

Hvem er jeg uten spiseforstyrrelsen?



Det var normalt og trygt på innsiden av de psykiatriske veggene. Og det var unormalt og utrygt ute i samfunnet.

TEKST

Luna Christensen

PUBLISERT 5. august 2015

Det er så mange som tenker at så lenge man ikke blir frisk fra en psykisk lidelse, for eksempel spiseforstyrrelse, så jobber man ikke bra nok. Man gjør ikke god nok egen innsats i behandlingen, og mange tenker at behandlingen rett og slett ikke virker. «Du er for syk. Det tenker ofte helsepersonell, og så skriver de deg ut. Kanskje med ordet: «Behandlingsresistent» på papiret.

Familie, venner og bekjente ute i samfunnet – de forstår i alle fall ingenting. For du har kanskje vært innlagt i årevis på mange forskjellige avdelinger nesten overalt i dette landet, til og med har du kanskje være på spesialenheter for akkurat det *du* sliter med. Der alle psykiatere, psykologer og ansatte i avdelingen har enorm kompetanse på akkurat det feltet du trenger behandling for. Så hvorfor blir du ikke frisk? Du har kanskje prøvd det meste som finnes av medisiner også, og du har kan hende hatt så uendelig mange forskjellige behandlere opp gjennom årene – men likevel faller du like langt ned, om ikke enda lenger ned kun etter en kort periode etter utskrivelse.

Hvorfor? Hva er galt med meg? Andre blir jo friske etter kort tid. Andre får det jo til, hvorfor får ikke *jeg* det til?

Et spørsmål til dere som er tilsynelatende friske: Hva er det som skremmer dere aller mest her i livet? Jeg tipper dere tenker: det ukjente. For det man ikke kjenner til, det er jo kjempeskremmende! Er det ikke det for oss alle da? Jeg vet i alle fall med meg selv at det er det som skremmer meg mest. Det jeg ikke kjenner til. Som døden, for eksempel. Hva skjer etter at vi dør? Den tanken tror jeg vi alle kan kjenne oss igjen i. Da kan du kanskje tenke deg hvor skremmende det er ikke å skulle bli frisk? Når man ikke vet hvordan det *er* å være frisk? Det er faktisk ukjent for mange.

For meg var det så skremmende at med vitende og vilje (uten å være klar over det på den tid, men jeg ser det nå i ettertid) sluttet jeg å spise med en gang jeg tråkket over dørterskelen fra avdelingen og skulle ut i den store skumle verden, der hvor jeg ikke kjente noen tilhørighet lenger, i og med at jeg var innlagt store deler av året – år etter år etter år. Jeg tenkte tanker som: Hvordan lever friske mennesker, egentlig? Hva fordriver de dagene med? Jo, skole eller jobb, ofte. De har kanskje hus å måtte stelle med. Kanskje har de samboer, eller er gifte. Til og med barn, kanskje. De vet nok hvilket rengjøringsmiddel man skal bruke til å vaske vinduene med og hvordan man vasker klær, og de kan nok koke poteter og egg. Sikkert lage middag der alt er varmt på samme tid også. Og de har mest trolig venner å være sammen med når de har tid. De har det egentlig veldig hektisk, for de gjør så mye. De er så opptatt med alt de skal gjøre og alt de kan.

Og hva gjorde jeg når jeg ble utskrevet? Ingenting. Ikke var jeg frisk nok til å gå skole, og ikke til å jobbe. Jeg hadde leilighet, men jeg visste ikke hvilket rengjøringsmiddel jeg skulle bruke til å vaske vinduene eller gulvene. Ikke hadde jeg kjæreste eller samboer eller barn – og jeg visste ikke hvordan jeg kokte poteter eller egg, eller noe som helst varm mat. Jeg hadde ikke venner å tilbringe tiden med, for vennene mine var også syke – og stort sett innlagt de også. Jeg hadde så altfor mye tid, tid som jeg ikke visste hva jeg skulle bruke til. Og ikke minst – jeg følte meg aldri hjemme.

Jeg følte ikke at jeg hadde noen tilhørighet ute i det fri, jeg hørte hjemme kun ett sted – og det var på psykiatriske avdelinger. Samme hvor, bare jeg var sammen med mennesker jeg visste hvordan jeg skulle forholde meg til. For å forholde seg til friske mennesker var vanskelig for meg. Hva snakket friske mennesker om? Jo, skole, jobb, venner, fest, barn osv. Jeg kunne ingenting om dette lenger. Innenfor psykiatriens fire vegger hadde jeg venner som jeg hadde noe til felles med, der kunne vi prate om alt – og vi forstod hverandre. Der *kunne* jeg noe. Der *var* jeg noe.

**«Innenfor psykiatriens fire
vegger hadde jeg venner som
jeg hadde noe til felles med, der
kunne vi prate om alt –og vi
forstod hverandre. Der *kunne* jeg
noe. Der *var* jeg noe»**

Ute i samfunnet? Der var jeg ingenting. Der hadde jeg ingenting. Samfunnet hadde ingen regler for hva jeg fikk lov til og ikke, der kunne jeg gjøre som jeg selv ville. Og det var i alle fall skremmende! Jeg kunne ikke spør noen om lov, og jeg var ikke vant til å ha den friheten til å kunne velge selv. Jeg var alltid usikker når jeg var på butikken eller andre steder. Jeg var jo vant til å alltid måtte spørre om jeg kunne få gå meg en tur. Om jeg kunne handle det og det, om jeg kunne ta meg en dusj, om jeg kunne få ett glass biola, om de kunne kjøre meg på senteret så jeg kunne kjøpe meg en ny maskara. Men når jeg ble utskrevet? Da måtte jeg selv ta alle avgjørelser. Og når man ikke er vant til å ta noen egne beslutninger, da står man der som et spørsmålstegn og er usikker og redd for å gjøre feil.

Vi er alle redde for noe. Jeg var, og er fremdeles noen ganger, redd for å bli helt frisk. For hvem er jeg, uten spiseforstyrrelsen, uten selvskadningen? Jeg kjenner ikke ofte på den følelsen lenger slik jeg gjorde før. Før var det min *identitet*, trodde jeg. Det vet jeg nå at det ikke er. Men uroen kan jeg kjenne på noen ganger, det å ikke vite helt hva man går til hvis jeg går enda lenger ut i friheten. Samtidig har jeg endelig fått smaken på livet ute i samfunnet, jeg føler meg hjemme i leiligheten min, jeg har venner som jeg tilbringer mye tid sammen med, jeg har lært meg «friske» ting – slike ting som jeg ikke kunne før. Jeg våger å begi meg ut på nye ting, tar mine egne avgjørelser – og det er sjelden skremmende.*^[1]

Men alt må læres. Og tilvenning er nødvendig. Hadde ikke Larsnes Langtids seksjon gitt meg den tiden jeg trengte på å tilvenne meg livet på utsiden, og som tok meg nærmere to år, hadde jeg nok den dag i dag vært like syk som jeg var på den tida. Jeg måtte lære meg å gå på nytt, jeg måtte lære meg å prate på nytt. Og *det* tar tid.

Så nei, jeg var ikke *for* syk, selv om de fleste mente det. Jeg var heller ikke behandlingsresistent. Jeg var bare så fryktelig redd for det ukjente.

* Publisert i en litt annen form i bloggen lunahjertesmil.blogg.no

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 8, 2015, side 666-667

TEKST

Luna Christensen