

Johan Viktorsson:

”För första gången i mitt liv kände jag att detta var en situation som det var omöjligt att fly ifrån. Det fanns ingen möjlighet att trycka på paus. Det hade det alltid funnits förut.”

Johan Viktorsson inledde sin föreläsning med att beskriva sina tankar och känslor när han först fick beskedet om att han hade cancer:

- Alla mina kroppsliga referenspunkter var helt försvunna – en förkylning visste jag skulle försvinna på en vecka, men detta, det var något helt annat. Min kropp som dittills alltid hade varit min trogna bundsförvant hade övergett mig, svikit mig i grunden.

Johan fick problem att sova.

- När jag låg där de här ljusa sommarnätterna och tänkte på allt detta, på döden, och när jag hörde mina barn ligga där bredvid mig och andas, tänkte jag på att jag kanske snart skulle ryckas bort från dem. Då kände jag ingenting annat än skräck, ångest och den allra djupaste ensamhet.



För första gången i mitt liv kände jag att detta var en situation som det var omöjligt att fly ifrån. Det fanns ingen möjlighet att trycka på paus. Det hade det alltid funnits förut.

Johan beskrev också sin sorg. Att få avsluta livet så tidigt med så mycket liv kvar att leva. Varför hade just han drabbats? Den här onormala situationen blev efter ett tag alltmer normal. Det fanns ett antal bidragande orsaker till det. Johan började leta efter halmstrån, små skärvor av hopp.

En sömnlös natt sjöng koltrasten för mig – och trots att den logiska ingenjören i mig sa mig att detta inte är räddningen, så var koltrastens klara toner ändå en signal till mitt innersta att

någon såg mig och att jag från det ögonblicket skulle ta upp striden.

Johan började googla, men det han hittade var så förödande att han tvingades sluta. I stället fick han fru Anna googla och bara berätta det positiva för honom.

Efter att ha brottats med sina känslor en tid började Johan kunna sätta ord på dem. Han kom fram till att vad han var rädd för, och det var framför allt två saker:

- Jag var rädd att ni – läkare och vårdpersonal – skulle döma ut mig. Och jag var rädd att dö med smärtor. Men ni hade ju inte dömt ut mig. Jag skulle få kurativ behandling. Och dö med smärtor skulle jag inte heller behöva – ni är ju skickliga på att hantera smärta i vården. På det sättet började jag hantera mina känslor och min tillvaro.

Det onormala började bli normalt efter ett tag. En ny form av jämvikt började infinna sig i Johans liv. Han fick ett mer hanterbart förhållningssätt till sin sjukdom helt enkelt. Johan fick en stadig relation till döden. Tankar som han tidigare bara hade haft på ett logiskt plan, var nu en realitet.

Och sen så fanns det en plan, Min vårdplan.

Planen kom dock att ändras många gånger under det kommande året. För varje gång som något ändrades, blev det ett fritt fall och till slut en ny jämvikt.

Johan berättade också om hur hans anhöriga reagerade. Hur föräldrar, syskon och familj antog olika roller, och på det sättet stöttade Johan och hans familj igenom hela sjukdomstiden. Johans syster beskrev situationen såhär:

- Det var som att hamna i en storm på kalfjället. Det finns inget annat att göra än att hålla ihop och försöka ta sig ner.

Johans föräldrar och syster kom överens om tre saker för att stötta Johan under den här tiden:

- Vi ska hjälpa Johan och Anna så mycket det går, fast på deras villkor.
- Vi ska inte tynga Johan med vår oro, den får vi hantera själva.
- Vi ska hjälpas åt när det blir kämpigt.

Både Johan, hans fru Anna och Johans mamma tog hjälp av kurator under olika perioder för att på så sätt få stöd att hantera sina känslor. Tillsammans bildade släkten ett team runt Johan och Anna, vilket Johan beskrev som en viktig del i att klara av situationen. Johan beskrev sin fru Anna som den mest värdefulla spelaren.

- Varje patient har anhöriga omkring sig. Vem är den mest värdefulla spelaren för just den här patienten? Ta reda på det och stötta den personen!

Johan avslutar sitt föredrag med en viktig synpunkt:

- Jag har fått de bästa förutsättningar för att klara av den här sjukdomen och det är jag naturligtvis oerhört tacksam för. Men det är fortfarande så att den främsta anledningen till att jag överlevde är tur, det får man aldrig glömma bort.

