

Mit liv med
Kompleks PTSD

Af Pia Serup

Mit liv med Kompleks PTSD

© 2025 Pia Serup

Forlag: BoD · Books on Demand, Strandvejen 100, 2900 Hellerup, bod@bod.dk

Tryk: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamborg, Tyskland

ISBN: 97888743087878

Indhold

INDLEDNING	11
LÆSEVEJLEDNING	14
MIT TURBULENTE LIV MED MANGE TRAUMER	15
DIAGNOSEN KOMPLEKS PTSD	40
JEG FIK DIAGNOSEN KOMPLEKS PTSD	42
Han sagde, jeg havde stress og var særlig sensitiv	42
Er det DESNOS eller Kompleks PTSD, jeg har?	44
Havde jeg en personlighedsforstyrrelse og stress?	46
Endelig sagde en psykiater, at jeg havde Kompleks PTSD	49
STRESS, DER SÆTTER SIG I MIN KROP	55
JEG HAR SVÆRT VED AT STYRE MINE EMOTIONER	58
Min vrede går ud over mig selv og ting	58
Skyldfølelse sidder dybt i mig	60
Jeg føler mig skamfuld	61
MIT SELVVÆRD ER I BUND	63
MIN SELVDESTRUKTIVE ADFÆRD	65

JEG DISSOCIERER UNDER TRAUMATISK STRESS	69
En lille distraktion fratager mig evnen til at tænke	70
Overbelastning forstærker lyde omkring mig	71
Nogle gange er jeg følelsesmæssigt bedøvet	71
Jeg hører stemmer	73
FLASHBACKS ER BLEVET EN DEL AF MIN PERSONLIGHED	76
Flashbacks, der kommer af min frygt for døden	79
Flashbacks, der virker nedgørende	86
Flashbacks, hvor jeg angriber	99
Flashbacks, som vil beskytte mig	102
Andre flashbacks	108
Det ene flashback afløser det andet	111
MIN SØVN ER PRÆGET AF MINE TRAUMER	114
JEG BRUGER UNDGAÅELSE SOM STRATEGI MOD PSYKISK UBE-	
HAG	116
Skal hele tiden holde mig i gang	118
Snakker helst ikke om alt det, jeg savner	119
Jeg har det svært med nærhed	120
Jeg undgår sociale sammenhænge	120
Jeg frygter at komme ud blandt folk	122
Motion var en kilde til stress	124
Holder mig fra det, der minder mig om traumer	125
MIN OVERVAGTSOMHED ER DER HELE TIDEN	126
Jeg er en hønemor	127
Jeg mangler tillid til, at andre hjælper mig	128
Andre folks lyde gør mig vagtsom	129

Jeg frygter, at jeg har skadet mine børn psykisk	131
Jeg er opmærksom på alle lyde i omgivelserne	132
Jeg føler, trusler er overalt	132
JEG HAR MASSIVE PROBLEMER MED RELATIONER	134
Gift i 20 år	134
Jeg forstår veteraner, der bor alene i skoven	135
Menneskelig kontakt er belastende	136
Alenetid kan få mig til at føle mig forladt	136
Jeg tilpasser mig normalen	137
Kan jeg stole på mig selv?	139
Et restaurantbesøg kan traumatisere på så mange måder	139
Jeg føler mig ensom sammen med andre	142
Nærhed og venskaber er en mangelvare i mit liv	142
PSYKOLOGISK BEHANDLING HJALP MIG VIDERE	144
Min terapi gennem livet	145
Jeg lærte om traumer	153
Jeg fik færdigheder til at håndtere symptomer	154
Fornytt oplevelse af mine traumer hjalp mig videre	155
Min psykolog blev min rollemodel for sunde forhold	156
Jeg fik kontakt til mine følelser	157
Anbefalet behandling af Kompleks PTSD	157
VED AT SKRIVE LÆRTE JEG MIG SELV AT KENDE	159
JEG LÆRTE AT PASSE PÅ MIG SELV	161
Ville undgå, at jeg blev yderligere traumatiseret	161
Jeg har rettigheder	162
Jeg fjernede fysiske stressorer	164

JEG GAV MIG SELV OMSORG	169
Måtte acceptere mine begrænsninger	169
Jeg kender efterhånden mine begrænsninger	173
Foretog mig noget meningsfyldt	175
At have styr på min dag giver mig ro	177
Jeg bruger min hjerne	179
Min krop trængte til at blive sundere	180
Prøver at gøre det, som giver mig energi	181
 NØDVENDIGT FOR MIG AT SLAPPE AF	182
Jeg har brug for tid med ro	182
Mine afslapningsøvelser og yoga	183
 JEG FIK SUNDE RELATIONER	186
Er jeg selv en sund relation?	186
Møder med ligesindede er vanskelige	187
Vurderer mine relationer nøje	190
Måtte stille krav til min familie	191
Hvem er de sunde relationer?	192
Jeg tager ansvar for mig selv	193
Jeg prøver at forebygge ensomhed	193
 JEG ER EN ANDEN, END JEG VAR ENGANG	196
Min verden er mindre og mere beskyttet	196
Er der håb for min fremtid?	198
Dit liv og dine forudsætninger viser sig i din Komplex PTSD	199
Start i et hjørne, og pas på dig selv	201
 TAK	204

APPENDIKS	205
6B41 Complex post traumatic stress disorder	205
6B40 Post traumatic stress disorder	207
REFERENCELISTE	209

Indledning

Hele min krop skreg på hjælp, men ikke et ord kom ud af min mund. Min krop var låst fast til stolen, og mine øjne stirrede tomt på min kollega, som nonchalant spyede nedladende ord ud mod mig. Igen fortalte han mig om, alt det, som jeg ikke duede til. Inderst inde troede jeg på hans ord. Jeg blev nødt til at tage mig mere sammen, blive bedre og blive mere arbejdsom, og hvis jeg var endnu mere venlig, ville han måske være sød ved mig.

Jeg ville så gerne være tættere på ham og mine andre kollegaer, som knap nok ænsede mig, og jeg ville så gerne have, at min leder satte pris på mig og mit arbejde. Jeg gik ved siden af mig selv på de lange gange på arbejdspladsen. Jeg følte mig uønsket og værdiløs. Det var jeg vant med, og for hver dag, der gik, fik jeg udslettet mig selv mere og mere.

Efter 2 år med psykisk vold var jeg totalt nedbrudt. På min sidste arbejdsdag sneg jeg mig langs væggene. Ingen så mine tårer, som ustoppeligt løb ned af mine kinder. Jeg følte mig som luft, som ikke var værd at indånde.

Tiden på arbejdspladsen var lige så slem som nogle af mine værste traumer, og jeg havde haft mange. Jeg havde set min datter dø for øjnene af mig, og flere gange havde jeg været snublende tæt på selv at dø. Nu var jeg for anden gang i mit arbejdsliv blevet socialt traumatiseret. Jeg var blevet trådt på, usynliggjort, udstødt og med den efterfølgende fyring, blev jeg smidt ud af flokken. Alle mine symptomer fra

tidligere traumer blev forstærket og kom til udtryk på én gang. Jeg var alvorligt retraumatiseret.

Én begivenhed kan trigge undertrykte symptomer

Når man har Komplex PTSD, kan man undertrykke sine symptomer ved for eksempel at arbejde meget eller drikke, men der kommer et tidspunkt, hvor man ikke kan undertrykke dem mere. Man bliver total udmattet af at undertrykke symptomer i årevis eller ender måske med at kollapse.

Det kan også være, at en begivenhed trigger én. Man har måske mistet et job, er blevet skilt eller har været ude for en ulykke. Efter begivenheden føler man sig udmattet og uden energi og er derfor komplet forsvarsløs og bliver overvældet af traumesymptomer. En enkelt begivenhed kan således give umådelige reaktioner og dræne én for energi.

(Stadtman M. P. et al., 2018)

At mit arbejdsliv skulle ende sådan, stod ikke skrevet i kortene, da jeg 2,5 år tidligere startede på arbejdspladsen. Dengang var jeg tilfreds med mit liv og var fyldt op med selvtillid. Jeg havde lige fået mit drømmejob som energi- og klimamedarbejder, og så frem til en karriere, hvor jeg kunne gøre en forskel i verden og blive en af de bedste indenfor mit felt.

Virkeligheden ville have mig et andet sted hen. Jeg forstod ikke, hvad der skete med mig, da jeg stod uden job og havde fået en masse uforståelige symptomer. Naivt konkluderede jeg, at jeg bare havde fået stress, og at jeg snart ville vende tilbage til mit gamle jeg. Men hvordan kunne jeg det, når mine evner og min hverdag var vendt på hovedet, og jeg samtidig var bange for, at jeg eller mine

børn pludselig ville dø? Det kunne jeg heller ikke. Jeg havde fået Komplex PTSD.

Vejen til at få en diagnose var udmattende, og fejldiagnostiseringer retraumatiserede mig. I diagnosen Komplex PTSD så jeg endelig den nye person, jeg var blevet til. Jeg brød mig ikke om, hvad jeg så og kunne ikke acceptere mit nye jeg. Det tog år, før accepten kom.

Hvem var jeg nu? Hvordan kunne jeg leve videre med de symptomer, som var en del af Komplex PTSD? Jeg forstod ikke symptomerne, og hvorfor de forpestede mit liv.

En lang rejse tog sin begyndelse. Hver dag måtte jeg tage mig sammen til at forstå mine symptomer og kæmpe for at få det bedre, for hvad var alternativet? Der var intet alternativ, for jeg havde det uudholdeligt. Her flere år senere har jeg det meget bedre. Jeg lever med Komplex PTSD. Det er en del af min personlighed, men jeg er så meget andet end det. Jeg er Pia.

Læsevejledning

Jeg har levet med traumer og symptomer på Komplex PTSD det meste af mit liv. Mine erfaringer og den viden, som jeg gennem årene har samlet mig, har jeg formidlet videre på hjemmesiden, KomplexPTSD.dk. Efter 10 års formidling er jeg nu klar til at dele mine oplevelser med at have Komplex PTSD i denne bog.

Mit ønske er, at du som læser kan spejle dig i mine eksempler, erfaringer og refleksioner, fra et liv med Komplex PTSD. Det er en ensom lidelse, hvor man er meget forskellig fra andre mennesker, og det er mit håb, at du ved at læse min bog, kan se, at du ikke er alene om at have det, som du har det. Din lidelse skyldes de traumer, du har været udsat for og den diagnose, du har, ikke at der er noget galt med dig.

Som læser vil du komme ind under huden på mig, når jeg, i første halvdel af bogen, giver mange dybdegående eksempler på mine symptomer på Komplex PTSD. Vær opmærksom på, at mine refleksioner kan trigge dig og måske medføre flashbacks, så læs bogen i et roligt tempo. Undervejs har jeg lavet informationsbokse. I dem kan du læse om den faglige viden, der er omkring Komplex PTSD. I den sidste halvdel af bogen vil du også kunne læse om de erfaringer, som ligger til grund for, at jeg i dag lever med Komplex PTSD og ikke bare overlever.

Mine eksempler involverer også pårørende i mit liv. For at beskytte dem har jeg valgt at omskrive visse afslørende detaljer om dem.

Mit turbulente liv med mange traumer

Mit liv har altid føltes som en kamp for at holde sammen på mig selv. Jeg har i mange år været udsat for følelsesmæssig vold og har været udsat for talrige traumer. Så mange traumer, at man kan tænke, at det ikke var muligt, men det, var det. Det er svært for mig at sige, præcis hvornår jeg fik PTSD, og hvornår det senere udviklede sig til Komplex PTSD. Det har været en glidende proces over mange årtier startende, fra jeg var en lille pige.

Jeg var et barn af 70'erne, som voksede op i en kernefamilie i provinsen. Mine forældre var selv vokset op under trange kår, så de ønskede at give os børn alt det, som de ikke selv fik som barn. Jeg skulle ikke mangle noget, og under min uddannelse støttede de mig økonomisk, og de var altid klar til at hjælpe, hvis jeg havde brug for hjælp.

Det er begrænset, hvad jeg husker fra min barndom. Jeg har en grænse, der hedder 12 år. Hvad der skete før det tidspunkt, kan jeg kun svagt huske. Visse replikker, som jeg har hørt gentagne gange, har dog forplantet sig i mig. De kommer til udtryk i form af en stemme inde i mit hoved, som kritiserer mig. Selv om stemmen er min, kan jeg høre, at den er en kopi af velkendte stemmer.

Træerne voksede således ikke ind i himlen. Noget gik galt undervejs i min barndom. Jeg fik for eksempel ikke lært, at jeg var værdifuld

og fortjente at blive set. Jeg lærte heller ikke, at andre mennesker var mine jævnbyrdige, og at jeg kunne være en del af deres sammenhold.

Nogle af de overlevelsesstrategier, jeg lærte mig selv som barn, viste sig også at være uhensigtsmæssige, da jeg blev voksen. Jeg vidste ikke nok om, hvordan jeg kunne beskytte mig selv, hvad jeg havde ret til som menneske, og hvad der var acceptabel adfærd fra andre. Det, jeg bare ønskede, var at blive set og elsket, og jeg ville gøre hvad som helst for, at det skete.

I det følgende har jeg listet de traumatiske begivenheder, som jeg har været ude for gennem livet. Til hver af dem er en beskrivelse af begivenheden. Med dem i baghovedet vil du kunne forstå baggrunden for mine symptomer på Komplex PTSD.

Mændene udnyttede mig seksuelt

Mit første minde var fra, før jeg kunne læse. En 7 år ældre dreng havde en hånd nede i mine trusser, mens han læste tegneserie for mig. Jeg besøgte ofte hans familie, men ved ikke, om der siden skete mere end det.

Om mit liv blev påvirket af denne oplevelse, ved jeg ikke. I min ungdom og senere havde jeg meget svært ved at mærke mine grænser, men det kan også skyldes, at jeg i bund og grund følte, at jeg var værdiløs og ikke havde betydning. Mænd manipulerede og udnyttede mig og fortalte mig løgnehistorier. Naiv, som jeg var, troede jeg på de mænd, der behandlede mig sådan, og jeg så ikke advarselssignalerne, eller også valgte jeg at ignorere dem.

Det var svært for mig at vurdere, hvem der var ven, og hvem der var fjende. Jeg lod mig derfor udnytte i troen på, at jeg så ville få den kærlighed, som jeg, så meget havde brug for, og jeg var parat til at

gøre hvad som helst for at få kærlighed. Kærlighed fik jeg ikke. Måske opsøgte jeg ubevidst lige netop de mænd, som ikke var i stand til at give mig den.

Frem til starten af 30'erne skøjtede jeg fra den ene mand til den anden. Jeg ville så gerne elskes. Elsk mig nu! Så nemt var det selvfølgelig ikke. Hvor jeg oftest ville have kærlighed, fik jeg i stedet sex. Det blev til mange onenightstands og korte forhold.

Jeg lærte at passe på mig selv

En dag kunne jeg ikke holde til flere afvisninger. Jeg var igen alene og forladt. Mit selvværd var langt under normalen. Mine tårer trillede ustoppeligt ned af mine kinder. Jeg vidste, at jeg havde brug for hjælp til at få det bedre. Det fik jeg. Den følgende tid blev et vendepunkt i mit liv. Fra at være psykisk nedbrudt fik jeg ændret min adfærd hen over tre år ved en psykolog. Jeg vil strække mig så langt til at sige, at jeg gennemgik en personlighedsændring.

Jeg lærte at mærke efter, hvordan jeg havde det, og jeg lærte at være mere fornuftig i min adfærd i stedet for blot at gå efter min lyst, som jeg havde gjort indtil da. Barndommens følelse af at være værdiløs lå imidlertid så dybt i mig, at det ikke lykkedes mig at få den fjernet. Med min fornuft kunne jeg passe på mig selv. Jeg kunne imidlertid ikke undgå gang på gang at blive trigget, så jeg følte, at jeg var tilbage i en tid, hvor følelsen af at være uelsket og forladt var gennemtrængende og smertefuld.

Trods ængstelighed og lejlighedsvis følelser af at være værdiløs var jeg glad for mit liv. Jeg havde fået mig en uddannelse som civilingeniør og havde efterfølgende fået et job, som jeg var glad for. Selv mænd gik

— | | —

det bedre med. Jeg blev langt bedre til at gennemskue, hvilke mænd som var gode for mig.

Han udsatte mig for seksuel chikane

Det var nyt for mig at passe på mig selv, og det tror jeg, at visse mænd kunne lugte. Nogle af dem så på mig og tænkte: "Hende tror jeg godt, jeg kan pille ved, uden at hun tør sige fra." Var det i byens natteliv, så var jeg efterhånden blevet god til at sige fra, medmindre fyren manipulerede mig til at tro, at han så mig og ville mig som person. Med barnets naivitet faldt jeg ofte for sådanne krumspring.

Jeg var en smuk ung kvinde, og på min anden arbejdsplads som ingeniør oplevede jeg, at min vigtigste samarbejdspartner ville mig seksuelt. Det var anstrengende, men det lykkedes mig at holde ham ud i strakt arm.

På den næste arbejdsplads blev det ikke bedre. Tidligt i ansættelsen havde jeg nogle samarbejdsvanskeligheder med en kollega, som gjorde det svært for mig at falde til på arbejdspladsen. Det benyttede direktøren sig af. Han forsøgte at få mig på dates og ville i sidste ende have mig som sin elskerinde, hvilket han gjorde mig opmærksom på ved firmaets julefrokost.

Jeg formåede at gennemskue hans manipulation og kæmpede imod en arbejdsplads, hvor der blev talt om mig i krogene, og hvor direktøren prøvede alle mulige krumspring for at sætte mig i et dårligt lys overfor kollegaerne. Det hele var en farce, hvor folks støtte blæste i vilkårlige retninger. Nogle gav historien til TV2, men både direktøren og jeg nægtede at deltage i interviews. Under forløbet var der én leder, der virkelig støttede mig, desværre faldt hun mig i ryggen til sidst og blev min modstander.

Kommunernes Landsforening fik til opgave at få styr på, hvad der var sket. Ham, der stod for interviews med medarbejderne, fik åbenbart ikke nok information fra mine kollegaer om, hvad de havde set og hørt. Alle vidner var som sunket i jorden. Måske var det derfor, at han var mest interesseret i at pakke det skete væk og få mig af vejen. Alt dette foregik i 2002, så tiden var til, at direktøren slap med et slag over næsen.

Min psyke var stærkt påvirket af, hvordan jeg var blevet behandlet. Mine evner og faglighed var blevet ignoreret, fordi en enkelt mand havde en grænseoverskridende adfærd. Jeg vidste ikke mere, hvem jeg kunne stole på, og om folk ville hjælpe mig, hvis jeg havde brug for det. Ja, og så mistede jeg mit job.

Traumer, som er forårsaget af andre menneskers handlinger, opfatter ofrene gerne som traumer, der er gjort med vilje. De opleves som påtrængende og ondartede og kan indeholde forestillinger om forræderi, hvilket er associeret med mere negativt udfald. I modsætning dertil er traumer, som er forårsaget af ulykker. De opleves generelt ikke som mishandling.

(Briere J. Et al., 2010, s. 772)

Jeg tror, det var her, at jeg fik en mild PTSD. Forløbet i firmaet havde vist mig mennesket fra sin værste side. Jeg var blevet socialt traumatiseret, og det havde jeg svært ved at ignorere. Min stolthed over, at jeg havde kæmpet imod en overmagt, havde svært ved at overgå min følelse af, at jeg var blevet behandlet uretfærdigt.

Lastbilen torpederede os og kørte videre

En ferie med afslapning skulle der til. Min fætter og jeg kørte turen mod Billund en tidlig morgen. Vi skulle til Gran Canaria. Min fætter kørte bilen, og pludselig så vi, at en stor lastbil kørte frontalt mod os. Jeg sad i chok, mens min fætter drønedede over flere vejkantpæle. Lastbilen tog sidespejlet på bilen, og chaufføren rettede lastbilen op, og så flygtede han fra åstedet.

Min fætter og jeg var, få centimeter fra at vi var døde, og jeg er aldrig kommet mig over, at chaufføren tog flugten og var uinteresset i, om vi var kommet til skade. Når jeg kører bil i dag, er jeg ekstra opmærksom på lastbiler, og jeg hader at være i nærheden af dem.

Jeg er i det hele taget en opmærksom bilist, som forventer, at der sker trafikulykker. Inden denne ulykke var jeg i min ungdom ude for tre andre ulykker. Under min første ulykke, kørte jeg op i bagenden på en militærlastbil. Den næste ulykke var en glatkørselsulykke i en firehjulstrækker, og den tredje var igen i en firehjulstrækker, hvor det ene baghjul røg af bilen, mens jeg kørte 90 km i timen.

Endelig fik jeg mig en sød kæreste

Jeg fik slikket sårene ovenpå den seksuelle chikane. Jeg var nu uden job, og jeg var bange for, om et nyt job ville medføre mere traumatisering, så jeg tog det roligt med jobsøgningen. Søgningen efter en kæreste slap jeg imidlertid ikke, og tiden var til, at jeg nu fandt en mand, som var åben for et forhold, og som behandlede mig ordentlig. Ham fandt jeg i Lars. Jeg kunne rigtig godt lide ham, men jeg var skeptisk. Kunne han nu virkelig lide mig? Det var svært for mig at tro på det. Jeg var blevet svigtet så mange gange før. Lars kunne virkelig lide mig, og hans rolige og venlige væsen tiltalte mig. Vi flyttede sammen, og da der var gået 9 måneder, blev jeg gravid og samtidig landede jeg et nyt job. Det gav mig nogle problemer i forhold til mit job. Jeg var ikke så beskyttet af min fagforening, som jeg troede. Udover det kunne mit liv ikke gå så meget bedre, og selv om det var hurtigt, at jeg blev gravid med Lars, så kan jeg her mange år senere sige, at jeg foretog det rigtige valg. Lars var en god mand for mig.

Jeg fødte, mens jeg var ved at falde i søvn

Min graviditet forløb planmæssigt. Jeg var godt nok skrækslagen for smerten ved at skulle føde, så jeg aftalte med jordemoderen, at jeg skulle have blokade ved fødslen.

Ved et rutine lægetjek sidst i graviditeten, konstaterede min læge desværre, at jeg havde fået svangerskabsforgiftning og derfor skulle hurtigt i fødsel. Jeg blev indlagt om aftenen, fik noget sovemedicin at sove på, og medicin til at sætte veeerne i gang. Jeg fik at vide, at jeg

ville starte med at få tabletveer, dernæst veer og så presseveer. Da det tog noget tid for medicinen at virke, skulle jeg først regne med, at jeg ville føde efter natten.

Lige over fødegangen lå en 8-mands stue. Den blev jeg indlagt på. Alle på stuen sov, og jeg prøvede at falde i søvn, mens kvinders skrig fra fødegangen trængte op gennem gulvet. Jeg var så forfærdelig bange og følte mig så alene, og pludselig gik vandet. Det var tid til, at jeg skulle føde.

Jeg kom ind på en fødestue, og Lars blev tilkaldt. Jordemoderen konstaterede, at jeg ikke var så åben endnu, så Lars og jeg blev overladt til os selv. Der skete et vagtskifte. Jeg var glemt af jordemødrene. Tabletveerne kom. "Det har jeg styr på", tænkte jeg, og styrede min vejtrækning i forhold til veerne, mens omgivelserne blev mere og mere tågede på grund af den sovemedicin, jeg havde fået. Ret hurtigt kom så veerne. Jeg var rædselsslagen. "Sådan må det føles at få rykket en arm af," tænkte jeg. "Jeg kan umuligt holde til det her i 20 timer," græd jeg rystet. "Hent jordemoderen. Jeg vil have den blokade nu!"

Jordemoderen kom ind og konstaterede, at jeg havde presseveer. Det kunne Lars og jeg ikke forstå. Lars forklarede jordemoderen, hvad den tidlige jordemoder havde fortalt os om tabletveer, veer og så presseveer. "Det her er presseveer," kom det fra jordemoderen. "Og det er for sent med blokade." Smerterne var uudholdelige, mens søvnen trak i mine øjenlåg. Der kom få pres mere, så var vores barn født.

Da min søn blev lagt op på mit bryst, var det, som om smerterne forsvandt. Jeg så med kærlighed på min søn, som virkede diffus for mig, fordi jeg var på sovemedicin.

Hjemme igen følte jeg mig snydt for en god fødselsoplevelse, og igen fik jeg lidt mindre tillid til, at jeg kunne regne med folks hjælp, når jeg havde allermest brug for det.

Flere læger overså min hjerneblødning

Jeg nød min tid på barsel med vores lille søn, og da han blev 1 år, blev Lars og jeg gift. Glæden varede dog kort. 1 måned efter brylluppet vågnede jeg en nat med en mærkelig fornemmelse i hele kroppen. Jeg vækkede Lars, som ret hurtigt ringede til en vagtlæge. Jeg havde en udpræget kvalme, som resulterede i, at jeg brækkede mig ved den mindste bevægelse, mine læber sov, og jeg mærkede et kraftigt slag i mit baghoved. Trods mit stærke ubehag formåede jeg præcist at kommunikere alle mine symptomer ud til min mand, som så sagde det videre til vagtlægen.

Vagtlægen var ikke bekymret. "Årsagen til hendes symptomer må være, at hun hyperventilerer." Det fortalte Lars, at jeg ikke gjorde. Lars fik at vide, at han kunne køre mig ind på skadestuen, men det kunne han ikke, da han ikke kunne finde pasning til vores baby.

De havde travlt, fortalte vagtlægen. Der ville gå et par timer inden, at der kunne komme en vagtlæge ud og se til mig.

I ventetiden lå jeg i sengen og kunne kun fokusere på at ligge helt stille. Efter 3 timer kom der en vagtlæge. Han undersøgte mig, og imens talte Lars og ham hen over hovedet på mig. Jeg anede deres snak, men var for svag til at reagere. Lægen konkluderede, at jeg havde virus på balancenerven.

Lars ventede bekymret i nogle timer. Den medicin, som jeg havde fået, og som skulle sørge for, at jeg fik det bedre, virkede ikke. Grædende ringede han igen til vagtlægen. En ny vagtlæge kom tidligt om morgenen. Jeg ænsede hende knap nok. Hun undersøgte mig og gav mig samme diagnose som den første vagtlæge.

Det var dagen før påskeferien, så vi havde ingen kontakt med min egen læge. Hen over de næste 6 dage lå jeg bare i min seng, hvor jeg

bevægede mig mindst muligt, og drak og spiste mindst muligt, da enhver bevægelse fik mig til at få det værre. Jeg lå i min egen boble - uden kontakt til omgivelserne.

På den syvende dag kunne jeg rejse mig op og gå. Jeg så dobbelt og var svimmel, men kvalmen var væk. Jeg ringede til min læge, som var tilbage fra ferie. Sekretæren ville først give mig en tid dagen efter. Da jeg mødte lægen, så han mig ind i øjnene. "Du har haft en blodprop."

Hurtigt blev jeg indlagt på sygehuset, hvor de konstaterede, at jeg havde fået en hjerneblødning, som giver nogle af de samme symptomer som en blodprop. Blødningen var i pons i hjernestammen. Pons styrer ubevidste handlinger som balance, vejrtrækning, blodtryk, øjne og søvnrytme. Området er kun 2,5 cm langt og er den største del af hjernestammen.

Jeg var indlagt en uges tid, hvor jeg talte med læger og gennemgik en lang række undersøgelser. På min stue var der 5 andre kvinder, som havde haft hjerneblødning. Nogle var uden sprog og havde ingen kontakt med omverden, og andre kunne ikke bevæge sig ordentlig og måtte vaskes og besørge i sengen. "Er det der jeg ender," tænkte jeg fuld af angst.

Jeg fik at vide, at min hjerneblødning kunne skyldes, at jeg havde fået sprængt et blodkar i hjernen. Havde jeg flere af disse skrøbelige blodkar, ville jeg kunne dø ved den mindste fysiske eller psykiske overanstrengelse. Jeg måtte ikke løfte mere end en halv liter sodavand, og jeg skulle undgå stress. Når jeg først havde fået en hjerneblødning, var der stor risiko for, at jeg ville få en igen indenfor det næste år, og så var der det med dødeligheden. Den var omkring 50 %.

Ordene gav mig et chok, og stress og dødsangst sneg sig ind på mig. Det næste halve år var jeg konstant bange for at dø og turde knap nok bevæge mig. Jeg var bange for at være hjemme, for at gå ud af huset,

for at spise noget forkert, for at stresse og meget mere. Fysisk gik det nemmere - symptomerne stilnede af.

Det var en ekstrem stressende periode, hvor jeg følte mig meget alene. Jeg havde heldigvis min psykolog på sidelinjen, som guidede mig gennem min angst. Det gjorde, at jeg var klar til at arbejde igen et år efter hjerneblødningen.

Min tvillingegraviditet var en trussel mod mine fostres liv

Der gik et år, hvor mit liv var fredeligt med en lille tumling i huset. Lars og jeg besluttede, at vi ville udvide vores familie. Ret hurtigt blev jeg gravid igen. Denne gang var det med enæggede tvillinger. Det var en stor overraskelse, som også kom til at give Lars og mig nogle bekymringer. 19 uger henne i graviditeten voksede min mave ualmindeligt meget. Det viste sig, at min moderkage havde fået TTTS (tvilling til tvilling transfusions syndrom). Moderkagen fordelte næringen ulige mellem fostrene. Faktisk blev der ført næring fra den ene tvilling til den anden, hvilket betød, at den ene tvilling fik for lidt næring. Det kunne gå ud over udviklingen af hendes organer. Den anden tvilling fik til gengæld for meget næring, og derfor skulle hendes hjerte arbejde alt for hurtigt, og hun producerede for meget fostervand.

Det var heldigvis en situation, som to overlæger på Rigshospitalet kunne normalisere ved operation, hvis det blev opdaget omkring uge 19-21. De var eksperterne i TTTS i de nordiske lande og foretog omkring 10 af den slags operationer om året.

På Rigshospitalet fortalte en af overlægerne om operationen. "Fostrene er sunde og raske, så du kan få operationen. Det skal ske hurtigst muligt, da begge tvillinger i fare for at dø på grund af TTTS." Hun

fortalte om proceduren for operationen, og vi forstod straks, at det var en risikobetonet operation.

Selve indgrebet i moderkagen gav en risiko på 20 % for, at vandet ville gå indenfor den næste måned. Selve operationen påvirkede også fostrenes kredsløb, og det var ikke sikkert, at de ville klare det. Statistikken sagde, at der var 35-40 % chance for, at begge fostre overlevede, og 70 % chance for, at én af dem overlevede. Derefter var der yderligere 15 % risiko for hjerneskade hos fostrene.

Jeg var chokeret, og alle mine sanser var skærpede. "I har også en anden mulighed," nævnte lægen. "Vi kan fremprovokere en fødsel, hvilket betyder, at begge fostre dør. Vi kan også gøre det, at vi skærer det ene foster fra. Det vil forbedre det andet fosters chance for at overleve. I skal så vælge, hvem vi skal skære fra. Statistisk er der størst risiko for, at donoren dør, fordi hun modtager for meget næring, så hende vil vi anbefale, at vi skærer fra." Der var så stille, at man kunne høre en knappenål falde til jorden. "Nu får I en halv time til at beslutte, hvad I vil," fortsatte hun.

Lars og jeg stod op ad væggen i Rigshospitalets fyldte cafeteria. Tårerne trillede ned ad vores kinder, samtidig med, at vi holdt hovedet koldt. Vi ønskede, at begge raske tvillinger skulle have en chance, uanset om de var i risiko for hjerneskade. Vi nægtede også at vælge, hvilken tvilling der skulle skæres fra, hvis situationen blev nødvendig. Vi syntes, at begge skulle have en chance for at leve.

Næste dag foretog de to overlæger en kikkertoperation i min livmoder. Til min sorg mislykkedes min operation. Kikkerten var i stykker, og fostervandet var grumset, så lægerne kunne ikke se, hvad de lavede. De havde heller ikke rensemuligheder af fostervand på operationsstuen, selvom grumset fostervand ofte forekom. De gjorde det, de kunne, og det var at fjerne fostervand hos donoren.

Jeg kom på orlov i en uge med en frygt for, at fostrenes tilstand i mellemtiden ville blive forværret. Det blev den heldigvis ikke, og lægerne gik med til at foretage endnu en operation af min livmoder med de risici, det måtte medføre. Denne operation lykkedes heldigvis. Den næste måned var jeg konstant bekymret for, at vandet ville gå. Det skete ikke.

Da jeg kom til uge 28, gik vandet hos den ene tvilling. Det var alt for tidligt. Jeg blev indlagt i en måned, hvor frygten for fostrenes tilstand konstant sad i mig. Jeg var rædselsslagen for, at min moderkage ville slå tvillingerne ihjel, eller at lægerne ikke var kompetente nok til at vurdere, hvornår det var bedst, at jeg fødte.

Min datter døde foran øjnene af mig

I uge 31 besluttede læger, at det var for risikabelt at fortsætte graviditeten, så jeg fik foretaget kejsersnit. Der var 20 personer til stede ved operationen, som gik planmæssigt. Begge tvillinger var umiddelbart i en fin tilstand.

Da jeg vågnede på afdelingens opvågning, flyttede to portører mig ned på neonatal på en bære. Pladsen var trang og udsynet, fra båret var dårlig. Bella, som var donoren, havde det fint, men det havde Astrid, som var modtageren, til gengæld ikke. Hun havde problemer med lungerne og skulle derfor have hjælp til at trække vejret.

Astrids lille krop lå med arme og ben ud til siderne. Hun var bedøvet af sovemedicin, så hun ikke oplevede alt det, der skete omkring hende. Lægen mente godt, at de kunne stabilisere hende, så Lars og jeg fik et hvil på min stue.

Da vi kom ind på neonatal efter hvilet, erkendte lægen, at de ikke var lykkedes med at stabilisere Astrid. Hun blev døbt af sygehuspræsten

for en sikkerheds skyld, og i løbet af dagen lykkedes det lægen at få hendes lunger stabiliseret.

Lars og jeg var trætte ovenpå den lange dag og gik derfor op på min stue og lagde os til at sove. Personalet lovede, at de ville vække os ved det mindste. Det gjorde de ikke.

Efter 2 timers søvn blev vi vækket. Astrid havde fået det værre. Vi kom ned til en stue på neonatal klokken 1 om natten, hvor der var en vrimmel af læger og sygeplejersker omkring Astrid.

På ganske få minutter døde Astrid foran øjnene af mig. Hendes blodtryk var faldet, og de fortalte, at de var nødt til at stoppe forsøg på at redde hende.

Lars og jeg stod som to saltstøtter. "Nu er der ikke mere at gøre. Er det i orden, at vi slukker respiratoren?" En læge så spørgende på mig. Det var et spørgsmål, som vi ikke kunne sige ja til, men det gjorde vi.

En sygeplejerske placerede Astrid på mit bryst. Astrid var varm og slap, da hun tog sin sidste udånding. Imens havde mørket sænket sig over mit sind. Jeg græd, til jeg ikke mere kunne græde. Det her var første gang, at jeg rørte Astrid.

Jeg frygtede dagligt for min babys liv

Selvom Astrid var død, kunne jeg ikke sætte mig ned og sørge. Det var der simpelthen ikke tid til. Først skulle jeg forholde mig til, at hun var død. Lars og jeg plejede hendes lille krop og fik sagt farvel til hende flere gange, inden hun blev lagt i en lukket kiste. Det var så svært at give slip. Vi havde også en begravelse, der skulle planlægges, og oveni det en 3-årig, der savnede mig, fordi jeg havde været indlagt i over en måned.

Tiden på neonatal var et kapitel for sig selv. Jeg skulle lære Bella at kende, få udmalket mælk til hende, til undersøgelser med hende, og

Astrid skulle obduceres. Og oveni det havde jeg møder med sygehuspræsten og en psykolog. Læger, sygeplejersker og jordemødre fra mit meget lange forløb på sygehuset, kom også for at kondolere, at Astrid var død. Det gjorde de, mens jeg var ved at skabe et bånd til Bella. Det var meget forvirrende for mit sind at skulle forholde mig til glæde og sorg oveni hinanden.

Selve afdelingen, som mere eller mindre var mit hjem de næste 2 måneder, var et rum med kuvøser og ammestole, der stod tæt op af hinanden. Jeg blev jævnligt konfronteret med tvillingemødre, der ammede deres babyer, og alarmerne i rummet lød hyppigt og skar mig i ørerne. De mindede mig hver gang om, at det kunne være, at Bella eller en anden baby var ved at dø. Jeg prøvede at socialisere med andre mødre. Det var ikke muligt. De havde håb og fokus på deres egen baby. Jeg var anderledes med min sorg og blev ikke mødt med den empati, jeg havde brug for.

De to måneder var ren overlevelse. Jeg gik ved siden af mig selv, mens jeg blot gjorde alt det, som begge mine levende børn havde brug for. Jeg havde styr på det hele, men havde ikke overskud til at tage mig af min egen sorg.

Da jeg endelig kom hjem med Bella, oplevede jeg freden og roen omkring mig som en velsignelse. Jeg fik skabt en hverdag med Bella og Oliver og formåede at glæde mig over de små størrelser. Når Bella sov og Oliver var i børnehave, fik jeg endelig taget hånd om min sorg. Det næste års tid var én lang helingsproces, hvor min psykolog var min støtte og vejleder i sorgen. Jeg var også med på weekendophold for forældre med døde spædbørn. Det første år blev jeg dog afvist, fordi de andre forældre ikke ønskede at blive konfronteret med min levende baby.

Med tiden blev min sorg mindre. Jeg lærte at leve med den. Den var en del af mig og ville sikkert være det resten af mit liv.

Jeg blev mobbet og holdt udenfor

Efter barsel vendte jeg tilbage til mit job. På grund af nedskæringer på arbejdspladsen måtte jeg imidlertid søge et nyt job. 2 år efter min barsel var slut, startede jeg i et drømmejob. Som energi- og klimamedarbejder oplevede jeg, at opgaverne var spændende og nyskabende, og jeg kastede mig over dem med engagement, stolthed og arbejdssomhed.

Min nærmeste kollega havde også søgt mit job, men fik det ikke, da han ikke var ingeniør. Det afholdt ham ikke fra at blande sig i, hvordan jeg udførte mit arbejde. Han forsøgte ofte at manipulere mig, eller han kritiserede mig for at få mig til at gøre det, han ville. For det meste stod jeg imod, men jeg fik det tiltagende dårligere. Naivt troede jeg, at han var interesseret i at udveksle erfaringer om vores arbejde. Han var den eneste medarbejder, som jeg havde et nært forhold til i de 2,5 år, som jeg var ansat.

Jeg higede efter socialt kontakt. De, der sad rundt om mig i kontormiljøet, hørte til administrationen. De viste ikke synderlig interesse for at tale med mig. Nogle var ligefrem ubehøvlede eller ignorerede mig. Smil og venlighed hjalp ikke spor. Det gjorde min tiltagende tilbageholdenhed og sociale angst nok heller ikke. Jeg var udenfor, og min leder var ligeglad med det, når jeg forelagde det for ham.

Min leder havde en urimelig, selvcentreret og afstumpet ledelsesstil. Hver uge havde jeg møde med ham, hvor han bad mig om at gennemgå mine igangværende projekter. Det var mikromanagement og føltes som forhør, når han gik ned i projektdetaljer, som han ville have mig til at forklare minutiøst. Det endte gerne med, at jeg ikke kunne svare ham. Min hjerne slog fra.

Når jeg mødtes med ham, var han humørsyg. Jeg var derfor utryg ved at have møde med ham, fordi jeg ikke vidste, hvilken version af ham der ville komme frem. Oftest var det den version, hvor han var kontrollerende og udviste, manglede tillid til mig og mit arbejde. Han syntes, jeg var for grundig med mine projekter. Det var bedre, at jeg kun lavede det 80 % godt. Komplimenter var kun sjældent til stede, og det var, hvis de samtidig udtrykte noget kritik af mig.

Hen over min ansættelse blev jeg mere og mere selvudslettende. Jeg isolerede mig, og mit angstniveau var højt. Jeg syntes, at jobbet var mit drømmejob, og samtidig havde jeg det elendigt. Det sneget sig langsomt ind på mig, og da jeg opdagede, at det var på tide, at jeg kom væk fra arbejdspladsen, var det allerede for sent. Min arbejdsevne var svundet ind, og min personlighed var ændret så meget, at jeg var en helt anden.

Jeg blev sygemeldt og blev kort tid efter fyret.

Min far lignede en kz-fange

Jeg kunne ikke genkende mig selv, efter at jeg stoppede med at arbejde. Jeg havde så mange symptomer, som jeg ikke forstod årsagen til, og hver gang, jeg var social, blev jeg fyldt med angst. Efter at have været sygemeldt i ganske få måneder, røg min far på 69 år på sygehuset med ustabil hjerterytme og højt infektionstal. Han røg ind og ud af sygehuset utallige gange, fordi der var mangel på sengepladser.

Lægerne vurderede, at han havde betændelse i bugspytkirtlen, og problemer med hjerterytmen. De stoppede hans hjerte flere gange for derefter at sætte det i gang igen. Trods deres behandling blev det ikke bedre. Han holdt op med at spise og lignede efterhånden en depressiv KZ-fange.

At se min far blive mere og mere mager, samtidig med, at han igen og igen blev sendt hjem, skubbede til min manglende tillid til

sundhedsvæsnet. Jeg blev ikke traumatiseret igen, men jeg var meget bange for, at min far ville dø på grund af fejlbehandling. Til sidst fandt lægerne årsagen til det høje infektionstal. Min far havde en stor byld inde bag bugspytkirtlen. Nu de kendte årsagen, var den rigtige behandling af min far nu mulig, og efter få måneder blev han erklæret rask.

Sygedagpengesystemet var pinefuldt for mig

Når jeg var væk fra arbejdspladsen, hvor jeg blev mobbet, kunne man måske forvente, at mine traumesymptomer ville falde til ro, men det gjorde de ikke. Ro var ikke en del af min arbejdsprøvning i sygedagpengesystemet. Det blev derfor en lang, pinefuld tid, som ledte til en førtidspension, men vejen derhen krævede så meget af mig, at jeg ikke kunne holde til det. Til sidst kollapsede jeg, og min sagsbehandler indstillede mig til førtidspension halvandet år efter, jeg var gået ned med flaget på min arbejdsplads.

Jeg fik afslag på min arbejdsskadesag

Mens min sygedagpengesag kørte, havde jeg også en arbejdsskadesag i gang. Det var min overbevisning, at to arbejdspladser havde traumatiseret mig og var skyld i, at jeg havde fået PTSD og ikke mere var i stand til at arbejde. Arbejdspladsen, hvor jeg havde været udsat for seksuel chikane, samt min sidste arbejdsplads. Begge steder var jeg blevet socialt traumatiseret, og på den sidste arbejdsplads i en sådan grad, at jeg ikke havde mere arbejdssevne tilbage.

Arbejdsskadestyrelsen vurderede, at det var mine konkurrerende traumer med hjerneblødning og barns død, som bar skylden for min manglende arbejdssevne. De mente ikke, at den seksuelle chikane og sociale traumatisering var traumatiske nok til, at jeg kunne miste min arbejdssevne. Det var en stor skuffelse for mig og endnu en bekræftelse på, at jeg ikke kunne stole på autoriteter.

Min lydfølsomhed blev forværret af min audiolog

Samtidig med, at jeg blev sygemeldt og kom på sygedagpenge, var jeg pludselig mere lydfølsom, end jeg plejede. Der skulle gå to år, før jeg blev diagnosticeret med loudness-hyperacusis, som er en fysisk lidelse, hvor man ikke kan tåle almindelige hverdagslyde.

Da jeg også havde vanskeligt ved at skelne lyde fra hinanden, blev jeg undersøgt for Auditory Processing Disorder ved en audiolog. Lige som de fleste andre ørelæger og audiologer, vidste min audiolog ikke så meget om hyperacusis, som han selv troede.

Han fik sin assistent til at lave en stapediareflex-kontrol på mine

ører, hvor lyde med tiltagende styrke blev sendt ind i mine ører. Testen gav smerter i mine ører, og den fejlede, så hun måtte lave den igen. Jeg sagde ikke fra i situationen, da jeg fejlagtigt antog, at audiologen og assistenten vidste, hvad de gjorde.

Fra det tidspunkt og fremadrettet havde jeg svær, kronisk hyperacusis. Støj fra en bil i tomgang eller en græsslåmaskine gav mine indre organer en følelse af at blive rystet. Fuglekvidder og knirkende dørtrin skar i mine ører, og en løbende vandhane var som kridt med sten i på en tavle. Der var umuligt for mig at være et sted, hvor lyde ikke påvirkede mig negativt. Det var og er en begrænsning uden lige. Ørepropper og høreværn var den eneste reelle behandling. Det er skrækkeligt, at en for høj lyd kunne gøre min lydfølsomhed endnu værre, når der nu slet ikke er en brugbar behandling.

Hvad er hyperacusis?

Hyperacusis er en reduceret tolerance for lyde, som de fleste mennesker opfatter som normale, eller som var normal for personen før denne, fik hyperacusis. Der er to typer af hyperacusis, som er at betegne som fysiske lidelser:(Hyperacusis Research, 2025)

- Pain hyperacusis, hvor man vil opfatte lyde som fysisk smertefulde og lyde der overstiger ens tolerance, kan forværre lidelsen.
- Loudness-hyperacusis, hvor man fysisk opfatter lyde som ubærligt høje. Her vil lyde der, overstiger ens tolerance også kunne forværre lidelsen.

(Pienkowski M. et al., 2014, s. 403-404)

Kompleks PTSD forandrede mig som menneske

Alle de symptomer, som invaliderede mig, viste sig at have mange årsager. Jeg havde fået Komplex PTSD og var forandret som menneske. Hvad der før var mine værdier, min anerkendelse af mig selv, og mit forhold til verden og andre mennesker, var forandret. Jeg så hele verden som en begrænsning for mit velbefindende.

I sig selv er både Komplex PTSD og hyperacusis alvorlige lidelser. De prægede hver eneste dag, og gør det stadig, men oven i lidelserne var også den livsændrende betydning, det var at få en alvorlig lidelse. For det første skulle jeg finde ud af, hvad jeg fejlede, hvilket var forvirrende og stressende, men også nødvendigt, så jeg kunne få det bedre. Jeg var forandret på så mange måder, både som person, men også i hvad jeg kunne. Det tog mig flere år at acceptere det og i det hele taget at finde ud af, hvad jeg nu kunne, og hvad der var nødvendigt for, at jeg kunne beskytte mig selv. Jeg bandede min tidligere chef langt væk. Han var skyld i, at min Komplex PTSD blev aktiveret. Jeg hadede ham. Min vrede blev ved med at være der, men en tristhed kom også op til overfladen, da jeg langt om længe accepterede, at jeg for altid var forandret i, hvem jeg var, og hvad jeg kunne.

Her 13 år senere er tristheden en underlægningsmusik for mit liv. Jeg har det okay og er for det meste glad, men under overfladen er der stadig en sorg over, at jeg har mistet, hvem jeg tidligere var. Lige som sorg, når man mister sine nærmeste, så er min sorg også blevet mindre med tiden. Jeg har lært at leve med den, men jeg tror ikke, at den nogensinde vil forsvinde helt.

Over flere år har jeg lært mig selv bedre at kende. Jeg har fået traumebehandling og har omformet mit liv, så jeg kan beskytte mig selv

bedst muligt mod PTSD-symptomer og lyde. Det har betydet, at jeg har meget mere ro på mit nervesystem, og at jeg har en tålelig hverdag, hvor jeg ofte følte mig næsten rask. Det er selvfølgelig en illusion, men når jeg beskytter mig selv mod det, der skader mig, kan jeg slappe af og nogenlunde nyde mit liv. Godt nok er mit liv for det meste begrænset til min families hjem, men det er prisen for, at jeg kan holde mit nervesystem i nogenlunde ro.

Mine børn var nær terrorangrebet i London

Et par år efter at jeg fik min diagnose, Komplex PTSD, kom jeg igen ud for en traumatiserende oplevelse. Min mand og børn tog på storbyferie i London, og det viste sig, at der samtidig foregik et terrorangreb i London, hvor 3 terrorister knivstak folk ved London Bridge. Min mand ringede til mig om hændelsen, som lige var foregået. De havde været ved London Bridge tidligere på dagen.

Jeg var ikke overrasket over, at min familie kunne komme ud for sådan en hændelse. Det bekræftede mig i, at min familie pludselig kunne dø. Jeg tog det forbavsende roligt og var underligt nok ikke mærket af hændelsen. Til det skal også siges, at jeg stolede på, at min fornuftige mand ville passe på vores børn.

Fik jeg nu en hjerneblødning igen?

Jeg forsøgte at tilpasse mig mine PTSD-symptomer, mens jeg levede mit liv i rolige omgivelser. Efter tre år fik jeg dog problemer igen. En dag fik jeg intense balanceproblemer. Hos speciallæger og på sygehuset var konklusionen, at jeg enten havde fået en ny hjerneblødning i pons i hjernestammen, eller også havde jeg fået virus på balancenerven. I hjernestammen kan sår blive ved med at udvikle sig over tid. Måske var det det, der var sket. Kun en MR-scanning kunne give svaret. Fik jeg foretaget en MR-scanning, kunne jeg regne med, at min hyperacusis ville blive endnu værre. Måske ville jeg ikke engang kunne tåle lyden af stemmer. Alternativet var, at jeg måtte leve videre med uvisheden, om jeg havde haft en hjerneblødning igen. Jeg tænkte mig meget om i den tid og besluttede mig for, at jeg under ingen omstændigheder kunne leve med, at min hyperacusis blev værre. Jeg afslog MR-scanningen.

Også her reagerede jeg stille og roligt på en frygtelig oplevelse. Jeg overvejede, hvad jeg skulle gøre og syntes selv, at jeg havde styr på tingene. Virkeligheden var dog en anden. Min mand var chokeret over, at jeg måske havde fået en ny hjerneblødning, og han konfronterede mig med, at jeg måske havde været tæt på at dø igen. Det fik mig til at vågne, og frygten for at dø klistrede sig til mig kortvarigt. Mit sind lagde igen låg på oplevelsen, og så levede jeg videre som, jeg altid havde gjort.

Min mand fik hjerteproblemer og kræft

Der gik omkring 4 år, hvor jeg fik roen til at tilpasse mig mit nye liv og nyde min familie. I baghovedet sad hele tiden en forventning om, at der nok snart ville ske noget igen. Jeg fik ret. Min mand blev indlagt med hjerteproblemer, og ved en scanning fandt lægerne ud af, at han også havde nyrekræft.

Frygten for, at min mand og bedste ven skulle dø, lå ligefor. Heldigvis fik han relativt hurtigt indsat en pacemaker og fik opereret kræftknuden væk. Forløbet var hurtigt og effektivt, og frygten for, at Lars skulle dø, blev mindre.

Jeg fik kræft og blev opereret 6 gange

Min frygt nåede ikke at forsvinde. I stedet blev den mangedoblet. En uge efter at Lars fik konstateret kræft, viste en scanning, at jeg også havde fået kræft. Det overraskede mig ikke.

Jeg blev opereret i begge mine bryster. Kræftknuden blev fjernet sammen med nogle andre godartede knuder. Det var en ondartet phyllodes tumor i mit venstre bryst med en dødelighed på 34 % hen over 5 år. Kræfttypen rammer kun 1 ud af 200.000 kvinder om året, så der var ingen tvivl om, at jeg var uheldig.

Komplikationerne ville imidlertid ingen ende tage. Jeg måtte opereres igen, da man ikke var sikker på, at alt kræft var fjernet. Jeg fik også en 300 ml blodsamling i mit højre bryst, og i mit venstre bryst opstod der en betændelsestilstand, som kun kunne blive fjernet ved

gentagne operationer. Det blev til 6 operationer over 4 måneder og med efterfølgende strålebehandling.

Det var selvfølgelig en hård omgang - især fordi jeg havde Komplex PTSD og hyperacusis. Igen ville lægerne foretage en MR-scanning, da de så mere præcist kunne se, om alt, kræftvæv var fjernet. Jeg søgte efter MR-scannere med lavere lydstyrke, men fandt det ikke. Igen besluttede jeg at undlade at få foretaget en MR-scanning.

Jeg tog forløbet, der strakte sig over 6 måneder, forholdsvis stille og roligt. Jeg var til et utal af undersøgelser og møder, udholdt ventetiden på prøveresultater, mens jeg frygtede for mit liv og søgte information. Undervejs følte jeg, at jeg havde styr på min situation, for jeg var vant med at kæmpe for min familie. Handling og styring var den eneste måde, hvorpå vi som familie kunne komme gennem alt det, vi igen havde oplevet, og det benyttede vi os af.

I dag bliver jeg undersøgt hver 4. måned, for om kræften er kommet tilbage eller har spredt sig. Kræfttypen er aggressiv. Det har jeg accepteret. Indtil videre går det fint. Jeg tager det helt roligt, og både min mand og jeg lever vores liv, som vi plejer. Okay, det er en smule angstprovokerende, når vi hver især venter svar fra scanninger. Vi er begge meget opmærksomme på svar på sundhed.dk, og svarene på scanninger kan nogle gange give en del bekymringer. De tekniske beskrivelser tager ofte den mindste uregelmæssighed med, så frygten kommer op igen. Har jeg fået kræft igen? Har den bredt sig til andre organer? Eller slap jeg denne gang?

Diagnosen Kompleks PTSD

På tidspunktet for denne bogs udgivelse er der ikke en offentlig, dansk oversættelse af diagnosen, K6B41 Komplex Post Traumatisk Stress Forstyrrelse (KPTSD). Dette er min oversættelse. I appendiks kan du finde den offentlige, engelske udgave af diagnosen.

KPTSD er en forstyrrelse, som er en del af diagnosesystemet, ICD-11 fra WHO. Man kan få diagnosen efter én begivenhed eller en serie af begivenheder af ekstremt truende eller rædselsvækkende natur, mest almindeligt er længerevarende eller gentagne begivenheder, hvorfra flugt er vanskelig eller umulig (eksempelvis tortur, slaveri, folkedrab, længerevarende vold i hjemmet, seksuel eller fysisk mishandling).

Det er imidlertid værd at bemærke, at KPTSD hovedsageligt er symptom-baseret. Den kræver ikke, at den eller de begivenheder, man har oplevet, har specifikke karakteristika. (Maercker A. & Eberle D. J., 2022, 6)

Alle diagnostiske krav, der er til PTSD, skal være opfyldt:

- Genoplevelse af den traumatiske begivenhed eller begivenheder i form af livagtige, påtrængende minder, flashbacks eller mareridt. Genoplevelse kan forekomme via én eller flere sensoriske modaliteter og kommer typisk sammen med stærke eller overvældende emotioner, specielt frygt og rædsel og stærke fysiske fornemmelser.
- Undgåelse af tanker og minder om begivenheden eller begivenheder,

eller undgåelse af aktiviteter, situationer eller personer, som minder om begivenheden/begivenhederne.

- Vedvarende opfattelse af forhøjet, nuværende trussel, for eksempel som indikeret ved overvagtssomhed eller øget pludselig reaktion på stimuli, såsom uventet støj.

I tillæg til PTSD-symptomerne er Komplex PTSD karakteriseret ved alvorlig og vedvarende:

- Problemer med affektreguleringen.
- Overbevisning om, at man er mindreværdig, besejret og værdiløs, ledsaget af følelser af skam, skyld eller svigt relateret til den traumatiske begivenhed.
- Vanskeligheder med at bevare relationer og føle sig tæt på andre.

Disse symptomer forårsager markant skade på vigtige funktionsområder i ens liv. For eksempel personlige, familiemæssige, sociale, uddannelsesmæssige eller beskæftigelsesmæssige funktionsområder.

(World Health Organization, 2024, 6B40 & 6B41)

Jeg fik diagnosen Komplex PTSD

Min Komplex PTSD kom fuldt til udtryk, da jeg brød sammen på min sidste arbejdsplads efter 2 års mobning. Jeg havde et væld af symptomer, som jeg ikke kunne forbinde med nogen diagnose. I halvandet år vidste jeg ikke, hvad der skete med mig. Det var belastende for mig ikke at vide, hvad jeg fejlede, men endnu værre, at jeg gang på gang fik diagnoser, som jeg ikke kunne se mig selv i.

Det burde ikke være en kamp at få den rigtige diagnose, men det var det for mig. Komplex PTSD er en forfærdelig lidelse, som tærer på ens kræfter. Det var ikke ressourcer, jeg havde mest af, men med vedholdenhed lykkedes det til sidst for mig at få stillet en diagnose, som jeg kunne se mig selv i.

Han sagde, jeg havde stress og var særlig sensitiv

“Du har fået stress”, sagde min kollega, da jeg fortalte ham, hvordan jeg havde det. De sidste 2 år havde været meget hårde ved min psyke, og en dag kollapsede jeg på arbejdet. Jeg kunne ikke mere. Det var i 2012.

Jeg havde frem til den dag aldrig haft nogle psykiatriske diagnoser,

men jeg havde haft et liv med mange traumer, som havde påvirket min psyke. Jeg var klar over, at jeg skulle passe på mig selv, så efter hvert traume havde jeg taget et forløb hos en psykolog for at få traumet talt igennem. Efter et sådant forløb, var jeg klar til at fortsætte med mit arbejdsliv, og hvad jeg ellers foretog mig.

Denne gang valgte jeg at få terapi ved en arbejdspsykolog, som var tilknyttet min fagforening. Hos ham fik jeg mange gode snakke og ideer til, hvordan jeg kunne få det bedre. Han mente, ligesom mig, at jeg havde fået stress, og at jeg ville være tilbage på arbejdsmarkedet efter 3 måneder: "Der er mange, der er følsomme ligesom dig, og som har brug for ro, struktur og at passe på sine tanker. Det er mit indtryk, at du er særlig sensitiv. Jeg kan ikke forestille mig, at du fejler andet, for du har styr på både dit arbejdsliv og familieliv."

Jeg havde det rart med, at jeg ikke var alene om at have det, som jeg havde det. Efter et par måneder var arbejdspsykologen imidlertid ikke så sikker i sin sag. Han havde regnet med, at min stress var aftaget, og det var den ikke.

Selvom man har Komplex PTSD, kan man godt have et højt funktionsniveau indenfor arbejde og uddannelse. Når man er vedholdende og effektivt præsterer under uddannelse og på job, kan man føle, at man har ret til at eksistere, og at man er en del af samfundet.

(Stadtmann M. P. et al., 2018)

Er det DESNOS eller Komplex PTSD, jeg har?

Jeg havde svært ved at forestille mig, at jeg fejlede noget andet end stress, men måtte erkende, at mine symptomer ikke forsvandt ved, at jeg gjorde alle de ting, som min arbejdspsykolog sagde. Jeg fik det bedre ved at lave afspændingsøvelserne, få struktur på min hverdag og analysere mine tanker, men mine symptomer forsvandt ikke. Jeg kunne godt se, at der måtte være noget andet galt med mig, og jeg ville finde ud af, hvad det var, så jeg kunne få en behandling, der virkede. Derfor begyndte jeg ved en psykolog med det formål, at jeg ville have en diagnose. Han var autoriseret specialpsykolog i psykoterapi og klinisk psykologi. Det sidste gjorde, at han havde kompetencer indenfor udredning af psykiske lidelser.

Jeg fortalte ham hele min livshistorie, og efter mange samtaler og flere personlighedstests, kom han med sin konklusion:

“Man kan ikke diagnosticere bagud i tiden. Skulle jeg alligevel fortælle noget om din adfærd i 20'erne, så vil jeg vurdere, at du har haft en blandet personlighedsforstyrrelse med elementer fra henholdsvis borderline og histrionisk personlighedsforstyrrelse.” Jeg så overrasket på ham. Han fortsatte: “Da du gik ved en psykolog i starten af 30'erne, lykkedes det dig at få styr på impulsiv og emotionel, ustabil adfærd.”

“Så jeg har ikke en sådan personlighedsforstyrrelse mere?”, spurgte jeg håbefuldt.

“Nej, men du har nogle andre. Du har træk fra den tvangsprægede personlighedsforstyrrelse, og du er domineret af træk fra den ængstelige personlighedsforstyrrelse...”

“Så jeg har alligevel en personlighedsforstyrrelse?” Jeg så skeptisk på ham.

“Det, jeg vil sige, er, at du har været udsat for nogle omstændigheder i dit liv, som rækker ud over din personlighed. Derfor vil jeg give dig diagnosen F62.9. Det er en uspecificeret personlighedsændring grundet exceptionel katastrofebelastning. I den diagnose er der også dem, der har været i koncentrationslejr eller fået tortur. Dødelige sygdomme er ikke nævnt eller at miste en tvilling, men det er en del af det.” Han så ned i sine papirer, mens han bladrede en side frem. Diagnosen, F62.9 indeholder for dit vedkommende også F61, som er en forstyrret personlighedsstruktur, og den indeholder F43.8 og F43.9, som er vedvarende belastning. Jeg vil også sige, at du har Kompleks PTSD, generaliseret angst og ekstrem stress.”

Jeg var mundlam. Psykologen fortsatte: “Udadtil har du styr på tingene. Det er det, som omgivelserne ser, så det tror de, du har. Følelsemæssigt ser det anderledes ud. Du har et kæmpe behov for at styre det hele for at holde dine følelser under kontrol.” Han rømmede sig og så igen ned i sine papirer. “Det, du har oplevet, har ændret din opfattelse af dig selv. I stressede situationer vil du aktivere de personlighedstræk, som du ved, fungerer, eller dem, som du ved fungerede tidligere.” Han lagde papirerne fra sig på et bord. “I Amerika har de foreslået en diagnose til deres diagnosesystem, som de kalder DESNOS (Disorder of Extreme Stress, Not Otherwise Specified). Det, du fejler, kan mest relateres til den diagnose og Kompleks PTSD.

Kompleks PTSD kan komme i alle aldre, men hvordan det kommer til udtryk, afhænger af, hvor man er i sin udvikling.

(World Health Organization, 2024, 6B41)

Jeg gik fra psykologen med en overbevisning om, at jeg var totalt vanvittig. Mig, der ikke tidligere havde haft diagnoser, og lige pludselig fik jeg slynget alle mulige diagnoser i hovedet.

Da jeg kom hjem, satte jeg mig straks ved computeren og søgte information om de diagnoser, psykologen havde talt om. Jeg søgte og læste og kunne genkende mig selv i både Komplex PTSD og DESNOS. Alligevel klæbede tvivlen til mig som chokolade på en tumlings fingre. "Har jeg virkelig de diagnoser? Er det ikke bare noget piberi? Så slemt er det vel heller ikke, det jeg har oplevet." Tankerne skød i mange retninger. "Er det mon ikke bare almindelig stress?" "Kan jeg få det bedre?" "Hvad bringer fremtiden mig?" "Bliver jeg afhængig af det offentlige resten af mit liv?" Jeg følte ikke, at jeg har ret til at få denne diagnose.

Jeg syntes ikke, at jeg havde ret til at være syg og være en belastning for systemet. Jeg var også bange for, at jeg i fremtiden ville være afhængig af et inkompetent behandlingssystem. At jeg ville være en prøveklud for behandlere, der ikke vidste, hvad de gjorde. På mange måder prøvede jeg at benægte, at jeg fejlede noget så slemt, for jeg kunne læse, at behandlingsmulighederne for DESNOS og Komplex PTSD var med ringe virkning.

Havde jeg en personlighedsforstyrrelse og stress?

Få måneder senere valgte min sagsbehandler i min sygedagpengesag, at hun havde brug for en speciallægeerklæring for at kunne vurdere, hvilken behandling der kunne forbedre min tilstand.

I halvanden time var jeg hos en psykiater, som kommunen havde valgt. Jeg fortalte min historie, og han fortalte, at jeg havde en forstyrret

personlighedsstruktur og de klassiske symptomer på stress. "Det er ikke at sammenligne med almindelig stress. Ved dig skyldes det en langvarig, psykisk belastningsreaktion. Når sagsbehandleren aktiverer dig, er det derfor vigtigt, at hun undgår alt det på din tidligere arbejdsplads med kollegaerne og lederen, som bragte dig i den her situation." Jeg nikkede. Han smilede til mig. "Det vil tage dig lang tid at blive, som du var tidligere. Faktisk er det ikke sikkert, at du kan komme ud i ordinær beskæftigelse igen. Jeg tror, du har brug for et skånsomt job, hvor der tages hensyn til din sårbare personlighed."

"Okay", lød det mistroisk fra mig.

"Det, du har været ude for, har forstærket din personlighedsforstyrrelse." Han holdt en pause. "Din personlighed har været forstyrret siden ungdomsårene. Alle de traumer, du har haft, er blevet bygget ovenpå, så du har fået en ophobning af belastning."

"Min psykolog har sagt, at jeg har en vedvarende personlighedsændring. Han kalder det også Komplex PTSD."

Han rystede på hovedet. "Det vil jeg ikke sige, for jeg mener, at din personlighed var forstyrret inden da. Din psykolog bruger også et andet diagnosesystem, end jeg gør. Jeg bruger ICD-10." Han holdt en pause. "Det er i bund og grund det samme, vi mener. Du kan godt sige, at det er Komplex PTSD, du har. Der er ingen grund til, at du ændrer din opfattelse."

Efter besøget hos psykiateren sammenlignede jeg det min psykolog, og psykiater havde fortalt mig. Jeg blev enig med mig selv om, at overordnet set, så var de enige i deres betragtninger. Forskellen var blot, om jeg havde en personlighedsforstyrrelse, da jeg blev udsat for belastninger, eller jeg var blevet helbredt af min psykolog i mine unge dage. Jeg hældte nu mest til min psykologs diagnoser. Jeg havde haft mange timers snak med ham, og han havde personlighedstestet mig for, hvordan jeg var nu, og hvordan jeg var i 20'erne."

Tankerne blev dog ved med at kværne i mit hoved. "Havde jeg nu fået sagt alt det rigtige til ham?" Jeg kunne hurtigt komme i tanke om noget, som jeg havde glemt at sige eller uddybe. Den næste dag ringede jeg til psykiateren for at uddybe mine betragtninger. Efter samtalen studsede jeg over min egen adfærd. "Det er ikke normal adfærd, Pia." Jeg tænkte videre over det. Jeg var så bange for ikke at blive set som den, jeg var. At jeg blev misforstået, eller ikke havde fået formuleret mig ordentligt. Blev jeg fejlbehandlet, kunne jeg blive sendt ud i noget, jeg ikke kunne klare. Jeg måtte hele tiden være på forkant.

Få uger senere var jeg til møde ved min sagsbehandler ved Kommunen. Hun havde modtaget en speciallægeerklæring fra psykiateren. Jeg var meget spændt på, hvad han havde skrevet, men også bekymret.

"Undertegnede fandt, at det rent diagnostisk var tale om en forstyrret personlighedsstruktur af blandet type med såvel evasive (undvigende) som emotionelle, ustabile personlighedstræk, som havde været forstærket i forbindelse med de multiple psykiske belastninger, som hun har været udsat for de seneste 11 år. Der udover fandt undertegnede, at hun havde udviklet psykisk belastningsreaktion med PTSD-symptomer og depressionssymptomer..."

"Prognosen for den psykiske lidelse er overordentlig dårlig, og der kan ikke peges på yderligere behandlingsmuligheder, som vil kunne bedre den psykiske tilstand..."

En psykiater eller kvalificeret psykolog bør vurdere, om man har diagnosen Komplex PTSD eller en diagnose som PTSD eller emotionel, ustabil personlighedsforstyrrelse (borderline).

(Maercker A. et al., 2022)

Et chok bølgede gennem min krop, da jeg læste ordet emotionelt ustabil. "Jeg har bestemt ikke borderline! Ikke at der er noget galt med den diagnose, men den her beskrivelse af mig passer ikke. Jeg vil give ham ret så langt, at jeg har en noget ængstelig personlighedsstruktur, men så går den ikke længere," fnøs jeg. "Og har jeg kun PTSD-symptomer? Det kan sgu ikke passe. Med alle de traumer, som jeg har været udsat for, så må jeg som et minimum få diagnosen PTSD, og den har han ikke givet mig. Han har givet mig diagnosen psykisk belastningsreaktion. Det er noget af en underdrivelse."

Jeg var så vred, at jeg skælvede. Psykiaterens speciallægeerklæring lå nu i min sagsmappe, og der ville den altid blive. Jeg ville således blive stemplet, som om jeg havde borderline, selvom mine symptomer skyldtes traumer.

Endelig sagde en psykiater, at jeg havde Komplex PTSD

Jeg havde det forfærdeligt med fejl diagnosen hos psykiateren og gjorde mit for at skabe kontrol over situationen. Jeg fik skrevet min mening om diagnosen på forsiden af speciallægeerklæringen i min sagsmappe, men vidste godt, at jeg nok ikke fik meget ud af det. I stedet for søgte, jeg efter en psykiater, som havde specialiseret sig i PTSD, og som ikke havde noget forhold til Kommunen. Jeg fandt en af landets bedste psykiatere indenfor traumer. Hun havde ikke et ydernummer, så jeg skulle selv betale for hendes arbejde.

Jeg bad hende om at diagnosticere mig grundigt. Min sidste psykiater havde vurderet min sygehistorie på 1,5 timer. Det syntes jeg, var alt for lidt tid. Som jeg havde gjort, ved specialpsykologen tidligere, fortalte jeg uddybende om alle mine traumeoplevelser, min barndom

og alle mine symptomer. Jeg fortalte hende også, hvad min tidligere psykiater havde fortalt mig.

Hun rystede på hovedet. "Diagnosen Blandet personlighedsforstyrrelse kan han ikke give dig, når du har været ude for alle de belastningssituationer, og når han ikke har lavet tests på dig. Han kan heller ikke give dig Tilpasningsreaktion. Jeg vil sige, at man skal være nærmest blind, for ikke at se, at du har PTSD, når man ser på din traumeliste."

Hvis det vurderes, at en patient opfylder betingelserne for både en personlighedsforstyrrelse og Komplex PTSD, anbefaler WHO, at man som hovedregel kun anvender Komplex PTSD-diagnosen, medmindre der findes symptomer på personlighedsdysfunktion, der ikke kan beskrives tilstrækkeligt ud fra denne diagnose.

(Mikkelsen L. B. et al., 2022, s. 3)

"Hvad med generaliseret angst, som specialpsykologen sagde, jeg havde?"

"Det er ikke sikkert, at du har generaliseret angst, da det er helt forståeligt, at du går rundt og bekymrer dig med det, du har oplevet."

Jeg nikkede enigt. "Mener du, at mine jobs har haft betydning for, at jeg fik PTSD? Det mener jeg selv."

"Du fik PTSD i forbindelse med den seksuelle chikane. Det var en PTSD, som gjorde, at du stadig kunne arbejde på fuld tid som ingeniør, men jeg kan høre på din fortælling, at du var stærkt påvirket af det samspil, der var mellem direktøren, lederne, kollegaer og dig. Det var med til at give dig en vedvarende personlighedsændring. Da du så var

på din seneste arbejdsplads, var miljøet så ringe, at din PTSD blev så meget værre, at du til sidst ikke mere var i stand til at arbejde.”

Psykiateren gav mig en lang række personlighedstests, som jeg skulle udfylde.

“Som ekspert i PTSD og med grundigt arbejde, så må hun kunne vurdere mig rigtigt,” tænkte jeg, mens jeg stadig var fuld af skepsis.

Symptomer på Komplex PTSD kan komme til udtryk på alle tidspunkter i livet og starter typisk, i forbindelse med at man bliver udsat for kronisk traumatisering eller gentagne traumatiske begivenheder eller er blevet gjort til offer hen over måneder eller år. Det er imidlertid vigtigt at påpege, at disse traumetyper er risikofaktorer og ikke er påkrævet for at få diagnosen Komplex PTSD.

(Maercker A. et al., 2022, s. 61)

Psykiateren blev klar med sin diagnose, og jeg var spændt på hendes resultat, men også bange. Jeg havde efterhånden fået så mange diagnoser at vide, at jeg havde svært ved at forestille mig, hvad hun ville sige. Selv var jeg overbevist om, at jeg havde Komplex PTSD, men jeg var trods alt ikke psykiater.

“Når jeg ser samlet på de reaktioner, som du har haft på dine traumer og arbejdspladser og dine symptomer den dag i dag, så kan jeg se, at du har Komplex PTSD,” lød det fra psykiateren. Jeg åndede lettet op. “Du har været udsat for meget af mænd, som har misbrugt din tillid, og så har du traume ovenpå traume i dit voksenliv. Disse oplevelser har samlet set ændret din personlighed. Hvis vi ser på det

her diagram" - hun rakte et søjlediagram hen over bordet - "så kan du se, du har symptomer fra næsten alle personlighedsforstyrrelser."

"Hvad siger du?" Jeg var ved at falde bagover på min kontorstol.

"Udformningen er helt normal, når man har PTSD og har været i en konstant overlevelsestilstand i mange år."

Jeg så ned over diagrammet og konstaterede, at jeg havde et meget højt angstniveau, men blev også lettet, da jeg så, at jeg ingen symptomer havde indenfor den dysssociale, histrioniske og emotionelt, ustabile personlighedsforstyrrelse.

"Udover Kompleks PTSD vil jeg også give dig diagnosen Vedvarende personlighedsændring efter katastrofeoplevelser. Den dækker alle de symptomer, som du har slået ud med i diagrammet."

Jeg så igen på diagrammet, mens jeg pegede på kolonnen for paranoid personlighedsforstyrrelse. "Betyder det, at jeg er paranoid."

"Nej. Det er naturligt, at du er mistroisk, for du har været i situationer, hvor andre mennesker ikke har behandlet dig godt nok."

Jeg åndede lettet ud. "Hvad med den tvangsprægede." Jeg pegede på en søjle i diagrammet.

"Nej. Du har kun træk derfra. Du går ikke op i regler, og du er heller ikke perfektionist indenfor alt. Der er gerne et mål med det, når du er grundig. Dine erfaringer har lært dig, at du ikke kan stole på mennesker."

Jeg tog min lange liste med mine symptomer frem og vingede symptomer af, efterhånden som jeg fik at vide, at de var en del af mine diagnoser. Endelig kunne jeg se mig selv i mine diagnoser. En følelse af fred gennemstrømmede min sjæl.

At få diagnosen Komplex PTSD og acceptere diagnosen kan få én til at føle, at man har en form for kontrol over diagnosen, og mindske ens risiko for at føle sig stigmatiseret.

(Stadtman M. P. et al., 2018)

Diagnoserne, som stod i min speciallægeerklæring, var 43.1 Posttraumatisk stress forstyrrelse og 62.0 Vedvarende personlighedsændring efter katastrofeoplevelser. Det er diagnoser, som er i diagnosesystemet ICD-10 fra WHO. Hun skrev også, at jeg havde Komplex PTSD. Der var dog ikke nogen diagnosekoder tilknyttet, for Komplex PTSD blev først en diagnose i det efterfølgende diagnosesystem, ICD-11, flere år senere.

Jeg fortsatte med at komme hos min psykiater, hvor jeg forgæves prøvede forskellige former for medicinsk behandling. Da det var tid til, at der skulle udarbejdes en ny speciallægeerklæring, foreslog min sagsbehandler, at vi gjorde brug af min psykiater, da hun kendte mig godt i forvejen. Det var jeg meget glad for. Endelig ville min sagsmappe indeholde min rigtige diagnose.

Diagnosen Komplex PTSD fra ICD-11 er baseret på væsentlig evidens og er understøttet af valid forskning fra forskellige lande og kulturer.

(Maercker A. et al., 2022)

Diagnosen Komplex PTSD fra ICD-11 bygger ovenpå diagnosen i ICD-10 - "Vedvarende personlighedsændring efter katastrofeoplevelser."

(Maercker A. et al., 2022, s. 61)

I ICD-II er Komplex PTSD og PTSD to forskellige diagnoser. En person kan blive diagnosticeret med PTSD eller Komplex PTSD, men ikke begge dele.

(Brewin C. R., 2019, 4)

Jeg dissocierer under traumatisk stress

Det sker jævnligt, at jeg dissocierer. Jeg føler det, som om jeg ikke mere er i den virkelighed, andre er i. Noget er anderledes. Måske er jeg bare tom i hovedet. Det er, som om min hjerne er nulstillet. Andre gange er det, som om verden pludselig er blevet et mere støjende sted. Der kan også være en stemme inde i mit hoved, der plager mig og lyder anderledes, end, mine egne tanker. Dissociation viser sig på så mange måder.

Det er ikke et diagnostisk krav til Komplex PTSD, at man dissocierer, men mange med Komplex PTSD har dissociative symptomer. Nogle har det i så udpræget grad, at det kræver en tillægsdiagnose, som for eksempel "Partial dissociativ identitetstilstand", eller "Dissociativ identitetstilstand".

En lille distraktion fratager mig evnen til at tænke

Dissociation kan få mig til at miste overblikket over, hvordan byens vejnet er skruet sammen, eller hvad det var vi lige talte om. Den kan også skabe et tomrum i min hjerne, når jeg er på vagt. Er der en lille lyd, hvor jeg er, zoomer al min opmærksomhed ind på lyden. Det kan også være almindelig baggrundsstøj, der tager mit fulde fokus. For eksempel lyden fra en kuglepen på papir, et køleskab, en varmepumpe, trin på et trægulv, baggrundssnak eller lyden fra fjernsynet. Det kan også være en tanke eller noget, jeg ser. Min koncentration forsvinder som skyggerne om natten.

Jeg kan være midt i en længere samtale, og pludselig er der noget inde i mig eller udenfor mig, der gør, at jeg taber tråden eller glemmer ord, som jeg normalt godt kender. Jeg ved ikke, præcis hvad det er, der trigger mig, men det sker. For eksempel ville jeg fortælle min søn, at en skuespiller, fra Nattevagten også var med i Game of Thrones, som jeg selvfølgelig havde set, men jeg havde glemt ordene "Game of Thrones". Jeg kom ud i en længere forklaring om, at det var den serie med tre drager og hende med det lyse hår.

"Jeg har ikke set "Game of Thrones", men alle kender den film!" kvitterede min søn undrende.

Da jeg skulle forklare min niece, hvor vi skulle mødes, var jeg også i problemer: "Jeg holder i den bygning, der er ved banegården. Der, hvor man går i biografen."

"Er det Kennedyarkaden, du mener?"

"Ja, det er det. Ordet var bare væk."

Jeg har haft de samme naboer i snart 20 år, og stadig er det ofte sådan, at jeg ikke kan huske, hvad de hedder. Det samme gælder min

fysioterapeut og frisør, og min mand og børns navne bytter jeg konstant rundt på. Noget af årsagen kan skyldes, at min hjerne er svækket over lang tid på grund af stress, men ofte ved jeg, at det er, fordi jeg dissocierer over noget, der sker ind i mig. For eksempel min frygt, når jeg føler, at der er nogen, der forventer noget af mig.

Overbelastning forstærker lyde omkring mig

Dissociation viser sig også hos mig på en anden måde. Når jeg har været ude for mange indtryk og bare er kommet dertil, hvor der ikke skal noget til, før jeg bliver stresset, så er alle lyde omkring mig skærpet, hvilket også er en form for dissociation. Lyde lyder unormalt høje og uudholdelige. Bare et ord eller en lille lyd er for meget og vil efterlade mig i tårer.

Nogle gange er jeg følelsesmæssigt bedøvet

Da jeg var i starten af 30'erne, havde jeg lukket min vrede væk. Når nogle behandlede mig dårligt, blev jeg ikke vred på dem. Jeg blev ked af det. Det var også dissociation.

Mit liv foregik oppe i mit hoved, hvor jeg analyserede og rationaliserede. Det var noget, jeg var god til, men jeg havde ikke forbindelse til det, der foregik i min krop. Jeg kunne ikke mærke de kropslige tegn, som kunne have vist mig, at jeg var vred. Jeg troede, at jeg var trist og bange, for vrede var en forbudt følelse i min barndom.

Det betød også, at mine grænser blev overskredet igen og igen, uden at jeg reagerede på det. Jeg havde ikke den handlekraft, der ligger bag vreden, og jeg evnede ikke at tænke rationelt. Mine tanker blev påvirket af en kritisk, indre stemme, som fortalte mig, at jeg ikke var god nok, og at jeg ikke kunne tillade mig at sige fra. Mine tanker blev således fordrejet.

Jeg fik behandling, der gjorde, at jeg fik mere kontakt til min krop. Det har hjulpet mig rigtig meget. Desværre er min hjerne ikke blevet så normal, at jeg altid er i stand til at beskytte mig. Jeg har gjort mit bedste gennem de sidste 25 år, men må stadig kæmpe med det. Når jeg bliver behandlet dårligt, kan jeg nemt falde tilbage til det forvrængede tankemønster, jeg havde i min ungdom.

I mange år har jeg heldigvis haft kontakt til min krop og mine emotioner, men desværre føler jeg ualmindeligt stærkt og voldsomt. Det er så eksplosivt for mig, at jeg ofte ikke tør lade mine emotioner komme til udtryk, fordi jeg er bange for, at jeg så går i stykker. Jeg har brug for et beskyttende panser, så jeg kan være i verden. Kommer nogen tæt på mig, kan de skade mig. Jeg er så følsom og sårbar. Der skal ingenting til, så derfor har jeg brug for at have en følelsesmæssig barriere ud mod andre mennesker.

Da jeg for et stykke tid siden fik kræft, var det kun få tårer, jeg fældede. Også her gik min følelsesmæssige barriere i gang. Det var svært for mig at mærke dødsangsten, frygten, vreden og sorgen, for gjorde jeg det, var jeg bange for, at jeg ville krakelere, og det ville min selvopholdelsesdrift ikke tillade. Jeg skal bevidst søge efter emotionerne i mit indre, for min mur omkring mig er både høj og næsten uigennemtrængelig.

Hvad er dissociation?

Dissociation er en forstyrrelse af, hvad du tænker, føler, opfatter, husker eller gør. Det kan ramme alle dele af dig. Det viser sig, ved at noget trænger sig på, eller man mister evnen til at gøre noget bestemt.

Dissociation, når noget trænger sig på, kan vise sig, ved at man får nogle tanker, følelser, smerter, bevægelser eller sansninger, som ikke passer til den situation, man står i. Det kan for eksempel vise sig ved en fornemmelse af en hånd om halsen, at nogen sniger sig ind på én, at man lugter alkohol eller oplever en ændring i ens adfærd. Det kan også være i form af stemmehøring, at man føler sig separeret fra sig selv eller har en følelse af, at verden er uvirkelig.

Dissociation, hvor man mister noget af sig selv, kan for eksempel komme til udtryk ved, at man mister evnen til at tænke rationelt, have overblik, koncentrere sig, føle, huske, bruge en arm, mærke kulde, sult eller træthed eller måske er ens dømmekraft væk.

(Hart O. V. D. et al, 2006)

Jeg hører stemmer

Jeg tror ikke, at jeg altid har kunnet høre stemmer i mit hoved. Jo mere jeg som voksen blev bevidst om, hvad der skete i min krop, jo mere lagde jeg mærke til, at jeg havde nogle stemmer, som påvirkede mit humør og mine beslutningsprocesser.

At høre stemmer er en form for dissociation kaldet depersonalisering, som min hjerne har fundet på, for at beskytte mig. Nogle gange føler jeg det ikke som en beskyttelse, når "min indre kritiker", plager mig, men ikke desto mindre er selv "den indre kritiker" til for at hjælpe mig. Den kommer med den kritik, som jeg har lagt øre til i

min barndom. Jeg genkender ordlyden og stemmeføringen. Den fortæller mig, at jeg ikke er god nok, at jeg ikke arbejder hårdt nok, ikke har værdi og helt sikkert ikke kan finde ud af noget som helst. Den er storslem og en kilde til mit dårlige selvværd og mange flashbacks. Jeg tror, den er der for at forebygge, at jeg netop bliver udsat for den form for kritik i virkeligheden. Desværre hænger det ikke sådan sammen.

Stemmehøring er en opfattelse af stemmer uden tilsvarende stimuli fra omgivelserne, som for eksempel smerte, syn, smag eller lyd. Det kan forekomme ved personer, der har psykoser, men kan også forekomme ved personer med traumerelaterede lidelser som PTSD, som ikke er psykotiske.

(Piesse E. et al., 2023)

Det gennemsnitlige antal af forskellige stemmer ved stemmehøring er mellem én og tre. Har man et større antal stemmer i sit hoved, indikerer det, at man også har en dissociativ forstyrrelse.

(Brewin C. R., 2019, 10)

Så er der “mit indre barn”. En stemme, der får mig til at føle, at jeg er et lille barn igen. Når jeg hører den, føler jeg mig sårbar. Andres ord eller “den indre kritikers” ord tager jeg ind. Der er ikke så meget filter. Ordene får mig til at føle mig lille, uduelig og sørgmodig. Det gør ondt at føle, som om jeg er et barn igen. Følelserne er så stærke og fylder alt hos mig.

Man kan måske som udenforstående tænke, at det må være svært at agere i verden med stemmer i hovedet. Jeg kan ikke komme udenom,

at det kræver noget ekstra. Jeg er altid meget bevidst om, hvad jeg siger, og hvordan jeg opfører mig. Passer det med måden, som jeg ser på mig selv som menneske? Især “den indre kritiker” kan påvirke mit forhold til andre mennesker. Jeg ønsker ikke at gå ud i verden og tale med den stemme, for den er ikke mig. Jeg er fornuftig og empatisk, og det er den ikke. Afviger mine ord fra det, som jeg selv synes, er rimelig adfærd, så ved jeg, at det er “min indre kritiker”, som påvirker mig, og så er det med hurtigt at stoppe mig selv. Grunden til, at jeg overhovedet kan stoppe mig selv, skyldes, at jeg kender de to stemmer rigtig godt. Jeg har skrevet meget dagbog og ved derfor, hvad de hver især står for. Desværre er det langt fra altid, at jeg bemærker det, når “den indre kritiker” er på spil. Stemmen kan være så sagte, at jeg ikke opdager den før flere dage efter. Så har jeg måske sagt noget upassende til én, jeg kender. Noget, der er lidt for meget i “den indre kritikers” ånd. I tilbageblik kan jeg så se, hvad der gik galt for mig.

Flashbacks er blevet en del af min personlighed

Jeg har mange forskellige slags flashbacks. Både nogle, som er relateret til følelsesmæssig vold i de første 30 år af mit liv men også flashbacks, som har at gøre med traumer i mit voksenliv, hvor død, sygdom og følelsesmæssig vold har været til stede.

Når jeg ser på mine flashbacks oppefra, tror jeg, at den følelsesmæssige vold i starten af livet har givet mig en sårbarhed, som blev aktiveret eller forstærket af alle de traumer, som jeg efterfølgende blev udsat for i voksenlivet. Disse flashbacks, der har rod tidligt i mit liv, sidder ekstra godt fast i min psyke.

Ved Komplex PTSD ser man sine symptomer som en del af sin personlighed og sit væsen. Noget, der er naturligt og givet, baseret på de omstændigheder, man er vokset op under i barndommen. Nogle gange tror man, at man ikke var stærk nok, for svag eller bare er mærkelig i forhold til andre mennesker.
(Stadtman M. P. et al., 2018)

Da jeg forsøgte at få overblik over mine flashbacks, mente jeg ikke, at jeg havde så mange forskellige. Det har jeg, og det er jeg overrasket

over, og jeg har sikkert flere, end jeg umiddelbart tror, for flashbackene er blevet en del af min personlighed og derved en del af, hvem jeg er.

For at opnå et overblik over mine flashbacks stillede jeg mig selv spørgsmålet om, hvornår jeg tidligere havde reageret følelsesmæssigt overdrevent. Pludselig stod mange af mine flashbacks tydeligt frem for mig. Jeg har haft mange forskellige typer i mit liv. Nogle af dem har jeg ikke mere, eller også er de blevet mildnet med årene.

De fleste flashbacks har jeg stadig, men som et vigtigt mål med min traumebehandling, har jeg lært at genkende mange af dem og ved, hvad der sker inde i mig, når de kommer. Det betyder, at jeg kan forsøge at undgå situationer, som jeg ved, kan aktivere dem. Når de først er i gang, har jeg ikke meget kontrol med mig selv. Nogle gange formår jeg at bremse mine reaktioner på flashbackene ved at forlade stedet.

Når jeg befinder mig alene i mit hjem, er det ikke så ofte, at jeg får flashbacks. Så kan jeg gå og bilde mig selv ind, at jeg har det fint, og at alt er godt. Det er, fordi jeg er indenfor min trygge, lille firkant derhjemme, hvor jeg ikke så nemt, bliver konfronteret med mine traumer.

Jeg er alene i hjemmet omkring 7 timer hver dag, hvor børn og mand er på arbejde eller under uddannelse. Når de er hjemme, får jeg indimellem flashbacks, men ikke så ofte, fordi de er vant til at tage hensyn til mig, og jeg har indrettet vores hjem, så det mindsker min risiko for, at lyde kan trigge mig. Problemet kommer, når der er andre mennesker til stede. Der kan flashbacks nemt overvælde mig, og det er ikke altid, jeg opdager det. Jeg opdager bare, at jeg får det ubehageligt eller opfører mig mere defensivt eller køligt, end jeg plejer.

Tager jeg væk fra hjemmet, er der større risiko for, at jeg får flashbacks, for der er jeg i omgivelser, som jeg ikke har kontrol over, og der kan alt muligt ske. Her er der stærk risiko for, at jeg møder autoritære personer, bliver afvist eller udsat for krav og for, at mine grænser bliver

overtrådt. Jeg kan også nemmere få flashbacks, som handler om min frygt for, at mine børn og jeg selv kan dø.

Hvad er flashbacks?

For at få diagnosen, Komplex PTSD, er det et krav, at der er et element af genoplevelse af en traumatisk begivenhed i nuet, som viser sig, ved, at man oplever det, som om begivenheden sker igen her og nu. Det kan ske ved én eller flere af ens sanser, og typisk har man samtidig stærke eller overvældende emotioner fra sit traume, især frygt eller rædsel, og stærke fysiske fornemmelser, og det er uden et kognitivt aspekt som for eksempel logik, tænkning og erkendelse.

Diagnosesystemet, ICD-11, definerer flashbacks som et kontinuum. I den ene ende er total absorption af den traumatiske hukommelse, hvor man fuldstændigt har tabt opmærksomheden for sine omgivelser. I den anden ende er levende, påtrængende minder om den traumatiske begivenhed, hvor man ikke har tabt kontakt med de nuværende omgivelser, men har en flygtig fornemmelse af, at begivenheden sker igen her og nu.

Er man ikke bevidst om den traumatiske begivenhed, er kriteriet om genoplevelse i Komplex PTSD-diagnosen, stadig opfyldt, hvis man har en emotionel reaktion på noget, der trigger begivenheden.

(Brewin C. R., 2019, 6)

Eftersom jeg har så mange flashbacks, har jeg inddelt dem i kategorier. Der er flashbacks, som er direkte knyttet til min frygt for at dø, eller at mine børn dør. Så er der også flashbacks, som gerne er forbundet med følelsesmæssig vold. Der er de flashbacks, som har en beskyttende effekt på mig, og så er der dem, som virker dømmende på andre. Den type flashbacks, som jeg har flest af, er dem, der træder på mig, og som

er pænt gode til at gøre mig opmærksom på, at jeg intet er værd. I den sidste kategori har jeg en blandet kasse af flashbacks, som er forbundet med sorg, tempo og seksuel vold.

Flashbacks, der kommer af min frygt for døden

Hvis jeg tror mine børn, eller jeg selv er i fare

At min datter døde, da hun var én dag gammel, har givet mig en forventning om, at mine andre børn pludselig dør fra mig.

Da mine børn var i den tidlige skolealder, blev denne frygt ofte aktiveret, når jeg blev skilt fra mine børn. Når mine svigerforældre hentede mine børn, stod jeg gerne og kiggede langt efter dem, mens de kørte ud ad vores indkørsel. Jeg oplevede den dybeste sorg over, at det her var sidste gang, at jeg så dem, fordi de snart ville dø. Det var lige så smertefuldt, som da jeg så min datter dø. Tårer trillede ned ad mine kinder, og jeg følte mig magtesløs.

Man kunne så undre sig over, hvorfor jeg så lod svigerforældrene passe børnene. Jeg vidste, at adskillelsen ville give flashback, fordi jeg ikke havde tillid til, at mine svigerforældre ville være påpasselige nok omkring farer. Samtidig ønskede jeg, at mine børn fik et godt forhold til deres bedsteforældre. Jeg kendte mit flashback og brugte min fornuft til at bestemme over min frygtelige angst og smerte. Alternativet var, at mine børn ville blive frygtsomme ligesom mig. Så jeg håbede bare, at de overlevede besøget. Inderst inde troede jeg ikke på det.

Indimellem tager min mand og vores børn alene på besøg hos familie, fordi jeg ikke kan holde til det. Jævnligt står jeg og vinker, farvel, mens sorgen blænder mig i et flashback. "Det her er nok sidste gang,

jeg ser dem igen,” tænker jeg. Straks udskiftes den ene tanke med den anden i lyntempo. Jeg forestiller mig, at jeg bor alene uden min mand og børn: “Er livet så værd at leve?” Jeg tænker videre. “Der er også mine niecer, som jeg kan være noget for eller måske nogle børn, som mangler kærlighed.”

Der var også dengang, hvor min søns kanin skulle steriliseres ved dyrlægen. Da jeg kom for at hente kaninen, så dyrlægen alvorligt på mig: “Den overlevede ikke operationen. Den døde, da den blev bedøvet.” Tårer skød op i øjnene på mig - flashback til, da min datter døde. Jeg kunne ikke styre mine følelser. Det gjorde heldigvis, at jeg slap for dyrlægeregningen.

Da jeg var hjemme igen, så jeg smertefuldt på min søn. “Din kanin er død.” I mit hoved havde jeg forestillet mig, hvor smertefuldt det måtte være for ham at høre det. Han trak på skulderen. Ingen følelser kom til udtryk. Jeg undrede mig, men hans reaktion var helt forståelig. Han havde kun haft kaninen i en uge.

For et par år siden var min familie og jeg på Mallorca, og vi var oppe i et lille tårn, hvor der var et udsigtspunkt i toppen. Det skulle vi se. Mine voksne børn klatrede foran, og jeg kravlede med usikre ben op af en stige og kunne lige masse mig gennem hullet op til udsigtspunktet. Mine øjne faldt på min søn, der stod og så ud over landskabet. Mine øjne vandrede videre til afskærmningen af sten, der beskyttede folk mod at falde ned. Den var 1 meter høj og 0,5 meter dyb. Et flashback skød op i mig: “Jeg dør!” Jeg kravlede rundt som en skildpadde og var overbevist om, at hvis jeg rejste mig op, så ville jeg falde ud over kanten. Mit blik faldt på min yngste datter. Hun sad på kanten af sten-afskærmningen. Jeg var skrækslagen. “Hun dør!” “Kom ned derfra. Det er for farligt,” kom det højlydt fra mig. Hun så undrende på mig og argumenterede for, at det slet ikke var farligt. “Vil du ikke nok lade

være?” sagde jeg tryglende. Hun så medfølelse på mine rædselsslagne øjne. Vi gik alle sammen ned fra tårnet.

Mangel på beslutningsevne

På den arbejdsplads, hvor jeg blev udsat for seksuel chikane af min direktør, stillede direktøren mig overfor to valg, som hver især var ubehagelige. Valget mellem at være seksuelt sammen med ham, eller at jeg ikke mere kunne have ham som direktør. Det var som at vælge mellem pest eller kolera. Jeg valgte mig selv til, med det resultat, at jeg mistede mit job.

Nogle år senere stod jeg i en tilsvarende situation, da jeg skulle vælge, hvilket af mine fostre lægerne skulle skære væk, hvis det blev nødvendigt. I den situation var jeg ude af stand til at vælge. Senere fandt jeg ud af, at lægerne ville have skåret min nulevende datter fra, hvis de vurderede, at kun et af fostrene kunne overleve. At vælge mellem to onder blev for mig forbundet med død og selvudslettelse og var derfor umuligt.

På min sidste arbejdsplads blev jeg også sat overfor umulige valg. Jeg skulle vælge om, jeg ville udføre mit job, sådan som min chef syntes, jeg skulle udføre det eller følge min egen overbevisning om, hvad der var bedst. Han var mest fokuseret på, at jeg skulle gennemføre flest mulige projekter og opgaver. Kvantiteten var vigtigere for ham end kvaliteten. Vi var et dårligt match. For mig var kvaliteten vigtig.

Jeg knoklede for både at opfylde hans ønsker om kvantitet, samtidig med mine egne ønsker om kvalitet. Jeg var låst fast i en situation, hvor jeg skulle fravælge mine egne arbejdsværdier for at tilfredsstille ham,

og det kunne jeg ikke. Jeg var ikke i stand til at vælge mellem hans og mine behov, for at vælge forbandt jeg med død. Jeg knoklede derfor for både at gøre ham og mig selv tilfreds, hvilket var umuligt. Jeg gik ned med traumatisk stress, og han var utilfreds med mig og fyrede mig efterfølgende.

En dag købte jeg to hunde, hvor jeg egentlig kun ville have én hund. Men jeg blev triggeret af at skulle vælge mellem to hunde. Det betød, at jeg simpelthen undgik at tage en beslutning. Jeg valgte ubevidst begge hunde, så jeg ikke blev konfronteret med forfærdelige følelser fra mine traumer.

To gange de sidste 10 år er jeg kommet hjem med to hunde, som bare var en for stor mundfuld for mig, fordi jeg var udfordret med min PTSD. Det har så hver gang resulteret i, at jeg har, måtte sælge den ene af hundene. At skulle vælge mellem de to hunde var det, jeg havde prøvet at undgå. Senere har jeg endda også måtte sælge nummer to hund, hvilket gav mig en stor nederlagsfølelse.

Den form for flashback her var mest i form af en total mangel på beslutningsevne. Den ene gang valgte jeg at sælge den ene hund af forskellige årsager. Jeg satte en annonce op i Den Blå Avis. Fast besluttet på, at det var sådan, det skulle være. Dagen efter havde jeg ombestemt mig. Så tog jeg annoncen ned og satte en ny ind på den anden hund. Sådan kunne jeg væve frem og tilbage, fordi jeg simpelthen ikke var i stand til at vælge og holde fast i beslutningen, for hvad, hvis jeg valgte forkert?

Ventetid føles, som om jeg venter på døden

For en del år siden fik jeg en hjerneblødning, som kunne skyldes skrøbeligheder i blodkar i hjernen, som kunne springe af den mindste belastning. Det næste halve år havde jeg uendeligt mange flashbacks, hvor jeg troede, at jeg ville dø. Det var et helvede.

Da jeg sidste år var gennem et kræftforløb, var jeg igen i denne endeløse ventetid. Var jeg købt eller solgt? Dagene sneglede sig afsted. Jeg fik lavet undersøgelser og blev opereret gentagne gange. Usikkerheden og ventetiden var skrækkelig. Havde de fjernet hele kræftknuden? Kom den igen? Det var 6 måneder med ventetid med frygt.

Skal jeg vente på noget i flere dage, har jeg det forfærdeligt. Jeg får flashback til de gange, hvor jeg ikke vidste, om jeg ville overleve.

Jeg oplevede det, i forbindelse med at jeg ville sælge en hund. Jeg sagde ja til, at køber kunne få 1 uge til at sende hunden tilbage, hvis den ikke kunne med hendes katte. Den uge sneglede afsted. Ventetiden var ulidelig. Ville hunden komme tilbage eller ej? Det lyder ikke som en katastrofe, hvis den gjorde, men det var det for mig. Det virkede uoverkommeligt for mig og kompliceret. Jeg havde svært ved at overskue det. Ligesom jeg havde svært ved at overskue ventetiden, da jeg fik min første hjerneblødning. For mig føltes det, som om liv og død var på spil, for det havde det været flere gange i mit liv.

Alarmer om død

Da min datter var indlagt på neonatal som spæd, lød der jævnligt alarmer på afdelingen. Alarmerne var advarsler om, at blodtryk, iltning eller andet ikke var, som det skulle være hos en baby. Når en alarm

lød, fløj sygeplejersker hen til den kuvøse, som det drejede sig om, for babyen kunne være ved at dø. I langt de fleste tilfælde var det bare en føler, der var faldet af babyen.

For mig gav hver alarm mig et flashback til, da min datter døde. Det siger sig selv, at det var ulideligt for mig at være på afdelingen med alle de alarmer. Jeg blev konstant retraumatiseret.

Den dag i dag har jeg et anstrengt forhold til alarmer, men heldigvis reagerer jeg ikke med lige så voldsomme flashbacks som dengang.

Når der bliver set alvorligt på mig

Når en læge eller sygeplejerske ser alvorligt på mig og vil til at sige noget til mig, får jeg et flashback til dengang, en læge sagde til mig, at der ikke var mere, de kunne gøre for at redde min lille datter. Dengang reagerede jeg med chok og uendelig tristhed.

Jeg har heldigvis ikke oplevet dette flashbacks så ofte, men jeg husker en situation, hvor min levende datter skulle have en scanning af hovedet. Der var noget i lægens kropssprog, der triggede mig, så tårerne stod op i øjnene på mig. Jeg troede oprigtigt, at hun nu ville sige, at min datter ville dø.

Kropslige fornemmelser giver mig frygt for at dø

Flere gange har jeg oplevet, at min krop har forrådt mig. At den ville slå mig ihjel eller slå mine babyer ihjel. Det skete, da jeg fik svangerskabsforgiftning, og da min moderkage fik tvilling til tvilling transfusions syndrom, som endte med at dræbe min ene tvilling. Det skete også,

da jeg fik hjerneblødning, senere fik mistanke om ny hjerneblødning, og sidst, da jeg fik kræft i mit ene bryst.

Min krop var en fjende, og jeg kunne ikke flygte fra den. Det har betydet, at jeg i mange år har fået flashbacks af indre triggere i form af kropsfornemmelser. De har givet mig en følelse af afmagt. Igen var der noget omkring liv og død, som jeg ikke havde kontrol over.

Kraftig hovedpine triggede frygten for en ny hjerneblødning. Det mest blivende flashback kom af min hjertebanken. I 18 år har jeg været skrækkelig bange for, at øget aktivitet pludselig ville give mig en hjerneblødning. Det har jeg heldigvis ikke mere. Jeg konfronterede frygten og har kunnet løbe de sidste 3 år.

I forbindelse med min første hjerneblødning fik jeg også flashbacks, når jeg oplevede stress, da både høj puls og stress kunne aktivere en ny hjerneblødning. Denne form for flashback var umulig for mig at undgå. Traumer væltede ned over mig i årene, der kom, og med diagnosen, Komplex PTSD, har jeg kronisk, traumatisk stress. At undgå stress var et tabt foretagende. Ville min krop slå mig ihjel, så måtte den gøre det. Hjernen var også min fjende. Hele mig var min fjende. Jeg trøstespiste og fik ikke motion, for hvad nyttede det alligevel?

I de sidste mange år har jeg heldigvis ikke mærket, at stress aktiverer min frygt for at dø. Måske fordi jeg er blevet eksponeret for stress i så rigelige mængder, at skulle jeg få en hjerneblødning af stress, så ville jeg have fået det for længe siden.

I de sidste mange år har jeg således været fri for flashbacks på grund af hjertebanken og stress, men så skete der det, at jeg oplevede en spontan besvimelse. Jeg mistede fuldstændigt kontrollen med min krop, og i løbet af 1 sekund slog jeg panden ned i et flisegulv. Det vækkede med det samme den velkendte følelse af afmagt og frygt. Den sidder i mig, men jeg kan intet gøre for at forebygge, at jeg besvimer igen. Jeg kan dog mærke en frygt, når jeg er i brusebad. Jeg håber, den går væk.

Min krops sundhed plagede mig

Efter jeg fik min første hjerneblødning, var der et halvt års tid, hvor jeg var meget opmærksom på sundhed. Jeg var så skrækkelig bange for at få en ny hjerneblødning. Hvis jeg ikke spiste et stykke frugt om dagen, fik jeg flashback, eller hvis jeg ikke fik 30 minutters let motion, eller hvis jeg spiste noget usundt. Selv at trække en tung dør op eller løfte en taske kunne give mig panik, for der skulle ikke mere end et løft på et halvt kilo, til at jeg kunne risikere at få en ny hjerneblødning.

Det med at gå en tur fyldte mig også med rædsel, hvad nu, hvis jeg faldt om af en ny hjerneblødning, og folk ikke vidste, hvordan de skulle hjælpe mig. Jeg overvågede alle mine handlinger minutiøst, og skrækken var under overfladen hele tiden.

Da jeg fik at vide, at jeg ikke havde højere risiko for at få en ny hjerneblødning, end andre og samtidig talte oplevelserne igennem med min psykolog, forsvandt denne form for flashbacks heldigvis.

Flashbacks, der virker nedgørende

Når jeg føler mig fanget i en situation

På min sidste arbejdsplads havde min chef, og jeg jævnligt møder, bare os to. Hans kølige og autoritære fremtoning gjorde mig usikker på mig selv. Jeg følte mig som Pia på 4 år, som snart skulle have skældud. Mit selvværd kunne jeg se langt efter i disse situationer, men det var ikke bare det, som gjorde et sådant møde forfærdeligt for mig. Det var min chefs måde at stille spørgsmål på. Det var, når hans spørgsmål blev dybdegående og detaljerede. På det tidspunkt følte jeg mig fanget i

situationen. Jeg prøvede at svare det bedste, jeg kunne, men der kom en følelse af at blive udspurgt, tvunget til, at sidde i den her situation og at være i et slags forhør. Det gav flashback til min barndom, hvor jeg jævnligt havde oplevet at blive udspurgt, og at jeg skulle svare, ikke måtte lyve eller gemme på noget.

“Det er lige meget hvad jeg siger, så vil han ikke forstå mig,” lød det fra “mit indre barn”. Jeg var rædselsslagen og ville desperat flygte fra situationen, men kunne ikke, for jeg dissocierede. Jeg var næsten ikke til stede i min krop, fastlåst til sædet. Min hjernes kapacitet var forsvundet. Der kom kludder i mine svar. Selvverdet var i bund. Det var, som om der kun var ham og mig i verden. Al min opmærksomhed var zoomet ind på ham i et snævert perspektiv.

At blive afvist eller forladt trigger mig

Jeg ser helst ikke tilbage på min ungdom. Det vækker ubehagelige minder om dengang, hvor jeg alt for mange gange oplevede, at mænd udnyttede min dybe trang til at blive set og elsket, så de kunne få sex med mig. Når de så forlod mig, havde jeg en følelse af, at jeg intet var værd, og at ingen mand ville have mig. Jeg blev depressiv. Mine tårer ville ingen ende tage, og sådan kunne jeg have det i dage- og ugevis.

Smerten trak direkte tråde tilbage til en tid, hvor jeg ikke havde følt mig set og elsket i det omfang, som jeg havde brug for.

I starten af 30'erne fik jeg behandlet min barndom og ungdom ved en psykolog, og lærte at være mere kritisk omkring mit valg af mænd, men det ændrede ikke ved det faktum, at jeg var så skrækkelig bange for at blive forladt. Det gennemsyrede hele mit liv. Det kan godt være, at jeg agerede fornuftigt, men jeg havde stadig flashbacks. De føltes,

som om jeg var et lille barn igen - sårbar og med en følelse af at være forladt og uelsket.

Jeg fik at vide, at jeg kunne slippe for det flashback, hvis jeg kunne huske den første gang, hvor jeg følte sådan. Det kunne jeg ikke. Det var så langt væk og skete så tidligt i mit liv.

Følelsen af at blive forladt sidder så dybt i mig, at den har fyldt i mit liv så langt tilbage, som jeg husker, men jeg har også oplevet den i mit voksenliv. Under mobning og seksuel chikane på to arbejdspladser oplevede jeg kulde og ligegyldighed. Denne gang fra kollegaer, og det føltes smertefuldt og tilintetgørende for mig.

I sociale sammenhænge dukker forladthedsfølelsen gerne op. Dagen, før jeg skulle til en julefrokost, fik jeg at vide, at vi ville være 15 til bords. Jeg takkede nej, fordi jeg vidste, at det var for mange mennesker til, at jeg kunne holde til det. Det fremkaldte straks et flashback i form af "mit indre barns" stemme: "Der er ingen, der tager hensyn til mig. Jeg betyder ikke noget for dem." Tankerne skød gennem mit hoved. Tristheden hang over mig. Jeg følte mig alene og udenfor. Desværre er det en situation, jeg ofte havner i, fordi jeg ikke kan holde til at være sammen med så mange mennesker af gangen.

Forladthedsfølelsen bliver også aktiveret, når jeg ikke har hørt fra en veninde i længere tid. Måske har hun haft travlt med andre ting, eller har bare ikke prioriteret mig. I mit hoved går "den indre kritiker" løs på mig: "Der er noget galt med dig?" Du er nok for omklamrende eller for kedelig." Det aktiverer så "mit indre barn", som giver mig en tristhed, der kan hænge fast i mig i timevis.

Hvad kan trigge flashbacks?

Selvom det kan føles, som om flashbacks kommer ud af ingenting, så er det faktisk sjældent, at det sker. De kan blive trigget af hvad som helst, man oplever i sin krop eller i sine omgivelser. (Tull M., 6/12 2023)

Indre triggere

Indre triggere kan være nogle bestemte tanker, minder, følelser eller kropsfølelser. Det kan for eksempel være, hvis man føler dig forladt, ensom, sårbar, frustreret eller uden kontrol, eller hvis man bliver vred, trist eller angst. Det kan også være nogle bestemte kropsfølelser, som for eksempel hjertebanken, smerte eller muskelspændinger. (Tull M., 6/12 2023)

Eksterne triggere

Eksterne triggere kan for eksempel være en diskussion, en bestemt mærkedag, slutningen på et forhold eller et bestemt sted, en bestemt lyd eller en lugt. Det kan også være noget, som man læser i en artikel, ser i fjernsynet, eller som man ser i det virkelige liv, og som minder én om sin traumatiske oplevelse.

(Tull M., 6/12 2023)

Det er også ofte, at jeg får de flashback, hvor jeg føler mig alene og udenfor, når jeg er sammen med min nærmeste familie på tur. Vi kan være på ferie, hvor jeg ser min mand og børn gå foran mig, og jeg selv halser bagefter, fordi jeg ikke har kræfterne til at gå i deres tempo. Det kan også være, at vi går og snakker sammen, men at jeg ikke kan høre, hvad de siger, fordi jeg har ørepropper i. Jeg prøver at zoome min hørelse ind på dem, men mange gange, så misforstår jeg, det de har sagt. Når jeg så bliver mødt med et surt svar eller beder dem om at gentage, hvad de sagde, så lyder der måske et suk eller børnene gider

Jeg har massive problemer med relationer

Jeg har kun få nære relationer. Dem holder jeg meget af, men jeg ved også, at jeg ikke altid er så god til at pleje dem. Min Komplex PTSD er simpelthen imod mig. Jeg holder mig mest for mig selv og er bange for, at andre mennesker skader mig. Jeg elsker sådan set socialt samvær, men kan ikke holde til det. Det tager for meget af min energi og giver mig alt for mange traumesymptomer: Konstant er jeg på vagt efter farer, og flashbacks flyver om ørerne på mig.

Gift i 20 år

Jeg har været gift med den samme mand i 20 år, så umiddelbart ville man ikke tænke, at jeg har problemer med relationer. Det har jeg, men min mand holder jeg fast i, for han er det menneske, som jeg stoler mest på i hele verden. Han har været ved min side, da jeg fik hjerneblødning, da vores datter døde, da jeg gik ned med Komplex PTSD, og da vi begge havde kræft. Han har taget hensyn til mig og gør det stadig og tager som det mest naturlige i verden, det ekstra arbejde, som jeg ikke kan holde til at udføre i hjemmet.

Vi har to børn sammen, og jeg elsker min lille familie og vil ikke undvære dem. De giver mit liv mening, og de fylder mig med kærlighed.

Jeg forstår veteraner, der bor alene i skoven

Når jeg hører om veteraner, der bor ude i en skov alene, så forstår jeg dem godt. Det er så hårdt at bo sammen med min elskede familie, for jeg ønsker, at de har det så normalt som muligt i deres hverdag, samtidig med, at jeg har brug for at blive beskyttet mod dem. Disse nære relationer er hårde ved mit indre. Jeg tager alt så nært og er så følsom overfor alt, hvad de gør. Mine flashbacks blander sig med mit hverdagsliv. Jeg kan se det, og nogle gange er jeg i tvivl om, mine reaktioner er kædet sammen med nutiden eller fortiden. Jeg tror ikke, at min familie bemærker det så meget, men det er en balancegang for os alle sammen. Jeg prøver at tage hensyn til, at de skal have normale liv, samtidig med, at jeg ikke bliver overbelastet af deres støj, og alt det, de siger og gør, som trigger mine traumer.

Kompleks PTSD og relationer

Ved Kompleks PTSD har man vedvarende vanskeligheder med at holde fast i sine relationer og med at føle sig tæt med andre. Konsekvent kan man undgå, håne eller have ringe interesse i relationer, og generelt i at engagere sig socialt. Alternativt kan man ind imellem have intense forhold, som man har svært ved at opretholde.

(World Health Organization, 2024, 6B41)

Menneskelig kontakt er belastende

Når mand og børn er på arbejde og i skole, er der fred i vores hjem. Den tid, hvor jeg er alene, er den bedste tid på dagen. Tro mig. Jeg elsker min familie, men jeg elsker også, når de ikke er hjemme, fordi menneskelig kontakt er uhyre belastende for mig. Jeg har brug for den ro og forudsigelighed, som alenetid giver mig, men jeg vil altid prioritere min lille familie, fremfor mig selv.

Alenetid kan få mig til at føle mig forladt

Når min mand og børn laver aktiviteter sammen, som jeg ikke kan holde til at være med til, så aktiviseres der gerne en grundfølelse i mig af tristhed. Jeg føler det, som om mit liv kører parallelt med min mands og børns liv. Jeg er alene i verden, og det er ligegyldigt, hvad jeg gør, så ender jeg altid op alene - udenfor deres sammenhold. De vil nok hellere være sammen med hinanden end mig. Sådan har jeg det også med andre mennesker. Jeg ser på dem på distance og føler mig udenfor det, de har - udenfor samfundet og udenfor nære relationer.

Jeg vil så gerne være en del af det, de har sammen, men det kan jeg ikke. Jeg er anderledes. Jeg har udfordringer. Gennem hele mit liv har jeg kæmpet for at være en del af sammenholdet, hvor end jeg var, men det har været svært. Jeg tror, at jeg mangler viden om sociale spilleregler. Det gør det vanskeligt for mig, og samtidig har jeg min traumatiserede psyke mod mig. Jeg er bare udenfor.

Flere i min familie elsker mig. Det ved jeg godt, og jeg gør det ikke nemt for dem at komme tæt på mig. Indvendigt har jeg en mur, der gør det umuligt, men jeg tør ikke fjerne muren, da den holder sammen på mit indre kaos.

Jeg tilpasser mig normalen

Få mennesker har forståelse for, hvordan det er for mig at leve med Komplex PTSD og hyperacusis. Mange gange accepterer de ikke de begrænsninger, det giver mig, og hvad det kræver af hensyn. Det betyder, at jeg skal tilpasse mig dem. Jeg prøver at passe ind i skabelonen "normal", og det er anstrengende, for jeg er langt fra normal.

Når jeg er på besøg, ser jeg værten flyve rundt i lokalet for at opvarte og hele tiden være på forkant med, hvad hendes gæster ønsker. Hun drøner hen til køleskabet, skyller noget under vandhanen og stiller ting på bordet. Imens sidder jeg i traumetilstand og føler mig angrebet fra flere sider. Jeg holder øje med alle hendes bevægelser, prøver at beskytte mig mod hendes støj og stresser over hendes aktivitetsniveau og uforudsete bevægelser. "Kan du ikke sætte dig ned?" siger jeg, samtidig med, at jeg føler mig kontrollerende og kritisk. "Skal jeg ikke forlade rummet, til du er færdig?" prøver jeg igen, da jeg kan se, at hun ikke er i stand til at tage det roligt. Faktisk så stresser jeg hende nok, fordi hun ikke kan gøre de ting, som hun har brug for.

Når jeg er i et selskab, hvor jeg kender folk, er jeg hele tiden parat til at forsvare mig. Jeg er i angrebsstilling. Er der nogen ved selskabet, som jeg ved, er upassende i deres adfærd eller det, de siger, så er jeg der som en høg, klar til at slå ned på dem. Jeg levner ikke meget plads til at se gennem fingre med noget. Det er, fordi jeg reagerer på flashbacks. Jeg når således ikke at tænke, og jeg er meget lidt tilgivende, for jeg

ved ikke, at jeg er i et flashback. Jeg prøver bare at beskytte mig selv. Det er problematisk, fordi det nogle gange skaber nogle konflikter, som jeg efterfølgende skal redde mig ud af.

Mit problem er, at der altid er nogle i et selskab, som siger og gør ting, som kan trigge mig. Efterhånden ved jeg godt, hvem der gør det, så jeg undgår at sidde lige op af dem. At sidde lige overfor én, der siger eller gør upassende ting, duer heller ikke. Mine øjne viger ikke fra det, de gør, og jeg reagerer med flashbacks. Der er noget med kropssprog, som trigger mig meget. Det er kun min mand, der ved, at min adfærd skyldes flashbacks. Han har spurgt mig, om han ikke skal prøve at stoppe mig, hvis han kan se, det sker. Det kan han ikke. Jeg ved, at jeg højst vil give ham et køligt blik.

Min familie ved ikke, at jeg hele tiden tager mig sammen, for at jeg kan være i samme rum som dem. Det er så hårdt for mig at prøve at se normal ud, se glad ud, udholde flashbacks og høre på deres snakken og larm.

De kan selvfølgelig ikke forstå, at det er så anstrengende for mig at være til, for jeg ser normal ud. De forstår ikke, at jeg slet ikke ønsker, at de skal se, hvordan jeg har det. Det er for ydmygende at falde sammen foran dem. Jeg føler mig svag, og jeg er bange for deres fordømmelse.

Indimellem sker det, at der er en person, der spørger mig, hvordan jeg har det. Så fortæller jeg nøgternt om, hvordan jeg har det. Mine følelser har jeg parkeret et fjernt sted. Mine ord kommer til kort, for hvordan kan jeg forklare den ekstremitet, der er i mit følelsesliv og mine tanker, uden at mine ekstreme følelser kommer til udtryk?

Kan jeg stole på mig selv?

Mine flashbacks præger min evne til at vurdere, om andre mennesker er gode for mig eller ej. Jeg har mere end én gang været i et venskab, hvor jeg mærkede, at jeg tog afstand til veninden. Var det, fordi hun havde karaktertræk, som jeg ikke brød mig om? Havde hun overtrådt mine grænser én gang for meget? Eller var det min indre kritiker, som prøvede at beskytte mig mod at blive forladt, ved at afvise hende på forhånd? Afhængig af, hvordan hun behandlede mig, kunne jeg væve frem og tilbage i et venskab. Den ene dag kunne jeg se mange positive ting ved hende, og en anden dag viste hun sider, som jeg ikke kunne døje. Min evne til at beslutte mig var i stykker. Når det skete, havde jeg brug for at analysere og vurdere mine reaktioner, ellers vidste jeg ikke, om jeg sagde fra overfor hende, fordi hun ville skade mig psykisk, eller om jeg bare elskede hende og var bange for, at hun forlod mig. Det har tidligere fået mig til at hænge i kæresteforhold og venskaber, som ikke var gode for mig, blot, fordi jeg havde den tvivl indvendig: Kan jeg stole på mig selv?

Et restaurantbesøg kan traumatisere på så mange måder

Jeg holder mig mest fra steder, hvor der er meget støj og aktivitet, men det sker, at jeg ikke lige får tænkt mig ordentligt om og så ender i en situation, der vækker en masse flashbacks hos mig.

En bekendt og jeg aftalte at mødes på en restaurant. Da jeg gik ind af døren, bemærkede jeg de tætte borde, musikken i baggrunden og de mange mennesker. Efter at vi havde flyttet plads et par

