

Profesjonell bruker – smerte, skjønnhet og glede

Lars Poverud

Jeg heter Lars. Jeg er et menneske. Og det er det du trenger å vite

Du trenger i tillegg å vite at jeg har, eller har hatt følgende diagnoser: Dysthymi (en i sannhet munter diagnose), depresjon, depressiv angst, angst, posttraumatisk stressyndrom, uspesifisert personlighetsforstyrrelse (hva betyr dette?), bipolar 2 (Den siste er ny. Jeg fikk gratulasjoner fra søstera mi på sms da jeg fikk diagnosen, og for meg var det en lettelse. Mer om dette i en senere artikkel. Følg med!).

Etter flere år med mange foredrag og forskjellige andre oppdrag som konferanseleder og ”offentlig bruker”, fikk undertegnede spørsmål fra en av avdelingslederne på jobben om ikke det var slitsomt å være profesjonell bruker. Jeg svarte, som sant er, at det stort sett er veldig hyggelig, og at jeg får positive tilbakemeldinger på foredragene mine, og andre ting jeg gjør som brukermann, som gjør at jeg nå,

midt på vakre høsten, sitter og skriver denne artikkelen er et eksempel på. Jeg hadde, med andre ord, ikke tenkt over saken, og det blei jeg tvunget til nå..

Tanker om dette og hint

Dette ellers uskyldige spørsmålet fikk meg altså til å tenke litt. Jeg liker sånne spørsmål. Spørsmål som får meg til å tenke; Det slo meg at det er spesielt én ting som er slitsomt med å være profesjonell bruker. **Jeg opplever et press på å ha det bra!** Vi gærninger får det ofte bedre. Men ikke hele tiden.

Når man er foredragsholder er noe av hovedbudskapet til publikum at det nytter. **Det nytter.** Etter terapien på Skløytenstupa Sjukehus har jeg det bra! Alltid! Det er dette folk vil høre! Det er derfor de leier oss inn. Samtidig er det faktisk sånn at vi mennesker opplever både opp- og nedturer. Merkelig nok, har også vi brukere et varierende sinnelag og følelsesliv. Underlig, men slik er det altså. For meg er det slik at når

jeg faller ned i brønnen min, og det gjør jeg, enten jeg er bruker eller menneske (mesteparten av tiden er jeg menneske, bror, venn, sønn, onkel osv.), så veit jeg nå, etter mange års terapi og egen erfaring, at Ting Bli Bedre! Det tar bare litt tid. Far min har et slagord han lever etter, og det er "Når du kommer over der, så er det sletta." Dette prøver jeg å leve etter, men det går ikke alltid så bra. Når det står på som verst, føles det som man skal dø, men det gjør man jo ikke av psykiske lidelser. Hvis man ikke tar livet av seg.

Det er faktisk sånn at denne gærningen ikke helt fikser å ha det bra hele tiden. Noen ganger blir livet plundrete å leve. Noen ganger hjelper ikke pillene. Noen ganger vil denne gærningen bare lene seg tilbake å bli tatt vare på! Det er vel ikke så unormalt. Verken for gærninger eller normalbefolkninga?

Omsorg

Jeg gikk i sin tid i billedterapi, og da fikk jeg en visjon. Jeg så for meg at det, ute i skogen, burde være et DIGERT kvinnebryst. En pupp av en annen verden! To hundre meter høy og hundre meter brei. Minst! En kjempepupp! Hvor man kunne legge seg og slappe av etter å ha klatret opp. Kjenne varme og omsorg. Bare være. I nuet.

Er dette galt? Jeg hadde definitivt spasert dit med jevne mellomrom! Klatret opp, og lagt meg der. Ikke som en seksuell opplevelse, men som en deilig, omsorgsfull mykhet og varme i skogen.

Dette er ikke ment kvinnediskriminerende, men som et uttrykk for savnet omsorg, og puppen var det første jeg kom på. Beklager! Til dem som føler seg støtt av en pupp i skogen.

Eller nytter det ikke?

Jeg har nettopp vært gjennom den heftigste depresjonen jeg noen gang har opplevd (i de 30 åra jeg har vært bevisst at jeg sliter). Dette kom som et sjokk på meg. Jeg trodde jeg var gjennomterapert. Jeg trodde jeg hadde full oversikt, og at jeg aldri kom til å bli deprimert igjen. Latterlig, kan man tenke, men det var nå en gang slik det var. Mens depresjonen var på det heftigste hadde jeg oppdrag som foredragsholder. Om psykisk helse. Om meg!

Ikke lett, men jeg sa alltid fra hvordan det lå an i forkant av forelesningene. At det kunne hende jeg begynte å grine, men at dette ikke var farlig. Det funka. Publikum var på min side, og det tror jeg de hadde vært i det virkelige livet også hvis vi hadde turt å si hvordan vi VIRKELIG har det.

Livet er herlig

Når et eller annet firma eller en eller annen institusjon bestiller en bruker, så vil de ha en historie som ender godt! En slags **Sound of Music**-variant. Hvor jeg, brukeren, jodler høyt og tydelig over det ganske land om hvor bra alt har blitt. Vi brukere skal liksom ikke ha noen nedturer, i motsetning til normalbefolkninga. Det skal ende i kjærlighet med regelmessig sex, firehjulstrekker i garasjen og helst 1,7 barn. Og en labrador.

Jeg har ingen av delene. Jeg ville gjerne hatt alt dette, men det blei ikke sånn. Jeg er egentlig fornøyd med å slippe labradoren! Samtidig frister den regelmessige sexen. Utpreget.

”Jeg har det fint!”

Noe av det farligste for en som sliter med psykiske problemer er å late som man har det bra. Det kan, bokstavelig talt, være livsfarlig. Derfor har jeg funnet ut at nå skal jeg stå fram som en som ikke alltid har det bra. En Profesjonell Bruker som faktisk ikke har det bra alltid, i motsetning til alle dem som har det bra og forteller om det og nærmest skriker ut at hei, hå, det var akkurat DETTE som hjalp meg, det være seg Evangeliesenteret, Gaustad sjukehus, Åsgård sjukehus, eller hvor man nå fikk den hjelpa man trengte.

Ja det er håp. Det er masse håp. Om bedre tider. Om psykiske lidelser som blir borte. Men det finnes dem av oss som ikke helt passer inn i dette bildet, på tross av all hjelp vi har fått; god hjelp som hjalp oss til å overleve. ÅH DÆVEN, så gjerne jeg ville passet inn i dette bildet! Så gjerne jeg ville at alt skulle være bra alltid og at jeg satt på trammen med katta, to komma fire barn på Ytre Tvæten med en varm kilde ved siden av huset! Og en deilig kone. Det hadde ikke bare vært fint, men VELDIG fint. Men det blei ikke sånn, og jeg har det betydelig bedre enn da jeg satt på toalettet og skar opp underarmen min.

Eksistensiell tåke

Det hadde vært helt fantastisk å kunne rapportere om suksess. Problemet er bare at hverdagen ikke er helt sånn. At hverdagen har innhenta meg og sikkert mange andre, og at jeg tusler rundt i nok en eksistensiell krise, nok ei tåke jeg ikke helt veit veien ut av, og jeg skulle ønske jeg aldri hadde hørt om Beckett eller Sartre. Jeg skulle ønske jeg ikke var bevisst på alt som rørte seg i sjela mi! Jeg skulle ønske at jeg hadde det i hvert fall Sånn Passe Bra. Uten å undre meg over tilværelsen hele tida. I hvert fall i lengre perioder av gangen. Sånn ”å mekke bil i garasjen-bra”. Jeg skulle ønske jeg kunne bidra med heidundrende

musikalsanger om evig lykke i Grønne Alper. Ledsaget av Julie Andrews. Det hadde vært fint. Idyll er en god ting, for dem som fikser det. Og Julie Andrews er, eller muligens var, en vakker kvinne.

Men, jeg? Jeg venter på Godot.

Jeg? Jeg er lei meg, og jeg fikser ikke idyll. Jeg får det rett og slett ikke til! Jeg kan bare rapportere om et sånn passe liv som i hvert fall ruller av gårde. På en eller annen vei jeg ikke veit hvor går, men jeg veit at det ikke er Sound of Music. Dessverre. Det er mer en av Richard Brautigans bøker (og, kjære leser, har du ikke lest noe av ham, anbefales han herved. Han skøyt seg med hagle for mange år siden, og er således en av ”oss”), eller en av låtene til Tom Waits.

Lykkelig middelalder

Jeg trodde jeg kom til å være død da jeg var 35, så jeg er i grunnen ganske fornøyd. Femten år på overtid! Jeg har blitt femti! Faktisk er jeg dypt takknemlig for mennesker jeg har møtt og opplevelser jeg har hatt. Særlig mennesker jeg har møtt som har stolt på meg, og gitt meg tillit.

Tenk om vi kunne møte hverandre sånn i psykisk helsefeltet. Være glade for og i de menneskene vi møter. Tenke at her er det digre ressurser, i

motsetning til tanken om at: ”Hun er klin gæren, og det finnes ikke noe håp om noe som helst i forhold til jobb eller noe annet som er ok for henne!”

Det finnes en jobb! Eller noe annet som er bra! Ett eller annet sted finnes det en arbeidsgiver og/eller et medmenneske som sier at HEI, dette liker vi! Vi er glade for å kunne hjelpe. Det er ikke helt sikkert vi klarer å stable deg helt på beina, men vi kan i hvert fall gi deg ei god krykke. Ei krykke du kan bruke når det blåser som verst. Eller kanskje ikke mer enn et digert og trygt fang! Med blomstrete forkle med knapping i fronten.

Jeg vil gjerne at alle i psykisk helsefeltet møter mennesker som **den de er**, og ikke **det de har**. Ikke mennesket bak diagnosene, men mennesket foran. Jeg vil at dere møter meg som Lars og ikke Multippeldiagnosen Lars som nå er over femti og derfor håpløs. I betydningen ”uten håp”.

Jeg vil at dere ser meg som meg. Og sier at det holder At jeg bare er Lars

Lars Poverud

E-post: lpoverud@online.no