

# Beretning fra en PTSD

Mit navn er Line, og jeg er 27 år. Mit liv forandrede sig for alvor, da jeg en sommeraften på Kos blev udsat for en gruppevoldtægt. Denne episode gik jeg alene med i næsten et år, fordi skammen og frygten for folks reaktioner overskyggede alt andet. Jeg forsøgte at fortrænge episoden og leve mit liv, som jeg havde levet hidtil. Men næsten et år efter, blev jeg voldsomt triggeret af en episode med en kæreste.

Efter nogen tid begyndte jeg at leve et lidt mere ærligt liv med PTSD, hvor ganske få kendte til mine udfordringer. Jeg var også startet i den første ud af mange PTSD-behandlinger. På daværende tidspunkt var det ikke længere muligt at ignorere diverse PTSD-symptomer. I årenes løb kom der andre traumer til, og det blev sværere at opretholde modet på livet. Jeg var så plaget af min PTSD, at det bragte mig til at tage en alvorlig overdosis.

Nu startede et nyt og fuldkommen vanvittigt og langt traume. En masse vrangforestillinger gjorde, at da jeg langt om længe vågnede op i respirator på intensivafdelingen, kunne jeg ikke finde ud af, hvad der var op og ned. Jeg blev lagt til at sove ad flere omgange, fordi jeg modarbejdede respiratoren og fordi jeg blev ramt af alt fra hjertesvigt, blodpropper og multiorgansvigt. På et tidspunkt bliver jeg langsomt tilstrækkeligt stabil til at være vågen. Jeg var omgivet af maskiner og skærme, som larmede hele tiden. Det værste ved at være vågen var, at jeg ikke kunne kommunikere. Jeg kunne ikke snakke på grund af respiratoren, og min finmotorik var så påvirket, at jeg hverken kunne skrive på min telefon, pege på en plade eller skrive på et stykke papir. Jeg var simpelthen så bange. Bange for at dø ukontrollerbart. Det var ikke længere mig, der bestemte hvornår og hvordan jeg skulle dø, og det var skræmmende.

Med tiden blev jeg bedre til at ramme tasterne på telefonen og kunne derved kommunikere lidt. Jeg spurgte en dag en af sygeplejerskerne, om jeg ville dø, hvortil hun svarer noget i stil med: "Det ved vi ikke lige nu, vi ved bare at din tilstand er kritisk". Men med to skridt frem og et tilbage blev min tilstand bedre og bedre. Nu startede et langt, sejt og angstpræget forløb med udtræning af respirator samt genoptræning. Efter 9 uger i respirator er man som et spædbarn og skal lære alt fra start igen. Alt fra at få en ske i munden, vende sig i sengen, gå og meget mere. Alt dette skulle læres samtidig med, at jeg på ingen måde stolede på, at min krop kunne trække vejret. Derudover var min lungefunktion enormt dårlig og ens fysiske formåen er også fuldstændig tabt. I mine 5 måneder på intensivafdelingen var jeg ved at dø 4 gange.

De kalder mig for et mirakel, fordi min tilstand har været så kritisk. Det er bestemt ikke noget at være stolt af, men noget som sætter det hele lidt i perspektiv. For selvom jeg mod forventning overlevede, så lever jeg med en hverdag, der er præget af fysiske følger, bl.a. Lungesygdom, som i stort omfang begrænser min fysiske formåen samt et ekstra traume. Alligevel har jeg valgt at give livet en chance, og jeg forsøger at finde lidt livsglæde hist og her. Men det er ikke samme som, at jeg er okay. For min PTSD og mine selvmordstanker buldrer stadig derudaf hver evig eneste dag.