

## Vi og de andre

Jeg heter Lene Jackson, jeg er frivillig i Angstringen Fredrikstad og i Angstringen Norge.

Jeg begynte i Angstringen i 2000 og gikk i gruppe i 4,5 år, nå er jeg igangsetter og frivillig. En igangsetter er en som er til stede på de 4-5 første møtene i nye grupper og hjelper gruppa igang. Jeg skal si litt om tanker jeg har rundt ideen om *Vi og de andre*.

Vi og de andre. Oss og dem. Vi som vet og de andre som ikke skjønner noenting.

Det er mange *vi og de andre*.

Da jeg røyka var det de moralistiske eks-røykerne og vi som fortsatt røyka. Oss mot sunnhetsmafiaen.

Da jeg sluttet å røyke skiftet jeg side – det følte underlig selv om det var selvvalgt. Kanskje ikke-røykerne ikke var så ille allikevel?

Jeg synes det er trygt å tilhøre en gruppe. Vi som hører sammen, som tenker likt, som har noe av det samme utgangspunktet. Det er skummelt å skifte side.

Da jeg jobbet som sykepleier var det oss som var friske, som hjalp, som var trygge på oss selv, som visste hva som var bra for andre. Også de andre, *dem*: De syke, de som trengte oss, de som ikke var trygge, de som kanskje ikke engang visste sitt eget beste.

Jeg var veldig opptatt av hvor viktig det var å prøve å sette meg inn i hvordan pasientene hadde det, og jeg syntes jeg var flink til det. Jeg valgte å jobbe i hjemmesykepleien framfor på sykehus fordi pasientene bodde hjemme og det var *jeg* som kom til *dem* som gjest, det var *jeg* som måtte innrette meg etter *deres* rutiner og behov. Men jeg var veldig trygg i pleierollen. Jeg ga pasientene noe og de trengte meg. Jeg sto over dem i status og kunnskap, de sto under meg. Det skulle liksom være litt bedre å kalle dem for klienter – eller brukere, men ordene forandrer ikke på virkeligheten. Jeg hjalp, de ble hjulpet. Jeg hadde makten i forholdet oss i mellom – de var avhengige av min dyktighet og godhet – eller mangel på dyktighet og godhet. Det høres brutalt ut, men jeg har lært å være brutalt ærlig i Angstringen.

Vi og de andre.

Mens jeg tilhørte hjelperne var jeg plaget med sterke smerter i den ene skulderen og vondter i andre ledd og muskler. Jeg bar på traumer fra barndom og ungdom som jeg trodde jeg var ferdig med.

Jeg hatet å være syk, jeg var ikke syk, jeg ville ikke være syk, så jeg dro på jobb på tross av smerter her og der, på tross av at jeg sov dårlig på natta, på tross av 2 spontanaborter som egentlig satte

meg veldig ut.

Jeg hadde ansvar for flere av de psykiatiske pasientene i distriktet der jeg jobbet, jeg var den som tok utfordringer på strak arm og sa ja til å ta de pasientene som kollegaene mine vegret seg for å ta. Flere av pasientene hadde diagnosen angst og jeg var helt sikker på at jeg skjønnte og forsto, jeg hadde lest mye og satt meg inn i hva angst var. Jeg likte å hjelpe, å lytte på riktig måte, være forståelsesfull og et godt medmenneske. Jeg følte meg profesjonell og dyktig i jobben min.

Men jeg var usikker og redd på fritiden, når jeg måtte være meg selv.

Jeg ser det nå, men jeg forsto det ikke da: Jeg tok meg sammen isteden for å ta meg selv på alvor. Jeg nektet meg selv å føle det jeg egentlig følte. Jeg bet tenna sammen og sto på.

Inntil jeg stoppet opp. Fullstendig. Jeg ble lammet av uforståelig redsel, tankelammet, handlingslammet.

Legen sa det var angst og depresjon, men jeg ville ikke høre, jeg ville feile noe som ikke var mitt ansvar, noe fysisk, noe som ikke var belemret med skam og skyld. Jeg var livredd døgnet rundt, jeg hatet mine egne tanker og reaksjoner.

Og jeg hadde ikke ant – jeg hadde ikke hatt mulighet til å ane at det var *sånn* angst var, angsten var ikke noe som ble bra av litt omsorg og medfølelse. Den stoppet meg helt, den tok over alle fornuftige tanker. Jeg ante ikke hva angst var før jeg selv satt fast i min egen angst.

Jeg ble så sliten av angsten at jeg ikke lenger orket å leve.

Så jeg skiftet side. Det var brutalt. Jeg ble innlagt av den legen som jeg hadde pleid å sitte i møte med på jobben hver uke. Jeg ble innlagt på den avdelingen der jeg kunne oppleve at mine egne pasienter kunne bli innlagt.

Jeg skammet meg over å måtte tilhøre de som mottar istedenfor de som gir. Jeg var blitt en av de *andre, en psykiatrisk pasient*.

Jeg misunte de som jobbet, de som tilhørte mitt gamle *Vi*. Det var vondt. Vondt å ikke lenger tilhøre den delen av befolkningen jeg følte meg hjemme i, vondt å tilhøre de syke, de som ikke klarer, de som trenger, de som blir sett ned på.

Det varte i mange år, dette skamfulle ubehaget av at jeg nå tilhørte en underklasse i samfunnet, en underklasse av de syke, de som ikke kan ta skikkelig vare på seg selv, de som ikke engang har en rullestol eller krykke som bevis for omverdenen, de som *de andre* kanskje ser ned på og tror at bare er late.

Jeg klarte aldri å bli fortrolig med pasientrollen selv om jeg egentlig valgte den om og om igjen. Rollen som pasienten eller klienten som ikke klarer å hjelpe seg selv.

Hver gang jeg satt i samtaler hos terapeuten eller legen plasserte jeg meg selv i den rollen – jeg ønsket og trengte at de skulle hjelpe meg, kurere meg, behandle meg. Jeg stilte opp og gjorde som jeg fikk beskjed om fra behandlerne, jeg var flink pasient, flink pike for at de skulle like meg og ikke avvise meg - samtidig som jeg skammet meg over min angst for å bli avvist, så det våget jeg aldri snakke om. Jeg la livet mitt i deres hender og våget ikke engang tenke muligheten av at livet mitt var mitt. De satt bak pulten med trygghet og kunnskap, men også med absolutt myndighet til å bestemme over meg.

Jeg gikk i ukentlige samtaler i mange år og opplevde at jeg fikk god hjelp, behandlingen hjalp meg til å overleve og bearbeide, så dette er ikke ment som noen klage, men jeg prøver å beskrive hvordan det opplevdes for meg å være pasient. Behandleren var aktiv – jeg forble passiv mottager. Opplevelsen av *vi og de andre* forandret seg mye etter at jeg begynte i en gruppe i Angstringen for over 11 år siden.

I Angstringen møtte jeg en ide om at det ikke skulle være en leder i gruppa, at alle var i samme båt. Men det tok tid før jeg klarte å tenke det selv. Jeg hadde erfaring både som behandler og som pasient – samtidig som jeg skammet meg over pasientrollen. Jeg hadde ingen som helst erfaring med å tenke at jeg var like mye verdt som andre – at alles meninger og tanker var like mye verdt, at vi som gikk i denne gruppa i Angstringen faktisk *var* i samme båt – at alle var der for å hjelpe seg selv sammen med andre som også ønsket å hjelpe seg selv.

Jeg ville fortsatt ha hjelp av de andre i gruppa, jeg ville at de skulle forstå meg, ta vare på meg, synes synd på meg. Jeg stilte meg litt på utsiden av gruppa, det var *jeg og de andre*. Jeg satt der på møte etter møte og bare klaget og klaget over livet mitt – inntil en i gruppa lot høfligheten fare og sa tydelig fra: Lene, jeg er dritt lei av å høre deg si det samme om og om igjen!

Det var som et piskeslag, men takket være hennes mot og ærlighet begynte jeg å se på meg selv med undring og nye øyne.

Nei, det var ikke lett, og det var ikke bare jeg som satt fast i gamle roller, det var andre som også prøvde å stille seg litt på utsiden av gruppa, konkurrere om hvem det var mest synd på, hvem som var sykest – eller hadde kommet lengst, som prøvde å lede resten av gruppa, være mamma i gruppa. Jeg skjønnte etter hvert at det å våge å si fra om det som skjedde med meg i gruppa var det som kunne hjelpe både gruppa og meg videre. Når jeg eller en av de andre våget å sette ord på hva vi faktisk følte, så kom gjerne den gode, intense og ærlige samtalen. Alle *hadde* like mye ansvar for at gruppa skal fungere.

Ja, det var en lang prosess for meg å gå fra å være i det *vi'et* jeg hatet å være i – *vi*, de syke, de som ikke kan ta vare på seg selv, til å akseptere at jeg kan ta vare på meg selv sammen med andre.

Jeg har holdt en del foredrag de siste årene og da møter jeg rett som det er folk som tenker på oss i Angstringen som «de andre» – dere som har angst, dere som sliter, dere som det er synd på: «Stakkar, hvordan klarer dere å ta vare på hverandre i en sånn gruppe når alle er syke!» «Hva gjør dere hvis noen får angst?»

Jeg svarer så godt jeg kan. Vi tar vare på hverandre fordi vi er medmennesker. Hva vi gjør hvis noen får angst på et møte blir et absurd spørsmål, fordi alle som går i en gruppe har angst. Men hvis noen får en kraftig reaksjon på et møte så kan vi snakke om det – vi øver oss på å våge å snakke om hva det gjør med oss når noe skjer. Det er egentlig veldig banalt – det handler om å våge å sette ord på hva vi føler her og nå, det handler om å våge å være ærlig.

Jeg nevnte tidligere at jeg gikk i samtalerapi lenge før jeg begynte i Angstringen. Jeg våget aldri å snakke om det som opptok meg mest, det var for skamfullt: Min angst for å bli avvist av terapeuten. Jeg har fått høre fra enkelte som går i terapi samtidig som de går i gruppe i Angstringen at de opplever å få mer ut av terapien fordi de øver seg på å være ærlige i gruppa, og derfor våger de å være mer ærlige overfor terapeuten sin også. Jeg tror nok det ville vært tilfelle med meg også hvis jeg hadde våget å bli med i Angstringen den gangen jeg gikk i terapi.

*Vi og de andre.*

Jeg merker det godt når jeg sitter som igangsetter i en ny gruppe at det er fristende for meg å gå inn i hjelperrollen, å stille meg litt på utsiden av gruppa, og være den som kan, den som vet, den som har erfaringen og derfor kan hjelpe de andre. Den som kan gi gode råd og trøst. Jeg kjenner igjen følelsen og jeg er veldig bevisst på å sloss mot lysten til å være en hjelper. Det er trygt og behagelig for meg å være en hjelper – jeg er i komfortsonen min som hjelper. Men jeg kan aldri vite helt sikkert hvordan den jeg tror jeg hjelper opplever det – hvis jeg ikke våger å vise min ærlige usikkerhet og spørre.

Jeg selv har opplevd å reagere med frykt for å bli trøstet av en som trøstet en i gruppa som gråt – jeg var livredd for at hun skulle trøste meg også, komme rundt bordet og holde rundt meg – for meg ville det oppleves som et overgrep, men jeg våget ikke si ifra, ikke den gang, jeg var fortsatt for usikker på om mine reaksjoner og følelser var lov å ha. Og hun som tok på seg rollen som trøster stilte heller ikke spørsmål ved rollen sin.

I dag ville jeg nok sagt ifra med engang – det er sånn vi gjør i Angstringen – vi øver på å våge å si ifra om sånt som er viktig for oss.

For hjelperen i meg kan ikke lære andre å bruke selvhjelp. Det er når jeg våger å vise fram den ærlige, nakne sårbarheten min at de i gruppa jeg er igangsetter for også kanskje våger seg utpå å være ærlige overfor seg selv og på den måten hjelpe seg selv.

Vi er ikke *vi* og *de andre* i Angstringen. Vi er mennesker som hver og en prøver å hjelpe seg selv ved å være ærlige sammen. Og det klarer vi.