



Aftenposten, A-magasinet, uke 26, 30. Juni 2017

Følg oss på Instagram og Twitter.
@amagasinet og #amagasinet

På facebook.com/Amagasinet kan du lese mer om oss og diskutere sakene våre.

UKE 26

Kjemper mot barneekteskap
[Memory Banda]

Hvis du vil høre et foredrag av Memory Banda der hun snakker om hvor farlig barneekteskap er for unge



jenter, kan du gå inn på TED Talks.

A-magasinet – Samfunn • Kultur • Viten • Mat og drikke • Ute • Relasjoner

Leder



ILLUSTRASJON: GOLDEK COSMOS

LEDER

Festivalfolket

[Lillian Vambheim er redaktør for A-magasinet]

Skal du på festival i sommer? Sannsynligheten for det er stor. Vi nordmenn elsker nemlig festivaler, og anslag viser at én av tre vil finne veien til en i år også. Utvalget er stort: Det er nesten 1000 å velge mellom med tilsammen 7000 arrangementer. Vi reiser i venneflokk mens vi jakter på vår egen identitet og den ultimate festivalfølelsen.

Kun kreativiteten setter begrensninger på størrelse og beliggenhet. A-magasinet journalist Hilde Lundgaard har selv vært innom en del festivaler. Hun oppsummerer det slik: «I Norge har vi hatt festivaler på en nedlagt bensinstasjon, på strender, i 1060 meters høyde i Jotunheimen, i hoppbakker, i friluftsbad og under en 82 år gammel demning åtte kilometer fra nærmeste parkering.»

Men hva kreves det av arrangørene og oss publikum for at det skal bli vellykket? Og hvor viktig er det som foregår på scenen, egentlig?

Alt starter med en idé. Konseptet må være unikt nok, selv om det hver festivalsesong er noen gjengangere som blir hentet inn for å kaste magi over publikum fra flere scener.

Vi har sett på syv punkter som er avgjørende for om den festivalen du velger, vil lykkes eller ikke, og da er selvsagt været tatt med i beregningen.

Ha en god festivalsommer!

lillian@aftenposten.no

I A-magasinet 9. juni besøkte vi de flotte bergenske kunstnerhjemmene. I saken om Nina og Edvard Grieg skrev vi at de fikk datteren Alexandra i 1968. Edvard Grieg døde i 1907, og selv om vi vet at bergensere kan få til det meste, er en slik medisinsk fødselssensasjon ikke blant suksessene. Riktig fødselsår er 1868. Jeg takker for alle meldinger fra Bergen de siste ukene og beklager trykkfeilen.



HISTORIEN BAK

En personlig historie



Silje Pileberg,
frilansjournalist

Jeg hadde lurt på hvordan jeg ville reagere hvis jeg kom over noen som trengte livreddende førstehjelp. Ville jeg få panikk? Ville jeg glemme nødnummeret? Ville jeg klare å gjøre noe?

I fjor høst skjedde det. En joggetur i skogen ble til et drama om liv og død.

Som journalist er jeg vant til å fortelle andres historier. Denne gangen var jeg plutselig selv en hovedperson. Å skrive om en så personlig hendelse satt langt inne. Men den mangelen på informasjon som jeg selv erfarte i etterkant, gjorde meg oppmerksom på en stor samfunnsutfordring: De som prøver å hjelpe andre, kan selv bli skadelidende.

Side 34 ▶

Her fant vi en livløs mann

Vi ringte 113 og ga ham førstehjelp. Da ambulansen kjørte, pustet han igjen. Men lever han fortsatt? Spørsmålet ble en besettelse.

TEKST Silje Pileberg FOTO Stein J. Bjørge ILLUSTRASJON Torje Tønnessen



Det er vanskelig å slå fast hvor lang tid det tok fra jeg så at det lå noe i veien, til vi la på sprang oppover. Det var mørkt, men lyset fra en gatelykt ropet at det var noe der. Tanken om at det var et menneske, streifet meg bare raskt. Det var nok heller et dyr. Men så stille det lå! «Nei», tenkte jeg, «det måtte være en stein.»

I ettertid ser jeg hvordan hjernen på hjerteløst vis kan dytte vekk tanken om det minst sannsynlige og mest skremmende. Det var først da venninnen min spurte: «Er det noen som *ligger* i veien der oppe?», at jeg reagerte. Da løp vi begge to.

VI KAN BLI ENDA BEDRE TIL Å HJELPE. Det lå en mann i veien. Den trege reaksjonen min skulle henge over meg i tiden som fulgte. Tenk om det var de minuttene, eller sekundene, som skulle gjøre at han ikke overlevde?

Hvert år får rundt 3000 nordmenn hjertestans. Legger du til alle dem som opplever hjerneslag eller alvorlige ulykker, blir tallet langt høyere. Om sommeren skjer druknings- og trafikkuulykker oftere enn ellers.

Vi prøver vi å hjelpe hverandre.

– Det er en gjensidig tillit mellom folk i Norge. Når én trenger hjelp, går den andre i gang, sier Wenche Mathiesen, doktorgradsstipendiat i Stiftelsen Norsk Luftambulans.

Nordmenn er i verdenstoppen på hjerte-lunge-redning. Ifølge Norsk hjertestansregister får nær 80 prosent ▶

Tilbake på stedet. Det er sommer nå. Da Helle Aase Falkenberg (t. v.), jeg og tre andre kvinner fant mannen i skogen, var det høst. Bladene på trærne hadde begynt å bli gule, og luften var kjølig og frisk.

FØRSTEHJELP I ULIKE NØDSSITUASJONER

[Generell nedkjøling (hypotermi)]

Personen fryser, hakker tenner, skjelver og er klønete. Ved kroppstemperatur lavere enn 34–33 grader svekkes bevissthetsgradvis, og personen kan føle seg varm.

Kom i ly og bytt ut kalde, våte klesplagg med tørre. Legg vedkommende i sovepose eller seng, helst i oppvarmede omgivelser. Del eventuelt kroppsvarme.

Personen må til lege eller sykehus. Ring 1-1-3 for å få råd og veiledning.

Husk at nedkjøling kan oppstå selv om vi er i den varme årstiden.

[Fremmedlegeme i halsen, voksne og barn over 1 år]

Hvis personen har satt noe i halsen, men fremdeles klarer å hoste: La personen fortsette å hoste.

Hvis personen ikke hoster eller ikke puster, men fremdeles er bevisst: Fem slag mot ryggen (midt mellom skulderbladene) og deretter fem støt mot magen (harde, raske støt mot buken opp mot mellomgulvet: «Heimlich manøver»)

Hvis personen har satt noe i halsen og er bevisstløs skal man først forsøke å åpne luftveien, deretter starte med HLR uten ytterligere forsøk på å fjerne det fastsatte fremmedlegemet. Set etter fremmedlegemet i munnen for hver serie med to innblåsinger. Ta det i tilfelle ut av munnen på pasienten.

OBS! Spedbarn: Her benyttes en litt annen fremgangsmåte. Sjekk Røde Kors sine nettsider.

[Trafikkuulykker]

Ta på gul markeringsvest.

Varsle 1-1-3, de kan også varsle politiet og brannvesen (trippelvarsling).

Sikre skadestedet i begge ender. **Sørg for at** skadestedet er trygt og sikkert før du går inn i det.

Utfør livreddende førstehjelp.

Ved bevisstløshet: Trekk personen opp i sittestilling og gi frie luftveier.

Dersom personen puster normalt: Sitt og kontroller luftveier og pust.

Dersom personen er bevisstløs og ikke puster normalt: Ta vedkommende ut av bilen og start hjerte-/lungeredning.

Kilde: Røde Kors.



► hjelp før ambulansen kommer. Men myndighetene tror at vi kan bli enda bedre, og i februar startet de en nasjonal dugnad for å øke folks kunnskap. Ved en hjer-testans kan innsatsen de første minuttene bety alt: Uten blodtilførsel til hjernen, vil personen dø i løpet av kort tid.

HVA SKAL JEG GJØRE? Jeg husker det bare bruddvis. At vi sto der over ham, sjokkerte. To åpne, stirrende øyne, men han var et helt annet sted. Den mørke huden. Det mørke, skitne mellom tennene hans. Det må være en overdose, tenkte jeg. Visst var det underlig med en rusmisbruker ute i skogen, men jeg fant ingen annen forklaring.

Selv om jeg ti år tidligere hadde vært med i Røde Kors Hjelpekorps, var det ingen – ingen – som hadde forberedt meg på det jeg så 20. september 2016: At døden forvandlet oss. At en kjekk, vel trent mann, yngre enn meg selv, kan bli til en kropp jeg nøler med å nærme meg.

Det var som om jeg mistet en bit av meg selv. Tilbake var et tidligere: Hvis du starter hjertekompresjoner på noen som ikke trenger det, vil personen gi rimelig raskt beskjed. Det gjør nemlig vondt. Så etter at vi hadde slått mannen på kinnet, ropt «hallo, hallo» uten å få respons, etter at

en av tankene jeg husker, var noe jeg hadde lært mange år tidligere: Hvis du starter hjertekompresjoner på noen som ikke trenger det, vil personen gi rimelig raskt beskjed. Det gjør nemlig vondt. Så etter at vi hadde slått mannen på kinnet, ropt «hallo, hallo» uten å få respons, etter at

venninnen min hadde sjekket om han hadde noe i munnen, og jeg hadde kjent etter puls på en iskald hals uten å ha roen til å lete, begynte jeg med 30 kompresjoner. Hva jeg skulle gjøre etter det, fikk jeg tenke på underveis.

VI REAGERER FORSKJELLIG. Når vi kommer i en kritisk situasjon, spriker de menneskelige reaksjonene. Men felles for mange av oss, er at vi begynner å sortere ut informasjon. Vi legger merke til noen ting, andre overser vi. Kroppen mobiliserer til kamp eller flukt, og sansene konsentrerer seg om det som virker viktigst.

Slik kunne det ha seg at det gikk flere minutter før jeg observerte mannens treningstights og giftringen på høyre hånd. At jeg trodde han var en rusmisbruker, mens venninnen min fryktet et gjengopprør. Vi så to skikkelser borte i skogen, og mens hun tenkte på gjengmedlemmer, ropte jeg fortvilet:

«Dere må ringe 113! Vi har ikke telefon!»

«Ikke vi heller,» svarte en kvinnestemme.

Det var de som hadde funnet ham først. To kvinner, litt eldre enn oss, ute på skogstur. Først løp han forbi dem. Så så de ham ligge der. De hadde gått, mest trolig løpt, for å finne telefon. Noen vil kanskje spørre: Burde ikke én blitt hos ham, mens den andre hentet hjelp? Jo, kanskje, teoretisk sett. Men når du står der ute i skogen, er teoribøker milevis unna.

Vil huske det. Verken jeg eller Helle Aase Falkenberg (t. h.) vil glemme det vi opplevde 20. september 2016. Det som begynte med en helt vanlig joggetur, ble et drama om liv og død.



En tanke som stadig vendte tilbake, var tanken om at jeg burde ha reagert raskere da jeg så at det lå noe der. Hvor mye tid hadde vi tapt?

VI VENTER PÅ INSTRUKSER. Wenche Mathiesen har intervjuet mange førstehjelpere. De fleste har valgt å vente på instruks fra nødsentralen, 113, før de setter i gang. I større grad enn før ser fagfolk nå på førstehjelpere som et redskap for nødsentralen.

– Det føles jo ikke naturlig å presse ned brystkassen til et menneske hundre ganger i minuttet og sende strøm gjennom kroppen. I andre situasjoner ville det vært voldt. Selv forsker jeg på dette, men jeg vet ikke hva jeg ville gjort hvis jeg hadde havnet i situasjonen selv, sier hun.

For min egen del er jeg nokså sikker på at hvis jeg ikke var blitt drillet, igjen og igjen, rundt ti år tidligere, hadde jeg ikke klart det jeg gjorde. Trolig ville jeg ha ventet med kompresjoner til noen bad meg om det. Selv da kan det hende at jeg ville vært nølende, forsiktig. Jeg var i sjokk, og jeg var en annen versjon av meg selv.

HAN PUSTER. Da ambulansen kjørte av gårde, var vi fem personer som sto igjen: Fire tilfældige turgåere og en kvinne fra et hus like nedenfor, hun som viste seg å ha telefon. Alle hadde opplevd et mirakel.

Etter et par runder med kompresjoner, begynte mannen å puste. Dype, hvesende drag, men pusten var jevn, og i samråd med nødsentralen la vi ham over på siden. Det var først mens han lå slik, at jeg så treningstightsen, giftringen, og, etter hvert, den lyse hudfargen. Ved øret hans hang det igjen et felt av blått.

Det var en lettelse å se blålysene mellom trærne, rundt syv minutter etter at vi fant ham.

– Er det mulig å få vite hvordan det går med ham? spurte jeg ambulansarbeiderne.

– Det blir nok dessverre vanskelig, var svaret.

Men vi hadde gjort en god jobb, tusen takk for innsatsen. På vei hjem fortsatt spørsmålet å svirre rundt danset de rundt i hodet mitt: Ville han overleve? Hadde jeg gjort ting rett?

Mannen hadde ikke hatt identifikasjon med seg, og der vi passerte søte små rekkehus og undret oss over at folk oppførte seg som om ingenting var hendt, kikket jeg inn vinduene og tenkte på kona hans. Hvem var hun? Kanskje bodde hun nettopp her?

HUN BLE IRRITERT FORDI HAN VAR SÅ LENGE BORTE. Irene Lyngstad Ihler hadde funnet på mange forklaringer for seg selv. Først, at ektemannen hadde tatt seg en ekstra runde. Så, at han hadde funnet noen å skravle med. Senere tenkte hun at han hadde stukket innom en kampsom holdt på å flytte. Hun ble litt irritert. Ikke hadde han med telefon, heller.

I tiden bestemte hun seg for å ringe. Men kameraten som holdt på å flytte, kunne bare fortelle at mannen hennes ikke var der. Svigerforeldrene hadde samme, tomme svar. Da Irene tastet nummeret til politiet, slo hun av alle følelser. Få minutter senere satt hun i bilen sammen med svigerfaren på vei til Ullevål sykehus. Men dette visste ikke jeg da. ►



Førstehjelperen får ingen oppfølging. Folk som hjelper, kjenner seg fryktelig alene.

Wenche Mathiesen Doktorgradstipendiat

► **TANKENE VILLE IKKE SLIPPE TAKET.** I dagene som fulgte, vendte de samme tankene stadig tilbake. Jeg var lettet over at jeg hadde klart å yte førstehjelp. Men jeg spurte meg selv om jeg hadde gjort en god nok jobb? Jeg visste at jeg ikke hadde fått til å blåse inn luft. Jeg hadde fryktet at han hadde noe i halsen som jeg ville dytte lenger bak, og jeg hadde fryktet smitte.

En tanke som stadig vendte tilbake, var tanken om at jeg burde ha reagert raskere da jeg så at det lå noe der. Hvor mye tid hadde vi tapt? Ti sekunder? Tre minutter? Kvinne som kom først, hadde sagt at han ikke lå der lenge. Men hva betydde egentlig det? Fem minutter? Det er kort tid, men lenge nok til å få varige hodeskader. Kanskje hadde jeg hjulpet en mann til å overleve, men til et liv han helst ville ha vært uten.

BEST Å FÅ HVITE HVA SOM SKJEDDE. Når vi har mange spørsmål, forsøker hjernen å finne svar. Vi prøver å bygge på den informasjonen vi har, slik at vi får fullstendige historier. Tankene kan rive oss i stykker.

Psykolog og forsker Pål Ulvenes ved Modum Bad forteller om en kvinne som mistet broren sin etter en skitur på fjellet. I dag vises så hun ham for seg, hvordan han forfrosen og kald hadde lett etter veien hjem. At hjertet sluttet å slå, at hender og ben stivnet mens øynene var åpne og stirrende. Hele tiden jobbet hjernen hennes med å lage puslespillbiter. Til slutt fikk hun vite. En patolog fortalte henne at bro-

ren hennes sannsynligvis hadde begynt å føle seg varm, selv om det var kaldt. Trolig hadde han dødd med lite klær på seg. Da immunforsvaret ikke lenger var aktivt, hadde bakterier begynt å fortære kroppen hans. Også åtleletere hadde nok funnet ham og spist av ham, til bare skjellettet lå igjen.

Det patologen fortalte, var verre enn det kvinnen hadde sett for seg. Likevel fikk hun det bedre. Nå slapp hun å bruke kreftene sine på å lete etter svar.

Selv var jeg så redd for svaret, at jeg tenkte det var best ikke å vite. For da fantes det også et håp om at det levde en mann der ute, og at han hadde det bra. Jeg visste at tankene ville rive i meg hvis jeg fikk dødsbudskapet.

VI TAR PÅ OSS SKYLDEN. Hva er det som skjer i oss? Hvorfor tar vi på oss skylden når det er kroppen til et annet menneske som har sluttet å fungere?

Pål Ulvenes ser det ofte hos pasientene sine. Syvåringer klandrer seg selv for at de ikke klarte å redde foreldrenes ulykke. Andre har mistet en forelder i kreft og tenker at de burde hindret det.

– Det er det samme fenomenet som går igjen. Vi jakter på de hele historiene og lager oss forestillinger om «hva hvis». Vi danner oss urealistiske fantasier om at vi skulle klart å ordne opp i ting, sier han.

Wenche Mathiesen har dybdeintervjuet 20 førstehjelpere. Fem hadde bakgrunn fra helsearbeid. Disse fem var stort sett fornøyd med, og stolte av, innsatsen sin, selv om personen ►

Slik gjør du i en nødssituasjon

Følg disse stegene hvis du oppdager en livløs person.

01

Er du våken?

Hva har skjedd?
Reagerer pasienten?

- Tenk på din egen sikkerhet før du undersøker pasienten
- Få overblikk
- Se på pasienten
- Snakk med pasienten!
- Ta på pasienten



02

Sørg for frie luftveier og sjekk om pasienten puster normalt

- Sjekk bevissthet
- Sørg for frie luftveier
- Sjekk åndedrett i 10 sekunder
- Sjekk sirkulasjon (evt. blødninger)
- Bevisstløs, men puster normalt? Legges i sideleie med frie luftveier



03

Skaff hjelp
Ring 113

- Ring 113
- Behold roen
- Fortell hvem som ringer?
- Fortell hvor du ringer fra
- Fortell hva som har skjedd



04

Ingen tegn til liv
Start hjerte-lungeredning 30:2

- Trykk 5-6 cm midt på brystkassen 30 ganger med takt på 100 pr. minutt
- Sørg for frie luftveier og gjør 2 innblåsninger
- Fortsett med 30:2



KILDE: RØDE KORS, GRAFIKK: TERJE TOMNESSEN



► døde. De visste at mye må klaffe hvis pasienten skal overleve.

De andre tenkte annerledes. Hvis de fikk vite at pasienten døde, brukte de måneder og år på å spørre seg om det var deres feil. Noen tok på seg all skyld. De var sikre på at de hadde tatt livet av et annet menneske.

Jeg ble til slutt overbevist av folk rundt meg: Du må finne det ut, ellers får du aldri fred, sa de.

Det tok meg noen dager før jeg våget å slå nummeret til akuttavdelingen ved Ullevål sykehus.

Svaret fikk jeg raskt: De kunne ikke hjelpe meg. Det er så mange som ringer og vil vite, jeg skulle bare visst.

FAMILIEN BLE FORBEREDT PÅ DET VERSTE. Den første kvelden på sykehuset hadde legene fortalt Irene Lyngstad Ihler alt de visste. Mannen hennes ble funnet raskt, det var blitt utført hjerte-lunge-redning, han hadde begynt å puste, og ambulanspersonalet hadde lagt ham i kunstig koma. Det gjorde godt å få all informasjon med det samme, sier hun i dag.

Først tok hun ikke inn over seg alvoret. Tanken om døden var for vond. Men da legene ikke klarte å vekke mannen hennes 22. september 2016, to dager etter at han falt om, fikk hun og resten av familien beskjed om at de måtte forberede seg på det verste. Da kjente hun frykten. Frykten for at barna hennes skulle vokse opp uten pappa, og for at hun selv skulle miste mannen sin.

23. september fylte sønnen deres ett år. Han feiret dagen hos bestemor og bestefar, med kake og fest, mens moren var på sykehuset og faren lå i koma.

Men lille Magnus fikk den største bursdagsgaven han noen gang vil få. For denne dagen våknet Martin Lyngstad Ihler. Han var groggy og forsto selv ingenting av all ståheien. Foreldre, søsken, tanter og onkler, det var så mange som var innom, og flere gråt.

HVA ER DEN BESTE OPPFØLGINGEN ETTER ET TRAUME? Fagfolk snakker om kjeden som redder liv. Ved en hjertestans er det fire ledd: Tidlig varsling, tidlig hjerte-lunge-redning, tidlig bruk av hjertestarter og god behandling på sykehus.

—Det blir ventet at mannen i gaten skal kunne utføre tre av disse fire leddene. Men han får ingen oppfølging. Folk som hjelper, kjenner seg fryktelig alene, sier Mathiesen.

I dag strides forskere om hva som er den beste oppfølgingen etter et traume. Noen, blant annet krisesykeolog Atle Dyregrov, mener at tiden rett etterpå er en nøkkel. At mennesker raskt bør bli beroliget, og at de som ønsker det, må få svar på de spørsmålene de har. Slik kan de danne seg en sammenhengende historie, så tidlig som mulig.

Andre vil vente og se hvem som utvikler problemer. Og noen mener at det å prøve å skape en helhetlig historie er feil spor å følge. Kanskje er det bedre å imotegå grubling og spørsmål på helt andre måter.

Alle Wenche Mathiesen har intervjuet, har ønsket å få

Han lever! Vi ble så glade da vi fikk vite. Men langt fra alle som prøver å hjelpe, er like heldige som oss. Martin Lyngstad Ihler (t. v.) selv er langt mer takknemlig over livet enn før.



vite hvordan det gikk. De som ikke kjente personen, følger med på dødsannonser i avisen, kanskje kjører de til området der de tror vedkommende bor. Noen ringer sykehusene, men det er nytteløst.

Mathiesen mener at alle som ønsker det, burde få vite. Ikke navn, ikke adresse, men om utfallet ble liv eller død. Hun tror også at noen små, enkle fakta kunne gi mange hjelpere et bedre liv. Som at hjertes er ulike. At en hel del faktorer påvirker sjansen til å overleve, og at de fleste dør, selv med rask og god hjelp.

SÅ EN ETTERLYSNING PÅ FACEBOOK. Et halvt år etter hendelsen sitter jeg i en hvitmalt enebolig tre kilometer unna der vi fant ham. Det er altså her han bor. Nå sitter han og kona her sammen, to varme, åpne mennesker i 30-årene.

Vi snakker om halvåret som har gått. Om at legene aldri fant helt ut av ting og opererte inn en hjertestarter, for å være sikre. Selv husker Martin ingenting. Men han er et rutinemenneske, vet at han bruker å spurte opp den bakken. Jeg spør om de har tenkt «hva hvis?»

Nei, svarer de. Men de har kjent på takknemlighet, og på hva som er viktig i livet. Overtidstimer på jobben koster mer enn for. For hver time med jobb, mister de en time med hverandre.

De har merket at livet er skjørt. Fire måneder etter hjertestansen mistet de en nær venn. Mens deres egen datter på tre år kan spørre: «Pappa, har du slått hjertet ditt?», og

faren kan svare at han slo hjertet sitt en gang, men det gikk bra, må en annen treåring vokse opp i en annen hverdag. Han husker så høyt han klarer, for han vil hente faren sin ned fra himmelen.

Så tilfeldig alt er. Noen dør, andre får leve. Også mitt liv ble endret den dagen jeg så en Facebook-etterlysning av førstehjelpere i Oslo-marka. Det gikk fra grubling og tanker til en rusende glede. En venn av Martin hadde skrevet en melding på en av Østmarka-gruppene der inne. Selv hadde jeg meldt meg på alle tenkelige grupper, i tillegg.

Det var tre av oss som var der den kvelden, som så meldingen. Tre av fem. De to kvinnene som hentet telefon, har fortsatt ikke fått svar. Jeg har prøvd å finne dem, uten å klare det. Vi fikk ikke navnene deres, og vi vet ikke hvor de bor.

Det ville vært fint om de fikk vite. ●

a-magasinet@aftenposten.no

Familien er komplett.

Til venstre Martin Lyngstad Ihler og sønnen Magnus, til høyre Irene Lyngstad Ihler med datteren Ingrid. I midten Helle Falkenberg og Silje Pileberg.