



*Trines
lange vei
tilbake*

STERK: I dag føler jeg meg sterk, selv om jeg ennå kan rammes av angstanfall, sier Trine.

La stein for stein for å bli sterk igjen

Trine Jansen (56) var i Thailand da tsunamien rammet 26. desember 2004. Da hun kom hjem rammet en helt annen type flodbølge; angsten.

TEKST OG FOTO: SIRI WALEN SIMENSEN



TSUNAMI: Trine var i Thailand da tsunamien rammet i 2004. Drømmeferien ble et mareritt.

TAR TID: Når du er langt nede tar det tid å komme seg opp igjen. Jeg bygde stein for stein, sier Trine.

Det er gått 15 år siden det forferdelige skjedde. 230 000 personer, av dem 84 nordmenn, omkom i det som ble en av de største naturkatastrofene i nyere tid. Trine var der. Det som skulle bli en deilig ferie ble et mareritt.

- Jeg har mange ganger fortalt om det som skjedde. Kjæresten min og jeg satt og spiste frokost på en restaurant nede på stranden da vannet plutselig ble borte. Han løp opp på hotellrommet for å hente kameraet. Hverken vi eller de rundt oss forsto hva som skjedde. Jeg hadde aldri hørt om en tsunami, sier Trine.

Vi skal ikke gå i detaljer, men konstatere at det gikk bra med Trine og hennes reisefølge. Det som rammet andre, ble mest skjellsettende, og viste seg senere å bli vanskelig å bearbeide.

For tidlig tilbake

Etter å ha vært i kaoset på Karon i fire dager kom de seg endelig hjem. Mange bilder danset på netthinnen. Fra da de måtte løpe i sikkerhet. Fra da hun løp tilbake til hotellet for å se etter kjæresten. Fra da hun så ham blø kraftig fra foten og måtte forbinde såret med sin egen kjole. Fra sykehuset, der en far lette etter sitt barn, et barn han aldri fikk tilbake i live.

- Jeg trodde at jeg taklet det bra og allerede påsken etter bestemte jeg meg for å reise tilbake. Jeg ønsket å gi noe tilbake og hadde samlet inn penger til den rammede lokalbefolkningen. I ettertid ser jeg at jeg ikke skulle ha tatt den turen, det var for tidlig, oppsummerer hun.

Smell før reisen

Trine er en reflektert dame, som rolig setter ord på sitt liv og sine erfaringer. Det hører med til

hennes historie at hun hadde gått på en smell før hun reiste til Thailand den gangen.

- Jeg hadde jobbet hardt i mange år som rådgiver i en bank da jeg møtte den berømte veggen. Barna var tenåringer og bodde halve tiden hos meg. Jeg tror smellen kom av at flere ting hadde hopet seg opp over år: Skilsmissen, jobbskifter og andre ting krevde mer av meg enn jeg forsto selv. Dermed ble jeg sykmeldt.

Fikk angst

Trine forsto at hun måtte endre retning og bestemte seg for å bli barnevernspedagog. Et år ut i studiet dro hun så til Thailand.

- Altså hadde jeg tung bagasje med meg dit, uten at jeg så dette veldig klart selv.

Tsunamien og alt som skjedde utløste en nærmest lammende angst utover høsten 2005. Jeg måtte ta en pause fra studiene og reiste til et kurscenter i Danmark, der jeg egentlig skulle være i ti uker, men ble i 2 ½ år, forteller hun.

I Danmark handlet dagene om å lete etter styrken i seg selv. De to døtrene var voksne og støttet mammaen i hennes valg. Hun solgte huset, skrev ferdig bacheloroppgaven og forsøkte å restarte livet.

Varig stresslidelse

- I dag er jeg glad jeg turte å gjøre noe helt annet, og for at jeg forsto at stein for stein måtte legges for at jeg skulle bli sterk igjen, sier hun.

Da barnebarn nummer to kom i 2008 bestemte Trine seg for å reise hjem igjen, og kjøpte en liten leilighet. Det vanskeligste skulle vise seg å bli NAV-systemet. Trine gikk på attføring, rehabiliteringspenger og midlertidig uførehet. Hun hadde forsøkt å jobbe litt i Danmark,

Trines råd til andre:

1. Se hva du har å være takknemlig for. Sett deg ned på kvelden og spør: Hva har jeg å være takknemlig for i dag? Hvis alt har vært dårlig er det også et svar: Du kan være takknemlig for at det kommer en ny dag i morgen.
2. Ta ansvar for eget liv. Tenk på alt som kan gå bra!
3. Tør å åpne opp, tillatt deg selv å drømme og tenke annerledes.
4. Vær deg selv, senk skuldrene. Gi litt mer blaffen!!





DRO TILBAKE: Trine følte at hun måtte tilbake til Thailand. Siden har hun vært dere flere ganger.



VIL DELE: Jeg har selv funnet trøst og hjelp i at andre har delt sitt liv. Derfor deler jeg også mitt.

men det gikk dårlig. I 2010 fikk hun diagnosen posttraumatisk stresslidelse.

- Du skal være ressurssterk for å være syk i Norge, er hennes erfaring. Hun søkte seg selv inn på Modum Bad og var der i ti uker.

- Da jeg kom hjem derfra begynte jobben med å stable meg selv på bena igjen. Med meg hadde jeg fått en verktøykasse, og jeg visste at det lå et valg foran meg; jeg kunne velge å legge den bort eller bruke den. Jeg valgte det siste. Vi snakker om en lang tidslinje; ingen ting var gjort i en fei, understreker hun.

Daglig styrke

Som din dag er, skal din styrke være, sier et ordtak. Trine trente på å finne den styrken som fikk henne gjennom hver dag på en ok måte.

- Fra vi er små har vi en styrke i oss. Jeg tror jeg alltid har vært en stayer, en som reiser seg, men i en periode følte jeg at jeg ikke fant retning og at jeg ikke fikk til noe. Fastlegen sa at han ikke kjente meg igjen. Nå tenker jeg at jeg måtte ned i den grøften.

Trine har tårer i øynene nå og smiler og sier at det vel gjør henne menneskelig. Så hva gjorde at livet snudde fra tungt til ok?

Hun ville ikke være styrt av angsten, var så glad i friheten sin. Hun ville reise. På det verste satt hun hjemme og turte ingen ting. At livet blir smalt når man har angst, kan hun skrive under på.

- I ettertid har jeg tillagt hendelsene i Thailand en mening for å få en ny retning i mitt liv. Jeg har innsett at vi må lete etter gullet i ethvert menneskes liv. Jeg måtte finne det i meg som jeg kunne spille på videre. Jeg kunne ikke tenke at alt det vonde var forgyves.

- *Hvor står du i dag?*

- Jeg har det fantastisk og lever det livet jeg ønsker å leve. Noen dager er kjipe og iblant kommer angsten, men da har jeg lært meg å møte og håndtere den. Jeg er blitt god på å lade meg selv og ivareta egne behov. Nå tar jeg de pausene jeg trenger.

Det hører med til historien at Trine i dag driver sitt eget firma og jobber som foredragsholder og coach. I fjor arrangerte hun en konferanse i Drammen med tittelen «Kvinner med kraft». Hun ønsker å hjelpe andre til å finne sin styrke.

Endelig urredd

- Jeg tror de fleste av oss kan kjenne igjen følelsen av sorg. Derfor kan vi også lære noe av hverandre, og derfor er åpenhet en fin ting, sier hun. Når hun kjenner at angsten kommer ved at det knyter seg i brystet og hun kaldsvetter og sliter med å puste, sier hun til seg selv: «Jeg dør ikke av dette, nå må du puste». Hun står i det og klarer å tro på at det går over. Hun vet jo at det går over.

- Jeg har lært meg å ta ansvar for hvordan jeg har det. Jeg har flotte barn, fantastiske barnebarn, reiser mye og sier hele tiden til meg selv at ting kunne ha vært mye verre. I kjølvannet av alt jeg har gått gjennom er jeg blitt veldig oppmerksom på å være takknemlig. Jeg er takknemlig fordi jeg er kvinne i Norge, fordi vi kan drikke vannet vi har i springen og fordi livet hele tiden byr på muligheter. Hver minste ting føler jeg takknemlighet for.

Trine smiler og sier at mestring, mot og muligheter er blitt hennes mantra. Hun er blitt veldig urredd.