

# Bråstopp i livet

En trafikkulykke snudde livet til Nina Nordheim (39) fullstendig på hodet. Nakkeskaden gjør at hun må regne med å leve med smerter resten av livet.

TEKST BJØRNHILD FJELD FOTO TORE FJELD



“ Mange som ser meg, lurer nok på om jeg virkelig er syk. Men de ser meg jo ikke på de dårlige dagene. Og kanskje en bytur gjør at jeg må ligge i flere dager etterpå.

**SNUDD PÅ HODET:** Nina Nordheim var som en duracellkanin, full av energi og arbeidslyst. Nå er det utfordring nok å mestre en hverdag med smerter.

**M**orgenen 2. juli 2009 leverer Nina Nordheim datteren Sofie i barnehagen og kjører videre. Hun er på vei til jobb. I et kryss setter hun på blinklyset og må stoppe for å vente på møtende trafikk. I bakspeilet ser hun en lastebil i det fjerne. En møtende bil blinker med lysene. Hvorfor gjør han det? undrer Nina. Sekunder etterpå dunder lastebilen inn i hennes lille Toyota Yaris.

– Etter smellen ble det mørkt i

noen sekunder. Så kom det en voldsom lyd, av metall som skrapte. Jeg kjente at jeg hadde vondt i ansiktet. Og så var jeg full av adrenalin, lynende forbanna, forteller hun.

## Begynte å jobbe

Nina ble kjørt til sykehuset i ambulanse. Hun ble undersøkt og lå til observasjon i noen timer, før hun reiste hjem. Etter noen ukers sykemelding og ferie begynte hun på jobb igjen 18. august.

Etter fem uker skjønte hun at det ikke gikk lenger.

– Jeg hadde store problemer med å konsentrere meg. Det var hodepine og smerter i nakken som spredte seg utover. Selv om jeg gjerne ville jobbe, var det rett og slett ikke mulig.

I ulykken fikk Nina en vridnings-skade i nakken. Det er ingen skade som synes på røntgenbilder, siden bare bløtdeler er involvert. Derfor opplever whiplash-skade at det kan være vanskelig å få satt en diagnose.

Men smertene er reelle. – Det er ikke bare nakken; det brer seg ut til armene og resten av kroppen. Og så er det hodepine og problemer med konsentrasjonen, sier Nina.

Før ulykken beskriver Nina seg selv som en duracellkanin. Hun hadde full jobb som interiørkonsulent, var mamma til to barn og i gang med å etablere egen bedrift med design av barneklær. Tempoet var høyt og arbeidskapasiteten stor.

Nå er hun uføretrygdet og ser ikke for seg at hun kommer i jobb igjen i overskuelig fremtid. Hun drømmer om det, men med de konstante smertene hun lever med, er det ikke realistisk nå. Kanskje om noen år når ungene er større, det er drømmen.

## Belastning for familielivet

Etter ulykken røk også forholdet til hennes tidligere samboer, som er far til Andreas (7) og Sofie (12).

– Det er ingen tvil om at det å ha en nakkeskade og leve med kroniske smerter går ut over familielivet og partneren. I aller høyeste grad, sier Nina.

For noen år siden ble hun kjæreste med Øyvind Rørmark, og for 8 måneder siden kom sønnen Gustav til verden. Øyvind er sjømann og borte på jobb i flere uker av gangen. Fordi Nina er uføretrygdet, har ikke Øyvind rett til pappapermisjon, siden dette forutsetter at barnets mor er i jobb.

Nina sier at løsningen for familien har vært å ha en au pair boende hjemme hos seg, som kan hjelpe til med praktiske oppgaver i hjemmet.

– Uten au pair ser jeg ikke for meg hvordan det skulle ha gått, sier hun.

Utgiftene til au pair må familien dekke av egen lomme.

I begynnelsen var det vondt å oppleve at hun for eksempel ikke kunne løfte opp sønnen Andreas, som da var ett år gammel.

– Ungene merker at mamma har en dårlig dag. Da tar de hensyn. Jeg mener også at det er viktig å være åpen og fortelle at «i dag har mamma en dårlig dag».

## Fra full fart til bråstopp

– Det var en veldig overgang å gå fra



**SMERTENES PRIS:** Fordi Nina Nordheim er uføretrygdet, ble det ingen pappaperm på Øyvind Rørmark da de to fikk barn. Au pair ble løsningen for å få familielivet til å gå rundt. Den hjelpen har de måttet betale selv.



## NAKESKADE

• Nakkeskade kan oppstå etter en trafikkulykke eller annen hendelse som gjør at nakkepartiet blir utsatt for en brå bevegelse. Ved denne type skade kan en oppleve både fysisk/funksjonelle samt psykiske plager. Skadene er ofte ikke synlige, heller ikke på røntgen.

• Landsforeningen for Nakkeskadde er tilsluttet Norges Handikapforbund og har som formål å hjelpe nakkeskadde tilbake til et så fullverdig liv som mulig. Foreningen driver en likepersontjeneste og har lokalforeninger over hele landet.

å være så aktiv, til å få en plutselig bråstopp i livet, forteller Nina.

De gode dagene prøver hun å nyte og ikke ha dårlig samvittighet for at hun faktisk kan være så bra at hun klarer å være med ungene på aktiviteter. De dårlige dagene holder hun seg inne.

– Mange som ser meg lurer nok på om jeg virkelig er syk. Jeg har fått høre det etter at jeg har vært på byen for eksempel: «Er ikke du syk?». Men de ser meg jo ikke på de dårlige dagene. Og kanskje en bytur gjør at jeg må ligge i flere dager etterpå.

## Mestringsstrategier

I løpet av de snart sju årene siden

ulykken skjedde har hun lært seg noen strategier for å takle hverdagen best mulig. Hun bruker avspenningsøvelser, og ved behov går hun til behandling hos manuellterapeut.

– Jeg har prøvd mye forskjellig, men den manuellterapeuten jeg bruker nå, er det som har størst effekt, sier hun.

I tillegg er trening viktig for å holde seg i best mulig form. Nina kan sykle hvis det ikke for humpete vei, og hun går turer i ulendt terreng.

Det å leve med smerter over lang tid gjør også noe med psyken. Nina har også vært en periode innlagt på psykiatrisk sykehus.

– Da fikk jeg bekreftet at jeg ikke var psykisk syk, bare veldig, veldig sliten.

Nina er aktiv medlem i Landsforeningen for Nakkeskadde, og setter pris på fellesskapet med andre i samme situasjon.

– Det kan være tøft å erkjenne at du faktisk er syk. Men det er veldig godt å være et sted der du slipper å forklare, der de andre forstår hvordan du har det selv om skaden ikke synes utenpå.

Det å bli ufør som 33-åring var på ingen måte det Nina hadde sett for seg. Men når det først har skjedd, har hun lært seg å leve i nuet.

– Jeg tar dagen som den kommer, og er blitt flinkere til å sette pris på de jeg har rundt meg, sier hun. ■