

Mental återhämtning tar tid

En allvarlig olycka förändrar hela livet

Det har gått elva år sedan Tero Salonen var med om en allvarlig brandolycka. Det fysiska tillfrisknandet har tagit år. Vid sidan av detta – eller snarare därefter – har den mentala återhämtningen krävt flera jobbiga perioder av bearbetning.

Tero sommarjobbade under studietiden då han rådde ut för ett allvarligt olycksfall i arbetet där ca 85 % av hans hud brändes upp. Hälften av skadorna var andra och tredje gradens brännskador. Efter olyckan vårdades Tero först på sjukhus i ett halvår, och tre månader av denna period hölls han nedsövd. Tero har genomgått så många hudtransplantationer att han har tappat räkningen. Målet var att få de öppna hudområdena slutna så snabbt som möjligt.

SJUKDOMSBESÖK AKTIVERADE SMÄRTMINNET

– Hur komiskt det än låter blev jag ännu tvungen att skaffa mig en brännskada i näsan, för att minska på smärtan, berättar Tero då han berättar om det ingrepp som gjordes under våren. Bägge näsborrarna brändes för att få mera rum i dem.

Teros hud har förnyats nästan överallt, vid den senaste operationen år 2002 genomgick han en operation för att få ett transplantat till ett ögonlock. Numera kan han t.o.m. ägna sig åt idrott, när huden inte längre stramar. Tack vare barnen har Tero börjat skida och åka skridskor på nytt. I vintras var han i ishallen och åkte skridskor med sin son och sa åt pojken att håll i pappa, för pappa har inte skrinnat på över tio år. Hans son svarade funderösamt att han kan ju inte heller skrinnas. Lyckligtvis återfick Tero snart förmågan att åka skridskor.

DEN SORGLÖSA UNGDOMEN GICK FÖRLORAD

Olyckan inträffade då Tero precis hade börjat skapa sig ett eget liv efter armén. Han hade just flyttat till en annan ort, börjat studera och planerade en gemensam fritid med sin fru Piritta. Olyckan ställde allt på ända och ändrade hans liv totalt.

Eftersom Tero efter olyckan inte orkade med att bara stanna hemma och tillfriskna beslöt han sig för att fortsätta sina studier vid yrkeshögskolan. Han föreställde sig att han skulle kunna komma in i sitt gamla sammanhang och sitt kompisgäng, men märkte snart att kamraterna på fyra år hade hunnit gått vidare med sina liv. Det var då som Tero för första gången riktigt insåg att han hade missat något och att det finns saker han inte kommer att få uppleva.

Först försökte Tero återuppta sina tidigare studier inom hälsovårdsteknik. Efter några svåra skeden insåg han att han inte skulle kunna arbeta inom ett område som innebar att han måste återvända till sjukhusmiljön. Han bytte till det merkantila området, och de studierna är nu på sluttampen.

STÖDBEHOVET HAR VARIT STORT

Tero berättar att det var viktigt att de i början av tillfrisknandet hittade de brännskadades förening Palovamamaydistys. Där fick de information och fick träffa andra som hade upp-

levt samma sak. Till en början upplevde han att verksamheten i föreningen hjälpte honom genom återhämtningsprocessen. Att komma över den smärtsamma brännskadan lyckades dock inte i en enda process, utan de traumatiska tankarna återkom och började störa studierna och det övriga livet.

Efter brännskadan har Tero i tre olika repriser återvänt till att älta konsekvenserna av olyckan. Detta har lett till att han blivit så deprimerad och lamslagen att inget har intresserat honom.

SVÅRT ATT BE OM HJÄLP

Piritta har stött Tero under hela tillfriskningsprocessen. Hon kan läsa sin mans känslor. Tero erkänner att han knappast hade klarat sig om inte Piritta hade varit så förstående, och att han själv nog inte ens hade orkat söka professionell hjälp än en gång.

Tero medger att han alltid har haft svårt för att be om hjälp. Inte ens olyckan ändrade på detta. Han byggde upp en skyddsmur och tänkte att han klarar sig på egen hand. Han hade svårt för att medge att allt inte stod rätt till och att problemen var så svåra att han inte kunde hantera dem.

De svåraste perioderna har bara de allra närmaste känt till; han har inte pratat om sina känslor ens i föreningen. Redan på sjukhuset upplevde Tero att det var olidligt att vara totalt beroende av andra. Han beslöt sig för att genast han kan göra något själv ska han klara sig utan hjälp.



Tio år efter olyckan, förra sommaren, började Tero fundera mycket över det som hänt. Han insåg att han aldrig hade upplevt något bekymmerslöst studieliv. Han hade heller aldrig haft tid att finna sig själv utan familjeförpliktelser. Detta lamslog Tero för tredje gången. Han pratade om problemen med Piritta, som uppmanade honom att söka professionell hjälp. Det krävdes även medicinering för att han skulle bli frisk. Nu känner Tero att processen var till hjälp och fick honom att känna sig bättre.

Tero funderar över hur viktigt det är att få stöd från de närstående då ens egna krafter tryter.

– Man kan bara föreställa sig hur svårt detta vore t.ex. för en ensamförsörjare som inte får stöd från en annan vuxen.

FAMILJEN GER KRAFT

Piritta och Tero bodde tillsammans och hade gift sig redan före den ödesdigra olyckan. Då Tero på något vis började återhämta sig efter olyckan ville de bilda familj. Det kändes viktigt att se framåt. Familjen har tre barn: Juuso är sex år, Jenina fyller fem i sommar och den yngsta, Julianna, är 3 år. Enligt Tero är barnen en framåtdrivande kraft och därför utgör de ett viktigt

stöd för honom. Man kan inte alltid fundera på sina egna problem då man sköter barn och vardagsbestyr.

”JAG GER INTE UPP FÖRRÄN JAG HAR FÖRSÖKT”

Tero har alltid tänkt att han provar allt innan han ger upp. Redan före olyckan sysslade Tero med dykning och han ville inte sluta med det. På sjukhuset efter olyckan frågade han läkarna om han kommer att kunna dyka igen. Läkarnas råd var att han först skulle lära sig att gå. Sedan början av året har Tero utbildat sig till apparatdykningsinstruktör. Tanken är att hela familjen ska kunna fortsätta med dykningshobbyn. Barnen har gått i simskola och nästa år ska de gå med i dykarklubbens Kutverksamhet.

Barnen har vant sig vid att Teros hud ser annorlunda ut och de har träffat andra som råkat ut för brännskador vid Palovammayhdistys. Barnen oroar sig främst för om pappa har ont. Då de har fått höra att det inte gör ont, har de nöjt sig med det.

Numera känner Tero i allmänhet ingen smärta, men heta sommardagar kan huden kliä och han blir tvungen att helt skydda den från solen. Ibland stör det honom lite att han inte kan använda korta sommarkläder ens på stranden.

KAMRATSTÖD FRÅN FÖRENINGEN

Medlemmarna i Palovammayhdistys har antingen själva råkat ut för en brännskada eller har en anhörig som gjort det. De har alla sin egen överlevnadshistoria. Dessa är guld värda för dem som går med i föreningens verksamhet. En av föreningens målsättningar är att förebygga brännskador. Föreningen verkar i samarbete med Räddningsbranschens Centralorganisation i Finland (SPEK).

BERÖR ÄVEN DE ANHÖRIGA

En svår olycka berör alla anhöriga på djupet och påverkar många människors liv. Tero funderar att han nog inte alltid har förmått tänka på att hans anhöriga har lidit med honom. Han har pratat ganska lite med sina närstående om svårigheterna med att tillfriskna, mer i de skeden när han själv har genomgått bearbetningsprocessen.

Teros olycka undersöktes grundligt. Undersökningarna har inte kunnat bevisa att olyckshändelsen skulle ha berott på vårdslöshet eller att den kunde ha förhindrats. Tero anser att undersökningen gjordes för snabbt efter olyckan. Han blev tvungen att sätta energi på den som han hade behövt för att tillfriskna. Också i övrigt var det plågsamt att behandla ämnet i det skedet.

DE EGNA KRAFTERNA RÄCKER INTE ALLTID TILL

Tero medger att han inte tidigare har förmått uppskatta ”hjärnskrynklande”, dvs. yrkeskunniga inom psykvården. Men klok av sina egna erfarenheter har han nu ändrat sin uppfattning. Tero uppmanar alla att söka hjälp av utomstående då de egna krafterna inte räcker till för att bearbeta svåra händelser såsom en olycka eller invalidisering. Var och en upplever sin skada individuellt. Ibland kan även en liten brännskada eller annan skada ha en stor inverkan på livet, och då behöver man stöd och hjälp för att tillfriskna.

Tero har så småningom börjat acceptera sin brännskada. Han tror nu att han kunde ha tillfrisknat snabbare om han hade kunnat acceptera konsekvenserna av olyckan tidigare. Och om han i ett tidigare skede hade kunnat berätta hur tungt tillfrisknandet var psykiskt, hade han kanske fått mer hjälp och stöd för att lätta sin mentala börda. ■