

«Konge i eget liv»

Ingvard Wilhelmsen er psykiater/professor institutt for indremedisin, UiB

TEKST OG FOTO:
BENTE N. OWREN

Første dag av konferansen «En annerledes oppvekst» ble avsluttet med et foredrag av Ingvard Wilhelmsen, psykiater og professor ved institutt for indremedisin, UiB. Etter latteren i salen å dømme, var foredraget en befriende opplevelse for mange – og det er ikke utenkelig at flere enn meg satt igjen med en følelse av at vi kanskje *kunne* vært litt lurere i måten vi velger å leve livene våre på.

Wilhelmsen åpnet med å si at han ikke hadde så mye kunnskap om funksjonshemming – bortsett fra hans egne «dårlige bein». Som følge av en alvorlig infeksjon mange år tilbake, ble Wilhelmsen lammet fra navlen og ned. Gradvis fikk han førligheten tilbake – og etter hvert var han tilbake i jobb igjen. Han kunne ikke lenger gjøre det han hadde holdt på med tidligere, men han kunne gjøre noe annet. Han begynte å forske.

Hovedbudskapet til Wilhelmsen er: vi må *velge* hvordan vi skal bruke livet vårt. Vi må leve så smart som mulig. Et eksempel er hva vi velger å bekymre oss for.

Generalistene

Noen bekymrer seg mer, andre mindre. Noen bekymrer seg så mye at det går ut over dagligliv og livskvalitet, eller er av den oppfatning av at de må være forberedt på det verste, sånn at de kan forholde seg til det når det skjer. Vi kjenner alle noen som er ekstra flink til å bekymre seg. For alt mulig. Wilhelmsen kaller dem generalistene. Deres bekymringsliste er lang.

For mange, spesielt kvinner, står *barna* øverst. Deretter kommer spørsmål omkring liv og død, helse, økonomi, jobben, familie, venner og så videre. Plasseringen på listen kan variere, enkelte tema går ut og inn av listen; noen ganger volder de mer bekymring, andre ganger mindre. Ektefellen står i mange tilfeller langt nede på listen. Wilhelmsen spurte engang en pasient hvorfor barna sto øverst på listen, og mannen så langt nede. Pasienten svarte: «Jammen, skjønner du ikke, Wilhelmsen – ungene er jo *uerstattelige!*»

Spesialistene

Andre igjen spesialiserer seg på bestemte tema. For eksempel hypokonderne. Noen hypokondere konsentrerer seg om en sykdom, mens andre har endeløse rekker av helseproblemer, tilstander eller sykdommer de bekymrer seg for. For en som er hypokonder, vil hvert minste tegn på at noe ikke er som det skal være, sette tankene i gang. Selv om legene ikke finner noe, er hypokonderen likevel i tvil. Det *kan* jo være noe legen har oversett? Og hvis det ikke er kreft, hva kan det *da* være?

I sitt arbeid som lege behandler Wilhelmsen pasienter som lider av hypokondri ved hjelp av kognitiv terapi. Kognitiv terapi dreier seg om å få pasienten til andre tenkningen rundt seg selv eller et bestemt tema, og gjennom dette bli i stand til å endre innstilling eller praksis. En gang forsøkte Wilhelmsen å få en hypokonder til å se det absurde i sine egne bekymringer gjennom å formidle hvordan en med sosial angst kan tenke: Mennesker med sosial angst kan bruke enormt mye energi på å bekymre seg for hva andre mennesker mener eller tenker om dem. Etter å ha vært i et selskap, kan den som har sosial angst bli liggende søvnløs og tenke, rekonstruere kveldens episoder og bekymre seg for hvilken opplevelse de andre gjestene sitter igjen med av ham. Hadde han sagt noe som gjorde at andre satt igjen med oppfatningen av ham som en dust? Hadde han gjort noe upassende? Likte hun meg egentlig, eller lot hun bare som? Hva *mente* hun egentlig med det hun sa? «Men – dette høres jo helt sykt ut, Wilhelmsen!» utbrøt hypokonderen. «Hvor GAL går det an å bli? Det går jo ikke *an* å gå rundt og tenke *sånn*! Her kan en jo DØ når tid som helst, og så skal en gå rundt og bry seg om hva andre mennesker tenker om en?!»

Kongeholdningen

Livet er i det hele et usikkert prosjekt. Det eneste som er sikkert, er at det hender ting du ikke hadde forventet, eller ikke kunne forberede deg på. Hvor mye tid og krefter skal du så bruke på å bekymre deg? For barna, ektefellen, jobben, økonomien, den vanskelige sjefen, sykdom, andre vanskeligheter? Hvor viktig skal det være hva folk mener og tenker om deg?

Oppskriften på et godt liv er like vanskelig som den er enkel: Du må *velge* om du skal bekymre deg eller ikke. Det du kan gjøre noe med, gjør du noe med. Det du ikke kan gjøre noe med, overlater du til noen andre. Her trekker Wilhelmsen fram den norske kongen som et eksempel. Kong Harald ble for noen år siden operert for kreft. Senere har han også vært gjennom en større hjerteoperasjon. I et intervju ble kongen spurt om han var redd for å få tilbakefall av kreft. «Det kan jeg ikke gå rundt og bekymre meg for,» svarte kongen. «Det overlater jeg til legene. Jeg er frisk til det motsatte er bevist.» Da han senere ble spurt om han ikke var bekymret for den økende terrortrusselen, svarte han at det var han ikke. Det overlot han til politiets sikkerhetstjeneste. «Hvis jeg skulle tenke på sånt, ville jeg ikke få sove om natten. Og hvis det engang smeller her i landet, skal jeg i hvert fall være uthvilt!»

Tenk om du har forberedt deg på det verste, og så skjer det ikke! Fugleinfluenza for eksempel. Er du i risikogruppen for å få fugleinfluenza? Ikke? Da kan du stryke det fra listen! Hvor mye tid og energi har du brukt på å bekymre deg – til ingen nytte? Og hva hvis du får MS og ikke kreft, hva i all verden gjør du *da*? Hvis du begynner å tvile på hjertet ditt, uten at legene har funnet noe, da har du et problem. Er du frisk, eller er du syk til det motsatte er bevist? Ikke kjenn etter! Lær deg å skille mellom ekte katastrofer og

tenkte. Behandlingen av ekte kreft og tenkt kreft er veldig forskjellig, prognosen også!

Hva har dette med utviklingshemmede å gjøre?

Hvilken relevans kan så Wilhelmsens tanker ha for gruppen utviklingshemmede og deres pårørende? Som vernepleier har jeg møtt mange mennesker med utviklingshemning og familiene deres, og sett hvordan familiene takler det å få eller leve med et funksjonshemmet barn på ulike måter. Mens noen familier synes å håndtere situasjonen godt, sliter andre med å akseptere at akkurat de måtte få «en sånn». Å få et utviklingshemmet barn kan for noen være en skuffelse. Andre kan se på det som enda en bekreftelse på at de tilhører gruppen uheldige. Jeg har møtt foreldre som i mange år nektet å se at det «var noe» med deres barn, og andre som har tenkt: «Så fikk vi et barn som var annerledes – hvordan kan vi innrette oss for å leve godt med det?»

Og være foreldre til et barn som er utviklingshemmet kan uansett være en livslang bekymring for mange. Hvordan skal det gå? Hva vil skje når vi ikke er her mer? Jeg kan ikke si at det aldri er grunn til bekymring. Likevel passer Wilhelmsens filosofi godt også her: Ikke ta sorger og katastrofer på forskudd! Kanskje går det mye bedre enn du tror? Kanskje det er helt andre problemer som dukker opp enn de du forestiller deg? Da har du bekymret deg unød-



Ingvar Wilhelmsen.

vendig! Ikke kast bort tid og krefter du kan bruke på noe som gir deg og familien glede, på å bekymre deg uten grunn! Finn måter å leve på som er gode for deg og familien din! Hva trenger dere? Hva trenger dere hjelp til? Du klarer ikke alt alene. Hva skal du bruke kreftene dine på, og hva kan du overlate til andre? Finn løsninger! Finn lure måter å leve livet ditt på!