

En opplevelse med en psykoselidelse

av Erlend Gade



Ettermiddagskoppen med kaffe smaker alltid godt. Rykende varm som alltid, selv med et par tårer kaldt vann oppi. Én av de mange pausene i hjemmekontortilværelsen. Så lite stimuli som mulig, takk. Kun meg, koppen med varm sort kaffe, sofaen jeg sitter på, og rommet. Rommet gjør vel ikke så mye i seg selv, men det er absolutt en faktor i atmosfæren. Fire vegger, to dører, to vinduer i klassisk oslo-bygård-stil, og rosett i taket. Rommet er det elementet i hjemmet som beveger seg minst.

Jeg føler meg bra. Kanskje litt ekstra bra i dag. Jeg er opplagt, og har jobbet godt de første to timene av arbeidsdagen på hjemmekontor. I det fjerne kommer det en ulende lyd. Det er helt tydelig en alarm av noe slag. Det er veldig vanskelig å sette ord på hvordan alarmen høres ut. Kanskje ville jeg sagt en blanding av sivilforsvarets flyalarm og en eldre brannalarm. Ikke en jevn blanding. Omtrent sytti-tretti i flyalarmens favør. Lyden er ikke ukjent for meg. Den kommer stadig vekk. Noen ganger har det gått flere måneder mellom den kommer. Andre ganger kan den komme fem til syv ganger i uka. Jeg har prøvd å gjøre et opptak av alarmen slik at jeg kan vise det til andre. Likevel er den akkurat for langt unna, og mobilen min har akkurat for svak mikrofon til å fange den.

Ellers føles alt nokså normalt. Det er på tide at jeg reiser meg. En kjeks kunne smakt godt, og jeg vet jeg har en nyåpna pakke i skapet. Idet jeg snur meg ser jeg at rommet har endret seg. Alle farger er som de alltid er og alle gjenstander står der de alltid står, alt er like lite eller like stort som alltid.

Det er bare en rar følelse over rommet. Litt dårlige vibber om jeg kan si det. Jeg får en følelse av at rommet i seg selv ikke ønsker å ha meg her. «Men jeg bor jo her», sier jeg høyt. En avlukket lys stemme svarer. Jeg er sikker på den kommer fra bak døren til soverommet. Naturligvis går jeg bort til døren og åpner opp. «Hva var det du sa?». «Du bor jo ikke her du», svarer stemmen. Plutselig gikk det opp for meg at jeg er i feil hjem. Dette er jo ikke mitt hjem. «Herregud, jeg må komme meg ut før de som bor her kommer hjem». Jeg småløper til gangen og tar på meg skoa mine i all hast. Jakka også. Det er kaldt ute.

Kjeksen! Dette er kanskje ikke mitt hjem, men det er i alle fall min kjeks. Uten å ta av meg skoa går jeg inn i stua som er kombinert med kjøkken. Jeg åpner skapet og tar tak i kjeksen, og løper nærmest ut av hjemmet. Det er fire etasjer ned til bakgården. Akkurat som hjemme hos meg. Ut av bakgården og ut på gata. Nå må jeg bare konsentrere meg, så jeg finner ut av hvor jeg egentlig bor. Litt energi kan være godt for både konsentrasjonen og hukommelsen. Jeg ser nå at det ikke var kjeksen min jeg hadde rasket med meg, men en boks med kikerter. Det er ikke så farlig akkurat nå. Om jeg er langt hjemmefra kan jeg jo spise kikertene også om jeg blir sulten. Litt opp i gata er det en bar som fungerer som café på dagtid. Den kjenner jeg godt igjen. Det kunne absolutt friste

med en kopp kaffe, så jeg går naturligvis dit og setter meg ned. «Der er du igjen, ja», sier bartenderen som fungerer som barrista på dagtid. «Se det», svarer jeg med et nikk og et smil. Jeg vet han er fra Sørlandet, så noen ganger svarer jeg «se det» for gøy. Kaffen kommer på bordet og jeg drikker den opp. Varm og svart, slik jeg liker den. På tide å dra hjem, tenker jeg. Det er veldig deilig at jeg kun bor noen få husnummer ned i gata. Inn i bakgården, opp de fire etasjene. Da var jeg hjemme igjen, så det er vel på tide å jobbe litt videre.



Schizofreni og psykose

Merkelig historie, ikke sant? Personer med en psykoselidelse kan ofte oppleve virkeligheten annerledes enn de fleste andre. Alle har vel hørt de typiske utsagnene rettet mot personer med schizofreni. «Splittet personlighet», «farlige personer», «kan klikke helt uten videre». Vi har hørt dem vi også. Vi med schizofreni. Men vi, inkludert jeg, kan understreke at det overhodet ikke er slik som disse typiske utsagnene forteller. Ofte handler en psykotisk opplevelse om å kun oppleve en annen virkelighet enn andre gjør. Det kan være i det smått, som å tro at man putta sukker i pastavannet istedenfor salt. Og det kan være større, som å oppleve seg selv og andre som noe personene rundt ikke kan kjenne seg igjen i. Men uansett hva en person med schizofreni kan oppleve, eller hvordan personen kan oppleves, vil jeg sterkt si: ikke **vær redd** for oss. Jeg skal fortelle deg at hos de fleste som er rammet av en psykoselidelse, så går symptomene vanligvis bare utover den rammede selv. I så altfor mye av tv og andre medier er schizofreni blitt en betegnelse på noe utroverdig, farlig og vaniskeliggjørende. «The paranoid schizophrenic are dangerous, it doesn't mean we kill them», kan man høre karakteren *Hershel* si i serien *The Walking Dead*. Selv i norske medier kan man se at selv i dokumentarrealistiske

omgivelser blir gjerne schizofrenidiagnosen fremstilt som et forlatt subjekt. Det er absolutt mange med diagnosen som daglig kjemper seg hardt og vanskelig gjennom symptomene, og som trenger profesjonell hjelp. Jeg vil ikke tro at det for noen rammede er en enkel sykdom å bære. En kan oppleve uutholdelige opplevelser på daglig basis. Men vær så snill; ikke gi oss stigma og stereotypi, gi oss litt forståelse og aksept. For det er nettopp ikke alle som kan gå under denne kategorien. Det er derimot en god del av rammede som klarer seg veldig fint. Akkurat som det hverdagslige mennesket. Som har jobb, skole, studier og samlivspartnere. Vi kan være, og vi er helt vanlige mennesker vi også.

Jeg tør ikke å uttale meg spesifikt rundt schizofrenidiagnosen og hvordan den fungerer, da jeg overhodet ikke er en fagperson. Derimot er jeg en helt vanlig type, som også har schizofreni. Derfor er det opplevelser jeg kan fortelle om. Både mine egne, og andres som jeg har blitt fortalt på førstehånds. I mitt tilfelle kan jeg oppleve symptomer helt forskjellig. Noen er skumle og truende, mens andre kan være overfladiske og litt latterlige. Men det viktigste hos meg for å fungere i det hverdagslige livet, er å holde virkeligheten nær. Det er å prøve å vite hvor virkeligheten er, og hvor jeg har den nå.

Erlend Gade
Fotograf
eendgade@gmail.com

