielt når det gjelder kognitive funksjoner. Vi har selv forsket på språkvansker etter slag og funnet at pasientenes språk blir bedre ikke bare den første tiden, men også fra 15 måneder til fem år etter hjerneslaget.

PÅ SUNNAAS SYKEHUS falt brikkene på plass for Vibeke.

«Du har jo en hjerneskada», sa legen, og det var som om den største puslebiten falt på plass. Det er et rart ord, og den dag i dag bruker jeg det nok mest i vittige settinger, innrømmer hun. Eller som

faren hennes sier når de er i det litt galgenhumoristiske hjørnet: «Du har jo papirer på det».

Fatigue er den følgetilstanden som hemmer Vibeke mest i hverdagen. Hun kan våkne dønn sliten etter de tiltrengte ti timene med søvn hver natt og ikke orke å gå på toalettet.

– Det føles som om jeg skal bestige en fjelltopp. Det er sårt at jeg en lørdags morgen etter ti timers søvn og frokost må ha mer hvile. Da tar Nils Halvor med seg ungene ut på en aktivitet. Så gjør vi heller noe sammen etterpå.

Ungene er flinke til å ta hensyn til at mamma trenger mye hvile. Jone på 12 husker fortsatt hvordan mamma var før hun ble syk. Det gjør ikke Helene på ni. Å være småbarnsmor og ikke klare å følge opp alt hun vil med ungene, kan kjennes sårt. Men hun forsøker ikke å kjenne på den dårlige samvittigheten, er opptatt av å porsjonere kreftene slik at hun også kan være med på gøyale ting – som en hjemmekamp på Haugesund stadion eller en Markus og Martinius-konsert – ikke bare hverdagstrivialitetene med plikter og lekser.

– Jeg synes vi håndterer familielivet ganske fint. Ungene er flinke til å aktivisere seg selv når jeg må hvile, men det var de også før jeg ble syk, sier Vibeke. →



PÅFYLL: Vibekke Berge er bevisst hva som tapper henne for energi og hva som gir påfyll. – Mens andre våkner oppladet etter en natts søvn, må jeg ut i naturen for å lades.

«Spesielt det å tape mye av språkforståelsen var vanskelig. Jeg følte meg dum. At det gikk på intellektet mitt».

VIBEKKE BERGE (36), SLAGRAMMET

→ HUN VIL LEVE LIVET så godt som mulig. Hun har lært seg noen teknikker i hverdagen. Sparer på kreftene der hun kan. I selskap er hun ikke lenger et midtpunkt, men setter seg i stedet på enden av bordet. Forutsigbarhet er viktig, en ørliten justering kan velte alt. Å holde styr på ingredienser når hun lager mat, har hun også funnet ut av med lister og avkrysning av det hun allerede har tatt oppi.

I dag er hun også med som trener på fotballaget til datteren. Det gir så mye, til tross for utfordringene, og jentene på laget har for lengst skjont at når Vibekke skal dele dem i to lag på trening, så blir det som regel surr. Å få like mange niåringer på hvert lag er ikke bare-bare for en som sliter med logistikken. Men hun er åpen og kan le litt når hun forklarer at hun gjerne stiller opp på dugnad, men det er kanskje ikke er noen god idé å sette henne i kiosken: Regnestykkene blir så vanskelige at en pølse og en vaffel uansett koster cirka hundre kroner.

Vibekke er blitt bevisst hva som tapper henne for energi og hva som gir påfyll.

– Mens andre våkner oppladet etter en natts søvn, må jeg ut i naturen for å lades, forklarer hun.

Likevel kaster hun seg stadig ut på dypt vann og møter seg selv titt og ofte i døren. Hun vil jo så mye mer enn hodet og kroppen klarer. Hun har deltatt både i Ridderrennet og Skarverrennet og har lært mye om sine egne begrensninger og det å måtte justere målene sine underveis.

– Jeg har hatt noen konflikter i personligheten min, på hva jeg vil og hva jeg klarer. Jeg er ekstremt ambisjos, men må være mer realistisk.

DU SER SÅ GODT UT, får Vibekke ofte høre.

– «Du skulle sett inni meg», tenker jeg da. Men samtidig: Hvordan i all verden skal folk forstå hvis de ikke vet. Jeg har valgt å være åpen. Men jeg skal ikke bli diagnosen. Jeg skal ikke bli slaget. Jeg vil at folk skal se mennesket Vibekke.

Med få unntak har hun opplevd støtte og forståelse. Men hun er redd for å bli oppfattet som lat. Å tjene sine egne penger har hun gjort siden hun var 14. Plutselig kommer uføretrygden inn på konto uten at hun føler hun har gjort seg fortjent til den.

– Jeg tjener ikke pengene som kommer inn på konto hver måned, jeg får dem. Det er sårt, og det kjenner jeg veldig på.

Da hjelper det ikke å bli møtt av ordene «du som bare er hjemme» av folk som ikke forstår at bak maskaraen og lipglossen skjuler det seg noen utfordringer.

– De kognitive vanskene synes jo ikke. Men det skal være maskara på de øynene. Jeg skal skinne, det skal ikke stå på det.

Å MÅTTE SLUTTE I JOBBEN som vernepleier var vanskelig, men hun hadde ikke noe valg. Hverdagslivet måtte mestres før en eventuell restkapasitet kunne benyttes på jobb. Den restkapasiteten bruker hun i

dag til å spre kunnskap om hvordan det er å leve med usynlige skader etter hjerneslag.

For ett år siden startet hun sin egen lille bedrift og holder foredrag der hun gir arbeidsgivere og helsevesen et innblikk i hennes kognitivt utfordrende verden.

Drømmen er en gang å kunne gå tilbake i jobb, kanskje i 50 prosents stilling. Samtidig har hun lært seg ikke å tenke så langt frem.

– Jobb er det jeg savner mest. Jobben var en stor del av min identitet, det var derfor det også var så vanskelig å gi slipp. Det såre er at jeg hadde vært en forbasket god vernepleier med den erfaringen jeg har med meg nå i dag, og det irriterer meg, sier hun.

– Jeg savner den Vibekke jeg var, den kapasiteten jeg hadde. Men jeg jobber steinhardt hver dag for ikke å gå ned i de dype dalene. Jeg kjenner på vonde ting, men kunsten er å ikke bli der nede. Alt er ikke bare negativt. Jeg er blitt et bedre menneske, jeg er roligere og har tydeligere verdier. Jeg legger merke til naturen og små ting rundt meg på en helt annen måte enn jeg gjorde før.

– Er du bitter?

– Jeg har aldri kjent på bitterhet, heldigvis. Det er to ting som er viktige for meg. Det er takknemlighet og det å tenke positivt. Jeg er flink til å sette ting i perspektiv. Det kunne gått så mye verre. ■

vghehg@vg.no