



Personlige opplevelser

Innlegg på inntil 1000 ord om personlige opplevelser og erfaringer som pasient eller pårørende sendes tidsskriftet@legeforeningen.no

Betydningen av empati i en vanskelig situasjon

Hva er det verst tenkelige for en lege? Det er et stort og vanskelig spørsmål å svare på. Her er noen betraktninger fra en legmann om det verst tenkelige for meg som kvinne, mor og pasient, og ikke minst mine tanker om hvordan det ble møtt. Dette er en hyllest til en som viste innlevelse i en situasjon da min verden raste sammen.

Det tar tid å bearbeide traumatiske opplevelser og få sorgen såpass på avstand at den er til å leve med. For meg har det tatt nesten 20 år. Da møtte jeg legen som snudde håpløshet til håp, som møtte min smerte.

I 1986 var jeg gravid. Det var vinter og jordmoren på hjemstedet mitt hadde permisjon for å gifte seg. Det var ti dager til termin, og været var svært ustabilt. Jeg ble syk. Noe var galt uten at jeg kunne peke på akkurat hva det var. Barnet beveget seg ikke slik det pleide. Legen sendte meg til nærmeste sykehus, 13 mil unna. Med bekymrede øyne sa han at jeg fikk belage meg på å være der til fødselen var over. Sånn skulle det ikke gå. Etter en sparkeprøve ble jeg sendt hjem. Det var travelt ved sykehuset, og vakthavende lege hadde konkludert med at alt var i orden med barnet. Vi skulle komme tilbake etter helgen. Da var det for seint. Da var barnet dødt. Det var en fortvilet stund. Alt håp var ute. Tiden stoppet opp. Det verst tenkelige hadde skjedd. Det viste seg å være den jenta jeg alltid hadde ønsket meg. Det var et dobbelt tap. Skyldfølelsen var enorm. Jeg bebreidet meg selv: Det var noe jeg hadde gjort feil, ikke sant? Som mor hadde jeg sviktet oppgaven min; jeg hadde ikke maktet å beskytte barnet mitt. Ribbet og maktesløs måtte jeg se et tap større enn all forstand inn i øynene. Jeg var sønderknust. Ord blir fattige, tomme og helt meningsløse. Tapet var altoppslugende og ufattelig.

Lys i mørket

På etterkontrollen hos legen min bad jeg om å bli sendt til en gynekolog. Jeg var besatt av

tanken på hva som var gått galt. Jeg kom da til håpets bærer. På et lite kontor i Bodø ventet en godt voksen og vennlig mann på meg. Han het Willy Nøstdahl og var gynekolog. Han åpnet samtalen med å si at han syntes at det var en tragedie som hadde rammet meg. Da pustet jeg ut. Her var det en lege som brydde seg om mer enn de tekniske detaljer rundt dødfødselen. Han, som den første, møtte min smerte, mitt tap og min lengsel. Han hjalp meg å sette ord på det. Han lot meg fortelle historien på min måte, med mine ord uten å avbryte. Han var et par lydhøre ører, et empatisk smil og for meg en favn å legge den uendelige smerten i.

Etter undersøkelse og etter at jeg hadde tørket tårene som rant, satt jeg foran ham. Han sa med rolig stemme at det var ingenting som tydet på at det kunne skje igjen, at et nytt barn trengte å dø. Han sa: – Jeg skjønner du er engstelig og redd. Om du tør velge å få et barn til, skal vi stille opp her på sykehuset med alle tilgjengelige ressurser. Jeg trodde ikke jeg hørte rett. Tilbød han å hjelpe meg? Han nikket. – Jeg kal personlig passe på deg, sa han med et smil. Det var som et lys ble tent i en mørk natt. Jeg som hadde mistet all tiltro til sykehus. Og her satt det en spesialist og tilbød meg oppfølging! Jeg øynet håp. Han utstrålte ro, vennlighet og trygghet. Jeg skulle nok tørre!

Etterpå?

Ja, jeg tok doktor Nøstdahl på ordet. To år etter kom jeg tilbake. Gravid. Og han holdt ord. Han guidet meg gjennom et svangerskap med rolig stemme og klare avtaler. Uten han hadde jeg aldri turt. Uten han hadde det blitt med det ene barnet jeg hadde fra før dødfødselen. Uten han hadde mitt liv vært fattigere.

For meg betydde doktor Nøstdahls empatiske evne forskjellen på å overgi meg til håpløsheten og håpet om å kunne bli mor. Jeg vet ikke om jeg fikk så mye mer legetjeneste enn andre gravide med kompliserte svangerskap. Jeg fikk i alle fall noe annet og for meg viktigere: Jeg fikk trygghet. Det gjorde at jeg kunne tørre å utsette meg for at det kunne gå galt flere ganger. Jeg visste at jeg var i de beste hender. Han holdt det han

lovet. Jeg fikk god oppfølging og han brøt aldri løftet sitt om å følge meg nøye. Det er slikt som betyr noe. Det som skjer mellom to medmennesker. Dette er kanskje en hverdagslig sak. Det betydde uendelig mye for meg. Empati og innlevelse gjør det for de fleste. Og jeg tror ikke det tar mer tid. Det er tvert imot sykdomsforebyggende og helsefremmende.

Takknemlighet

Pasienter som har historier å fortelle av positiv karakter om leger og andre behandlere, har få fora å ty til. Det er ikke lett å sette ord på hva medmenneskelighet betyr, og enda vanskeligere å sette slike ord ned på papir. Leger møter pasienter i situasjoner der de er sårbare og ofte i sjokk. Da betyr det et hav av forskjell å bli hørt, trodd og møtt. Jeg skulle gjerne gullforgylt doktor Nøstdahl, jeg skulle gjerne druknet han i blomster. Det er umulig. Derfor disse ord. Heder og ære er vi ikke akkurat rause med i Norge. Vi har ingen kultur for å gi ros. For meg tok det år. Mange år. Stemmen min er bare én. Jeg tror det finnes mange som meg. Med historier om empatisk innlevelse. Om leger som utgjør en forskjell. Derfor denne historien fra en som har et barn for lite.

Beate Heide

be-heide@online.no

Manuskriptet ble godkjent 29.9. 2005.