

# Jeg ville bare være normal!

## Innledning

Jeg har valgt å skrive om **mine** mange år med angst, og hva jeg mener er årsaken til angsten, for det er det jeg kan mest om. Min historie er sikkert ikke så uvanlig, men jeg valgte å finne veien tilbake til det "normale" livet uten hjelp fra det etablerte psykiske helsevern. Jeg vil her gjerne rette fokus på hva dette gjorde med meg og mine omgivelser, hva som gjorde meg bedre og hva jeg senere har lært.

## Hvorfor ble jeg syk?

- **Historikk: Barndom, ungdom, gift.**

Dette blir jo **min egen** teori om årsaken, fordi jeg aldri har vært hos psykologer og blitt gransket og testet.

Jeg vokste opp i et hjem der det viktigste for mor var at ting **så bra** ut fra utsiden og hva **andre** mente og trodde, hadde stor betydning. Hvordan jeg/vi **hadde** det var ikke like viktig. Far var overbeskyttende og var veldig engstelig for at det skulle hende meg noe og ga meg ris når jeg var ulydig.

Jeg kan ikke huske mor som spesielt kjærlig. På 50-tallet var det kanskje ikke så vanlig å vise så mye kjærlighet. Mor og far fikk sine klemmer før jeg skulle legge meg, men jeg vet ikke sikkert hvor gammel jeg var da jeg som vanlig skulle gi mor god-natt klem en gang vi hadde gjester. Hun sa: "Du er vel blitt for stor for det nå vel." Dette var så flaut og det har brent seg fast på netthinnen. Jeg fikk også stadig høre at jeg maste så fælt og mor truet med at hvis jeg ikke sluttet med det ville hun havne på Faret(psykiatrisk klinikk på hjemstedet mitt). Da ble jeg redd, men i hennes øyne, grei. Jeg vokste opp sammen med en bror som var 11 år eldre enn meg. Husker mest hans misunnelse fordi jeg var flinkere enn han på skolen. Han ga stadig uttrykk for at jeg ikke **skulle tro jeg var noe**.

Jeg lekte meg gjennom barndommen og alt var ganske greit bortsett fra at far var så redd for at det skulle hende meg noe at det etter hvert ble hemmende i leken. Han malte bilder inn i

mitt barnesinn om alt som kunne skje hvis eller dersom jeg utsatte meg for noe som kunne skade meg. Jeg torde til slutt ikke å være sammen med de som torde alt. Jeg følte meg dum og hadde alltid en unnskyldning på lur for ikke å være med på den tøffe leken. Jeg brakk benet på skøyter da jeg var 13 år. Siden har jeg ikke gått på skøyter heller. Jeg synes etter hvert at alt var skummelt av fysisk utfoldelse.

Jeg kom i tenårene og ble innimellom bedt om å hjelpe til med små gjøremål. Mor var hjemmeværende og alt var jo i skjønneste orden når jeg kom fra skolen. Men det hendte jeg ble satt til å gjøre noe. **Jeg kan ikke huske at det noen gang var bra nok.** Enten var jeg for treg eller det var dårlig utført. Jeg forsto at jeg ikke dugde til stort. Jeg fikk ros for skolearbeidet og der hadde de store forventninger til min fremtid.

**De ble skuffet der også.** Jeg var mest opptatt av å bli fort voksen og å begynne å tjene penger. **Dessuten var det sikkert bare flaks og tilfældigheter at jeg hadde gode karakterer fra realskolen.** Jeg fikk raskt jobb og jeg traff mannen jeg giftet meg med. Jeg giftet meg 18 år gammel med en kjekk sjømann. Da jeg fylte 20 år hadde jeg to barn og fin blokk- leilighet. Jeg var lykkelig, men de fleste mente at dette ikke kunne gå bra, men jeg bare bestemte meg for at dette skulle jeg vise at jeg dugde til. Jeg syntes det var et forferdelig slit. Jeg brukte veldig mye energi på å tilfredsstille mors standard om et rent og ryddig hjem. Jeg jobbet utenfor hjemmet, takket være mor som hjalp meg. Det skal hun ha. Det **jeg** gjorde var jo ikke bra nok.

Barna var mye syke og jeg måtte ta alle avgjørelser, smått og stort. Jeg gledet meg alltid til min mann skulle komme hjem fra sjøen så jeg kunne overlate oppdragelse og avgjørelser til ham. Det ble ikke sånn. Han hadde bare lyst til å være snill og var veldig redd for å blande seg inn i mine rutiner. Når jeg iblant ble litt småhysterisk over alt jeg ikke dugde til, så var han veldig rolig og tok over styringen. Han klaget aldri på noe, heller tvert i mot(heldigvis), men han synes det var best at han tok seg av oppussing etc.**(Det ble ikke så fint det jeg gjorde)** Greit nok Jeg hadde ofte lyst til å løpe fra alt ansvar og forsvinne. Det gjorde jeg jo selvfølgelig ikke. Vi fikk enda et barn etter hvert. Han var frisk og glad men var svært aktiv. Jeg måtte jo klare det og. Tilværelsen ble bedre etter hvert. Barna var greie å ha med å gjøre, selv minstemann ble en sindig sjarmør. Vi overtok et hus etter mine svigerforeldre som lå i en liten bygd. Der trivdes alle veldig godt og jeg skiftet jobb. Jeg fikk en halv fast jobb som jeg likte, barnepike i samme gate, eget hus, bedre nettverk, glade og fornøyde barn og en snill mann som var oftere hjemme. Hvilken lykke! Jeg kan huske jeg tenkte at nå har jeg det godt! En god lykkefølelse. Det var en følelse jeg ikke hadde kjent på lenge. Den følelsen varte ut dagen.

Det var en fin sommerkveld. Jeg hadde lagt minstemann, de store barna var ute og lekte, min mann var på jobb i Mexico. Jeg gikk fortsatt med den gode vissheten om at jeg hadde det så godt. Da skjedde det! Jeg fikk brått magesmerter og måtte på do. Så ble jeg veldig svimmel og alt ble bare bomull rundt meg. Jeg tenkte, hva skjer, har jeg blitt forgiftet? Jeg ble så redd! Jeg la meg på sofaen for jeg følte at jeg ville besvime. Nei, jeg klarte ikke å ligge på sofaen, den hadde en rygg som stengte for meg. Jeg vaklet ut på gulvet og la meg i fosterstilling og hadde vanskelig for å puste. Jeg var sikker på at jeg skulle dø, så jeg torde ikke lukke øynene.

Slik fant barna meg...

Disse årene jeg her har skissert er selvfølgelig mye mer nyansert enn som så. Dette er bare et knippe hendelser som har lagt seg på minnet mitt og gitt meg en forståelse av hvorfor jeg siden utviklet så mye angst og følelse av udugelighet. Jeg følte på ingen måte at jeg hadde en vanskelig barndom, og jeg klandrer ikke foreldrene mine. De gjorde det de mente var bra, og jeg er helt sikker på at de elsket meg. Deres mentale helse var nok heller ikke så god har jeg forstått i ettertid. Det var nok piller som holdt mor oppe i perioder tror jeg. De var jo produkter av sin oppvekst. Jeg forsto mer og mer etter hvert som jeg ble eldre. Å være foreldre er en stor og vanskelig oppgave. Men når man gjør så godt man kan ut fra de forutsetninger man har, kan man ikke klandres. Barn er så forskjellig i "mottaksapparatet" sitt at det er helt umulig å følge en oppskrift. Jeg har mest tro på det å gi masse kjærlighet. Da er det også rom for å feile.

## **Å leve med angst uten hjelp fra det etablerte psykiske helsevern**

- Hvorfor gjorde jeg det?
- Hvilken innvirkning hadde det på mine nærmeste?
- Hva gjorde det med meg?

...Min eldste sønn ble redd og lurte på om jeg hadde falt. Jeg sa så rolig jeg kunne at jeg var litt svimmel og at jeg hadde så vond i maven. Jeg spurte om han kunne hente naboen. Han gjorde det. Jeg måtte ha skjönt at det var nervene mine som var ute av kontroll. I hvert fall spurte jeg nabokona om hun kunne finne en boks med vival som jeg hadde i et skap.(hadde fått de av legen for jeg var så redd for å fly). Mannen hennes hentet mine foreldre. Tablettene hjalp, men jeg hadde fortsatt angst og var nærmest apatisk. Glad for at mor var der og tok seg av barna. Mor lå ved siden av meg når vi la oss. Jeg torde ikke lukke øynene, da ville jeg

sikkert sovne inn for godt. Jeg fikk ingen arm eller trøstende klem. Mor sa at jeg **måtte** sove, så ble jeg sikkert mye bedre i morgen. Jeg trodde ikke det, men jeg sovnet til slutt. Jeg våknet neste morgen til en ny dag og starten på en lang kamp i livet mitt. En periode som **jeg selv** ville ha kontroll og regi på etter hvert.

Jeg fikk ringt min mann og han forsto fort at han måtte komme hjem. Han sa at jeg var så livløs i stemmen. Han måtte dessverre være på jobb i tre uker til. Jeg var fortvilet. Han også. Jeg hadde dessuten oppdaget at jeg heller ikke var i stand til å kjøre bil. Jeg torde ikke! Hvordan skulle jeg komme meg til butikken eller kjøre barna til fritidsaktiviteter? Naboen handlet og andre foreldre kjørte mine barn. Jeg var syk og alle var greie. Spesielt barna. De var veldig hjelpsomme. De hadde ikke sett mor slik. Om naboene forsto hva som feilte meg, vet jeg ikke, men jeg antar det. Jeg så veldig fram til at min mann skulle komme hjem, for da skulle alt bli bra, trodde jeg.

Jeg gikk og tenkte på hva jeg skulle si til legen, for jeg måtte ha mer tabletter og en sykemelding. **Min mor syns at jeg burde være litt forsiktig med hva jeg sa** og det var jeg enig i. **Jeg hadde hørt fortalt på syforeningen at en av damenes nabo var blitt tvangsinnlagt og hentet av politiet, og at han hadde ropt og skreket: ”nå dør jeg, nå dør jeg!”** Jeg trodde jo også at jeg kom til å dø hver kveld, så da kunne jeg ikke fortelle det. Legen i bygda var en av våre omgangsvenner, så jeg syns det var vanskelig å snakke med ham om det jeg opplevde. Jeg snakket litt lettvent om at jeg plutselig var blitt så engstelig for alle ting, men at det skyltes vel at det kanskje var blitt litt mye for meg med alt ansvaret og jobb ved siden av. Han ga meg mer piller og sa jeg kunne ta disse tre ganger om dagen til min mann kom hjem. Men de var vanedannende og kunne ikke brukes for lenge. Han spurte meg om jeg trodde jeg hadde behov for å snakke med en psykolog. Til det svarte jeg at det sikkert ikke var nødvendig. Jeg ble jo kjemperedd når han spurte.(var redd for hva som da ville skje videre). Jeg tenkte etterpå tilbake til barndommen. Hadde hørt de voksne snakket om de stakkarene som var ut og inn av Faret. Hvordan de stakkars barna hadde det o.s.v. Jeg var livredd for at dette skulle ramme meg/oss. Jeg hadde jo ikke en mann som kunne være hjemme å ta seg av barna heller. Jeg hadde ofte hørt mor snakke om at hun ikke var så god i nervene. Jeg visste ikke hva det betydde, men kanskje det var sånn jeg hadde det nå? Mor hadde jo aldri vært hos psykolog eller psykiater så vidt jeg visste. Vi hadde jo hatt et vanlig familieliv. Far var jo også så engstelig. Var det slik jeg skulle bli? Jeg prøvde å spørre dem litt ut om hvordan de opplevde å ha litt dårlige nerver i blant. Jeg ble ikke så mye klokere av det. Far sa at han hadde jobbet på Hydro da det ble bombet der under krigen og sa han slet med nerver veldig lenge, men ikke på hvilken måte. Mor sa hun følte seg litt ør og ekkel noen

ganger. Hun tok piller for det og da hjalp det. **Jeg tenkte at jeg også måtte klare å takle dette alene. Jeg kunne jo ikke svikte barna mine, og hva skulle folk si?** Jeg hadde kritisert mor for at hun alltid var så opptatt av hva andre folk mente. Nå tenkte jeg samme tanken! **Det ble etter hvert veldig viktig for meg hvordan jeg ble oppfattet av andre.** Bare min mann kom hjem så han kunne avlast meg litt. Jeg var så trøtt og sliten og det var så vanskelig å skjule.

Dagene gikk på et vis, og min mann kom hjem fra sjøen. Da fikk jeg trøst og kjærlig omsorg. Han viste forståelse og jeg kunne slappe av. Jeg følte at jeg ble litt bedre, men oppdaget at jeg fikk angst omtrent i alle situasjoner. Det tok bl.a. lang tid å lære seg å kjøre bil hvor som helst. Mannen min satt tålmodig ved siden av meg og måtte overta når jeg ikke klarte mer. Men jeg skulle og måtte klare det! Det var slitsomt. Å gå tur klarte jeg heller ikke på lenge, i hvert fall ikke lenger enn at jeg kunne se pipa på huset eller bilen. - Jeg klarte faktisk å være på jobb, der var jeg trygg. Jeg klarte etter hvert å kjøre til jobb, men parkeringsplassen var hundre meter unna og da ble det veldig langt å gå. Det var nemlig så åpent! Jeg klarte heller ikke å gå opp flere etasjer eller ta heis eller gå i større butikker, gå tur, reise på ferie med fly eller båt, kjøre i tunneller, kjøre på lange rette strekninger, gå på kino eller i teater. Jeg oppdaget at jeg oftere og oftere fikk panikkangst. Jeg hadde til slutt bare tre steder der jeg følte meg trygg og fungerte. Det var hjemme, på jobb og i bilen til jobb og litt rundt i bygda der jeg bodde.

Da jeg også fikk panikkangst når jeg satt en kveld foran TV og jeg ikke torde å være inne, jeg bare løp opp og ned i gata, syns jeg det tårnet seg. Jeg gråt og gråt, jeg skalv av angst, men prøvde å ta meg sammen da jeg ringte vår venn legen. Han mente at jeg burde ta en tur til psykiatrisk poliklinikk. Det ville jeg selvfølgelig ikke. Jeg får ta en ekstra pille og gå og legge meg sa jeg. Angsten slapp etter hvert.

Det så tilsynelatende ut som jeg fungerte bra. Jeg unngikk lenge å gjøre de tingene som jeg visste jeg fikk angst for. Det var jo få som visste om **alt** jeg var redd for. På psykiatriske skulle jeg i hvert fall ikke! Heller fikk jeg dø da. Jeg ble en mester i å sno meg ut av vanskelige situasjoner. Barna ble større og de forventet selvfølgelig at vi skulle på ferie, og i hvert fall reise å se andre steder som alle andre hadde sett. Jeg fikk jo angst bare ved tanken! Det hadde gått sånn passe greit å være på de trygge plassene Men det krevde likevel mye energi å tenke ut hverdagen som for all del skulle se "normal" ut i forhold til venner, nabolag, skole, fritidsaktiviteter o.s.v. spesielt i de periodene min mann ikke var hjemme.

Jeg husker en gang barna lenge hadde mast om å dra til Oslo. De ville gå på Karl Johan, de ville se slottet, stortinget og de ville på Steen og Strøm som de hadde hørt mye om. Min mann var hjemme og barna hadde skolefri. Jeg bare bestemte meg for at jeg ville gjennomføre turen.

Barna, som for meg var i fokus hele tiden, skulle ikke lide for at jeg ikke orket noe. Turen ble så slitsom som jeg trodde. Jeg husker så godt at vi gikk oppover Karl Johan. Min mann tok seg av det meste av praten med barna. Jeg holdt et fast grep om armen hans. Ungene skulle stoppe og se på alt som foregikk. Det var jo et yrende liv, som et sirkus var det for dem. –For meg var det et mareritt! Jeg kan beskrive det som å være under uklart vann og få panikk for ikke å komme opp igjen. Alle lyder var fordreide og alt var tåke, veien bølget seg og det var problematisk å puste. Vi fikk satt oss på en uterestaurant og jeg følte meg sliten og skjelven. Jeg tok en vival og ble bedre. Det virket ikke som barna merket noe, for de var så fornøyde og ivrig opptatt av alt som skjedde. Jeg kunne tenkt meg å sitte der jeg satt, mens de andre gikk opp til slottet, men jeg torde jo ikke å være alene. I min verden var det langt å gå til slottet.

Vi gikk til Steen og Strøm først, for det var nærmest. Det var jo ikke mye lettere akkurat. Ungene for jo rett til rulletrappa og ville se oppover i etasjene. Jeg fikk jo angst for at vi ikke skulle finne dem igjen. Stort var det der og mye folk var det. Jeg gikk i rulletrappa jeg og, men min mann måtte skynde seg å finne ut hvor trappa ned var, mens jeg holdt meg fast. Da han pekte på trappa som gikk ned, klarte jeg å gå og late som jeg kikket på tøy mens jeg hele tiden holdt et øye på trappa. Jeg var i hjelpenn, men jeg tror ikke det syntes. Min mann gikk med barna og jeg sa at de ikke måtte bli lenge borte. De fikk kjøpe hver sin ting. Jeg syns de ble veldig lenge borte, men når panikken holdt på å bygge seg opp igjen, så kom de løpende glade og fornøyde og skravla i vei. Jeg klart å smile tilbake. Vi kom oss fort ut igjen. Vi bestemte oss for å kjøre opp til slottet. I bilen kunne jeg puste ut. Vi fikk heldigvis parkert i nærheten av slottet, de fikk se et vaktskifte og vi fikk tatt bilder. Jeg klarte meg sånn passe, men jeg var veldig sliten.

I bilen hjemover var barna oppskrudde og fornøyde. Jeg kunne lukke øynene og være veldig fornøyd med at jeg hadde greid å gjennomføre denne turen. **Det hadde vært en helt ”normal” familiedag med tur til Oslo.**

Min mann var en fantastisk støtte. Han var som alltid rolig og etterkom alltid mine ønsker, og dessuten ba han meg aldri om å ta meg sammen. Det satte jeg pris på, for det var det jeg drev med hele tiden! Jeg bestemte meg for at vi heretter skulle reise på ferie og andre kortere turer som andre ”normale” familier gjorde. Jeg hadde ikke dødd av Oslo-turen så da var det bare og prøve igjen.

Det ble slik jeg hadde lovet meg selv,. Vi kjørte blant annet til Spania for å besøke mine svigerforeldre som bodde der. Det ble med den ene gangen. Jeg tenkte at det var trygt så lenge vi kunne være i bilen, men jeg oppdaget at det å skulle reise med båt bl.a., var forferdelig. Jeg torde jo ikke å være i bilen når vi kjørte inn i båten, men jeg torde heller ikke å gå om bord

alene. Det ble til at eldstemann fulgte med meg, han var 11 år. Jeg var så redd og da måtte jeg selvfølgelig på do. Han måtte være med meg og holde døra. Jeg torde jo ikke låse. - Det var en slitsom tur over havet og verre ble det da vi kjørte på autobanen nedover Europa. Det var da jeg forsto da at jeg også fikk angst av den "uendelige veien." Jeg prøvde å sove eller lukke øynene, men det var ikke så enkelt det heller med tre barn i baksetet Jeg klarte ikke å spise noe, for jeg fikk ikke svelget. Det var godt hver gang vi kjørte inn på en rasteplass eller når vi skulle overnatte.

Oppholdet hos svigerforeldrene mine gikk forholdsvis greit. Jeg klarte å kose meg faktisk, selv om det var mye om og men mange ganger. Jeg brukte jo en god del energi på å tenke på hjemveien. Vi kom oss hjem også. Jeg var forferdelig sliten, men jeg fikk mye ros av mannen min, og barna var kjempefornøyde. Jeg var veldig glad for at jeg hadde gjennomført dette. Jeg kunne kjenne en svak glede. **Oftest ble slike gleder overskygget av fortvilelsen over at jeg ikke torde eller orket mere enn jeg gjorde. - Jeg syntes aldri at min innsats var bra nok. Jeg måtte bare prøve igjen og igjen.** Når dagene var for tøffe, tok jeg en vival eller to. Men jeg hadde i bakhodet at legen hadde sagt at de var vanedannende. Jeg ville jo ikke bli pilleavhengig heller. Det hadde jeg jo også hørt mange stygge historier om. Jeg skulle nok klare dette. Jeg bare ønsket meg litt mer energi.

Slik ble livet i mange år. Jeg godtok på en måte at det var sånn jeg var. Det som opptok meg mest var at barna ikke så ut til å merke så mye. De godtok at jeg var sliten. De blei flinke til å hjelpe til. Når jeg følte at jeg var i ferd med å miste kontroll over dem, sa jeg at hvis ikke de hørte på meg ville jeg havne på Faret! Det hjalp. Pappa var jo ikke der heller. Da blei de snille(redde). Jeg visste jo at det var effektivt!

Når jeg i dag spør barna om de husker at jeg var dårlig, svarer alle tre at de husker bare enkelte ting, men at det er bare fordi jeg spør, det er ikke noe de har gått og tenkt på. Den eldste husker at han måtte hente naboen og at bestemor og bestefar kom. Ellers husker han at det var en del "greier" hver gang vi skulle noe og så syns han at jeg var litt pysete. Han synes han hadde en veldig fin barndom og er en mann som har gjort det meste av fysisk mestring og er en fantastisk far. Jenta i midten er ei livlig dame som orker med det meste og er veldig omsorgsfull og en super mor. Hun kan også erindre at det var litt "styrete" mange ganger og husker en episode hvor jeg gikk frem og tilbake med klut på panna og gråt, men husker at bestemor og bestefar var der. Hun husker også barndommen sin som god og trygg. Begge de eldste husker at jeg sa at hvis ikke de var snille, så havnet jeg på Faret. Det er litt sårt for meg ,men vi har snakket om det, og heldigvis det er aldri for sent å snakke om feil en kan ha

begått. Yngstemann husker ikke noe spesielt med mamma. Han synes han hadde verdens beste. Han mente at jeg var litt pysete da og at jeg var redd for mye rart. Han har også blitt en fin fyr som er god til mye og veldig rolig og elsker utfordringer. Så jeg føler i hvert fall at jeg har lykkes med å skjule min elendighet for barna og at det ikke har satt merkbare spor i deres barnesinn. Jeg følte alltid at jeg ikke strakk til, men hvem føler vel det egentlig? Jeg gjorde i hvert fall så godt jeg kunne, så da må jeg være fornøyd.

## Hva gjorde meg bedre?

Jeg fant ut etter hvert at **kontroll** ble veldig viktig for meg. Jeg ville jo leve et ”normalt” liv, men siden det var så mange ting som utløste angst, måtte jeg ”sile” ut hva som var viktig at jeg var med på og hva jeg godt kunne la være uten at det virket rart. Det var viktig for meg å kunne kjøre bil, nødvendigvis ikke hvor som helst, men til venner og familie. Så jeg prøvde om og om igjen. Jeg satt i helspenn, hadde vanskelig for å svelge, fikk tilløp til panikk når det ble stans i trafikken (rødt lys, veiarbeid etc.). Like redd hver gang. At jeg ikke åpnet bildøra og sprang ut og vekk, skyldtes at jeg tenkte at da må jo folk tro at jeg er gal! Jeg hadde jo som regel barna med i bilen også, så de måtte jo heller ikke bli redde. For å ha litt kontroll brukte jeg mye energi på å finne veier som gikk utenom sterkt trafikkerte veier eller som ikke hadde trafikklys. Da gikk det ganske bra. Jeg hadde lyst til å gå på kino noen ganger. Det pleide å gå bra når jeg satt ytterst på raden ved en utgang. Hvis jeg måtte besøke en annen bedrift i jobbsammenheng, måtte jeg ringe og få nøyaktig veibeskrivelse, hvilken etasje og hvilken dør.

Jeg brakk armen en gang og fikk panikk når de satte på gips. Jeg måtte jo si at jeg ikke likte å ha noe på meg som jeg ikke kunne ta av selv (ha kontroll på). Sykepleieren sa at det ikke var noe problem. Hun bare klippet den opp og satte på en bandasje etterpå. Da var jo alt så greit. Det hendte jeg også synes det var nødvendig å handle noe på et varehus i byen. Jeg planla tidspunktet jeg skulle gå dit på, for det var tider på dagen det ikke var så mange der. Det gikk bra noen ganger, andre ganger kom panikken og jeg måtte stå og holde meg fast i et eller annet, jeg trodde jo som vanlig at jeg skulle besvime eller dø. Jeg kom meg etter hvert bort til kassa. En gang var det to-tre mennesker foran meg og panikken kom igjen. Jeg spurte etter en stol, jeg sa at jeg ble så svimmel. Jeg fikk stol og vann og de la varene i pose for meg. At noen blir svimle en gang i mellom er jo ”normalt”, tenkte jeg.

Jeg var redd for det meste, men bedringen begynte med at jeg bestemte meg for ting jeg ville gjøre uansett hvor redd jeg var, mindre viktige ting lot jeg være. Jeg **måtte** jo for eksempel ikke ta heis, og jeg **måtte** ikke kjøre i tunell eller gå der det var store menneskemengder. Jeg ville slutte med piller, men måtte **alltid** ha dem med meg. Hvis jeg skulle noe sted og jeg hadde glemt pillene hjemme, kunne jeg bare snu. Tryggheten med å ha dem i veska og vite at jeg kunne ta dem hvis jeg **måtte**, hjalp veldig. Jeg vurderte aldri å kontakte noen innenfor det psykiske helsevern. Det var et ikke-tema for meg. At barna mine hadde det like ”normalt” hjemme som andre barn var det viktigste for meg. At jeg også klarte å gjøre ting som jeg hadde lyst til å gjøre, bare jeg hadde kontroll, var jo også greit. At jeg var sliten og hadde mye angst gjorde ikke så mye. Skulle selvfølgelig gjerne hatt det bedre, men jeg bare godtok at sånn var det, og det var bare å gjøre det beste ut av situasjonen. Jeg hadde et håp at ting skulle bli bedre etter hvert når barna ble store og jeg ikke hadde ansvar for dem lenger. Jeg tror at aksepten for at jeg var som jeg var, også var med på å gjøre meg bedre. En annen ting jeg husker som hjalp meg, var at jeg ved en anledning var sammen med en dame som var psykiatrisk sykepleier, Jeg fortalte henne om min panikkangst. Hun fortalte meg at jeg kunne være helt sikker på at jeg ikke ville dø av det og at jeg høyst sannsynlig heller ikke kom til å besvime. Det ville i så fall være bra, for da ville jeg jo slappe fullstendig av. Hun sa at jeg bare skulle sette meg ned eller holde meg fast i noe og la det rase i vei. For angsten nådde alltid en topp, før den kuliminerte. Da følte jeg på en måte at jeg hadde kontroll på det og på en måte. Kunnskap hjalp. Men den mest merkbare bedringen skjedde etter at min far døde. Jeg føler på en måte at **det** er problematisk for meg å konstantere. Jeg var jo så glad i faren min. Men det **er** et faktum at jeg ble betydelig bedre da. Det var svært sjelden at jeg etter hans død fikk panikkangst. – Jeg ble etter hvert flinkere til å fortelle åpent om hva jeg strei med og hva jeg hadde stridd med, og da ble også ting letter for meg. Da ble det også lettere for andre å forstå hvorfor jeg ikke ville være med på ting. Ting ble lagt til rette slik at jeg også kunne være med. Jeg følte meg mer og mer ”normal”. –Men jeg sleit lenge med en rekke fobier. Jeg fortalte om det til helsesøster på jobben, som så fortalte at hun også sleit med det. Hun hadde vært hos en terapeut i Oslo som hadde brukte en spesiell metode, som hadde vært veldig effektiv for henne. Hun visste om en lege i vår hjemby som hadde gått og lært metoden hos dem. Hun anbefalte meg å ringe ham.

Jeg fikk time, Jeg var dagens siste pasient. Han ville ha god tid og bli kjent med meg. Han ville vite alt om hvordan jeg hadde hatt det og hadde det. Det ble første gangen jeg fortalte hele historien min, og jeg følte meg litt dom og engstelig der jeg satt. Da jeg var ferdig med å fortelle, ble det en pause. Jeg tenkte febrilsk at han syns sikkert ikke at dette var så ille. Han

tok handa mi og sa, ”stakkars deg, og dette har du balet med i så mange år uten å søke profesjonell hjelp. Da har du hatt det tøft”. Jeg begynte å gråte og han lot meg gråte. Jeg vet egentlig ikke hva som skjedde med meg eller hva jeg egentlig følte. Jeg tror jeg plutselig synes synd på meg selv og følte kanskje at jeg hadde vært flink som hadde kommet meg gjennom mange strabaser uten legehjelp. Han ville gjerne hjelpe meg med mine fobier hvis han kunne. Han fortalte at han selv ikke hadde prøvd ut metoden i særlig grad og at jeg ikke måtte ha for høye forventninger. Jeg var jo lykkelig for at jeg fikk en mulighet til å få hjelp, dessuten var han en **vanlig** lege. Dette skulle vise seg å være veldig effektiv hjelp for meg. Jeg var også svært motivert og åpen for dette. Det var veldig spennende synes jeg. Jeg husket ikke hva denne metoden het, men jeg tok en telefon til min tidligere lege, som kunne fortelle meg at metoden heter NLP, neuro linguistic programming, som egentlig er en psykologi som tar utgangspunkt i disse tre komponentene, slik at vi bevisst kan bruke dem for å ”programmere” oss selv gjennom det vi tenker og det vi sier til oss selv. Han brukte en form for transe, veldig lett, ikke annerledes enn det vi opplever i hverdagen når vi i tankene flytter oss til et annet sted enn vi i øyeblikket er. Bruken av transe er svært effektiv når en vil oppnå forandring i ens egen adferd som bl.a. å bli kvitt fobier/angst eller generelt komme ut av handlingsmønster og vaner som ikke er nyttige. Han fortalte meg at det var en forholdvis ny metode på 80-tallet og at han ikke hadde brukt metoden på så mange.

Noen lyktes det veldig bra med, men andre ikke. Jeg var visstnok av dem det hadde lyktes veldig bra med. Grunnen til at det lyktes så bra for meg var nok at jeg var veldig åpen og mottagelig for hjelp og at hjelpen kom fra en **vanlig** allmenpraktiserende lege, og at han var veldig forståelsesfull og at han var en person som visste alt om hvordan jeg hadde hatt det. Jeg ble kvitt de fobiene og angsten jeg ønsket å bli kvitt, på rekordtid. Plutselig var det ingen store problemer med å reise på turer, ferie, gå i butikker, kjøre bil gå på kino. Jeg husker så godt første gangen jeg var i Oslo etter at jeg ble frisk. Jeg var på kurs med jobben. Kollegaen min og jeg gikk oppover Karl Johan og jeg **registrerte** alt livet rundt meg og nøt det. Det var så stort for meg at tårene trillet. Jeg hadde så friskt i minne min forrige tur til Oslo. . Jeg opplevde livsglede som jeg ikke hadde kjent på mange år. Det var nesten som å bli født på ny.

Litt ”kontrollfreak” er jeg fortsatt. Jeg husker at jeg en gang sa til legen min at jeg på død og liv skulle ha kontroll på alt jeg skulle foreta meg. Da svarte han bare ”ja vel, er det så farlig da?” - Det hjalp også. - Jeg ble bedre og bedre på å slippe kontrollen.

Det hender fortsatt at jeg kan føle at jeg er på nippet til å få et angstanfall. Da trekker jeg pusten dypt flere ganger og prøver å fokusere på andre ting. Nå går det alltid bra.

Jeg føler nå at det er **jeg** som har kontroll over angsten og ikke omvendt.

## Hvordan fikk jeg vite om MB-utdanningen?

- Hvorfor takket jeg ja til den og
- Hva har den lært meg?

Jeg har sett på meg selv som frisk og ”normal ” i snart femten år. Jeg tenkte i svært liten grad på de vonde årene med angst og fobier, helt til jeg meldte meg som arbeidssøker hos NAV i Drammen. Vi hadde da bodd her i ca et år. Jeg hadde egentlig tenkt at jeg ikke skulle jobbe mer, for jeg tenkte vel ganske realistisk at det var små sjanser for at jeg skulle få meg en jobb når jeg hadde fylt 60 år, og jeg stort sett hadde jobbet i resepsjoner, sentralbord og serviceskranker. På en annen side hadde jeg lysten til å jobbe, så jeg kunne jo prøve. Jeg fikk kontakt med en hyggelig mann på NAV-kontoret. Han spurte om det var en annen type jobb jeg kunne tenke meg å gjøre. Jeg svarte at jeg i hvert fall måtte jobbe med mennesker. Jeg nevnte at jeg muligens kunne tenke meg en form for miljøarbeider i institusjon eller lignende. Jeg fortalte at jeg ikke hadde noen utdanning eller erfaring med dette, men kanskje jeg likevel kunne være til nytte med min livserfaring. Jeg fortalte ham litt om at jeg for flere år tilbake hadde slitt i mange år med angstnevrose. Han hentet da en informasjonsbrosjyre om MB-utdanningen. Jeg fattet umiddelbart en interesse for dette prosjektet som Mølla kompetansesenter i Bærum og som samarbeidet bl.a. med NAV Buskerud. Jeg søkte om opptak i full fart. Jeg tenkte at dette kunne være en ny yrkesretning for meg. Selv om det ble sagt at de ikke på noen måte kunne love at utdannelsen førte frem til en jobb, men at mange av elevene ved tidligere kull, var i fast jobb i dag. Jeg var veldig ivrig og tenkte at hvis jeg bare fikk kompetanse om psykiatri i tillegg til egen erfaring, kunne jeg sikkert få en liten jobb innenfor dette feltet. Jeg kunne jo gi håp og forståelse mente jeg selv.

Jeg kom med i MB-utdanningen etter at to hadde trukket seg etter opptak. Jeg var spent og fornøyd.

Vi var til sammen 21 studenter.

Timeplanen besto av 10 moduler med tre forelesningsdager på rad pr. måned. I tillegg var vi delt inn i fire nettverksgrupper som hadde en samling pr. måned. Det hele skulle avsluttes med innlevering av en selvvalgt prosjektoppgave som også skulle presenteres muntlig for klassen.

Jeg synes temaene var spennende: Lovstoff, verktøykasse, brukererfaring, bedringsprosesser, relasjoner, psykiske lidelser - sykdomslære og behandling, kommunikasjon, endringsfokustert rådgivning, oppmerksomhetstrening, barn av foreldre med psykiske lidelser, arbeid og psykisk helse, psykiatriens historie samt div. gruppearbeid. Vi fikk dessuten i oppgave å finne et fokus til selvutvikling, som vi skulle jobbe med hele året. Jeg valgte å fokusere på **bedring av selvbildet, like meg selv**, prøve å fokusere på **ting jeg er god på** og å tenke **at jeg er god nok**.

I tillegg skulle vi ut i praksis, to dager i uka fra mars – april. Jeg var spent på hvor jeg skulle være i min praksisperiode.

**Alt** ble vel ikke helt som forventet.

For det første var jeg uforberedt på at så mange hadde tunge diagnoser. Selv om et av kriteriene for å komme med i MB-utdanningen er å ha et avklart forhold til sykdommen sin, var det mange som likevel slet med problemene sine. Jeg hadde rett og slett ikke fått med meg at dette var for mennesker som på grunn av sin psyke hadde falt ut av arbeidslivet, men som på grunn av sin avklaring til denne kunne komme seg videre, fordi MB-utdanningen ga dem det rommet de trengte. Her var det ingen press, her møtte man forståelse fra alle, her fikk man muligheten til å prøve seg i andre yrker enn dem man hadde før, og hvor man dessuten kunne bruke sin brukererfaring.

Når jeg etter hvert forsto dette, lurte jeg på om dette kanskje ikke var for meg. Da jeg ved en anledning spurte en av lederne om dette, sa han at jeg jo representerte **håp** for pasienter med angst. Jeg var glad for å høre det

En annen ting jeg ikke var forberedt på, var at jeg selv skulle komme med forslag til hvor eller hva slags praksisplass jeg ønsket. Dette ble jeg litt frustrert over, for jeg var ikke kjent i byen etter å ha bodd her i så kort tid. Dessuten hadde ingen anelse om hva slags bedrifter som kunne ha bruk for meg. Jeg fikk tips av en medstudent om en DPS-døgnenhet som het Thorsberg. Jeg kom med forslaget og fikk praksisplass der. Jeg var veldig spent. Jeg hadde aldri satt en fot innenfor en psykiatrisk institusjon før. Det var i utgangspunktet en høy terskel for meg å trå over. Det ble bare positivt. Jeg ble godt tatt i mot av de fleste. Hva min oppgave var, var noe diffust. Siden det også var nytt for dem å ha en MB-er der og det fra MB-utdanningens side ikke er utarbeidet retningslinjer for MB-studenter, var det litt vanskelig. Men jeg synes likevel at det har gått greit. Jeg skulle være på en enhet med to avdelinger. Den ene behandlet pasientene med kognitiv terapi og den andre med dynamisk terapi. Jeg kunne ikke noe om disse tingene. Jeg var interessert i å lære og jeg fikk være med på undervisningen som pasientene fikk om disse metodene. Dessuten fikk jeg være med på alle møter som ble

holdt, morgenmøter, behandlingsmøter o.a. Generell undervisning, kroppsbevissthetsgruppe, turgruppe og veiledning var også noe av det jeg deltok i. Romvask og bisitter ved frokost og lunsj kunne også være oppgaver jeg fikk. Ellers var det å delta sosialt i miljøet. For meg ble det en a-ha-opplevelse å oppdage at dette var godt fungerende mennesker som meg selv som synes det var godt å komme til et sted å få hjelp med angst og depresjon. Når de hørte at jeg også hadde slitt og kommet ut av det, følte noen at det virkelig var håp. Jeg følte også at jeg fikk tillit fra mange.

Jeg skulle ønske jeg kunne fortsette i denne rollen. Jeg har lært utrolig mye om mennesker og ikke minst, om meg selv det året. Men det har gått opp for meg at det ikke har ført meg til noen ny yrkesretning. Jeg har for lite kompetanse i bunn. Jeg er snart 61 år og føler fortsatt lysten til å jobbe, både for og med mennesker. Jeg har i hvert fall et godt grunnlag for å gå inn i frivillig arbeid, der er det nok av oppgaver. Hvis ingen kan bruke meg i ordinær jobb, vil jeg satse der. Jeg har begynt, men jeg kan gjøre mer.

## **Hadde jeg valgt å søke hjelp fra psykiatrien i dag?**

Hvis jeg igjen skulle få tilbakefall av min angstnevrose eller få en annen psykisk lidelse, ville jeg da søkt hjelp? Jeg har stilt meg det spørsmålet flere ganger i løpet av dette året. Jeg ville i hvert fall ikke være **redd** for å gjøre det. Jeg hadde nok ikke gått og lidd i flere år uten å be om hjelp. Jeg har lært mye og jeg har også sett mange som har fått hjelp dette året. Jeg har ikke blitt kjent med så mange sider av psykisk helsevern og hvordan det fungerer, men det jeg har sett og lært har imponert meg og gitt meg et helt annet syn på det å ha psykiske problemer. Jeg hadde lært en gang i tiden at **det** var noe ”normale” mennesker ikke hadde. Litt nerveproblemer var vel noe de fleste hadde, men som de færreste snakket om. For meg var psykisk lidelse lik ”gal” og min angst var jo at noen skulle ta barna mine. Jeg så ingen nyanser og man snakket i liten grad om psyken. Nå vet jeg bedre, og kunnskap og livserfaring har gjort at jeg i dag tenker helt annerledes. Etter å ha hørt forfatter Thorvald Steen fortelle om psykiatriens historie, ser jeg også at man har kommet betydelig lenger i psykiatrien i dag enn de hadde for bare tjue år siden. Dessuten snakkes det mer om det i media og de fleste mennesker er mer åpne om sine psykiske lidelser i dag. Som pasient er man i større grad enn før involvert i egen behandling som f. eks å få undervisning om diagnoser og

behandlingsformer, slik jeg erfarte på min praksisplass. Jeg vet også mer om hvilke muligheter for hjelp jeg nå kunne fått. **Jeg hadde nok helt sikkert tatt i mot hjelp i dag.**

## Konklusjon

For meg har det vært viktig å finne årsaken til min angst og følelsen av ikke å være bra nok. Ikke fordi jeg ville straffe noen for at jeg ble syk, men det har vært viktig for å forstå. Det er ikke sikkert det er like lurt for alle å kjenne sin fortid, men jeg har brukt en del energi på å finne ut hvorfor jeg ble syk. Det var faktisk etter at far døde og jeg merket så god bedring, at jeg begynte å tenke på årsaker. Jeg irriterte meg ofte over at mor var så opptatt av hva andre tenkte og mente om oss. Det skulle i hvert fall ikke **jeg** bry meg om! Det skulle jo siden vise seg å bli et paradoks i livet mitt.

Det var jo nettopp det som opptok meg da jeg ble syk. Alt skulle jo se ”**normalt**” ut.

At det var medvirkende til å tappe meg for energi tenkte jeg ikke på den gangen. Mitt fokus var å ta ansvar for barna og gi dem en normal oppvekst uten at jeg skulle hemme dem i å oppleve ting.

Jeg har tenkt mye på hva som hadde skjedd dersom jeg hadde søkt hjelp...

Det svaret har jeg ikke, men jeg velger å tro at jeg gjorde det riktige valget ut ifra det jeg trodde og visste om psykiatrien på det tidspunktet. Jeg velger å tro at det var noe jeg skulle lære. Jeg føler at jeg har fått en innsikt og en forståelse i min egen psyke, som på mange måter har gjort meg sterkere. Jeg har i hver fall ingen problemer med å forstå andre som har angst for de merkeligste ting eller som føler at de ikke duger til noe. Jeg klarer faktisk å være litt stolt over å ha klart å komme meg ut av det, nesten alene.

Jeg vil ikke anbefale **det** til andre i dag. Nå vil jeg absolutt anbefale å søke hjelp når man ikke lenger mestrer hverdagen. Det har blitt forsket mye på hjernen og psyken i løpet av de siste tredve årene, og det brukes stadig nye og gode metoder. Det har vel hendt at jeg noen ganger synes at det blir gitt litt for lite ansvar for egen bedring. Men jeg har jo ikke andre referanser enn meg selv.

MB-utdanningen har gitt meg et videre perspektiv og mer kunnskap om psykiske lidelser dessuten har jeg blitt kjent med mange fantastiske mennesker. Jeg har ofte følt at hver time er en terapi for sjelen. Det har vært et minnerikt år som jeg ikke ville vært foruten. Jeg har dessuten fått utbytte av å jobbe med fokuset mitt om å **like meg selv bedre** og å tenke at **visst**

**er jeg god nok.** Jeg har i hvert fall kommet et langt stykke på vei. Jeg klarer faktisk å **akseptere at jeg er den jeg.**

Betegnelsen, å være "normal", har jeg utvidet betraktelig de siste tjue årene. Jeg har møtt mange mennesker på min vei. De er alle unike. Man opplever mennesker med ulike sinn og væremåte. Hva som er "normalt", er et vidt begrep. Min mening er at min psykiske helse har vært normalt for meg og jeg tror at mye av det man tenker, føler og opplever som unormalt, i virkeligheten er en helt normal del av det å være et tenkende menneske. Vi er bare utstyrt litt forskjellig i måten vi takler ting på. Heldigvis er det hjelp å få. Jeg er heller ikke i tvil om at kunnskap om ens egen psyke er viktig.