

# De Resterende

Fortællinger af unge uden  
job eller uddannelse



**UNGDOMSBUREAUET**



# De Resterende

Fortællinger af unge uden job eller uddannelse

## De Resterende

Fortællinger af unge uden job eller uddannelse

# UNGDOMSBUREAUET

Ungdomsbureauet er en nonprofitorganisation med en vision om, at alle unge skal være en naturlig del af de beslutninger, der påvirker deres liv. Derfor skaber vi betingelser for unges engagement i samfundet og beslutningstageres engagement i unge. Det gør vi bl.a. gennem bøger, konferencer, workshops, undervisning, analyser, festivaler og happenings om samfundsproblematikker, hvor unge bør inkluderes.

De Resterende er 8. bog i Ungdomsbureauets De-serie, hvor unge i stigmatiserede og udsatte positioner fortæller deres personlige historie. Tidligere udgivelser i De-serien: De Hjemløse, De Anbragte, De Kronisk Syge, De Frafaldne, De Flygtede, De Engagerede og De Pengepressede. Læs mere på [www.de-serien.dk](http://www.de-serien.dk).

© 2023 Første udgave

**Udgiver:** Ungdomsbureauet

**Ansvarshavende redaktion:** Christian Bay

**Projektledelse:** Markus Kleinbeck

**Redaktion:** Gunvor Tarp Barkholt, Sisse Nedergaard Jensen, Nina Mac og Markus Kleinbeck

**Oplag:** 3.000 og netversion: [www.de-serien.dk](http://www.de-serien.dk)

**Omslag:** Amalie Friis-Andersen (@frimann.studio)

**Layout og illustrationer:** Peyton Hunter ([peytonhunter.dk](http://peytonhunter.dk))

**Korrektur:** Tina Michaela Møller og Annie Stenderup

**Trykkeri:** Specialtrykkeriet Arco

**ISBN:** 978-87-973789-1-5

Finansieret af: Lauritzen Fonden

LauritzenFonden<sup>+</sup>

## **Advarsel - Eksplicit indhold**

Denne bog indeholder eksplicitte beskrivelser af selvskade og selvmordsforsøg. Vi opfordrer dig til at kontakte nedenstående, hvis bogens fortællinger giver anledning til selvskade eller selvmordstanker.

Kontakt Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskade på tlf. 70 10 18 18, hvis du gør dig tanker om at gøre skade på dig selv.

Kontakt Livslinjen på tlf. 70 201 201, hvis du har selvmordstanker.

# Indholdsfortegnelse

<b>De nødvendige</b>	06
Forord af Markus Kleinbeck, projektleder og redaktør på De Resterende	
<b>Nåh... Hvad laver du egentlig til hverdag?</b>	08
Petra Brøjtjenborg Larsen. Skrivemakker: Rebecca Mathilde Thers	
<b>Hvorfor</b>	16
Andy Kiel Hauser. Skrivemakker: Helene Snede Andersen	
<b>Har jeg været her før?</b>	26
Nanna M. Majborg. Skrivemakker: Emilie Haugaard	
<b>Vilhelm – helmer ikke</b>	38
Vilhelm Rostgaard Grell. Skrivemakker: Jon Adam Henriksen	
<b>Hele verdenen foran mig</b>	50
Kris Nordtorp. Skrivemakker: Sofie Gadegaard	
<b>Som en vare på et kassebånd</b>	58
Mathilde Høj. Skrivemakker: Nicole Patell	
<b>Pigen i mit liv</b>	66
Anna Widstrup Jensen. Skrivemakker: Thea Busk-Anderson	
<b>Bueskytten</b>	76
Lea Mette Jacobsen. Skrivemakker: Benedicte Bjørn Ek	

<b>Sangfuglen, der ikke kan flyve</b>	84
Thea Colding Pedersen. Skrivemakkere: Mylia Louis Bertelsen & Laura Skov	
<b>Det er en fejl at tro, at livet skal være lystbetonet</b>	92
M. Schjelde. Skrivemakker: Stella Buur Rasmussen	
<b>Tro mig, jeg synes heller ikke, det er fedt</b>	104
Ditte Marie Ingemann. Skrivemakker: Tatiana Weltzer	
<b>Forkert eller bare sindssyg</b>	114
Maria Nørmølle. Skrivemakker: Patricia Andersen	
<b>FATAMORGANA</b>	120
Anil Capar. Skrivemakker: Jonas Hejlesen	
<b>Borderline og mig</b>	126
Xara Berg. Skrivemakker: Anna Jørgensen	
<b>Brændte Øjne Søger Ilden</b>	134
Line Daniel. Skrivemakker: Emilie Fiirgaard Rasmussen	
<b>UORDEN</b>	142
Efterord af Per Vers, rapper, performer og forfatter	
<b>Taksigelser</b>	144

# De nødvendige

Forord af Markus Kleinbeck, projektleder og redaktør på *De Resterende*

Da Ungdomsbureauet i september 2022 begyndte at lede efter forfattere til denne bog, kontaktede vi fagfolk med tilknytning til unge uden uddannelse eller arbejde. Og da vi spurgte dem, om de kendte nogen, som ville fortælle deres historie i *De Resterende*, fik vi klar besked: ”Vi kender en masse unge, der passer beskrivelsen, men vi vil ikke anbefale dem et projekt med sådan en titel”.

For læsere, som ikke er fortrolige med titlen, refererer den til den statistiske betegnelse ”restgruppen”, som dækker over de ca. 45.000 unge i Danmark, der ikke har gennemført en ungdomsuddannelse som 25-årige. Sådan nogle betegnelser har det med at slå rødder i hverdags sproget og gro som ukrudt i selvforståelsen blandt dem, man forsøger at beskrive. Det har ordet ”restgruppen” gjort i mange af bogens forfattere, som kobler det med en følelse af at være en byrde for samfundet – en følelse som forstærkes, bekræftes og vendes indad, når ordet finder vej ind i hverdagen. Bogen hedder *De Resterende* for at kritisere stigmatiseringen. Ikke ved at italesætte problemet, som jeg gør her, men ved at lade de unge, det drejer sig om, vise, hvordan de oplever problemet i deres hverdag og virkelighed.

Det, de viser, er, at følelsen af at være en byrde er destruktiv. Det får dem til at føle sig retningsløse og meningsløse og giver nogle af forfatterne anledning til at gøre skade på sig selv eller tænke, at de slet ikke burde være her. Derfor er det så vigtigt at understrege, at der ikke findes en eneste ung i Danmark, som er en byrde. Her er der for eksempel 15 unge, som på trods og på grund af utallige kampe mod sygdomme og systemer, har taget den uvurderlige opgave på sig at dele deres personlige historie i håbet om, at deres ord vil komme til gavn for unge, der kan spejle sig i dem.

Det er en nøgle til bedre trivsel at føle, at man bidrager til det fællesskab og samfund, man er en del af. Jeg håber, at forfatterne går fra projektet med en følelse af at have bidraget til fællesskabet omkring bogen og til det samfund, de møder hver dag. Og at de føler, at de har gjort det som de mennesker, de er – ikke som de resterende, de bliver omtalt som. For så er missionen lykkedes, selvom der hverken er overrakt eksamensbeviser eller betalt skat af bidraget.



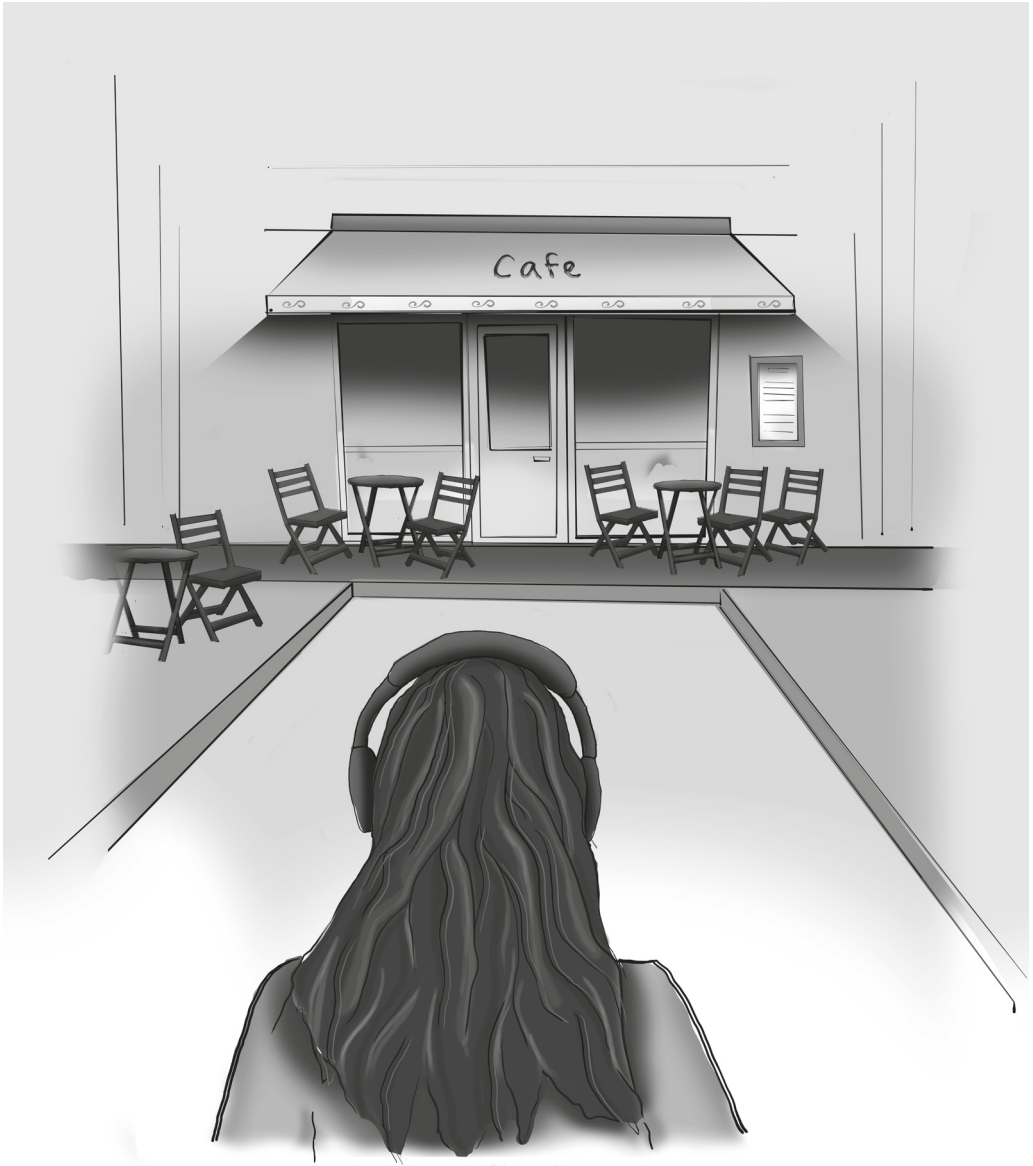
*De Resterende* er et bidrag til den højaktuelle debat om unge uden uddannelse og arbejde. Mette Frederiksen adresserede det i sin nytårstale ved overgangen til 2023 og senere på året udkommer reformkommissionen med sine sidste anbefalinger til, hvordan man kan reformere børn og unges vej gennem uddannelsessystemet. Det er vigtigt, at der er fokus på at løse de problemer, som forfatterne i denne bog italesætter. Men hvis problemerne reelt skal løses, er man nødt til at sætte sig ind i unges virkelighed, så man faktisk forstår, hvad det er, man forsøger at løse. Og når man gør det, vil man opleve, at der ikke er entydige svar på spørgsmålene: Hvem er de 45.000 unge uden uddannelse og arbejde? Hvilke udfordringer møder de? Hvilke drømme har de for dem selv og for andre unge, der ikke er i job eller uddannelse?

Selvom vi har navngivet bogen for at fremhæve en pointe, anerkender vi også, at vi dermed er med til at bruge et ord, som vi ønsker at minimere. Vores håb er, at forfatternes ord vejer så tungt i læserens bevidsthed, at det kan starte en bevægelse: at denne bog er sidste gang, at ordet restgruppe bruges til at beskrive unge uden uddannelse og arbejde. Imens vi arbejder på at opfinde et mere passende ord, hvis sådan ét overhovedet behøves, vil jeg foreslå, at vi omtaler unge uden uddannelse og arbejde som *de nødvendige*. For ethvert samfund må konstant ransage sig selv og overveje, hvad der kan indrettes bedre. Men det kræver, at der er nogle, der er villige til at udstille sig selv og pege på det, der skal ændres.

Det håber jeg, at forfatterne forstår, at de har gjort. Og jeg håber, at de forstår, hvor værdifuldt det er. Men det tror jeg kun, at de gør, hvis du reagerer på det, de fortæller. Så derfor håber jeg, at du vil kontakte forfatterne igennem Ungdomsbureauet, hvis ordene i bogen gør indtryk. Jeg håber, at du vil lade ordene blive i din krop og forfølge dig ind i den virkelighed, du er en del af hver dag. At du vil lade dem guide dig, når du giver behandling, vejledning eller undervisning. At du vil lade dem støtte dig i de svære tider som forælder, søskende eller ven. Og at du vil lade dem forme dig og de politiske reformer og kommunale indsatser, som du har ansvar for og magt over.

Men først og fremmest så håber jeg, at du vil læse fortællingerne med den respekt og tålmodighed, som de kræver. At du vil læse dem som et møde med et ungt menneske, der har et nødvendigt budskab på hjerte.

God læselyst.





Jeg låser med min nøgle, idet jeg træder ud ad døren. Mine sko er bundet, som de skal. I dag blev det de sorte fra Nike, fordi de er bedst at gå i. Det er, som om fødderne sidder bedre fast, og så får kroppen det bedre. Der er ellers kun et kvarters gang hen til caféen, men jeg har brug for at føle mig godt tilpas. Solen skinner, så der er mange mennesker på gågaden. Heldigvis har jeg mit gode headset på, som hjælper lidt på alle indtrykkene. Kim Larsen fanger mig i den særlige stemning, som kun han kan. Der er skruet helt op for musikken, men de forbi-passerende fylder stadig meget. Mennesker kigger på mig. Nogle smiler. Det føles, som om jeg burde genkende dem. Eller er de blot høflige? Skal jeg gå på højre eller venstre side af dem, når de går forbi? Gudskelov kender jeg ruten. Jeg har gået her mange

gange før, men for hver gang er det anderledes. Nye skilte i butikkerne. Andre mennesker.

Fremmede lyde. Jeg forsøger at mumle med på musikteksten. Ordene fanger mig, idet han synger om at gå ned ad Langebro. Jeg lader mig falde hen til tonerne. Går i takt med rytmen. Alligevel kan jeg høre stemmerne: Forstyrrende kommentarer, som ingen andre end jeg hører: "Hun skulle have taget noget andet tøj på. Han kommer ikke til at kunne lide hende. Det bliver pinligt." Jeg klapper mig på lommen og tjekker, at nøglerne er med. Pludseligt dukker der hareskikkelser op i butiksruderne. De gør mig aldrig noget. Men de er stadig uhyggelige. Normalt plejer de kun at være der, når det er mørkt. Måske de er her nu, fordi jeg er nervøs? Selvom jeg forsøger at undgå at kigge, så er det svært. Det føles,

som om de er efter mig, så jeg begynder at gå hurtigere. Omkring mig bevæger omgivelserne sig hurtigere, mens stemmerne vokser sig større. Det er svært at følge med, fordi de bliver til støj inde i hovedet. Jeg kan ikke slippe dem, og alt bliver til grød. Én stor omgang, støjende leverpostejsfarvet grød, der kun hænger sammen, fordi den ikke har noget bedre at foretage sig. Stemmerne taler hen over hovedet på mig. Jeg har opgivet at følge med. Tilbage står jeg, et tomt kadaver, som kun stadig er oprejst, fordi det er så almindeligt og upåfaldende, at tyngdekraften har overset det. Mit hjerte buldrer løs. Jeg er bange. Angsten er min evige følgesvend. Altid kun et enkelt åndedrag væk. Heldigvis kan jeg se caféen i horisonten. Snart er jeg ved at være fremme. Stemmerne snakker alligevel videre: "Sidder makeuppen, som den skal? Har hun ro nok i hovedet til at kunne indgå i en samtale? Hvad nu hvis han kan se det på hende?"

Puha – endelig er jeg fremme ved caféen. Jeg tjekker endnu en gang, om nøglerne er med i lommen. Lad være med at overtænke og gøre det mere besværligt. Du skal bare åbne døren, sætte dig ned og snakke med fyren. Han er sikkert supersød. På Tinder fremstod han som et godt match. Han kan jo heldigvis heller ikke høre alt, som foregår inde i mit hoved. Og lige

nu kunne jeg virkelig godt bruge en god kop kaffe. Dørklokken lyder, idet jeg træder ind. Jeg ser mig omkring. Er det mon ham ovre i hjørnet? Han vinker til mig, så det må være ham. "Hej, godt at møde dig!" Smalltalken er officielt gået i gang. Jeg er klar på det. Mine stemmer skal bare lige lægge sig. Spørgsmålet kommer ud af min mund, inden jeg når at tænke det igennem: "Kan vi bytte plads? Jeg vil helst sidde med ryggen til væggen." Åh nej, måske han tænker, jeg er skør. Skal jeg sige til ham hvorfor? Jeg har det bare bedst med at have overblikket over alt det, der sker inde i caféen. For hvad nu hvis de andre gæster er skrupskøre og farlige? Eller hvis der pludseligt kommer en morder ind ad døren? Det virker måske ikke så sandsynligt, så jeg tier.

Han rejser sig, overlader mig sin plads og siger høfligt: "Havde du en god tur herhen?" I mit hoved tænker jeg som det første: "Helt ærligt? Nej! Den var rædselsfuld, jeg blev forfulgt af harer og nedladende stemmer." Men det kan man jo ikke sige højt, så i stedet svarer jeg: "Den kunne have været værre. Det er et hyggeligt sted, du har valgt. Har du besluttet, hvilken kaffe du vil have?" Et elegant forsøg på at skifte emne. Det virker, for han svarer: "Ja, det er også et af mine yndlingssteder. Jeg vil gerne have en cappuccino." Tjeneren kommer ned, og vi

bestiller to af dem. Én ting mindre jeg behøver at beslutte mig for. Så er vi i gang. Jeg har hermed forpligtet mig på i hvert fald at drikke koppen færdig i hans selskab. Og så kommer han med spørgsmålet, jeg altid frygter: ”Nåh... Hvad laver du egentlig til hverdag?”

Jeg ved jo godt, at det sandsynligvis ville dukke op på en første date. Og jeg har også fået spørgsmålet mange gange før. Alligevel er det svært.

Jeg kunne selvfølgelig bare sige det råt for usødet: ”Jeg er psykisk syg og på førtidspension.” Eller måske tale udenom ved at fortælle om min kolonihave, mine foredrag eller min familie. Andre gange lader jeg humoren få overtaget og præsenterer mig selv som ”professionelt sindssyg.” Men som det er sket mange gange før, er jeg bange for at blive dømt som doven, dum eller egoistisk samfundsnasser, hvis jeg er alt for ærlig. Specielt når jeg slet ikke kender fyren, og han ikke ved noget om mig. Endnu.

Det ville være meget lettere, hvis mit svar på spørgsmålet, om hvad jeg laver, kunne være, at jeg arbejdede fast et sted eller læste på universitetet. Jeg håber sådan, at det kommer til at ske på et tidspunkt. Også for at møde nye mennesker, bruge hovedet til noget fornuftigt, undgå at snakke sygdom

hele tiden og at lave noget, jeg på sigt kan blive dygtig til. Det kunne være at få et dybt indblik i den menneskelige psyke, at kunne løse komplicerede matematiske ligninger eller måske en dag at skrive min helt egen roman. Allervigtigst bare det at have en helt almindelig hverdag i stedet for alle mine håbløse forsøg på at være til stede, mens dagene bliver ved med at gå. Jeg vil så gerne fylde min tid ud med noget mere gavnligt. Noget, der i sig selv er givende – også på den lange bane. Forhåbentlig kommer det nok en dag, men med alt, hvad jeg har været igennem, er det svært at holde fast i håbet for fremtiden. Og håbet er strengt nødvendigt for at klare sig gennem dagen.

Mit overskud skifter fra dag til dag, og stabilitet bliver til en by i Rusland. Det svinger meget, hvad jeg kan og ikke kan. Derfor er det svært at bevare håbet, når min sygdom ikke er til at stole på. Jeg ved aldrig, hvornår den dukker op med alle sine forstyrrelser. Det er derfor tæt på umuligt for mig at planlægge min nærmeste fremtid, og jeg kan ikke forpligte mig til at gå til noget fast eller overholde sociale aftaler. Jeg er blevet ekspert i at aflyse i sidste øjeblik – ikke på grund af dovenskab – men fordi jeg ikke kan mærke efter, hvad jeg ville have bedst af. Selvfølgelig har jeg følelser ligesom

alle andre, men de er meget svære at mærke og dermed endnu mere besværlige at navigere ud fra. Der mangler simpelthen en indre kerne at holde fast i, så jeg ved, at jeg er den samme i morgen, som jeg var i går. Bare så jeg i det mindste kender køreplanen, selv om jeg ikke har kørekort – og ikke engang selv kan styre hastigheden.

Derfor kører det let ad sporet, og det ender ud i en indlæggelse på psykiatrisk afdeling. Som utallige gange før. Når jeg er indlagt, er der mere plads til at rumme alle forstyrrelserne i hovedet. Og så kan jeg bedre føle mig tryk, da ansvaret for mig selv og mit helbred ikke kun ligger på mine egne skuldre. Jeg står ikke selv for, hvornår jeg skal spise, være på udgang, lægge mig til at sove eller have social kontakt. Det eneste, jeg skal forholde mig til, er, om jeg kan lide aftensmaden. Indlæggelsen bliver til min chauffør, mens jeg sidder med på passagersædet. Når jeg blot sidder og nyder udsigten, kan jeg bedre være til stede sammen med forstyrrelserne. Omvendt har indlæggelsen også en pris: min frihed. Jeg bestemmer ikke selv retningen, vi kører i, men er med som mere eller mindre frivillig passager. Hvorimod når jeg er udskrevet og hjemme hos mig selv, kan jeg i større grad lave de ting, jeg kan lide og selv bestemme over min tid. Her kan jeg spise med rigtigt bestik, tænde en smøg med min egen lighter,

og når jeg mødes med en veninde over en lækker burger, er det med en fadøl til. Selvom dagene ikke nødvendigvis rummer mere end under en indlæggelse, er de mere mine egne – og jeg har selv en indflydelse på køreplanen. Indlagt eller ej bliver bare to vidt forskellige udgaver af mig selv, og de er svære at forbinde i en samlet identitet.

Det er heller ikke, fordi jeg forventer, at min identitet skal være samlet lige nu. Som 23-årig går tiden med at bygge sig selv op. Teste grænser af. Genforhandle de værdier, man har fået med hjemmefra. Derfor er min identitet under opbygning og forandrerlig. Jeg er mine forældres datter, patient under indlæggelse, kunde i Netto, fedterøv på byture, lillesøster til mine tre søskende, og lige nu er jeg kaffedrikker på en café. Men hvem er jeg, når jeg er alene? Jeg savner mig selv, som jeg var for fem år siden, før jeg blev syg. At kunne være i mig selv uden at være i tvivl om, hvad det betyder. Og uden at famle rundt helt fortabt i forstyrrelserne. Men fortiden er ikke det samme som fremtiden. Så i stedet glæder jeg mig til at blive det, man kalder ”rigtig voksen”, så min identitet bliver mere hel. Og så bør jeg selv kunne bestemme, hvor meget jeg vil lade min beskæftigelse betyde for min identitet.

Beskæftigelse betyder udadtil rigtig meget for ens identitet. Ligesom når folk bliver interviewet i nyhederne, og jobtitlen altid står lige under navnet. Og som førtidspensionist virker det, som om samfundet har givet helt op på mig. At jeg ikke duer til noget og ikke vil komme til det resten af mit liv. Alligevel giver det også en frihed, som jeg er glad for. Men det er svært. For friheden giver også mere ansvar, større selvstændighed og en masse tid, jeg skal jonglere med i en hverdag, der nogle gange kun består af at stå op og vente på at kunne gå i seng igen. Førtidspensionen bliver på én og samme tid en fantastisk pauseknop for mit kaotiske sind, men også en fastliggerplads for manglende udvikling på ubestemt tid. Der er alt for mange muligheder, jeg ikke kan finde ud af at udnytte. Tilbage står jeg helt tom, selvom jeg forsøger at engagere mig ved at løbe, spille klaver eller passe min kolonihave – hvad som helst, der kan distrahere mig. Tomrummet er nemlig ikke til at holde ud at være i.

Så i stedet ender jeg i en alt for velkendt offerrolle, hvor tomhedsfølelsen bliver tung og til sidst altødelæggende. For det virker, som om jeg bliver fanget i en rutineløs hverdag, der føles forkert og fremmed. Jeg kan ikke tage det til mig og genkende det som mit eget liv. Tomheden sluger alt håb og vilje, mens

jeg ser livet passere forbi uden noget at holde fast i. Den æder mig op. Og jeg mister simpelthen troen på fremtiden – og livet. Det er ikke, fordi jeg gerne vil dø, det er bare pissesvært at leve. For selvom jeg tager min medicin, får spist og sovet, står op af sengen, er social og motionerer, er der ingen garanti for bedring. Resultatet virker tilfældigt, og alle mine fremskridt kan forsvinde på et øjeblik. Og er der så overhovedet nogen mening med at gøre alt det rigtige?

Det spørger stemmerne også ofte om. De piller alt det, jeg finder værdifuldt, fra hinanden med deres hårdtslående kommentarer. Lidt ligesom hvis man forklarer en joke, så er den ikke sjov længere. Det frustrerer mig, at andre ikke kan høre stemmerne. For de er tunge at bære alene, men det er svært at dele dem med andre. Jeg kan ikke blot genfortælle ordene, de siger, jeg skal også have måden, de bliver fortalt på, med. Derfor bliver jeg hurtigt ensom i mit eget hoved. Jeg kan være omgivet af mennesker – aldrig være alene – og alligevel føle mig så forladt tilbage, at jeg aldrig finder vejen til mit hjem igen. Det hjem, hvor jeg har masser af idéer til indretningen, men endnu ikke har lagt fundamentet.

Jeg håber på, at i takt med, at tiden går, bliver det lettere at skabe mit hjem. Et

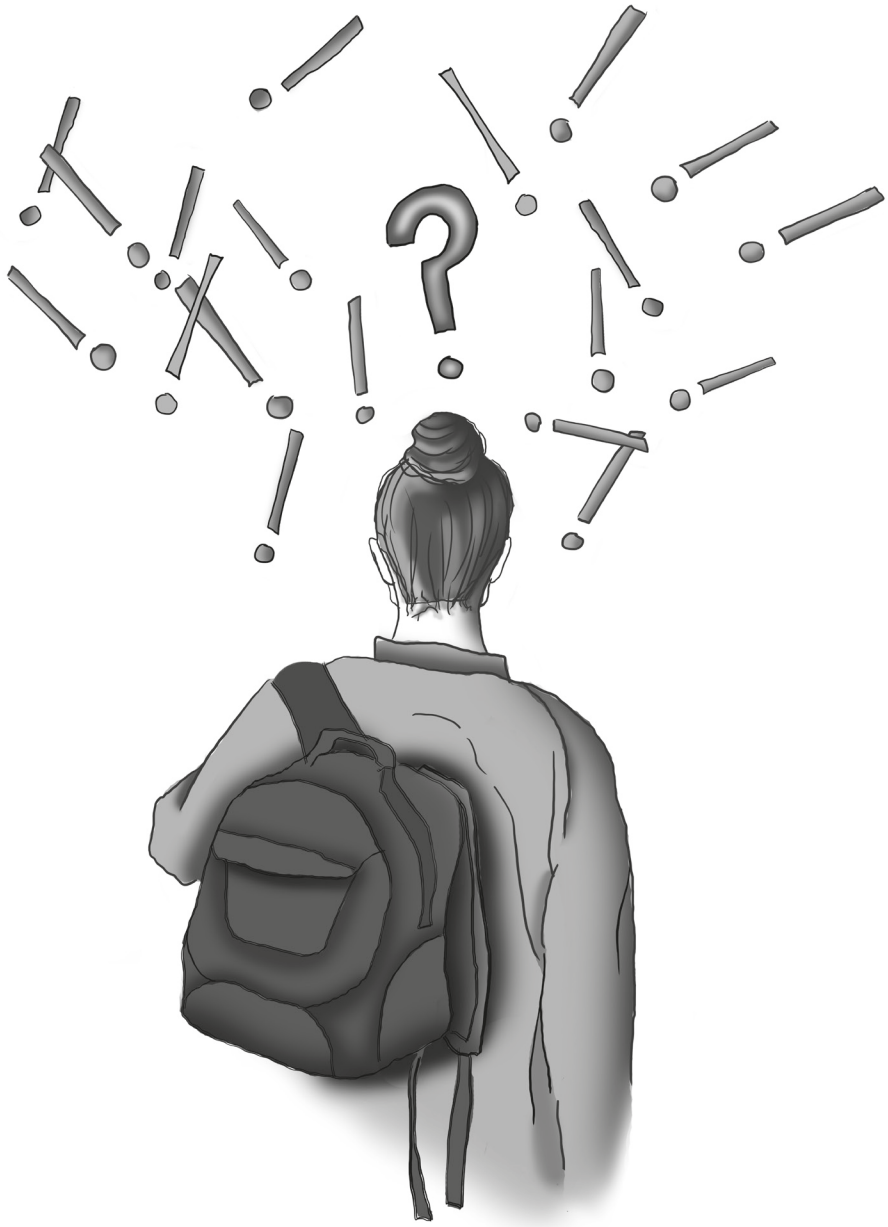
sted, hvor der er plads til, at jeg kan acceptere mine begrænsninger. For jeg ved, at tiden kan forandre alt – også selvom jeg ikke altid er klar til det. Så går livet videre, mens jeg selv går glip. Måske det handler om at acceptere og til sidst lære mig selv med begrænsningerne så godt at kende, at jeg – med tiden – kan blive venner med alt, hvad hovedet rummer. Og stadig have viljen til at forandre og tage styring for mit liv. Fundamentet til mit hjem skal dog bygges færdigt, før jeg sætter taget på. Desværre er det meget vanskeligere, end det lyder til her.

For hvordan bygger man et fundament, når man ikke har en tegning over resten af huset? Jeg vil så gerne kunne sætte taget på og afslutte byggeriet, men jeg er ikke nået dertil i mit liv. Endnu. Der er så meget mellem fundament og tag, som ikke er på plads. Jeg ved, at det skal være et hus, hvor jeg føler mig hjemme og kan være i mig selv. Så gør det ikke så meget, om det er rent og ryddeligt indenfor, om det er præsentabelt udefra, eller hvordan naboernes huse ser ud. Jeg vil bare rigtig gerne hjem. Den afklaring med mig selv er vigtig for, at jeg kan eksistere med sygdommen og alligevel skabe et liv, jeg har lyst til at leve. I mit liv vil jeg nemlig være 100% mig selv. Og så er det lige meget, hvad min beskæftigelse er.

Tilbage på caféen kigger han stadig forventningsfuldt på mig, mens han tager en tår af sin kaffe. Jeg tøver lidt, men får rummet det hele i en enkelt ærlig sætning ved at svare: ”Jeg forsøger at passe på mig selv, så godt jeg kan, mens jeg indretter mit liv.”



*Skrivemakker: Rebecca Mathilde Thers*



# Hvorfor

## Skolekassen

“I hvilket land blev Jesus født?” spurgte læreren.

Jeg var grov: “Det gider jeg da ikke svare på. Det står jo i bogen. Enhver idiot kan jo slå det op. Hvorfor stiller du spørgsmål, vi bare kan læse os til?”

“Okay. Hvem var Judas? Hvad gjorde han?”

“Jamen det står jo her, men det tror jeg egentlig ikke er helt sandt. Jeg tror, at Judas var den eneste, der oprigtigt forstod, hvad Jesus ville. Jeg tror, at de begge var marketing-guruer, og jeg tror, det hele var planlagt — lige fra svampen med eddike til genopstandelsen. Man dør ikke på et kors efter det få antal timer, Jesus hang der. Der findes til gengæld midler, man snildt kunne dyppe en svamp i, som inducerer midlertidig klinisk dødstilstand i kroppen. Det var et genialt marketingstunt. I øvrigt tror jeg, at Jesus blev oplært som buddhist — du ved, de tre vise mænd, der kom fra østen. Hvad tror du og *hvorfor*?”

“Jeg tror lige, du skal have noget luft.”

Jeg ville ikke tage en uddannelse. En uddannelse i skolesystemet altså, for jeg ville gerne dannes, og jeg ville gerne ud, men ingen af delene syntes mulige i det system, jeg som ung og videbegærlig blev mødt med. Jeg ville gerne lære *hvorfor* — ikke *hvem* eller *hvornår* som i historie- og religionstimerne, ikke *hvordan* som i matematik, fysik og kemi, og ikke hvad og sådan som i dansk og engelsk.

Jeg ville gerne gøre alle fagene til filosofi, så vi kunne lære, hvad der gav mening i vores samfund, og hvad der skulle forandres. Det ville lærerne og de andre elever

dog oftest ikke, og da jeg endelig begyndte at studere filosofi som enkeltfag efter flere fejlede gymnasieforløb, stødte jeg igen ind i *hvem, hvornår, hvad og hvordan...* Men der stod jo “filosofi” på døren. Skulle vi ikke stille spørgsmål til livet? Skulle vi ikke revolutionere noget? Næh, det skulle vi ikke. Vi skulle ikke engang stille spørgsmål til pensum eller lærerens egne overbevisninger — det lærte jeg hurtigt. Vi skulle lære, hvad der stod i bogen, og vi skulle ikke spørge *hvorfor* eller debattere vores holdninger. Jeg ville snakke om, *hvorfor* bøgerne blev skrevet, som de gjorde, og ikke om, hvad der stod i dem.

Jeg var ude efter et par uger.

I 8. og 9. klasse gik jeg på en lille friskole, hvor jeg fandt ud af, at det ikke var bøgerne, der var vigtige; det var læreren.

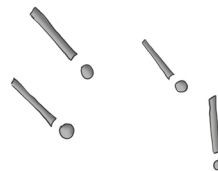
Her havde vi nemlig Rune. (Hej Rune, hvis du læser med). Jeg kan ikke præcis huske, hvilke fag han underviste i, for alle timer, vi havde med ham, føltes bare som “Rune.” Der blev fortalt om livet, om kærlighed, om alt mellem himmel og jord af alle fra tavle til bord. Lige pludselig fik en elev sagt noget interessant, og så snakkede vi om det i en hel time i stedet for at lave det, der stod på pensum. Der blev levet og lært — ikke indoktrineret. Men som årene gik, og friskole blev til efterskole, og efterskole blev til HF, så jeg, at der var langt mellem ”Runerne”. *Rigtig* langt.

På efterskolen fandt jeg dog en Mette. Vi havde en afslutningsopgave, som jeg ikke kunne se meningen med, så jeg fik lov af Mette til at skrive om ting i samfundet, jeg mente skulle ændres. Der var håb: Mette holdt sig til pensum, men der var et *menneske* i Mette. Der var robotter i de andre.

På HF Flow var der *kun* fyldt med robotter — lærerne havde ingen livslyst, men de havde heller ingen ambitioner for os. Det samme gjaldt egentlig også for eleverne. Der blev brugt to timer på opgaver, som vi kunne klare på 30 minutter, og der blev røget og drukket lidt af hvert, når som helst, for det var der plads til. Jeg holdt kun i fire måneder. Mig var der ikke plads til.

Som det ser ud nu, kan jeg ikke se mig selv få en uddannelse. Nogensinde. Jeg er simpelthen ikke bygget til den kasse — eller måske er den ikke bygget til *mig*. Hvis jeg får en idé, går jeg i gang, uden at overveje om jeg er uddannet til det eller ej.

Og hvis samfundet ser mig som Resterende, bare fordi jeg ikke har gået nok i skole, så ser jeg mig selv som Præsterende, fordi jeg egentlig bare prøver at leve mit liv efter en standard, der ligger uden for kassen.



*Sokrates, hvor er du? Nåh ja, du er død, og systemet gider dig ikke. Det bryster sig af at vide, hvem du var, og hvornår du levede, men det er ikke i stand til at gøre som du. Det tør ikke spørge: Hvorfor.*

## Diagnosekassen

I forskellige stammesamfund rundt omkring på planeten siges det, at folk, som bliver født med psykiske sygdomme, har en besked fra ånde verden til den fysiske verden. Det ved jeg ikke, om jeg tror på, men jeg kan godt lide tanken. Den giver mening, fordi lige så vel som psykiske lidelser, der opstår i løbet af folks liv, er en direkte konsekvens af en omstændighed, der gik galt, kan der vel også ligge noget forinden livet. En ånde verden, gude verden eller måske en fælles bevidsthed?

Jeg fik diagnosticeret *Tourettes Syndrom* som 12-årig, men jeg har nok haft det, siden jeg var fire. *Just Right* fik jeg diagnosticeret samtidig, og jeg fik også en diagnose, der hedder *Nonverbal Learning Disability (NLD)*, som nok skulle have heddet autismespektrumforstyrrelse i stedet for. Den blev alligevel til en *Aspergers*-diagnose som 25-årig, dog sammenkoblet med noget så spændende som *Dystymi*. *Tourettes*, *Just Right*, *NLD*, *Aspergers* og *Dystymi*. Man kunne også bare kalde mig "skæv". Skæv socialt, skæv samfundsmæssigt, skæv indeni.

*Dystymi* og *Just Right* snupper en delt førsteplads, hvis man skulle putte dem i kasser fra mest til mindst forstyrrende for mit liv. Dernæst kommer *Tourettes*, efterfulgt af *Aspergers*, *NLD* tænker jeg sjældent over.

*Just Right* er en diagnose, jeg ikke er stødt på hos andre før — i hvert fald ikke med eksempler på, hvordan *jeg* har det. Hvis man søger efter “*Just Right*”, så støder man på en undergren af OCD, hvor bestemte ting skal være “helt rigtigt”. Det kunne fx være dørhåndtaget, der skal trækkes i fem gange, eller hænderne, der skal vaskes 100 gange. Min *Just Right* går ud på at balancere mine sanseindtryk. Der skal lige mængder lyd i begge ører, der skal lige meget lys ind i begge øjne, og de ting, jeg føler i den ene side af min krop, skal afbalanceres i den anden side. Hvis nogen eller noget rører mit ene knæ, føler jeg ubehag i det andet, indtil jeg rører det på præcis samme måde. Hvis der er nogen, der siger noget til højre for mig, eller en bil kører forbi, så river eller trykker jeg i det andet øre, indtil jeg opnår samme følelse derinde. Hvis jeg går forbi noget på gaden, som fylder mere på højre side af mig, end det gør til venstre, så føler jeg ubehag, indtil jeg får opvejet det med noget andet — det kan fx være, at jeg drejer hovedet eller kroppen rundt og går baglæns, eller at jeg bevidst går lidt tættere på en lygtepæl eller på den anden side af den.

Men min venstre side kan åbenbart klare dobbelt så mange indtryk som den højre (øre, øje, muskler og hud), så derfor prøver jeg så vidt muligt at leve mit liv til venstre. Jeg skriver måske en dag en bog om det, for der er fandeme mange ting at tage højde for. Cirka ét ubehageligt indtryk pr. sekund.

*Dystymi* er en kronisk tristhed. Det minder lidt om en depression, idet den giver mig mangel på livslyst, men den ligger mere i baggrunden til hverdag og er mere ødelæggende på lang sigt. Uanset hvor glad jeg er, har jeg altid en tanke, der siger: “Ja, men hvad fanden er meningen med at være glad, når vi alligevel skal dø?” Den ses oftest i ældre mennesker, når de indser, at livet lakker mod enden.

Tilstanden har nok været der, siden jeg var 15, og den sniger sig ind i alt, hvad jeg foretager mig, alt, hvad jeg ser andre foretage sig, og alt, hvad jeg forestiller mig, at mennesker nogensinde kunne foretage sig. Jeg har derfor haft depressive perioder på mange måneder (ofte op til et års tid), hvor jeg ikke kan holde ud at

eksistere — fordi hvad fanden er meningen? Hvis jeg ikke ved *hvorfor*, kan det hele sgu være lige meget. Det er ikke en “*hvad skal jeg dog blive til,*” eller en “*åh nej, jeg skal engang dø,*” eller en “*åh, hvad bliver mit eftermæle mon — hvad skal folk eller samfundet huske mig for?*” Det drejer sig bare om, at hele den menneskelige race, og alt, hvad der eksisterer, jo på et tidspunkt bliver udsløjet. Hvorfor i alverden skal jeg så lave den her skoleopgave? Hvorfor i alverden skal jeg så tjene penge? Der er jo intet, der betyder noget, så hvorfor gøre noget som helst? I det lys er mit behov for at spørge *hvorfor*, ikke bare noget jeg gør for at være flabet eller på tværs. Det er noget, jeg er. Så når folkeskolen og ungdomsuddannelserne ikke har skabt plads til at spørge *hvorfor*, så ødelægger de mig – bogstaveligt talt. Når jeg ikke får lov at udforske meningen bag noget, bliver det naturligt for mig at spørge: “*Hvorfor ikke bare ligge stille og roligt i sin seng og sove ind?*”

Der var ingen mening at hente i skolen, så jeg blev fysisk dårlig. Jeg fik angst, blev aggressiv indeni, deprimeret, fik selvmordstanker. Det eneste, der egentlig giver mig håb, er, at jeg ikke har dræbt mig selv endnu. Jeg har simpelthen ikke lyst til det. Der må jo være en eller anden mening. Når jeg finder den, skal jeg nok sige til. Indtil da holder jeg bare udkig, selvom jeg godt ved, at den ikke findes. Men jeg er her jo endnu, så et eller andet skal der jo ske.

*Tourettes Syndrom* er også noget, der kan vise sig på forskellige måder i forskellige mennesker. Fællesnævneren for alle er dog, tror jeg, at stress-lunten er kortere.

Der er både verbale og fysiske tics — mange kender de verbale, som fx bandeord, der kommer ud af det blå, for samfundet hører naturligvis dem, der råber højest, og råbe, *det* kan de sgu.

Min barndom var svært præget af verbale tics, men i mit voksenliv er der lidt mere ro på. I barndommen og ungdommen var mine tics lyde — store og små — og de kom oftest, når jeg var træt. I folkeskolen havde jeg et halvt år, hvor jeg ikke gik så meget i skole, fordi jeg i stedet gik derhjemme og skreg så højt, jeg overhovedet kunne. Nogle gange måtte jeg have høreværn på, så jeg ikke skreg ørene af mig selv. Jeg havde også kramper i samme grad, så jeg ofte faldt om i epilepsilignende anfald.

I dag er de verbale tics heldigvis reduceret til små grynt, når jeg skal sove, men de fysiske tics kører konstant — især når jeg dyrker motion. Jeg skal strække en eller anden muskel cirka hvert tredje sekund. Fingre, hænder, håndled, forarm,

overarm, skulder ovenpå, skulder bagpå, skulder nederst, ryg, side, lænd, øverst på ballen, midt på ballen, nederst på ballen, baglår, lår, knæhaser, knæ, læg, skinneben, øvre fod, sidefod, begge sider, tæer, under neglene (der sidder nok ikke en muskel, men jeg trykker på neglen, så jeg kommer ind og mærker kødet nedenunder), skridt, mave, bryst, nakke, hals, alt. Kraniet strækker jeg også — altså de muskler, der løber op fra nakken — men det klikker tit og gør nogle gange rigtig nas. Hovedpine er ofte noget, jeg ticcer mig til.

Tics har mange former. Siden jeg sagde op på mit arbejde for to år siden, har jeg haft en skrive-tic, som går ud på, at jeg trykker Caps Lock efterfulgt af “ASD”, sletter det igen og slår Caps Lock fra — både på computer og mobil.


*Aspergers* — det er nok den, der forstyrrer mig mindst, men som forstyrrer andre mest, selvom jeg kun har det i en mild grad. Diagnosen kom for to år siden, men opførelsen har nok været der, siden jeg var barn: støjfølsomhed, at have svært ved det sociale (indeni), at blive hurtigt udmattet eller overvældet af alt andet end alenetid, ikke at kunne forstå, for mig, ulogiske systemer, ensporethed eller mani omkring én ting, dyb kærlighed for dyr og musik — ting, som bare er, uden at være i strid med sig selv, hvilket jeg synes, de fleste mennesker er (herunder ofte mig selv).

*Hvis du går i krig, eller hvis din krop har det, som om den er i krig, kan du få PTSD. Hvis din sjæl går en krig i møde, når du bliver født, så afspejles det vel i dit sind? “Krigen” er så bare det samfund, sjælen ved, den bliver født ind i.*

## Ud på Dannelse

Jeg har arbejdet med rigtig mange ting, og der har været rigtig mange huller imellem de ting, jeg har arbejdet med. Hullerne opstår, når jeg befinder mig i en længerevarende situation, som fx et arbejde eller en uddannelse, som jeg har det skidt med. Hvis jeg ikke kan se meningen med det, jeg laver, så kommer følelsen med det samme. Den starter med en mavefornemmelse om, at noget er *forkert*. Dernæst kommer symptomerne på stress, og til sidst kommer depressionen og selvmordstankerne, hvis jeg ikke siger STOP og giver slip.





Sådan har det altid været, og sådan vil det fortsætte med at være. Men jeg er blevet bedre til at sige STOP, så jeg ikke skal ligge og ralle i månedsvis efter hvert forsøg på at *gøre noget*.

Efter jeg sagde STOP til uddannelsessystemet for sidste gang, tog jeg på en rejse. Jeg fløj til Cypern. Der lå en økologisk gård, jeg kunne arbejde på med andre frivillige i bytte for kost og logi. Det var meningen, at jeg skulle være der i tre måneder, men efter en lille måned tog vi allesammen på en ekspedition til nogle frisindede tosser, der kaldte sig selv for “The Rainbow Family of Living Light”. Det endte med, at jeg aldrig kom tilbage til gården — for den var ikke så meningsfuld som det liv, regnbuebrødrene og -søstrene levede. Dét var jeg til gengæld *tosset* med.

Regnbuefolket — ikke at forveksle med LGBT+ bevægelsen — er en anti-kapitalistisk græsrodsbevægelse, der kom til live i 1970 i USA. Bevægelsen er en hyldest til den pacifistiske måde, visse indianerstammer leve på *uden* at ødelægge planeten. Tænk engang.

Det vil jeg også gerne skrive en bog om en dag.

Nåh, men de regnbuefolk, jeg mødte på Cypern, skulle altså til en årlig europæisk forsamling, hvor alle var velkomne, og hvor formålet var kærlighed, og som det år blev afholdt i Grækenland. Jeg ville virkelig gerne med, så vi hoppede på en færge til det østlige Tyrkiet, hvorfra vi blaffede de 1000 kilometer til Thessaloniki, ud i ingenmandsland og op på et bjergplateau. Der var ti mennesker, da vi ankom, og der var måske 2-3.000, da jeg tog hjem fem uger efter.

Og hvad skulle jeg så? Cirka 50 forskellige ting, mellem dengang og nu – roller inden for marketing, ledelse, administration og idéskabelse, samt et hav af selvopstartede virksomheder på kryds og tværs af flere rejser med tommelfingeren, teltet og arbejdstøjet både i udlandet og herhjemme.

Arbejde, som man kan klare godt uden en uddannelse, hvis man bare har en kritisk, kreativ og struktureret tilgang. Arbejde, som folk med Aspergers måske netop brillerer i, fordi vi ofte føler manglen på struktur som et overgreb, og derfor ekstra hurtigt kan finde ud af, hvordan der kommer orden i kaosset.

Men der var ikke mening i noget af det. Det kan godt være, at chefen råbte højt om revolution, og at der stod ”disrupting the future of...” på hjemmesiden, men hold kæft, hvor skaber vi mennesker mange ligegyldige ting, bare fordi der skal

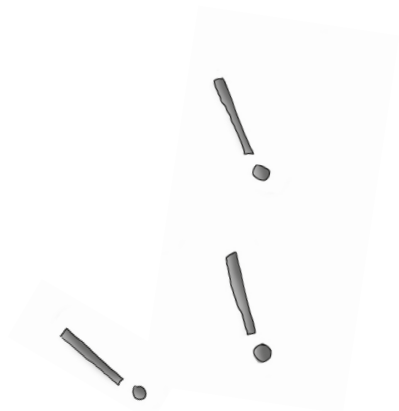
tjenes penge. Jeg havde arbejdet 25 steder, inden jeg var 25, og de holdt hver især kun et par måneder, fordi jeg hurtigt fik den der følelse af *forkert*, og så kom *stress* og *depression* og *væk*. *Videre. Næste*.

Til sidst (for tre-fire år siden) fik jeg det bedste job, jeg nogensinde har haft: Game Designer. Firmaet var internationalt, og der skulle laves et pitch til BBC til et spil i Doctor Who-universet, så da vi vandt licensen, gik vi i gang med at bygge et team. Jeg endte med at stå for lidt af hvert, i tæt samarbejde med direktøren, og som afdelingsleder gik min hverdag med at jonglere ti universitetsuddannede ansattes arbejde, mens jeg selv stod med nok arbejde for to eller tre.

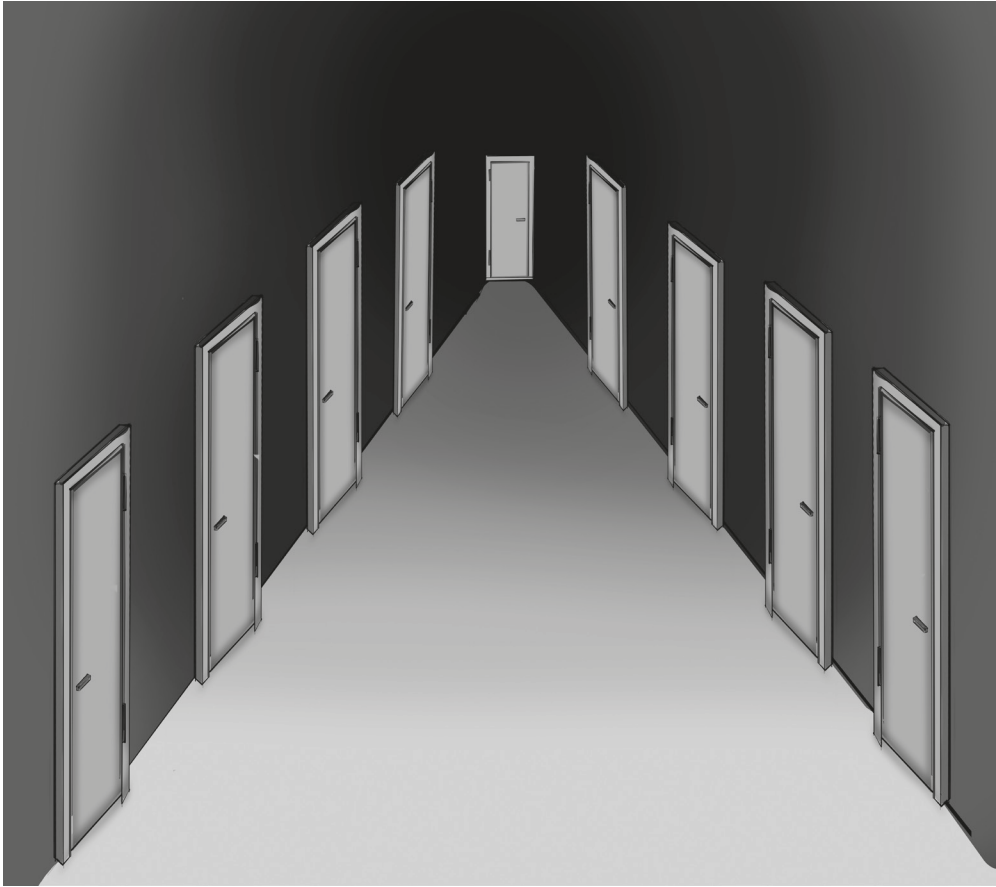
Det var fedt — fantastisk, faktisk — men jeg brød ned. Jeg gav for meget af mig selv i for lang tid, og arbejdsforholdene var egentlig også ret fucking crazy. Jeg holdt et helt år, inden stressen og depression ramte, selvom det føltes som tre eller fem. Det var i starten af 2021, og jeg har ikke været i job siden.

Så nu går jeg og forestiller mig mennesker og kulturer, der ikke eksisterer. Jeg lever. Jeg bygger verdener. Jeg er forfatter. Jeg skriver fantasy, og min første bog udkommer i 2023.

Dén bog skal udvikle sig til en serie, til en levevej, til en virksomhed, til et kollaborativt univers fyldt med vidunderlige historier fortalt af fantastiske fortællere. Hvorfor? Fordi jeg er træt af andre folks kasser. Fordi jeg vil bygge former uden rammer. Fordi lige nu er det det eneste, der giver mening.



*Skrivemakker: Helene Snede Andersen*



FORFATTER: NANNA M. MAJBORG

# Har jeg været her før?

Har jeg været her før?

Manuskript

FORFATTER: NANNA M. MAJBORG

SKRIVEMAKKER: EMILIE A. HAUGAARD

## **PERSONERNE I DRAMAET:**

NANNA

ALT FOR MANGE MENNESKER ANSAT I DET OFFENTLIGE

## **NANNAS UDDANNELSES- OG ARBEJDSFORLØB:**

Folkeskole 0.-7. klasse: 2007-2015

Efterskole 8. klasse: 2015-2016

Efterskole 9. klasse: 2016-2017

STX 1: 09.08.17 - 13.01.18 (ikke dimitteret)

Rema 1000: 26.02.18 - 30.04.18 (stoppet)

10. klasse + erhvervsuddannelse:

13.08.18 - 24.06.19 (dimitterede)

STX 2: 14.08.19-02.12.19 (ikke dimitteret)

HF: 06.01.20 - 17.05.22 (ikke dimitteret)

Rengøringsjob: 03.10.22 (arbejder fortsat)

**TID:** Dagbog. 20 november 2022

**STED:** NANNAS VÆRELSE

(Nanna skriver dagbog på sit værelse)

NANNA Kære Dagbog

Jeg troede, at jeg endeligt var kommet i en behandling, der forstår min problematik. Men nej. I dag har jeg fået til opgave at tage ned og handle ind selv. Jeg har aldrig haft svært ved at handle ind. Jeg passer ikke ind i den kasse for angst, som de arbejder med i psykiatrien. Når folk hører om min diagnose socialfobi, så er det svært for dem at forstå, at jeg kan være sammen med andre mennesker. Det kan jeg sagtens. Men jeg er bange for, hvad andre tænker om mig, tænker om det, jeg siger. Jeg er bange for, at de dømmes mig, når jeg fortæller, at jeg ikke har en gymnasial uddannelse, at jeg er droppet ud flere gange og ikke ved, hvad jeg skal i fremtiden.

**TID: 28. MAJ 2014**

**STED:** NANNAS FOLKESKOLE 7. KLASSE

(Nannas lærer sidder i klasselokalet. De andre i klassen er til frikvarter. Over for hende sidder Nanna. Nanna har været meget væk fra skole på det seneste)

LÆRER Hvorfor har du ikke været i skole i denne uge, Nanna?

NANNA Jeg havde ondt i hovedet.

LÆRER Hvordan går det med dig? Du er meget væk.

NANNA Jeg er meget træt for tiden.

LÆRER Er der noget galt derhjemme?

NANNA Nej, jeg er bare meget træt.

LÆRER Er der problemer i pigegruppen i klassen? De er ellers så søde allesammen. Jeg ved de allesammen elsker, når du er i skole.

NANNA Nej, der er ikke problemer. Jeg har bare ofte ondt i hovedet, så jeg kan ikke koncentrere mig.

LÆRER Hele klassen var ude at spise is sammen i går. Det var så hyggeligt. Det var synd, at du ikke var med. Alle

i klassen bliver bedre venner på udflugter. Jeg håber, du tager med næste gang.

**TID:** Dagbog. 5 april 2022

**STED:** NANNAS VÆRELSE

*(Nanna skriver dagbog på sit værelse)*

**NANNA** Kære Dagbog

Jeg glemmer aldrig den samtale, hvor min lærer følte sig nødsaget til at nævne, at hele klassen havde været på tur og få is. Det var jeg gået glip af. Lige da hun sagde det, følte jeg mig udenfor. Jeg følte, at hun sagde det for at hovere. Nu indser jeg, at det sikkert var hendes måde at skabe en lyst hos mig til at deltage mere i det sociale i klassen. Jeg tænker tilbage på det med væmmelse. Jeg var flov. Jeg følte mig næsten som et dyr, der skulle lokkes med godbidder. "Kom så! Kom så, Nanna! Hvem vil have en is? Du vil, du vill!"

**TID: 20. OKTOBER 2017**

**STED:** SKOLEPSYKOLOGENS KONTOR PÅ GYMNASIET

*(Skolepsykologen sidder på sit kontor. Over for hende sidder Nanna. Nanna trives ikke på gymnasiet)*

**SKOLEPSYKOLOG** Nå... Hvad kan jeg gøre for dig?

**NANNA** Jeg vil gerne gå i gymnasiet. Men jeg er bagud med alle mine opgaver.

**SKOLEPSYKOLOG** Ved du, hvorfor du ikke kommer i skole?

**NANNA** Nej, det er bare svært.

**SKOLEPSYKOLOG** Hvordan svært?

**NANNA** Jeg kan ikke koncentrere mig. Jeg har det svært socialt. Der er flere forskellige ting.

**SKOLEPSYKOLOG** Du kan lige udfylde de her skemaer for angst og depression, og så kan vi snakke mere om, hvordan du har det.

*(Nanna udfylder angst og depression skemaer)*

**NANNA** De er udfyldt nu...

SKOLEPSYKOLOG Lad mig lige kigge på dem så.

*(Skolepsykolog kigger på dem i 2 minutter)*

SKOLEPSYKOLOG Jamen, det ser i hvert fald ikke ud til, at du har en depression. Du har kun nogle af de mindre alvorlige symptomer, så det er jo godt.

NANNA Yay.

SKOLEPSYKOLOG Du har en del besvarelser i kategorien 'middel' for angst og en enkelt besvarelse i kategorien 'høj' for angst, som er mere alvorligt. Skemaet viser, at du vist har socialfobi.

NANNA Hvad er socialfobi? Jeg kender en med socialangst, er dét det samme?

SKOLEPSYKOLOG Nej, det er ikke det samme som socialangst. Øjeblik... jeg slår lige definitionen op.(...) Socialfobi er en vedvarende angst for en række dagligdags situationer, hvor man møder andre mennesker. Angsten skyldes frygt for at blive kritisk iagttaget og medfører oftest en adfærd, hvor man undgår belastende situationer. Socialfobi minder om almindelig generthed, men tilstanden er mere alvorlig. Den medfører stort ubehag eller handicap, så man ikke kan arbejde eller studere.

(...) Kan du genkende dette?

NANNA Måske lidt, ja.

SKOLEPSYKOLOG Du kan sagtens få henvisning til psykolog på denne baggrund. Du kan starte med at kontakte egen læge, ellers kan du kontakte internetpsykiatrien og derigennem få noget online behandling.

NANNA Okay, men hvordan?

SKOLEPSYKOLOG Nu skriver jeg det lige på en seddel til dig, og så kan du kigge på det derhjemme sammen med dine forældre.



(Nanna får en seddel med diagnosebeskrivelse men uden kontaktinfo på psykolog eller inter-netpsykiatri)

NANNA Okay, tak.  
SKOLEPSYKOLOG Hav en god dag, vi ses vel.

**TID:** Dagbog. 18 januar 2018  
**STED:** NANNAS VÆRELSE  
(Nanna skriver dagbog på sit værelse)

NANNA Kære dagbog,  
Hvad er der galt med mig? Hvorfor kan jeg ikke finde ud af at gå i skole, når det er nemt for alle andre. Hvad tænker de andre om mig? Mine forældre siger, at jeg sagtens bare kan starte på gymnasiet igen til august. Min far synes, at jeg skal finde et job, så jeg ikke falder ned i et sort hul derhjemme. Men hvorhenne? Jeg har aldrig skrevet et CV eller ansøgning før. Eller været til jobsamtale.

**TID: 30. APRIL 2018**  
**STED:** REMA1000 CHEFENS KONTOR  
(Chef i Rema1000 sidder på sit kontor. Overfor sidder Nanna. Nanna kan ikke lide at være på job)

REMACHEF Nå... hvad kan jeg gøre for dig?  
NANNA Jeg vil rigtig gerne fortsætte med at arbejde her, men jeg sidder altid i kasse 1. Det er svært for mig at tale med så mange mennesker i løbet af dagen. Kan jeg måske få en anden arbejdsopgave? Måske arbejde på gulvet eller lageret i stedet?  
REMACHEF Hmm ... det her er servicebranchen, og jeg mangler kun arbejdskraft i kasse 1.  
NANNA Øhm... jamen.  
REMACHEF Jeg vil gerne hjælpe dig, men det kan jeg desværre ikke. Hvorfor går du egentligt ikke i skole?

NANNA Jeg droppede ud af gymnasiet, fordi jeg har socialfobi. Men jeg skal måske starte på en erhvervsuddannelse til sommer.

REMACHEF Skal vi så ikke aftale, at du ikke behøver at arbejde den næste tid? Så kan du få ro på og gøre dig klar til erhvervsuddannelsen.

NANNA Jamen... jeg ved ikke, om jeg skal gå på en erhvervsuddannelse endnu.

REMACHEF Så skal du ikke stresse over job længere. Hov, jeg må tage telefonen. Vi ses vel.

**TID:** *Dagbog. 7 december 2019*

**STED:** NANNAS VÆRELSE

*(Nanna skriver dagbog på sit værelse)*

NANNA *Kære Dagbog,*

*Same story as last time. Det må bare ikke være noget for mig at gå i gymnasiet. Det er anden gang, jeg er droppet ud. Hvordan bliver jeg til noget, som samfundet kan bruge? HF kan måske hjælpe mig. Men hvad hvis det også går galt, og jeg må droppe ud for tredje gang? Flere har sagt til mig, at hvis man ikke har en gymnasial uddannelse, så lukkes mange døre i fremtiden. Men er det ikke spild af energi, hvis det bag de lukkede døre ikke interesserer mig? Spildt energi på at slå mig selv i hovedet over ikke at gennemføre gymnasiet og opnå noget.*

**TID:** 14. MAJ 2022

**STED:** HF-VEJLEDERES KONTOR

*(HF-vejlederen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nannas sygemelding fra HF udløber om lidt)*

HF-VEJLEDER Nå... hvad kan jeg gøre for dig? Din sygemelding er udløbet.

NANNA Jeg kan ikke nå at indhente mine opgaver inden eksamen.

HF-VEJLEDER Du bliver nødt til at aflevere dine opgaver, så vi kan se, at du er studieaktiv, når dit HF-forløb er online. Er du klar til at starte undervisning igen?

NANNA Jeg kan ikke både indhente tidligere opgaver og starte op med ny undervisning. Det er for overvældende for mig.

HF-VEJLEDER Tror du, at det ville være en ide at blive udmeldt af et par fag?

NANNA Kan jeg ikke få forlænget min sygemelding? Så kan jeg kigge på at få lavet mine opgaver imens?

HF-VEJLEDER Du skal til eksamen i historie snart. Du skal aflevere de tre opgaver, du mangler for at få lov til at gå op. Måske er det bedre at tage eksamen på et andet tidspunkt? Hvad tænker du om det?

NANNA Tja... det kan jeg vel.

HF-VEJLEDER Der er ingen hast. I mellemtiden kan du komme i kontakt med en UU-vejleder. Så kan I snakke om andre muligheder. Måske en erhvervsuddannelse? Kan du lide at tegne? Eller måske design?

NANNA Tja... det kan jeg vel.

HF-VEJLEDER Det kan være, at du skal finde en erhvervsuddannelse med design og medier? Det tror jeg, at du vil blive glad for.

NANNA Jeg vil gerne have en gymnasial uddannelse.

HF-VEJLEDER Prøv at snakke med en UU-vejleder. Du kan vende tilbage til mig, når du ved mere. Så melder jeg dig ud af fagene, så du ikke længere skal stresses over dem.

NANNA Okay... tak.

HF-VEJLEDER Hav en god dag. Vi ses vel.

**TID:** Dagbog 17 maj 2022

**STED:** NANNAS VÆRELSE

(Nanna skriver dagbog på sit værelse)

NANNA Kære Dagbog,

Da HF-vejlederen sagde, at jeg bør vdmelde mig fra HF, begyndte jeg at svede og ryste. Jeg får måske aldrig en gymnasial uddannelse. Jeg føler ikke, at jeg har nok tid. Jeg har brug for vdrledning, jeg har socialfobi, men hvor lang tid tager det? Ventetid på psykologer er lange. Vil det hjælpe mig noget? Tænk, hvis jeg skal starte forfra med min HF? De fag, jeg har bestået, vdløber. Jeg kan se på Instagram, at mine gamle venner er startet på uni. Det her er så langt, som jeg kommer i gymnasiet. Min mor siger et skridt ad gangen. Hun mener vel forlæns. Mens jeg føler, at jeg går baglæns.

**TID: 20. JUNI 2022**

**STED:** UDDANNELSESHJÆLPENS KONTOR

(En mand fra kommunen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nanna vil gerne starte i gymnasiet igen)

UU-VEJLEDER 1 Nå... Du må være Nanna. Hvad kan jeg gøre for dig?

NANNA Ja, hej. Jeg vil gerne tage en gymnasial uddannelse, men jeg er droppet ud af både gymnasiet og HF.

UU-VEJLEDER 1 Og du vil stadig gerne have en gymnasial uddannelse?

NANNA Ja, rigtig gerne.

UU-VEJLEDER 1 I har nogle tilbud, der kan hjælpe dig. Du skal bare lige godkendes af min kollega.

NANNA Okay, hvordan bliver jeg det?

UU-VEJLEDER 1 Du får en indkaldelse til samtale over e-Boks. Hvis du har problemer i mellemtiden, kan du ringe til min kollega mellem 9 og 9.30 på mandage. Held og lykke med det!

NANNA Okay, tak.

**TID: 4. JULI 2022**

**STED: UDDANNELSESHJÆLPENS KONTOR**

*(En mand fra kommunen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nanna vil gerne starte i gymnasiet igen)*

UU-VEJLEDER 2 Nå.. Du må være Nanna. Hvad kan jeg gøre for dig?

NANNA Ja, hej. Jeg vil gerne tage en gymnasial uddannelse, men jeg er droppet ud af både gymnasiet og HF.

UU-VEJLEDER 2 Og du vil stadig gerne have en gymnasial uddannelse?

NANNA Ja, rigtig gerne.

UU-VEJLEDER 2 Vi har nogle tilbud, der kan hjælpe dig. Du skal bare lige godkendes af min kollega.

NANNA Okay, hvordan bliver jeg det?

UU-VEJLEDER 2 Du får en indkaldelse til samtale over e-Boks. Hvis du har problemer i mellemtiden, kan du ringe til min kollega mellem 9 og 9.30 på mandage. Held og lykke med det!

NANNA Okay, tak.

**TID: Dagbog. 4 juli 2022**

**STED: NANNAS VÆRELSE**

*(Nanna skriver dagbog på sit værelse)*

NANNA Kære Dagbog,

Jeg sad nervøst og ventede i venteværelset. 25 minutter efter samtalen skulle begynde, forsøgte jeg at skrive til vejlederen. Intet svar, så jeg spurgte i receptionen. Receptionisten pegede vd mod den lange gang af døre og sagde: "Han sidder da lige inde på den anden side af den dør." Jeg blev enormt utilpas. Jeg svedte. De sidste 25 minutter havde jeg gennemtænkt den kommende samtale mindst 100 gange. "Beklager, jeg havde glemt at få skrevet ind, at vi havde en samtale i dag. Kom ind og sæt dig ned", sagde han. Jeg ville fortælle ham, at jeg har bestået flere eksaminer på HF inden, jeg droppede vd. Jeg fik det ikke sagt.

**TID: 7. JULI 2022**

STED: UDDANNELSESHJÆLPENS KONTOR

*(En mand fra kommunen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nanna vil gerne starte i gymnasiet igen)*

UU-VEJLEDER 3      Nå... Du må være Nanna. Hvad kan jeg gøre for dig? (...)

**TID: 16. AUGUST 2022**

STED: UDDANNELSESHJÆLPENS KONTOR

*(En mand fra kommunen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nanna vil gerne starte i gymnasiet igen)*

UU-VEJLEDER 4      Nå... Du må være Nanna. Hvad kan jeg gøre for dig? (...)

**TID: 23. AUGUST 2022**

STED: UDDANNELSESHJÆLPENS KONTOR

*(En mand fra kommunen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nanna vil gerne starte i gymnasiet igen)*

UU-VEJLEDER 4      Nå... Hvad kan jeg gøre for dig? (...)  
Hov... Er det Nanna igen?  
(...)

**TID:** *Dagbog. 23 august 2022*

STED: NANNAS VÆRELSE

*(Nanna skriver dagbog på sit værelse)*

NANNA *Kære Dagbog,*

*Jeg bliver nervøs hver gang, jeg skal til vejledning. Kan jeg tage en uddannelse, hvis jeg ikke kan overkomme en uddannelsesvejledning?  
Jeg var hos denne samme vejleder som sidst i dag, det var en fejl. Han sendte mig videre igen. Min mor er ved at lave aftensmad, jeg er ikke sulten. Jeg er så træt.*

**TID: 24. AUGUST 2022**

STED: UDDANNELSESHJÆLPENS KONTOR

*(En mand fra kommunen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nanna vil gerne starte i gymnasiet igen)*

UU-VEJLEDER 5                Nå... Du må være Nanna. Hvad kan jeg gøre for dig? (...)

**TID: 29. AUGUST 2022**

STED: UDDANNELSESHJÆLPENS KONTOR

*(En mand fra kommunen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nanna vil gerne starte i gymnasiet igen)*

UU-VEJLEDER 4                Nå... Hvad kan jeg gøre for dig?

(...)

Hov... Er det Nanna igen?

(...)

Jeg får lige styr på, at du får en indkaldelse til den rigtige samtale over e-Boks denne gang. Hvis du har problemer i mellemtiden, kan du ringe til min kollega mellem 9 og 9.30 på mandage. Held og lykke med det.

NANNA                                Okay, tak!

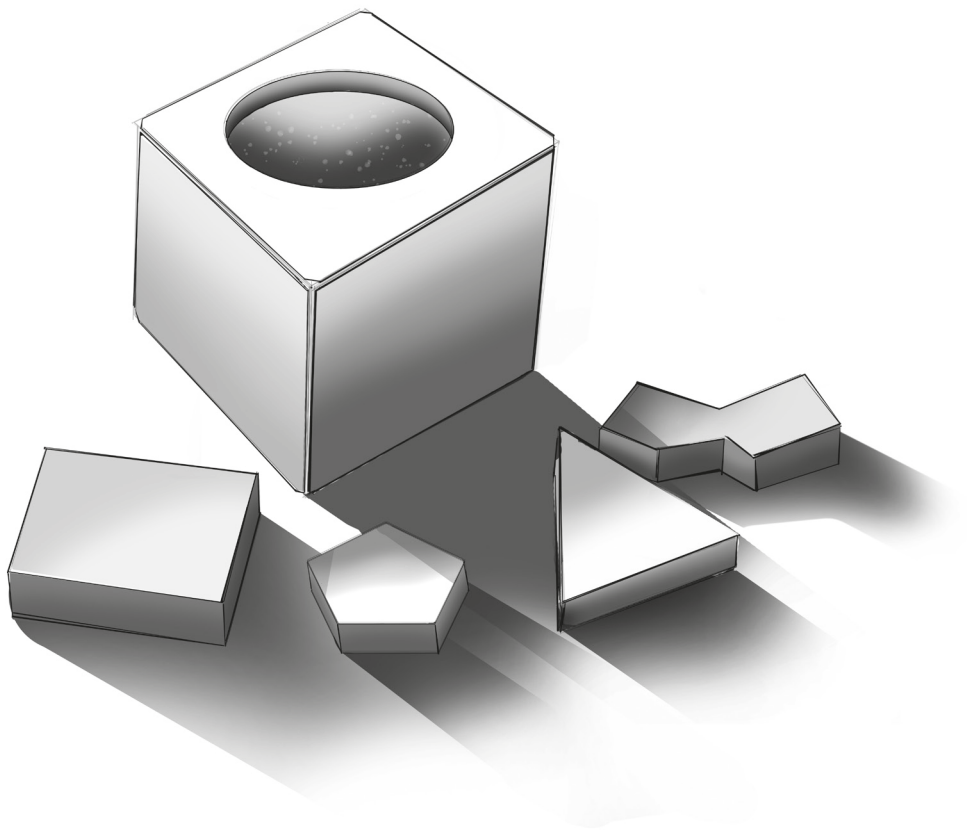
**TID: 4. OKTOBER 2022**

STED: UDDANNELSESHJÆLPENS KONTOR

*(En mand fra kommunen sidder på sit kontor. Over for ham sidder Nanna. Nanna vil gerne starte i gymnasiet igen)*

UU-VEJLEDER 6                Nå... Du må være Nanna. Hvad kan jeg gøre for dig? (...)

*Skrivemakker: Emilie Haugaard*





Vilhelm Rostgaard Grell

# Vilhelm – helmer ikke

Jeg hedder Vilhelm. Det er vel en start. Det har jeg svært ved... at starte, at slutte, at gøre ting til ende. Men lad mig starte med, at jeg er Vilhelm. 26 år. Alene. Arbejdsløs. Uden uddannelse. Jeg er Vilhelm, og jeg er i uorden: officielt opmærksomhedsunderskud (ADD). Det føles nogle gange mere, som om jeg har for meget opmærksomhed, at jeg hører larmen fra høvlen, der kører over træets overflade, jeg hører spånerne, der lander på linoleumsgulvet. Hvordan kan I arbejde i den larm? Jeg står åben i en lukket verden. Hver gang du får en ide, får jeg ti. Hver en tanke er forfulgt af myldret bag, så flygtigt, så hektisk, øjeblikkene tordner igennem mig. Jeg glemmer at børste tænder, men husker at nørde den etymologiske oprindelse af ordet høvl. Hovel – middelnedertysk. HYPERsensitiv og tilovers. Jeg har ikke fulgt den slagne vej og er nu i vejen. Hvad skal der blive af mig?

Jeg skal fortælle min historie, men hvor skal jeg begynde? Jeg kunne begynde med barndommens traumer, eller med de lykkelige stunder. Jeg kunne begynde med diagnosen eller med min gymnasiekæreste og mor, der hjalp mig med at få orden, med at gennemføre. Jeg kan fortælle om vennerne fra skolen med uddannelse, jobs, kærester og børn, der venter i kulissen. Der vil dukke overraskelser op på deres vej, men den er brolagt. For mine fødder er et vildnis.

Jeg burde måske begynde med pædagogstudiet og snedkeruddannelsen, nederlagene. Jobcenteret og kommunale sagsbehandlere, udredninger og angst. Jeg kan fortælle op og ned om den og den, der svigter, det og det system, der ikke passer.

Men jeg insisterer på at begynde med det, jeg er god til. Med poesien. Jeg er scenepoet. Jeg skriver mig væk, jeg skriver vinger frem og flyver med nattergalen som Keats. Jeg taler, og jeg siger, jeg reciterer det absurde og lever endelig fuldt ud på scenen. Og bag ved mig alle vennerne, der digter, skriver og lever på en anden måde. Vi går ned ad andre stier, de veje, der for længst er revet op og jævnet med jorden, men vi lægger vores egne med ord, vi finder hinandens spor – ingen er helt alene i vildniset. Jeg begynder at kunne ane min sti og min vej.

Mit liv har fået en retning.

Min stemme er min, min historie er min, men mit håb er, at den kan give lyd til alle de stemmer, der aldrig bliver hørt. De mennesker jeg har mødt på min vej. Mine venner, der som jeg er faret vild. Deres historie er også min og en del af mig og min røst. Det er med tanke på dem, at jeg tør tale og fortælle. Min historie, en flig af en større – fortællingen om dem I har efterladt, dem I tabte i rækken af effektiviseringer og spareøvelser.

Alle os I kalder rester.

## Pædagog

Jeg blev færdig på gymnasiet i juni 2017 og startede på pædagogstudiet i august. Jeg vidste ikke, hvad jeg ville, kun at jeg ville flytte hjemmefra. Der er en del lærere i min familie, så pædagog virkede ligetil.

Jeg var vellidt på studiet. Det tror jeg. Jeg tror, de andre kunne lide mig, og jeg kunne lide at gå der. Men så kom praktikkerne. Jeg var i praktik i to børnehaver. Den første på tre måneder gennemførte jeg, men det strammede til. Jeg blev opslugt i børnenes verden, fanget i deres tankeunivers, overmandet af indtryk. Det var en glidebane. Jeg vidste, jeg gled, gled ned ad, kunne ikke stoppe.

Jeg startede i 2. praktik i en anden børnehave. Jeg mærkede en sugende fornemmelse, jeg fik det mærkeligt. Hvorfor er jeg her? Er det noget, jeg vil? Sådan spurgte jeg mig selv, sådan gik dagene, sådan gik jeg i opløsning opslugt i et børneunivers. Jeg havde faste rammer, pædagogerne sagde, 'Vilhelm, du er i puderummet i dag,' 'Hold pause nu, Vilhelm,' 'Vilhelm, du kan bare gå hjem.' Mens børnene var kaos. Kaos og orden er en dynamik, jeg er vokset op med. Jeg sad fast og gled på samme tid. Fanget i fortiden og ideen om en lys fremtid svandt bort. Til tider i min barndom skulle jeg bære et ansvar, jeg ikke kunne. Det gik, indtil



1. del:

Mit sind har indkaldt mig til tankemøde  
hos virkelighedens jobcenter-konsulenter  
det er splittet i

2 afdelinger

der prøver at give beskæftigelse  
uden at inkludere

de | hele | mennesker

Djævlen på højre skulder,  
Englen på venstre,  
der både fortæller jeg kan blive lige hvad jeg går og drømmer  
mig til eller det som jeg tænker,

mens den anden trodsigt fortæller om livets gang og udfald  
udfra valgenes konsekvenser.

det ikke gjorde, orden gled over i kaos. Jeg blev vant til at leve dér, vant til ikke at bede om hjælp, vant til at skjule kaosset fra omverdenens blik. Måske derfor, men måske også af andre årsager kunne jeg ikke få mig selv til at spørge pædagogerne til råds og med tiden om hjælp.

I puderummet med de ældre børn prøvede jeg at skabe orden. Børnene skulle bygge borge af puder. De skulle hjælpes ad, de skulle lære at samarbejde, og de skulle forstå, at det var ikke i orden at ødelægge de andres borge. I mit hoved var det hele simpelt, strukturen var klar og ordentlig. Jeg havde planlagt, hvordan det skulle gå. Men det gik ikke, de væltede det undervejs, de forstyrrede hinanden, droppede legen midt i det hele. Den eneste måde, jeg kunne lave struktur i livet, var ved at få børnene til at indordne sig efter min struktur. Jeg havde et billede af mig selv som en pædagog, der kunne rumme alt og alle, men det var jeg ikke. Jeg havde det virkelig svært, når det ikke gik efter planen. Og når de ikke fulgte mine første anvisninger, brød al ide om struktur sammen. Jeg blev selv en del af legen, opslugt af at bygge borge. Jeg var et med dem, men ingen satte grænser. Heller ikke mig. Det var uholdbart, ikke til at holde ud. Et knæk, som en brækket knogle. Stress, isolation, uduelig, mit solitære utilstrækkelighedsloop. Skam. Jeg snakkede ikke med nogen. Jeg fortalte ingen, at jeg ikke kunne få femårige til at bygge borge. I al hemmelighed fortabte jeg mig for hver dag dybere i mit sinds afkrøge. En morgen vågnede jeg til et chok, mine sanser var gået amok, MEGA HYPER SENSITIV. Hver en fold på lagnet en uoverstigelig barriere. At træde ned på gulvet er en syg tanke, en fuldstændig vanvittig ide, med alverdens brutale indtryk, af kulde mod benet, gulv mod fod, madrassens knirkeri. Cellernes oprør. Lyd, lugt, lys, verdens pres mod min krop er ikke til at stå imod.

Jeg lå i min seng i en uge næsten uden at spise og drikke. Jeg kunne ikke andet. Det var ikke til diskussion. Så mens jeg lå og lavede ingenting, gik det ikke op for mig, at den var gal, sådan rigtig gal. Indtil min mor ringede. Hun ville høre, hvordan det gik i min praktik? Og det gik jo ikke så godt, jeg havde slet ikke været der i en uge. Hun hørte med det samme, at den var helt alvorlig og ægte gal. Langtidssygemelding i april 2019 og endelig udmelding af studiet i august 2020.

## 2. del:

Og sindet stivner i overbebyrdelsen af indtryk

om

hvor

det skal høre efter

den indre proces  
man som neurodivergent  
stumt individualistisk  
kæmper.

## ADD

Ude i Hellerup et sted, jeg har glemt navnet, kom jeg til udredning. En erfaren psykiater. Han var i 50'erne, tætbygget med mørkt og gråligt hår. Min mor og far var med til samtalerne. Vi kortlagde mit liv fra nu til begyndelsen. Den var heller ikke nem. Min livshistorie har altid været en selvfølge, men det gik op for mig, at den egentlig var vild. Som spæd fik jeg meningitis, og de første år af mit liv var jeg ind og ud af Riget konstant. Min nyre har taget skade, og stressen tog plads i familien. Skilsmisse, livet og familien, alt det svære. Vi fik kortlagt mit liv, og det var hårdt og rart på samme tid. Jeg fik diagnosen ADD. Det var syret og ambivalent at få en diagnose. Jeg begyndte at få medicin, methylphenidate 'Sandoz', tænk ritalin. Det virkede. Der blev mere stille inde i mig, det blev muligt at handle. Før var der hele tiden spørgsmål, spørgsmål til mig selv. Hver en handling blev vejet på en guldvægt. Jeg havde lyst til det hele, men spørgsmålene kom i vejen, inertiens fængsel. I starten lagde tankerne sig øde, og angsten steg, for hvor blev min kreativitet af? Digtene holdt op med at flyde. Jeg måtte gøre noget. Jeg gik i gang med at skrive dagbog og langsomt kom der hul, og jeg lærte at åbne og lukke for sluserne. I hvert fald for en stund. Ideerne til digtene kom stadig, men på en anden måde i andet tempo, og angsten dæmpede sig trinvist.

På medicin begyndte tingene at gå bedre. På jobcenteret prøvede de at finde ud af, hvad jeg ville, og jeg ville finde en uddannelse med ro. Hvor jeg kunne blive oplugtet i en proces, så jeg bare skulle koncentrere mig om en ting og ikke få or-

den på al kaosset udenfor. Snedker, det erhverv talte til mig og min ide om det gode liv. Og jeg var fuld af gåpåmod, så jeg pressede virkelig på jobcenteret, for at der skulle ske noget. Jeg fik lov at komme i praktik i et tilbud, der var under jobcenteret, hvor jeg blandt andet skulle arbejde som snedker. Det var fedt, her var tid og ro til at løse opgaverne, men det lukkede efter to måneder pga. corona. I den periode, hvor jeg var i praktik og skrev dagbog, trådte angsten mere i baggrunden. Af og til blussede den dog op, hver gang jeg ikke fik skrevet dagbog. Dagbogen endte desværre med at blive til en slags besættelse for mig. Nu blev det obligatorisk, at jeg SKULLE skrive, hver dag. Hvis jeg missede en dag, så prøvede jeg at indhente det tabte og skrev bagud. Dagbogen, der skulle få det hele til at rulle, var blevet den tunge sten, jeg med angst og møje måtte skubbe foran mig, op ad alle hverdagens tinder. Alligevel følte jeg, at jeg var klar til at indtage verden. Praktikken havde været fed og medicinen spillede. Jeg var klar til, at livet skulle i gang; i foråret valgte jeg at lægge dagbogen lidt på hylden, da den havde udviklet sig til en energidræber. Nye begyndelser kræver sine ofre. Den efterfølgende sommer søgte jeg optagelse på snedkeruddannelsen og kom ind.

3. del:

### og krav om selvkontrol

► Følger hvide ▼

f		f
o		å
l		r
d		i
▲		n
		d
deres	i	◀

**virkeligheden er i  
virkeligheden varm  
og systemet i det, koldt.**

## Snedker

Værkstedet. Ideen om ro. 30 elever og en lærer, 30 hamre, 30 save, 30 høvle. Ro – kaos.

Jeg startede på snedkeruddannelsen i august 2021. Jeg havde været igennem et hav af forløb på jobcenteret på det her tidspunkt. Jeg havde mødtes med dem hver mandag ude på CKB i Valby igennem næsten et år. Både jobcenteret og jeg havde et mål om at få mig tilbage til at præstere i samfundet. At jeg skulle lykkes på snedkeruddannelsen. Derfor var jeg tilknyttet en SPS-medarbejder (specialpædagogisk støtte). I den halvanden måned jeg gik på studiet, mødtes vi én gang.

Vores første opgave var at lave svalehaler. De bruges til at sætte træstykker sammen. Udover en smule bejdsning i praktikken, havde jeg ikke arbejdet med træ siden sløjd i folkeren. En del af værktøjet havde jeg aldrig set før. Læreren var travlt beskæftiget med 30 elever, og jeg var også nervøs for at spørge om hjælp. Jeg besluttede mig for at tage det stille og roligt. Jeg skulle ikke køre ud ad en tangent. Det var det vigtigste; resten skulle jeg nok nå. Jeg ville lære ét værktøj at kende ad gangen. Jeg havde høretelefoner på for at holde larmen ude. Jeg hørte jazz og gik i gang med at manipulere træ og blive familiær med al værktøjet. Jeg sakkede bagud. De andre var hurtige. Det var jeg ikke. Jeg prøvede ikke at stresser, gøre tingene i mit eget tempo. Det tog tid, før jeg fik lavet svalehaler, der kunne bruges, men det lykkedes. De andre var to opgaver foran, og en måned inde i studiet, kom min lærer over og kiggede lidt på mig arbejde. Han var ung, hipster, lyshåret og smilende, med en stærk gavtyv-energi, som en voksen Emil fra Lønneberg.

'Kan vi lige snakke sammen efter timen?' spurgte han, og det kunne vi jo godt, så det gjorde vi. 'Vilhelm, det er så fedt, at du har interessen for det her,' sagde han, 'det er rigtig sejt, men jeg er ikke sikker på, at du kan følge med, jeg kan ikke hjælpe dig mere, end jeg gør. Derfor må du overveje om, det her er den rigtige uddannelse for dig. På mandag sætter jeg alle i gang med at bygge en kasse, og enten går du også i gang med det, ellers er det her ikke det rette sted for dig.'

Han satte den grænse, jeg ikke selv kunne. Om mandagen fortalte jeg, at jeg havde besluttet at stoppe på snedkeruddannelsen. Det var så det. Den drøm. Endnu en vej spærret. Et knæk. En etage længere ned i kulkælderen for, hvad nu? Hvad kan jeg blive til? Hvem er jeg, hvis jeg kun er til besvær?

Men jeg tror ikke, det behøvede at være sådan. Jeg var dømt til at fejle, men det behøvede jeg ikke at være. Jeg er klar over, at der sidder nogle derude med ideer om, hvad jeg – en 26-årig mand – bør kunne. Det forstår jeg godt. Problemet er, at der er nogle ting, jeg ikke kan. Jeg har brug for lidt ro og tid, og hvis jeg var 14-17, var der et hav af tilbud, men jeg er 26, og jeg vil så gerne, så hvorfor er der ikke bare én vej for folk som mig? En mentorordning? Dobbelttid til uddannelsen? Hvorfor kan jeg ikke komme i mesterlære? Uddannelsen til snedker er fyldt med kaos og mennesker, men det er jobbet ikke. Jeg ville kunne varetage jobbet, men ikke uddannelsen. På jobcenteret synes de, at jeg har ret angående mesterlære, men som de siger, 'Du er nok 30-40 år for tidligt eller 20 år for sent på den.' Men jeg lever nu, og jeg vil bidrage nu. NU, bare nu.

#### 4. del:

De resterende

adsprede  
der har lært sig

at  
  
det konkrete

selv

for at undgå

vi er her -  
og vi vil -  
men vi spiller ikke det samme spil.



## En begyndelse, en ende

Lad mig starte, hvor jeg sluttede, eller er det omvendt? Jeg er igen i gang med en ny begyndelse. En begyndelse, der begyndte med ophøret af en fremtid. Fantasien om Vilhelm som snedker. I januar 2022 kom jeg i et tilbud gennem jobcenteret, som var fedt. Projekt16 under KBH+, et ungdomshus. 16 uger med andre unge med lignende problemer. For første gang blev jeg mødt af nogen, der ville lære mig at kende, der ville hjælpe mig med at leve et bedre liv fra dag til dag. Her var fokus ikke på at optimere mit CV, men på at sørge for, at jeg fik mit tøj vasket, kom i bad og fik bestilt min medicin, så rammerne var på plads. Her handlede det om helt konkret at sørge for, at jeg fik det bedre og ikke bare om hurtigst muligt at få mig ud i en eller anden form for aktivering, så jeg kunne slettes fra en liste. Da de 16 uger var overstået, kom jeg i praktik i deres café. Det gik rigtig godt. Den 27. september 2022 afholdt KBH+ en poesiaften, som jeg stod for, og der kom et hav af mennesker. Det var en succes. Og nu står jeg hver uge på Café Sonja, dag efter dag. Caféen er en del af Settlementet, som er et af de ældste og min optik bedste steder til at bringe udsatte tilbage til arbejdslivet. De har 100 års erfaring. Her bliver jeg og andre bygget op lidt efter lidt, og mit ansvar stiger støt. En sten ad gangen bygger jeg mit fundament, min borg større og stærkere.

Der er ikke noget, der er overstået; der er kampe, der skal kæmpes, kameler skal sluges, der vil komme nye nederlag, men jeg er på vej. Jeg vil, og jeg kan, og jeg er i gang med at skabe min egen vej gennem vildniset, og jeg er i orden, for jeg er Vilhelm.

*Skrivemakker: Jon Adam Henriksen*

## 5. del:

### **Vilhelm**

Vilhelm og Wilhelm har oldtysk ophav og er sammensat fv delene wil («vilje») og helm («hjelm»). Navnet opstod først som Willahelm og Willihelm.

Andre former er fransk Guillaume, italiensk Guglielmo, litauisk Vilius og Viliumas, ungarsk Vilmos og nederlandsk Willem.

Har

viljen til at vide at der er vilje til (at) veje  
veje vægten af livet, liljen,  
der kan kan bukke, knække, neje  
veje der kan føre mod det at få udrettet

omkørsel,  
vejarbejde,

at være sæbekassebil i et Le Mans Grandprix  
er et farligt **entourage**

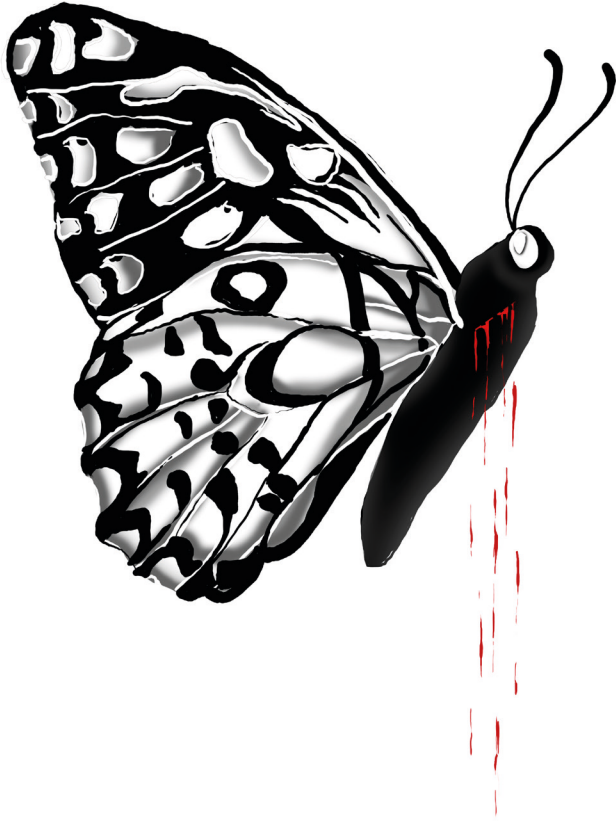
Men har hjelmen til at skåne  
gøre hele turen sikker  
har læst om ioner for at undgå  
de værste læsions-trickere

Slide grønne  
grise  
romskeds  
Propel  
Pylon  
Tørvetriller  
Vitrineskab  
Peristum  
Kallhager  
Tørvetriller  
Beredskab  
bananstik  
Heureka  
jordskælv  
W  
Mafrakt  
Pæon  
Bavne  
Hymne  
Bandituvæsen  
Knæler  
Hætteklemmer

Energi - Vampyr  
Impostersyndrom  
Al  
Humlesnude  
Impostersyndrom  
Strømperne  
Kaospilot  
Marichone  
Snyttehvejs  
Tadose  
Rhombe  
Sangvisniker  
Subtropisk  
Advokat

inkonsekvent  
Nøkke  
-rose  
Flanør  
Najade  
Volatil  
Fibonacci  
Hjernebrosket  
Rubikskubet  
Laminat  
Bureaukrati  
Stropsskoplus  
Stropsskoplus  
Stropsskoplus

Charterferie  
Linselus  
Stille op  
Cocotail  
Kursus  
Bilfølge  
Fil  
Slagboremaskin  
Hovedpulsåre  
Gripombet rulle  
Dompap  
Henrettelse  
Jent  
Jent  
Jent



*Kris Nordtorp*

# Hele verdenen foran mig

Min bedste ven var der, men de sov, og jeg var angst og bange for at sige til dem, at jeg havde brug for hjælp. Jeg husker, at jeg sad på terrassen og kiggede på træerne, og normalt skifter træer ikke form; de forbliver deres størrelse. Men de træer, jeg så, blev mindre og større. En stemme hviskede i mit øre. Skygger kom kravlende. Jeg lukkede øjnene.

Som 14-15-årig fik jeg symptomer på skizofreni, midt i en ferie i et sommerhus, et sted i Nordjylland. Jeg havde en masse drømme, ting jeg gerne ville, ønsker, ambitioner. Men nogle gange er livet hårdt. Jeg har diagnosen Paranoid Skizofreni, og med det kommer der en masse andre diagnoser: angst, depression og PTSD.

Jeg gik på efterskole, hvilket er det bedste og hårdeste år i mit liv. Jeg begyndte for alvor at cutte, jeg var selvmordstruet og ikke mindst meget deprimeret. Jeg færdiggjorde 10. klasse, og derefter lå jeg i min seng i lang tid og var deprimeret. Jeg husker ikke særlig meget fra de måneder; jeg sov og græd og hulkede. Jeg var deprimeret. Jeg husker, at jeg stjal hovedpinepiller fra en bekendts badeværelse, bare så jeg kunne slå mig selv ihjel. Jeg ønskede ikke livet. Jeg var sur og utilfreds, og jeg kunne ikke mere. Verden føltes så umulig. Jeg var tom indeni.

Men jeg fik venner for første gang i mit liv, og jeg kom hjemmefra, hvilket jeg havde meget brug for. Min biologiske far var voldelig og manipulerende. Han fortalte løgne om min mor, som jeg troede på, og det ødelagde mit forhold til min

mor i mange år. Men heldigvis, som 17-årig, slap jeg fri fra hans lange kløer. Jeg skiftede adresse og begyndte at se min mor, som den hun var.

Jeg har prøvet en HF tre gange og måtte stoppe efter kort tid. Første gang var efter efterskolen, hvor jeg, som sagt, var deprimeret og selvskadende. Jeg blev mobbet og havde ingen venner. Alt det her formede mig og gjorde mig kold, indadvendt og ikke mindst sur.

Første gang på HF som 16-årig var skræmmende og føltes som en kæmpe mundfuld. Det var det også. Jeg var meget angst, og det hjalp ikke, at alle kendte alle. Jeg er ikke den bedste til at få nye venner og bekendtskaber. Det kunne også være, folk ikke kendte hinanden, men det føltes, som om de gjorde. Jeg var egentlig glad for fagene - det har aldrig været dér, jeg var dårlig - men som sagt når det kommer til bekendtskaber, er det svært for mig. Jeg stoppede efter tre måneder, fordi jeg cuttede hver dag bare for at kunne mærke noget, men også fordi det, på et eller andet tidspunkt, bliver en vane og en afhængighed. Ligesom stofmisbrugere skal have deres næste fix, skulle jeg også. Da min mor fandt ud af, at jeg cuttede, blev hun bekymret og trist, og sammen besluttede vi os for, at jeg skulle stoppe på HF. Månederne efter var lange og hårde; UU-vejlederne mente ikke, at en 16-årig kunne ligge hjemme i sengen. Jeg var jo bare doven. Men det var jeg ikke. Jeg var deprimeret og kæmpede en kamp indeni, hver dag, hvert minut, hvert sekund.

Da jeg følte, at jeg nogenlunde var ovenpå igen, bestemte min voldelige far, at jeg skulle starte på noget uddannelse, for han var også af den holdning, at hvis man ikke var fysisk syg, så kunne man sagtens gå i skole.

Så jeg startede på en ungdomsskole og var der resten af skoleåret, hvor jeg tog engelsk, dansk og matematik bare for at lave noget, som man jo skulle, når man er 16 år og "frisk".

Efter ungdomsskolen kom jeg på produktionsskole, hvilket faktisk var et okay år. Jeg fik et par venner, men fra starten af havde jeg lavet den aftale med mig selv, at det var ok, hvis jeg ikke fik nogle venner. Jeg var så sikker på, at det der med venner ikke var noget for mig, selvom jeg inderligt ønskede dem.

Året gik, men min angst plagede mig; det var svært at spise frokost med de andre, det var svært at være på systuen, når der var alt for mange mennesker, og jeg måtte flere gange gå på toiletet bare for at være lidt alene, så jeg kunne trække vejret.

Mig og min veninde besluttede at starte på HF sammen, da året var ovre. Vi fik skræddersyet en HF, så vi kunne tage den på tre år for at mindske presset. Jeg var glad for at være startet på en uddannelse og var ved godt mod. Men en anden veninde døde pludseligt, og endnu en gang var jeg ked af det. Deprimeret. Hendes død tog rigtig hårdt på mig; vi havde kendt hinanden siden efterskolen. Hun døde i januar 2017. Jeg var 18 år og måtte erkende, at jeg ikke skulle fortsætte på skolen. Jeg missede flere og flere fag, hele dage, hvor jeg igen lå derhjemme og var deprimeret.

Den sommer flyttede jeg hjemmefra. 19 år gammel og klar til at møde verden. Jeg flyttede sammen med min bedste ven i Nordjylland. Jeg var på kontanthjælp, men ville gerne hjemmefra, og min bedste ven og jeg fandt en lejlighed. Vi havde en kat og levede nærmest som et gammelt ægtepar. De var også på kontanthjælp, men vi fik det til at hænge sammen.

Jeg fik endelig min skizofreni-diagnose i januar derefter. Jeg havde kæmpet længe med psykiatrien, fordi skizofreni er en farlig diagnose, som de sjældent giver til unge mennesker. Men der var en læge, der anerkendte mine problematikker. Det var rart endelig at blive hørt, set og ikke mindst forstået. Jeg ringede hjem til min mor og græd, hulkede og nærmest vrælede. Jeg var så glad for, at nogen tog mig alvorligt, men vidste også, at det her ville blive en sværere kamp end årene forinden. Jeg havde været indlagt på psyk som 16-årig i omkring syv dage, men efter min diagnose, sommeren hvor jeg blev 20, var jeg indlagt i en måned. Jeg havde det forfærdeligt, intet hang sammen, og virkeligheden smuldrede for mig. Bogstaveligt talt.

For mig er det svært at kende forskel på virkelighed og fantasi. Det har det altid været. Som barn, hvis jeg havde set noget uhyggeligt eller skræmmende, ville jeg, når jeg gik i seng, altid mumle: "Det findes ikke, det findes ikke," indtil

jeg faldt i søvn. Og hvis jeg ser en alt for virkelighedstro film, selv i dag, kan jeg finde på at mumle til mig selv, når jeg går i seng.

Den måned på psyk var noget af det mest skræmmende, jeg nogensinde har oplevet. Jeg ramte bunden. Hvilket jeg troede, jeg havde prøvet før, men det her var en bund endnu længere nede.

Jeg skulle aflevere alt farligt, da jeg kom ind på den lukkede: nøgler, lighter, mobiloplader. Selv stropperne på min rygsæk var for farlige, så rygsækken måtte stå inde på vagtstuen. Efter omkring 24 timer blev jeg heldigvis flyttet til den åbne afdeling. Psyk var en masse hvide vægge med grå døre og små rum. Intet menneskeligt. Det hele havde rene linjer, det lignede næsten et udstillingshjem. Der var ikke noget, der gjorde det hyggeligt.

I midten af psyk, i en baggård, måtte man ryge. Vi lærte hurtigt hinanden at kende, os rygere. Der er bare noget hjemligt, hyggeligt og nærværende ved at være ryger. Især sådan et sted. Det er dér, snakken går på, hvem af personalet der er rare, hvem der er mindre gode at snakke med og så videre.

Igen lå jeg i en seng og græd. Jeg havde ingen mulighed for at cutte eller slå mig selv ihjel. Jeg havde dog selv valgt at blive indlagt, fordi selvom jeg ikke ønskede at være her mere, skræmte døden mig noget så inderligt. Det var som sådan ikke smerten ved døden, men mere hvad det næste så ville være. Jeg er ikke en særlig spirituel eller troende person, men det uendelige mørke skræmte mig.

Det er et faktum, at jeg har prøvet at slå mig selv ihjel fem gange. Skole var umuligt, arbejde kom aldrig på tale.

Jeg var 20 år og lige blevet udskrevet fra psyk. Hele verden foran mig. Jeg kæmpede hårdt, jeg kæmpede med alting og blev bedre og bedre til at takle verden og alle dens udfordringer.

Jeg søgte om en lejlighed alene og uden min bedste ven. Jeg ville have en uddannelse. Endnu en HF, for jeg vidste, at jeg ikke kunne de tre år, en STX normalt er på. Men igen, efter nogle måneder, måtte jeg stoppe. Jeg skulle indse, at uddannelse ikke var



for mig; jeg var for dårlig til en uddannelse. Jeg følte mig aldrig rigtig sikker på den skole, da drengene mobbede mig, selvom jeg var voksen. Igen var det umuligt. Min mor sagde altid, at man skal spise elefanten i små bidder. Jeg prøvede at tage én måned ad gangen, men det var svært. Så én dag ad gangen, men det var svært. Så én lektion ad gangen, men det var svært. Opgaven syntes så umulig, at jeg stoppede og gik over på fjernundervisning, så jeg i det mindste kunne prøve at få en uddannelse hjemme. Men struktur og fokus har aldrig været mine stærke sider. Jeg prøvede at aflevere opgaver til tiden, men det, syntes jeg også, var umuligt. Til sidst måtte jeg stoppe på fjernundervisningen. Igen var jeg på kontanthjælp, 21 år og hele verden foran mig.

Jeg boede i en studielejlighed, så jeg måtte også flytte, og det gjorde jeg. Og dér begyndte kampen for en førtidspension endelig. Det der med, at andre skulle bestemme over min fremtid, var svært for mig. Jeg kunne ikke andet end vente på, at jeg skulle til møder, hvor jeg skulle argumentere for, at jeg var for "dårlig" til at starte på en uddannelse igen. Og det med arbejde kom aldrig på tale.

Endelig sad jeg ved et bord til det sidste møde, hvor de kloge skulle bestemme, om jeg var for god eller dårlig til at få en førtidspension. Jeg var for dårlig til arbejde og studere, og heldigvis besluttede de kloge mennesker sig for, at jeg ikke skulle på arbejde eller på uddannelse. Jeg var nu førtidspensionist. Noget som kun gamle og syge mennesker er.

Var jeg virkelig så syg? Var jeg virkelig så dårlig? Ja, det var jeg. Er jeg. Som det er nu, har jeg ikke hørt stemmer i otte måneder. Jeg cutter ikke mere, eller i det mindste meget lidt. Jeg har ikke haft et tilbagefald i lang tid.

Er det et godt liv, jeg har? Nogle vil sige nej. De sidder bare derhjemme hver dag, spiller pc, ser serie og skriver måske et par noveller en gang imellem. Men jeg synes faktisk, at jeg har et godt liv. Det var ikke det liv, jeg troede, jeg skulle have. Jeg troede, jeg skulle på journalisthøjskolen. Jeg troede, jeg skulle have en HF. Jeg troede så mange ting.

På en god dag kommer jeg ud og handler. På en middelmådig dag cykler jeg måske en tur. På en dårlig dag ligger jeg igen i min seng. Men jeg vil ikke bytte det til noget andet. Jeg har accepteret, at mit liv ikke ender, som jeg troede. Men gør nogens det? Hvem ender, hvor de troede, de skulle ende?

Jeg bliver tit spurgt, om jeg har et godt liv. Det er et liv, jeg har, et liv som faktisk er meget godt.

Jeg har sørget over min situation. Jeg har grædt og vrælet over min situation. Jeg har været sur og tvær og umulig over min situation. Men jeg ville ikke være foruden min skizofreni; det er en del af mig, og jeg vil ikke undskylde for noget, som er en del af mig. For jeg er lige så meget værd som alle andre. Uanset hvor vi kommer fra, uanset hvem vi er, så er vi alle lige meget værd.

Du er ikke mindre værd, bare fordi du ikke har en uddannelse eller et arbejde. Restgruppen, de resterende, du er helt ok, som du er. Psykiske sygdomme og fysiske problemer, det er alt sammen lige meget. Du er dig, og det er godt.

Hvad bringer fremtiden så? Spørger du måske. Jeg ved det ikke. Men jeg håber, det kan bruges. Jeg håber, fremtiden er blid mod mig og jer andre. Jeg håber på, der ingen tilbagefald er. Jeg håber, der ingen selvskade er. Jeg håber, der ingen stemmer eller syner er. Jeg håber og ønsker, for dig og for mig, at fremtiden er blid.

- Kris Nordtorp



*Skrivemakker: Sofie Gadegaard*



Mathilde Høj

# Som en vare på et kassebånd

Mit navn er Mathilde. Jeg er 17 år gammel, og jeg er blevet kastet rundt i både skolesystemet og sundhedssystemet. Jeg har følt mig som en vare på et kassebånd, der bare er kørt fra den ene kasseeksponent til den anden. Jeg stod alene i kampen, og jeg vil gerne fortælle min historie, så der ikke er andre, der skal stå alene, ligesom mig. Nu har jeg nemlig accepteret, at jeg måske bare ikke hører hjemme i det uddannelsessystem, vi har i dag. Men det har været en lang, ensom og hård proces.

Min rutineprægede skolegang slutter omkring 5. klasse. Det var først i 8. klasse, jeg kom tilbage til klasseværelset, men det blev kun for en kort stund. Min familie og jeg besluttede, at jeg ikke længere skulle være del af folkeskolen, for den kasse passede jeg ikke ind i. Det var som om, jeg var en cirkel, der skulle passe ned i en firkantet kasse: anderledes, udenfor, forkert, fremmed eller på besøg. Jeg sidder ofte alene oppe om aftenen, for på netop det her tidspunkt, er der ingen, der stiller krav til mig. Men det er især i de sene nattetimer, at jeg overvældes af mørket og angsten.

**Den angst, der afholder mig fra at gøre det, Mathilde gerne vil.  
Den OCD, som konstant får mig til at tvivle på mine handlinger.  
Den depression, der stopper mig i dørkarmen og får Mathilde til  
at vende om.**



Jeg åbner skrivebordsskuffen, tager et stykke papir frem og begynder at skrive:



“Kære univers. Jeg ved ikke, hvor jeg starter eller slutter. Klokkeren er halv tolv om aftenen, men midnat er først klokken 3 om natten for mig. Jeg har kæmpet hele mit liv og jeg ender ALTID HER IGÆN. Jeg passer bare ikke ind. Jeg er kun til besvær for alle og alt omkring mig. Jeg kan ikke forstå, hvorfor livet skal teste mig så meget. Giv mig nu bare en smule ro... måske længere end 6 måneder, hvis det ikke er for meget at spørge om? Men jeg ved jo godt, at det ikke plejer at hjælpe at tigge og bede. Hvis jeg vidste, hvordan jeg i alverden kom ud af min overtænker hjerne og bare kunne leve. Leve livet, igen”.

Sommerfuglene tegner næsten sig selv på min arm. En efter en bevæger de sig lige så stille og skarpt længere og længere op. Deres bevægelser afleder min opmærksomhed for en stund. Men så kommer skammen, mørket og panikken, og sommerfuglene bliver til noget, jeg dækker med en hvid bandage. Jeg har ikke lyst til at være mig. Jeg har ikke lyst til at føle det sådan her, men jeg har lært at være i det nu. Ville folk overhovedet se, hvis jeg gik nu? Ville de savne mig? Måske for en stund, men det ville jo også gå over.

Så vigtig er jeg jo ikke alligevel.

Jeg krøller papiret sammen og smider det ind bagerst i skuffen. Min familie skal i hvert fald ikke finde det, for jeg er allerede ved at flyde over af skam og skyldfølelse over, at jeg har det sådan her. For selvom det hverken er nyt eller hemmeligt, er jeg godt klar over, at den her sygdom ikke kun ødelægger mit liv, men også alles omkring mig. Den tanke er uoverskuelig og nedbrydende. Mit værelse er min hule eller måske nærmere mit fængsel, som jeg konstant har lyst til at flygte fra. Men det er det eneste sted, jeg kan magte at være - lige indtil jeg får nok, og mine tanker tager styringen.

### Uønsket voksen

Engang var jeg pigen, der var god i skolen både socialt og fagligt. Men med tiden var der afregning efter skole i form af en masse tvangstanker og ritualer. En angst for at blive syg invaderede mit liv. Jeg vaskede mine hænder mere og i længere tid, i håb om at kunne skrubbe frygten for bakterierne væk. Mavepine blev en del af

hverdagen inden skole. En snurrende fornemmelse i min krop og en lyst til at løbe, som om jeg blev jagtet, skete hver gang jeg satte mine fødder på skolens grund.

Mavepinen fortsatte og spredte sig til hele kroppen og til sidst i min tankegang. Jeg skulle tænde og slukke lyset, åbne og lukke døre, synke og blinke med øjnene indtil det føltes rigtigt. Men det føltes altid forkert. Jeg var så plaget af OCD'en, at jeg undgik at gå i bad, børste tænder og rede mit hår bare så jeg kunne slippe fra at skulle udføre flere timers ritualer. Tøjvalg blev en kamp uden lige, spritten blev min bedste ven og mennesker var farlige. Nu sad jeg og stirrede ind i den hvide væg imens en storm i mit hovede ødelagde alt fornuft. Jeg var 11 år gammel og jeg var blevet uønsket voksen. Mine dukker var engang min yndlingsbeskæftigelse, men nu var de altid pakket væk. For noget i mit hoved var ikke som det plejede og hende Mathilde, hende den glade, som jeg var engang, havde jeg ikke snakket med i lang tid.

### Men hun kom vel snart igen?

Jeg var altid hende, de andre kom til, når der var brug for hjælp, for jeg er virkelig god til at hjælpe andre. Men da jeg blev nødt til at hjælpe mig selv blev min, ellers næsten perfekte, facade knust. Igennem mange år gjorde jeg alt for at blive set og hørt igen af mine klassekammerater. Jeg har været vant til at blive overset og glemt i ungdomslivet på grund af fravær fra klasseværelset. Selvom jeg måske nok heller ikke havde det godt nok til at tage med til fester og arrangementer, længedes jeg stadig efter invitationen. Bare det at blive husket midt i mit kaotiske liv.

Men gang på gang blev jeg bekræftet i, at jeg ikke hørte til der mere. Jeg blev fortalt et par gange, hvordan rygter hurtigt blev en del af snakken, når mit navn en gang imellem blev nævnt. Alt fra min personlighed til sygdom. Jeg følte mig overvåget og misforstået. Hvis det skete, at en af mine klassekammerater ikke var i skole på grund af en brækket arm, blev der brugt lang tid af skoledagen på at lave tegninger og skrive breve, så de ikke følte sig glemt. Når de vendte tilbage, ville alle hjælpe og tegne på gipsen. Man ved jo også, at en brækket arm gør ondt, og hvis man ikke selv har prøvet det, så kan man høre historien om, hvordan det skete. Jeg havde godt nok ikke en brækket arm, men hvis man har det svært og det ikke kan ses, hvordan forklarer man så, at det gør ondt i tankerne?



Jeg var en voksen fanget i et barns krop: Jeg gik til samtaler og møder, skulle holde deadlines, udviklingskemaer, medicinkontrol og møde en masse nye men-

nesker med hver deres mening. Det skræmte mig ikke, det var ikke noget nyt. Hver måned var der nye tilbud i form af skoler, praktikker og kurser, der havde gode erfaringer med "sådan en som mig". Men jeg tror ikke, jeg blev en del af deres succesrate, for jeg stoppede altid kort tid efter jeg var startet. Det var en rutsjebanetur uden ende, der gjorde mig træt. Når jeg var inde i en god periode, følte jeg, at jeg skulle indhente alt det, jeg manglede i mit ungdomsliv. Jeg startede en masse projekter op, så jeg kunne nå dem, imens jeg havde det godt – nærmest som om det var min sidste dag i livet.

Men i mine gode perioder forberedte jeg mig også altid på det næste dyk. Jeg skulle udvikle mig, men hver gang jeg følte, jeg havde set et lille lys, blev jeg kastet ud i den næste udfordring. Nu havde jeg jo mere overskud, og så skulle jeg da bare ud at lave noget! For hvad er livet uden uddannelse og skolegang? Ja, det er jo lige det. Et liv uden at skulle blive mast ned i en kasse, som alle andre er faktisk et rigtigt liv for mig. Jeg har også drømme og store ambitioner. Jeg vil gerne være god til noget, føle mig tryk og have en uddannelse, men det er umuligt for mig. Mit liv er som et kassebånd i supermarkedet. Alle varerne har en hylde, der matcher med de andre af deres slags. De bliver sat på båndet og har en strekkode, som computersystemet kender. Men når en lidt anderledes vare skal scannes ind - uden strekkode eller en smule forslået - og systemet ikke kan finde varenummeret, så bliver varen lagt til siden og kasseret.



For det er alt for meget bøvl og spilder bare tid, hvis resten af indkøbet skal scannes og betales. Det er sådan, det føles ikke at passe ind i uddannelsessystemet. Folkeskolen blev det forhadte sted på hele jorden for mig, grundet den angst og det pres den medførte. Og af alle minder derfra, husker jeg kun de værste. Jeg ønskede et andet forhold til skolen og mine kammerater, men jeg passede ikke ind. Min familie og jeg prøvede alt for at ændre på skemaet, så jeg kunne fungere i skolen med min angst, men der var ikke mere at gøre. Jeg var dømt ude af spillet, indtil jeg kunne være med i det og passe ned i kassen.

Årene gik. Jeg var gået i stå, mens alle mine venner og omgivelser havde travlt med deres liv og nye ting. 9. klasses sidste skoledag nærmede sig med hastige skridt. Jeg havde allerede afvist ideen om at tage med, men et opkald fra en barnsomsveninde blev et stort vendepunkt for mig. Hun spurgte, om jeg skulle med, og om vi skulle finde kostumer sammen. Jeg var overrasket over at blive husket,



og det var en dejlig fornemmelse i kroppen, der fik mig til at genoverveje mit valg. Hen over foråret 2021 aftalte vi at ses. Vi snakkede og grinte så meget, at jeg havde krampe i maven. Det var første gang i mange år, at jeg havde grint helt inde fra mit hjerte. Mine kinder gjorde nærmest ondt af at smile. Det var en savnet følelse, jeg næsten havde glemt. Jeg kunne være mig selv i hendes selskab. Jeg følte mig forstået, hørt og omfavnet. Tiden fløj afsted og den mørke, tunge sky over mig begyndte at blive mindre og lettere. Min veninde havde inviteret mig til klassens facebookgruppe, så nu kunne jeg følge med, når der kom informationer om sidste skoledag. Jeg blev ofte udelukket og valgt fra i de online grupper, hvis der ikke var plads. Jeg havde oplevet sårende ting især i grupper som denne. De mente, at jeg ikke havde det skidt og bare skulle tage mig sammen, for jeg var ikke den eneste, der kæmpede.



Da sommeren nærmede sig, blev gruppen mere aktiv, og de aftalte at tage ned i den lokale bypark og mødes. Parken lå lige bag mit hus, så fra mit værelse kunne jeg høre musikken, som skabte et mod, jeg ikke havde haft før. Men den indre kritiske stemme fortalte mig, hvor farligt det var at bevæge sig ud - og jeg skulle huske, at de nok ikke kunne lide mig. Størstedelen af årene havde mit sociale liv været online med venner fra mange lande. Jeg brugte meget tid på youtube og fandt hurtigt en kanal med nogle drenge fra USA, som jeg begyndte at følge. Her fandt jeg et fællesskab med andre fans, der også elskede deres videoer. Jeg gemte mig bag skærmen og kunne være den pige, jeg ønskede: populær og glad.

Men jeg kunne ikke slippe tanken om at udfordre angsten og møde op til festen i parken. Og så var det som om, at mit liv blev vendt om og en motivation i min krop førte til mit næste valg. Jeg kiggede mig selv i spejlet og satte mit hår op. Jeg var FÆRDIG med at have mit mentale helbred som identitet. Jeg vil bare være mig, jeg ville kun være Mathilde. Så jeg gik derned.

Jeg var nervøs for, hvordan de andre reagerede, men jeg blev taget godt imod af nogle gamle venner, og så var det lidt nemmere at overskue. Det var dejligt at vide, at jeg var savnet. I min kamp for at blive set af mine klassekammerater, havde jeg ikke opfattet, at der stadig var personer, der kunne lide mig for den, jeg var. Jeg havde ikke længere et behov for at blive accepteret af de personer, for alt de gjorde, var stik modsat mine værdier. På den måde blev flere års psykisk helvede sat lidt på afstand, og jeg kunne nu se verden, menneskene og livet med helt



andre øjne. Det var en god følelse, som gjorde mig glad og nervøs på samme tid. Glad for at være til stede og mærke den sol, jeg ikke havde set i flere år på mine bare arme igen. Nervøs for, at det måske kun var tilfældigt og kortvarigt at opleve det.

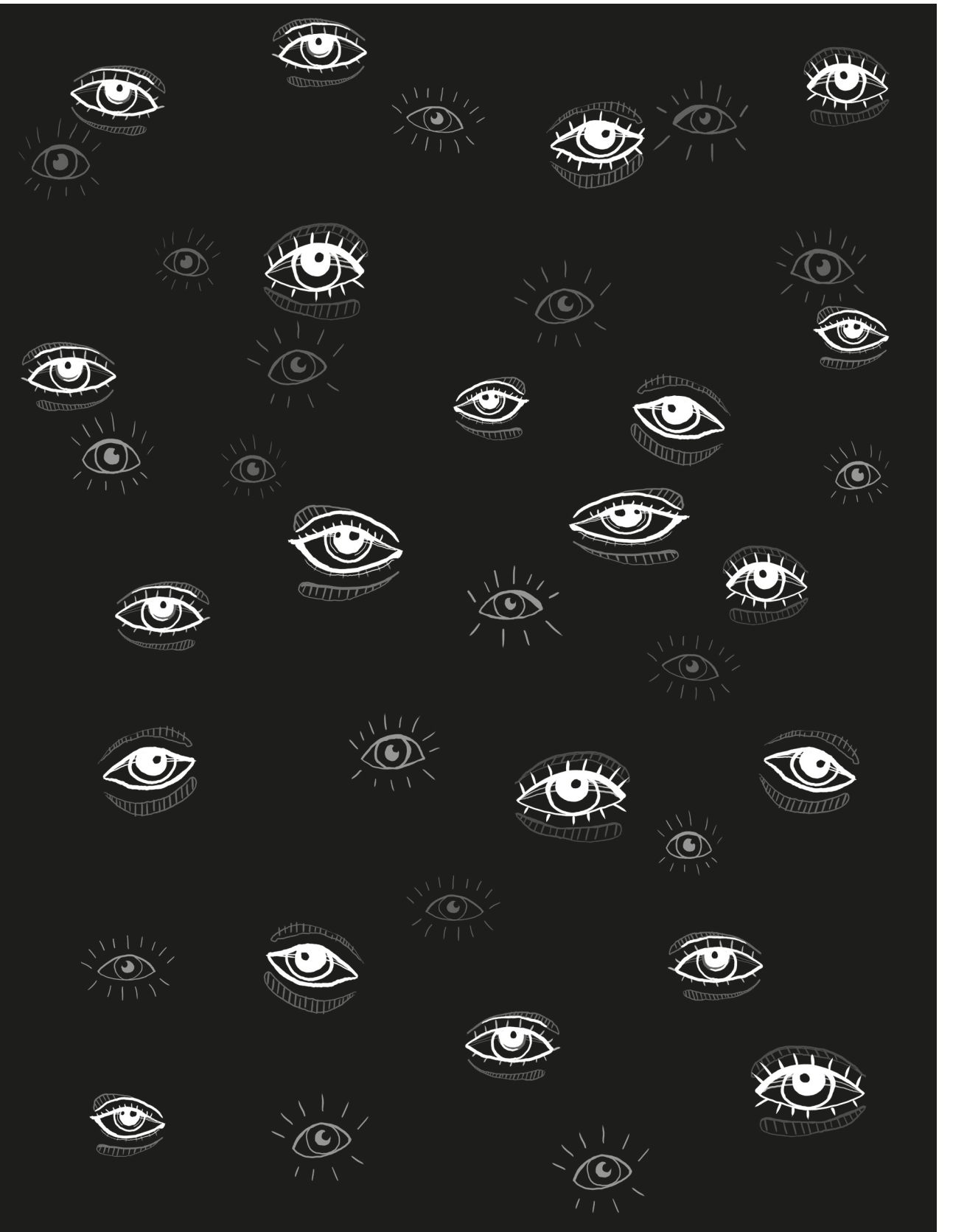
Efter at være blevet en del af i klassen igen, begyndte jeg at kunne være mig selv. Og så skete det mindst ventede: Jeg fik følelser for en af mine klassekammerater. Jeg var blevet inviteret til en fest og afviste invitationen, men mine veninder overtalte mig til at tage med. Jeg var der et par timer, men blev usikker og besluttede mig for at tage hjem. Jeg var på vej ned for at hente min taske, men blev pludselig mødt af et charmerende smil. Det var ham, min klassekammerat, som stoppede mig på vej ud og spurgte, hvem jeg var. Vi havde været gode venner før, men jeg havde ikke snakket med ham, siden jeg stoppede i skole. Han spurgte ind til, hvor jeg havde været i alle årene. Det var rart at kunne fortælle min egen historie, og at han ikke bare gik ud fra det, han havde hørt om mig. Vi snakkede i flere timer, og jeg var ved at smelte af varme i kroppen, når han kiggede på mig. Efter kunne jeg ikke stoppe med at tænke på ham, men jeg blev ved at benægte mine følelser overfor mig selv. Han skulle på efterskole efter sommerferien, så jeg kunne lige så godt lade være at prøve. Han kendte knapt nok mit navn, så jeg var ret håbløs.



Der blev arrangeret, at klassen skulle mødes for at pynte hele skolen. Jeg kunne snart se en ende på bekymringerne, og det var en tung byrde, der blev lettet fra mine skuldre. For nu var 9 års kamp slut, og jeg kunne ånde lettet op. Det blev en fantastisk dag, som jeg aldrig glemmer. Jeg tog mig mod til at snakke med fyren fra min klasse, og det er jeg lykkelig for skete. For nu er han i mit liv som min kæreste. Han fik mig med ud i verden og holdt mig i hånden hele vejen. Han respekterer mig og elsker mig, for den jeg er.

Der er sket så meget i mit liv på det halvandet år efter jeg gik ud af folkeskolen. Jeg har fundet en masse skønne venner, som jeg sætter pris på hver eneste dag. Mine forældre er ikke længere mine "behandlere" og kan bare være "mor og far". Min storesøster og jeg har mange gode stunder sammen, som jeg har længtes efter. Hun er en kæmpe inspiration og rollemodel. Jeg har prøvet mange forskellige tilbud, men er et sted i mit liv nu, hvor jeg har fundet ro og fred med, at jeg ikke vil have trukket et uddannelsessystem over hovedet, hvor jeg ikke føler mig hjemme.

Jeg skal nok finde min vej, og det skal nok blive min tur. Men lige nu er jeg ved at hele de dybeste ar på min sjæl fra lang tids udmattelse, og det tager tid og ikke mindst styrke. Men vigtigst af alt har jeg fundet mig selv igen, og har mod på livet som aldrig før. Jeg øver mig stadig i ikke at tvivle på mit svar, når jeg bliver spurgt, hvad jeg laver til hverdag. Jeg har en indre diskussion med mig selv, om jeg skal lyve, eller om jeg skal fortælle, at jeg går hjemme. Men mit håb er at hjælpe de mennesker, der står i en lignende situation, så de kan have én at spejle sig i. Og at jeg måske en dag kan være med til at ændre "kassebåndssystemet", så der kan være plads til os alle.



*Anna Widstrup Jensen*

# Pigen i mit liv

Det skete på en sommerhustur med min mor og hendes daværende kæreste. Det var meningen, det skulle være en hyggelig familietur, men idet jeg træder ind over dørtærsklen til det gamle 60'er hus, kan jeg mærke, at noget er forkert. Der ligger en dysterhed og en næsten tyngende følelse over huset. Den kølige luft føles klam mod min hud og giver mig gåsehud på armene.

Vi får tildelt vores værelser, og efter at have set mit værelse, kigger jeg ind i rummet ved siden af, hvor min mor og hendes kæreste skal sove.

Det, jeg ser inde i værelset, får mig til at fryse på stedet, og jeg kan mærke de små hår i nakken rejse sig, mens en isnen kryber ned ad min ryggrad. På en stol langs væggen sidder der en ligbleg pige med sænket hoved og stirrer direkte på mig. Hendes klamme, tynde hår omkranser hendes hule kinder og brune øjne, og hendes blik borer sig igennem min hud og fryser blodet i mine årer. Jeg kan mærke mit hjertes desperate dunken mod mine ribben og hører et skærende hyl i mine øre. Pludselig går det op for mig, at hylet er lyden af mit eget skingre skrig, og alt bliver sort.

Det næste, jeg kan huske, er brudstykker, hvor jeg skriger hysterisk og utrøsteligt i min fortvivlede mors arme, rædselsslagen og ude af stand til at fortælle hende, hvad der havde fremkaldt denne reaktion. For synet af den ligblege, tynde pige med dybe, sorte rander om de isnende øjnene, havde brændt sig fast på min nethinde.

Det var første gang, jeg så Ella og - skulle det senere vise sig - mit første psykotiske anfald af mange.

Jeg husker ikke præcis, hvornår symptomerne startede - måske har de altid ligget og ulmet i baggrunden - men de begyndte med fjern gråd og spinkle pigeskrig. I mange år troede jeg, at oplevelserne var virkelige, og at alle andre omkring mig hørte og så det samme, men blot ignorerede de desperate pigeskrig.

Men en novemberdag, da jeg gik i 9. klasse, var der noget, der ændrede sig. Jeg var taget hjem fra skolen, fordi jeg i idrætstimen pludselig så fire ”Ella’er”. Det havde gjort mig meget bange. Min mor tog mig bekymret til lægen, som med det samme identificerede mine oplevelser som symptomer på en psykisk lidelse og en mulig psykose. Det var første gang, det gik op for mig, at jeg ikke levede i helt den samme virkelighed som alle andre omkring mig - og at det, jeg hørte og så, ikke altid kunne ses og høres af andre end mig.

Lægen henviste mig til noget, der hedder Tidlig Opsporing af Psykose eller ”TOP”, som vurderer, hvilken slags hjælp man har behov for. TOP sendte mig i ambulans behandling i Holbæks børne- og ungdomspsykiatri. Her startede jeg til psykologsamtaler og fik hurtigt diagnosen *paranoid psykose*. Under denne behandling fik jeg det markant værre, fordi det var første gang, jeg snakkede højt om, hvad der foregik i mit hoved. For mig skabte det mere uro, fordi noget i mig sagde, at jeg ikke skulle snakke om det. Så når jeg gjorde det, blev det værre. Jeg har altid følt mig overvåget af en gruppe, som jeg kalder for *dem*.

Jeg oplever *dem*, som en gruppe af mennesker, der, som i amerikanske spionfilm, sidder i et lille lokale fyldt med flimrende tv-skærme og nøje overvåger alt, hvad jeg foretager mig.

På dette tidspunkt begyndte katastrofetanker også at fylde mere, og jeg var blandt andet overbevist om, at min hund var en robot udsendt af *dem*. Jo mere jeg så ham i øjnene, jo mere overbevist blev jeg om, at hans små, blanke øjne i virkeligheden var kameraer, der nøje fulgte alle mine bevægelser. Min virkelighed begyndte at forandre sig, og jeg var ikke længere tryk, hverken i det hjem jeg var opvokset i, men heller ikke i mit eget sind.

Overvågningen pinte mig, følte som tortur og gav mig en følelse af aldrig at være helt alene, og at jeg var fuldstændig magtesløs over mit eget liv.

På grund af mine tiltagende psykotiske symptomer og en begyndende spiseforstyrrelse blev jeg i december 2020 indlagt på det åbne børne- og ungdomsafsnit i Roskilde. Her var jeg i knap 1,5 måned, og i denne periode formindskedes mine spiseproblematikker. Til gengæld blev mine psykotiske symptomer værre frem til og efter, at jeg blev udskrevet i januar.

I sommeren op til min indlæggelse afsluttede jeg 9. klasse og startede i august på en HF-uddannelse, som jeg formåede at holde fast i under min første indlæggelse på det åbne afsnit.

Min tilstand forværredes dog gradvist efter min udskrivelse, og jeg blev, som følge af dette, indlagt igen d. 23. marts 2021. Indlæggelsen var planlagt og frivillig, og derfor startede min anden indlæggelse på det samme åbne afsnit. Efterhånden som jeg blev mere syg og ikke kunne samarbejde, blev jeg rykket til den lukkede i slutningen af april 2021.

Jeg holdt fast i min HF-uddannelse de første to måneder, men måtte droppe ud på grund af det høje fravær, som indlæggelsen medførte. Jeg følte mig nu som en kæmpe fiasko, og jeg kunne kun se magtesløs til, mens mine gymnasievenner fortsatte deres liv fremad, og mit eget blev sat på pause af noget fuldstændig udenfor min kontrol. Skammen over at være droppet ud og følelsen af at have fejlet var altoverskyggende, og dybe depressionslignende tegn prægede denne periode.

En stribe af tanker, som jeg fik efter at have tilbragt meget af min tid på et lukket afsnit, kalder jeg for det *stribede system*. Jeg kalder det for det stribede system, fordi det var som sort på hvidt; strikse rammer og regler.

*Jeg træder ind i det stribede system. De stribede dyner. Hvad jeg ikke vidste, var, at jeg skulle tilbringe de næste 20 måneder i det stribede system. De stribede dyner. Al min magt som menneske blev mig frataget. Jeg er rystet. Rystet over, at det virkelig var nødvendigt. Mit liv så sortere ud end før, og jeg sad med en følelse, som jeg ikke var bekendt med. Følelsen af håbløshed og drømme knust. I min barndom, før der var noget, der hed sygdom, var jeg utrolig god til at drømme.*

Under min anden indlæggelse udviklede Ellas gråd og skrig sig efterhånden til ord. Hun fortalte mig nu, at jeg ikke fortjente at have det godt, og hun overbeviste mig om at stoppe med at tage medicin for at forhindre, at jeg fik det bedre. Dette medførte, at Ella fik mere og mere magt over mit sind, min krop og mit liv. Hun truede med, hvordan hun havde tænkt sig at overtage min krop, mit sind og mit liv.

Dette eskalerede en dag, da jeg fik følelsen af, at hun trådte ind i mig og overtog noget af min fysiske kontrol. Jeg kunne mærke hendes krop smelte sig sammen med min, og hvordan jeg mistede kontrollen og kontakten med min egen krop. Dette udløste et voldsomt panikanfald, hvilket førte til en tvangsfastholdelse med efterfølgende tvangs akutberoligende. Nu var jeg under angreb fra alle sider; det føltes, som om mit sind åd sig selv indefra, og som om Ella forsøgte at skubbe min egen bevidsthed ud af min krop.

Samtidig følte jeg også, at min fysiske kontrol var truet, når personalet på afdelingen holdt mig fast og tvang mig til at tage medicin, som skulle fremme en forbedring, jeg hverken følte, jeg fortjente eller ønskede. Jeg forsøgte at holde fast i det eneste aspekt af mit liv, som jeg stadig havde en smule indflydelse på. Jeg stoppede derfor med at spise. Hvad jeg indtog, var nu det eneste i mit liv, jeg stadig havde kontrol over, og det, jeg spiste, kunne jeg med lethed komme af med igen. I modsætning til Ella som var en fast beboer i mit sind.

Langsomt svandt min livsglæde- og vilje, og jeg mistede fuldstændig evnen til at drømme og se fremad. Det eneste, jeg kunne se, var det tætte og kvælende mørke, som både mit sind og mine omgivelser udgjorde.

Som barn var jeg fuld af drømme og mål. Jeg havde en følelse af, at jeg levede for noget, at jeg skulle og kunne blive til noget. Som barn var jeg let at gøre glad. Jeg elskede at være aktiv og gik til forskellige sportsgrene med sammenhold, hvor der var forskellige måder, jeg kunne udtrykke mig på. Jeg var altid god til at finde på ideer og løsninger, hvis der ikke var noget, der lige passede mig. Med det sagt var jeg meget bestemt og, på en eller anden måde, selvstændig i en tidlig alder. Men efterhånden som sygdommen åd sig ind i mit sind, forsvandt mit fremtidssyn, samt troen på mig selv og vigtigheden af mit eget liv.

Sygdommen havde nu vokset sig så stor, at den havde fortrængt alt det lys og alle de drømme, jeg besad som barn. Jeg var som en fisk, der var dykket for langt ned





og ikke længere kunne navigere efter solens stråler. I et fremmed og koldt miljø, omgivet af dybt, tungt og kvælende mørke, havde jeg mistet evnen til at finde vej tilbage til overfladen, til de drømme og mål og den livsglæde, jeg engang besad. Min situation var nu, at jeg var droppet ud af HF, følte mig isoleret og ensom, havde mistet mange af mine venner og var ude af stand til at kontrollere mit eget sind og liv. Disse omstændigheder efterlod mig i et dybt hul af depression, som jeg ikke selv kunne grave mig op af.

Mit liv havde ramt et nyt lavpunkt, hvor jeg havde det værre end nogensinde

før, og sygdommen stadig kun åd sig dybere ind i min bevidsthed. Dette medførte, at jeg begyndte at blive tvangsmedicineret, hvilket gjorde mig dybt ulykkelig. Både fordi jeg stadig var overbevist om, at jeg ikke fortjente at få det bedre, men også fordi min sygdom nu lå som en kugledyne af tryghed henover mig. Jeg vidste, hvordan mit liv og fremtid så ud, når jeg havde det dårligt, og tanken om at få det bedre medførte en uvished, som skræmte mig mere end den psykose, jeg befandt mig i og havde vænnet mig til. Det svære ved at få det bedre var, at den raske Anna nu også var overbevist om, at jeg ikke fortjente at få det bedre, så hvorfor skulle jeg kæmpe for noget, hverken "syge" Anna eller "raske" Anna ønskede? Det spørgsmål stillede jeg mig selv ofte. Sandheden er, at der måske ikke altid er et svar på vores spørgsmål, men det bedste er at stole på dem omkring os. Det kan være hårdt til tider, men det rigtige.

At jeg havde behov for medicin, tændte også en dyb skam i mig. Jeg kunne tydeligt mærke den stigmatisering, der ligger i begreberne "psykisk syg" og "medicinering", og hvordan mine daværende venner begyndte at kigge lidt skævt til mig og tage afstand fra mig. Dette bidrog til, at det var svært for mig at acceptere mine nye omstændigheder, samt den diagnose jeg nu havde fået klistret til mig: *paranoid skizofreni*. For hvem ønsker at bruge resten af deres liv på at være anderledes og "syg"? Derfor snød jeg i lang tid, så meget jeg kunne, med medicinen. Mit snyd blev - til mit held - opdaget, og jeg blev nu tvunget til at tage medicinen som indsprøjtninger, nogle gange ved brug af fysisk tvang.

Selvom tvangsmedicineringen var yderst grænseoverskridende og ubehagelig, hjalp den mig og tvang mig til at få det bedre. Den medførte en stabilisering af min sindstilstand, hvilket gav mig et klarsyn: at min bedring var vigtigere end den stigmatisering, der fulgte med at leve med en psykisk sygdom, som krævede medicinering. Med det sagt ville jeg ikke ønske tvangsmedicin for selv min værste fjende, for det har medført en utrolig berøringsangst (især for mænd, da de typisk var de stærkeste, og dermed var dem, der holdt mig fast). Ikke nok med en ængstelig adfærd inden, så tilføjede man nu også mænd til listen over, hvad der kunne give mig angst.

Medicinen forbedrede min psykose, og Ella var nu, for første gang i lang tid, stille. Dog blev denne nyopståede stilhed og ro hurtigt erstattet af depressive tanker, som nu udfoldede sig frit i mit sind. Min indlæggelse fortsatte helt frem til slutningen af november 2022, og det samme gjorde de depressive tanker.

Men i slutningen af min indlæggelse kom der pludselig en solstråle igennem det grå skydække, som "depressionen" efterhånden havde lagt over mit liv - min mor fortalte mig nemlig om dette projekt; en mulighed for at fortælle min historie og gennem det at hjælpe mig selv og andre "resterende" unge i samfundet.

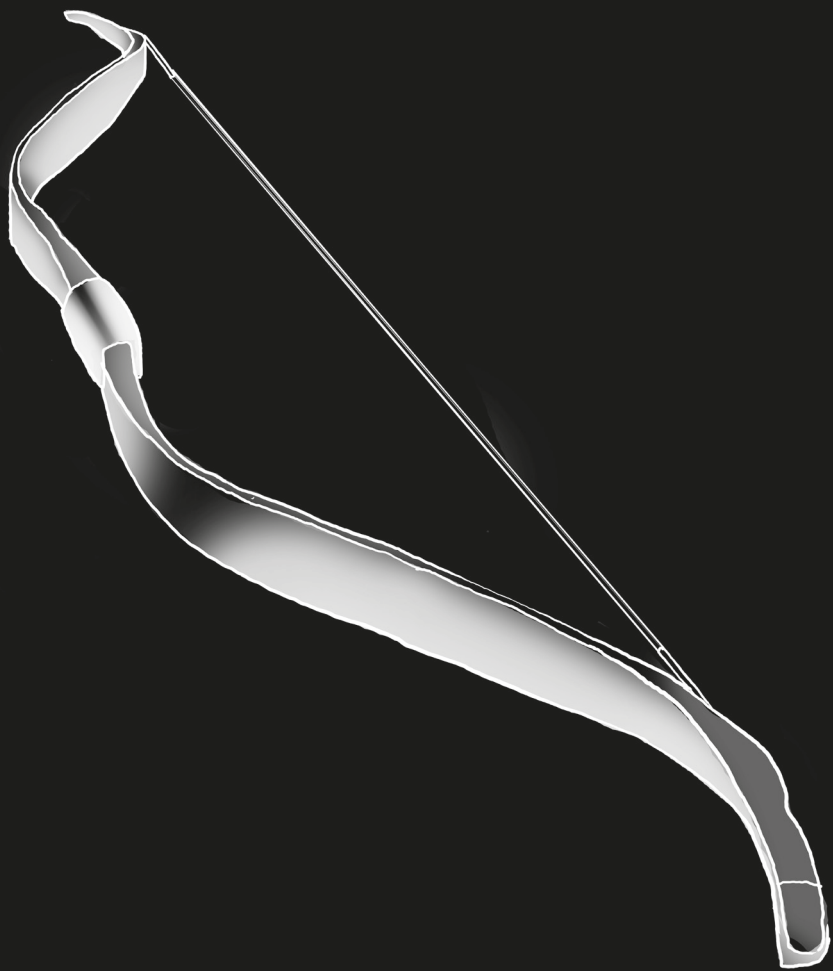
Nemlig at gøre andre i lignende situationer opmærksomme på, at vi ikke er alene. Der er andre, der har det som os og vigtigst af alt, at vi ikke er forkerte, bare fordi vi ikke passer ind i den udstukne ramme, som unge i vores generation forventes at kunne tilpasse sig.

Mit ønske med denne fortælling er at fjerne stigmatiseringen af unge med psykiske lidelser. Både så udenforstående mennesker kan få et indblik i livet som psykisk syg, men også for at mindske den berøringsangst, som skaber afstand mellem "rask" og "syg", og på den måde fremme en mere inkluderende diskurs om os. Jeg ønsker, at andre, der kæmper med at acceptere sig selv, og den diagnose, medicinering og psykiske historik, der vil følge dem resten af livet, ikke skal rammes af den skam, jeg følte. Jeg ønsker, at ingen skal miste evnen til at drømme og viljen til at leve, som jeg gjorde, og jeg håber, at jeg med min historie kan bidrage til dette.

Det at dele min historie har givet mig muligheden for at bruge mine oplevelser til noget positivt og til at se frem mod en lysere fremtid med ambitioner og drømme. For at håndtere min barske virkelighed og min selvskadende adfærd begyndte jeg at skrive digte. Jeg har skrevet digte igennem længere tid, og jeg vil gerne dele et, der betyder meget for mig.

*When the hammer hits my wrist  
I feel like I finally exist  
The goddamn circle  
My skin turning purple  
Hiding the bruises from my mom  
But trying to stay calm  
Then the hits turned to cuts  
The bruises turned to blood  
Bruises that fade  
Scars that stay  
I'm self-destructive  
Nobody can stop me  
The blood running down my arm  
I must admit I am addicted to self-harm*

*Skrivemakker: Thea Busk-Anderson*



Lea Mette Jacobsen

# Bueskytten

*"Jamen Mette, hun er ligesom en dygtig bueskytte. Hun tager buen i hånden, sigter og rammer plet hver gang." Min klasselærer gestikulerer at skyde en bue, imens jeg sidder ved siden af min far til den klassiske skole-hjem-samtale i 8. klasse. Fortvivlet og mundlam fyldes det hvide lokale med et par sekunders stilhed, før læreren fortsætter: "Hun skal bare have fleksible arbejdstider, når hun bliver ældre. Så skal hun nok møde."*

Jeg har pjækket siden 4. klasse. Meget endda. I de sidste år af folkeskolen vil jeg skyde på, at jeg har mødt i skole 2-3 ud af 5 hverdage. Over en årrække havde jeg en fornemmelse af at have lært at pjække så vellykket, at "de voksne" ikke kunne gøre noget ved det. Den hemmelige teknik til at få lov til at pjække massivt er at være begavet og bundærlig om at have det ad helvede til. Til tider kan det være smart at møde op i skolen og gå hjem midt i timen, fordi man "har det dårligt". Det understøtter din argumentation om, at du faktisk er syg. Hvis du er rigtig heldig, så bliver du stemplet som doven, for så gør de sgu ikke mere ved det.

Nu har du læst om min tid i folkeskolen i meget grove træk – der er jo ikke så meget at skrive, når jeg ikke mødte op. Men hvorfor var jeg dårlig til at møde op? Var jeg virkelig bare doven?

Jeg var en kende buttet, men blev aldrig mobbet for det. Jeg følte mig vellidt og havde også venner. Mit hjem var til gengæld i metaforiske flammer. Så vi går lige tilbage til 7. klasse; til dengang jeg gik på julemærkehjem.



Julemærkehjemmets lugt er en lugt, der rammer mig til tider, ofte ud af fuldstændig ingenting. Et specifikt billede breder sig for mine øjne af skrivebordspladen, der svæver tungt på væggen, med de typiske teenage-ting spredt ud. Skrivebordet bliver overskygget af en hylde ovenover, hvorpå make-up, blade og menstruationsbind står, sirligt og korrekt placeret. I skyggen, mellem skrivebord og hylde, hænger en tegning blandt andre. *“Se! Jeg har tegnet den her!”* Meget stolt viser jeg en tegning til Carsten, en pædagog. Han kigger interesseret på tegningen, imens jeg flytter den sataniske bibel fra min seng og over på skrivebordet. Carsten nikker: *“Det er rigtig flot, men Mette... hvorfor er det hele så destruktivt? Altså med ild og det hele...”* Han borer sine øjne ind i mine, beder mig droppe en maske og tage stilling til livet, da han spørger mig oprigtigt: *“Er du okay?”*

En kraftig tåge glider ind over mine øjne. På den våde rand af øjenlåget sætter den fundament og bygger op som en fed, fugtig væg af vand. Den kolliderer under sin egen vægt og tårer vælter frit ud og ned over kinderne. Carsten ser forskrækket på pigen, der står foran ham og græder. *“Jeg er blevet misbrugt. Jeg har aldrig sagt noget.”* Carsten tager et splitsekund til at slå den højprofessionelle pædagog til og sætte mig ned på sengen. Det tager mit sind et sekund til at splitte, træde ud af kroppen, imens min mund reciterer flere minder om grove hænder på min barndomskrop. Intet kunne jeg gøre for at stoppe med at hælde mit hjerte ud, for jeg var helt, bogstavelig talt, ved siden af mig selv. Jeg fortalte ham alt.

Det var kaotisk og kompliceret for en stund, imens familien fandt ud af en løsning, der virkede bedst for dem. Den voldsmand, der forgreb sig på mig, er stadig en del af familien, stadig med til familiefester, familiefødselsdage, jul og hygge.

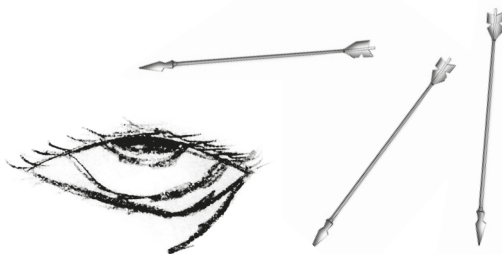
Som 14-årig kan man ikke bestemme, hvem der kommer i sit hjem. Derfor er det altid det mest sikre at være hjemme på tidspunkter, når ingen andre er hjemme - og



ingen burde være det. Intet er dog fuldstændig sikkert, når ens egen familie glædeligt trykker den samme hånd, som lå så tungt på mig. Få ting er så ødelæggende for selvet som at fejre livets små begivenheder i samme rum som ens voldsmand.

Efter pres fra min studievejleder tog jeg en 10. klasse. Det var lige meget, hvad jeg sagde, så var 10. klasse "et godt valg". Det føltes som at være parkeret i folkeskolen, og mit fremmøde blev ikke bedre. Set i bakspejlet var jeg måske ikke klar til gymnasiet, men 10. klasse gjorde intet for at forberede mig på det heller. Ikke desto mindre begynder jeg på en ungdomsuddannelse efter 10. klasse. Et sammensurium af krav, sygdom og racistiske lærere gav så meget kaos omkring ungdomsuddannelsen, at det tog fire forsøg, før det lykkedes mig at blive student. Et bureaukratisk tilfælde gjorde, at jeg havnede i en klasse med under 15 elever - det var noget nemmere for mig. Jeg beregnede alligevel, hvor mange lektioner jeg kunne blive væk fra for at holde mig under de 20 % tilladte fraværstimer. Det gik særligt ud over fransk, hvor vi var mange elever fra forskellige klasser. I idræt var jeg også på grænsen til en advarsel; jeg var fed, ude af form og kunne ikke lide, at det blev udstillet.

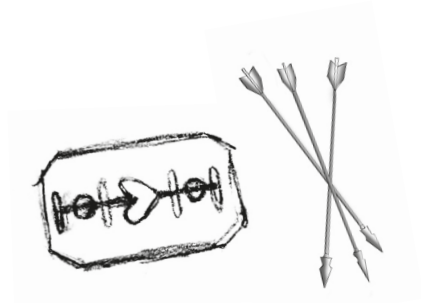
Min tid i gymnasiet var også præget af min syge kæreste. Nogle gange forlod han hjemmet for at handle ind og var væk i timevis. Hver gang ringede jeg til ham, når det var for meget. Andre gange gik jeg ud for at finde ham. Den tunge sky af hans suicidal adfærd var en konstant bekymring for mig, og hans liv føltes som mit ansvar, for han havde ingen kontakt til sin familie og ikke særlig mange venner.



Jeg afsluttede STX med fem A-fag og to masterclasses. Jeg mødte ikke op til afslutningen, overrækkelse af mit bevis, byture og jeg holdt ikke studenterfest. Jeg kan ikke engang huske, hvem der satte huen på mig. Tre år havde taget fat i mig og revet mig igennem ungdomslivet med nød og næppe, frelst af fasthold-

ende veninder fra klassen, som jeg stadig er i kontakt med i dag, og som hjalp mig igennem det sammenbrud, jeg senere skulle gå igennem.

Efter gymnasiet hoppede jeg lidt mellem uddannelse og arbejde. Jeg søgte ind på sygeplejestudiet, hvor jeg stoppede med at beregne fravær. Det gik mig faktisk godt, indtil uddannelsesloftet ramte. Da det ramte, besluttede jeg mig for at søge ind på medicin, fordi jeg ikke ville låses fast i professionen. Vi var mange på sygeplejestudiet, der stoppede; nogle ramt af arbejdsvilkårene, andre af uddannelsesloftet.



På medicin mødte jeg op til så mange undervisningstimer, jeg kunne, også ekstra foredrag, hvis jeg havde overskuddet. Jeg var fuldstændig opslugt af energien, vidensdelingen og glæden ved at være på en uddannelse med et konkret fokus, og jeg lærte utrolig meget! At høre andre studerendes perspektiver og livsveje var også interessant.

Udover at det sociale var svært forståeligt for mig, kunne jeg sidde i timevis og lytte til en professor gå i dybden med sin forskning. Men selvom jeg var glad for studiet, ændrede det ikke på det pres, jeg levede under. Min kæreste var stadig syg, og jeg måtte forsørge os begge på min SU, permanent støttet af SU-lånet for at få nok mad. Jeg følte mig mere og mere presset på medicinstudiet. Jeg magtede ikke at gå ordentligt ind i det sociale, og selvom jeg fik gode karakterer, måtte jeg tage nogle semestre om.

Efter en periode blev jeg træt. Livstræt. Forholdet gik dårligt; jeg sagde ikke noget mere, og jeg kunne ikke sætte en finger på hvorfor. Jeg var bare slukket. Ofte blev jeg ramt af flashbacks fra min barndom, som låste min krop, nogle gange i timevis. Til en forelæsning, på en ekstra træt dag, fik jeg et lynnedslag for mit indre øje, et stort hukommelsestab, efterfulgt af episoder med massiv selvskade. Jeg kunne ikke piske fløde, for jeg kunne ikke genkende et piskeris. Min mad brændte på, for jeg havde glemt, jeg havde sat det over.

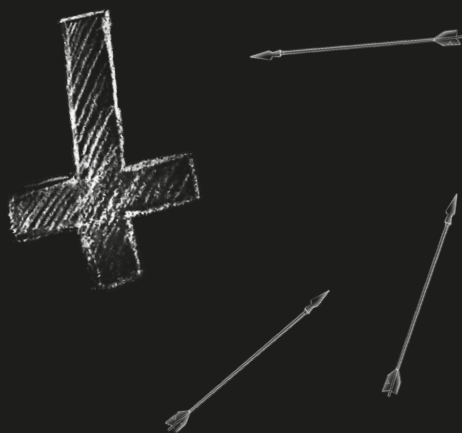


Med et besværligt dokument-helvede tog jeg orlov og blev skrevet op til terapi hos Center for Seksuelt Misbrugte. Min kæreste støttede mig og var min bisidder på kommunen, men han havde det selv skiftevis godt og dårligt, så vi endte med at flytte på landet i jagten på et sted, som hans hoved kunne få ro i. Selv havde jeg ikke lyst til at flytte, for det var rart for mig at være tæt på alt, men jeg var mere bekymret for hans helbred end mit eget.

Terapien blev starten på en anden tilgang til livet. Først lærte jeg, at mine grænser var overtrådt, og at jeg havde mange traumer, som jeg ikke havde bearbejdet. Det næste store arbejde begyndte med at kridte stregerne op igen. Det ledte mig til min allerførste hårde grænse, som jeg satte for mit eget mentale helbreds skyld, men det gik ikke helt som planlagt...

*“Mor. Jeg har besluttet, at jeg ikke længere vil komme til fødselsdag, jul eller nogen anden familiesammenkomst, hvis idioten er der.”* Min mor sidder i sofaen overfor mig og ser forbavset ud. Det var ikke et spørgsmål, det var ikke en spøg. Det var en konstatering af, at jeg fra nu af ikke længere ville acceptere at skulle sidde i samme lokale som ham, der misbrugte mig som barn. Der var en kort stilhed: *“Er du klar over, hvad det gør ved mig?”* svarer hun.

Den dag skar jeg min familie fra. Det var op til covid-19 pandemien, hvilket gjorde det en del nemmere at skære familien fra, fordi jeg ikke skulle møde op til diverse arrangementer – specielt fordi jeg arbejdede på et plejehjem. Det var et hårdt arbejde i en tid med bekymrede pårørende og dokumentarer, der gav øget fokus på, hvordan beboerne blev behandlet, og det gjorde mig fysisk dårlig. Selv har jeg set en plejer slå en mandlig borger i skridtet, da en kognitivt udfordret borger prøvede at blotte mit bryst ved at hive ned i min trøje. Jeg måtte sige op. Covid er næsten overstået, og jeg er så langt i min terapi, at jeg er kommet til 'nuet', og 'nuet' er også rigtig svært. Jeg måtte indse, at jeg ikke skulle gå på medicinstudiet mere og meldte mig ud, fuldstændig tudefærdig, men også utrolig lettet. Som hvad der føltes som en sidste kniv fra et tidligere liv af undertrykkelse, bliver min kæreste og jeg planlagt gravide. Han går fra mig to timer efter, jeg fortæller, at jeg er blevet gravid, og i den spæde start af 2022 mister jeg graviditeten. Jeg registrerede dårligt nok, at pandemien var under så god kontrol, at vi kunne slippe maskerne; det hele gik så stærkt.

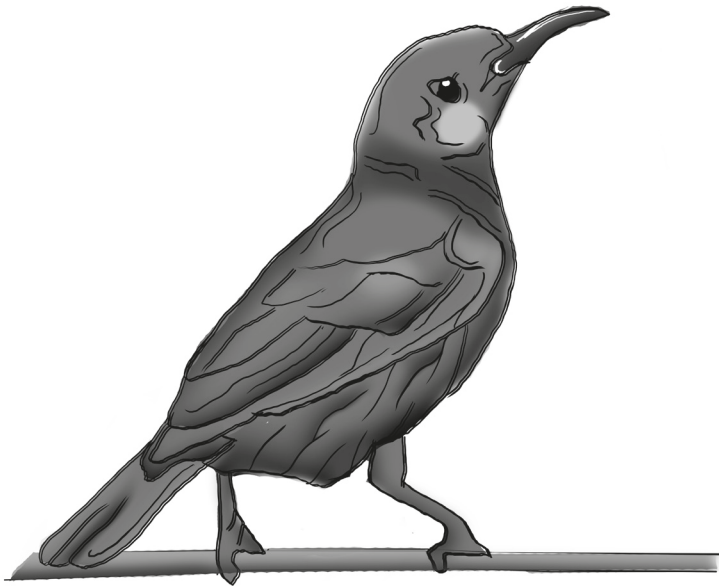


Jeg bliver ikke læge, og jeg kommer ikke til at vinde en nobelprisen for et banebrydende forskningsprojekt. Til tider giver det mig stadig en intens bitterhed, sorg og apati, som jeg aktivt skal trække mig selv ud af, for ellers falder jeg ned i et hul. Til tider møder jeg uventet modstand, som sender mig i en spiral, gør min krop tung og lammer mig. Førhen kaldte jeg den dovenskab, ligesom alle de voksne.

Det er på ingen måde ideelt at være på uddannelseshjælp, at være en rest og føle, at jeg ikke har opnået en skid i livet. Altså hvad fanden kan jeg skrive på en Tinder-profil? Og vil jeg overhovedet have én? Er det sådan, man er social nu, for det, synes jeg faktisk også, er pissesvært og forvirrende. Men jeg vil meget hellere være her, end hvor jeg var, da jeg som folkeskoleelev troede, jeg "bare var doven". Jeg vil hellere være her alene, end sammen med én, jeg skal passe, og jeg vil hellere være her, end jeg vil sidde foran patienter på et sygehus og være en udbrændt, potentielt uempatisk læge, fordi jeg simpelthen ikke har mere at give af.

Nu ser jeg frem til at begynde en uddannelse. Jeg glæder mig også til at møde en masse mennesker, som er passioneret for det, de laver, og jeg glæder mig til at vende mig om og gå min vej, når jeg har besluttet mig for, at min grænse er nået.

*Skrivemakker: Benedicte Bjørn Ek*





Thea Colding Pedersen

# Sangfuglen, der ikke kan flyve

Når jeg synger, spiller på klaverets tangenter og står på scenen blændet af lyset, så flyver jeg. Det føles i hvert fald sådan. Jeg er fri fra smerter, sygdom og hvem jeg er til hverdag. Alligevel er jeg mere mig selv end noget andet tidspunkt. Jeg er fri. Musikken er mit terapirum, det sted jeg kan udtrykke mig selv. Fri som en fugl.

Jeg er ikke en fugl, men hvis jeg var, ville jeg ikke kunne flyve. Jeg er bundet af mine begrænsningers lænker. Og fordi jeg ikke kan flyve, bliver jeg efterladt af flokken. Overladt til at finde min egen vej fremad.

## Barndommens stemme spøger stadig

Som barn tænkte jeg, at dét at være syg og ikke kunne klare et job, umuligt kunne ende lykkeligt. Hvis du ender dér, i kommunens hænder på grund af sygdom, så er det bare ærgerligt. Jeg fik opbygget en fortælling om, at hvis du er syg og havner i systemet, så er du fanget, du kan ikke komme videre, og endnu værre; du kan ikke folde dine vinger ud og udleve dine drømme. Du er bare overflødig, en ubrugt ressource. Meldt ud af hverdagen, det normale liv og samfundet. Du er fanget i limboland og bliver kaldt: en af de resterende. Jeg voksede op med en plads på første række til den fortælling, og jeg ville for alt i verden ikke ende sådan. Dét har gjort det svært for mig at acceptere mine egne begrænsninger.

## Når man ikke selv vælger at være udenfor

Allerede tidligt i folkeskolen havde jeg brug for hjælp til mine udfordringer, og jeg fik undrende blikke fra de andre børn på grund af den tydelige særbehandling.

Mine sygdomme var nemlig usynlige og min krop lignede de fleste andres. De kunne ikke se eller forstå, hvorfor jeg skulle have særbehandling, og jeg mødte fra nogen også mistro over for mine behov. På de fleste punkter var jeg en helt almindelig pige med almindelige fremtidsdrømme, men jeg følte mig dog langt fra almindelig. Jeg oplevede tidligt, at jeg ikke kunne klare en normal hverdag, som de fleste. Det har taget mig mange år at lære at sætte grænser og forstå mine behov. Jeg har altid lyttet til dem, men jeg har alt for ofte ignoreret mine behov. Måske er jeg bare stædig? Stædig efter at opnå den almindelige fremtidsdrøm. Stædig efter at kunne flyve sammen med de andre i flokken. Eller måske er det på grund af den overbevisning fra min barndom? Jeg har ikke lyst til at være krævende, være en byrde, være besværlig, være udenfor, være resterende. Jeg holder dog fast i håbet om at få en almindelig hverdag. Det er min styrke og drivkraft, at jeg ikke har lyst til at blive særbehandlet. Men jeg har været kronisk syg siden jeg var barn, og har ikke kunne opretholde en hverdag som de fleste, uden at prisen er mit helbred. Så skal jeg bare give op og acceptere, at jeg er en af de resterende?

### **Når kroppen ikke fungerer, som den skal**

Da jeg var 12 år, fik jeg konstateret børneleddегigt efter flere års udredning. Senere kom diagnoserne endometriose, rosacea, og colitis ulcerosa også til. Colitis ulcerosa, også kaldet blødende tyktarmsbetændelse, gjorde, at jeg brugte meget af min gymnasietid på indlæggelser og bivirkninger fra forskellig medicin. Min far måtte tage fri fra sit arbejde i perioder og jeg husker det som en tid med meget skyld og skam, fordi jeg havde brug for støtte. Intet hjalp og til sidst blev min tyktarm fjernet og sygdommen blev udskiftet med en tyndtarmsstomi, hvilket reddede mit liv. Jeg er taknemlig for min stomi. Jeg accepterede den hurtigt og er heldigvis god til at håndtere, at jeg skal have en pose på maven resten af mit liv. Jeg går stadig i svømmehallen, har det tøj på, jeg har lyst til og bader på stranden. Jeg fik mere af livet tilbage, da jeg fik min stomi, men alligevel har jeg følt, at jeg har mistet en del af mig selv.

I dag volder mit arvæv fra operationerne mig en hel del smerter, når jeg bruger kroppen eller bare sidder på en stol lidt for længe. Jeg lever dagligt med kronisk træthed i kroppen. De fleste dage føles det, som om jeg bevæger mig i cement, og jeg har daglige smerter i muskler, led, ryg og i arvævet fra mine stomioperationer. Min krop oplader meget langsomt og bruger energien alt for hurtigt. Nogle dage er jeg stædig og bruger kroppen alligevel – til noget, jeg gerne vil. Når jeg gør det,



bliver jeg tit overrasket over straffen i form af smerter og træthed, der kommer. Det er en evig kamp om balance, hvor frustrationen over mine begrænsninger nogle dage fylder alt. Jeg har svært ved at acceptere, at sådan er det bare. Men jeg vil ikke leve i et konstant mellemstadium, hvor jeg skåner min krop, men aldrig får lavet noget af det, jeg gerne vil. Det er om at finde en balance, hvor jeg kan være på toppen og acceptere, at det betyder, at jeg en gang imellem ender på bunden. Andre gange må jeg acceptere bare at være i mellemstadiet.

### **Min vej til at være resterende**

Jeg startede på et musikgymnasium i 2014 og blev først færdig 4 år efter. Muligheden for at tage nogle af fagene hjemmefra som e-learning var en stor hjælp. Efter gymnasiet begyndte jeg på en kreativ uddannelse, fordi det kreative ofte giver mig mere energi end det tager. Dog mærkede jeg hurtigt, at det var for hårdt for min krop, så jeg måtte droppe ud, da der ikke var nogen mulighed for at studere på deltid. Derefter fik jeg et job i en butik otte timer om ugen, og var utrolig glad for det. Min boligsituation ændrede sig desværre, og jeg måtte arbejde omkring 25 timer om ugen for at klare mig økonomisk. Det holdt få måneder, hvor min krop knækkede helt sammen med stress, brok over stomien og stærke kroniske smerter.

Der skulle meget til, før jeg ”gav op” og dét at ”ende i systemet” så jeg slet ikke som en mulighed. Også selvom jeg dagligt kastede op af smerter og tog morfin for at klare arbejdet. Mit syn på det ændrede sig efter en snak med en veninde, som sagde: ”Slip den dårlige samvittighed. Jeg ville være så lykkelig, hvis mine skattepenge gik til, at du kunne få det bedre. At du kan få hjælp til en hverdag, du kan holde til.” Herefter indså jeg, at det er okay at tage imod hjælp fra andre. Jeg sygemeldte mig i december 2019 og har været i systemet siden.

### **Hvad tænker de andre?**

Jeg føler tit, at jeg skal forsvare mig, når jeg fortæller, at jeg er i ressourceforløb. Oftest undlader jeg helt at fortælle det. For hvordan skal man forklare: ”jeg er finansieret af kommunen” til nogen, man lige har mødt? Det føles, som om der er en stor kløft mellem min og deres virkelighed, og jeg prøver at lade som om, den ikke er der, fordi jeg skammer mig. Jeg skammer mig over, at jeg ikke har en krop, som kan holde til særlig meget. At min drøm er ekstra svær at indfri. At jeg får mine penge fra det offentlige. Og jeg bliver frustreret, fordi jeg gerne vil, men ikke kan – det er ikke min indstilling, men min erfaring.

Det er både en fordel og en ulempe, at mine sygdomme er usynlige. Det er en fordel, fordi jeg kan lade som om, jeg er normal. Jeg kan blende ind og glemme lidt om mine sygdomme for en stund. Men dér kan jeg heller ikke undgå at føle mig splittet i to, som om jeg lever to forskellige liv. At jeg ikke kan være 100% mig selv. Ulempen ved mine usynlige sygdomme er, at jeg tit bliver mødt med manglende forståelse eller rummelighed, og nogle gange endda også mistro, når jeg prøver at fortælle, hvordan jeg har det.

### **En spildt ressource**

Hvordan skal jeg nogensinde komme videre i mit liv? Det er et spørgsmål, jeg har stillet mig selv utrolig mange gange. Jeg føler ofte, at jeg lever i limbo. En konstant venteposition for at komme videre. En fugl, der ikke kan følge med, og derfor sidder fastfrosset uden at vide, hvordan man kommer fremad, hvordan man finder vej og hvad der overhovedet er den rette vej at gå.

For hvor skal man hen?

Jeg føler mig fastholdt i en hverdag, min krop akkurat kan overskue og holde til, men jeg får ikke noget meningsfuldt ud af det. Jeg har følt mig tilovers og som en spildt ressource. Jeg kan klare de sædvanlige opgaver som rengøring og madlavning i et roligt tempo med plads til pauser. Men er det bare det, mit liv skal gå ud på?

Jeg har en stor længsel efter mere, meget mere, men hvordan kan jeg få det, hvis min krop dårligt nok kan opretholde et minimum af standardopgaver? Den plan jeg fik lagt med mit ressourceforløb, virkede umulig at komme i gang med, for hvordan skulle jeg komme i gang med træning eller arbejdspraktik, når transporten derhen ville kræve stort set al min energi? Hvordan skal jeg komme ud af limboland?

### **Jeg er nødt til at være kreativ for at få det til at fungere**

Musik har altid været en grundsten i mit liv. Når jeg synger og skriver musik, er det mit terapirum og mit åndehul. Jeg får afløb for mine følelser, og jeg glemmer alt om sygdom. Det er det sted, hvor jeg føler, at jeg kan flyve, og jeg er fri for en stund. Jeg har elsket musik og at være kreativ, så længe jeg kan huske. Hvis ikke jeg havde haft mine begrænsninger, så ville musikken sikkert ikke have fyldt så meget. Jeg ville ikke have haft tiden. Det er jeg glad for i dag.

Jeg har jo ressourcer at bruge, og jeg vil rigtig gerne bruge dem. Jeg er et kreativt menneske, som gerne vil skabe noget meningsfuldt og gøre en forskel for

andre mennesker. Men jeg har svært ved at gøre det inden for de rammer og veje, der er skabt og bruges i samfundet og systemet. Jeg skal ikke kun være kreativ med musikken, men også konstant tænke kreativt for at finde andre måder og veje at gøre ting på, når jeg møder en mur. Det er svært og energikrævende at skulle være så omstillingsparat hele tiden, for jeg føler mig aldrig på vej mod målet, fordi jeg hele tiden skal finde nye omfartsveje. Jeg må acceptere, at jeg ikke kan flyve, men jeg kan gå lidt, hoppe lidt fremad, komme frem i mit eget tempo, på min egen måde. Det er bare svært, når systemet ikke understøtter andre veje.

### **Tør jeg satse på min drøm?**

Min drøm er at gøre en forskel gennem sang og musik. At min historie kan inspirere andre til at følge deres drømme, selvom vejen derhen virker umulig. Jeg har en drøm om at komme på konservatoriet en dag, men chancen for at klare en fuldtidsuddannelse virker ikke så sandsynlig for mig. Jeg ville ønske, at der var bedre muligheder for at tage de videregående uddannelser på deltid eller at de lettere kunne tilrettelægges ud fra den enkeltes behov.

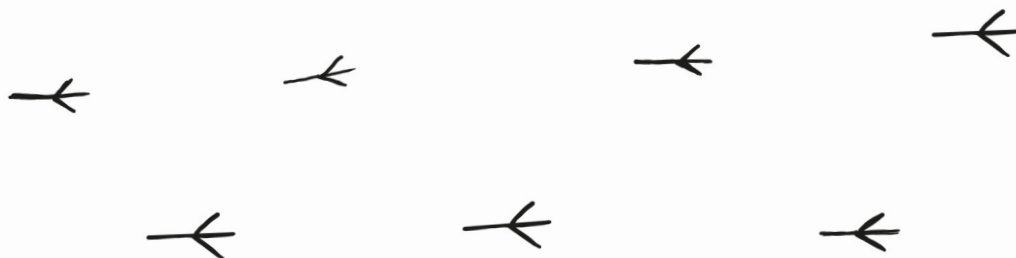
Jeg føler mig så heldig, at jeg har en sagsbehandler i mit ressourceforløb, som ser mig, støtter mig, tror på mig og lytter til mig. Der bør være flere som hende. Hun gør, hvad hun kan for at hjælpe mig med at forfølge min drøm, men kommunen er også begrænset af bestemte rammer.

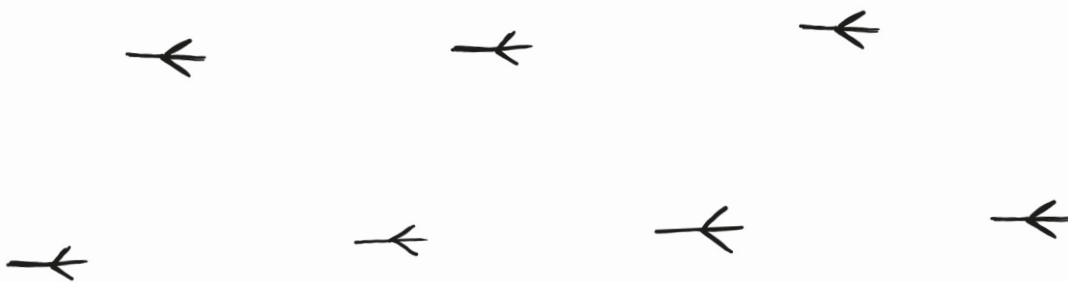
Lige nu har jeg fået lov og ro til at tage et deltidskursus, som er konservatorieforberevende, og som jeg har drømt om siden gymnasiet. At være i gang med kurset hjælper mig ud af limbolandet, men der følger en masse usikkerhed med. Hvad nu, hvis det går galt? Hvad, hvis jeg bliver nødt til at stoppe mit kursus før tid en dag? Hvad, hvis kommunen stopper med at støtte op om det? Hvad, hvis jeg en dag kommer ind på konservatoriet og bliver nødt til at droppe ud, fordi min krop ikke kan holde til det? Jeg ved ikke, om jeg kan overleve at få knust mine inderste drømme. Så meget har fejlet tidligere. Hvad, hvis jeg ikke kan gøre det, som giver mit liv formål, bare fordi jeg ikke kan passe ind i rammerne?

### **Den skjulte gave**

Jeg har lært at finde en accept i at være med på min egen måde. Acceptere, at jeg ikke kan flyve og må komme fremad på min egen måde, og håbe på, at det går op og kan lade sig gøre inden for systemets rammer. Det er selvfølgelig utrolig ensomt, men hvis jeg havde kunne flyve med alle de andre, så ville jeg have gået glip

af mange ting, som jeg i dag ikke vil være foruden. Fordi jeg er nødt til at gå i stedet for at flyve, så ser jeg livet og verden på en helt anden måde og får set afkroge, som kun få ser. Jeg har personligt lært så meget om livet, verden og mig selv. Jeg tør se mennesker i øjnene, være til stede, rumme min egen og andres smerte, sorger og glæder. Dét er den største gave. Jeg har oplevet, at man kan bidrage til verden og samfundet på en værdifuld måde ved bare at være til stede. Gøre en forskel i nuet. Når man ikke har travlt med at flyve med flokken, er der tid til at lære sig selv at kende på et meget dybt niveau. Jeg har mistet meget, men har også vundet meget. Jeg vil ikke være foruden mine begrænsninger og frustrationer, foruden håbet, musikken og mine drømme. Jeg er en sangfugl, der ikke kan flyve, som de andre kan, men jeg kan gå på mine fødder. Et lille skridt hver dag.





*Skrivemakkere: Mylia Louis Bertelsen & Laura Skov*



*Frederikke S. von Eyben - Eyben Statement*

*M. Schjelde*

# Det er en fejl at tro, at livet skal være lystbetonet

Jeg vil prøve at fortælle min meget indviklede historie på meget få sider. Jeg ville ønske, jeg kunne give dig et tema, men det, der kommer tættest på, er, som du ligesom jeg nok har hørt, at det er en fejl at tro, at livet er lystbetonet. Lyst og liv er for mig en antitese, og på den måde passer jeg godt ind i kulturen omkring skole og arbejde. Og så alligevel ikke.

Min far lærte mig engang, at dét at løbe egentlig bare er et kontrolleret fald. Mit personlige kontrollerede fald tog afsæt i min første skoledag. Siden har jeg hængt frit i luften på vej mod en målstreg, der falder med samme hastighed.

Dog har jeg altid været glad for at løbe. Helst lange ture, så der er tid til at høre musik. Jo længere tur, desto længere pause fra det løb, der venter, når jeg kommer hjem. Da jeg var 18 begyndte jeg at løbe lange ture hver dag. Jeg fik en idé om at løbe et halvmaraton, men en uge før fik jeg en skade i mit venstre knæ, der senere viste sig at være en flænge i min menisk. Jeg tog til løbet alligevel. Men smerten blev for meget, og jeg måtte give op. Det var første gang, jeg gjorde det. Sådan er jeg jo ikke.

Nogen har engang sagt til mig, at dem, der siger, at man ikke kan løbe fra sine problemer, bare ikke har løbet hurtigt nok. Og det er så det, jeg har gjort: Jeg har løbet.

*Jeg kan sagtens løbe fra mine problemer.  
Og problemet er ikke at løbe fra dem,  
men at jeg ikke kan stoppe med at løbe igen.  
Fordi hver gang jeg sænker farten lidt, sparker problemerne mig på mine hæle.  
Alle led og knogler i min krop er sprunget eller brækket eller begge dele.  
I over ti år har de ikke kunne heale,  
sålen på mine sko er slidt ind i mine fødder,  
og jeg ved, at hvis jeg stopper,  
så står jeg 11 år væk fra, hvor jeg startede.*

Så hvad nu hvis mit problem ikke kan løses ved at løbe fra det. Hvad hvis jeg ikke kan løbe fra det; fordi mit problem netop er, at jeg løber. Med én fod i kamp mod den anden har jeg sprintet gennem hver episode og hvert øjeblik i mit liv. Jeg har levet mit liv i frit fald. Udefra har mine lærere, min familie og mine venner troet, at jeg var i gang at lære at flyve. Mit fald har i manges øjne været et vidunder.

Jeg tog mine første skridt på skolebænken. De andre begyndte med langsomme trin, men jeg måtte hurtigt op i fart for at kunne følge med. Mine forældre har altid sagt, at jeg var et positivt, energisk og lykkeligt barn, men det skiftede altså meget pludseligt, da jeg satte mine fødder i folkeskolen. Det har altid været svært at sige, hvorfor det var sådan. Jeg var et anderledes barn. Det kunne både mine lærere og klassekammerater godt mærke. Jeg reagerede, hvis jeg oplevede uretfærdighed. Det kunne de ikke lide. Mit første minde fra min skolegang er et traume. Jeg husker mest af alt følelsen, og i mange år havde jeg fortrængt episoden. Vi løb rundt og legede med skolens sjippetove. Drengene legede vildere end pigerne, derfor ville jeg helst lege med dem. Vi var lige startet i skole, og jeg kendte ikke nogen særlig godt. Der er huller i min hukommelse. Jeg husker, at jeg siger fra, men at det ikke nytter. Og så tager de mit tøj af. Det var sommer, så jeg havde kun en kjole og underbukser på. Begge ting kom af. De bandt mig fast til et træ med de sjippetove, som vi før havde leget med. Og så stod jeg der. Det er nok begrænset, hvor gode knuder en gruppe drenge på 6 kan binde, så måske kunne jeg godt have



brudt fri. Men det gjorde jeg ikke. Jeg stod bare. Helt stille. De grinede af mig, og så hentede drengene de andre børn og fik dem til at kigge på mig. Jeg kan ikke huske, hvad de sagde, eller hvorfor de syntes jeg var underlig. Men det syntes de. Da klokken ringede ind, gik de andre børn, og jeg blev stående. Jeg stod bare. Jeg græd ikke. Skreg ikke. Jeg var helt forstenet. Det føltes, som om jeg stod der i flere timer, men det var nok nærmere 20 minutter, der gik, før min klasselærer fandt mig.

Jeg fik skrevet hjem. Læreren skrev til mine forældre, at jeg havde skabt en konflikt, at jeg var blevet sur på drengene, og at jeg havde taget mit tøj af. Det var den første gang af mange, hvor jeg fik skæld ud for at være for opmærksomhedskrævende og for ikke at kunne styre min vrede. Det var altså min skyld. Drengene fik ikke skrevet hjem. De var jo kommet ind til timen, da klokken ringede ind. De kunne finde ud af at efterlade legen i frikvarteret, og de kunne spille efter skolens regler. Det kunne alle de andre børn. Pigerne kunne tegne inden for stregerne. Drengene lærte tabeller. De lavede legeaftaler med deres samkønnede venner og forstod, at legetøjsbiler kun måtte køre på gulvet. Mens jeg altid stod på den anden side af streger og kørebaner og kiggede på. Min tid var begyndt som et kønnet fænomen. Uret var startet.

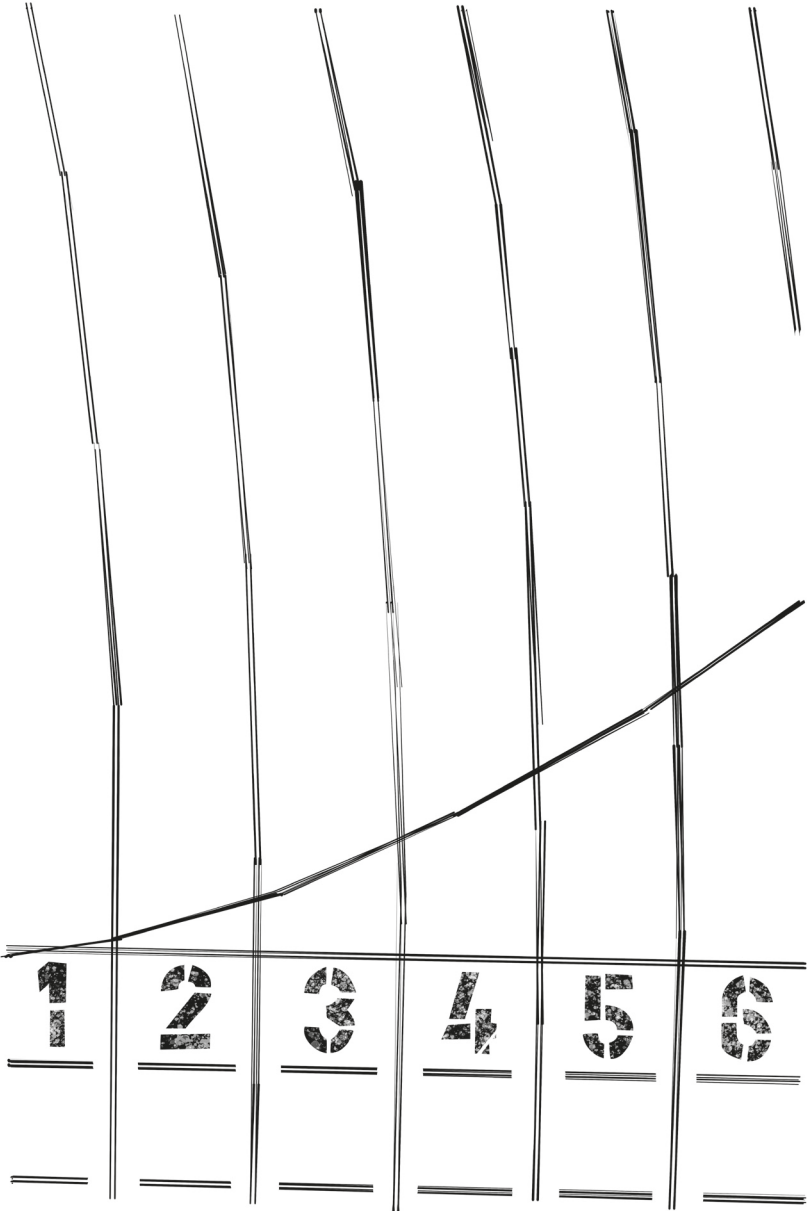
*Min eksistens er et kønnet fænomen,  
og mit medfølgende ubehag er et tiltagende samfundsproblem.*

*Ungdommen er forskruet og forvirret,  
og jeg er og har altid været for meget, for lidt, for følsom, for voldsom, for  
styrret, forfængelig, forskrækket, for krænket, forfærdelig, forurennet, foruden,  
fortalt, fortiet, fortabt, forgabt, forvrænget, forsvundet, forlagt og/eller  
anbragt, fortvivlet, forslået, forskrevet, forbrændt, fordummet, forkrampet,  
forskræmt, forsinket, forsigtig, forført, forpint, forpligtet, fornærmet, forladt,  
forgrædt, forgået, forfulgt, forbudt, foran  
og forkert.*

Min tid i uddannelsessystemet var en konditest. Min puls har været på maks. siden 2006. De første år brugte jeg på at lære ikke at blive vred, når andre var uretfærdige. Det var en masterclass i konfliktforståelse. Jeg formulerede regler i mit hoved: Hvis nogen siger noget tarveligt, og du siger fra, så er det dig, der har skabt konflikten.

Jeg måtte op i fart for at være med. Det kom jeg også. Lige pludselig var jeg foran. Jeg skiftede skole i 6. klasse, og inden for den første måned skulle vi lave en løbetest. Egentlig var testresultaterne delt op i drenge og piger, men de ændrede det, da jeg var hurtigere end den hurtigste dreng. Jeg var hurtigst. Jeg klarede mig på papiret fantastisk i undervisningen. Man skulle tro, jeg var i mål, men der var noget galt. Jeg var ked af det. Og selvom de voksne på det tidspunkt tænkte, at det var en speciel form for børne-depression eller normalt præ-teenage ked-af-det-hed, så kan jeg som dengang stadig sige, at det var en fuldvoksen depression med veludviklede selvmordstanker bundet fast på en 12-årigs løbesko. Jeg snakkede med psykologer og lærere, men det endte altid med en konklusion, der sagde, at jeg jo klarede mig rigtig godt i skolen og gik til håndbold og alt muligt, så der var jo mange, der havde det værre end mig. Det forstod jeg også godt. Min faglighed blev anerkendt gennem hele min skolegang, men det blev også brugt som en undskyldning for ikke at hjælpe mig, fordi lærerne kun så mig, når jeg rakte hånden op og svarede rigtigt. Og børn, der har det dårligt, klarer sig ikke godt i skolen, så jeg havde det vel godt? Men jeg lavede ikke lektier, og jeg kunne ikke høre efter. Jeg kunne ikke fokusere, og jeg var rastløs, når jeg sad stille. Det er jeg stadig. Alligevel klarede jeg mig godt på papiret. Det er nok derfor, at jeg først fik min ordblindhedsdiagnose på gymnasiet og min ADHD-diagnose som 21-årig. Hvis det ikke var min faglighed, der blev talt om, var det min charme. Jeg var jo så sjov og sød. Samtidig var jeg også slank og pæn. Jeg havde jo masser af venner, så det skulle jo nok gå. Derfor finder jeg først ud af, at jeg er autist, lige efter jeg nu er blevet 22 år. Mine neurodiverse kanter blev dog kaldt noget andet først.

Jeg starter modvilligt på gymnasiet i 2017 efter et år på efterskole, hvor jeg havde det bedre end i folkeskolen, men stadig rigtig dårligt psykisk. Men med højt tempo og ingen pause fik jeg både høje karakterer og fraværspcenter. Mens jeg gik i gymnasiet, blev jeg kaldt en 12-talspige, og når jeg klagede over ondt i livet, var rådet, at jeg skulle slappe lidt af og stoppe med at bruge så meget tid på skolearbejdet. Men... Jeg lavede ingen lektier og havde 25 % fravær. Hvis jeg



skulle bruge mindre tid, skulle jeg jo droppe ud, men det blev slet ikke nævnt som en mulighed. Jeg var jo så klog og dygtig, hvad skulle jeg ellers lave? Mine afleveringer blev skrevet aftenen før og belønnet med et 12-tal, samtidig med at min lærer belærte de andre i klassen om, at hvis man vil have gode karakterer, så skal man altså ikke skrive afleveringen på dagen. Jeg sagde ikke noget. Midt i 1.g fik jeg mit andet store sammenbrud. Mit første havde sengelagt mig i 3 måneder i 9. klasse, og mit andet skriver mig ind i det psykiatriske system, hvor jeg helt klart hører til, men ikke i den kasse, jeg blev sat i. Fra jeg er 17 til jeg er 21, bliver jeg behandlet for skizofreni. Jeg startede egentlig på antidepressive som 14-årig, men nu kommer der andre boller på suppen. Eller piller i blodet. Hver gang jeg fremlagde mine makabre myldertanker eller mit fjerne fængsel af fremmedhed, der adskilte mig fra resten af verden, blev jeg vejret, målt og fik kastet en recept i hovedet. Hver pille gjorde noget nyt. Først blev jeg træt. Jeg var i live i en død krop med en hjerne, der følte som om, den var smeltet og så blevet lagt i fryseren. Min krop rystede, når jeg lå ned. De fleste dage sov jeg over 14 timer, men aldrig rigtig om natten. Til den dag i dag, kan jeg ikke huske en eneste morgen fra min gymnasietid. Det hele er gemt bag en pillehvid tåge af fejlbehandlet dis.

Efter jeg fik min studenterhue med et 12-tal-lignende gennemsnit og et fravær på 33 %, tog jeg på højskole. Jeg var knækket. Men højskole skal jo hjælpe. Den her gang bliver det godt. Den her gang.

Men mit højskoleår gjorde mig nok egentlig tungere end lettere. Igennem hele min tid på gymnasiet havde jeg fået at vide, at når jeg kom på højskole, så blev det bedre. Ligesom, jeg fik at vide på efterskolen, at gymnasiet ville blive bedre. I folkeskolen ville gymnasiet blive bedre. Men jeg tog på højskole, og fandt ud af, at jeg stadig skulle løbe. Og jeg løb stadig alene.

*hver time i mit liv har skulle overstås,  
fordi den næste, der kommer, bliver anderledes,  
men hver dag er i går,  
og i morgen om et år  
er jeg måske  
i onsdags igen.  
Viserne vil altid pege på 12 igen  
starte forfra.  
I morgen er der også en dag  
desværre.*

Efter højskole blev jeg opfordret til at tage på universitetet, fordi der ville jeg trives. Jeg kunne dyrke min faglighed med andre, der også var glade for sprog og litteratur. Det gjorde jeg. Jeg sprintede videre. Det blev til en slutspurt. For omkring påsken 2022 skete der noget. Pludselig stod jeg som 21-årig og opdagede, at jeg aldrig havde været glad, selvom jeg havde alt, hvad man skal have. En sød kæreste, en god familie, gode karakterer, succes og mange venner. En flot krop og et pænt ansigt. En rigtig god form. Men jeg har aldrig været glad. Det er aldrig blevet bedre. Det er blevet værre.

*Kigger jeg tilbage,  
ser jeg spildte dage:  
12-taller og løbeture,  
opkast og slanketure,  
og frem er der ingenting.  
En masse af alt for meget og lidt for lidt.  
To brækkede fødder, der tager forhastede skridt  
og stadig prøver at komme først.  
Falder om og dør af tørst.*

I mange år havde jeg råbt efter hjælp uden andet svar end et ekko. Psykiatrien trådte først ind, da jeg endte i en psykosetilstand som 17-årig. De gav det navnet skizotypi og senere skizofreni. I mange år accepterede jeg min diagnose. Jeg var endda åben omkring det og lavede jokes om det med mine venner. Jeg havde det fint med at være skizofren, indtil jeg fandt ud af, at jeg ikke var det. Hver gang jeg sagde noget til en psykiater, drejede de det til at være noget andet end det, jeg sagde. Hver gang jeg var til møde i psykiatrien, ville mine behandlere blive ved med at spørge om vrangforestillinger og psykoser, og hver gang ville jeg sige, at det ikke var det, der fyldte for mig, hvorefter de ville udskrive en ny antipsykotisk pille til samlingen.

Det var min psykiater i min nye studieby, der, efter jeg var startet på universitet, sagde til mig, at hun ikke mente, jeg var skizofren. Derefter kom min ADHD-diagnose, og derefter idéen om autisme, men da jeg måtte droppe mit studie og flytte tilbage hos mine forældre, blev jeg sendt til Næstved med en skizofrenidiagnose, som jeg stadig prøver at få revurderet.

Jeg startede med egentlig bare at ville holde et halvt års pause for at fokusere på mit helbred. Det halve år er nu gået med at vente på at få den hjælp, jeg behøver, og jeg venter stadig.

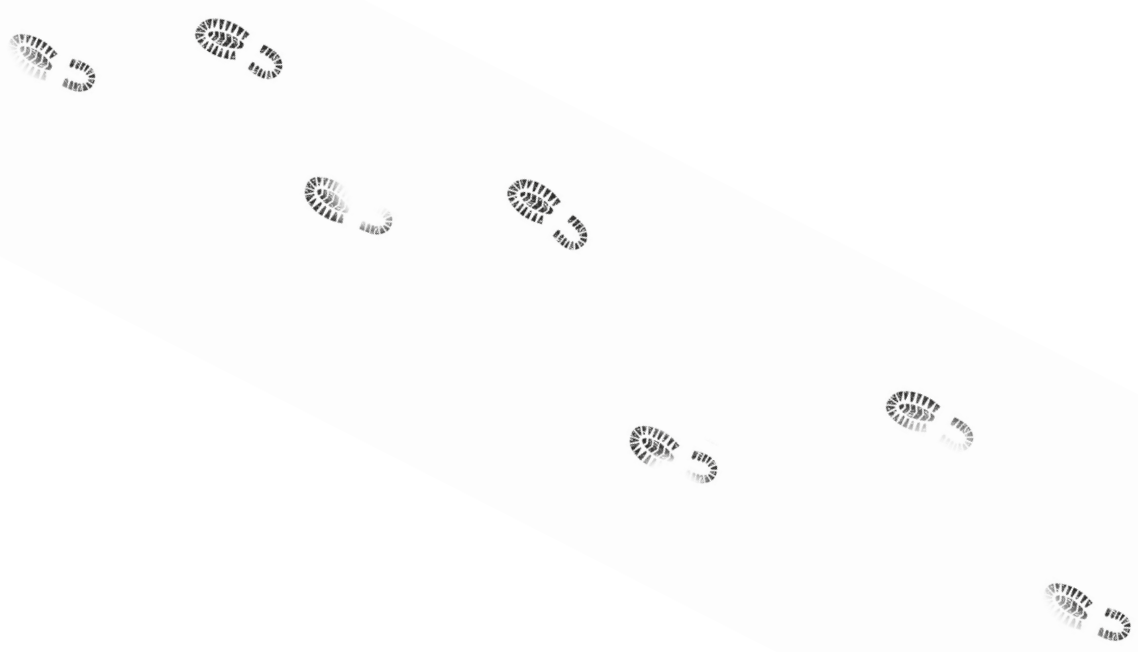
Lige før sommerferien 2022 tager jeg til lægen og spørger om en hjerne-scanning. Jeg er blevet overbevist om, at der må være en kræftsvulst eller en anden skade. Det er den eneste forklaring, jeg kan finde. Lægen siger nej. Jeg har det forfærdeligt. Jeg bliver indlagt. Jeg er angst, depressiv, spiseforstyret, selvmordstruet og ude af stand til at være i min egen krop. Men samme dag, som jeg bliver indlagt, får min far konstateret kræft, så jeg bliver udskrevet.

En uge efter møder jeg op igen, men de siger, at det ligner, at jeg har det godt. "Jeg har det dårligt," siger jeg. "Men du er velfungerende," siger de. En uge før ville jeg tage mit eget liv, og siden da har min far fået kræft, og jeg har været efterladt med mine egne tanker, men nu har jeg det åbenbart fint. Tak for det. Så må jeg jo have det fint. Så jeg fortsætter med at løbe. En måned efter melder jeg mig mentalt ud af mit studie.

Jeg fortsætter i psykiatrien og sætter endelig tid af til, at kunne være der mere, da de har sagt, de ikke kan hjælpe mig, hvis jeg ikke har tid. Efter et halvt år, hvor jeg har haft tid, har jeg været til én samtale i psykiatrien, hvor

jeg sagde, at jeg ikke kan mere, og jeg ikke ser en fremtid, selv hvis jeg drømmer, der er det her værd. De skriver i min journal, at jeg “objektiv fremstår p.t. bedre fungerende, end hun giver udtryk for, om end hun uden tvivl er forpint af sin tilstand”, men samtidig “ikke kan være alene og tage vare på sig selv”. De skriver, at jeg har svært ved at vælge livet til. Men det er ikke det, der er problemet. Det er ikke, fordi jeg ikke vil vælge livet til, men fordi jeg lever i et samfund, der vil have mig til at vælge det fra.

Min krop, mit ansigt og mit tøj skaber en person i andres øjne, som ikke findes i min verden. Jeg forstår mere og mere for hver dag, der går, at det ikke handler om mig. Det handler ikke om, hvordan jeg har det. Målet er ikke, at jeg skal have det godt. Målet er, at jeg skal tage en uddannelse, som gør mig syg, og derefter få et arbejde, jeg ikke kan lide. Så jeg kan leve et liv, der ikke er mit. Jeg er først et problem, når jeg ødelægger billedet.



Lige nu

*er jeg vækst.*

*Jeg er vokset uden indhold*

*og er nu en groende skal*

*der indeholder alt*

*hvad jeg er værd:*

*arbejdskraft og møtrikker,*

*der skal dreje for samfundet,*

*der slår mig ihjel.*

*Jeg skal bruge mit liv på at arbejde,*

*men ikke af lyst.*

*Det er en fejl at tro, at livet er lystbetonet.*

*Jeg lever for at holde et samfund i gang*

*for, at jeg kan leve i det samfund*

*og arbejde for at holde samfundet i gang,*

*men ikke, fordi jeg vil.*

*Fordi jeg skal holde samfundet i gang,*

*for hvis jeg ikke gør det,*

*går det i stå,*

*og så kan jeg ikke leve for at holde det i gang.*

*Det er spild af tid at have det godt,*

*og derfor har jeg aldrig spildt et minut,*

*og jeg glæder mig til at opretholde et system,*

*der ikke spilder min tid.*



Først nu er jeg begyndt at spilde min tid.

Det seneste halve år har jeg spildt min tid på at undgå de systemer, der hele mit liv har skubbet mig videre. Jeg har taget al mit akademiske potentiale og lagt det i en kasse et eller andet sted. Og langsomt begynder jeg at lunte. Lige nu går jeg bare. En dag kan jeg måske stå helt stille og kigge på alle jer andre, mens I overhaler mig uden at vide, hvor I skal hen. I stedet for kun at kigge frem, vil jeg se mig lidt omkring.

Ikke fordi jeg skal, men fordi jeg har lyst.

*Skrivemakker: Stella Buur Rasmussen*



Ditte Marie Ingemann



# Tro mig, jeg synes heller ikke, det er fedt

Skrevet i noter d. 19. april 2022 kl 13:54

*Jeg drukner i rutineprægede retoriske spørgsmål  
"Du har fået post fra det offentlige. Log ind på e-boks for at læse beskeden."*

*Aktiveringstilbud,*

*more like aktiveringstvang*

*Har aktiveringstrang, men jeg er syg.*

*Et sygt system der gør syge sygere.*

*3 år med;*

*"Vi skal hjælpe dig, med at finde ud af hvad du vil, og hvordan du kommer  
derhen"*

*Jeg vil være rask, og I hjælper mig ikke.*

*Får kvalme ved hvert nye ansigt,  
de har alle det samme stramme smil malet i ansigtet, som var de  
produceret på et samlebånd*

*Og de spørger alle sammen om de samme ting;*

*"Ved du, hvad du vil?"*

*Ja, jeg ved.*

*"Nå, men ved du, hvordan du kommer derhen?"*

*Ja, jeg fucking ved.  
Jeg har brugt 3 år på det her lort  
Jeg er blevet en robot i den store fabrik  
Et produkt der skal spyttes ud hurtigst muligt*

*Men hvordan kan nogle højtuddannede være så absurd tykpannede, at de  
ikke fatter, at de standser mig i processen?  
Holder mig fanget i en fængselscelle af paragraffer og regler*

*Et sølle liv for en sølle pige  
Er det mon dét, jeg fortjener?  
At blive straffet af mit eget velfærdssystem,  
fordi jeg ikke lever op til deres rammer om velfærd?*

### **Det første møde**

Kalenderen skriver d. 10. juli 2019, min første sommer som voksen. Mine første lovlige caféøl var i fuld gang med at blive drukket, mit første år på Roskilde Festival var i vente, og jeg var endelig færdig med kørekortet. Alle mine venner ventede spændt på at overgå fra putter til 2.g'ere – nu var det slut med de korte kjoler til gallafesterne.

Jeg går med min mor i den ene hånd og min kontaktperson fra bostedet i den anden. Lange skridt mod faskoens port. Så snart jeg træder ind ad denne dør, har jeg givet op på mig selv; jeg er en skændsel for samfundet. En menstruationsplet på et nyvasket hvidt lagen. En af dem, som vi helst ikke vil have med i statistikkerne, når vi skal

lege med de store drenge ude i verden. Sådan én, der ikke bidrager med noget som helst til vores ærede samfund. Jeg bliver

### **KONTANTHJÆLPSMODTAGER! STATSKASSENASSER!**

Føj. Det føles ærlig talt som jordens undergang. Det her er nok det sidste, jeg vil, udover at tigge om penge i et papkrus på Nørreport Station med et sølle skilt, hvor teksten skrevet med en halvudtørret sprittusch lyder: "Hjælp, giv mig dine penge." Men min opsparing er brugt, og det er lang tid siden, at mit funktionsniveau har liget noget, der ville kunne putte mad på bordet. Så her står jeg, ude foran

+ x x



F86 på Frederiksberg – en afdeling på jobcenteret for unge under 30 år – med min mor og min støttepædagog – én i hver hånd.

Jeg får røget det sidste hvæs af min smøg og skodder den i metalaskebægret, der hænger på muren ved siden af den store glasdør, der fører ind til jobcentret aka definitionen af helvede for en ellers “privilegeret” person. Så kommer min mor med det uundgåelige spørgsmål:

”Nå duddi... Skal vi gå ind?”

Jeg har vel ikke noget valg, så jeg nikker modvilligt ned mod jorden og trasker op ad det lave trin, som føles uoverskueligt højt. Før jeg kan nå at løbe skrigende bort, tager jeg fat om det kolde metalhåndtag for at skubbe døren op. Vi tager elevatoren til 3. sal, hvor vi får lov at tage plads, mens vi venter på min samfundsmæssige henrettelse.

### Forkert på den rigtige måde?

Det skal ikke være en hemmelighed, at uddannelseshjælp, som det hedder, når man er uuddannet og under 30 år, ikke just er en guldmine. Det minder mere om en gabestok, hvor man bliver hængt op og udstillet til offentlig ydmygelse, hver gang man får stillet det famøse spørgsmål:

”Nå, hvad laver du så?”

Ikke nok med at man implicit må



svare: ”Jeg laver egentlig ikke noget, men jeg lever for dine penge,” så må man for egen og ligesindedes skyld i samme åndedrag sige, at andres penge desværre ikke er nok.

Noget, der dog kan forsøde tilværelsen en smule, er det eftertragtede handicaptillæg. Et særligt tillæg for dem med den rigtige diagnose. Jeg tror ikke, at nogen rigtigt ved, hvad det egentlige grundlag for at vurdere, om du er forkert på den rigtige måde, er. Men jeg er en af de heldige få, der har fået guldbilletten underskrevet af min psykiater.

*Emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse af borderline-type.*

Blandt andet. Men de andre diagnoser, jeg også har på cv’et, kan i jobcentrets øjne være så ligegyldige, at det er til at grine af. For at udpensle, hvor småt nåleøjet til handicaptillæg er, så er der 7 registrerede psykiatriske diagnoser, som giver adgang til dette. Det er på trods af det svimlende antal forskellige psykiatriske diagnoser, der eksisterer – som er omkring 450. Processen i at søge dette tillæg er ikke ligetil. Jeg husker, at der var utallige korrespondancer frem og tilbage med receptionister, gamle psykiatere og socialrådgivere. Et virvar af formaliteter og dårlig kommunikation, som jeg var nødt til at være mellemmand i. Et



stort ansvar at putte på et menneske, der knapt nok kan børste sine tænder trods glimrende fysik.

### At være egen sagsbehandler

Jeg har utallige gange fundet mig selv i en position, hvor jeg har ageret egen sagsbehandler. Egen mægler. Egen tovholder. Jeg har sågar følt mig tvunget til at være advokat i visse situationer. Alt dette mens jeg i perioder har været selvmordstruet og ikke engang kunne kravle ud af sengen mod toilettet for at tisse.

En episode står især klart for mig.

Det var i skrivende stund sidste år, da jeg for, hvad der følte som tusinde gang, fik ny sagsbehandler i jobcenteret. Jeg var indkaldt til en såkaldt job-samtale, som, jeg synes, er så ovenud fjollet at kalde det – det er sådan set bare en evalueringssamtale om, hvordan det går i ens personlige udvikling, og i mit tilfælde hvordan det går psykisk og med min behandling.

Jeg kom for sent til omtalte samtale. En ting, der uheldigvis og til min egen frustration sker ofte. Sagsbehandleren virkede åbenlyst irriteret over dette – måske det bare var min oversensitive borderlinehjerne, der så spøgelse. Men jeg mener, at lige netop dette skal der tages hensyn til, især når man arbejder i en afdeling specifikt skabt for sårbare unge.

Han stillede en masse ualmindeligt dumme spørgsmål, som signalerede, at han ikke engang havde læst den første sætning af min sag. Han vidste ikke, at jeg havde borderline, og da slet ikke, at jeg også havde andre diagnoser. Det til trods for, at netop dét står beskrevet meget kort inde i min sag. Jeg følte mig hånet og ligegyldig. Jeg så en bekræftelse i mange kontanthjælpsmodtageres kroniske følelse af ikke at være noget som helst andet end endnu et sagsnummer i bunken. At han ikke engang havde gidet bruge tid på at læse bare de første sider af min journal, gjorde mig egentlig ret sur. Ikke nok med, at han ikke var klar over, at jeg var syg, så havde han heller ikke den fjerneste forstand på, hvordan disse udfordringer spændte ben for mig og påvirkede min dagligdag.

Hverken han eller jeg fik en disse ud af mødet. Jeg lukkede lynhurtigt af for ham, hvilket kan forklares med mine psykiske udfordringer og ikke mindst flere år som kastebold i dette gudsforladte og drænende system. Han havde ikke sat sig det mindste ind i min sag og kunne derfor ikke komme med nogle som helst konstruktive inputs. Alt i alt en røvnederen oplevelse, og jeg er lykkelig for, at han kun var min sagsbehandler for en kort periode. Desværre var det langt fra den eneste hændelse i denne kaliber, jeg har oplevet siden da.



### “Du skal jo bare tage dig sammen”

Men hvorfor er det egentlig, at en ung, intelligent og socialt begavet kvinde, jeg så tit bliver beskrevet som, er endt i denne skrue uden ende? Burde jeg ikke have mere at byde på end at møde op til en enkelt samtale en gang hver 2./3. måned? Burde jeg ikke bruge mine mange privilegier til noget konstruktivt, få noget indhold i hverdagen og bruge mit kloge hoved på at få en uddannelse?

Det mener mange – mig selv inklusivt. Jeg bliver gang på gang mødt af svimlende komplimenter, hvilket jeg selvfølgelig er både stolt af og smigret over.

Uden at pudse min egen glorie var meget så har jeg en intelligens, der er et godt stykke over gennemsnittet. Jeg er yderst velbegavet på det sociale plan og har ingen problemer med at omgås mennesker. *Udadtil i hvert fald.* Jeg besidder en selvindsigt, som signalerer, at jeg har mere styr på mig

selv, end mange mennesker får, før de kradser af. *Udadtil i hvert fald.*

Jeg er kreativt anlagt og har mange talenter – både inden for det akademiske, men også på det menneskelige og kunstneriske plan. Hvis jeg beslutter mig for at lære noget, går der sjældent lang tid, før jeg har lært det.

Så hvad er problemet? Jeg har jo tilsyneladende hovedet skruet godt på, ben i næsen og noget mellem ørene. Problemet er, at jeg har en skrue løs. Nok egentlig en del.

Jeg har siden barnsben været skrøbelig af sind. Jeg har optaget ekstremt meget energi fra mine omgivelser, som i virkeligheden nok har været på grænsen til det sygelige, hvis ikke komplet sygeligt.

Min opvækst har været svær og ustabil. Der har været både psykisk og fysisk vold i hjemmet. En hverdagsalkoholisk far med sine egne udfordringer. En mor, der var lige så meget

§

offer, som jeg selv og min storesøster var, og som også havde sine egne udfordringer. Gentagende enorme svigt fra de voksne omkring mig, som burde have beskyttet mig. Det har langt fra været en lotterivindende barndom. Selvmordstanker fra jeg var 8 år gammel. Selvskadende adfærd hele mit liv. Jeg blev mere eller mindre fjernet fra hjemmet hos min mor og stedfar, da jeg var 15 år gammel – frivilligt vel at mærke. Af hensyn til mig selv og resten af familien.

Jeg flyttede på et bosted for psykisk syge unge. Et kæmpe turning point for mig, både for det bedre og det værre. Jeg var diagnosticeret med – hold nu fast:

*Borderline personlighedsforstyrrelse*

*Ængstelig evasiv personlighedsforstyrrelse*

*Tvangspræget personlighedsforstyrrelse*

*Svær depression*

*Social angst*

*Seperationsangst*

*Generaliseret angst*

*Agorafobi*

*Psykotiske symptomer/tendenser*

*Op udover det virvar af*

*fagtermer, blev der også noteret, at jeg var:*

*Yderst selvmordstruet*

og havde:

*Yderst selvskadende adfærd.*

Puha. Jeg forberedte dig på, at det var noget af en mundfuld.

Senere blev disse diagnoser alle skrottet for toppen af listen over psykiske sygdomme:

*Paranoid skizofreni.*

Jeg udviklede også et alkoholmisbrug, da jeg var sølle 16 år. For at sige det mildt, havde jeg det lortedårligt i mit lille hoved og hjerte.

Jeg er heldigvis efter 9 år i psykiatrien kommet en lang vej, men psyken spænder stadig ben for mange af de ambitioner og drømme, jeg har – og som andre har på mine vegne.

Jeg har i over et år været sygemeldt fra jobcentret som følge af en indlæggelse på lukket psykiatrisk afdeling og et kokainmisbrug – som jeg (God bless) har arbejdet mig ud af.

Jeg er stadig sygemeldt, lige nu de næste 4 måneder frem.

Jeg har et minimalt mentalt overskud, som hurtigt bliver opbrugt. Jeg er hypersensitiv i sociale interaktioner, og der skal næsten ingenting til, at hele min verden bryder sammen. Det kan være en lille ændring af planer,

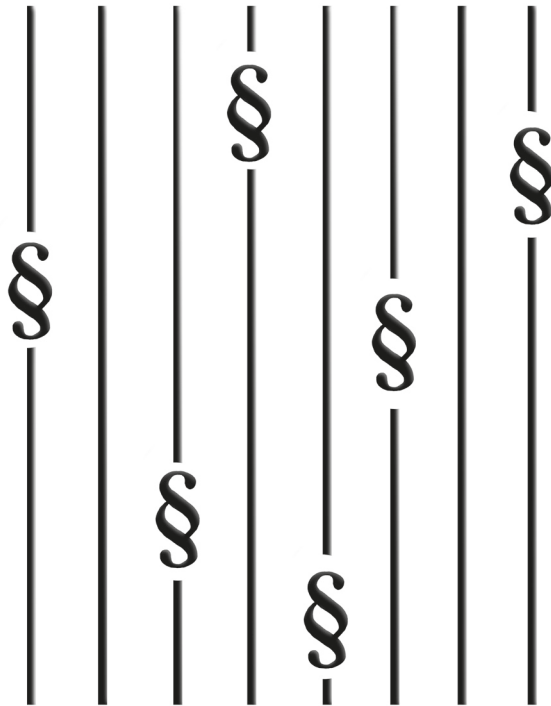


#

o/x



#



et simpelt punktum i en besked fra en veninde, eller et ansigtsudtryk, jeg tyder som, at personen inderligt hader mig. Jeg kører enten 200 km/t, eller også er motoren fuldstændigt slukket. For mig findes grå ikke – det er enten sort eller hvid.

Mine følelser er ikke kun letpå-virkelige; de er også ekstreme. Når jeg er ked af det, har jeg lyst til at ende mit liv. Når jeg er sur, kan jeg sige mod-

\$

bydelige ting. Når jeg er nervøs, signalerer min krop, at jeg er ved at dø. Men når jeg er glad, er jeg euforisk, og intet i verden kan ramme eller stoppe mig. Enorme udfordringer og noget af et kludder af knuder at finde rundt i.

Jeg er ved at lære at passe på mig selv på den mest hensigtsmæssige måde uden at sidde fast i det trygge og velkendte. Jeg er ved at lære at se farven grå.

///



Men denne proces er lang og snørklet, og jeg tror, at det kommer til at tage lang tid, før jeg finder balancen i det indre kaos. Jeg har dog fundet håbet frem igen, og det er vigtigt at ære og nære – og det er vigtigt, at systemet hjælper mig med netop dét.

Det nuværende offentlige forsørgselsystem er desværre skruet sådan sammen, at midlerne simpelthen ikke er til det. Det er trist at se kompetente rådgivere og sagsbehandlere blive holdt tilbage i det, de brænder for – at hjælpe udfordrede mennesker godt på vej – på grund af benspænd af latterlige formaliteter.

### Nå, men hvad så?

Det er jo nemt at sidde og kritisere systemet, politikerne og de øverste hoveder i kommunerne. Der er efterhånden kommet et stort og nødvendigt fokus på, at noget ikke fungerer i vores velfærdssystem. Det største problem er måske, at der ikke bliver lyttet til os, der rent faktisk drukner i suppedasen – både borgerne i systemet og de fagpersoner, der arbejder i det. Gnisten bliver gang på gang slukket for begge parter, og det er super ærgerligt.

Der skal oprettes et mellempunkt. Lige så meget, som jeg selv skal lære farven grå at kende, skal beslutningstagerne også. Lige nu er der ingen rigtig grå løsning. Ingen løsning for os, som principielt godt kan komme ud

på den funktionelle side, men som har brug for pusterummet, der kan sætte fut i den personlige udvikling. Det er enten eller.

Alt for mange syge borgere er uretfærdigt fanget på kontanthjælp eller i et endeløst pres i form af resourceforløb. Jeg har hørt flere historier om syge mennesker, som bliver revet umenneskeligt rundt i 10-20 års jobafklaringer, før de er så udmattede af at være i det "støttende og motiverende" system, at de langt om længe får tildelt en førtidspension. Mennesker som, hvis de var blevet grebet i starten, med høj sandsynlighed ville kunne have bidraget positivt til samfundet.

Vi får konsekvent at vide, at vi skal være taknemmelige for, at vi overhovedet kan blive forsørgt af staten. Faktum er bare, at den måde, som systemet er indrettet på i dag, i mange tilfælde er en stopklods for den udvikling, der kunne have været. Faktum er, at kontanthjælp ikke er lavet som en langtidsholdbar løsning. Havde det fungeret i praksis, ville det være et rigtigt godt initiativ. Kontanthjælp er lavet som en sidste udvej, hvis man har opbrugt sine dagpenge og stadig har svært ved at finde ny beskæftigelse. Det skal ikke være fedt at være på kontanthjælp, fordi man skal hurtigt ud på arbejdsmarkedet igen. Man skal ikke leve på kontanthjælp, udelukkende overleve.

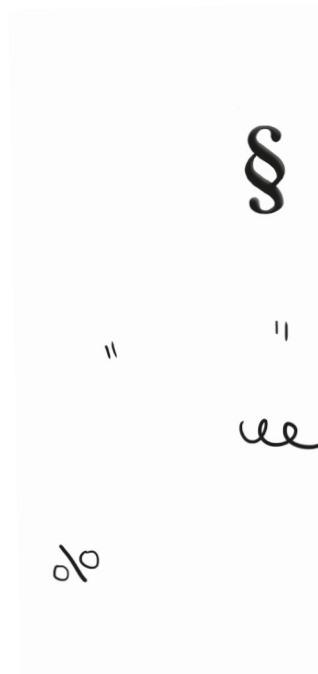
#

Vi står som samfund med det kæmpe problem, at syge borgere bliver fanget i denne uholdbare og uudholdelige overlevelsese fase, når vi i virkeligheden har brug for fred og ro, så vi kan komme ud på en tilfredsstillende side uden at blive straffet for at være syge.

Jeg beder om en grå løsning for alle os, der er midt imellem. Jeg beder ikke om luksus, Gucci tasker og herskabslejligheder, men jeg beder om en tilværelse, der er værd at være i. En tilværelse, der motiverer og bakker op i stedet for at fastlåse og straffe. Et springbræt til dér, hvor de fleste af os drømmer om at nå hen.

Jeg beder om at blive lyttet på. Jeg beder om at blive taget seriøst. Jeg beder om i hvert fald et forsøg på forståelse.

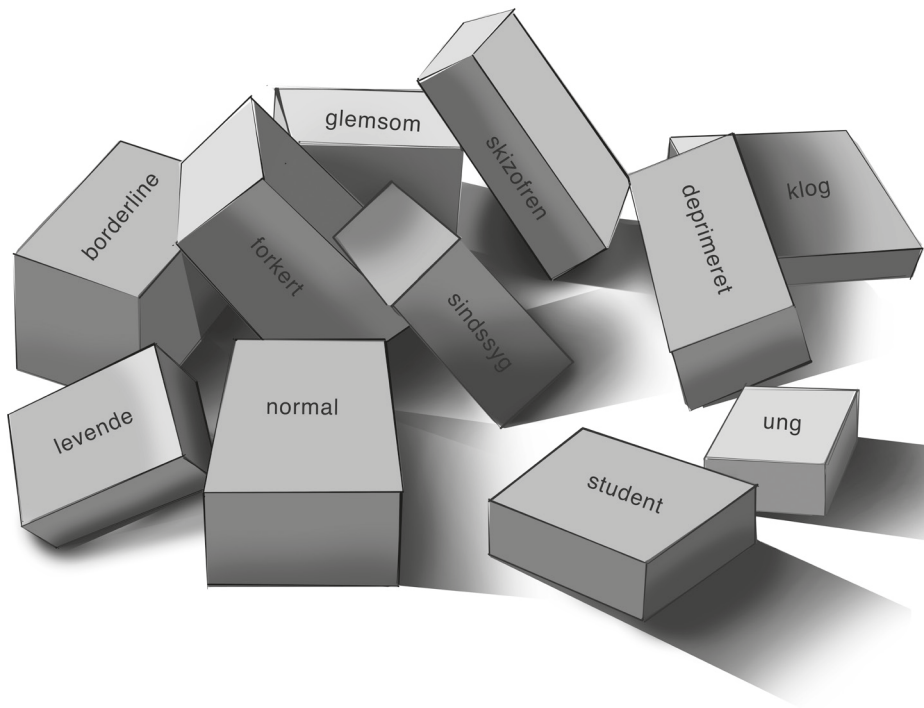
Kærligst Ditte



De Resterende



Skrivemakker: Tatiana Weltzer



borderline

levende

normal

forkert

glemsom

skizofren

sindssyg

deprimert

klog

ung

student

# Forkert eller bare sindssyg

De overvåger alt. Der er ingen steder at gå hen. De fleste er ikke klar over det. Men jeg kan mærke det. Mærke, at noget ikke er, som det burde være. At tingene ikke er rigtige. Hvordan kan jeg forklare det? Måske er det bare en følelse. En følelse af ikke at høre til. At være fremmed i den verden, man lever i. Man frakobler sig selv. Livet bliver u håndgribeligt og fjernt. Det er forkert. Det er noget, der ulmer. Hvor kommer det fra? En buldren i det fjerne. Det er ikke tæt nok på til at være uhyggeligt. Ikke tæt nok på til at være farligt. Men det er farligt. Hvor skal jeg begynde, når begyndelsen ikke er der? Når det hele er viklet ind i sig selv, og trådene føles uendeligt lange. *Når minderne minder om drømme, og drømmene minder om minder.*

Måske jeg skulle begynde det eneste sted, jeg kan begynde. Nu. Jeg hedder Maria. Jeg er 25 år gammel. Jeg er lige flyttet sammen med min kæreste i Birkerød. Og jeg har siddet og lavet nogle lektier, som jeg har for i psykologi. Jeg har et job, jeg synger i kor, og jeg er i gang med at tage en HF på Københavns VUC. Desuden har jeg en familie, som jeg elsker, og som elsker mig. Jeg er lige blevet faster til en skøn lille pige. Alt går egentlig, tør jeg sige... godt? Så hvorfor sidder jeg her og skal til at skrive om, hvorfor jeg ingen uddannelse har? Hvorfor jeg i mange år var sygemeldt. Meldt ud. Ud af samfundet og ud af livet. Hvorfor jeg, først for nogle måneder siden, har fået et job, som jeg kan passe, og som passer til mig. Hvorfor jeg føler, at jeg har kæmpet mig gennem min ungdom. Og hvordan det føles ikke at høre til. At føle sig udenfor og forkert og at føle, at min ungdom har været spildt

og ude af takt. Jeg har f.eks. aldrig været på en natklub eller været i byen til længere end kl. 00. Til gengæld har jeg været rigtig syg. Syg i hovedet. Og hvornår blev jeg så rigtig syg? Det er svært at sige. Nogle gange siger jeg, at det startede, da jeg droppede ud af min efterskole, to måneder inden året var omme. Nogle gange siger jeg, at det startede, da jeg blev indlagt første gang. Andre gange siger jeg, at det startede i min barndom.

Denne gang har jeg valgt at starte min fortælling i min folkeskoletid. Jeg gik på en friskole på Sydsjælland. Det var en god skole, men jeg kunne ikke komme af sted. Nederlag. Jeg vil skyde på, at jeg i 8. klasse var der halvdelen af tiden. I 9. klasse blev det lidt bedre – lidt. Jeg startede på efterskole i 10. klasse, og det gik godt, indtil det ikke gjorde længere. Det havde været påskeferie. Jeg skulle tilbage til skolen, men jeg kunne ikke komme afsted – igen. Nederlag. En læge sagde til mig, at jeg havde depression. Fint nok, tænkte jeg. Men inderst inde vidste jeg egentlig godt, at det ikke var det. Jeg fik det bedre hen over sommerferien og startede på gymnasiet. Var der fire uger og droppede ud. Nederlag. Der kunne jeg ligesom godt se et mønster: Der var et eller andet galt med mig.

Jeg startede i psykiatrien og fik endnu en diagnose: borderline. Tak for den, tænkte jeg. Den, kunne jeg godt mærke, heller ikke helt passede på mig. Men den lå og ulmede i baghovedet; måske havde jeg borderline? Måske ikke. Uanset hvad startede jeg på Roskilde VUC. Der tog jeg fire fag i alt og gik til eksamen i tre af dem. Imens begyndte mine tanker at blive ubehagelige. *Hvorfor kan du ikke bare være som alle andre?* Jeg startede på HF på gymnasiet – denne gang et andet gymnasium. Det går da meget godt det her, tænkte jeg. Jeg får nye venner og bliver en del af fællesskabet. *Du er ikke god nok.* Jeg er god til fagene, det er interessant, og jeg engagerer mig i skolen. *Du tror, du er noget, men ingen kan lide dig.* Juleferie, vinterferie, påskeferie kommer og går. *Dit liv betyder ikke noget. Du burde ikke være her. Du vil aldrig udrette noget. Du kan lige så godt give op.* Jeg begynder at forberede mig til eksamensperioden. Hurra, hvor det går. *Du burde gøre en ende på det. Livet er ikke for dig. Du fortjener ikke at have det godt. Du kunne lige så godt dø.* En måned inden eksamen bliver jeg indlagt på psykiatrisk akutmodtagelse for første gang. Jeg har selvmordstanker. Selvmordsplaner. Men alt gik jo så godt. Hvorfor kan jeg ikke klare det, som alle andre kan klare? Hvorfor får jeg de her tanker? Hvad er der galt med mig?

Her startede min egentlige sygdomsperiode. Den periode jeg mener, når jeg siger, jeg har været rigtig syg. Under indlæggelsen fik jeg nye diagnoser: angst og depression. Okay, tænkte jeg. Det rammer altså heller ikke. De slidte hvide hospitalsvægge bliver min hjælp. Og min frygt. På stuerne ved siden af kan jeg høre andre patienter råbe eller banke deres hoveder ind i væggen. Det rører mig ikke. Men når jeg hvert kvarter hører fodtrin ude på gangen, mærker jeg mit hjerte hoppe en ekstra gang. Det er personalet, som ser til mig. Hvert kvarter. Døgnet rundt. For jeg kan ikke med overbevisning sige, at jeg ikke vil skade mig selv. Dagene flyder ind i hinanden inden for hospitalets vægge, mens tankerne kører rundt i mit hoved. Hvornår kommer jeg ud? Hvorfor kan jeg ikke klare mig selv? Hvorfor kan jeg ikke være normal? Heldigvis bliver jeg udskrevet to uger senere. To uger som føltes som flere måneder. Efter udskrivelsen går jeg hjemme i et halvt år. Passer på mig selv. Starter i psykiatrien igen, men kommer kun ind til dem én gang om måneden. Får antidepressiv medicin og prøver at kæmpe mig ud af mit mørke. Men det er, som om det ikke rigtig virker.

*Hvor kommer de fra? Hvorfor har de valgt mig? De holder øje som overvågere. Installerer kameraer i min lejlighed og sidder i biler ude foran. Jeg kan ikke være ude. Jeg kan ikke være hjemme. Der er ingen steder at flygte hen. Væggene har ansigter og arme. Arme, som griber fat og hiver mig længere ind i psykosens. Jeg ved, at de ikke er rigtige, men jeg bliver skræmt alligevel. De føles så virkelige. Når jeg går på fyldte fortove, med store høretelefoner på, for at drukne støjen fra dem og fra mig, kan de læse mine tanker, men jeg ved ikke, hvem de er. Er det de fremmede på gaden? Er det mine venner? Mine forældre? Hvem kan jeg stole på? Svaret er ingen. Ingen kan hjælpe mig. Jeg er alene. Jeg kan ikke klare det. Men jeg har en plan. Broen. Motorvejsbroen er min udvej. Jeg går ofte hen til broen. Står og kigger ned, drømmer mig væk fra livet. Dagene bliver ikke nemmere af det, men det trøster mig alligevel. Broen skaber ro og tankerum, så kan jeg virkelig tænke over livet og døden. Mest døden. Nu har jeg en vej ud.*

Der er mange ting, jeg ikke husker fra denne periode af min ungdom. Dage, uger og måneder er forsvundet fra min hukommelse. Det hele er én stor pærevælling af ingenting. Jeg er meget hjemme. Når jeg er udskrevet, har jeg kun helle hos

mine forældre. Ikke engang i min egen lejlighed føler jeg mig tryk. Hjemme er mit sted. Her føler jeg mig trods alt kun overvåget. For ude er jeg altid bange for, at andre vil overfalde mig og tæve mig ihjel på de mest grusomme måder. Som en splatterfilm kører det inde i mit hoved. Når jeg handler ind. Når jeg går ned igennem gågaden. Lige meget om jeg er alene eller sammen med en, jeg stoler på. Det giver mig angst og tankemylder. Derfor bruger jeg meget af min tid på at sove. Gerne helt op til 16 timer i døgnnet. Det er hårdt hele tiden at være i alarmberedskab. Og selvom søvnen lukker ned for kroppen, arbejder mit sind stadig. Jeg har mareridt hver nat. Det udvikler sig til søvnparalyse. Hvor kroppen er fastlåst, men jeg kan stadig se alt det, der sker, som om det foregår lige her i mit soveværelse, mens jeg driver mellem mareridt og virkelighed.

En dag gik jeg med et formål. Jeg ville hoppe. Det var en kold og regnfuld oktoberdag. Jeg havde ikke skrevet et afskedsbrev til nogen. For hvem ville lytte til mine ord? Hvem betød jeg noget for? Hvem ville savne mig? Jeg stod på broen længe, tøvende. Jeg var fuldstændig opgivende, men et sted inde i mig, var der alligevel noget, som hviskede – jeg skulle leve videre. Jeg ringede 112. Fortalte dem, at jeg stod på en bro og havde tænkt mig at hoppe. Jeg tænkte, at de ville komme uanset, om jeg hoppede eller ej. Hoppede jeg skulle de rydde op, og hoppede jeg ikke skulle de tage mig med. Jeg blev hentet i en ambulance kort tid efter. Jeg følte mig apatisk. Jeg havde egentlig lyst til at skribe, at de ikke skulle redde mig. De skulle kun redde de liv, som betød noget. Jeg blev indlagt for anden gang. Denne gang lidt længere tid end første gang. Jeg var der en måned. Det havde jeg nok også brug for. Jeg fik endnu en diagnose – skizofreni. Og for første gang gav den mening for mig.

Det skulle vise sig, at det ikke blev bedre, bare fordi jeg fik en diagnose, som gav mening for mig. I to år var jeg sygemeldt og hjemmegående. Ind og ud af den lukkede, flere gange end jeg kan huske. Årene gik, og jeg blev en af de resterende. En af de unge uden uddannelse. Imens jeg famlede i mørket, så jeg også små lyse glimt af håb for fremtiden. Jeg vekslede mellem at føle mig fortabt og håbefuld. Men også forkert. Jeg passede ikke ind. Jeg har aldrig været på et diskotek, og jeg har aldrig levet det almindelige ungdomsliv. I flere måneder ad gangen så jeg ikke andre end mine forældre. Når de få venner, jeg havde, postede billeder, hvor de hyggede til fester eller nød en god middag, følte jeg mig endnu mere udenfor. Jeg forstår ikke, hvordan andre unge kan holde til både uddannelse, studiejob og fester. Da de andre på min alder blev studenter, sad jeg derhjemme og så vognene



med sprudlende studenter køre forbi. Det år min lillebror blev student var svært. Han overhalede mig indenom og fik huen på før mig. Det var en kæmpe mavepust-er. Det føltes, som om jeg aldrig kom nogle vegne, som om mine håb og drømme var ligeegyldige, for de ville alligevel aldrig gå i opfyldelse. Når de andre på min alder fik jobs og begyndte at læse videre, sad jeg derhjemme. Og hvordan siger man lige, når folk spørger, hvad man laver til hverdag, at man ikke laver noget? At ens tid udelukkende går med at holde sig i live? I mange år sagde jeg til mig selv, en time mere, det kan jeg godt. Jeg kan godt holde ud at leve en time mere.

Selvfølge var der også gode dage. Dage hvor jeg ikke talte timerne. Dage hvor jeg var glad. Jeg skriver 'selvfølgelig', men det var egentlig ikke en selvfølge. Jeg kæmpede for de dage, hvor jeg var glad. Og når alt føltes tomt, og jeg havde svært ved at se en vej igennem, huskede jeg de gode dage. Jeg gik i den ambulante psykiatri et par gange om ugen. Jeg fik redskaber til at forholde mig til at bearbejde mine vrangforestillinger. Jeg lavede kriseplaner og mestningsøvelser. I psykiatrien havde jeg både samtaler alene og gruppeterapi. Her lærte jeg andre folk at kende, som havde det ligesom mig. Der er flere af de personer, jeg mødte der, som jeg stadig har kontakt til, selvom jeg stoppede i gruppeterapien for mange år siden. Stille og roligt kom der flere og flere gode dage. Det var ikke noget, jeg selv lagde mærke til, men det skete. Det krøb ind i mit liv og blev til min nye hverdag uden indlæggelser og uden alt for mange psykoser. En dag begyndte jeg på min uddannelse, den jeg går på nu. Det er ved at være mange år siden, men snart er det min tur til at blive student.

Jeg er dog stadig syg. Jeg bliver stadig indlagt engang i mellem, når jeg ikke kan styre tankerne, og når livet bliver for uoverskueligt. Men jeg søger hjælp og får hjælp. Sejr. Når jeg er ude at gå, forholder jeg mig ikke kun til den person, jeg er sammen med, men til alle personerne omkring mig. Men jeg kommer ud. Sejr. Jeg har stadig brug for pauser i min hverdag. Når jeg er til fester, for det kan jeg nemlig nu, laver jeg planer for, hvornår jeg skal holde pauser, og jeg er altid den, der går først. Men jeg kommer afsted. Sejr. Jeg kæmper mig igennem min HF, som jeg tager online, så mit hoved kan følge med. Jeg bliver student til sommer. Sejr. Jeg er velmedicineret og er ikke længere bange for andre mennesker. Sejr. *Jeg har drømme og håb for fremtiden. Sejr. Jeg lever. Sejr.*

*Skrivemakker: Patricia Andersen*

**BREWERY**

*Anil Capar*

# FATAMORGANA

Jeg tror, at de fleste mennesker lever et liv, hvor de lever for at få en uddannelse og et job, en bil og et hus, kone og børn. Et liv, som er en konstant jagt på noget andet end det, som man på nuværende tidspunkt er og har. En flugt fra nuet, som består i løfterne om fremtiden. Et liv i illusionen om, at lykken er lige rundt om hjørnet – hvis nu bare du får den uddannelse... eller det job... eller den krop... eller hvad der ellers udgør vores kollektive fortælling om, hvad der skal til for at få et godt liv.

Det er et liv, hvor man gør det, som er forventet af én. Hvor man lever, sådan som man nu engang bør leve, uden at tænke synderligt meget over, om det er sådan, man ønsker at leve. Og uden at tænke synderligt meget over, om det, man beskæftiger sig med, er noget, man værdsætter, eller om det blot er noget, man beskæftiger sig med, i håbet om, at man endelig (i kraft af dette) vil føle sig værdsat.

Det kan lyde, som om jeg anskuer mig selv som bedre end andre – som om jeg er vågnet op fra en illusion, som alle andre stadig køber ind på. Men misforstå mig ikke. Jeg er på ingen måde hellig, og jeg ønsker ikke at gøre mig til dommer over, hvordan andre skal leve deres liv. For jeg ved stort set ingenting. Men jeg har lært af erfaring, at jeg ikke skal leve sådan et liv.

Vi er alle givet nogle bestemte vilkår på forhånd: Vi lever i en bestemt historisk periode, i et bestemt land, med en bestemt kultur, i en bestemt familie. Alle disse vilkår har ikke så lidt at skulle have sagt, når det kommer til, hvordan vi forstår os selv og den verden, vi er en del af. Jeg voksede op med en religion, som jeg fulgte,

og jeg bad dagligt – ikke fordi jeg ærede Gud, men fordi jeg håbede, at han ville skænke mig lykken. Jeg voksede op med en fortælling om, at jeg skulle tage en uddannelse, og jeg stræbte dagligt – ikke fordi jeg havde lyst til at tage en uddannelse, men fordi jeg var overbevist om, at det var nødvendigt for at få et godt liv. Jeg bar rundt på alle disse ideer, der ikke var mine egne. Ideer som jeg navigerede efter, og som jeg efterlevede og legemliggjorde. Ikke fordi jeg havde lyst, eller fordi jeg havde besluttet mig for det, men fordi jeg aldrig havde tænkt over, at det kunne være anderledes, og fordi jeg var overbevist om, at de var sande – og at jeg rent faktisk ville blive lykkelig, hvis bare jeg gjorde sådan og sådan.

Men selvom jeg virkelig forsøgte, følte jeg mig aldrig lykkelig. Jeg blev aldrig lykkelig. I stedet mærkede jeg et hul indeni, som voksede, og jeg begyndte at føle mig fanget. Det var, som om jeg var passager i et tog, der buldrede afsted, uden stoppesteder. Jeg vidste ikke, hvor jeg var stået på, eller hvor jeg skulle hen. Jeg var i gang med en uddannelse, som jeg egentligt ikke ønskede. Jeg trænede regelmæssigt, fordi jeg troede, jeg ville få det bedre med mig selv, og at andre ville synes bedre om mig, hvis jeg havde en flot krop. Jeg festede og drak mig i hegnet og fandt en vis tryghed i det fællesskab, jeg kunne finde heri. Men jeg ønskede ikke en uddannelse. Eller en flot krop. Eller at drikke mig i hegnet.

Jeg gjorde alle de her ting i desperation. I håbet om, at jeg ville få en eller anden bekræftelse, som jeg søgte. I håbet om, at jeg endelig ville føle mig tilpas indeni. Men intet af det hjalp. I stedet blev det hul, jeg følte indeni, blot dybere og dybere, og der skulle mere og mere til at fylde det. Jeg følte, at jeg levede en slags søvngængertilstand; den måde, jeg levede på, virkede mekanisk, og hver uge var som en gentagelse af den forrige. Jeg nåede til et punkt, hvor jeg blev dybt fortvivlet. Jeg ønskede ikke at leve det liv, jeg levede, men samtidig kunne jeg ikke give slip på det. Jeg var konstant i konflikt med mig selv, og jeg nærrede kun følelser af vrede, skam, selvhad og sorg.

Tag dog ikke fejl. For selvom jeg ikke var lykkelig over det liv, jeg levede, var det alligevel behageligt. Der var noget betryggende i at lade ens liv passere uden at tage ansvar for det. Det var bekvemmeligt altid at kunne skyde skylden på andre. Og det var behageligt at vælte sig i alle disse følelser – vrede, skam, selvhad og sorg. Jeg tilstår gerne, at jeg dyrkede det. Så paradoksalt som det måske kan lyde, så elskede jeg at have det elendigt. Min elendighed åbnede op for alverdens de-

struktive impulser, som jeg kunne godtgøre at handle på. Jeg drak mig fuld med kammeraterne i weekenden, og efterhånden tog det overhånd, og vi begyndte at drikke i hverdagene. Det eskalerede: Jeg begyndte at tage kokain til fester, så jeg kunne drikke mere og holde mig vågen til morgenfesterne.

Men på et tidspunkt begyndte jeg at tage tidligere hjem fra fester, og jeg fandt ikke den samme glæde i det sociale liv som før. I stedet begyndte jeg at isolere mig selv, og jeg skiftede kokainen ud med amfetamin, som bedøvede de ubehagelige følelser, jeg havde: uroen og tankemylderet, vreden, sorgen og ensomheden. Stofferne gjorde, at jeg for en gang skyld kunne være i mig selv. Men den hedonistiske lykke, som var den eneste, jeg følte, jeg kunne opnå, efterlod mig blot endnu mere tom og endnu mere ulykkelig end før. Jeg forsømte mig selv. Eller måske straffede jeg mig selv, fordi jeg ikke opnåede mine mål? Eller fordi de mål, jeg opnåede, alligevel ikke gjorde mig lykkelig? Selvom jeg fralagde mig ansvaret for mit liv, gav min adfærd alligevel udtryk for, at jeg selv var skyld i tingenes tilstand – at det var min skyld, at jeg ikke var lykkelig, og at jeg derfor skulle lide under det.

Jeg havde nået et punkt, hvor jeg følte, at jeg havde ramt bunden. Jeg havde fuldkommen mistet overblikket over mit liv. Jeg var dybt depressiv, og jeg så ikke længere særlig meget til nogle af mine venner. Jeg havde givet op på at forbedre mig, havde forkastet ideen om, at jeg nok skulle blive lykkelig, hvis nu bare... Jeg var helt holdt op med at lede efter det, der skulle gøre mig lykkelig. Og lidt efter lidt føltes det, som om at et åg løftedes fra mine skuldre. Jeg begyndte langsomt at kunne være i mig selv igen, uden hele tiden at skulle distrahere mig selv fra de tanker og følelser, der uhjælpeligt dukkede op. Jeg blev ikke lykkelig, men jeg mærkede en indre ro, jeg ikke havde følt længe – hvis overhovedet. Og herefter gik det langsomt op for mig, at jeg hele mit liv havde ledt det forkerte sted efter det, jeg søgte. Den bedste måde, jeg kan illustrere, hvordan jeg havde det, er med fortællingen om den fulde mand, der leder efter sine nøgler.

Den går nogenlunde sådan her:

*En politimand ser en fuld mand, der står under en lygtepæl og leder efter noget. Politimanden spørger manden, hvad han har tabt, og manden svarer, at han har tabt sine nøgler. Politimanden begynder at hjælpe med at lede. Et par minutter efter spørger politimanden, om han er sikker på, at han har tabt sine nøgler her, hvortil den fulde mand svarer nej og forklarer, at han tabte dem længere ned ad gaden. Politimanden spørger derfor, hvorfor han så leder efter nøglerne her, og den fulde mand svarer, at lyset er bedre her.*

Jeg følte mig som den fulde mand. Jeg ledte efter lykken dér, hvor jeg troede, at den var lettest at finde. Men endelig gik det op for mig, at det, jeg søgte, ikke skulle findes udenfor mig selv, men indeni. At jeg allerede besad det, jeg behøvede. At jeg, uanset hvad jeg gjorde med mit liv, og uanset hvilke desperate ego-drevne projekter, jeg gav mig i kast med, i forsøget på at bekræfte min egen eksistens, aldrig ville være tilfreds, hvis ikke jeg hvilede i mig selv.

Det er efterhånden en udbredt fortælling, at vi er mere frie end nogensinde før. At vi er vores egen lykkes smed, og at det er op til os selv at skabe det liv, som vi ønsker at leve. Men jeg er overbevist om, at dette blot er en illusion. Jeg har størstedelen af mit liv levet efter andres ønsker og imperativer, men troet, at de var mine egne. Der er et korttrick, som jeg ofte lavede, da jeg var yngre, som jeg håber kan illustrere min pointe. Jeg blandede kortene og viste hele kortsættet for personen, som tilsyneladende havde fri mulighed for at vælge hvilket som helst

kort i bunken. Men friheden er kun tilsyneladende, og personen vælger altid det kort, som jeg ønsker, de skal vælge. Vi er på samme vis overbeviste om, at vi er frie til at vælge lige det, vi ønsker – og det gør os blinde for, hvordan vores ønsker er strukturerede på forhånd og dermed begrænsede. Vi kan vælge mellem utallige uddannelser – men at vi skal tage en uddannelse er en selvfølge. Vi kan vælge, hvordan vi vil udvikle os selv, og hvilke egenskaber vi vil tilegne os – men at vi skal udvikle os selv er givet. Vi kan selv vælge, hvilken vej vi vil gå for opnå lykken – men at vi skal jage lykken, er udenfor enhver tvivl.

Men jeg tvivler. Jeg betvivler, at der er nogen nytte i at jage lykken – og jeg tror, at det er mere sandsynligt, at du blot jager den bort. Jeg betvivler, at vi nogensinde bliver lykkelige, uanset hvad vi opnår af samfundsskabte succeskriterier. Det er et fatamorgana, og for hvert mål, du opnår, flyttes målstregen blot endnu længere væk. Jeg ønsker ikke at følge en vej, som andre har lagt for mig – selv ikke, hvis det betyder, at jeg når den rette destination. Det var, hvad jeg følte, at jeg gjorde med de mange uddannelser, jeg forsøgte mig med. Jeg vil hellere gå min egen vej – selv med risiko for, at jeg farer vild. Og det var netop, hvad jeg følte, at jeg gjorde for første gang i mit liv, da jeg droppede enhver intention om at tage en uddannelse.

Misforstå mig ej: Jeg forsøger ikke at overbevise andre om at følge den samme vej som jeg, men at finde deres egen vej og følge den. Jeg forsøger ikke at overbevise nogen om, at de ikke burde tage en uddannelse. Men spørg dig selv, hvem du gør det for, og hvorfor du gør det – og vær sikker på, at du gør det af de rigtige årsager. At du gør det, fordi det er meningsfuldt i sig selv, og ikke fordi du håber, at du endelig bliver lykkelig, når du kan kalde dig cand.merc., cand.jur. eller hvad ellers man kunne drømme om – for selvom det utvivlsomt kan gøre dig lykkelig i en stund, vil lykken falme. For sindet er umætteligt. Det griber sporadisk i alle retninger, og det stiller sig aldrig tilfreds. Uanset hvad du opnår, vil det med tiden miste dets sødme, og sindet vil igen sætte sig i bevægelse i jagten på et nyt mål. Og du vil aldrig blive fri for den konstante strøm af tanker og følelser. Planer om fremtiden og erindringer om fortiden. Bekymringer og bebrejdelser. Skyld og skam. Ønsker om, at dét og dét var sådan – eller ikke var sådan. Uanset hvad du opnår, vil du stadig være plaget af dit sind. Og det gælder naturligvis også for mig.

*Skrivemakker: Jonas Hejlesen*



*“Illustration af Borderline Personlighedsforstyrrelse” af Charlie*



Xara Berg

# Borderline og mig

*“Writing is not life, but I think sometimes it can be a way back to life”*  
- Stephen King

Jeg elsker at gå i skole, og jeg har altid været god til det faglige. Det har dog vist sig at være sværere for mig at få en uddannelse, end jeg engang troede. For livets mange op- og nedture har spændt ben for mig, og jeg har aldrig passeret ind i systemets fine kasser. Men det ved jeg egentlig heller ikke, om jeg har lyst til. Det, jeg har lyst til, er at skrive bøger.

## **Borderline og mig**

Efter flere år som svingdørspatient i psykiatrien, utallige lægebesøg, samtaler hos healere, en enkelt coach og mange forskellige fejldiagnoser, fik jeg endelig som 24-årig diagnosen “borderline personlighedsforstyrrelse”. Derudover, har jeg en cocktail af angst, depression, PTSD og en spiseforstyrrelse.

Borderline er nærmest uforklarligt, men kort sagt betyder det, at jeg har været udsat for nogle traumer, der gør det svært for mig at kontrollere mine følelser.

Tusinde tanker køre i mit hoved konstant. Jeg får panikanfald, så ekstreme, at jeg føler, at mit hjerte stopper, og jeg har perioder, hvor depressionen tager over, og alle muskler i min krop føles som ler. En simpel handling som at stå ud af sengen bliver som at bestige et bjerg, og det føles umuligt at komme ud af.

Jeg har altid haft følelserne uden på tøjet, specielt min vrede, og det var nok også derfor, jeg fik titlen som klassens humørbombe i gymnasiet.

## Mobning, skolen og depression

Før jeg fortæller om gymnasiet, vil jeg tage jer en tur tilbage til, hvor det hele startede, nemlig folkeskolen.

Min folkeskoletid kan for mit vedkommende sammenlignes lidt med at blive kastet direkte ned i helvedes flammer, igen og igen.

Ej, jeg overdriver måske, men børn kan virkelig være ondskabsfulde...

Jeg har altid været følsom eller særligt sensitiv, om man vil. Noget, som de andre elever hurtigt opfangede, og dermed blev min sensitivitet en skydeskive for deres "drillerier", som lærerne kaldte det.

Jeg blev kaldt alt fra grim, tyk og dum, til klam, åndssvag og uværdig til at leve.

Jeg blev slået, sparket, skubbet, ekskluderet og bagtalt.

Jeg blev holdt op af en mur sammen med to andre, hvorefter de store drenge tyrede dødbolde efter vores hoveder. Jeg tror jeg har været 8 år, og når man er så lille, føltes en 6. klasses dreng som en voksen. Jeg husker dem som enorme kæmper, og deres grin ringer stadig i mine øre, når jeg tænker på det.

Da jeg i 3. klasse blev låst inde i et boldskab af nogle piger fra klassen, oplevede jeg for første gang et panikanfald.

Skolen blev et sted, jeg var bange for at være, et sted hvor jeg følte mig helt alene i verden, og hver dag var en kamp for at overleve.

Mine forældre prøvede alt for at stoppe mobningen, og jeg har ikke tal på, hvor mange gange de var til samtaler med ledelsen om min trivsel, og hvor mange gange min far har trampet op på skolen, fordi jeg igen kom hjem med tårer i øjnene. Lærerne gjorde ingenting for at hjælpe, tværtimod fik jeg skæld ud for at være sensitiv. Jeg husker tydeligt min lærer sige: "Jeg tror det ville være nemmere, hvis du bare var ligesom de andre piger i klassen."

Hun gjorde det at være anderledes til en dårlig ting, og jeg tog desværre hendes råd. Efter en håndfuld skoleskift, begyndte jeg selv at mobbe. Når jeg tænker tilbage på det, var det nok som en form for kill or be killed tankegang, og så var jeg jo pludselig ligesom "de andre piger". Det var dumt og noget, jeg stadig skammer mig over i dag. Jeg havde faktisk meget til fælles med dem jeg mobbede, og jeg ville ønske jeg bare havde været venner med dem i stedet.

I sidste ende nåede jeg igennem folkeskolen, dog ikke uden ar på både krop og sjæl, samt et bjerg af trust issues og lavt selvværd.

## Røvhuller og Rollemodeller

Jeg mødte op til den første dag i gymnasiet med helt andre briller på end i folkeskolen. "Jeg var stærkere nu," fortalte jeg mig selv. "Der er aldrig nogen, der kan såre mig igen."

Min skolegang havde givet mig troen på, at alle ville gøre mig ondt, hvis jeg lukkede dem ind. Så jeg opbyggede en hård facade, og selvom jeg havde nogle få venner, følte jeg mig ensom. Min borderline, som jeg på det her tidspunkt ikke kendte til, viste sig i vredesudbrud og panikanfald, noget jeg ikke kunne gemme for de andre elever.

Jeg blev stemplet, som en man ikke skulle komme for tæt på, hvis man ikke ville have hovedet bidt af. Jeg var deprimeret og vred hele tiden.

Jeg følte mig ligegyldig og min daværende kæreste sagde på et tidspunkt til mig: "Jeg glemmer, at du eksisterer."

Jeg kan godt se nu, at han sagde det, fordi han var et røvhul.

Men min teenagehjerne omformulerede det hurtigt til, at alle glemmer mig, at ingen kan lide mig, og jeg intet er værd.

Det satte et ekstra skub i min depression.

Jeg fik selvmordstanker og brugte meget af min tid på hash og whiskey i larmen på Crazy Daisy.

Dog færdiggjorde jeg på magisk vis min HF med topkarakterer.

Det var ikke sket, hvis ikke jeg havde de bedste forældre i verden, der ville gøre alt for at se mig glad. De så min smerte, og jeg fik hjælp. Både fra dem, fra psykologer og fra en helt speciel lærer: Henrik Selch, som gav mig troen på, at jeg sagtens kunne opnå mine drømme, og at jeg var langt mere værd, end jeg gik og troede. Det forsikrede mine forældre mig selvfølgelig om dagligt, men jeg tror, at jeg havde brug for at høre det fra en, der ikke var obligeret til at kunne lide mig.

På grund af hans tillid besluttede jeg mig for at arbejde med udsatte børn og unge, så jeg kunne være der for dem på samme måde, som han var der for mig.

Jeg startede derfor på socialrådgiveruddannelsen, men måtte efter blot 4 dage acceptere, at 200 mennesker i samme lokale var lidt for meget for min angst.

Jeg droppede ud og forsøgte mig med forskellige jobs og praktikpladser, hvorefter jeg fandt ud af, at jeg skulle være skolelærer. Læreruddannelsen skulle dog vise sig at være en lige så svær tid.

Min depression, angst og borderline var på højtryk, og jeg fik nærmest ikke et minuts ro i hovedet. Det var også her, jeg mistede den vigtigste person i mit liv.

## Min gamle ven døden

Jeg kender døden, alt for godt; jeg har set den mange gange. Så meget, at den efterhånden begynder, at føles som en gammel ven. En ven, der lidt for tit kommer på besøg og tager alt for meget med sig, når den går.

Jeg mistede min farfar, farmor og morfar, da jeg var barn. Jeg husker dem ikke så godt, men jeg husker døden, eller rettere, den følelse døden har det med at medbringe.

Den tunge følelse af savn og tristhed, der hænger over en som en mørk skygge. Følelsen af at have en sten i maven, der langsomt trækker en ned under vand, så man ikke kan trække vejret. Den følelse. Min mormor som uden tvivl var min bedste ven, blev taget af kol kort inden min konfirmation. Ikke længe efter tog vodkaen min morbror, og da jeg som 22-årig lærerstuderende sad i min lejlighed i Silkeborg omkring kl. 21.00, bankede det på døren.

Det var min faster og onkel. Jeg husker tydeligt min fasters stemme, da hun sagde, at min mor havde fået hjertestop.

Min mor lå i koma i 7 dage. Jeg ønskede ikke at besøge hende på stuen, da det på en eller anden måde, ville gøre det hele mere virkeligt.

Jeg ville vente med at se hende, til hun vågnede. Det gjorde hun bare ikke.

Hendes hjerte bankede igen, men de kunne ikke vække hende.

Køreturen til hospitalet, den dag vi slukkede for maskinen, føltes som en evighed.

Jeg vidste, at jeg nu skulle se min mors ansigt for allersidste gang. Det er ikke noget, man nogensinde kan forberede sig på. Min faster tog min hånd, og sammen gik vi ind på værelset, hvor hun lå tilsluttet en respirator, der hjalp hende, med at trække vejret. Jeg kyssede min mor på panden og forlod rummet efter et minuts tid. Jeg ville ikke huske hende på den måde. Jeg tænkte, at jo kortere tid, jeg var derinde, desto mindre ville jeg huske hende, liggende i en hospitalsseng. Jeg ville huske hende som den livsglade, stærke rock mamma, hun var. Jeg fortryder i dag, at jeg ikke blev ved hende længere.

### **Grief**

*I've changed the way I view my demons.  
At first they felt heavy, making it almost impossible to breathe.  
They were loud like cannons and sharp like swords.  
It felt like an ongoing war, but I had no shield to protect myself and nowhere to  
run.  
Because you can't hide from yourself.  
I was terrified of them.  
When death continuously came knocking on my door, to take away the ones I love,  
a part of that fear disappeared.  
I realized who the real enemy was...  
Grief.  
My demons became my soldiers, my allies, and my friends.  
However, I will never fully trust them.  
I keep them on a leash, close to my chest as I prepare to fight the face of death,  
until the day it finally comes knocking for me.  
Xara Berg*

## Hvem er jeg?

Efter min mors død mistede jeg alt. Min lejlighed, mange af mine venner, min uddannelse og min livsglæde. Jeg var også nødt til at sige farvel til min kat og min hund. Det var hårdt! Ekstremt hårdt. Jeg vinkede farvel til drømmen som lærer og begyndte i stedet på pædagoguddannelsen. Det var egentligt først her, jeg officielt ramte bunden, eller rettere sagt 400 meter under bunden.

Sorgen over min mor og stressen fra uddannelsen samt min endnu ikke diagnosticeret borderline gjorde, at jeg gik psykisk ned.

Når det føles, som om man hænger i en sytråd mellem livet og døden, bliver alt andet ligegyldigt.

Det var svært at overskue et job eller en uddannelse, når borderline, sorg og daglige panikanfald, styrede mit liv.

Store spørgsmål som meningen med livet og "hvem er jeg?" kørte rundt i mit hoved, og at fortsætte på en uddannelse, jeg ikke var 100% sikker på, virkede helt absurd. Samtidig var jeg heller ikke sikker i min seksualitet. Jeg kom ud som biseksuel og senere panseksuel, selvom jeg egentlig er lesbisk. Jeg prøvede i mange år at undertrykke min seksualitet, fordi jeg troede, det ville være nemmere, hvis jeg nu også bare var til mænd. Jeg sultede mig selv, dømte mig selv og blev min egen værste fjende. Jeg mistede flere gange troen på mine evner. Jeg mistede mine værdier og synet på, hvad der var vigtig... Jeg mistede mig.

## Fremtiden?

Igennem mine 25 år er jeg blevet misbrugt, banket, isoleret, nedgjort, undertrykt og behandlet som et ligegyldigt objekt. Jeg har mistet mange, jeg holder af, og jeg har været i daglig krig med mit eget hoved i mange år.

I lang tid var succes for mig noget, som andre kunne se op til, og en del af mig ville have, at andre var misundelige over mit liv.

I dag, betyder det intet for mig.

Efter, at jeg startede i terapi, er jeg begyndt at finde mig selv igen.

Jeg er meget gladere i dag. Jeg får behandling i en gruppe for borderline patienter, og jeg udvikler mig hele tiden.

Jeg har lært, at livet er kort, og lige pludselig kan det hele være slut. Jeg har lært, at status ikke betyder noget overhovedet, for uanset om jeg er hjernekirurg eller arbejdsløs, vil de mennesker, hvis anerkendelse jeg engang stræbede efter at få, stadig tale dårligt om mig...og hvad så?

Jeg ændrer mig aldrig igen for andres ligegyldige meninger, for jeg elsker mig selv og den person, jeg er blevet. Jeg må erkende, at det ikke er sikkert, jeg nogensinde får en uddannelse. Det er ikke sikkert, jeg kommer til at tjene gode penge eller vinde nogle priser, og det er okay!

Jeg har accepteret, at jeg er nødt til snakke om mine traumer og heale, før jeg kan hjælpe andre.

Jeg har ikke fejlet. Jeg har bare valgt en anden vej, og jeg er rigtig glad for de chancer, jeg har taget. Jeg har lært så meget om mig selv og verden omkring mig. Alle de ting, jeg har oplevet gennem livet, har sat ar på min sjæl. Det har været ekstremt hårdt, og til tider var livet svært at overskue. Men de oplevelser har lært mig at holde fast i mine værdier og stå op for mig selv.

Jeg siger min mening, om andre kan lide det eller ej, og jeg har ikke tænkt mig at være stille, nogensinde igen.

Jeg har intet arbejde og ingen uddannelse, men jeg har et godt liv.

Jeg er kæreste med en fantastisk kvinde, jeg har en far, der er stærkere end nogen anden, og som vil gøre alt for mig. Jeg har et sted at kalde mit hjem, en sund krop og en drøm at holde fast i. Det er godt nok for mig!

Jeg ved, hvem jeg er, og hvor jeg har været, men ikke hvor jeg skal hen.

Min drøm er dog at blive forfatter, for bøger er for mig en "escape".

Det er en verden, hvor intet kan røre mig, og kun fantasien sætter grænser. Det er som en kikkert ind i forskellige universer, fyldt med spænding og magi.

Når jeg skriver, forsvinder verden omkring mig, og selvom jeg normalt skriver fiktion, er der altid noget realisme forbundet med det.

Jeg skriver om spøgelse og dæmoner, om vampyrer og troldmænd, men også om døden, traumer og sorg.

For det er ikke rigtig en historie uden alt det svære, og sådan er livet også.

Med hensyn til fremtiden er uddannelse ikke så vigtigt. For når livet virkelig rammer, er det familie, venner og ikke mindst mig selv, der betyder alt!

*Skrivemakker: Anna Jørgensen*





# Brændte Øjne Søger Ilden

Det er mig, der sidder der bagerst i klassen og holder øje med alle jer andre. Jeg observerer nysgerrigt, mens I lader, som om I forstår, hvad I snakker om, og jeg prøver at forstå, hvordan jeg kan gøre det samme. Men ser I mig?

Et koldt blik som ingen dengang brød sig om at se bag; to allerede udbrændte stjerner, som folk bortforklarede med overfladiske observationer. Min "dårlige adfærd" var tydeligvis bare, fordi jeg var uintelligent og ligeglad som teenager.

"Men det giver jo mening. Tænk, hun blev sendt væk på efterskole med kun tre måneder tilbage af 8. klasse for at ryge hash!"

Åh ja, så du *har* hørt om mig?

## Og hvem er jeg?

Man kan sige, jeg har haft et talent for at træffe dårlige beslutninger – beslutninger, som jeg ofte kom i problemer for, og som jeg lod mig overbevise om var bevis på, at jeg intet var værd. Hvorfor kunne jeg ikke bare passe ind i de samme konstruktioner, som alle de andre passede i? Hvor havde de alt deres værktøj fra? Deres hammer og søm, der hjalp dem med at studere, fokusere og arbejde mod et mål.

Fra min plads bagerst i eksamenshallen på HF fløj spørgsmålet igennem mit hoved: Hvad er pointen? Hvorfor forsøgte jeg at bygge et palæ med mine bare hænder, når alle de andre havde arvet værktøjet fra deres forældre?

"Jeg er fandeme ikk' som dem," tænkte jeg. Det eneste værktøj, jeg kendte hjemmefra, var min fars knyttede næver, og det var sgu ikke noget, jeg nogensinde ønskede at arve.

Jeg havde aldrig følt en passion, ild eller lyst til den lineære vej. Men når min bekymring blev italesat, var svaret altid: "Ork, jeg er ikke bekymret for dig – du skal nok blive til noget." Nok blive til *noget*? Hvem er jeg her, hvis ikke jeg kan blive til *nogen*? Jeg har altid følt, at livsenergien suges ud af mig, når jeg har gået på en uddannelse.

Den dag i eksamenshallen ramte det mig. Jeg havde aldrig følt mig sikker på noget, hvad angår uddannelse, men her vidste jeg præcis, hvad jeg måtte gøre. Jeg afleverede et blankt stykke papir til en forvirret eksamensvagt og gik direkte op på kontoret og meldte mig ud af skolen. Var jeg blevet et par uger længere, havde jeg fået et papir, jeg kunne vifte med. Så kunne mor være stolt, og Danmark ville klappe mig på skulderen. Jeg kunne bare ikke få mig selv til at passe i den boks, som uddannelsen ville have mig til at bygge.

Det var stadig sandt nogle år efter, da jeg læste HF op for at komme på pædagoguddannelsen. Jeg havde ikke værktøjet, men jeg havde viljen. Jeg snød i min sidste eksamen, for der var aldrig nogen, der forklarede mig, hvad pointen skulle være i at tvinge mig selv til at lære ting, jeg vidste, jeg aldrig ville få brug for. Så da jeg dumpede første gang, tænkte jeg bare: "Det skal fandeme være løgn - en eksamen i efterkrigstiden skal ikke stå imellem mig og at blive pædagog," og så fandt jeg en måde at komme igennem alligevel. Jeg gjorde bare, hvad jeg kunne for at fodre min egen ild, og det måtte gøres med de værktøjer, jeg nu engang havde til rådighed. Jeg tilpassede mig.

## Den kolde angst

Jeg var den pige, som blev sendt udenfor døren, ud af skolen og til sidst selv droppede ud. Det barn som de andre forældre helst ikke så deres egne børn med. Som om min rastløshed og dårlige opførsel skulle smitte af. Jeg husker en episode i folkeskolen, hvor jeg, efter fysiktimen, fik ordene: "Du bliver aldrig til noget" fra min underviser. Så nu var jeg hverken *nogen* eller *noget*?

Det var det, de så i mig. Det var aldrig angsten - den iskolde dødsangst, der sad i min krop, hver gang jeg trådte ind ad døren derhjemme... Sjovt nok var det ikke den, som undervisere eller forældre var bekymrede for; nok fordi de ikke var interesserede i, hvad der kvalte mig.

Jeg husker ikke meget fra min barndom, men desværre husker jeg dette: Jeg ligger under mine forældres seng, mens min lillebror og lillesøster putter sig ind til mig på hver deres side. Her er varmt og blødt, men det larmer. Skingre skrig og

en dyb vrede. Deres hoveder er på mine skuldre, mens jeg rækker om dem for at holde dem for ørerne, så de ikke kan høre lyden af fars næver, der rammer mors krop - igen og igen og igen...

Det var ikke hver dag - i hvert fald ikke så vidt jeg husker - men jeg kunne altid mærke, når det ville ske. Atmosfæren, lugten af frustration blandet med lugten af Tuborg. Selv når mor forsikrede mig om, at "han gør ikke noget, bare kom ind," følte jeg mig ikke sikker. Jeg havde udviklet antenner, der kunne opfange faren, der ventede.

Jeg var 8 år gammel, da jeg cyklede tre kilometer ind til byen i mit nattøj med hjertet i halsen for at flygte hjem til mine bedsteforældre.

"Jeg tror, far slår mor ihjel," sagde jeg til dem. Jeg var ikke i tvivl.

Næste morgen vågnede jeg i gæstesengen hos bedstemor og bedstefar. Mors blik var mildt, da hun hentede mig, men de blå, røde og gule mærker fortalte sandheden om gårsdagens hændelser.

Selvom det måske ikke skete tit, så var min viden om, at muligheden var der, nok til, at jeg aldrig følte ro i min barndom. Jeg havde ingen plads til at finde mig selv, fordi jeg altid skulle finde den hurtigste udvej, hvis nu far besluttede sig for at række efter flasken. Jeg havde ikke overskud til noget så banalt som lektier eller at finde mine egne oprigtige interesser. Absolut intet i mit liv var centreret ud fra min egen kerne. Mit nervesystem var konstant overbelastet af sitrende celler i hele kroppen, der hele tiden slog alarm. En slags security mand i mit eget sind, som aldrig tog fri. Så jeg blev sendt væk. Udenfor døren. Væk fra hjemmet. Ned på kontoret. Jeg lærte, at når jeg opførte mig dårligt, så skulle jeg ekskluderes og håndtere mit følelsesliv alene. *At klare det selv.*

## Længsel

Hele mit liv har jeg været grænsesøgende. Når man vokser op i et klaustrofobisk hjem, tror jeg, det er meget normalt, at man skubber lidt ekstra til grænsen, når man kommer udenfor. Ellers bliver man kvalt og udslukt, og jeg gjorde alt, hvad jeg kunne for, at den lille ild, der stadig brændte i mig, ikke skulle blive taget af den kolde angst. Så jeg måtte fodre den udenfor. Jeg var fløjtende ligeglad med konsekvenser: Hvor langt kan man gå i venskaber og forhold, før folk får nok? Hvor mange stoffer kan man tage, inden det går galt? Hvor meget alkohol kan man dulme sig selv med, før omverdenen trækker sig? Når ens hjerte hungrer efter at blive holdt, hvor mange skal man så møde, før man finder nogen eller noget, der rent faktisk giver kærlighed tilbage?

Jeg tror altid, jeg har "ledt" efter min far - en person, som jeg havde fået at vide, skulle elske mig lige meget hvad. Jeg ledte, og så alligevel ikke. Da jeg kom hjem efter et år som au pair i Grønland, fortalte min søster, at far havde savnet mig. Han havde snakket om mig, spurgt efter mig. Han ledte efter mig, men jeg kunne ikke møde hans længsel længere. Min far, som jeg frygtede, men min far, som var den eneste far, jeg nogensinde havde haft. Følelsen har altid været forvirrende, for hvordan kan du elske nogen, du frygter? Fordi du skal? Ligesom du skal tage en uddannelse, skal have et job, en mand og noget at tro på, så skal du da elske dine forældre. Mor og far som gav dig livet. Livet som kan give alt og tage alt. Min far døde tre måneder efter, jeg kom hjem, og hans død var en lettelse. En sten faldt fra mit hjerte, og jeg tænkte, om han måske var den byrde, der havde holdt mig tilbage. Måske ville længslen dø med ham, og jeg ville endelig kunne starte forfra.

### **Som løve i et bur**

Så der, i 2014, sidder jeg på jobcenteret, hjemvendt efter et år i Grønland, og føler mig klar til en ny start. Jeg har det ikke godt – ikke at det er noget nyt; jeg tror altid, jeg har været trist indeni. Jeg er en løve i et bur: løven er ilden, som jeg har formået at holde i live og fodre med kærlighed i Grønlands sneklædte landskab, og buret er de traumer og den tristhed, som jeg altid har været bange for at se i øjnene. Men nu, i stedet for kaotisk selvmedicinering efterfulgt af tømmermænd, føler jeg mig klar til at få rigtig hjælp.

Sagsbehandleren stiller et par generelle spørgsmål, som hun lyder til at havde spurgt 1000 gange før, og når frem til en meget simpel konklusion: "Jeg tænker, det er bedst, at du samarbejder og tager noget medicin for din depression - enig?" siger hun.

Nej. På ingen måde enig. Jeg har været bedøvet så længe; bedøvet af substanser, bedøvet af skam, bedøvet af svigt og bedøvet af illusionen om kærlighed. Jeg er klar til at MÆRKE noget! Hvis jeg får medicin nu, så slukkes det hele jo bare igen... En ny, klaustrofobisk kasse uden om mit eget bur?

Men min sagsbehandler forsikrer mig om, at hvis jeg takker nej til at tage medicin, så er der heller ingen økonomisk hjælp at hente fra jobcenteret. Og man kan jo ikke arbejde, når man ikke kan stå ud af sengen; og hvis man ikke kan arbejde, så kan man ikke tjene penge. Hvis man ikke tjener penge, så kan man ikke leve, og

hvis man ikke lever, så kan det hele jo bare være lige meget; så kan jeg lige så godt slukke den skide ild selv...

“Fint, så gi’ mig det.”

Medicinæsken vejer ikke meget i min hånd, men den vejer i mit hjerte. Jeg græder. Jeg har ikke lyst til at slukke for mig selv, jeg har ikke lyst til at være afhængig af medicin - og jeg har ikke lyst til symptombehandling, men derimod årsagsbehandling. Jeg har lyst til at tæmme løven, så jeg endelig kan slippe den fri. Jeg er ikke i tvivl om, at medicin kan hjælpe mange, og jeg er heller ikke i tvivl om, at medicin ikke er det rigtige for mig. Men der var ikke nogen, der lyttede. Jeg får pilleæsken med hjem sammen med en lang liste af bivirkninger. Tilbage på kontoret efterlader jeg den tillid, jeg havde tilbage til fagpersoner.

### At gå sin egen vej

Efter oplevelsen i 2014 er mine forventninger til hjælp ikke særlig høje, da jeg bliver syg igen i 2020. Jeg sidder på psykiatrisk skadestue; øm og følelsesløs på samme tid. Jeg var så udmattet efter at have elsket alt for meget uden at elske mig selv. Jeg havde, for anden gang, forsøgt at færdiggøre pædagoguddannelsen - en uddannelse som jeg oprigtigt brændte for - men efter to mislykkede forsøg på at gennemføre min sidste praktik, kastede jeg endegyldigt håndklædet i ringen. Endnu en gang dukkede spørgsmålet: “Hvad er pointen?” op. Erkendelsen af, at mit liv var i mine egne hænder, ramte mig på en helt ny måde. Mit valg: Det hele kunne ende i morgen, hvis jeg turde... det var som en ny viden, en ny magt, som jeg frygtede. Jeg havde bare sådan brug for nogen, der ville lytte og lede mig i den rigtige retning - væk fra min egen magt og mørke tanker.

“Jeg kan virkelig godt se, du har det skidt,” sagde sygeplejersken på den psykiatriske skadestue.

Ikke en imponerende observation, men okay. Jeg kunne ikke begå mig socialt uden at bryde totalt sammen; jeg kunne knap overskue at stå ud af sengen. Jeg vidste, at der, på den ene eller anden måde, skulle forefindes noget dokumentation for, at jeg kunne få lov til at få en pause fra livet.

Jeg ventede på afgørelsen: ny medicin, mere medicin, højere dosis medicin? Pump mig fuld af stoffer, som da jeg var teenager.

I stedet sagde hun: “Jeg tror ikke, medicin er det rigtige for dig,” og jeg holdt vejret et øjeblik. “Ro,” sagde hun, “og terapi. Når du er klar til det.” Det var første og eneste gang i mit møde med systemet, at jeg følte mig set og hørt.

Efterfølgende blev jeg udredt for angst, PTSD og svær depression, og behandlingen hed Sertralin på papiret. Jeg tog aldrig medicinen, men jeg havde brug for terapi og e-journaler til sagsbehandleren. For dem var jeg bare en sag, der skulle afsluttes, men for mig var det mit liv.

Jeg deltog i gruppeterapi med fem andre kvinder, der stod i situationer meget lig min, og det var så rart endelig at have nogle at spejle sig i - for hold kæft, hvor føler man sig alene, når man er syg. Det var rart, men også surrealistisk: Her sad jeg med fem andre slukkede kvinder; ikke bare slukkede øjne, men totalt slukkede i deres følelser.

“Det er jo medicinen, der gør sit job,” forsikrede psykologen.

## Ledestjerne

Jeg tror på, at viden er magt, og jeg synes, det er ærgerligt, at vores naturlige nysgerrighed bliver undertrykt af et snæversynet uddannelsessystem. Jeg vil helst udvide min horisont på mine egne præmisser og virkelig fordybe mig. Men systemet siger, at man skal have et papir, der kan bevise, at man har visse færdigheder, så jeg sidder fast her i limboland med mit potentiale.

Jeg er indebrændt, men jeg har ikke overskud til at være sur længere. Jeg har trænet - løbet og bokset - for at holde varmen og prøve at brænde traumatet væk. Fysisk træning er en fantastisk form for terapi, men i længden er vrede ikke en sund ild at varme sig ved. I stedet fandt jeg, hvad jeg havde brug for, ved at se op i stjernerne.

Hvis du spørger om mit stjernetegn, så siger jeg, at jeg er Vægt - i virkeligheden er det kun mit soltegn: Min måne, som repræsenterer følelseslivet, er Fisk, og i ascendanten har jeg Løven. Ascendanten er, hvordan andre ser dig, og det er vel derfor, folk har antaget, at jeg nok skal blive til noget i systemet. Hvem fanden lægger mærke til en Fisk, hvis der står en stor, flot Løve foran dem? Folk glemmer at se på helheden; jeg er den hvileløse Løve, hvis du ser mig i øjnene, og den sensitive Fisk, hvis du lytter til mine råb om hjælp – men hvis du åbner BÅDE øjne og ører, så vil du se, at Løven og Fisken må samarbejde for at holde Vægten i balance.

For mig er astrologi et værktøj til forståelse og udvikling. Jeg er ikke i tvivl om, at vi har levet mange liv, og jeg tror ikke på, at det, vi bærer på, nødvendigvis hører til i dette liv. Det mest smertefulde i livet er, når vi ikke bliver set. Sådanne virkelige set - og det er præcis det, astrologien kan. Se hele dig.

Med den viden har jeg fundet magten til at holde min ild i live. Når jeg kan finde mening med min fortid, kan jeg også finde mening med fremtiden - lige meget om andre folk tror på det eller ej. I stedet for lange, hårde udredninger og piller i forskellige størrelser og farver, kunne det så ikke være fantastisk, hvis der var plads til os, der ikke vil bedøves mere? Tænk, hvis jeg kunne få naturmedicin eller måske en samtale med en astrolog i stedet for en psykolog?

Jeg er brændt - et brændt barn, som har skyet ilden, men søgt varmen, siden min barndom. Jeg har været indebrændt og opbrændt mange gange, men jeg er ikke udbrændt. Ens soltegn giver kun en lille del af historien, ligesom når folk dømmes mig ud fra en overfladisk forståelse af, hvorfor nogle står udenfor både job og uddannelse. Jeg vil ikke lade det definere mig mere. Jeg har valgt at følge den urkraft indeni mig, som altid har formået at få mig igennem de hårdeste tider i mit liv. Du kan se ilden i mine øjne, hvis du virkelig kigger på mig og virkelig ser mig.

*Skrivemakker: Emilie Fiirgaard Rasmussen*

# UORDEN

Efterord af Per Vers, rapper, performer og forfatter

Der er dem, der er med til festen, og så er der resten. Invitationen kom i indbakken, men dørmanden ved indgangen himler med øjnene af dit forventningsfulde smil. Din tilstedeværelse ved indgangen krummer sig sammen, da hans blik siger, at du troppet op i løbesko til et gallaevent, i sandaler til et afdansningsbal, i laksko til en bjergbestigning. Du folder indbydelsen ud og peger under dit navn og den glade smiley, hvor der står med store typer: ”KOM SOM DU ER”. Du opfylder adgangskravet. Du er kommet, som den du var, da mailen tikkede ind. Og som du stadig er.

“Det var, så jeg kunne se dig an,” siger dørmanden og lyder som en trold under en bro i et børneeventyr. “Så du ikke gemte dit virkelige jeg under sminke, manerer og facade. Det betød sandelig ikke, at du nødvendigvis kommer ind. Tværtimod.” Så står man der. Udenfor.

I Disneys Juleshow drømmer Askepot sig til bal på slottet, men hun har ikke den fornødne status. Ingen forbindelser, ingen forlommer i den sociale rangorden. Hun har dog ressourcer i form af sine umiddelbare omgivelser, der giver hende backup: Musene og de andre dyr syer hendes balkjole i de rette dimensioner, indenfor den normerede tid, og sørger dermed for, at Askepot når sine drømmes mål. Men i vores affortryllede dimension er der mangel på magiske mus. I stedet er der masser af diagnoser, dumme voksne, dødsensalvorlige liv og dørmænd, der ikke vil danse med dig, som du er.

For nogle dukker dørmanden op den første dag på universitetet, for andre når de skifter folkeskole, for atter andre er han med til fødslen. Ham der får det til at ramle med sine krav, kassetænkning og kulturelle koder. Og som kun har én vej, du kan gå. Nogle kan slet ikke gå på vejen, fordi de mangler det rette fodtøj. Der er en krop, der dunker, et sind der driller. Andre kan sagtens, men det føles som vold bare at gøre, som han siger, gå lige frem i marchtempo, når der nu er så mange spændende blomster langs vejkannten. Det er frustrerende, at vejen hen til festen er så smal og ensrettet. Du kan sagtens bestride et job som snedker, hvis du har ADD og ikke kan



være i rum med mange mennesker på én gang - men du kan ikke tage uddannelsen.

Jeg er både rørt og oprørt efter at have gennemlæst De Resterendes fortællinger. Der er megen visdom i disse historier. Hårdt tilkæmpet visdom. Klarsyn fra dem, der ikke passer i klassen eller i kassen. "Jeg ønsker ikke symptombehandling, men årsagsbehandling," siger Line, der ikke vil bedøves af den antidepressive medicin, men hellere vil mærke sig selv og de ting i opvæksten, som hun godt ved, er grobunden for den tilbagevendende depression. Hun er klogere på sig selv, end systemet er. En anden af de femten fortællere er en tolvtalespiger, der er dybt ulykkelig, selvom alt er perfekt på overfladen. De fleste andre i bogen bevæger sig på underfladen. Den slags liv hvor man ikke har en karriere, men et CV fuldt af ordet "uafsluttet". Hvor der ikke er noget at vise frem. Ingen medaljer, papirer, imponerende månedslønninger.

Et centralt begreb i marxismen er klassekampen. Dem med midler udnytter dem uden midler. I vores moderne velfærdssamfund kan man nærmest tale om en kassekamp. Vi opdrages til at tro på det finmaskede net, der griber os alle, hvis vi fejler eller fejler noget. Den virkelighed, som bogens skribenter møder, indeholder ikke noget finmasket net, men store, grove kasser med skarpe kanter, man kan slå sig på. Og hvis ikke du kan krølle dig tilstrækkeligt sammen, så du kan være nede i kassen, så er dem, der har bygget kasserne, rimeligt enige om, at det er din skyld, og ikke kassen, der er noget i vejen med. Så vender de sig om og snakker med, arbejder videre med, nusser om dem, der kigger op fra kasserne. Og så er der nogle, der bare er tilovers. Restgruppen. De resterende. Og tænk, hvilken selvforståelse det begreb må give.

Og tænk, hvordan det alligevel dukker op. Efter utallige dyk. Af nærmest ingenting, som blomstring uden gødning. En vilje og en væren og en værdighed. En være-dig-hed. En viden om at være i orden. Eller rettere: i uorden - og det er okay. For ingen liv er nogensinde helt i orden. Systemet er ikke i orden. Samfundet er ikke i orden. Det er så godt som muligt, og det er fuldt af alt. ALT MULIGT. Det er fuldt af menneskekærlighed, ressourcer og redningsplanker, såvel som ligegyldighed, magtesløshed, fejlslutninger og travl overfladiskhed. Men det kan aldrig være fuldstændig i balance, i vatter, i orden. Så det har vi tilfælles.

Vi siger: "UH!" Når vi møder det U-ventede. Ikke "iuih" eller "ååååh," men "UH!" Lyden passer til det, den møder. Det U-ventede. Det U-vendte. Ruten blev til et U-turn. Det gik fremad, indtil det ikke gjorde. Unge Uden Uddannelse er ligesom alle andre. Undervejs. Og lige så stille lærer man at være udenfor. Og måske endda nyde, at det er hér, man får den friskeste luft.

# Taksigelser

*De Resterende* er blevet til med en god portion støtte og hjælpende hænder. Det vil vi gerne sige tak for.

Først og fremmest tak til jer unge forfattere, som har taget den uvurderlige opgave på jer at dele jeres personlige historie i en offentligt tilgængelig bog. Det kræver et mod af en anden verden at fortælle så åbent og ovenikøbet sætte sit navn på. I har sat aftryk, og det håber vi, at I vil blive ved med at gøre!

Tusind tak til alle jer, som har deltaget i forløbet som skrivemakkere. I som har støttet forfatterne i tilblivelsen af deres historier. Nogle af jer har ført pennen, mens andre af jer har rådgivet i skriveprocessen. Men alle har I været åbne, nysgerrige og oprigtige i jeres møde med bogens forfattere. Flere forfattere har givet udtryk for, hvor stor betydning det har haft for dem at indgå i en uforpligtende relation til et ungt menneske, som slet og ret skulle stille sig til rådighed på ens egne præmisser. Den indsats skal I have virkeligt stor tak for!

Til sidst vil vi gerne takke Lauritzen Fonden for jeres konstruktive rådgivning og for at gøre projektet muligt. Jeres støtte er en forudsætning for, at unge uden uddannelse og arbejde nu – igennem denne bog – kan komme til orde og bidrage til den offentlige samtale med deres vigtige tanker og erfaringer.

På vegne af redaktionen,

Markus Kleinbeck  
Ungdomsbureauet



De Resterende er en række førstehåndsberetninger fortalt af unge uden uddannelse og arbejde. Med hudløs ærlighed tager de os med til møder med kommunen, indvilger os i det svære parforhold, åbner døren til psykiatrien og deler deres tanker og erfaringer om det danske uddannelsessystem og arbejdsmarked.

Fortællingerne viser, at uddannelsessystemet skal være mere fleksibelt, hvis vi ønsker, at flere skal gennemføre en ungdomsuddannelse. De viser også, at vejene til at få flere unge i uddannelse og arbejde ikke kun er et uddannelses- og beskæftigelsespolitisk spørgsmål; det er også et social- og sundhedspolitisk spørgsmål.

***De Resterende** er en del af De-serien, Ungdomsbureauets bogserie. Hver bog i serien tager fat i en ungdomstematik og giver ordet til underrepræsenterede og stigmatiserede unge. Formålet er at oplyse om, hvordan det er at være ung i den livssituation, som forfatterne beskriver, og skabe større repræsentation i den offentlige debat om de emner, der vedrører unge selv.*

LauritzenFonden<sup>+</sup>



9 788797 378915