

Mistede sin mand: Jeg får det bedre, når jeg taler om det



I 2018 fik Linda Holmbergs mand, Ole, en hjerneblødning og var i to år kun et hylster af sit gamle jeg, mens Linda i samme periode helt glemte sig selv. Men hun har nu arbejdet så meget med sine følelser via en mængde skrivelser samt medvirken i en teaterforestilling, at hun er i stand til at hjælpe og rådgive andre pårørende.

Synes godt om 52



Onsdag, 24. februar 2021 - 15:00 - af Johan Isbrand, Foto: Søren Lamberth

Det var et rent tilfælde, at Linda Holmberg, der er 65 år og tidligere sygehjælper, i fjor kom med i en teaterforestilling.

– Jeg havde nogle budskaber, der var vigtige for mig at få ud. De handler om, at pårørende til meget syge mennesker ofte bliver glemt og overladt til sig selv, fordi alt drejer sig om den syge person. Jeg var blandt andet begyndt at skrive artikler om emnet. Og så faldt jeg over et opslag på nettet fra fonden C:NTACT, der laver forestillinger og medieproduktioner med almindelige mennesker i centrum. Sådan gik det til, at jeg blev involveret i forestillingen "Ventesorg" med Inger Ejlersen som instruktør, fortæller Linda.

"Ventesorg" havde premiere 7. oktober på Nørrebro Teater, og Linda var blandt de 10 kvinder, der fortalte om deres følelser på scenen. Fokus lå på at være pårørende til et menneske, der rammes af livsændrende sygdom.

– Oveni havde nogle af os oplevet at miste vores kære, så døden var også et emne, vi naturligt kom ind på, siger Linda.

[Læs her om Louise, der fik en hjerneblødning som 12-årig.](#)

10. februar 2018 blev hendes ægtemand Ole som 70-årig ramt af en hjerneblødning.

– Jeg fandt ham bevidstløs på badeværelset. Få minutter tidligere havde han klaget over en pludselig hovedpine, siger hun om livsledsageren, der på det tidspunkt var gået på pension efter et arbejdsliv med logistik i et vvs-firma.

Mistede ham to gange

Herefter fulgte to barske år. Ole kom blandt andet på rehabilitering og siden Plejecenter i Trekroner, uden at hans tilstand blev mærkbart bedre. Og 20. januar 2020 forlod han denne verden.

– Han kunne ingenting, og ud over sit eget navn huskede han stort set intet. Mangelfuld pleje var også et tilbagevendende problem, siger Linda og fortsætter:

– Ole var ofte beskidt og usoigneret. Han udviklede tryksår, fik infektioner og lungebetændelse og måtte jævnligt køres til sygehusene i Roskilde og Køge. Og hver gang var det nødvendigt, at jeg var til stede for at understrege, at han ikke skulle have livsforlængende behandling. Det ville ikke have været til glæde for hverken ham selv eller andre.

[Neel har en lettere hjerneskade, men Parkteatret kan rumme hende. Læs med her.](#)

Da Ole fik fred, var det for Linda som at miste ham for anden gang.

– Jeg mistede ham allerede, da han fik hjerneblødningen. Den mand, jeg elskede, var der ikke mere. Det var hårdt, og i løbet af de to år må jeg blankt indrømme, at jeg ofte har ønsket, at han var sovet ind med det samme. Da han rent faktisk døde, havnede jeg i et vakuum, hvor jeg spekulerede på, hvor jeg selv var forsvundet hen. Som pårørende er man i en tilstand, hvor alt handler om den syges velbefindende. Man er på én gang plejer, advokat og talerør, og ingen spørger, hvad de kan gøre for én, eller tilbyder deres hjælp.

Familien blev Lindas frirum under Oles sygdom og er stadig et stort lyspunkt i hendes liv.

– Jeg har to sønner, Bjørn og Daniel på 40 og 45 år, og tre børnebørn mellem fem og ni år. Jeg havde tit børnebørnene med, når jeg besøgte Ole på sygehuset eller rehabiliteringen. Og nu passer jeg dem så ofte som muligt. Med børn omkring mig er jeg tvunget til at lægge bekymringerne på hylden og være til stede her og nu. Det kræver de af mig, og det er dejligt at opleve, fortæller Linda.

Blog og artikler

Da Ole var rask, var han og Linda et vældig aktivt par.

– Vi gik til linedance sammen og havde faktisk i sin tid mødt hinanden til linedance. Derudover var vi sammen 24 timer i døgnet, og vi købte ind og gjorde alt andet sammen.

Da sygdommen tog Ole fra hende, meldte tomheden sig, og det føltes mærkeligt for hende at skulle gøre alt på egen hånd.

– Dansen kan jeg ikke forestille mig at genoptage. Jeg tænker, at jeg ville se Ole alle vegne, hvis jeg forsøgte på det. Til gengæld læser og skriver jeg nu meget, siger hun.

[Læs her om Steen og Susanne, der fandt kærligheden i sorgen.](#)

Allerede, da Ole havde været syg i et år, tog hun fat på at skrive en blog om sine oplevelser under titlen sigurd.blog.

– Det blev på sin vis begyndelsen til et nyt kapitel i mit liv. Jeg var vred over den behandling, Ole og andre fik, og det blev min mission at fortælle andre om det, fortæller hun.

Linda har blandt andet skrevet læserbrev til lokalavisen og artikler på nettet samt lavet en podcast for Ældre Sagen om tilværelsen som pårørende.

At gøre en forskel

Også på andre planer har hun arbejdet målrettet på ikke at blive låst fast i en verden af savn.

– I december 2019 startede jeg på et selvudviklingskursus. Der var tale om et forløb af et års varighed hos den tidligere tryllekunstner Anders Hansen, der nu arbejder som coach.

Via kurset har Linda fået nogle redskaber, der giver hende bedre styr på sine tanker og følelser.

– Jeg har tidligere i mit liv mediteret, så det er ikke nyt for mig i den forstand. Men Anders opfordrede mig til at begynde på det igen, og det er meget gavnligt. Som pårørende til en langtidssyg kan man let udvikle stress. Her har yogaen hjulpet mig til at slappe bedre af. Jeg laver også egentlige søvnmeditationer. I perioder har jeg haft svært ved at sove, fordi jeg spekulerer 24 timer i døgnet. I den situation er meditation fantastisk.

[Elsebeths familie blev halveret på tre år. Læs hendes historie.](#)

Noget andet, Linda har arbejdet med, er at få humoren og grinet tilbage i sit liv.

– Ole og jeg elskede at se tv-showet "Rundt på gulvet", hvor kendte komikere skal løse forskellige opgaver. Vi var flade af grin, når skuespillerne fjollede rundt på "de skrå brædder", men da han blev syg, syntes jeg ikke længere, jeg kunne tillade mig at se det. Der var jo ikke noget at grine ad mere. Men på et tidspunkt begyndte jeg alligevel at se det. Og når noget er sjovt, kan man jo lige så godt give efter og more sig, fastslår Linda, som nu om stunder fortsætter sin selvudvikling hos psykolog og coach Jackie Palfi.

Hendes medvirken i forestillingen "Ventesorg" blev med hendes egne ord et "trinbræt", som har lært hende nye måder at arbejde på. Hun er kort sagt blevet bedre til at genfortælle sine oplevelser mundtligt til andre og ikke blot skrive om dem.

– Jeg er lige ved at være klar med min egen hjemmeside henvendt til andre pårørende på netadressen bumpa.dk. Min plan er at tilbyde workshops for pårørende, med det formål at de bliver bedre til at holde fast i sig selv. Jeg har været en barsk tid igennem. Men jeg mærker, at jo mere jeg arbejder med og taler om Oles sygdom og død, jo bedre får jeg det. Det giver mig meget at være noget for andre og gøre en forskel, siger Linda Holmberg.

[Jacob overlevede en alvorlig hjerneblødning. Læs hans historie her.](#)