# IN:SPIRA

MEDLEMSMAGASIN FOR MENTAL HELSE UNGDOM 1/2018

# PÅRØRENDE

**HOS PIO-SENTERET:**
Pårørendechatten «Noen på hjertet?»
SIDE 6

**SOMMERLEIR:**
Oversikt over verksteder
SIDE 12

**PORTRETT:**
Mille Falstad
SIDE 20

MENTAL HELSE UNGDOM

# LEDER

**KJÆRE LESER,** dette bladet er dedikert til temaet «pårørende» og inneholder historier om det å være den nærmeste til en som er syk, og det å selv være den som trenger nærhet. Hvordan er det for eksempel å være barn og pårørende? Det vil jeg vie denne lederen til. Flere barn og ungdom vil i løpet av oppveksten oppleve at en forelder, et søsken eller en nær omsorgsperson blir alvorlig syk eller skadet, at en foresatt har et alkoholmisbruk som går utover omsorgsevnen, eller at en nær person har en psykisk lidelse som går utover daglig fungering.

**I FORESTILLINGEN «KONDOLERER»,** hvor Else Kåss Furuseth gjengir historien om da hun som 11-åring mistet moren til selvmord, sier hun: «Jeg visste at mamma ikke hadde kreft, så jeg skjønte ikke hva som var så galt. Men jeg skjønte at det var noe veldig alvorlig for i bilen sa pappa «mamma er veldig lei seg nå». Men hun får god hjelp. Hun savner dere veldig og kommer tilbake. Jeg skjønte ikke hva mamma hadde å være så lei seg for. Hvorfor hadde hun ikke sagt noe til meg? Jeg kunne jo ha trøstet henne.»

**DETTE GIR ET GODT BILDE** på hvor mye barn forstår og at mange kjenner på et stort ansvar og et behov for å hjelpe. Samtidig er det viktig å være klar over at mange barn og unge får for store omsorgsoppgaver i familien. Dette er oppgaver som er belastende, og kan gå utover egen helse og utvikling.

**HELDIGVIS GÅR DET BRA** med de fleste barn som har vært pårørende, men det bør ikke være noen sovepute. Mer bevissthet rundt situasjonen pårørende barn befinner seg i, og tiltak som møter barnas behov er avgjørende for at flere barn i Norge skal oppleve en lettere og tryggere barndom.

**VIDERE I DENNE UTGAVEN** skal dere blant annet få lese om Mille som i mange år var morens pårørende, om viktigheten av å benytte seg av pårørende, og få bli med på et besøk hos Pårørendesenteret i Oslo.

God sommer og god lesning!

**Oda Archer**
Redaktør

# INN:HOLD

4 **PÅRØRENDE – EN STØTTE ELLER TIL BESVÆR?**

6 **HOS PIO-SENTERET** Pårørendechatten «Noen på hjertet?

8 **BARE JEG KAN GJØRE NOE** Av Victoria Ingrid Engeset

10 **ANDREA HOLST** Taushet er ikke alltid gull

18 **DEN GLEMTE BAK SYKDOMMEN** Får pårørende den samme støtten?

20 **PORTRETT** Mille Falstad



**Ansvarlig redaktør:** Adrian Wilhelm Kjølø Tollefsen

**Redaktør:** Oda Archer

**Rådgiving og grafisk design:** Amund Lie Nitter

**Illustratør:** Katarina Tarabczynska & Paulina Tarabczynska

**IN:SPIRA**

Utgave 2 – 2018, årgang 6

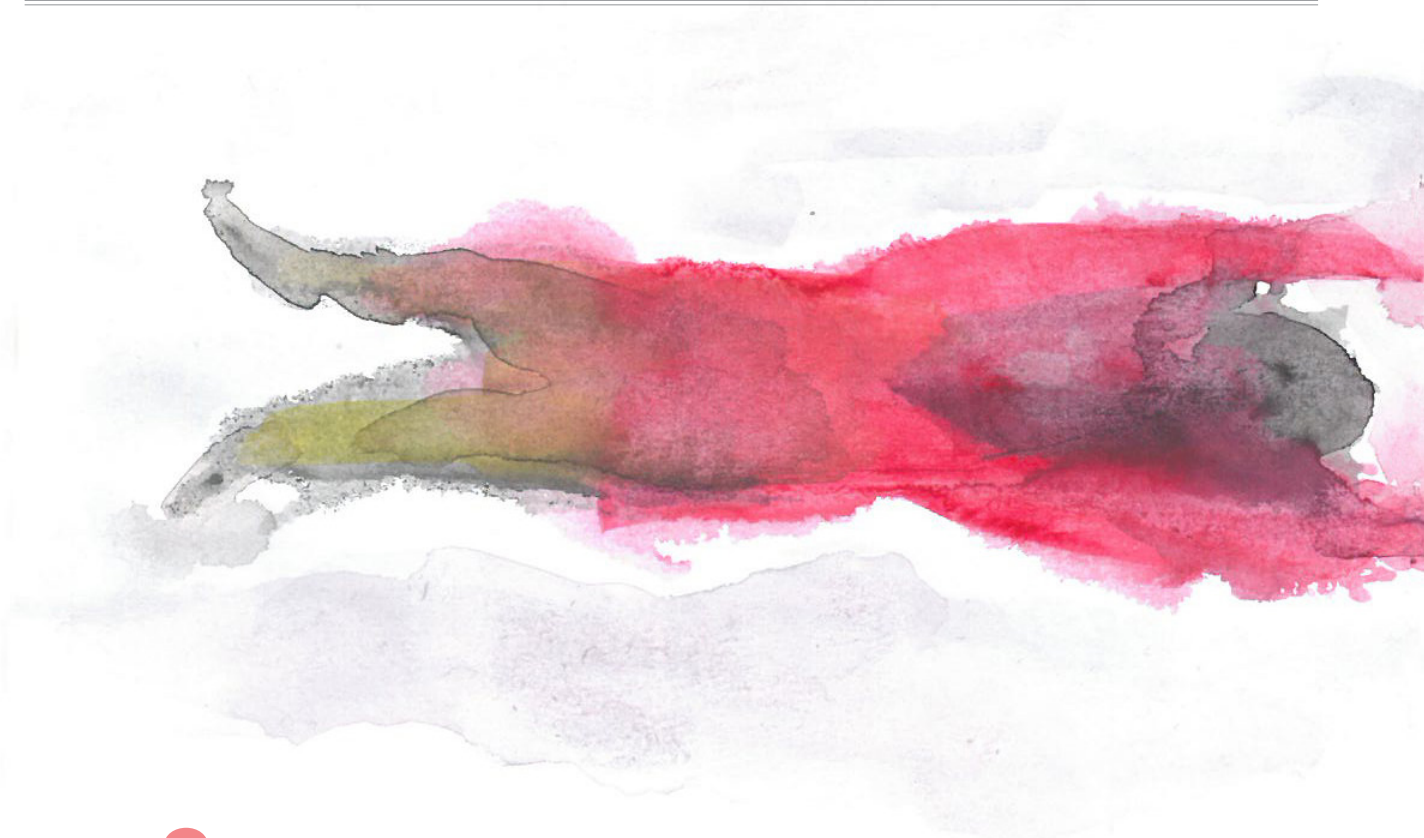


Innsendte bidrag og kommentarer samsvarer ikke nødvendigvis med organisasjonens syn. Redaksjonen forbeholder seg retten til å forkorte innsendte bidrag.



**Bidragsytere i dette nummeret:** Katarina Tarabcynska, Paulina Tarabcynska, Andrea Holst, Ivar Erik Ree, Adrian Lorentsson, Victoria Engeste, Remi Lønøy, PIO-Senteret

**Trykk:** NORSK AERO



# PÅRØRENDE – EN STØT

**I behandlingen av psykiske lidelser snakkes det om pårørende, hvilke behov og rettigheter de har og hvordan de innlemmes – eller ikke innlemmes – i behandling. Men det snakkes i liten grad om hvordan den som får behandling opplever relasjonen til de nærmeste.**

**AV:** Adrian Lorentsson, kommunikasjonssjef i Mental Helse Ungdom

**MANGE SOM HAR OPPLEVD** å bli lagt inn i psykisk helsevern har måttet ta stilling til om pårørende skal informeres og involveres i behandlingen. Flere, som meg selv, har takket nei til å informere pårørende og langt mindre involvere dem i behandlingen. Ofte har det røtter i en ofte misforstått tanke om å skjerme de nærmeste og unngå å legge stein til byrden.

**PROBLEMET ER OFTE** at spørsmålet aldri kommer igjen. Bevisstheten rundt temaet falmer hos pasienten og helsepersonellet. Til slutt humper man avgårde i behandlingen og risikerer å glemme helt avgjørende elementer i et menneskes liv. Problemene er aldri isolerte. Vi påvirkes av våre nærmeste og våre nærmeste påvirkes av oss.

**PÅRØRENDE KAN SPILLE EN VIKTIG ROLLE** i en tilfriskningsprosess. De kan være en enorm ressurs og til hjelp både i og utenfor behandling. De kan også være en belastning og en byrde for alle involverte. Det er særlig sant der det har foregått vold og overgrep i familiesituasjonen.

# TTE ELLER TIL BESVÆR?

«Problemene er aldri isolerte.
Vi påvirkes av våre nærmeste og våre
nærmeste påvirkes av oss.»

**NÅR NOEN ER LAGT INN** på tvang er situasjonen litt annerledes. Pårørende har rett til innsyn i vedtak, de kan begjære tvungen legeundersøkelse (som kan føre til tvangsinnleggelse) og de kan til og med klage på utskrivning fra tvang. Det reiser mange spørsmål om hvordan relasjonen mellom den som blir utsatt for tvang og pårørende. Enkelte ender opp med å mene at innleggelsen var takknemlig. Da kan ting gå veldig fint, men andre opplever det som et alvorlig tillitsbrudd og et svik som er vanskelig å fordøye.

**UANSETT HVILKEN SITUASJON** det er snakk om er det viktig at det snakkes om hvordan pårørende skal involveres, og at temaet blir tatt opp flere ganger. Pårørende må settes i stand til å være en ressurs og en støtte. Hvis ikke blir det ofte mer til besvær enn til nytte for alle involverte. Dessverre er variasjonen stor, akkurat som med mye annet på feltet vårt. Taushetsplikten blir en barriere som stopper god samhandling. Det betyr ikke at vi skal endre reglene for den, men at helsevesenet må bli flinkere til å innhente samtykke og til å lage systemer for samarbeid som fungerer for alle.

**Jeg er så heldig at jeg har blitt invitert til Pårørendesentret i Oslo (PIO) for å snakke med kommunikasjonsrådgiver Ellen Andersen og psykologistudent og veileder på PIO-Ung-chatten Lise Thorsrud Karlsen.**

# PÅ BESØK HOS PÅRØRENDESENTERET I OSLO

AV ODA ARCHER

Etter en varm mottakelse blir jeg geleidet inn på et lite, men koselig møterom og samtalen kan begynne med spørsmålet om hva PIO-Ung går ut på. Ellen, som i forkant av møtet har forberedt seg godt, forteller entusiastisk om ordningen som ble startet i januar i år. - PIO har tidligere nådd flest voksne pårørende, og at tilbudene våre også er for unge har nok ikke vært synlig nok. Målet med PIO-Ung er derfor å skape et tilbud som kan nå spesielt ut til unge pårørende på arenaer de føler seg hjemme på.

For å gjøre dette bruker Ellen og de andre i PIO-Ung mye tid på å skape god kommunikasjon ovenfor unge. – På nettsiden vår har vi en egen side for barn og unge og bruker en ressursgruppe bestående av 18-åringer for å forsikre oss om at informasjonen vi legger ut er tilpasset unge. Dette innebærer blant annet å understreke at man kan være pårørende ovenfor venner også, ikke bare familie.

Både Ellen og Lise er klare på at ordet «pårørende» kan være vanskelig å kjenne seg igjen i. - Vi ønsker heller å fokusere på at du er en del av en familie eller en vennekrets, altså en del av helheten. Vi er opptatt av at det å stå nær noen som er syk ikke skal omtales nærmest som en diagnose. Vi velger derfor heller å fokusere på vanlige følelser, relasjoner og situasjoner når vi skal forklare hva det betyr å være pårørende, sier Ellen.

## Noen på hjertet?

En multisenterstudie fra 2015 fant at barn og ungdom har behov for å snakke om situasjonen sin og at mange ikke får tilstrekkelig informasjon til å forstå sin forelders sykdom og konsekvensene av den. PIO-Ung sin chattetjeneste, som har fått det klingende navnet «Noen på hjertet?» er nettopp et sted hvor barn og ungdom kan snakke om bekymringer, sorg, sinne og rare eller vanskelige opplevelser, samt få den informasjonen de trenger. Chattens nedre aldersgrense har bare et krav; at du må kunne skrive. Den øvre er hovedsakelig opp til 25 år, men som Lise og Ellen fort er ute med å påpeke; de avviser ingen som er under 30. - På chatten kan vi snakke om alt mulig, det er jo hovedsakelig et tilbud til pårørende, men vi avviser ingen som tar kontakt, sier Lise.

«Vi velger å fokusere på vanlige følelser, relasjoner og situasjoner når vi vil forklare hva det betyr å være pårørende.»

Når jeg spør hva slags inntrykk de har av hvordan unge opplever det å være pårørende ser

Ellen og Lise på hverandre og svarer nesten samstemt at det er vanskelig å si noe generelt. – Det er mye forskjellig, sier Ellen. Lise trekker likevel frem at mange virker bekymret. - De vet ikke hva de skal gjøre og situasjonen føles kaotisk for mange. Det vi hjelper med da er å sortere i hva som er tanker og hva som er andre ting. Mange føler også på maktesløshet og håpløshet. Jobben vår da er å representere håpet og hjelpe til med å få oversikt over hvilke ressurser de selv har og hvilke ressurser de har rundt seg, og at de ikke trenger å stå i det alene. Håpet er at chatten kan være det første steget mot å begynne å snakke om det som er vanskelig. Vi kan ikke løse alt inne i chatten, men hvertfall løsne litt på trykket og få i gang en prosess.

Til slutt, har dere noen råd til unge pårørende som opplever sin situasjon som vanskelig?

- Snakk med noen om det og spør om alt du lurer på! Er det vanskelig, gjør det på en chat som for eksempel «Noen på hjertet?». Det er også fint med forumer for å se hva andre i samme situasjon tenker og har erfart.

OM:

## LANDSDEKKENDE TILBUD HOS PÅRØRENDESENTERET I OSLO

- **Noen på hjertet?** (piosenteret.no/pio-ung/chat) – en chat for deg som er under 25 år. Den er åpen på tirsdager og onsdager fra kl. 16.00 til kl. 20.00.
- **Rådgivningstelefon** (22 49 19 22) – Her gis råd og veiledning til hvordan du kan mestre din egen livssituasjon som pårørende og hvordan du kan finne hjelp til den du er pårørende til.

# BARE JEG KAN GJØRE NOE

*Det jeg prøver å fortelle er om mannen jeg elsker. Mannen jeg elsker så høyt at jeg sliter dag ut og dag inn, jeg sliter meg ut for han, klarer ikke å tenke på noe annet enn han. Han er alt som betyr noe.*

## Å være en pårørende

I dag når alarmen ringte og jeg våknet opp var jeg livredd. Pusten min var tung, hjerterytmen var ute av kontroll. Jeg sto opp av sengen og såg dynen renne av svette. Min kjæreste låg enda og snorket, han hadde ikke merket noen av lydene jeg laget når jeg sto opp.

I øvre etasje kunne jeg høre at dagen allerede var i gang. Raske fotsteg kom frå høyre side. Små forsiktige steg kom frå venstre side. Ord traff mitt øyre om hva planene deres var for dagen. Min kjærestes lillebror skulle til tannlegen. Søsteren, som var ti år eldre skulle på skole, jobb og så trening. Jeg hørte moren brøle ut at de måtte skynde seg til bilen.

Klokken tikket 08:00, en og en halv time igjen til jobb, tenkte jeg. En dråpe svette rant ned ryggraden, rommet var mørkt. Beina mine klarte ikke å stå, jeg falt, kulden traff kroppen. Navnet hans lå på leppene mine, jeg ville rope det ut. Få han ut av sengen, få han til å ta hendene sine rundt meg, klemme meg, hardt. Få skjelvingen til å slutte. Men det gikk ikke. Munnen min var igjenlåst av nål og tråd laget av tanken på at han hadde vært ute i hele går og søkt etter jobber og enda ikke fått noen. Han er sliten hvisket jeg. Jeg bør ikke vekke han. Bør ikke. Vil ikke. Skal ikke vekke han. HAN MÅ FÅ SØVNEN SIN.

## Stå opp

Jeg reiste meg opp, stirret på de små tærne hans som beveget seg for hvert pust han tok. En tåre falt. Jeg såg bort på klokken, tiden fløy fortere vekk enn det føltes som at den gjorde. Snart jobb, tenkte jeg, snart må jeg sette meg ned i en slitt gråfarget kontorstol, omringet av gretne kollegaer. Snart må jeg ringe til sure mulige kunder å fortelle om det jeg seier er verdens beste mobilabonnement. I håp om at jeg kan tjene litt ekstra cash i dag må jeg prøve å selge mobiltelefoner. Isteden vil jeg bli fortvilt på alle de raske skuddene av drapstrusler og klager på at jeg er et dårlig menneske fordi jeg ikke har annet å foreta enn å ringe dem. JEG VIL IKKE DRA! Skrek jeg ut inn i meg.

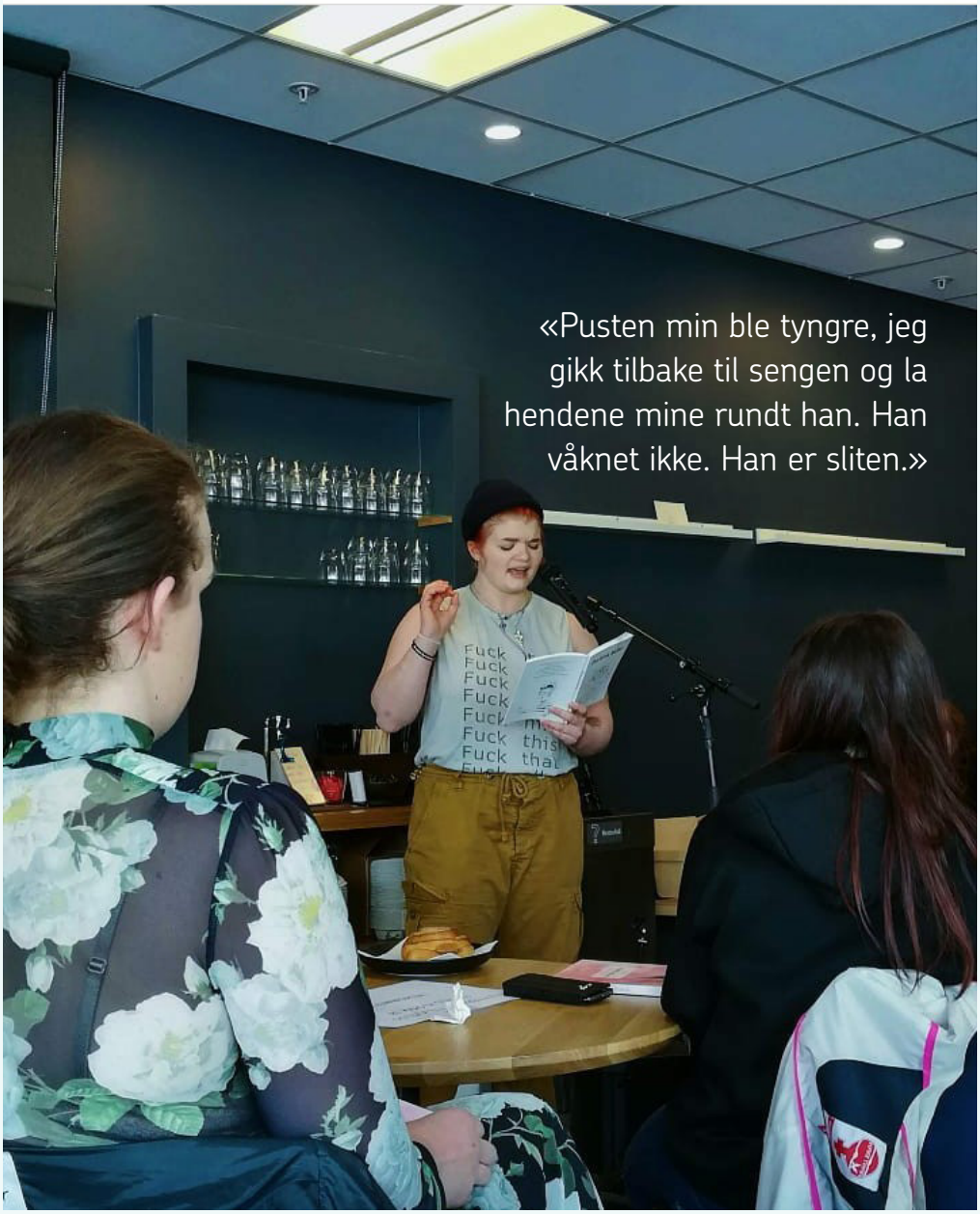
Klokken tikket, jeg plukket opp mobilen, kalenderen der viste at i dag er juni måned her. Det betyr at det er kun er tre måneder til moren hans vil ha oss ut av huset. Det betyr at vi må kjøpe oss en leilighet om ikke lenge.

Pusten min ble tyngre, jeg gikk tilbake til sengen og la hendene mine rundt han. Han våknet ikke. Han er sliten. Jævla ADHD hvisket jeg ut. Han har søkt på minst 50 jobber og ingen vil ha han etter å sett på karakterene han fikk på grunn av den. Ingen vil ha han, utenom meg.

Klokken tikket igjen, jeg må tilbake til jobb. IDAG. Jeg er redd, jeg veit ikke hvor mye mer jeg klarer, men jeg må dra, jeg må tenke på han, jeg elsker han jo.

Tårene mine fortsatte å falle, hardere.

Av Victoria Ingrid Engeset




**Om Victoria**

Jeg 19 år og kommer frå Sunnmøre. Jeg er videregående dropout og en person med mye mer tanker enn jeg klarer å skrive ned. Helt siden jeg droppet ut av videregående har fokuset mitt vært på skriving, finne den beste måten for meg å formidle meg på . Og det er det jeg skal fortsette med, selv om det vil ta livet ut. Andre kule facst om meg er at yngling fargen min er rød.

# TAUSHET ER IKKE ALLTID GULL

**TEMA FOR DENNE GANG ER PÅRØRENDE.** Jeg har både vært pårørende og hatt pårørende, og noen ganger skulle jeg ønske at jeg var pårørende før jeg selv endte opp med å bli pasient. Da hadde jeg nok forstått litt mer hvor vanskelig og krevende det er å stå på sidelinjen og føle seg handlingslammet og hjelpeløs.

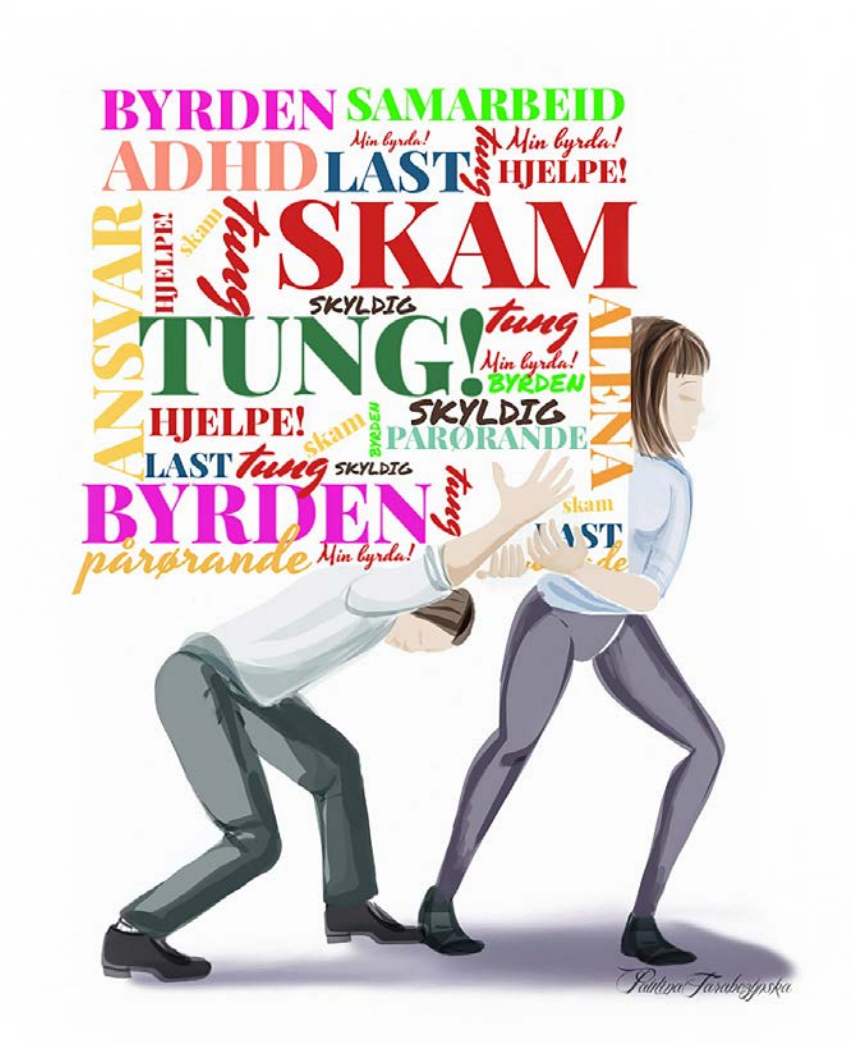
**Andrea Holst** skriver fast for Inspira. Hun har tidligere utgitt boken «Tør du» om sine erfaringer med psykiske lidelser.

**SOM PASIENT**, holdt jeg mine nærmeste veldig utenfor. De fikk ikke vite når jeg var innlagt, hvilke diagnoser jeg fikk eller hvor jeg befant meg. I mitt hode var dette en måte å beskytte dem på. Jeg skulle verne mine nære mot den jeg var blitt til, noe som førte til at jeg nektet å informere mine kjære om noe som helst. Det var for å la dem slippe å se hvor dårlig jeg var. Det var ikke før jeg ble pårørende selv at jeg innså hvor forferdelig feil dette var. Å stå på sidelinjen og ikke vite, er hundre ganger verre enn å vite at det står dårlig til. Hadde jeg fortalt foreldrene mine at jeg var tvangsinnlagt hadde de i det minste visst at jeg var i trygge omgivelser. De hadde visst at jeg ble ivaretatt og at jeg fikk hjelp. Isteden, så valgte jeg å holde dem på trygg avstand. Jeg valgte å la dem sitte på sidelinjen og undre, bekymre seg og spørre seg selv «lever hun i dag? Hvor er hun?»

**Å HA OPPLEVD BEGGE PERSPEKTIVENE** har vært lærerikt, men jeg skulle selvsagt helst vært foruten erfaringene. Jeg har tenkt mye på min egen atferd i ettertid og forsonet meg med at jeg trodde jeg gjorde det rette. Hadde jeg vært frisk, hadde jeg sett hvor galt det var av meg å gjøre som jeg gjorde. Jeg har tillatt meg selv å trekke sykdomskortet som forklaring på min atferd, både for min egen del, men også for dem som er glad i meg. Tausheten min handlet ikke om å holde noen utenfor, eller at noen skulle gå rundt med en klump i halsen. Den handlet i stor grad om kjærlighet. Jeg var for glad i familien min til at jeg tillot dem å se meg på mitt verste.

**JEG HAR VÆRT SÅ SYK** at jeg ikke en gang evnet å forså forskjellen på en seng og et gulv. Jeg la meg til å sove på gulvet uten å forstå hvorfor jeg var kald og hadde vondt i ryggen. Da en sykepleier hjalp meg opp i sengen, ble jeg sint på henne for å ha vekket meg. Jeg sov jo der jeg skulle. Det sier litt om tilstanden min og at min vurderingsevne mildt sagt var forvridd. Ikke forstod jeg at jeg var syk heller. At jeg som den friske og oppegående personen jeg var, skulle være innlagt på en lukket avdeling var uforståelig for meg.

**DET HADDE VÆRT Å LYVE** om jeg sier at min taushet kun handlet om kjærlighet. Det var en god porsjon skam involvert også. Skam for å bli fortalt at jeg var syk, skam over å ikke ha kontrollen over mitt eget liv og skam for å ikke være ærlig. Sunn fornuft som jeg ellers har noenlunde kontroll på, ble blåst bort før jeg rakk å tenke tanken. I min tause boble var jeg trygg.




*«Delt sorg er virkelig halv sorg. Gid jeg hadde innsett det tidligere.»*

I boblen hadde jeg min verden og mitt eget forvridde virkelighetsbilde. Det var trygt og komfortabelt. Hvorfor skulle jeg endre på det?

**HELDIGVIS** har jeg mange flotte mennesker rundt meg; både familie og venner som i ettertid har sagt at de forstår hvorfor det ble som det ble. De forstår at intensjonen min var god, selv om det kostet dem mange søvnløse netter.

**DET VAR IKKE FØR** jeg var frisk og hadde mulighet til å se det store bildet at jeg innså hvor syk jeg hadde vært. Da en god venninne ble alvorlig psykisk syk, fikk jeg virkelig kjenne på kroppen hvordan mine kjære hadde hatt det. Jeg tryglet helsepersonell om å fortelle meg om det gikk bra med henne. Gråt i telefonen i håp om å få et snev av informasjon. For venninnen min, opplevdes det som snoking og jeg fikk klar beskjed om å passe mine egne saker. Så satt jeg der. Forvirret og fortvilet og måtte innse at jeg nå ble utsatt for en ironisk form for karma. Jeg hadde jo gjort nøyaktig det samme noen år tidligere. Beskytte både seg selv og andre. Verne seg for omverdenen og leve i sin egen egoistiske boble. Skamfølelse forkledd som omsorg. Først da innså jeg hvor feil jeg hadde tatt. Ingen nyheter er virkelig ikke gode nyheter. Ingen nyheter er frykt, usikkerhet og katastrofetanker.

**MITT RÅD** til både dem som sliter og dem som er pårørende til en som sliter, er; Vær åpen med hverandre. Som pårørende må man være åpen om følelsene sine, og som pasient må man våge å stå i skammen. Det er ingenting å skamme seg over, for hvem som helst kan bli syk! Den dagen jeg turte å være åpen, ble alt mye lettere. Delt sorg er virkelig halv sorg. Gid jeg hadde innsett det tidligere.

# AKTIVITETER SOMMERLEIR 2018

## MUSIKK

***Om kursholderen:***

Jeg heter Stig Mass og har spilt gitar og sunget hele livet. Nå gjennom Bipolar Superstar hvor jeg holder både band- og solokonserter. Jeg ønsker å lære bort mye om gleden ved musikk, fordi den har hjulpet meg i både gode og vanskelige stunder.

***Om verkstedet:***

I år som i fjor vil det bli mest fokus på gitar og bass. Kurset vil bli holdt på et nybegynner-nivå og fokusere på gleden over å spille musikk. Det vil bli noen avbrekk med morsomme leker. I tillegg vil det bli mulighet for å prøve piano og trommesett ved en av dagene.

## LEIRAVIS

***Om kursholderne:***

Even Solheim er utdannet ved Norsk Fotofagskole, har drevet et fotostudio og tatt bilder for aviser og Pride.

Adrian Lorentsson er kommunikasjonsansvarlig i MHU og er selvlært i de fleste Adobe-programmene. Han synes også foto og film er gøy.

***Om verkstedet:***

Her får vi en intro i grunnleggende tekniske ferdigheter som komposisjon og kamerainnstillinger, portrettbilder og fotojournalistikk. I tillegg skal vi få lære om hvordan å skrive avisartikler og hvordan å jobbe i en redaksjon.

## YOGA

***Om kursholderen:***

Jeg heter Sahra Løkkeberg og har drevet med yoga i over 10 år. I 2016 tok jeg yogalærer-utdannelse i India. Etter utdannelsen har jeg undervist aktivt og blant annet drevet et yogastudio.

***Om verkstedet:***

På dette verkstedet skal vi lære oss hvordan yoga og meditasjon kan hjelpe oss i en hektisk hverdag. Vi skal stresse ned ved hjelp av ulike yoga og meditasjonsteknikker, samtidig som vi skal lære hva yoga og meditasjon er.

## SJAKK

***Om kursholderen:***
Jeg er aktiv i Lillehammer Schakselskap og er aktiv både som spiller og som turneringsdommer. Jeg vil geleide deg gjennom sjakkens verden på en morsom og interessant måte.

***Om verkstedet:***
Sjakkverkstedet vil gi en innføring i regler, taktikk og psykologiske virkemidler, samt åpningsteori midtspill og sluttspill. Det skal være gøy å spille sjakk og det blir det på dette verkstedet.

## POESI

***Om kursholderen:***
Jeg er en aktiv SLAM!poet og forfatter. Jeg er også redaktør i det skeive kulturtidsskriftet MELK og har bred erfaring med å holde skrivekurs for barn og unge.

***Om verkstedet:***
Vi skal arbeide med egne tekster i ulike sjangere og lære om regler og om hvordan å bryte regler på en god måte som gir særpreg. I tillegg vil kurset inneholde en innføring i slampoesi. Her skal vi arbeide med ulike inspirasjonskilder, samt lære hvordan å formidle budskapet vårt til andre på en måte som vekker interesse.

***Ingen av verkstedene krever forkunnskaper. Alle vil få individuell oppfølging.***

## HOBBY

***Om kursholderne:***
Paulina og Katarina Tscharabzynska er begge dyktige kunsthåndtverkere, som blant annet lager illustrasjoner til Inspira.

***Om verkstedet:***
Her finnes det mye å gjøre. Du kan pusle, male og gjøre decoupage. Kanskje vil du kle om en perm eller smykke en eske? Du kan lage fødselsdagskort og mye mer. Det eneste som begrenser deg er din fantasi.

***Les mer om verkstedene og sommerleiren på mhu.no/sommerleir2018***

# DEN GLEMTE BAK SYKDOMMEN

Å være pårørende er ikke bare å kjenne noen som sliter.
**Det er å være den som lider med.**
**Men får de også den samme støtten?**

AV: REMI LØNØY, LEDER MHU SOTRA

Noen ganger har jeg tenkt på hva det vil si å være pårørende. Ikke fordi spørsmålet er så vanskelig svare på, men fordi jeg har sett at det innebærer så mye mer enn bare å kjenne noen som er syke. Det betyr for mange å bære en tung byrde på vegne av noen som har det vondt eller vanskelig. *Å være pårørende betyr å ta del i en sykdom som opprinnelig var for mye å takle for den det gjaldt.* Det betyr å støtte, trøste, hjelpe og kjempe for at ting skal bli bedre.

Samtidig betyr det også at man selv må takle mye sorg og motgang. Noen ganger blir faktisk lidelsen så stor at ikke engang to klarer å bære den. Hvem skal da stille opp for den pårørende?

## Den stødige klippen

Når livet mitt er vanskelig er jeg gjerne den som har orket minst å ta tak i problemene mine. I enkelte perioder av livet mitt har størstedelen av tiden gått til å ligge stille og late som at ting skal ordne seg selv. Dette er ikke en uvanlig strategi for meg, selv om jeg innerst inne vet at det aldri løser noe som helst. Heldigvis har jeg noen gode støttespillere rundt meg, som alltid stiller opp når jeg trenger det som mest. Det beste med dem er at de aldri tar de hensynene jeg ønsker at de skal ta. Hadde de gjort det ville jeg aldri kommet meg på beina igjen.

Å være den stødige klippen i noen andres liv krever mye av den som skal hjelpe. Når livet er vanskelig må den pårørende være den som holder humøret oppe og formidler håp om at ting kommer til å bli bedre. Kan-

«Å være pårørende betyr å ta del i en sykdom som opprinnelig var for mye å takle for den det gjaldt alene.»

**OM REMI**

- 27 år og leder for Mental Helse Ungdom Sotra.
- Har lang fartstid i organisasjonen og tidligere vært styremedlem i sentralstyret.
- Ble i 2015 tildelt hederstegn i sølv for lang og tro tjeneste.
- Utdannet sykepleier siden 2013.
- Er opptatt av å kjempe mot ensomhet i alle aldre.

skje også være «*advokat*» i møte med offentligheten for å sikre god oppfølging fra helsevesenet og andre offentlige tjenester.

### Kan du bry deg, kan du også bli syk

Samtidig er det slik at hvis man har evne til å bry seg, er man også sårbar for de vonde følelsene selv. I møte med andre har jeg lært at det ikke alltid er noe skarpere skille mellom den syke og den pårørende annet enn hvem som ble syk først. Jeg sier derfor i blant at pårørende er den glemte personen bak sykdommen, fordi de bruker mye av seg selv, sine krefter og følelser, til det bedre for noen de er glad i. Samtidig får de nok ofte ikke den samme støtten og trøsten som de selv trenger.

En del pårørende kjenner også på dårlig samvittighet. Samvittighet som tynges av avmakt og hjelpeløshet og at livet tok nye veier som en ikke var forberedt på. Mange tenker nok også at de burde sett det før og at de da kunne begrenset lidelsen på et tidligere tidspunkt. Selv om det ikke er spesielt rasjonelt er det lett å forstå og kjenne igjen følelsen. Lidelsen kan være ulmende og bruke lang tid på å utvikle seg så langt at andre legger merke til det. Det er også mange som ikke ønsker å være til bry og skjuler godt at de sliter.

### Helsevesenet gjør for lite for pårørende

Erfaringene pårørende har i møte med helsevesenet er nok svært ulike. En del møter forståelsesfulle helsepersonell som stiller de gode spørsmålene og sørger for at alle blir hørt og ivaretatt. Min påstand er likevel at det er for mange pårørende som ikke får den støtten de trenger av helsevesenet. Det er svært uheldig når vi vet at den viktigste faktoren for tilfriskning er nettverket rundt den syke. Litt av årsaken til dette er nok en unyansert ressursfordeling i helsevesenet som ikke tar hensyn til at sykdom er en helhetlig pakke med flere eiere. Tilbudene til pårørende ved helsetilbudene er for få, tilfeldige og av for dårlig kvalitet.

### Husk å ta vare på deg selv

Å støtte andre i vanskelige perioder av livet kan være en krevende og noen ganger utakknemlig oppgave. Du vil kanskje oppleve å få følelsene dine testet på måter du ikke tror er mulig, uten at noen alltid er der for å støtte deg. Som den syke kan også du bli sliten og miste motet.

Sannheten du må godta er at du ikke kan hjelpe noen om du ikke har det bra selv. Derfor er det heller ikke egoistisk å tenke på eget velvære. Minn deg på at du ikke har valgt at dine nære blir syke eller det andre som følger med. Lær deg å sette grenser for hva du kan gjøre og pass på at også du har noen å snakke med om det du synes er tungt og vanskelig. Ikke bruk mye tid på å endre på ting du ikke kan endre. Ikke ha dårlig samvittighet for at du ikke alltid klarer å hjelpe. Ikke ha dårlig samvittighet når du må anerkjenne at dine behov av og til må komme først.

Ikke glem at du trenger omsorg også.

# VIL DU VÆRE MED PÅ TUR?

**Gjennom prosjektet Frisk pust og mestring arrangerer Mental Helse Ungdom tre turer i skog og mark i år! Hvis du har lyst til å få en uforglemmelig opplevelse i fantastisk natur så må du få med deg dette!**

## OM TURENE

**Hvor:** Åkersetra i Ringsaker
**Når:** Første tur har allerede gått av stabelen, men de to neste turene vil skje 21.09.2018 og 12.10.2018.
**Målgruppe:** Ungdom mellom 16 og 31 år
**Pris:** Gratis for medlemmer, 100 kr for ikke-medlemmer
**Mer info:** mhu.no/friskpust/

**TURENE ER LAGT TIL RETTE FOR ALLE,** helt uavhengig av om du har vært i skog og mark før, eller om du har lang erfaring med det. Om du er i fantastisk fysisk form eller blir andpusten etter 50 meter spiller ingen rolle.

**TURLEDER HARALD ØSTBYE** har over 40 års erfaring fra Forsvaret og fra forsvarets vinterskole. Han er godt vant til å jobbe med unge mennesker uten lang erfaring med å ferdes i naturen.

**DU VIL LÆRE** hvordan du navigerer i ulendt terreng og hvordan vi forholder oss til naturen, men ikke minst får du oppleve frisk luft i fantastiske opplevelser.

# DERE SOM BETYR NOE

Vi i Mental Helse Ungdom vet at det er vanskelig å støtte noen som sliter. Selv om det er tungt, er det du som pårørende som er den viktigste støttespilleren.

AV IVAR ERIK REE

## Ta vare på deg selv

Å være pårørende til en person med en psykisk lidelse er ikke lett. Når noen du er glad i er syk kan man kjenne på mange vanskelige tanker, inkludert: hjelpeløshet, frustrasjon, sinne, frykt, utilstrekkelighet og skam. Disse følelsene er normale. Det er ikke alltid lett å håndtere en man er glad i som er syk, og hvis man ikke tar vare på seg selv, kan det bli overveldende. Du som er glad i noen har ikke ansvaret for at denne personen skal bli frisk. Det er ikke opp til deg å fikse problemet. Du må også huske at du ikke har skyld for denne personens sykdom, og du har ikke ansvaret for personens lykke (eller mangelen derav). Når det er sagt, så er du den viktigste støttespilleren når ting er som vanskeligst.

## Tilegn deg kunnskap

Det finnes ikke noe fasitsvar for hvordan du skal håndtere denne personen, for vi er alle forskjellige og takler ting ulikt. Det du derimot kan gjøre er å lytte og tilegne deg kunnskap. Selv om det kan virke umulig, så prøv å forstå hvordan denne personen har det. Det er ofte vanskelig å vite hva man skal si når man snakker med noen som sliter. Du kan være redd for å bringe opp noe som fornærmer, skaper sinne, eller mer tristhet. Sykdommen kan ofte gjøre at man dytter folk vekk og blir sint og lei seg. Men dette er sykdommen som snakker, så prøv å ikke ta det personlig. Å jobbe seg gjennom en psykisk lidelse er som å løpe et maraton – langt og smertefullt. Heiarop kan ha stor betydning når man sliter seg opp de bratteste bakkene. Oppmuntre til å snakke om det tunge mørke, og vær villig til å lytte uten å dømme.

## Vis at du bryr deg

Selv om det er vanskelig å forstå for noen som ikke har opplevd det selv, så prøv. Prøv å forstå, vær der, gi annerkjennelse, og spør. Og snakk om selvmord. Mange vegrer seg for å snakke om selvmord, og det *er* vanskelig, men vi må gjøre det, for alternativet er så mye verre. Selvmord er ikke et tema vi snakker høyt om, men det betyr ikke at du ikke skal ta det opp med noen som ikke har det så greit. Du gjør ikke mer skade av å spørre forsiktig om noen vurderer å ta sitt liv. Vis at du bryr deg, for når alt er svartmalt har man en tendens til å glemme dere som betyr noe.

Jeg vil at alle som har en venn, kjæreste eller slektning som sliter skal vite hvor utrolig viktige dere er. Spesielt for oss menn, som gjerne er lavmælte og fåmælte når det kommer til å snakke om hvordan vi egentlig har det. For mange krever det mange runder med seg selv for å akseptere at man fortjener en sjanse til å få det bedre. Alle fortjener en sjanse, og det er det fint å bli påminnet en gang i blant. Viktigst av alt vil jeg at folk skal forstå at denne ene tingen ikke definerer oss. Du er ikke din depresjon, akkurat som mennesker som har kreft, ikke er kreft.

ILLUSTRASJON: KATARINA TARABCZYNSKA

«Heiarop kan ha stor betydning når man sliter seg opp de bratteste bakkene.»

# MAMMAS PÅRØRENDE

**Mille Falstad vokste opp med en mor med psykiske utfordringer som ikke alltid klarte å være helt tilstede. Hun spiste lite, sov mye og flyttet ofte.**

**AV:** Oda Archer

## MILLES RÅD TIL ANDRE PÅRØRENDE

- Ikke vær sint på den som har problemer. De blir ikke friskere av det og det går bare ut over deg selv.
- Ikke vær for selvstendig, be om hjelp!
- Snakk med noen om hvordan du har det. Da kan du kanskje unngå at du selv blir syk.

- Det første minnet jeg har er å ha dårlig råd og å være sulten, men mamma prøvde så godt hun kunne, tror jeg.

## Ansvar

Det er vanskelig å få tak på hvordan det var da Mille vokste opp. Hun trenger konkrete spørsmål, for det har skjedd så mye og minnene må systematiseres før de kan fortelles. Når hun får grep på samtalen tar hun lett styringen, for det å ta styringen er noe hun er vant med. Da hun og den seks år yngre broren vokste opp var det nemlig sjeldent at andre gjorde det.

Når lillebroren hadde kolikk var det Mille som måtte trøste. Noen år senere var det hun som leverte i barnehagen. Selv kom hun for sent til skolen og når hun kom hjem laget hun middag.

- Det er ikke greit at jeg levde slik, men jeg følte på mye ansvar for at ting skulle gå bra, sier Mille i dag.

Hun husker at moren alltid fikk mye oppfølging og hjelp og at hun opplevde at flere, både helsepersonell og venner visste hvordan barna i familien hadde det. Likevel var det ingen som gjorde noe. Dette førte til at det ble ekstra vanskelig å si ifra.

## En drømmefamilie

Da Mille var i 7-årsalderen husker hun at hun hadde besøk av en venninne som så hvordan hun hadde det hjemme og som sa at «slik du har det her, ja, sånn skal det ikke være altså».

– Det var da jeg skjønte på ordentlig at det ikke var sånn det skulle være. Jeg begynte å skjønne at ting var annerledes hjemme hos meg. Og derfor ville jeg ikke snakke med andre om det. Jeg var flau, for jeg ville jo ha det sånn alle andre hadde det.

I en periode var moren sammen med en mann som var snill og omsorgsfull både mot henne og barna.

- Han holdt mamma oppe og hjalp henne med å få hjelp og vi bodde i et fint hus. Den nyttårsaftenen vi bodde der husker jeg godt. Da hadde vi kalkun med stuffing, og mamma hadde vært i Sverige og kjøpt sånn champagnebrus til unger. Denne kvelden følte jeg at jeg hadde en familie. Vi hadde bodd på samme sted i 8 måneder og ting føltes vel mer stabilt.

Det var dette Mille drømte om som barn. Å ha en trygg familie hvor mamma var mamma og hjem var noe som varte lenger en noen måneder av gangen.

## En todelt mor

Da Mille var 14 år ble det slutt mellom moren og mannen som hadde sørget for en mer stabil livsstil. I denne perioden ble Mille mer opprørsk.

- Jeg var sint på alt og alle, men spesielt på mamma. Jeg var sint fordi hun ødela det familielivet vi kunne hatt. Jeg var sint på at hun hadde godtatt å sette barna sine i den situasjonen. Det var hun som var moren min og det var hun som hadde sviktet, mente jeg.

I dag har Mille forståelse for at moren har hatt det vanskelig og skulle ikke vært foruten henne.

- Noen ganger skulle jeg ønske at jeg hadde moren til broren min for hun er en sånn supermamma. Men hadde jeg ikke hatt den mammaen jeg har hadde jeg ikke vært den personen jeg er i dag, og nå er jeg veldig fornøyd med meg selv.

For å takle morens problemer velger hun i dag å dele opp moren i to.

- Mamma-delen av henne er ekstremt omsorgsfull. Den andre delen er selvsentrert og nevrotisk. Hun har altfor mange problemer til å se hva som skjer rundt henne. Og hun havner i situasjoner jeg ikke forstår at det er mulig å havne i. Samtidig har jeg sympati for at hun har det vondt og vanskelig – og jeg prøver å være forståelsesfull. Men hun påvirker meg når hun er dårlig, derfor har jeg ikke så mye kontakt med men henne i perioder. Jeg blir jo 29 år og har mitt eget liv min egen hverdag et annet sted.

## I dag

Når dette bladet kommer ut har Mille gjort ferdig en bachelorgrad på lærerstudiet ved høyskolen på Bakkenteigen og til høsten begynner hun på master.

Mye av fortjenesten for at hun har klart det gir hun til den psykiske helsetjenesten i kommunen der hun bodde da hun gikk gå på videregående. De hjelp henne få igjennom et tiltak hos NAV som gjorde at hun kunne ta resten av videregående hjemme.

I dag er målet å bli ungdomsskolelærer og få mer fokus på psykisk helse inn i skolen, og inn i lærerutdanningen.

- Det er helt sjukt hvor lite kompetanse lærere får på dette feltet som er så viktig i møte med barn og ungdom.

Mille drømmer også om å stifte sin egen familie. I dag bor hun sammen med kjæresten sin og katten Misa, men drømmer om å utvide familien med barn etter hvert.

- Jeg vil skape den trygge familien jeg selv ikke hadde.

# IN:FO

Om MHU lokalt og sentralt

# SENTRALT

Dronningensgate 17
0154 Oslo

21 45 61 00

POST@MHU.NO

MENTALHELSEUNGDOM

@MHUNGDOM

MENTALHELSEUNGDOM

## ADMINISTRASJONEN

**Adrian Wilhelm Kjølø Tollefsen**
GENERALSEKRETÆR
**E-post:** adrian.tollefsen@mhu.no

**Ingrid Marie Bruun**
DAGLIG LEDER MENTAL HELSE UNGDOM AS
**E-post:** ingrid.bruun@mhu.no

**Aida Tesfai** (permisjon)
ORGANISASJONSSJEF
**E-post:** aida.tesfai@mhu.no

**Adrian Lorentsson**
KOMMUNIKASJONSSJEF
**E-post:** adrian.lorentsson@mhu.no

**Ranveig Stava**
PROSJEKTUTVIKLER
**E-post:** ranveig.stava@mhu.no

**Oda Archer**
KOMMUNIKASJONS- OG TREFFSTEDSKOORDINATOR
**E-post:** oda@mhu.no

**Hasti Hamidiasl**
PROSJEKTKOORDINATOR «THE ONLY GAY IN THE VILLAGE»
**E-post:** hasti@mhu.no

**Olav Østbye**
PROSJEKTKOORDINATOR RETTIGHETSTELEFONEN
**E-post:** olav@mhu.no

**Vilde Vollestad**
LEDER POFU
**E-post:** vilde@mhu.no

**Joakim Coleman Ebeltoft**
LEDER POFU
**E-post:** joakim@mhu.no

**Maja Granli Jensen**
NASJONAL KOORDINATOR POFU OG SOMMERLEIRKOORDINATOR
**E-post:** maja@mhu.no

**Thisbe Verner-Carlsson**
PROSJEKTKOORDINATOR UNGE MENNS PSYKISKE HELSE OG BRUKERMEDVIRKNINSPROSJEKTET
**E-post:** thisbe.verner.carlsson@mhu.no

**Ivar Erik Ree**
PROSJEKTKOORDINATOR UNGE BØNDERS PSYKISKE HELSE
**E-post:** ivar.erik.ree@mhu.no

**Mikael Zeiner**
ØKONOMISK RÅDGIVER
**E-post:** mikael@mhu.no

## SENTRALSTYRET

LANDSLEDER:
**Martine Antonsen**

NESTLEDER:
**Mille Falstad**

2. NESTLEDER:
**Elena Dahl**

STYREMEDLEM:
**Christian Émil Syvertsen**

STYREMEDLEM:
**Thea Røstbakken**

STYREMEDLEM:
**Thomas Slattum Frey**

STYREMEDLEM:
**Maren Hamre**

VARAMEDLEM:
**Benedikte-Marie Lio**

# LOKALT

**Det er i lokallagene det skjer!**

Finn ut hva som skjer på Facebook, søk Mental Helse Ungdom «ditt lokallag» eller ta kontakt på epost.

**ASKER OG BÆRUM**
askerbaerum@mhu.no

**BODØ**
bodo@mhu.no

**GRENLAND**
grenland@mhu.no

**HAUGESUND**
haugesund@mhu.no

**HORTEN**
horten@mhu.no

**KRISTIANSAND OG OMEGN**
kristiansand@mhu.no

**LILLEHAMMER**
lillehammer@mhu.no

Har fått nytt treffsted på Villa Utsikten i Storgata 5 i Lillehammer.

**MIDTRE GAULDAL**
midtre.gauldal@mhu.no

**MOSJØEN**
mosjoen@mhu.no

**NEDRE BUSKERUD**
nedre-buskerud@mhu.no

**ORKDAL**
orkdal@mhu.no

**OSLO**
oslo@mhu.no

Sommeravslutning på Tusenfryd 8. juli – åpent for alle opp til 31 år

**ROMERIKE**
romerike@mhu.no

Bading og grilling i Rådhusparken 8. august 16.00–20.30

**SOTRA**
sotra@mhu.no

**STAVANGERREGIONEN**
stavangerregionen@mhu.no

**STJØRDAL**
stjordal@mhu.no

**SØMNA**
somna@mhu.no

**TRONDHEIM**
trondheim@mhu.no

**VESTBY**
vestby@mhu.no

**ØVRE BUSKERUD**
ovrebuskrud@mhu.no

**ØSTRE AGDER**
arendal@mhu.no

**ÅS**
aas@mhu.no

**YTRE ØSTFOLD**
ytreostfold@mhu.no

Bli medlem! Send «MHU Medlem» til 2490!
Eller gi oss en gave på 100 kr: send «SVARE» til 2490.

## PARTNERE

EXTRA STIFTELSEN

NORSK AERO

KIWANIS INTERNATIONAL – SERVING THE CHILDREN OF THE WORLD

**Avsender**
**Mental Helse Ungdom**
Dronningensgate 17,
0154 Oslo

KLIMANØYTRAL DISTRIBUSJON B

NORGE P. P. posten

# Skriv! og vinn en iPad

**Tema: Likeverd**
**Frist: 1. august**

Mental Helse Ungdom og bladet Psykisk helse inviterer unge opp til 30 år til skrivekonkurranse. Skriv enten novelle, korttekst eller dikt med tema «Likeverd».
Maks antall tegn er 6000. Vinneren får en iPad og teksten trykkes i Psykisk helse. Bokpremier til 2. og 3. plass.

Send til **skrivekonkurranse@psykiskhelse.no** senest 1. august. Resultatet blir offentliggjort i Psykisk helse nr 4/18. Les retningslinjene på psykiskhelse.no/bladet.

**FAKSIMILE:** Fjorårets vinnerbidrag.

Skriv 2017

## Nora, Nora, Nora

**«JEG FÅR IKKE SOVE»** Nora bøyer på soveromsdøren. Jeg er i svime, og det tar tid før jeg skjønner hvor jeg er, og hva som skjer. Det er fjerde natta på rad, og det minner meg om hvordan hun sitter sinkrig kom midtnatta fra ungdomstiden for å ligge mellom oss i den store senga.

«Legg dog meg med ro,» sier jeg med hes stemme. Til tross for at mettene mine er uanstreklikkeset av søvn, hun jeg er det dårsa blikk hennes i ansiket. Nervene hun bærer på, er så synlige i ansiktet hennes. Hun lukker øyne mens hun krøller seg over meg for å ligge ved siden av senga.

«Jeg prøvde de medisinsmuldrekleene ...» stamer hun.

«Prøvd med magen,» sier jeg. Stryker henne i hånn, forsøker å varm den modne. Den avvekkr. Pulsen hennes er ser og lår den skar i intensitet igen.

«Jeg orker ikke mer,» sier hun. Kryper seg halt inntil meg. Jeg får lyst til å si det samme hun er uten bedring gir ikke akkurat grobunn for optimisme. Hvem hadde trodd at Nora skulle bli en person som er livredd for å ta hjertebank av en kopp med kaffe? Nora var Tuppsvans mamma. «Også Nora da, min pa Tuppsvans mamma. «Også Nora da, min-kara,» sier hun. «Alt så to ut lyn er for hesten.» Jeg hater Fred. Hun snakker stygt om jenta mi bak min rygg. Messer om at Terje og jeg pisser hverse, om at svanesangen ødela hotet. Jeg har ut lyst til å hvisle hvesse at hun ikke har ansvaring på hva hun snakker om.

Terje setter seg i den andre enden av senga. Ferarmene forsiktig som for å ertstatere seg i rommet. Etter mine ordsender mister hun seg.

«Jeg legger meg på soldaten,» sier hun. Hun ser ofte at jeg er for dudjent, at det ikke er plass til ire sokene mellomsker i senga. I hasst. Hun var frit. Fokus på Nora, Nora, Nora. Terje er ikke dens hardt vikt hun gir ut. Det er hunds, hakker dens hunds vikt hun gir ut. Det er hunds, hunds. Nora hadder vikt Terje hun gikk ut fra ovenvinnet.

«Det hemmer i hele meg,» klaser hun i lukkete tenn.

«Jeren gjø ernt,» sier jeg og hvesen på hesten. «Det skal bli bra.» Jeg kysser hunse på panne. Ser lucene ligger og på magen slik at jeg kan strykn henne på ryggen slik jeg gjorde da hun var yngre. «Det er noe spesielt med dine nøpler, mamma. Jeg blir så redig av dem,» [illegible] hun è si. Hvorfor fungerer det ikke



– Jeg begynte å bruge for to år siden, forteller Vilde Bratland Hansen (22 oprindelig, men er vinner av årets skrivekonkurranse). Et år bruger studiet statistikvetenskap og har nylig gået et en bok om å være hårdhud-spiller.

Om vinnerbidraget utdeler jurylen blant annet: «Ansatten er på en enkel, men

«JEG SLENGER» hetta mine over Terjes lår. Hun er kommentert min Uvin-utstyrsgen på NRK. Dermed sendingen handler om. Tvungen vaklgkoop, og hun er bortgjøt. Man ser ikke på meg, men legger armene sine på liggende mitt. Man ma vaser den messe stemmeskjerf jeg kjøsner som er mer fascinerti av idrer enn av mennesker. Hvis hun hadde lårt valget mellom en ske eleve på hetta og en tuse med gatta til en storbø, «ville hun valgt det hesse. Så tenger hun en bok i hendene, eller en tv-serie è se på. Hun er hun forsøkerd.

«Du kan godt ta noen tak,» sier jeg. Strykn hun på armen ler lag legger meg i en helbaggig stilling i soldaten.

«Har?» sier hun. «Ja, jeg kan gjøre det,» svarer hun her jeg nikker à gestna. Nora er på fest. Fortlåpsenligvis er hun er langt nedi vin-[illegible] Vinnerbidraget i stillhet, jeg

Er bredgjord om å svikke eminnet sitt.

Nora skulle ikke flytteti til Bergen.

Jeg vaksen er at Nora drar meg i armen. Jeg er at jeg ma ha servert på igjen. Hun avrigsiker ni. Lappene hennes ranet på dere mikkn som gjør hesse stygg. «Hvorne hesten er uuda tomsvarer ni. Det ville meg at jeg ikke lenger hadder forstå hun ser at med attmike – det maj varer ta de siden hun umiskrit seg kvetige gang.

«Jeg orker ikke mer,» sier hun igjen. Hun gang hun bruker den setningen, kjenner jeg avstnak. Irritasjon over at hun kan si mer vant i vaskat enn alt Terje og jeg gjør for hesse. «Du kan ikke si sånt,» hue jeg lyst til å si. I modet klemmer jeg hesse hardt. Kramer den kalde kroppen hennes mot min glødsamme. Jeg holder vandt hesse.

«Jeina ma,» sier jeg. «Jeg er så glad i deg.»

opp og kysser hun på halsen. Hun ser på meg, sukker her hun svarer.

«Nesten, jeg er veldig emerm ...»

Jeg rister på hodet. «Glem det, hun er pikslier jeg. Prøver i mydet hem strikkarsen. Vet hvor glad Nora er for at jeg strikker Skappelgenser til hesse. Jeg ser en skark av hun som ser ut mykdrag?» Terje svarer ikke, gir meg drikke. «Jeg er stop-kvelig,» sier Terje sikre programmet er forelig. Jeg ser på klokka. Nesten ellevetid. «Det er Nora ikke har kommet hjem ennå,» sier jeg. «Kanskje jeg skal slå på tvilden, kanskje hun er melaktig?» Terje svarer ikke, gir meg hvesterie skrift mot bordet. «Jeg ønsker et mellomting,» sier jeg. «Kanskje hun bare hesser seg.»

Terje har stramen fall av hansikrem sikrt jeg kommer mot på bordet. Det ville meg at dødtfyrer jeg ellind pikslie i mysse ern kvelden, har vikt

pikslier hun det hver ernene kveld, kit hun bar på seg den hjøslene, hvelbar pryjen etter å ha hvetter sammen klæsrie sine på fetskarsmulen hun har mieskn på sin side av senga. Jeg dem-ger his meg klæsrie på siden som ikke på sesn gjø his meg klæsrie på siden som ikke på sesn side, og skemper nakem mot den sterke senga side, og skemper nakem mot den sterke senga. Terje fesser kaupt kem boka si. Fot fakst et det Kepler-bokene det gir i.

Jeg sier meg ernst til Terjes side av senga. Forsøker å legge meg på beynet hans. Jeg bar mykt på at vi burde bari sex i ernet en sider. Jeg ser hun dopt inn i ernene.

«Hva er det?» sier hun, skikstar sesn at hun ikke skjønner hva jeg hinner til. Jeg kysser hun på halsen, disse fingrene gjøstnem hånet hans.

«Nesten, nesten ...» Jeg tar hånden min mellom-«Hemm, stopp,» sier hun plutselig. Jeg skvetter, sukker meg ernm.

«Vi bar ikke bari sex på for eskat og fem dagen,» sier jeg.

«Jeg er ikke bari sexet ikke]. Ah stand Nora

dra det kortet, sutter jeg og tenser på hodet.

«Men tid til å leser, det bar det?» Hun sukkerpå ett audiovoiljer vis. «Jeg skulle til å legge meg, okei?» Jeg skrapser underkappen opp mot det svere tæsteraden. «Kan du ikke bare si det, Terje?» Jeg legger meg over på siden.

«Ja hva det?» spør hun. Jeg svarer ikke.

«Du glømmer å ta vare på deg selv opp ali med Nora,» sier hun etter en stund.

Tæsne trifler bydnet mellmen kinnene mine for de treffer halsnet.

«Jeg beundrer deg virkelig for alt du gjør for Nora. Men du minner meg mer og mer om en gustend dame.»

Jeg pukker sammen dyne og puta. Slenger igjen sovemmdanta og tvamper med hetteme skrift at i stua. I natt er det min tur til å sove på soldaten.

*Av Vilde Bratland Hansen*

# NESTE NUMMER

## Sosiale medier og psykisk helse