

- Selvbildet mitt - noe er ødelagt

Hun forteller en historie om årevis med mobbing. Etter 18 år som pasient i psykisk helsevern vil Kjersti Fagerbakke for første gang snakke offentlig om det.

TEKST:

Nina Strand

FOTO:

Lena Knutli

PUBLISERT 5. juli 2013



TUNG BØR: - Jeg vet ikke om jeg vil greie å bære på historien min, sier Kjersti Fagerbakke. - Jeg er redd den kan bli så tung at jeg ikke vil mestre det. Det har vært mange tøffe dager.

Dette er Kjersti Fagerbakkes (33) egen historie om hvordan hun opplevde å bli mobbet gjennom hele oppveksten. Psykologtidsskriftet møter henne på kafé i Trondheim en solfylt dag siste dag i mai. Gågater og kafeenes utebord myldrer av sommersugne trøndere. Stemmesurr og glad latter rekker så vidt bordet vårt innerst i det brune lokalet, der Kjersti Fagerbakke formidler sin egen mørke historie om et ømskinnet barn som følte seg alene og fullstendig utstøtt blant medelevene. Hun fortalte ingen, verken foreldre eller lærere, om det hun opplevde som en årelange trakassering. Tilsynelatende var det heller ingen som forsto hva jenta som sto alene i kroken av

skolegården gikk gjennom. Hun kan ikke huske at lærere noen gang tok initiativ for å finne ut om hun trengte hjelp.

– De kunne spurt om hvordan jeg hadde det, sier hun.

Et orkidébarn?

Det første minnet har hun fra da hun var tre år. Da døde morfaren som hun hadde et helt spesielt forhold til. Hun husker godt kjærligheten hun følte fra ham.

– Mamma forteller meg om da jeg begynte å få problemer, jeg var vel rundt fire år, så opp mot skyene og sa på bokmål: «Kan ikke morfar og Gud komme ned fra himmelen?» Det var nesten som jeg visste at jeg skulle få et vanskelig liv.

«– Jeg var annerledes.

Tungsindig. Følsom. Det var artig for de andre barna å være ekkel for å se hvordan jeg reagerte»

Kjersti Fagerbakke

For mobbingen skal ha begynt allerede i barnehagen, og da det nærmet seg skolestart, spurte Kjersti faren om det var sånn at noen kunne slippe å gå på skolen? «Det bestemmer kongen,» svarte han. «Kan du ikke spørre kongen da,» undret hun.

– Jeg var annerledes. Tungsindig. Følsom. Det var artig for de andre barna å være ekkel for å se hvordan jeg reagerte.

Fagerbakke forteller så nært, med små episoder som inviterer til innlevelse, samtidig som hun reflekterer over seg selv som det sårbare barnet. Stemmen er klar og rolig, for hun er fast bestemt på å få frem hvor alvorlige konsekvenser det kan ha å være utsatt for mobbing. En ørliten skjelving i stemmen vitner likevel om at det er smertefullt å hente frem igjen disse barndomserfaringene. Historien hennes gjør det nærliggende å assosiere til de som kalles orkidébarn, en metafor brukt om de tynnhudete barna som med litt ekstra omsorg og beskyttelse kan greie seg helt fint. I mangel på slik støtte, risikerer de problemer. Hva tenker hun selv om disse refleksjonene?

– Jeg liker veldig godt sammenligningen med orkidébarn.

Mistet håpet

I perioder hadde Kjersti det bra, og særlig i feriene. Hun fikk bygd seg opp, og klarte å se lysere på livet. Men tilbake på skolen var alt ved det samme. Mobbingen startet på nytt, og hun opplevde at alt hun hadde greid å bygge opp av selvtillit og optimisme, raste sammen igjen.

– Det var utrolig vondt. Jeg husker en episode siste skoledag i barneskolen, at noen gutter i klassen over mobbet meg. Jeg gikk hulkende hjemover. Skal dette aldri gå over,

tenkte jeg. Det var som om jeg allerede da forsto hvordan neste skoleår skulle bli, sier hun.

For året etter, det første i ungdomsskolen, skulle bli det verste.

Mobbingen skal ha pågått gjennom hele grunnskolen, bortsett fra det siste året. Hun grudde seg til hvert friminutt. Da manglet hun den beskyttelsen lærernes blikk i alle fall potensielt kunne utgjøre. Hun forteller at hun pleide å stille seg i et hjørne av skolegården, helt alene. Dermed var hun et lett bytte for elever som ville plage henne, ser hun i dag. De kunne flokke seg rundt henne uten å bli sett av inspiserende lærere. Men hun klarte bare ikke å bevege seg lenger inn i skolegården for å bli med de andre. De få gangene hun likevel prøvde, opplevde hun også å bli trakassert.

Lærerne som inspisererte i skolegården, så ikke ut til å fatte alvorret i situasjonen. Hun husker at en av dem spurte hvorfor hun ikke gikk bort til de andre. «Du er jo så voksen. Prøv å være litt mer barnslig», oppfordret hun, ifølge Kjersti Fagerbakke.

– *Du sier at mobbingen startet allerede i barnehagen, og at du ble mobbet i hele grunnskolen. Var det ikke noen år eller noen perioder som var bedre?*

– Nei. Det var ingen år som var bra.



FORSIKTIG OPTIMIST: – Jeg har alltid hatt en veldig «drive» i meg, en tro på at jeg skal komme meg videre, sier Kjersti Fagerbakke

- Det modigste jeg har gjort

Hun skjulte tårene og sa ingenting om mobbingen, verken til foreldrene sine og eller til lærerne. Men en dag på ungdomsskolen brast hun i gråt. Noen gutter hadde ødelagt klærne hennes. Da orket hun ikke mer, og fortalte hjemme om det som hadde skjedd. Faren ville gå til skolen for å snakke med klassekameratene, men Kjersti ville det annerledes.

– Gjør du det, blir det bare verre sa jeg, og forkynte at det ville jeg gjøre sjøl. Det var det modigste jeg noen sinne har gjort, men jeg lå våken nesten hele den natta og grudde meg. Neste dag sto jeg foran elevene på trinnet og fortalte dem hva mobbingen hadde gjort med meg, forteller hun.

Det var ikke det at klærne ble ødelagt som var det vondeste, med de indre sårene slike hendelser skapte, forklarte hun medelevene. De lyttet, og deretter ble det helt stille, minnes Fagerbakke i dag. Ordene hennes gjorde åpenbart dypt inntrykk. Så tok en av klassekameratene spontant ordet og beklaget at han hadde vært med på mobbingen. Tre andre som hadde utsatt henne for mye vondt, kom etterpå og tok henne i hånda. Fra den dagen tok mobbingen slutt.

Fortsatt er hun stolt over styrken og integriteten hun viste den dagen. Håpet er at hun oftere skal greie å hente frem disse egenskapene i tiden fremover.

Mobbingen stoppet. Men fremdeles sto Kjersti alene i skolegården. Hvorfor?

– Jeg var så preget av det som hadde skjedd at jeg klarte ikke å bryte ut av rollen min, det at jeg var alene. Selvbildet mitt var ødelagt. Det var uvant at de andre var så snille. Jeg sliter ennå med selvbildet. Og med det å ha tillit til andre.

Sammenbruddet

16 år gammel brøt hun fullstendig sammen. Det ble innledningen til 18 år som pasient i psykisk helsevern. Hun har fått god hjelp, men også opplevd krenkelser som gjør at hun i lang tid har brukt en prest som nærmeste samtalepartner.

– Da jeg som ung jente ble syk, fikk jeg høre at jeg ikke måtte regne med å bli frisk. Det er en tøff beskjed å få fra behandlere. Sånt setter seg, det føles som om noen set ter grenser for hva en kan håpe på. Men en av psykologene opponerte mot det synet, husker jeg.

«– En psykolog som kunne se
situasjonen min med friske
øyne, det kunne vært fint»

Kjersti Fagerbakke

I dag synes hun likevel at hun har kommet langt. På bakgrunn av hvordan situasjonen har vært i mange år, ser hun at fremgangen egentlig er fantastisk. Snart flytter hun fra bokollektivet hun bor i nå til egen leilighet. Presten hun samtaler med, legger vekt på at ingen kan si hvor langt hun vil komme i livet.

– Han har tro på meg. Jeg prøver å stole litt på den positive spådommen. For jeg har alltid hatt en veldig «drive» i meg, en tro på at jeg skal komme meg videre, sier Fagerbakke.

Skjulte smerten

Vi går ut i sola for å ta bilder. Jeg ser på Kjersti Fagerbakke der hun poserer for fotografen, sikkert litt anspent, men lydhør for fotografens ønsker og tilsynelatende trygg i rollen som fotoobjekt. Nå vandrer hun nedover brosteinen i gata og passerer skiltet med den symbolske tittelen «Ahead». Det ligger en eleganse og styrke i måten hun fremstår på; kanskje har det ikke vært så lett for menneskene rundt henne å se kaoset og angsten på innsiden? Hun fikk årevis med trening i å skjule for familie og lærere hvor tungt hun hadde det. For å spare foreldrene for bekymring og smerte, ga hun i en periode inntrykk av at hun gikk til venner etter skoletid. I stedet gikk hun lange turer, alene. Men når hun lukket døra bak seg på soverommet kom gråten, forteller hun.

Faglig greide Kjersti seg stort sett bra på skolen. Hun forteller at hun ofte gikk rundt med et påtatt smil, i håp om å beskytte seg, ved ikke å vise andre hvor tøft hun hadde det. Men hun har vanskelig for å tro at lærerne ikke så at hun var dypt ensom der hun sto alene i hjørnet av skolegården. Hun ble åpent mobbet også i skoletimene, sier hun. I dag gjør det vondt å tenke på at lærerne kan ha sett det, uten å gripe inn. År etter år bar hun på drømmen om at læreren skulle se smerten, trekke henne til side og vise omsorg – og ta fatt i guttene som mobbet.

Blikket fremover

18 år som pasient i psykisk helsevern har gitt erfaringer hun ikke unner noen. Lange perioder med innleggelse gjør at hun har mistet verdifulle år og viktige erfaringer. Samtidig legger hun vekt på at hun vært gjennom ting få andre opplever. Erfaringer hun tror har gitt henne menneskelig innsikt og empati som hun kan ta med seg både privat og i arbeidslivet. Tross problemene kjenner hun at hun har pågangsmot og krefter. Hun tar nye skritt, ikke minst ved å stille til intervju med Psykologtidsskriftet. Og hun henter frem i minnet situasjoner der hun har vist styrke. Som da hun som 26-åring møtte opp på tiårsjubileum med klassen fra ungdomsskolen. Det var viktig å vise de andre at det hadde gått bra med henne. Mange kom bort til henne for å prate, det var fint. Flere av dem var blant klassevenninnene som kom og besøkte henne da hun ble innlagt på sykehus etter sammenbruddet som 16-åring, noe hun oppfattet som støttende den gangen, uten at hun var i stand til å holde på kontakten med dem.

Men tross fremgangen er hun usikker på hvordan fremtiden vil bli.

«Jeg sliter ennå med selvbildet.

Og med det å ha tillit til andre»

Kjersti Fagerbakke

– Jeg vet ikke om jeg vil greie å bære på historien min. Jeg er redd den kan bli så tung at jeg ikke vil mestre det. Det har vært mange tøffe dager. Og selvbildet mitt – noe er ødelagt.

Fortsatt snakker hun jevnlig med presten. Det dreier seg mye om skyld og tilgivelse, temaer hun ikke føler psykologer har så mye skolering i. Erfaringene med psykisk

helsevern har dessuten skapt en skepsis i henne til at hun kan få god hjelp der. Men akkurat i det siste har hun tenkt at en psykolog kanskje kunne hjelpe henne videre.

– En psykolog som kunne se situasjonen min med friske øyne, det kunne vært fint.

DETTE SIER SKOLEN

Psykologtidsskriftet har vært i kontakt med rektor på den aktuelle skolen, og en av lærerne Fagerbakke hadde da hun gikk der for ca. 20 år siden.

– En trist sak, sier nåværende rektor Kjerstin Eithun Vang, og legger vekt på at det er tungt for en lærer å vite at en elev har hatt det så vondt på skolen.

Rektor viser til taushetsplikten, og vil ikke kommentere saken mer konkret. Selv har hun bare jobbet på skolen det siste året, men har likevel noen generelle kommentarer. Hun understreker at på den tiden Fagerbakke gikk på skolen, var det ikke samme kunnskap om og fokus på mobbing som i dag. Skolene slo ned på åpenlys mobbing, men hadde lav bevissthet om mer skjult mobbing og systematisk ekskludering.

– Heldigvis vet vi mer i dag, både om hva mobbing er og hvilke konsekvenser det har å bli mobbet, sier hun. Som rektor understreker hun viktigheten av støttespillere som kan hjelpe skolen til å bli bedre både til å forebygge og stoppe mobbing, for eksempel lettere tilgang til helsesøster og psykolog.

– Skolen trenger veiledning og mer kompetanse, slik at vi kan komme tidligere inn og gjøre en bedre jobb i disse sakene, avslutter hun.

VALG 2013: HVA GJØR VI MED MOBBING?

Før valget i september ønsker vi å bidra til at psykisk helse kommer på politikernes dagsorden. Denne reportasjen er en del av en serie om mobbing som startet i mars. Har du tips eller reaksjoner? Kontakt nina@psykologtidsskriftet.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 7, 2013, side 696-700

TEKST:

Nina Strand, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

FOTO:

Lena Knutli