

## Fordommer mot emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse

Ella Helene Skogly  
ellahelenaskogly@gmail.com

Jeg har hjertet på utsiden og kaos på innsiden. Mine utfordringer med borderline blir verken mindre eller fraværende ved at jeg har en forelesning eller jobb å gå til.



Ella Helene Skogly (Foto: privat)

Jeg er sosionom. Jeg er også en person med emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse, bedre kjent som borderline.

Da jeg bestemte meg for å bli sosionom, hadde jeg et brennende ønske om å bruke mine personlige erfaringer til å utgjøre en forskjell. Jeg skulle være den hjelpen jeg selv aldri fikk som bruker

av helse- og sosialtjenestene. Jeg så for meg at jeg skulle redde verden. Lite visste jeg hvor utfordrende det ville bli å være en «usynlig syk» sosionom.

## Fordommer og stigma

Mange har en forutinntatt idé om hva det vil si å ha en psykisk lidelse, og hvordan det påvirker ens evne til å fungere i hverdagen. Som sosionom og person med borderline har jeg opplevd hvordan disse fordommene kan begrense forståelsen og aksepten for psykiske lidelser i samfunnet. Borderline er en alvorlig psykisk lidelse som rammer mange mennesker. Gjennom studietiden og arbeid i feltet har jeg både hørt og blitt fortalt mye snodig om personlighetsforstyrrelser. Mange av disse uttalelsene har gjort det vanskelig for meg å være åpen om mine egne utfordringer knyttet til lidelsen. For samtalen rundt borderline har lenge vært preget av stigma og misforståelser. Mennesker med borderline blir ofte feilaktig stemplet som manipulerende, vanskelige eller dramatiske.

Som fersk student og kommende sosionom brukte jeg enormt med tid på å bekymre meg for at noen skulle «gjennomskue» meg. Jeg var så redd for at noen skulle avsløre meg som en som egentlig ikke egnet seg til å bli sosionom. Jeg husker klart hvordan jeg kjempet mot tårene på T-banen etter en forelesning om personlighetsforstyrrelser.

Jeg føler meg svært heldig som har hatt en mor og far som har stått stødig og heiet på meg gjennom hele livet. Uten dem er det ikke sikkert at jeg hadde lyktes i å utdanne meg og jobbe som sosionom. Det er en jobb som krever både empati, stabilitet og profesjonalitet – egenskaper som mange kanskje ikke forbinder med noen som har borderline.

## Det usynlige kaoset

Jeg har vært inn og ut av behandling ved distriktpsikiatrisk poliklinikk (DPS) gjennom halve livet. Jeg har fortalt livshistorien min og blitt utredet flere ganger enn jeg kan telle på én hånd. Jeg kan huske at jeg alltid fikk tilsnakk, forkledd som skryt, for at jeg ikke hadde falt ut av videregående opplæring – «ennå». Jeg tror det er ganske viktig at vi begynner å anerkjenne at det å være funksjonell utad ikke nødvendigvis betyr at man ikke sliter innvendig.

Psykologspesialisten jeg snakket med en eller annen gang i 2017, mente at det umulig kunne være mer kaos på innsiden av meg enn på innsiden av hvem som helst andre, siden jeg tross alt klarte å gå på skole. Han visste svært lite om at jeg, etter de avtalte timene på DPS, måtte isolere meg i leiligheten i dagevis for å bearbeide den overveldende følelsen av å ta for mye plass. Han visste ikke at jeg måtte dra etter én time av en totalt tre timer lang forelesning fordi jeg ble fysisk uvel av tanken på å eksistere sammen med mine medstudenter.

## Meningsfull hverdag

Jeg må håndtere intense følelsesmessige svingninger og indre kaos hver dag. Men jeg vet at skole og arbeidsplass er en arena hvor jeg kan finne struktur og mening. Det krever en enorm innsats å navigere gjennom skole- og arbeidsdagen når man opplever å være følelsesmessig overveldet, men det betyr ikke nødvendigvis at det alltid er umulig. Jeg har dager hvor jeg ikke kan gjøre annet enn å ligge helt stille i senga. Jeg er også medisinerert, som jeg tror er medvirkende til at jeg kanskje har færre dager som sengeliggende.

Jeg er sosionom, men jeg er også en person med borderline. Mine utfordringer med borderline blir verken mindre eller fraværende ved at jeg har en forelesning eller jobb å gå til.

Jeg slår et slag for alle andre med borderline som tilsynelatende fungerer godt utad, men som lever med uutholdelig emosjonell smerte hver eneste dag. Jeg vet vi er mange. Jeg håper at ved å anerkjenne dette så kan vi også fremheve for dem som måtte trenge det, at det er mulig å få et tilnærmet normalt og stabilt liv, selv om man sliter med borderline.

*Merknad:* Ingen oppgitte interessekonflikter.