

Tilhørighet og sånn

av Lars Poverud



Jeg har lyst til å skrive noe om noe som opptar meg. Nemlig tilhørighet, det å føle at man virkelig er en del av noe, et slags fellesskap. Det sliter jeg med. Jeg er en fyr som alle hele tida tenker at er en del av saker og ting, men det er ikke sånn jeg føler meg. Jeg føler meg ofte som en som står utenfor og titter inn. Her er litt av min historie og noen tanker om tilhørighet. Så her kommer skriveriene mine. God lesing!

0-7 år

Det begynte tidlig. Jeg gikk i barnehage ettersom mor og far jobba veldig mye. Der var jeg aleine følte jeg. Det var en krabat der som løp etter meg med bøtte som han ville slå meg med. Jeg hadde utstående ører og det hjalp ikke så veldig. Jeg husker jeg ble stoppet av flere eldre gutter da jeg sykla på trehjulsykkelen min rundt i Asker sentrum og fikk høre at jeg var en flaggermus og annet moro. Hu hei! Husker en fyr som hadde røkt pølse med rekesalat i matpakka. Han kasta opp. Etter dette har jeg aldri klart pølse med rekesalat.

Jeg hadde venner, det var Yngve og Ole, Edel og bror min, Martin. Det er

ihvertfall dem jeg kommer på. Yngve rappa en rød Jeep jeg hadde fått. Han tilsto det aldri, men jeg veit han tok den. Det var ikke noe moro. Men som barn så tilgir man alt (Yngve, hvis du leser dette, så tar jeg den gjerne tilbake). Vi stakk av fra barnehagen en gang. Vi hadde planlagt det nøye. Yngve hadde med druer og et halvt brød i tillegg til en diger kniv som vi trengte hvis vi skulle komme over bjørner. Bjørner var krevende hindre vi kunne finne på vår vei til mormor.

Jeg fikk operert ørene og samtidig blei jeg omskåret fordi jeg hadde trang forhud. Pimpetipom! Ørene blei flate inntil hodet, og det var en fin ting. Omskjæringa ble et problem seinere. Hurra! Det var ingen som var omskåret på den tida. Fattern blei litt engstelig da han så de flate ørene mine. Det var ikke meningen at de skulle bli så flate.

Men nå er de ikke det. Det gikk fint.

7-12

Så begynte jeg på skolen. Hurra, tenkte jeg. Nå blir det fint! Det jeg husker fra første skoledag er at vi stod to og to, og rett foran meg stod Jon Arne, min tremenning, som jeg trodde ville

være en bra mann.

Den gang ei!

Fra dag en blei jeg mobba. Jeg mener, jeg var rødhåret, etter hvert bebrillet, fregner, dårlig i gym og sløyd, knallbra i alle andre fag, og ifølge mine klassekamerater, tykk. I ettertid skjønner jeg ikke det siste. Jeg har bilder av meg selv, og jeg var definitivt ikke tykk. Men ettersom jeg fikk høre at jeg var tykk, så var jeg det.

Hurra!

I friminuttene (som jeg hatet) stod jeg inntil en trestamme og prøvde så godt jeg kunne å være usynlig. Håpet at ingen skulle se meg. Der stod jeg friminutt etter friminutt.

Og ble sett. Det er ofte sånn. Når man gjør det man kan for ikke å bli sett, så blir man det.

Jeg begynte å føle meg utenfor. Jeg var med men ikke med. Jeg stod utenfor og titta inn. Verden var ikke for meg, men for de andre. Jeg stod utenfor og så på det som skjedde.

Jeg gikk i tredje klasse. Det var friminutt. Jan Magne kom over til meg. Det var sol og vår. Jeg var ni år gammel. Jan Magne kunne fortelle meg at ei jente i sjette klasse var forelska i meg. Jeg var ni år. Hun satt på muren rett overfor meg. Hun hadde lyst hår

i fletter, og jeg håpet og trodde. Hele skolegården var omtrent med på dette. Jeg lot meg lede opp til henne.

Alle begynte å le. Dette var moro. For hele skolegården. Hurra! Det var jo bare tøv!

Noe i meg døde da.

Jeg fikk ei tøff jakke av mor og far. Den var blå og skikkelig sprek. Da tenkte jeg at NÅ blir jeg akseptert. Det ble jeg ikke. Jakka var tøffere enn meg. Dette blir jeg lei meg for enda, i en alder av nesten 61 år. Det var så sårt og plundrete. Det fantes opplagt ikke NOE jeg kunne gjøre for å bli akseptert eller føle at jeg var en del av noe større. Ingenting!

12-16

Jeg gleda meg til å begynne på ungdomsskolen. Da ville alt bli bra. Da blei det slutt på mobbing (som het erting på den tida).

Men nei! Det var pushups i søledammer, situps, knipsing på nesa fordi det gjorde at jeg begynte å grine og således få dugg på brilleglassene. Og mye mobbing på kroppen min. Det var meg og Liv som fikk gjennomgå. Stakkars Liv, jeg lurte på hvordan det har gått med henne.

Det var mobbing på utseende mitt, kroppen min, jeget mitt. Det var nesten uutholdelig.

Jeg husker jeg fikk ei fin klokke til konfirmasjonen som jeg fortalte «venner» om. Den hadde blå skive og var fin. Det som var greia var at jeg måtte på legevakta på konfirmasjonen min fordi jeg snubla og måtte sy høyre kne. På den tida måtte man være sykemeldt da. Jeg tenkte at ettersom jeg hadde en fin klokke og var konfirmert ville menneskene like meg.

Den gang ei! Klokka blei et voldsomt mobbeobjekt. Uansett hva jeg gjorde for å prøve å unngå mobbinga funka det ikke. Ingen så det. Ingen gjorde noe. Nå opplever jeg at folk som gikk i klassen min ikke forstår at jeg blei mobba omtrent i senk.

Så var det skidadag. Jeg gikk i åttende klasse. De eneste som visste at jeg var omskåret, noe jeg skammet meg over, var guttene i klassen min. Jeg fryktet at jentene skulle få vite dette.

Så begynte det.

En av guttene i klassen begynte å messe i bussen: "Klippe, klippe, klippe" osv. Som for å poengtere min omskjæring. Etter hvert brølte hele bussen KLIPPE KLIPPE KLIPPE KLIPPE KLIPPE!

Høyere og høyere.

Jeg blei mindre og mindre. En slags offentlig kastrasjon.

I åttende klasse. Ingen grep inn. Det bare skjedde og skjedde og skjedde. Og skjedde. Det er vel noe av det verste jeg har opplevd i hele mitt liv.

FAENIHÆLVETESDRITTSEKKER!

Jeg har aldri fått en unnskyldning. Har lyst til å navngi folk, men gjør det ikke. De er så vellykka.

KLIPPEKLIPPE.

15-

Så kom Knut. Endelig en stabil venn. Han tok igjen på mine vegne. Han var en sann venn som sa at nok er nok. Han lærte meg også hva humor kan si. Hva humor kan gjøre.

Så her er jeg.

Du verden, jeg lever!

Tilhørighet.

Det er sånn at min barndom har gjort at jeg sliter med tilhørighet. Det å føle at jeg hører hjemme et sted. En av de få gangene jeg har følt dette var da jeg var innlagt Veksthuset for behandling for et relativt friskt rusmisbruk. Da var det øyeblikk.

Jeg er en mann som ofte er i sentrum. Menneskene tenker at Lars er til stede. Men, det er jeg ikke. Ikke alltid.

Jeg sitter på utsida og titter inn.

På dere.

Som er inne.

Hva skal til og sånn

Drømmen min er at en del av behandlingen vi mottar burde handle om å skape et miljø, enten det er kommunalt psykisk helsearbeid eller ved innleggelse, som legger vekt på at man får en følelse av tilhørighet. At man har kommet til et sted hvor det er godt å være, og hvor man merker at «her er det fint, og du verden, det er andre folk her som både har det bedre og verre enn meg». Et sted hvor man føler trygghet, og at det faktisk er noen som bryr seg.

Et sted hvor man blir møtt med «du er kommet til rett sted. Velkommen!»

Recoverysetningen «hva er viktig for deg?» er i ferd med å bli en klisjé. Det burde den ikke være. Det som er viktig for meg er, som sikkert andre med psykiske lidelser kan underskrive på, er å føle tilhørighet, og en følelse av likeverd og myndiggjøring. Ikke et sted hvor jeg må spørre «mor og far» om jeg kan få lov til å tusle ut en tur. Et

sted hvor jeg kan tusle en tur uten at det blir stilt spørsmål ved det. Et sted hvor personalet er til stede, og ikke på evigvarende møter ganger sju.

Jeg vil ha et sted hvor jeg, og andre pasienter, er med på å lage behandlingsplan, noe som p.t. ofte skjer uten at pasienten blandes inn. Det er klart at det er en enkel måte å gjøre det på, men pasienten MÅ være med på å lage sin egen behandlingsplan. Tenk deg selv. Noen (et anonymt noen) lager en plan for hvordan du skal leve ditt liv framover. Hadde det vært en ting du hadde funnet deg i?

Lag steder og møtepunkter hvor det er vakre estetiske omgivelser. Bilder på veggene. Duker på bordene. En slags følelse av intimitet. En følelse av tilhørighet. En følelse av at man hører til, at man betyr noe. I kraft av den man er, ikke hva man er.

Avslutning

Tilhørighet er viktig. Vi ønsker alle å være en del av noe større. Vi med psykiske lidelser sliter ofte med dette. Da kommer hjelpeapparatene med forslag om aktivitetssentre for andre med psykiske lidelser. Hva med å foreslå at man kan gjøre ting sammen med andre som IKKE har en psykisk lidelse? Hvorfor må vi med psykiske problemer alltid være sammen med andre med de samme problemene?

Man hører sjelden folk si at noen som har fjerna blindtarmen bør stille på aktivitetssentre for blindtarmsopererte. Men vi gærninger skal tydeligvis bare omgås andre gærninger. Sånn er det altså. Vi skal befinne oss i en slags galskapsghetto. Hurra!

Ikke la oss ligge i senga på rommet til klokka 15.00. Vekk oss, selv om vi ikke vil vekkes, sånn at vi kan bli en del av et fellesskap. Få oss ut av rommet! Jeg var innlagt på DPS døgnavdeling for et år siden, og jeg reagerte veldig på at personalet lot depressive damer bli på rommet, sovende, slumrende og dansende i egen depresjons gleder.

Hjelp oss til å finne aktiviteter eller jobber som ikke MÅ være sammen med andre gærninger. Vi er mennesker, akkurat som deg, kjære leser. Vi har de samme drømmene og tankene som alle andre (vel, innimellom har vi kanskje andre tanker enn «normalbefolkninga»). Det må sies).

Fokuser også på det som er positivt. Gode opplevelser vi har hatt, fordi jeg tror at uansett hvor fryktelig livet har vært finnes det også noen (få) gode opplevelser. Finn dem!

Gi oss en følelse av tilhørighet. Det kan bli en god øy vi kan klatre opp på når det stormer.

Jeg tenker ofte på livet mitt som at jeg svømmer rundt i et hav. Ofte er det

blank sjø. Man svømmer av gårde og det er fint. Så blåser det opp og det er storm. Digre bølger og livet er kjipt. MEN, så kan man kanskje tenke på noe godt som har skjedd. Jeg tenker at disse gode opplevelsene er øyer av godhet som jeg kan klatre opp på og hvile en stund før jeg begir meg ut i stormen igjen.

Finn disse gode øyene, og la oss dele dem. I gruppe eller individuelt.

Ha en vidunderlig sommer, og tusen takk for at du leste dette.

*Hilsener fra Lars
lpoverud@online.no*

