

– Ble syk av oppveksten



Inger Eggen har hatt dissosiativ identitetsforstyrrelse fordi hun ble seksuelt misbrukt og utsatt for psykisk mishandling i barndomshjemmet. Nå har hun skrevet sin andre bok om lidelsen og hvordan det går an å få bukt med den. Denne artikkelen er fra nr. 5/2013 av bladet Psykisk helse.

Tekst Bente Thoresen

Foto Ola Sæther

– Faren min voldtok meg fra jeg var fem år til jeg var femten, forteller Inger Eggen (60).

– Etter hvert ble traumet så stort at jeg begynte å dissosiere. For å takle min virkelighet utviklet det seg mange personer inne i meg. Til slutt hadde jeg rimelig mange, som alle hadde sine ulike funksjoner.

Eggen tar et hvitt ark og tegner en stor sirkel, med mange mindre sirkler som overlapper den store.

– Alle har ulike roller og oppfører seg forskjellig i forskjellige sammenhenger. Men rollene har en forankring i deres identitet, og den ene husker hva den andre gjør. For en som har dissosiativ identitetsforstyrrelse, er det ikke slik, sier hun og tegner en stor sirkel på nytt og mange små sirkler som ikke har noen kontakt med den store sirkelen.

– Trodde jeg klarte det

Inger Eggen er utdannet bioingeniør og økonom, er gift og har tre sønner.

– Jeg jobbet i Utenriksdepartementet i flere år, men så kom kollapsen for ti år siden. Jeg ble veldig syk, jeg fikk ulike fysiske sykdommer. Etter en tid kom jeg til Modum Bad og var innlagt der to ganger i til sammen et halvt år.

Eggen fikk god hjelp og skrev i 2008 boken «Bare jeg ...», som kom ut på Hertervig forlag.

– Mitt livsprosjekt var å fremstå som normal og oppegående. Dissosiasjonen hjalp meg til å blokkere for alt det vonde i kroppen. Gjennom terapi og behandling har jeg fått kontakt med følelsene mine og oppnådd å få alle «meg-ene» til å snakke sammen.

– *Hører du personene som stemmer?*

– Ja, jeg hører de ulike delene snakke og ikke minst krangle. Noen vil beskytte meg mot alle vonde følelser som kan dukke opp, andre vil ha trøst. Jeg har i dag sluttet med terapi, for nå klarer jeg å hjelpe meg selv når angsten truer med å ta overhånd. Nøkkelen for meg var å få riktig diagnose. Og med det riktig behandling.

Var uskyldig

For Inger Eggen har det vært en lang prosess å kunne virkelig kjenne og mene at den lille jenta hun var, var uskyldig. Det var ikke hennes skyld at faren voldtok henne.

– Jeg har følt meg feil hele livet. Men jeg har klart å fungere ved hjelp av å dissosiere. Mitt største nederlag var å innrømme at jeg var psykisk syk og ikke evnet å fungere lenger. Jeg har ikke arbeidet på ti år og er uføretrygdet. For meg er det et nederlag.

Moren hennes skjønte hva som skjedde, men fortrenget det, ifølge Eggen.

– Det var et pent hjem hvor fasaden var det viktigste. Hun fornektet alt til siste slutt. På dødsleiet sa hun til meg: «Det er din skyld at jeg dør, Inger». Jeg hadde måttet bryte kontakten med henne da hun fylte 85 år, for jeg ble syk av å være i nærheten av henne.

Panikk for følelser

Eggen sine siste bok kom på Universitetsforlaget i høst og heter «Fra traumer til vonde minner. Om dissosiasjon og integrering». Med utgangspunkt i en seiltur beskriver Inger forsoningen med sin historie, og hvordan de ulike delene i henne roer seg og godtar

situasjonen.

– Jeg har hatt panikk for følelser, og derfor har jeg hatt et stort hull inne i meg og en enorm følelse av tomhet. Men jeg fant mitt fristed, seilbåten. Sammen med mannen min, som lever her og nå, men som tåler meg, har jeg klart å bli tryggere på meg selv. Jeg trener fortsatt på å være til stede i eget liv, sier hun og smiler.

– Før var den indre verdenen viktigere enn den ytre, og den fjernet meg fra nåtiden. Vi bodde for eksempel i Tanzania i mange år, men jeg husker lite av hva som skjedde der. Men fra den siste, store seilturen vi hadde, husker jeg mer enn mannen min gjør, og det nyter jeg.

Ser på hendene mine

Å leve som Inger Eggen gjorde, betyr å la alt gå på autopilot.

– Nå registrerer jeg mer hva som skjer. Hvis jeg opplever situasjoner som gir meg assosiasjoner til min barndom, «forsvinner» jeg ikke. Jeg holder kontakten med meg selv ved å se på hendene mine, trampe føttene i bakken, tenke at jeg er ikke fem år lenger, jeg er voksen. Da blir jeg ikke så redd, sier hun.

Hun spilte trompet i oppveksten.

– Jeg var veldig opptatt av musikk, men musikk kan ikke bo i et stengt menneske. Jeg kunne ikke gå på konserter, jeg var redd for å bryte sammen. Jeg har vært på flukt hele livet, og integreringsarbeidet var beinhard jobbing. Jeg er stolt av i dag å kunne si at jeg er hel nok til å tåle hele Inger.

Hun står på farten til å reise til Elverum, der hun skal holde foredrag. Interessen for dissosiativ identitetsforstyrrelse er økende, og Eggen deltar på mange møter.

– Nå klarer jeg å forholde meg til at livet er som det er, uten å gå i stykker i skam og selvforakt. Sorgen over at livet ble som det ble, tillater jeg meg å kjenne på en gang iblant.

– Det viktigste for meg nå er å bekjempe vold mot barn.

Artikkelen er fra nr. 5/2013 av bladet Psykisk helse.

Les også: [– I dag skal alle være så frampå](#)

[Bli abonnent på bladet Psykisk helse](#)

[Kjøp bladet i pdf-utgave](#)

Dissosiative lidelser

Å dissosiere er å oppleve seg selv eller en hendelse på avstand. Både minner, inntrykk og bevissthetsopplevelser avspaltes.

Dissosiative lidelser kjennetegnes ved manglende sammenheng i hukommelse, bevissthet eller opplevelse av seg selv.

Det er ikke noen sikre tall på forekomsten av dissosiative lidelser i befolkningen. Den alvorligste formen, dissosiativ identitetsforstyrrelse, antar man er like hyppig som schizofreni, 0,2–0,5 % av befolkningen. Forekomst av mildere former kan variere.

Dissosiative lidelser skyldes gjentatte langvarige psykiske påkjenninger. Påkjenningene kan være i form av langvarig mishandling, seksuelt misbruk eller tortur.

(Kilde: Lommelegen)

Denne artikkelen er hentet fra www.psykiskhelse.no

Adressen til artikkelen er <http://www.psykiskhelse.no/index.asp?id=32357>

Lukk