De[Ensomme]

Fortællinger af unge med ensomhedserfaringer

De[Ensomme]
Fortællinger af unge med ensomhedserfaringer

© 2024 Første udgave, 1. oplag

Udgiver: Ungdomsbureauet
Ansvarshavende redaktion: Olivia Orlandi Grant
Projektledelse: Markus Kleinbeck
Projektkoordinatorer: Emilie Thygesen, Nina Mac, Stine Dam Spo og Markus Kleinbeck
Redaktion: Vilhelm Rostgaard Grell, Mathilde Schjelde, Sophie Poulsen, Emilie Fiirgaard Rasmussen, Nicole Patell, Andy Hauser, Sofie Fogh Gadegaard, Patricia Andersen, Henriette Sofie Hansen, Christine Abrahamsen Søndergaard, Kirstine Pahuus og Stine Dam Spo
Omslag, layout og illustrationskoordinering: Peyton Hunter (peytonhunter.dk)
Korrektur: Tina Michaela Møller, Sisse Nedergaard Jensen og Annie Stenderup
Trykkeri: Specialtrykkeriet Arco
Oplag: 3.000
ISBN: 978-87-973789-9-1

Udgivet med støtte fra: Lauritzen Fonden

LauritzenFonden

Skabt i samarbejde med: Ventilen Danmark

VENTILEN
Gør ungdommen mindre ensom

UNGDOMSBUREAUET

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

De[Serien]

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

De Ensomme er den 9. bog i De-serien. Tidligere udgivelser i serien: *De Frafaldne, De Engagerede, De Flygtede, De Pengepressede, De Kronisk Syge, De Anbragte, De Hjemløse, De Resterende.*

Læs mere på *www.de-serien.dk*
Følg projektet på Instagram: *de_serien*

Indholdsfortegnelse

Forord 08
Adam Renner Weichel, forperson i Ventilen Danmark,
og Markus Kleinbeck, projektleder for De Ensomme

Mosaik af minder 11
Aisha Sara Issilam. Skrivemakker: Malou Tørskin Johansen.

Solitær selvopfattelse 17
Alex Sandfeldt. Skrivemakker: Kaare Naurholm Nørgaard

Under en uredt afro 23
Cameron. Skrivemakker: Kille Sif Jensen Asbjerg

**Jeg er også kærestetypen;
jeg er bare ikke lykkedes med at finde én** 31
Charlie Sebastian Kiirdal.

MAJA 39
Cully Pedley. Skrivemakker: Ida Clausen

tænk på sidste gang du var glad 47
Elva Stern Winther. Skrivemakker: Clara Danholt

Hvor må jeg være? 53
Freja Grønberg Milling. Skrivemakker: Alina Koch

Kunsten at passe ind 59
Jacob Bast Hall. Skrivemakkere: Sofie Karoline Fodeh Taarnberg

EN SOM MIG 67
Joulia Fares. Skrivemakker: Stine Møller Wilhelmsen

Hvem må jeg være? 73
Gustav Ottosen. Skrivemakker: Emilia Pedersen

DE BARE IKKE FORSTOD
BARE STADIG IKKE FORSTÅR 79
Juno Eija Hoberg. Skrivemakker: Emilie Bichel-Tuxen

Båret væk af havstrømmene 91
Laura Sangeeta Bak Cota. Skrivemakker: Isabel Bilde

Bare Laura 99
Laura Sofie Vedel.
Skrivemakker: Mathilde Haugstrup From Andersen

I Glas & Ramme 107
Leonora Christine. Skrivemakker: Luna Bacher

Kunsten at være usynlig 117
Maria Bach. Skrivemakker: Ida Ingeborg Andersen

Plastikstjerner 125
Nikola Otto. Skrivemakker: Emma Asmussen

Fortsættes på næste side →

Brevet, de ikke må finde 131
N.S. Skrivemakker: Susan Ali Chmeiss

Er du ensom? 137
Njord Oskar Strange Andersen.
Skrivemakker: Mathilde Holm Michelsen

Jeg er nonbinær, og jeg eksisterer ikke 145
Stella René. Skrivemakker: Camilla Zmylon

ENGLEVINGER 151
Victoria Amena Koffi Koberg. Skrivemakker: Gabrielle Rokkjær

Nattens Dronning 161
Alma E. Skrivemakker: Frederik Kyed Jeppesen

Et Liv med Senfølger 169
Anonym. Skrivemakker: Siri Franceschi

Forgabt/fortabt 177
Frederik Lund Lyreskov. Skrivemakker: Emilie Ewald Boysen

Efterord 184
JJ Paulo, sanger og musiker

Om bogen 188

Tak 191

Advarsel - Eksplicit indhold

Denne bog indeholder eksplicitte beskrivelser, som kan starte svære tanker og følelser.

Kontakt Foreningen Spiseforstyrrelser og Selvskade på tlf. 70 10 18 18, hvis du gør dig tanker om at skade på dig selv.

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

Forord

Adam Renner Weichel, forperson i Ventilen Danmark, og Markus Kleinbeck, projektleder for De Ensomme

Du sidder med en bog skabt af og med unge, som føler sig eller har følt sig ensomme. En følelse, der rammer os, når vores sociale behov ikke bliver dækket. En følelse, som dukker op på forskellige tidspunkter fra person til person. Det vil du også opleve i denne bog.

Forfatterne i bogen har alle følt sig ensomme. Men fokus for deres fortællinger adskiller sig fra hinanden. Nogle sætter ord på, hvad der kickstartede ensomheden. Andre beskriver, hvordan det er at stå midt i ensomhedsfølelsen, mens atter andre lægger vægt på de konsekvenser, men også muligheder, som ensomheden har bragt med sig.

Bogen er unik, fordi den udelukkende består af unges egne beskrivelser af deres tanker og følelser. Her er ingen velmenende råd fra eksperter, ingen trøstende ord fra pårørende, ingen vurderende blikke fra omverdenen. Her er kun ordene fra et lille udpluk af de unge, man taler om, når samtalen falder på unge, der føler sig ensomme.

Vi kender alle følelsen af ensomhed. Men størstedelen af os kender ikke til langvarig ensomhed, der sætter sig fast som en omklamrende følgesvend. Den slags ensomhed, der får én til at tro, at man aldrig er god nok. Som hæmmer ens evne til at stole på det gode i andre. Den slags ensomhed, der sætter de dybeste spor i et menneske.

I Danmark er der mange unge, der føler sig langvarigt ensomme. Der er så mange, at der er tale om et kendetegn ved den nuværende ungdomsgeneration, der går på tværs af aldersgrupper i ungdommen. Det er nemlig ikke kun de 15-24-årige, der er overrepræsenteret. Altså corona-årgangene, som skulle skabe skærmvenskaber, og som blev bedt om at lukke sig inde på et tidspunkt i livet, hvor mange er på vej ud i det. Det har også vist sig, at den ældre ungdomsgeneration er overrepræsenteret - mange af dem, som nu er på vej ind på boligmarkedet, ind i fast arbejde og forældreskabet.

Derfor udgiver vi De Ensomme. Fordi vi ønsker at give ordet til unge, der fra hver deres ståsted kan give os et indblik i det indre liv, der bevæger sig i dem, når de føler sig ensomme.

Netop ståsteder har været vigtige for os at sætte fokus på. Det har været vigtigt for os, at de unge, som du møder i bogen, er så forskellige som muligt. Dels fordi vi ønsker, at så mange unge som muligt kan spejle sig i bogens fortællinger, men også fordi vi er nysgerrige på, hvordan ensomheden udspringer og kommer til udtryk på forskellige måder for unge med forskellige baggrunde.

For vi ved fra forskning, at der er en ulighed i, hvem der føler sig ensomme. Ligesom at flere unge oplever ensomhed end ældre, gør det sig også gældende for danskere med handicap, anden etnisk herkomst, LGBTQ+-personer m.fl.

Derfor har vi gjort os umage med at finde unge, der har følt sig ensomme, og som samtidig kan repræsentere en stemme for en af ovenstående. For på den måde kan De Ensomme give et specifikt, kvalitativt og personligt billede af denne ungdomsgeneration i al dens mangfoldighed.

Ensomhedsfølelsen er meget mere end at sidde alene tilbage i hjørnet af klasseværelset. Den er nuanceret og kompleks og kan være svær at identificere – både for den, der føler den, og den, der ser på den udefra. Vi håber, at fortællingerne i De Ensomme kan bidrage til at nuancere eksisterende forståelser af ensomhed.

Men vi skal ikke kun forstå ensomhed. Vi skal gøre noget ved den og få den til at forsvinde, når den sætter sig fast. For ingen kan komme ud af ensomhed uden andre menneskers nærvær, forståelse og støtte. Og her sidder du med 22 vigtige fortællinger, som du kan trække erfaringer fra, når du står overfor en ung, der er ramt af svær ensomhed.

I mange år har tallene vist, at flere og flere danskere oplever svær ensomhed. Og vi har som samfund i den grad fået øjnene op for, at langvarig ensomhed har voldsomme konsekvenser for livskvaliteten – især efter pandemien. Sidste år fik Danmark tilmed sin første nationale ensomhedsstrategi. Der er en bevægelse i gang – heldigvis – og den bevægelse skal og må indeholde unges stemmer. Tag godt imod dem, for her er de.



Aisha Sara Issilam

Mosaik af minder

Bekkasinvænget

I mit lille villakvarter maler solen himlen i bløde pastelfarver. Luften dufter af nyklippet græs og fyrretræer. Jeg, en livlig femårig pige med krøllet hår og brun hud, vågner til solens varme stråler, der trænger ind gennem gardinet og kærtegner mit ansigt. Jeg springer ud af sengen, og trægulvet knirker velkendt under mine fødder. Mor er allerede i gang med sin ugentlige rutine af weekendrengøring. Duften af rengøringsmidler fylder luften, og jeg observerer nysgerrigt, som hun vasker vinduerne.

Vi bor i et af de 70'er parcelhuse, hvor farverne er afdæmpede. I stuen står vores to sorte italienske lædersofaer med bløde, ternede tæpper i røde, blå og hvide nuancer. På væggene skaber de to store farverige malerier en kontrast til det ellers afdæmpede interiør. Udenfor mit hus ligger en grøn glassten, som ligner en stor grøn usleben diamant, og markerer vores indgang, og vejen strækker sig ud mod det åbne landskab. Husnumrene står på husenes facader, Mathias bor i nummer 5, og havernes blomsterbede er i fuldt flor. Jeg elsker at lege udenfor og følelsen af det varme græs mellem mine bare tæer.

Jeg tager de få skridt fra min egen hoveddør til hans og banker på. *"Vil du med over at lege på marken?"* siger jeg, idet Mathias åbner døren. Duften af nyvasket tøj og røg fra udestuen rammer mig, da døren går op. Det vil han selvfølgelig, og vi går straks over til Sebastian. Han er lige vågnet, da han åbner døren. Hans glatte, blonde hår er en smule uglet, og han gnider sig i de klare, blå øjne. Han tilbyder os ristet brød med pålægschokolade til morgenmad, vi takker ja og nyder morgenmaden sammen. Efter morgenmaden griber vi vores NERF-pistoler og drager ud i det nærliggende vildnis på den anden side af vejen, klar til nye opdagelser.

Vi træder ud i det høje græs, der svajer let i vinden omkring os. Solen skinner, og luften er fyldt af lyden af insekter og sommerliv. Pludselig hører jeg latteren fra Mathias. Han står og peger sin NERF-pistol mod Sebastian. Han gør sig klar til at skyde, mens solen skinner gennem hans krøllede hår, ned på hans lysebrune hud og får den til at lyse op som honning. Sebastian løber råbende væk i håbet om ikke at blive ramt.

"Jeg fik ham, Aisha!" råber Mathias begejstret.
Jeg smiler og løber hen til ham, men bliver ramt af Sebastian på vejen. Vi springer og leger, som om vi er de eneste tre mennesker i verden, og alle bekymringer bliver glemt i det glade kaos. Pludselig stopper Sebastian op med et ansigt vredet i smerte. *"Av!"* udbryder han og kigger ned på sin fod, der er markeret med rød af en brændenælde. Der går ikke to sekunder, før Mathias har Sebastian i hånden, og jeg er løbet over i min have. Jeg ved præcis, hvor mælkebøtterne står høje og stolte blandt de andre blomster. Vejen, jeg skal krydse for at nå marken, er varm under mine bare fødder, og jeg nyder følelsen af den bløde asfalt, der kærtegner mine tæer. Med to mælkebøtter i hånden løber jeg tilbage over vejen til Sebastian, hvor jeg sætter mig ned og knækker den ene stilk for at presse den hvide saft ud over brændemærket på hans fod.

Jeg spørger Mathias, hvilke blomster han synes er pænest, mens vi sidder i det høje græs og venter på, at smerterne forsvinder. Han svarer med det samme de lilla blomster. Jeg troede, at han ville sige de blå eller de gule blomster.
Jeg stirrer forbløffet på ham. *"Hvorfor det? Drenge kan da ikke lide lilla!"*
Mathias rynker panden: *"Fordi lilla er min yndlingsfarve."*
Han smiler skævt og er en smule forvirret over min reaktion.
Jeg tænker meget over det. Jeg har aldrig før sat spørgsmålstegn ved, hvilke farver drenge kan lide.

4. klasse

Villakvarteret, som engang havde været min legeplads fyldt med latter og eventyr, er nu blevet et sted præget af ensomhed og savn. Vi er flyttet ind i en lejlighed i byen. De få skridt over til nummer 5 og nummer 7 er blevet til en hel køretur, og asfalten er ikke blød i gården. Mathias, Sebastian og jeg ses ikke så tit som før. Selvom jeg stadig ser Mathias, er vores venskab ikke det samme. Vi er begyndt at bevæge os i forskellige retninger. Vi går på forskellige årgange, jeg er flyttet, og det føles lidt, som om vi er ved at vokse fra hinanden.

Jeg husker tydeligt vores sidste aften i vores haver. Vi legede stadig med vores NERF-pistoler og hoppede på trampolin. Som eftermiddagen skred frem, og solen begyndte at synke lavere på himlen, besluttede vi os for at banke på døren hos

mine genboer Karl Johan og Irma. De elskede at få besøg, og de havde altid is klar til os. Mens vi nød de kolde, søde bidder af is, føltes det, som om verden stod stille i de øjeblikke af enkel lykke og glæde.

Samtidig med at Mathias og jeg langsomt glider fra hinanden, begynder jeg også at føle mig mere og mere isoleret blandt pigerne i min klasse. Der er en pige, hvis mission er at gøre mit liv surt, og desværre lykkes det hende, fordi hun er populær. Mobning og udelukkelse er en del af min hverdag, og jeg føler mig som en ensom ø i et hav af fjendtlighed. En dag bliver der holdt et pigemøde, da lærerne har opdaget den tarvelige tone og udelukkelseskulturen. Der bliver lavet en regel om, at man ikke må sige nej til at være sammen med nogen, hvis man er i en gruppe på mere end to. Desværre arbejder den populære pige hurtigt, og hun arrangerer sit eget møde lige efter, hvor hun overtaler de andre piger til at dele sig i par, når jeg spørger, om jeg må være med. Så må de gerne sige nej. Og når jeg så er ude af syne, samler pigerne sig igen for at være sammen. Det er ren ydmygelse, da jeg opdager det. Jeg føler mig ekstremt ensom og uønsket. Jeg går grædende hen til en lærer og forsøger at forklare situationen så godt som muligt, men jeg føler mig ikke forstået. Da vi taler om det i klassen, indrømmer pigerne, at de har været med på planen. Kort tid efter skifter jeg heldigvis skole, men ensomheden følger med mig. Jeg har mistet min tro på, at folk vil mig noget godt, og det tager tid at genopbygge tilliden og finde et sted, hvor jeg hører til.

Réunion

Min comorianske familie taler alle sammen fransk og comoriansk, mens jeg kun taler dansk. Denne sproglige forskel gør det udfordrende for mig at opbygge et nært forhold til den store familie, som jeg så sjældent ser. Jeg misunder alle mine venner, der hygger sig til familiesammenkomster med deres fætre, kusiner, tanter, onkler og bedsteforældre. Så på en kold vinterdag i 7. klasse, vågner jeg op med en spontan idé: Jeg beslutter mig for, at jeg for enhver pris skal lære fransk, så jeg kan få det nære forhold til min familie, som jeg så inderligt længes efter. Jeg drøfter det med min mor, derefter med resten af familien, og min mor og jeg beslutter os for at rejse til Réunion sammen.

Den dag, vi ankommer, står solen højt på himlen og bader øen i lys. Øen, som er beliggende midt i det Indiske Ocean, har bjerge dækket af frodigt grønt løv, som strækker sig majestætisk mod himlen, og deres tinder er dækket af bløde, hvide skyer som bomuldsdyner. Der er brusende vandfald, der tumler ned ad de stejle klipper og skaber et symfonisk væld af lyd, der fylder luften med en berusende energi. Nede langs kysten, hvor det krystalklare vand møder de gyldne sandstrande, danser bølgerne i en taktfast rytme, som om de følger en hemmelig

melodi fra havets dyb. Palmetræerne, med deres blanke, grønne blade, bøjer sig yndefuldt i den milde brise, mens de skaber skyggefulde oaser for dem, der søger ly for solens varme stråler.

På min første skoledag vågner jeg til solens varme stråler, der trænger ind gennem gardinet og kærtegner mit ansigt. Jeg springer ud af sengen, og det kolde klinkegulv føles rart under mine fødder. Min mor er også vågnet og er i gang med at lave morgenmad, for hun ved, at jeg er stresset over at skulle starte på en ny skole.

Det tropiske klima på øen er reflekteret i arkitekturen. Min skole har ingen gange, men er lokaler placeret rundt om en stor pavillon omringet med palmer og andre eksotiske planter. Jeg har brugt hele sommerferien på at øve mig på fransk. Min første skoledag er nervepirrende, for nu skal mit franske på prøve.

C'est qui elle?

Askip, elle vient du Canada.

C'est quoi une Danoise?

Elle ressemble a une Réunionnaise, non?

Elle parle pas français?!

Mais c'est ou le Danemark enfaite?

Non mais elle est malgache, je crois.

Chépas, on peut demander?

Alt er så fremmed, og jeg forstår ikke rigtig, hvad folk siger, men de kigger alle på mig. Jeg møder vicerektoren Monsieur Dialo som den første. Mens jeg sidder uroligt og venter foran hans kontor, begynder undervisningen for de andre, og der bliver helt stille. Monsieur Dialo byder mig varmt velkommen og følger mig hen til min klasse. Da vi kommer ind i klassen, kigger alle hen på mig, og jeg får øjenkontakt med en pige, som smiler venligt til mig. Mr. Dialo spørger, om vi kender hinanden. Det gør vi ikke, men det er begyndelsen på et godt venskab. De første to, jeg snakker med, er pigen, der smilte til mig, Auriane, og hendes kusine Alice. Alice er også ny i klassen, så vi bliver hurtigt til en trio.

Alice, Auriane og jeg laver næsten alt sammen. Jeg bor i et hus igen, hvor jeg ofte inviterer dem hjem, og venindegruppen går hurtigt fra tre til syv piger. Naturen er lige ude foran døren, og solen er der året rundt, så når vi ikke er hos mig, er vi på stranden. Øens navn Réunion betyder mødet, fordi alle folkefærd lever som ét folk på Réunion. Den sprudlende mangfoldighed er en del af øens DNA; der ligger kirker,

moskéer, synagoger og templer ved siden af hinanden. På øen er der ikke nogen, der sætter spørgsmålstegn ved mit udseende; man kan se ud på alle måder. Men i et hav af mangfoldighed og veninder føler jeg mig ensom. På Réunion er jeg stadig ikke bare Aisha. Jeg bliver kaldt for "amerikaneren", fordi jeg snakker godt engelsk, eller "hende danskeren", fordi det er spændende at være fra Danmark. På øen, hvor mangfoldighed er normen, blev jeg stadig set som noget særligt – ikke på grund af min hudfarve, men på grund af min baggrund og mit sprog. Midt i et hav af kulturer er jeg stadig en ø af ensomhed.

Hjem?

Jeg har altid følt mig som en mosaik af kulturer, en sammensat identitet, der skinner i forskellige nuancer. Men denne unikke sammensætning har også været kilden til en dyb ensomhed. Den uskyldige tid blev erstattet af en bevidsthed om skel, og jeg begyndte at føle mig som en fremmed i mit eget hjemland. Jeg har ofte spekuleret over, hvilket "vi" jeg tilhører. Er jeg dansk? Comoriansk? Noget midt imellem? Mine oplevelser har lært mig, at identitet ikke kan indfanges i en enkelt kategori. Den er flydende, kompleks, altid i bevægelse. Jeg har mødt fordomme og stereotyper, men jeg har også set, hvordan forskelle kan skabe skønhed og dybde.

Som en brun kvinde i Skandinavien har jeg oplevet både accept og afvisning fra forskellige sider. Jeg har lært at navigere mellem disse verdener, men det har ofte føltes som en ensom rejse. At skille sig ud kan være både en velsignelse og en byrde. I en verden, der hylder det unikke, kan det være en ensom vej, når ens unikhed ikke passer ind i de foruddefinerede rammer. Jeg har lært, at identitet ikke er en fast destination, men en dynamisk rejse. Det handler om at finde ro i denne kompleksitet og omfavne, at vi alle er one of a kind.

Mine barndomsoplevelser med Mathias og Sebastian minder mig om, at selv i forskellighed kan man finde fællesskab. Vi så ikke forskellene – vi var bare tre børn i verden. Det er denne evne til at se forbi forskelle og finde fælles grund, der virkelig definerer, hvor vi hører til.

Ensomheden har været min følgesvend, men den har også været min læremester. Den har lært mig at acceptere, at det at finde sit sted ikke er et statisk punkt, men en konstant bevægelse. Det er i denne bevægelse og i denne accept af kompleksitet, at jeg finder min styrke og mit sted i verden.

Skrivemakker: Malou Tørskin Johansen
Illustrator: Aisha Sara Issilam



Alex Sandfeldt

Solitær selvopfattelse

Hvad er ensomhed?

- At føle sig alene, selv i en verden med 8 milliarder mennesker.

Ensomhed er en indkapslet følelse, hvor du uafhængig af dine omgivelser, eller størrelsen af dit netværk, aldrig ville kunne slippe af med det undertrykkende stempel, som du er blevet givet. Det er et vilkår man lever med så længe, at man en dag når et punkt, hvor man ikke længere ved, hvordan man nogensinde skal kunne leve uden.

Det er den kaotiske følelse som opstår, når alt du ønsker, er et frirum til at være dig selv. Det er konsekvensen af at skille sig ud, i en verden drevet af mennesker levende i en flokmentalitet, som gerne ser alle er ens.

Vi lever i et samfund, som skal forestille at omfavne mangfoldighed. Men selv med et virvar af forskellige bokse, er du stadig påtvunget at leve i din egen; den samme boks, som du en dag vil blive begravet i.

Ensomhed er at smile til verden, men aldrig få et smil tilbage.
Det er at være 'anderledes'.

Kender du - ligesom mig - den følelse;

At sidde ved middagsbordet, i forsøget på at dele sine tanker, men - som så mange gange før – at blive tysset på for madroens skyld?

Den indre debat om, hvorvidt det kan betale sig at holde hjemmet rent, når de eneste til at brokke sig, alligevel blot er stemmerne i dit hoved?

At befinde sig i en gruppe, hvor alles humor er på bølgelængde med hinandens. Hvor alle griner af den samme joke og med det samme beskylder dig for at være sur, fordi du ikke synes, den er sjov?

Selv med 1303 venner på sociale medier, har du ingen hverken at skrive eller ringe til?

At vågne om morgenen, med kun fuglene til at bryde tomheden. Det at længes efter samvær, men når man så endelig har det, er der intet mere tiltalende, end at tage alene hjem igen?
At drikke din fyraftens bajer ensom, mens du diskuterer den nyeste biografi-film, som du selv var inde og se, med dit kæledyr der ikke har andet valg, end at lytte til dig igen?
Kender du den følelse?

Det at føle sig alene, uden nødvendigvis at være det og ens største frygt pludselig bliver, hvis du en dag faktisk var det?
At sidde og Google sig til, hvordan man udfører Heimlich-manøvren selv, fordi du inderst inde ikke ønsker at dø, men konstant føler dig kvalt?
Kigger du nogensinde på affaldssortering og ved, at selv skrald har mere plads i livet end dig?
Det er at mangle én, til at holde din paraply når det regner. At blive ved med at ringe, men ingen tager telefonen. At vide din slægt ville dø ved dig, mens du opgiver alt håb om, nogensinde at få en ring på. At lave mad igen, med kun dig selv til at spise resterne. Det er at åbne en flaske vin en aften, uden nogen at dele den med, så du drikker hver eneste dråbe selv, i håbet om at glemme, hvor alene du faktisk er.
Kender du det?

Ensomheden dræber alt lys

Selv siddende i et lydisoleret rum, er larmen overdøvende.
Man siger, at vi skal have syv kram om dagen, for at være lykkelig.
Er du lykkelig? – *Er jeg?*
Ensomhed er at mangle én til at holde om dig, når livet igen bliver svært. At have brug for et kram, men uden nogen til at give dig det.
Den hænger i luften ligesom cigaretrøg. Brænder dig op og tager langsomt livet af dig. For hvert hiv, for hver dag, er du et skridt tættere. Uden at vide hvornår et hiv, har været et hiv for meget.
Hvis væggene kunne snakke, ville de fortælle om den smerte, jeg dagligt befinder mig i. De mange floder, jeg allerede har grædt. Hvordan jeg længes efter farver, men for evigt, altid kun kan se verden i sort/hvid.

Snakker du nogensinde med dig selv?

Spørgende om du er sindssyg, ligesom mig, mens du fortæller dig selv, at du aldrig ville blive den samme igen?
Ensomhed er en underlig følelse. Selv siddende i en gruppe, udelukkende for mennesker som har mærket ensomheden på egen krop, kan du stadig føle, at

du er den eneste i hele verden, der nogensinde har mærket den følelse.
Det er et universelt problem.
Vi ved vi ikke er alene, så hvorfor bliver vi ved med at føle det?

En skygge forsaget af solen

Ensomhed er at få til vane at kunne lide at være alene. Det er at bede til at blive vækket, når det hele er ovre, og mareridtet slutter. At gå rundt på togskinnerne, uden at ænse sin sikkerhed en tanke. At føle sig magtesløs, i en rastløs længsel for at socialisere, med en hvileløs angst for, at det alligevel ikke er det værd.
Det er at køre en nat, søvnløs som så mange gange før, med 205 km/t på E45, for kun sådan føler jeg mig i live. Hjerteløs over min kørsel; jeg sidder jo alligevel alene i bilen.
Kan du relatere til følelsen?

Lysten til at legemliggøre en mental smerte, med ar på kroppen, som beviset for alle de år, hvor følelsen har været kronisk.
Det at slå løs på en murstensvæg, velvidende at du aldrig ville vinde kampen. Med knoglen synlig og blod rindende ned ad hånden, føler du dog trods alt mere, end den tomhed, som du så indædt følte før.
Ensomhed er, som en skygge forsaget af solen. Du kan flygte, men har intet sted at flygte hen. Selv gående rundt i blinde, ville du vide, at den altid følger med.

At miste alt

Ensomhed er at miste alt. Bildende sig selv ind, at det er ligegyldigt, når du alligevel aldrig har haft noget at miste.
Det er at se sine få gode minder stå i flammer. Brænde ned og blive til aske. Fordi der ingen var, til at påminde dig om at slukke for kogeblusset, inden du tog afsted.
Savnet til hvad man kunne have haft, med en bevidsthed om det, man aldrig ville få.
Jeg dekorerer mine drømme med stjernerne på nattehimlen, liggende i græsset igen, uden nogen at dele mine store tanker med.
Folk forventer at du lytter, men indgår aldrig i gensidig kommunikation. Kommunikationen er altid envejs, uden at være din. Talt til, men aldrig talt med.
Kender du det?

Jeg føler mig ikke velkommen, men malplaceret. Selv med de mennesker, som skulle forestille at stå mig nær, føler jeg mig mere ensom end nogensinde før.
Ensomhed er at løbe forvirret rundt, flytte fra by til by, søgende efter et sted

at høre hjemme.
Det er at indse, at verden ikke er et sted for alle.
Det er en dæmon, som jeg aldrig slipper af med. Den som hver dag, får mig til at skrige efter bedre dage.
At bede til et nyt liv, med en ny virkelighed.

Vælge fra eller blive valgt fra

Ensomhed er, hvad der føles som din eneste ven. I en tom verden, skaber den tryghed. Du vil aldrig være helt alene, så længe du fortsat har den. En stemme i baghovedet, som fortæller dig, at det er okay at give slip.
Det er at stå på kanten af klippen, klar til at springe, velvidende at hvis du en dag gør det, ville ingen forsøge at redde dig. Ingen ville lægge mærke til, hvis du en dag ikke længere er her.
Ensomhed er at skrive, for kun der, føler jeg at nogen lytter. At få mine tanker på papir. Uden nogen til at lytte, er der heller ingen, til at viske ud hvad jeg allerede har skrevet. Ingen til at krølle papiret sammen og sætte ild til min verden igen.

Hvad er ensomhed?

Jeg så i går årets første sommerfugl, mens jeg var omfavnet, af solens varme. Et øjebliks lykke, revet væk fra mig, idet jeg indså, at der ingen var at dele min glæde med.
Ensomhed er ikke et valg. Det er en konsekvens af at mangle sin egen plads. En plads i vennegruppen, en plads i samfundet, en plads i verden. Det opstår når vi ikke føler os set, hørt eller forstået. Når vi konstant snakker forbi hinanden og aldrig lytter.
Ensomhed er den konsekvens som er skabt, i den verden som vi har valgt, skal eksistere.

Ensomhed // Frihed

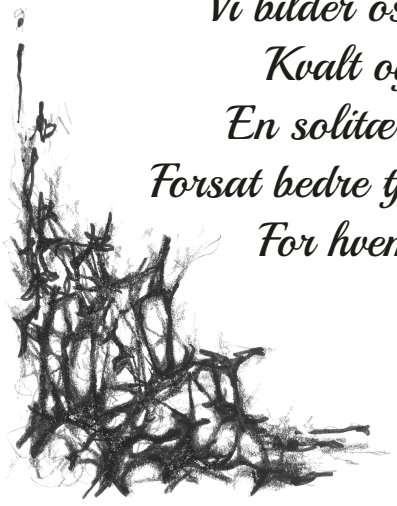
Nogle vil argumentere for, at de står i kontrast til hinanden. For mig, er de to sider af den samme mønt. Du vil aldrig kunne have den ene, uden også at have den anden.
Når du vågner alene om morgenen, og ingen venter på at du kommer hjem om aftenen, hvad kalder du det så?
Ensomhed eller frihed?

Begge koncepter, begge følelser, er sindstilstande. Har du nogensinde tænkt over, hvordan vores liv kunne se ud, hvis vi kunne beherske de følelser og kontrollere det ukontrollerbare?

Ligger du nogensinde vågen om natten, med en underlig følelse af ikke at vide, om du skal være lykkelig eller deprimeret?
Kender du den følelse? - eller er jeg alene igen..?

Hvad hvis du valgte at flippe mønten selv, i stedet for at vente på, at en anden gør det for dig?
At have et godt liv, er ikke et spørgsmål om aldrig at mærke ensomhed. Det er et spørgsmål om, hvordan vi håndterer når vi mærker den. Det er at forhandle med dæmonen, se tingene i et større perspektiv, zone lidt ud og anerkende, at følelsen er okay. Følelsen bliver ikke mindre, men vores accept af den, bliver større.
Den gør mig ikke noget; medmindre jeg lader den.





.....

”Vi bilder os selv ind, at det er helt normalt,
Kvalt og uhørt, at råbe under vand.
En solitær sjæl, kan også være lykkelig.
Forsat bedre tjent, i forfaldende menneskelighed;
For hvem er jeg, uden ensomheden?”

.....

Skrivemakker: Kaare Naurholm Nørgaard
Illustrator: Emil Ussing



Cameron

Under en uredt afro

Jeg vender nøglen og slukker motoren. Forlygterne lyser hajtænderne op på vejen. Jeg slukker lygterne og sidder nu i mørket i min Toyota Aygo. Poletterne til Circle K's støvsuger sidder godt gemt væk i handskerummet. For at trække håndbremsen op skubber jeg den fastklemte Faxe Kondi-dåse ned under passagersædet. På sædet ligger min telefon og varmetaske, hvis lugt af karry står mig ind i næseborene. Jeg har omkring 5 minutter, inden maden bliver kold, og jeg får en klage. Jeg kigger mig selv i bakspejlet, hvor Wolt-interfacet lyser mit ansigt op nedefra. Randerne under øjnene er ikke til at skjule. Mit utæmmede hår på ansigtet har ikke fundet sin plads på spektret mellem skæg og stubbe. Den uredte afro fortsætter ned langs bakkenbarterne og stopper ved de nedadvendte mundvige. Det slår mig, at dét, jeg ser i spejlet, er svaret på, hvad en måneds nedtrykthed gør ved mig.

Jeg var ikke opmærksom på, at der i mig fandtes en kulkælder, og at det var dér, jeg egentlig havde hjemme. Jeg så mig selv boende i et pent-house, højtstående, med udsigt henover folks forventninger, irettesættelser og værdier. Med kun Guds nåde over mig at tage højde for. Jeg indser nu, at jeg blot var på besøg på toppen. Jeg havde været Goliat, uanende om at Davids knock-out kom i form af min fars tilbagevendende spørgsmål; hvorfor?

Jeg tænker tilbage på, hvor forskellige min far og jeg er. Kigger man på vores ydre, er forskellighederne tydelige. Han er pæredansk; mig, knap så meget. Kløften mellem os blev dog ikke udgravet af denne grund. Han forklarede det engang gennem "arketyper". Han var "The Nerd", og ifølge ham var jeg "The Jock": ham, der var populær, arrogant og smart i en fart. Ham uden en kritisk tanke. I min fars selskab blev jeg typecastet til en rolle, jeg ikke identificerede mig med. Jeg har

følt det som en mangel på tillid til, at jeg kunne blive et dynamisk, alsidigt menneske. Det har efterladt mig dybt misforstået og, allerværst, utrolig begrænset. Når vi endelig var sammen, brugte han meget tid på at "belære" mig. Sommetider gjorde han brug af en liste med emner, han ville snakke om. Han skulle nødigt glemme nogle punkter, nu hvor hans mulighed for at opdrage var begrænset. Hans firkantede tankegang har jeg med årene opfattet som en manglende nysgerrighed og empati. Jeg føler mig til stadighed som et fejlslagent projekt.

Han har dog lært mig at stille spørgsmålet: hvorfor? Vigtigheden i at kunne forklare og forstå grundlaget for ens valg. En lære, som har forfulgt mig. For spørgsmålet skal altid besvares, men jeg har ingen svar. Så jeg har udviklet den forsvarsmekanisme, det er at hægte mig på holdninger, jeg inderst inde ikke står ved. Den forvirring har svækket min evne til at mærke efter og får mig til at søge trygheden frem for min egen sandhed. Jeg har, under presset fra den konstante selvrefleksion, udviklet mig til en desperat sofist frem for den filosof, som min far nok ønskede sig.

Deltids-muslim. ✓
Deltids-alkoholiker. ✓
Fuldtids-dårlig bror. ✓
Fuldtids-dårlig søn. ✓

Det var min realitet. Jeg besøgte aldrig min familie, men brugte i stedet tiden på at drikke mig i hegnet. Så ramte corona, og mit eneste selskab var min computer. Der sad jeg pludselig isoleret og kunne ikke andet end at ruminere. Da jeg havde opbrugt alt det spændende content, klikkede jeg på en video om islam. Efterhånden som dagene gik, faldt jeg pludselig over Ashley Belal Chin, en fremstående islamisk fortaler, hvis udseende jeg kunne spejle mig i.
Som alle andre brugere af sociale medier var min koncentrationsevne kortvarig, så jeg scrollede hurtigt ned til kommentarerne: *"We're victims of searching for happiness in all the wrong areas* 😓🙏*"*, stod der som et citat fra videoen. Jeg mistænkte, at jeg også havde været et vildledt offer, og så tryllebundet videoen til ende.

Jeg mærker min telefon vibrere og ser en Wolt-notifikation. Jeg klør mig i hovedbunden og mærker de tæt sammenfiltrede totter. De er konsekvensen af, og billedet på, mit manglende overskud. I stedet for at skynde mig ind med den forsinkede mad reflekterer jeg over, hvordan algoritmer, forklædt som Guds tegn, kunne starte en så voldsom dominoeffekt i mit liv.

Mine 2,5 år på gymnasiet lærte mig at se vågen ud i timerne, trods at jeg var i dvaletilstand.
Et skarpt lys fra den skyfrie himmel trak mig ud af mit hi, og jeg vendte mit blik mod den blomstrende have. Jeg beundrede Allahs[1] vidunder.

Min bukselomme vibrerede. Dhuhr[2] var lige gået ind. Den næste bøn gik først ind om 2 timers tid, så jeg kunne vente til pausen med at bede, men jeg fulgte alligevel ikke med i timen. Jeg rakte hånden op og spurgte, om jeg måtte gå på toilettet. Jeg så det ikke som haram[3], da jeg ikke løj, fordi jeg skulle lave wuduu[4]. Læreren godkendte, og jeg vendte ryggen til de andre på vej ud af lokalet.

Da jeg kom ned i kælderen, tog jeg mine sko af og smed jakken på gulvet. Dette fik en støvsky til at lette i det mørke rum: *"The entire earth has been made a place of prayer, except for graveyards and washrooms,"* huskede jeg, at profeten sagde, og viftede støvet væk. Jeg kaldte min første takbir[5] og lagde højre og venstre hånd lige under brystkassen. Da bønnen nåede til sujud[6], og jeg lå med hovedet på jorden, supplerede jeg med nogle specifikke forespørgsler til Allah: *"Allah, hold mig standhaftigt - dette er alt, jeg har. Uden islam er jeg intet. Tilgiv mig for mine fordrukne fejltagelser mod det andet køn. Blød mit hjerte op for mine forældre. Vis mig vejen."* Jeg kom gennem de sidste rakat[7] og sluttede af med salaam. Mit blik faldt på de tomme pladser ved siden af mig. Jeg vidste, at bønnen ville blive 27 gange bedre med en bror ved min side, men det var savnet om at have en at tilbede med, der klemte om mit hjerte. Idet jeg rejste mig, rystede jeg ensomheden af mig.

På toppen af kældertrappen stod nogle piger og snakkede. Jeg sænkede blikket. De mindende mig om, hvilket skameksemplar af et menneske jeg var førhen: *"Alhamdulillah,"*[8] røg det ud af munden på mig.

---

1 Allah betyder Gud på arabisk
2 Eftermiddagsbøn
3 Alt, hvad der er forbudt
4 Spirituel rensning før bøn
5 "Allahu Akbar" kalder man en takbir. Sådan igangsætter man bønnen
6 Position hvor hovedet ligger på jorden
7 "Units of prayer" i dhuhr er der fire rakat
8 *"Alt tak og lovpris tilkommer Allah"*

Følelsen af ensomhed hiver mig tilbage til dagene, før jeg praktiserede, hvor ønsket om at flygte fra mit liv var størst. Øl og vin blev tømt, ikke i hedonismens tegn, men for at glemme mine problemer. Jeg skeler ud i sidespejlet i ønsket om at se noget andet end de trætte øjne, der netop har mødt mig.

Jeg stod op med en stor plet jord på mine jeans. Den fæle lugt af alkohol omsluttede mig fra top til tå og fremtvang yderligere smerter i hovedet. Mine læber smækkede tørt sammen. Jeg rejste mig op og mærkede bukserne falde ned i en hængerøv. Jeg fangede et glimt af min sølle tilstand i spejlet. En smule performativt førte jeg min ene hånd til min brummende mave i en langsom krampetrækning, mens jeg bedst muligt imiterede lyden af en døende kat. Mine tanker var grumsede og abrupte, og jeg følte, jeg skulle trække dem op af kviksand. Nogle satte sig fast, og andre havde mistet flere detaljer på vejen.

Jeg så for mig, hvordan jeg bællede direkte fra en sprutflaske, fortsat af et glimt af tætstående kroppe og usmagelige tilnærmelser. Jeg så pigernes væmmelse. Jeg kneb øjnene sammen og mærkede smerten krybe sig fra hovedet og maven til brystet. Igen blev mine forsøg på at kortlægge gårsdagens aktiviteter mødt med en stor tåge af uvished. Min hjerne fabrikerede et minde, hvor jeg i stedet havde taget ned i hallen og spillet bold resten af aftenen. Mindet trøstede.

Jeg grublede over min tilstand, den var ikke ny. Mine moralske tømmermænd var min latente skam i en anden påklædning. Jeg tvivlede på, om den sande version af mig var den påtagede persona, som fandtes på bunden af flasken, eller mit sobre selv. Ingen af dem brød jeg mig om at være, og ingen af dem arbejdede med det formål at opbygge betydningsfulde relationer. Jeg havde som en eklektiker shoppet mine sociale masker i forsøget på at være vellidt af alle. Efterhånden havde jeg samlet så mange masker, at jeg havde glemt mit eget ansigt. Derhjemme var vi af få ord. Med vennerne var jeg et sludrechatol. Men snakken var om alt andet, end hvad der virkelig klemte på. De var et frirum. Et sted, hvor jeg kunne iklæde mig ubekymrethed.

Et jag i brystet mindede mig om, at jeg ville på andre tanker. Jeg tog hurtigt tøjet af, hoppede ud i bruseren, mærkede vandet varme mig op og så snavset strømme ud i afløbet. Trykket fra brusehovedet pressede mine skuldre ned for hver dråbe, der landede.

Jeg retter mig op og holder automatisk tårerne igen. Mine tanker kredser om de gange, det har gjort mest ondt. Jeg prøver at skubbe tankerne væk fra de uundgåelige tårer. Men jeg afspiller alligevel ufrivilligt minderne.

Jeg trak jakken på. Hinkende, med hænderne om dørkarmen, hev jeg hælen op omkring min fod og fik den trampet helt på. Lyden af Manchester City-hooligans summede i mine ører fra stuen, hvor min stedfar sad lænet frem over sofabordet. Han var overbevist om, at banderi på swahili trængte bedre igennem tv-skærmen. *"Please quit arguing with me - I'm heading out,"* slyngede jeg ud i skridtene på vej til hendes værelse. Mor sad omsvøbt af polyester velour i sengen og skærpede blikket efter mig. Hun havde sin bonnet på, og dagens wig lå klar på kommoden med den åbne skuffe fyldt med koraner. Mellem sine fingre gned hun på en af sine sidste peanuts.

Vi fortsatte med ligegyldigt mundhuggeri, mens jeg pakkede min taske. Vi manøvrerede os rundt i kampen om at få ret. Jeg mærkede en trang til at desertere, men afrikanske mænd måtte ikke vise sig svage på slagmarken. Jeg koblede fra og lod mine tanker flyve hen mod mine venner, som nok stod og trippede nede i gården over min typiske forsinkelse. Jeg støttede hænderne på dørkarmen, lænede overkroppen ind over dørtrinnet og prøvede at markere min utålmodighed. "Mom! Say bye, I'm going!" afbrød jeg hende.
Hun sænkede vredt blikket. Jeg vidste, at hendes kolde skulder lurede lige om hjørnet, men håbet om, at hun rejste sig, gav mig et knus og bad mig om at være hjemme til aftensmad, ulmede bag frygten for hendes afvisning. Jeg forsøgte med skrækscenariet. *"Imagine if I died, and you did not get to say bye,"* vrissede jeg af hendes stilhed. Hun blinkede en enkelt gang, før hun svarede: *"I wouldn't care if you died."*

Som et punktum på samtalen placerede hun peanutten i sin mund og sank. Jeg vendte mig, gik ud af døren til opgangen og luntede ned af trappen. For hvert trin mærkede jeg længslen efter min mors omfavnelse. Jeg lagde tanken fra mig og trådte ned i gården, dappede mine venner up og lod dem om snakken.

Billederne på nethinden flimrer stadig mere insisterende, mens minutterne løber fra mig. Det føles, som om filmen kører på repeat for mit indre øje

Vi sad og så fjernsyn. Tegneseriefigurerne grinte, det gjorde vi ikke. Min søster skruede op for fjernsynet. Ude på gangen skændtes de nu igen. Sidste uge fangede jeg ham endnu engang i at sidde i stuen helt stille og stirre ud i intetheden. Brystet, som normalt stod fremme og stærkt, havde nu kun udsyn til gulvet, lukket af fra omverdenen. Hvis han henvendte sig til verden, gjorde han det i en eksplosion af vrede. Nu havde mor prøvet at hive ham ud igen. Skænderiet overdøvede tegnefilmen på trods af volumen. Jeg mærkede mig og min søster krybe os tættere på hinanden. For hvert vredt udbrud sank vi en smule længere

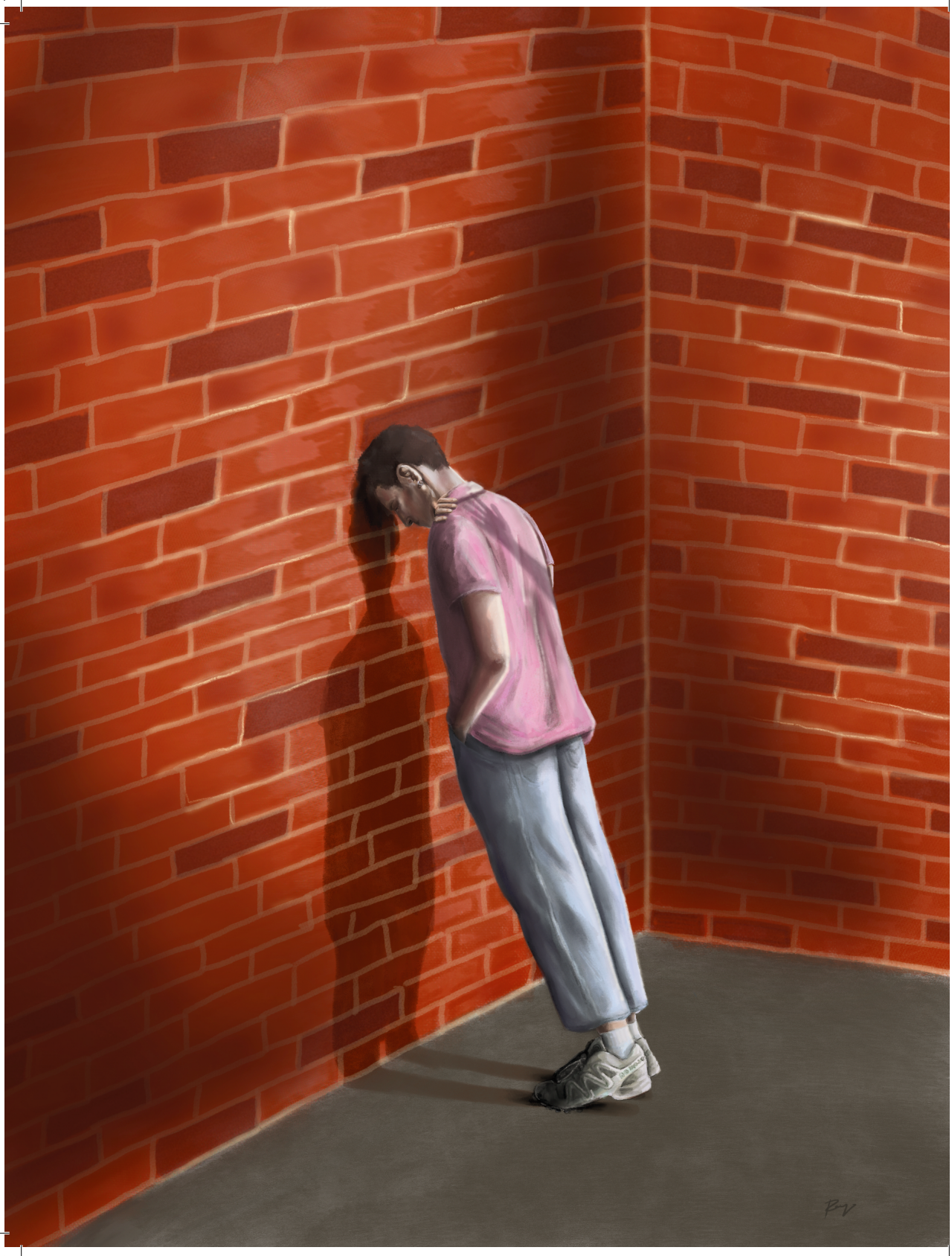
ned i sofaen i et håb om at slippe væk fra den støj, som swahili var blevet til. Vi klemte om hinanden ligeså hårdt, som vi prøvede at klemme tårerne væk. Lyden af en krop, der ramte gulvet, fik bægeret til at flyde over, og den tilbageholdte gråd væltede ud. Gennem tårerne så jeg min stedfar tårne sig op over min mor. Noget i hendes desperate udtryk gav mig styrken til at give slip på min søsters og sofaens omfavnelse. Jeg styrtede mod ham med fuld kraft for at skubbe ham væk fra mor. Stødet var dog forgæves. Han tog fat om min arm og svingede mig ind i dørkarmen. Min søster udstødte et skrig. Jeg landede magtesløs på gulvet. Mor fik skrigende hevet sig op, og i samme øjeblik bakkede min stedfar væk. Hans blik stivnede, og jeg så ham forlade omverdenen. Men omverdenen havde nu travlt på grund af ham.

Døren lukkede bag os, mens lyden af vores forhastede skridt gav genklang på opgangens kølige fliser. Vi fandt en bænk at sidde på nær legepladsen. Min mor fumlede febrilsk med tasterne på sin mobil. Pludselig blændede blitzen mig. Hun tog billeder af vores skrammer til en anden swahilitalende person i røret. Den sorte plet, blitzen havde efterladt på mit synsfelt, svandt ud, og jeg søgte min mors blik. Min opsøgen blev kun kort gengældt, hvorefter telefonen hurtigt tog hendes fokus igen. Jeg rettede blikket ud mod de legende børn, som grinte højlydt. Jeg var som en computer, der var brændt sammen. Slukket.

Karrylugten fanger atter min opmærksomhed, mens jeg blinker desorienteret et par gange. Det er svært at fastholde fokus, når jeg påmindes mine tidligere oplevelser. Mine forældres volatile følelsesliv har gjort dét at navigere i hjemmet til oplevelsen af at befinde sig i en mørk hule; uden lys eller vej ud. Med mine følehorn strakt langt ud over egen krop, har jeg hurtigt lært at forstå mine nærmeste og som konsekvens negligeret mine egne følelser. Islam har derfor været en kæmpe trøst. At have alle svarene i hænderne og altid vide, hvordan jeg skal tænke, føle og opføre mig, har givet mig ro.
I mine branderter forsøgte jeg at bedøve følelsen af presset fra de mange forventninger, som familie, venner og jeg selv lagde på mine skuldre. I moskeen drev mine tanker væk fra skammen og forvirringen, som mine udefrakommende vilkår og jeg selv havde bragt ind i mit liv. Endnu en maske - med endnu et tvivlsomt svar.

Jeg tager nøglen ud af tændingen og trækker i dørhåndtaget for at lukke karrylugten ud, sammen med alle de indestængte følelser. Jeg stiger ud og smækker bildøren efter mig. Lyden af den smækkende dør markerer afslutningen på aftenens tankemylder.

Skrivemakker: Kille Sif Jensen Asbjerg
Illustrator: Freja Bredal Rasmussen



Charlie Sebastian Kiirdal

Jeg er også kæreste-typen; jeg er bare ikke lykkedes med at finde én

Skolegårdens gang

Det er frikvarter, og jeg går gennem skolegården alene. Mobningen og udelukkelsen tynger, og nu gælder det om at slå tiden ihjel. Jeg finder et punkt, noget at kigge på. En rødmurstensmur af det nyere byggeri i skolegården. Jeg løfter fødderne og begynder at traske derhen. Målet er muren. Når jeg når muren, trænger jeg til et nyt punkt. Jeg beslutter, at når mine skospidser rammer muren, vil jeg kigge over min højre skulder, vende mig i den retning, skulderen peger, og finde et nyt punkt. Punktet bliver skolegårdstoilettet. Derfra mit frikvarter går. Og derfra har meget af livets gang efterfølgende også føltes. Et nyt holdepunkt i livet, som jeg senere lærer at holde bedre fast i, indtil en ven, en date, skolen, uddannelsen, kollektivet eller jeg selv trækker mit hoved i retning af skulderen. Jeg husker at stå i klasselokalet ud mod Mimersgade og kigge opgivende ud på de andre legende børn. Jeg husker at ønske, at jeg ikke var her mere, at det ville være nemmere. At jeg havde fejlet, fejlet i at have det sjovt med andre børn, fejlet i at forstå fagene i skolen, fejlet i at få venner.

Ferie

Ferierne fra barndommen, og delvist stadig i dag, forbinder jeg med tid, der skal udfyldes og udholdes. Helst med noget socialt, som jeg har set det siden barndommen og op igennem voksenlivet, i spejlinger med andre familier. Forældre, søskende, kærester, svigerfamilier og vennegrupper fra efterskolen, højskolen og gymnasiet. Jeg husker dagene, der flød sammen på ydre Nørrebro med tv og ture. Med vores hunde som sammen med min mor og mormor udgjorde min familie og input i begyndelsen af barndommen. De lange ferier uden andre jævnaldrende med Frikvarter-maraton i solvejret på Sony tv´et, det sidste familiemedlem der havde mest at sige.

Dagene alene med samlingerne af legetøj, formiddagene på McDonald's med mormor, i 5A på vej til strøget. Hjemme hos mormor med wienerbrød og rundstykker fra bageren, foran endnu et tv. De misfarvede røggule vægge, en halvsød lugt fra køkkenet blandet med lugten af tobak.

Nogle somre blev det til rejser på en uge. En sommer i et udlejningshus i Gilleleje, som min mor og mormor havde taget et lån med høje renter til at finansiere. Med forskellige busser og toge endte vi i Nordsjælland i tøj fra Tøj & Sko og fra Magasins årlige børnetøjs bistand, en størrelse for stor, så det var muligt for en spinkel krop at vokse i. Huset havde flere smalle soveværelser, end der var gæster. Alligevel sov mig og min mor på det samme værelse. Ligesom vi ofte gjorde det derhjemme. Hinandens bedste venner. Vi var uadskillelige, også i søvnen. Hendes bedsteveninde havde jeg skræmt væk med min barnlige og uopdragne adfærd. Noget lig det havde hun skrevet i et brev til min mor, som jeg fik at vide et par gange, når jeg skabte mig meget. Jeg skabte mig også i sommerhuset, da jeg insisterede på at ville bestemme, hvordan solstolene skulle stå på terrassen i sommerhuset fra Sol & Strand. Om det var en enebarnsting med for lidt opdragelse, eller en reaktion på at kunne kontrollere noget materielt, når skolen var noget rod, ved jeg ikke. Måske noget andet eller det hele.
Min mor fortalte nogle gange, hvordan mange familier med børn havde så travlt og lagde så mange planer, når de endelig havde fri, og at det var synd for de børn. Dengang syntes jeg ikke, det var synd. Jeg ville gerne rejse, danse, bevæge mig, ud og væk fra lejligheden, men jeg turde ikke. Jeg var bange for at fejle eller at blive til grin eller at være væk fra min mor, så jeg lod være.

Derhjemme var der ikke nogen at lege med, så jeg fik mange timer til at gå med at forsvinde ind i historier med mit legetøj. Oftest historier med nogle figurer, der passede på hinanden fra dem, der ikke ville have noget med dem at gøre. Jeg længtes efter roller og drengevenner i skolen, på fritidshjemmet, i al fritiden. Jeg husker, at jeg stod med nogle af dem fra klassen i BaNana Park efter skole (hvorfor, ved jeg ikke). Den ene dreng krammer de andre farvel og spørger, om jeg vil have et kram. Jeg tror faktisk ikke, det var en joke, men jeg skyndte mig at udbryde: "nej!". Selvom det eneste, jeg havde lyst til, var at blive krammet og holdt tæt af hans varme krop. En dreng, der ikke var sød ved mig i skolen, men som var høj og stor, og som jeg bare ville forsvinde ind i favnen hos. Flere dage efter tænkte jeg på krammet, jeg ikke fik, og fortrød og længtes efter noget, jeg endnu ikke kunne sætte ord på.

Ungdommen uden de unge

Senere i livet får jeg sat en hel del tanker og ord på længslen efter kærlighed, ømhed, sex, kærtegn, samhørighed. Den begynder at opstå omkring mig. I fjernsynet og i mine omgivelser. Min eneste tætte veninde kysser og "kærester" med en musiker til privatfester og i ungdomshuset på Dortheavej. Jeg klæder og klæber stadig mine babydukker og Build-A-Bear. Jeg vidste, at det ikke var velset; at de andre jævnaldrende for længst var stoppet med det. I hvert fald er det det, jeg tænkte.

Jeg følte mig uduelig til at være ung. Alkohol, smøger og uregerlige strømme af latter. Jeg forstod det ikke. Jeg havde sjældent oplevet selskaber, middage, small talk med bekendte, besøg fra andre end min mormor. Lejlighedens murstensmure var lukkede for omverden, udover den i tv´et. Min mor ville helst ikke have besøg. De skulle ikke se vores hjem; de ville dømme. Mennesker, hun mødte, da hun luftede hunde, eller naboer inviterede sig selv på besøg, men min mor ville helst have, at de blev i opgangen eller gik hurtigt igen. Jeg husker få middage derhjemme med andre end min mor, mormor og dyrene. Jeg lærte, at man ikke kunne stole så meget på andre mennesker. De ville ikke være der for én, og derfor var det bedst ikke at lukke dem ind. Men jeg ville gerne møde nye mennesker og prøve at stole på dem. Der har, siden jeg var lille, været et ønske om noget mere familie, nogle flere mennesker omkring mig. Nogen at spejle mig i. Voksne, jævnaldrende. Nogen at kigge op på, hen til og kigge ud på verden sammen med, da jeg var barn. Noget familiært, forpligtende, forbindende. En fødselsdag, en barnedåb, en familiemiddag. En kusine, en bror, en tante. En familie, som findes et sted i live. Om end bare formelt set.

I mit barndomshjem blev middagen spist i sofaen foran tv´et. Sammen med Scenen er din, Vild med dans eller Anna Pihl. Maden var oftest en gryderet, færdigretter eller noget med kartofler. Jeg husker ikke, om vi talte om, hvad vi havde lavet i løbet af dagen. Det var nok ofte det samme: min mors arbejdsløse hverdag og min skolegang med mobning og lektier, jeg ikke kunne lave. Senere i livet blev jeg meget optaget af, at aftensmaden skulle indtages ved et spisebord med samtale, når jeg havde nogen på besøg. Jeg fik en trang til halvkontrolleret socialt samvær og frygtede for at være alene. Det blev vigtigt for mig at plotte aftaler ind på tomme aftner i kalenderen. Det er det stadig i dag. Tomme aftener er en påmindelse om ikke at have en partner, ikke at have venner, der kan ses, ikke at have et familiært tilflugtssted.

Engang følte jeg mig "dygtig" til at være alene. God til at omfavne timerne, dagene og ugerne alene. Jeg følte mig stadig ensom, men jeg lærte, at hvis jeg ikke kunne lære at leve med ensomheden, var livet ikke meget værd. Senere i ungdommen og i dag har jeg opbrugt min omfavnelse af at være alene.

Længsel

Sommerferien mellem 10. klasse og gymnasiet husker jeg som noget af den mest ensomme tid, jeg har oplevet. I 10. klasse havde jeg fået en veninde, Hilda. Jeg nåede aldrig at høre meget om hendes baggrund, men jeg følte, at vi kom lignende steder fra. Vi drak kaffe på Baresso på Amagerbrogade. Når jeg åbnede munden for meget i overraskelse eller blev for feminin med mine hænders bevægelse, bad Hilda mig om at lade være. Det fik mig til at se bøsset ud. Hendes forlovede brød sig ikke om bøsser. Da 10. klasse sluttede, så jeg ikke mere til Hilda end til en enkel Baresso-kaffe. Jeg havde ikke kontakt med nogen venner, og den ældre dame, som jeg købte billede-bladet til, og hvis hund jeg gik ture med, døde, imens jeg luftede hunden. Jeg tror, denne og lignende somre har sat et aftryk i mig, en frygt for at være alene. I dag sidder jeg ofte med telefonen i hånden og overvejer, hvem jeg kan ringe til. Når jeg har samlet mig om et par venner, lader jeg tommelfingeren skøjte hen imod navnene og væk igen. Ofte kan jeg sidde sådan i 20-30 minutter for så at lægge telefonen væk og lade hånden finde noget på Netflix i stedet. Andre gange ringer jeg op for at møde en telefonsvarer eller ikke at turde fortælle om, hvordan det går, eller blive affærdiget de tanker, jeg deler. Frygten for at være alene sidder stadig i mig. Jeg brænder for samhørighed og fællesskab, men brænder ofte ud i et ængsteligt tankemylder.

Jeg skammer mig over det, men nogle dage bliver alt, jeg hører andre fortælle om, en kontrastfyldt refleksion over alt det, jeg ikke har. Årsdage, svigerfamilie, egen familie, partnere, kæresteferier. Nogle dage kan jeg ikke rumme min egen længsel efter samhørighed og familie mere i samvær med andres liv af tosomhed, middelklasse, familieferie, hetero-hytteture, kulturevents og livsfilosofering på Nørrebros vinbare.

Det er ensomt at være tiltrukket af mænd og date mænd, men ikke at have oplevet en troværdig og gensidigfuld kærlighedsrelation til en mand. Jeg stoler ikke på dem, men længes efter at stole. Længes efter deres omsorg, kærtegn, bløde og sprøde ord. Efter oplevelser med dem, rejser, selvsagte søndagsture, konflikter, samhørighed, en bedsteven. Op gennem 20´erne, mens mine veninder "kærester", eks-"kærester", forloves, køber andelslejligheder, og får forældreløn. Midt i det scroller jeg og prøver at tvinge mig selv ind i homo-hook-up-kulturen, rejser alene for at møde mænd og kan snart fejre 10-års jubilæum på Tinder.

Jeg leder i krogene efter et snært af intimitet og ømhed, som ender i hook-ups eller grænseoverskridende møder. En lille time i sengen og farvel igen. Hvor et kram efterfølgende kun bekræfter intimitetslængslen mere, end den nærmer sig en forløsning. Imens ex dates åbner deres forhold op, lukker jeg mig mere om mig selv.

Familiær sofa

Jeg søger efter en familiær og tryg sofa at kunne lette mit hjerte på uden at skulle andet end at være. I de fleste hjem, jeg kender, er der mandlige partnere, som jeg ikke ved, hvordan jeg skal tale med. Jeg tænker, at jeg forventes at skulle sige noget sjovt eller være snaksaglig. Jeg er også kærestetypen; jeg er bare ikke lykkedes med at finde én. Som kronisk single og homo leder jeg efter nogle livsvidner at læne mig opad.

Når jeg bor alene, lukker jeg om mig selv. Efter nogle døgn i stilhed i hjemmet og med larm i mit hoved, ved jeg ikke, hvem jeg kan komme forbi, når jeg er mest deprimeret og ensom. Jeg ved ikke, hvem jeg kan ringe til, ses med i morgen, lave noget med i weekenden eller tage på rejse med til sommer. På de tungeste dage kan det føles, som om min krop er på vej i en slags dvale. Når jeg forsøger at gå en tur eller lave en aftale, sitre den imod af udmattelse. Jeg savner trygt og ikke-ensomt samvær, nogen at ligge ved siden af, når det oprejste storbyliv er uoverkommeligt.

Jeg har nemmere ved at spørge fremmede ud på dating og hook-up apps end at spørge min omgangskreds ind. Jeg ville ønske, at vi kunne lukke hinanden ind i underskuddet. Jeg har boet i et kollektiv i snart et år, hvor jeg ikke trives. Alligevel blev jeg boende, fordi et "godmorgen," "hvordan gik daten?" eller "hejhej," føles bedre, end den larmende stilhed af telefonen, der ikke ringer, og køleskabets lave brummen, når hoveddøren lukkes.

Jeg fortæller selvironiske jokes om mit liv, men når livsomstændighederne er de samme på 10. år, er de ikke så sjove at fortælle længere. Vi skal helst have telefonopkald uden for meget knas på samtalen. Ting fra de mindre gode dage skal deles med partneren, der venter derhjemme, eller de venner, du har tæt. Sporadiske og uforpligtende venskaber er dejlige og sjove. Men i en hverdag uden større familie, partnere, roomies eller venner med jævnlig kontakt kan der gå langt mellem en samtale.

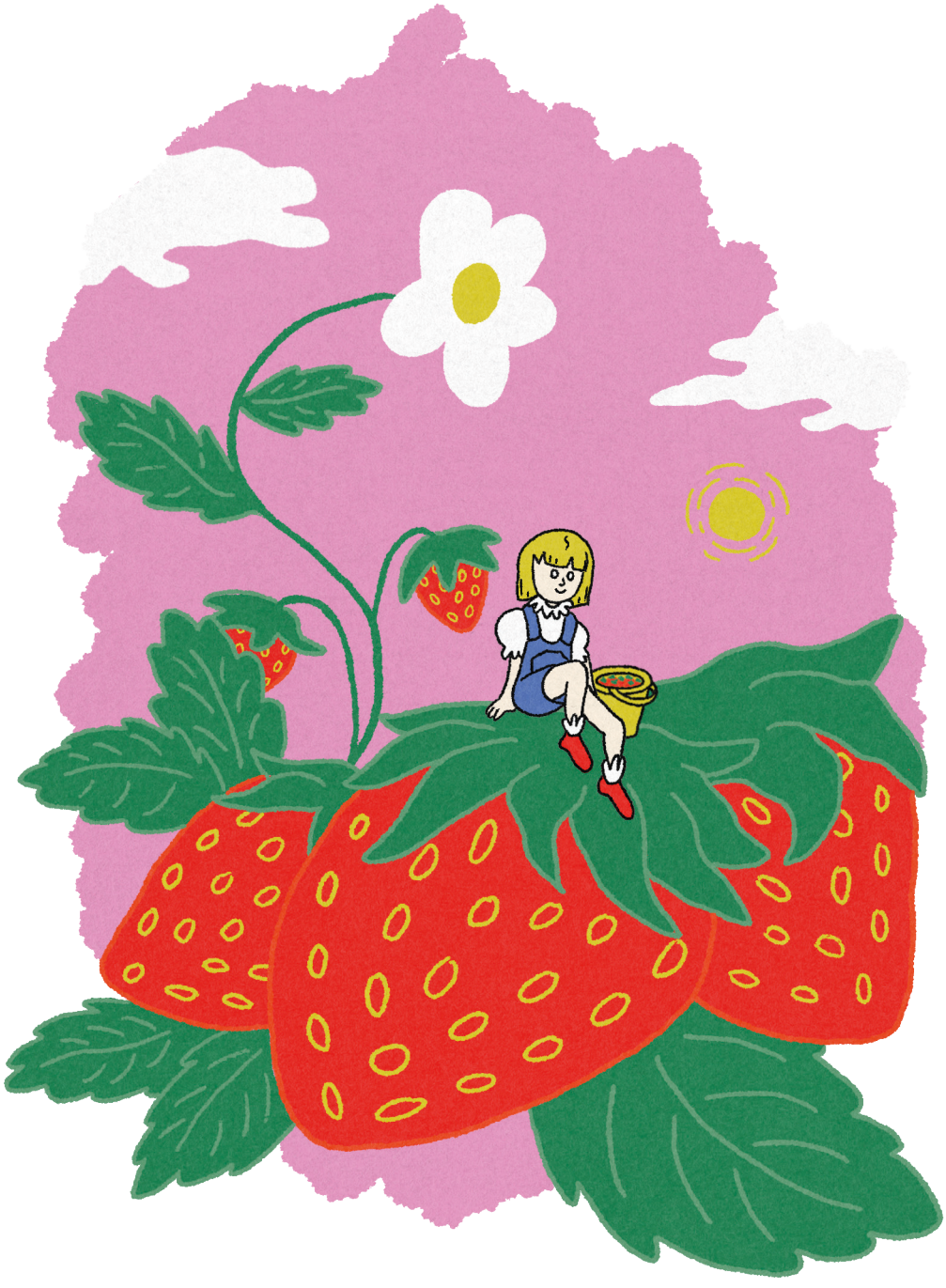
Tyverne føles allerede, som jeg har hørt trediverne blive beskrevet. Før tyverne føles som at være et barn. Som queer person kan det tage længere tid at finde sig lidt til rette i livet. Finde sammenhold og livsvidner. Nogen at bruge hverdagene og ferierne med, nogen der ringer eller skriver og tjekker ind. For hvis livet skal have en betydning, må det være i relationen med andre mennesker.

Eftertanke

Jeg synes, det er paradoksalt, hvordan vi gennem kulturprodukter lytter og tager til os af personlige beretninger. Virkelige og fiktive historier om menneskers oplevelser og lidelser. Vi læser Glenn Bech og Forvandlingens Metode, imens vi deler ud af brugbare råd og livsfilosofier til queer venner og venner af underklassen, om at livet er for kort til triste miner, og at vi selv er trætte af at have ondt af os selv.

Trods podcasten, romanen eller DR3 udsendelsen vi så forleden, som forsøger at skabe opmærksomhed omkring ensomhed, klasseskel eller minoritetsliv, er der en diskurs om, at de ensomme og sårbare gerne må tage sig lidt sammen. Imens du måske har en partner, der venter derhjemme, en søskende eller en ven, du ringer til uden at skænke det en tanke. Jeg er sikker på, at vi alle går rundt med en følelse af ensomhed. Men nogen oplever den bare mere end andre.

Illustrator: Ronja Melbye-Hansen



Cully Pedley

MAJA

Jeg blev otte det år, min mor og jeg flyttede til Esbjerg. Mine forældre var for nyligt blevet skilt, og kommunen åndede min mor i nakken med indberetninger fra bekymrede familiemedlemmer og andre bekendte. Det var vist bedst at flytte, mente min mor. Gerne langt væk fra vores hjem på Sydsjælland til en by, hvor ingen kendte til min mors alkoholmisbrug, og hvor indberetningerne til kommunen ikke længere kunne nå os. Min mor og jeg flyttede til Esbjerg for at starte et nyt liv.

Vi slog os ned i et toetagers rækkehus i et alment boligkvarter. Der var mange børn i de omkringliggende lejligheder, og vi boede kun et stenkast fra min nye skole. Naboen var en enlig mor med to teenagepiger og en hørehæmmet dreng, der var lidt yngre end jeg. Ved siden af dem boede min mors nye gå-i-byen-veninde med sin søn. Længere oppe i samme række boede Tisse-Mille med sin store familie i en alt for lille lejlighed. Der gik heller ikke længe, før jeg blev introduceret til Bolle-Naja, en anden pige fra kvarteret, der angiveligt havde mistet sin mødom som syvårig, og dermed havde fået sit øgenavn.

Inden jeg startede i skole, skulle jeg først på besøg i min nye klasse. Jeg havde nøje overvejet, hvad jeg skulle have på. Det var vigtigt for mig at ligne én, man gerne ville lege med. Jeg tog en lyserød blondetop og overalls på, og jeg forestillede mig, at jeg lignede én, der plukkede jordbær. Hvem vil ikke lege med én, der plukker jordbær? Virkeligheden var nok nærmere en pige med fedtet hår, der lugtede af røg, og som havde et par smækbukser på, der var så meget for små, at de sad helt oppe mellem ballerne. Ikke særlig jordbær-plukker-agtigt.



Min mor røg altid cigaretter indenfor. Væggene i vores hjem var gule, og der var møgbeskidt. Når jeg havde legeaftaler, legede vi altid udenfor. Aldrig hjemme hos mig eller hjemme hos dem. Og mange gange legede vi slet ikke. De legede med hinanden, og jeg legede, at jeg var med.

”Hvorfor skulle nogen også have lyst til at være venner med dig?” sagde min mor ofte og gav blandt andet min ”store næse” skylden for min manglende evne til at danne venskaber. Det er senere gået op for mig, at hun bevidst forsøgte at isolere mig fra andre, så ingen skulle opdage hendes knapt så velholdte hemmelighed. De mange gange hun blev hentet i ambulance efter at være faldet, eller da hun kom kravlende hjem fra byen i bar røv, var selvfølgelig ikke det, der afslørede hendes alkoholmisbrug. Det var mig, der var problemet, ikke hende. Hvis ikke jeg sladrede, hvis ikke jeg blandede mig, og hvis ikke jeg var så drønhamrende besværligt et barn, så var der jo ingen grund til at drikke.

Fra Kommunen lød det, at “Maja skal lære ikke at blande sig i Mors voksenliv,” og fra mine kammeraters forældre lød det, at “Maja skal man holde sig fra, for moren er dranker.” Jeg var medskyldig – det var jo trods alt min mor, det drejede sig om. Ikke alene levede jeg en tilværelse, hvor jeg både skulle passe på mig selv og det døddrukne legeme, der rullede rundt derhjemme efter fyraften. Med min mors drikkeri fulgte også en komplet social udslettelse. Jeg var den, de andre ikke måtte lege med. Det hjalp selvfølgelig heller ikke, at de allesammen kom løbende langs vejen og stimlede sammen om ambulancen, når hun igen, *igen, igen* var faldet ned ad trappen. I starten løj jeg og sagde, at det ikke var min mor. Senere gemte jeg mig i cykelkælderen, til de var kørt væk med hende.

Kort inden jeg fyldte 14 blev det hele for meget. Vores hjem var en krigszone, hvor der blev råbt og skreget, kastet med ting, smadret lysestager og grædt. Jeg var begyndt at svare min mor igen, og ingen af os kunne magte den anden. Siden vi flyttede, havde jeg én gang om måneden været i weekendpleje hos nogle af min mors bekendte på Sydsjælland. De tilbød, at jeg kunne bo ved dem i et år. Dog ikke mere end det, da de ikke kunne rumme mig i længere tid. Det var okay, for det gav mig en pause fra min mor.



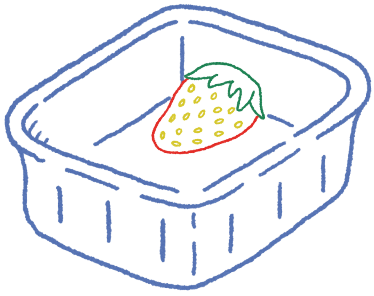
De to efterfølgende år blev jeg sendt på efterskole, og jeg hadede det. Beslutningen blev taget mod min vilje, og jeg følte mig som et problem, der blev sendt videre til den næste, hvis tur det nu var til at tage sig af mig. På efterskolen blev jeg rykket fra et firemandsværelse til et solorum, fordi jeg græd for meget. Det generede de andre piger på værelset, at jeg var så grådlabil, så jeg måtte flytte ud. Det ironiske ved det var, at jeg græd, fordi jeg var så bange for, at jeg ikke ville få nogle venner. Der var aldrig nogen, der spurgte mig, hvorfor jeg græd.



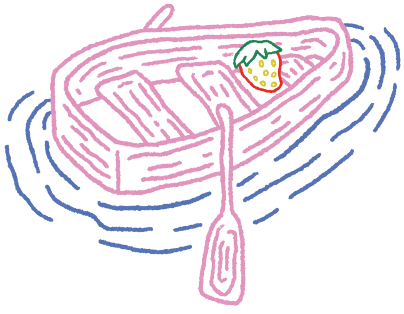
Hele mit liv har jeg haft en følelse af, at jeg skulle være taknemmelig for enhver form for selskab. At når der endelig var nogen, der "gav mig lov til at være med", så var det *fandeme* bare med at være ydmyg, så jeg ikke blev ekskluderet igen. Dette gjaldt, uanset hvem det drejede sig om, og uanset hvor meget det krævede, at jeg gik på kompromis med min integritet. Til sidst var jeg omgivet af festnarkomaner og dårlige indflydelser. Jeg tog mig selv i at vente pænt i baren, imens de andre var på toilettet for at sniffe coke af deres iPhones. Selv havde jeg aldrig røget en cigaret. Jeg lod engangmin tætte veninde fortælle mig, at hun var sødere end mig. Hun sagde det ikke for at være ondskabsfuld, hun var bare ærlig. I modsætning til hende var jeg hårdhudet, flabet og selvsikker, mente hun. Det var stik-modsat af, hvordan jeg følte, jeg var, men hun havde måske ret i, at det var sådan, jeg fremstod. Det blev en måde for mig at overleve på at forlige mig med det faktum, at jeg ikke var god nok til andre. Det var jo også det, min mor altid havde fortalt mig.

For nogle år siden var jeg til en fest med nogle frivillige fra en ferielejr, hvor der var én, der foreslog, at vi lagde en bunke anonyme komplimenter i en hat og skiftevis læste dem op for hinanden. Jeg fik, som den eneste, ingen komplimenter den aften. Det var en underlig fornemmelse, for jeg følte mig sådan set *nogenlunde* vellidt af de andre. Jeg er nok bare ikke sådan én, der inviterer til komplimenter, tænkte jeg. Der var alligevel én, der fik dårlig samvittighed, og senere på aftenen gav mig en lille seddel med en sød sætning skrevet på. Det var sødt, men også provokerende, da jeg ikke kunne fornemme, om han gjorde det mest for min eller sin egen skyld. Følelsen af ikke at være god nok havde

rodfæstet sig i fundamentet af min identitet. Det var med denne forvrængede selvforståelse, at jeg præsenterede mig for mennesker og indgik i relationer. Den definerede måden, jeg så mig selv.



Det var ingen tilfældighed, at jeg blev døbt Maja. Min mor har en stærk fortælling om, hvorfor jeg skulle have netop dét navn. Jeg plejer at lukke ørene, når hun fortæller, fordi jeg næsten ikke kan holde ud at høre det. Historien går i store træk på, at hun i sine unge dage kendte en kvinde, der var den "*gæveste* og *kvikkeste* unge pige i Esbjerg i 90'erne", og derfor skulle jeg selvfølgelig have samme navn. Men jeg hader Esbjerg, og jeg har aldrig følt mig hverken særligt gæv eller kvik. I stedet krummer jeg tæer, når folk bruger mit navn. For mig er navnet "Maja" lig med at være utilstrækkelig. Måske ville jeg have det anderledes med mit navn, hvis det ikke var, fordi det så ofte blev brugt i forbindelse med fornærmelser og skældsord fra min mor.



Jeg er til Kapsejlads i Aarhus med nogle venner. Det er midt på eftermiddagen, solen skinner, og jeg drikker Små Konger og Sismofytter direkte fra flasken. Jeg sidder på græsset med solbriller i panden, og pludselig bliver jeg ved et

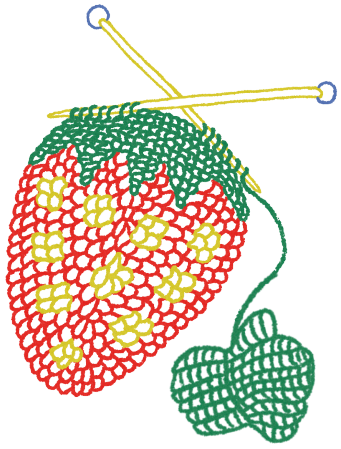
uheld slået i hovedet af en kammerat. Han ramte mig, såbrillen blev slået ned i hovedbunden, hvilket gjorde virkelig ondt. Det værste var dog, at jeg i det øjeblik udelukkende kunne se for mig, engang min mor i en brandert faldt ud af en taxa og landede med hovedet først på kantstenen.

Jeg har lyst til at græde, men jeg kan ikke få vejret. Jeg prøver at komme til mig selv igen og fokusere på musikken, men det eneste, jeg kan høre, er Poul Krebs' "Sådan Nogen Som Os". En sang, der giver mig myrekryb og minder mig om at være med min mor på værtshus. Om at blive placeret udenfor på trappestenen, hvor jeg troligt ventede, til hun var klar til at blive fulgt hjem. Om at få at vide, at der aldrig er nogen, der vil være kærester med sådan én som mig. At jeg er for hysterisk og har en for stor næse. At jeg burde være mere som mine veninder, der alligevel forlader mig, fordi jeg er for svær at holde af. Den minder mig om, at der ikke er nogen, der orker al den ballade, der følger med *sådan én som mig*.

Jeg sad der på græsset i Universitetsparken og blev ramt af en følelse af, at hvis min mor døde, så ville jeg være helt alene. Uden hende var der jo ikke længere nogen, der var tvunget til at elske mig. Alle andre har et valg, og hvem i alverden ville vælge mig? Min mor overlevede i øvrigt mødet med kantstenen, men kom alvorligt til skade. I lang tid mindede hun mig om Frankensteins Monster, fordi hendes pande var så firkantet og hendes hud så misfarvet. I ugevis sad jeg vågen om natten og lyttede ved døren for at sikre mig, at hun stadig trak vejret.

Senere samme aften bliver jeg indlagt på psykiatrisk akutmodtagelse efter at have fået en total nedsmeltning på vej hjem fra en efterfest. Det eneste, jeg husker, er, at jeg befinder mig i nogle venners lejlighed, hvor jeg bliver bedt om at gå væk, da jeg gerne vil være med i en lille gruppe, der sidder og fletter hinandens hår. Pludselig mærker jeg en fornemmelse af at have fået nok. Det her skal jeg bare ikke. Det er, som om jeg er helt ædru for en stund, og for første gang rigtig kan mærke, hvem jeg er. Og jeg skal *fucking* ikke være her.

I dagene efter indlæggelsen føler jeg mig som en zombie. Jeg kan ikke holde ud at være i hverken min krop eller i mit hoved. Jeg snakker ikke med nogen, da jeg har en følelse af, at det her kan og skal jeg finde ud af selv. Jeg har lyst til at leve, men ikke bare eksistere, for jeg er bare så træt. Jeg er træt af kritik, træt af alkohol, træt af depression, træt af angst, træt af min mors hvinende stemme i baghovedet og *super-fucking-træt* af at være Maja. At være en uelskværdig, kompromitterende, værdiløs pushover. Jeg magter det ikke mere.



Den 10. maj har jeg navnedag. Ikke fødselsdag, men navnedag. Det er den dato, hvor jeg for første gang i alvor gik ud ad døren med et andet navn end Maja. Jeg havde inviteret til dåb på havnen, hvor jeg sammen med mine tætteste sprang i det iskolde vand. Midt i mit sammenbrud havde jeg fået en klarhed om, at hvis jeg skulle have et sundt og langt liv, var jeg nødt til ikke længere at identificere mig med at være ulidelig og uelskværdig. En følelse, der allerede lader sig mærke, når jeg møder nye mennesker og fortæller dem, hvad jeg hedder.

For mig er Maja stærk, humoristisk og kreativ, men også én, der ikke kan finde ud af at spille efter de sociale regler. Én, der ikke tror på sig selv og ikke tør forvente noget af andre. Én, der både fylder for meget og for lidt og altid på de forkerte tidspunkter. Maja legede altid alene, da lige børn leger bedst, og der var ingen, der var helt ligesom hende. Hun var en omsorgsfuld pige, der puttede sin mor om aftenen og sørgede for, at facaden fremstod poleret, selvom det var på bekostning af hende selv.

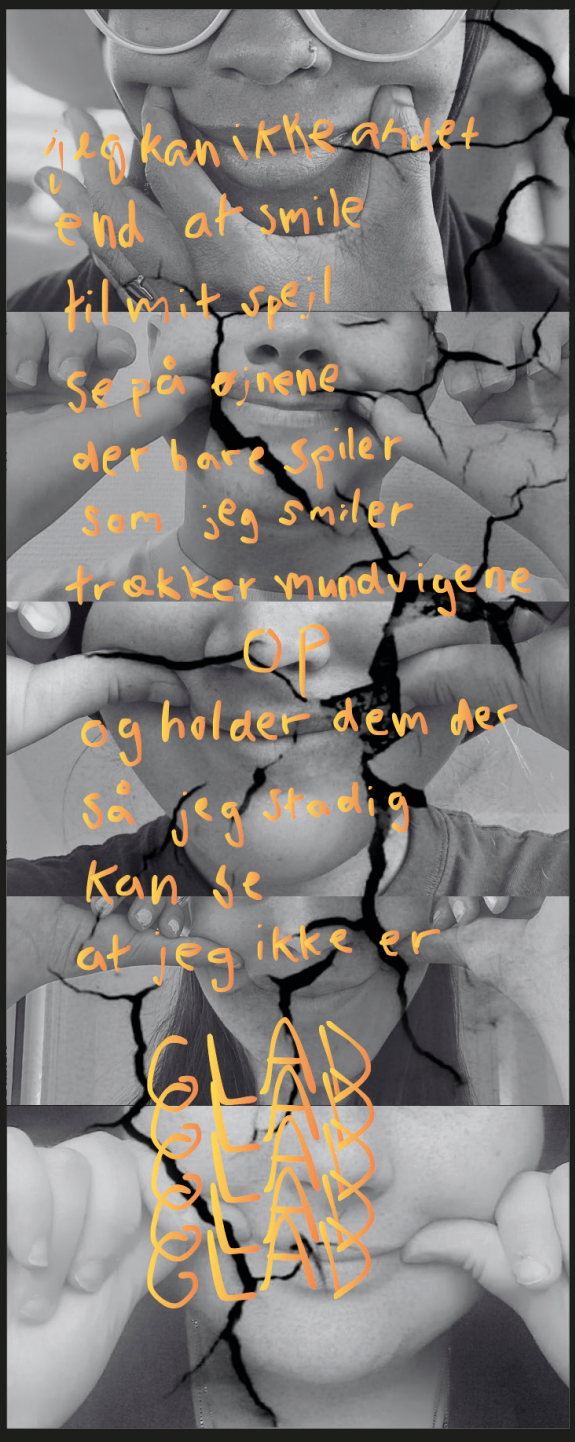
I dag har jeg fået en ny identitet. Jeg klarede den gennem gymnasiet, var ude at rejse i mine sabbatår og tog den uddannelse, jeg ikke troede, jeg kunne komme ind på. I dag bor jeg med min kæreste i en dejlig lejlighed, hvor jeg fordriver tiden med strikketøj i vores *pissefede* stribede sofa, der er *cherry on top* på mit fantastiske almindelige liv. Jeg holder kontakten med mine plejeforældre, min mor, i det omfang jeg kan holde til, og jeg har fået et sundere forhold til min omgangskreds.

I mit pas står der stadig Maja, da jeg alligevel ikke kunne få mig selv til at *slette* hende helt. På en måde er hun vel grunden til, at jeg klarer mig så godt i dag. Med tiden har jeg lært at sætte pris på alt det, hun har givet mig – robusthed, charme, viljestyrke og stædighed. Hun har aldrig været i tvivl om, at hun kunne klare den, og derfor er jeg heller ikke i tvivl om, at hun har min ryg, hvis jeg en dag skulle få brug for det.

Det er ikke til at sige, om jeg kommer til at hedde Maja igen en dag. For nu har hun i hvert fald brug for en pause. I mellemtiden har jeg taget styringen og giver os begge lov til at nyde, leve og glædes. Dét har vi fortjent.



Skrivemakker: Ida Clausen
Illustrator: Alexander Foersom

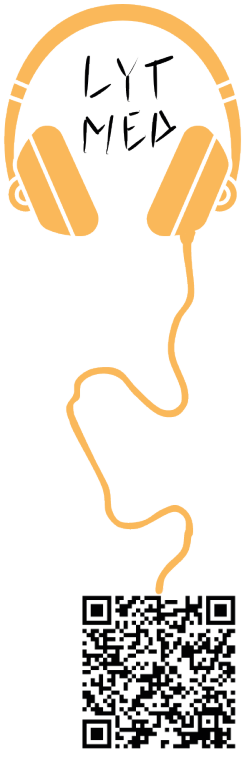

jeg kan ikke andet
end at smile
til mit spejl
se på øjnene
der bare spiller
som jeg smiler
trækker mundvigene
OP
og holder dem der
så jeg stadig
kan se
at jeg ikke er
GLAD
GLAD
GLAD
GLAD

Elva Stern Winther

tænk på sidste gang du var glad

Det er maj, og jeg har stadig ikke taget julepynten ned. Kalenderlyset er kun nået til den 19. december. Jeg burde snart få pakket det hele sammen, men det er svært at tage sig sammen, når der ikke er andre end mig der ser det. Jeg fylder min tid ud med frivilligt arbejde og tusinde projekter, men indenfor i lejligheden er der stilstand. Jeg kigger væk fra kalenderlyset. Der er stille, men julepynten spøger. Tag dig sammen. Du kan godt. Jeg rejser mig og henter kasserne til julepynten i kælderen. Sætter musik på for at fylde tomrummet ud, for at komme af med følelserne.





1. Nightmare – Halsey

Allerede da sangen sætter ind, kan jeg mærke vreden boble. Jeg begynder at tage ting op fra kasserne og sortere, mens jeg sidder på gulvet. Sangen trækker mig tilbage til koncerten. Jeg sidder alene og skriger med, da Nightmare begynder at spille. Tre uger senere har jeg terminsprøver, og de lover, at intet bliver aflyst. Samme dag lukker landet ned, og min verden ramler. Det gik ellers så godt for første gang i mit liv. Jeg har venner og er næsten glad.

Jeg finder dyrefigurerne, som hører til i skålen, hvor der lige nu er et stort rod af små, forskelligfarvede julekugler. Jeg hiver mere ud af poserne.Eksamenerne bliver aflyst, og vi får vores karakterer fra en algoritme. Vi kommer aldrig tilbage. Jeg får hue på i maj sammen med mine venner. I starten af juli får jeg mine karakterer. Algoritmen har forvandlet dem fra adgangsgivende

til alt til under middel. Tak. Jeg græder, da jeg ser det og forsvinder ind på mit værelse. Sætter Nightmare på repeat og forsøger at ødelægge min hue. Ingen af mine venner er blevet ramt af algoritmen, tværtimod. Så jeg har min egen ensomme krise i coronakrisen, mens jeg prøver at beslutte min fremtid. *No, I ain't got nothing to smile about.*



2. All Too Well (10 Minute Version) – Taylor Swift

Jeg trækker vejret. Begynder at sortere julekuglerne efter farver. Der er alt for mange af dem, og sangen er lidt for distraherende. Jeg har lært den udenad. Jeg synger med til mine naboers store fornøjelse. *And I might be okay but I'm not fine at all.* Jeg skriger med på *Fuck the patriarchy*. Men jeg ved, at snart når vi til de linjer, der er skyld i, at jeg kan sangen udenad. *But then he watched me watch the front door all night, willin' you to come. And he said, "It's supposed to be fun turning twenty-one."*

I november bruger jeg den første del af min 21-års fødselsdag på en træningsweekend med en gruppe 12-13-årige, som jeg skal have med til Sverige over nytår (vi kommer aldrig afsted, fordi COVID-19 vender tilbage). De er søde og har en gave med. Den anden del skal jeg bruge med mine forældre og lillebror. Men de er i gang med at renovere hans lejlighed og bliver forsinkede. Jeg når at høre sangen for mange gange og græde, inden de kommer.

Jeg er næsten færdig med at sortere julekugler, og jeg lægger pakkerne tilbage i poserne. Begynder at sætte mine dyrefigurer tilbage på deres plads.

Det var sidste gang, jeg fejrede min fødselsdag med andre. Lidt over to år senere spørger min veninde mig, om jeg ikke snart skal holde fødselsdag. Jeg svarer, at min fødselsdag var for tre måneder siden. Hun siger, at jeg kunne da holde noget i år. Jeg kigger på hende og siger, at vi jo ikke er den slags venner. Hun har heller ikke inviteret mig til sin, og at jeg i øvrigt har fejret min fødselsdag alene de sidste to år. "Hvorfor?" spørger hun. Fordi så har jeg i det mindste selv valgt det.



3. Lost – Charlotte Sands

Jeg tager kalenderlyset, smider det ud. Bliver opslugt af sangen og kommer til at tænke på en mundtlig eksamen. Jeg er tilbage i april 2022 og er så stresset over, at jeg skal nå det hele. Jeg bliver ramt af lungebetændelse. I den periode snakker jeg ikke med min mor og er sengeliggende i to uger. *I'm still pissed at my parents.* Samtidig skal jeg starte nyt job og forsøge at klare mig igennem to kurser, som jeg har misset halvdelen af. *I am just a little bit lost.* Et gruppeprojekt kommer oveni, og jeg går til eksamen, selvom jeg ikke har kunne nå det hele. Jeg får 7, men bryder sammen. De andre tror, at jeg er sur over gruppearbejdet, og der mister jeg mine sidste studiekammerater. Samme aften ender jeg på psykiatrisk skadestue. Jeg finder drillenissen henne på rækken med cd'er og pakker ham nænsomt ned.

Things will turn out fine, though. Men det gør de ikke. Jeg stopper lige så stille med at komme til undervisningen. Jeg har alligevel ikke nogen at sidde med.



4. Motion Sickness – Phoebe Bridgers

Jeg tager mig sammen og begynder at hente julefigurer i køkkenet.
Første gang, jeg hører Motion Sickness, er i foråret 2022. Jeg hører sangen så mange gange, at den ender i min Spotify Wrapped. *Fell on hard times a year ago. Was hoping you'd let it go and you did.*
Jeg er en del af staben på en lejr og møder en leder, der går i en Phoebe Bridgers T-shirt. Da hun har et sammenbrud, er det Phoebe Bridgers, vi snakker om. Senere er lederen med til at give mig et sammenbrud. *I can hardly feel anything, I hardly feel anything at all.* Jeg ligger alene på et gulv og river mig i armene for første gang i næsten 10 år. Mine arme er røde flere dage efter, men jeg får med nød og næppe kravlet igennem den sommer, måske mest fordi jeg har fyldt den med Tour de France, sommerlejr, et sommerkursus, en solotur til Budapest og en psykiatrisk udredning. *I have emotional motion sickness.* Jeg har ikke så meget tid til at tænke. Julefigurerne er pakket væk, og det samme er mine følelser.



5. Monica Lewinsky – UPSAHL

Jeg tillader mig selv at tage en pause fra oprydningen. Det er tid til at danse, bare lidt. Jeg hører denne her sang alt for mange gange på soloferie i Tyrkiet.
Jeg tager afsted for at komme væk fra det hele. *I wanna make, wanna make history.* Mit bachelorprojekt bliver til en længere seance end planlagt. Det holder hårdt, og jeg skriver alene. Da jeg stadig er i laboratoriet, praktiserer en af mine vejledere at fortælle mig, at nu spiser han frokost, og jeg skal huske også at spise. Han spørger bare aldrig, om jeg kunne tænke mig at spise frokost sammen med ham og resten af forskningsgruppen.
Så jeg tager væk, til solskin og bottomless Cola Zero ved stranden i Tyrkiet. Jeg læser ti bøger, der intet har at gøre med mit projekt, og skriver løs. Det bliver til et bachelorprojekt i sidste ende og et sammenbrud efter mit forsvar foran mine vejledere og censor. *But when's the last time you saw a popstar spiral?* Jeg fejrer det kun med at tage hjem til mine forældre. Jeg danser henimod vinduet.



6. Crowded City – Black Honey

Jeg begynder at binde snoren med plastikæbler og kanel ned fra gardinstangen. Kigger ind i den lukkede persienne. Måske skulle jeg trække den fra? Jeg kravler ned og drejer persiennen, så lyset fra gaden kommer ind.
Jeg kigger ud ad vinduet og stiller mig selv spørgsmålet fra sangens omkvæd. *Have you ever been alone in a crowded city?* Jeg tror aldrig, at jeg ikke har været alene i København. Jeg kigger ned på gaden og ser alle de andre leve deres liv.

Cykle hjem fra arbejde. Gå med en barnevogn. Holde hånd med kæresten. Snakke med en ven. Her klokken to om natten føler jeg mig kun endnu mere alene. Der er en anden verden for mine fødder. Én jeg aldrig er blevet en del af. Jeg kigger væk fra vinduet og bliver ved med at pakke ned.



7. Cognitive Dissonance – Sophie Holohan

Der er stadig julepynt i min bogreol. Jeg tager det ned, men bliver distraheret af min lille stak af notesbøger. For et halvt års tid siden gik det op for mig, at jeg er kommet til at skrive en digtsamling til. *There's weightlessness in fantasy. Life's heavy, but it's gravity.* Den begynder sit liv på et poesirefugium på Ungdomsøen. Vi skriver en antologi om ungemagt og afmagt. Jeg føler mest afmagt. Jeg skriver om samfundssorg. En tilstand jeg har været i, siden jeg var 16.
En af de andre poeter snakker om sine planer om at læse kognitiv psykologi. Det eneste, jeg kan tænke på, er sangen *Cognitive Dissonance, som jeg har hørt lidt for ofte på det seneste. Cognitive dissonance. Get too close - build a wall. Miss a friend? Never call.* En anden deltager er en klassekammerat fra gymnasiet, og to til dukker op til vores fernisering for at se hende. *When I lie up at night. Truth isn't hard to find. Wake up and live with it.* Hvor ville jeg ønske, at nogen var kommet for at se mig.



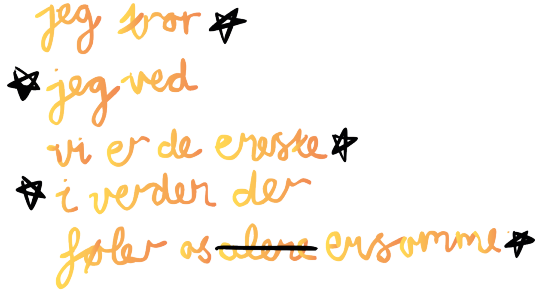
8. Stop Feeling – The Aces

Det sidste, jeg mangler, er dekorationerne i entreen. Det var måske lidt dumt at begynde på det her så sent om aftenen. Det sætter for mange tanker i gang. Efter bacheloren beslutter jeg mig for, at jeg skal være et nyt menneske. *Stay up on a Friday night. Got nowhere to go.* Jeg skal gå til koncerter igen. Jeg skal møde op til forelæsningerne på kandidaten. Jeg starter på den et halvt år før min årgang. Jeg har efter 11 år forladt en ungdomsorganisation, der har formet mit liv. Hvad skal fylde tomrummet ud? Alt andet end ensomhed. Jeg henter min adventskalender. Folder mit navn sammen.
Jeg bliver uddannet verdensmålsambassadør. Har to koncerter ugen efter. Klimafolkemødet, Kulturmødet og introdag på kandidaten. Jeg tager hjem til mine forældre på weekend. Der er tradition for at se VM i landevejscykling. Min lillebror tager hjem om søndagen efter løbet. Jeg bliver til mandag, da det passer med, at jeg kan besøge en veninde, jeg ikke har set i flere måneder, på vej hjem. *The days that go on and on. I don't wanna believe it.* Jeg snakker med min mor og er ved at tage sko på, da vi kan høre, at der er noget galt med min far. Vi løber ind i stuen. Min far er blå i ansigtet og trækker ikke rigtig vejret. Min mor og jeg kigger på hinanden, vender ham. Jeg løber ud efter min telefon. Ringer 112. Jeg starter bare med, at jeg skal bruge en ambulance nu til denne adresse. Min far trækker ikke vejret. Vi giver hjertemassage. Redderne kommer. Jeg panikker

først, efter de kommer. Jeg løber ind til naboerne og spørger, om de kan passe hunden. Min far har fået hjertestop. Mine sokker er gennemblødte, og jeg ringer til min veninde for at sige, at jeg ikke kommer. Der er gået ni minutter, fra jeg står og tager sko på, til jeg har lagt på til min veninde. *I don't know how to stop this feeling, so I'm gonna stop feeling.*
De sidste ting bliver pakket ned. Der ser så tomt ud uden juledekorationerne.
Sådan ryger den gode start på kandidaten. Min far får endnu et hjertestop på hospitalet om onsdagen. Han overlever. De to koncerter virker ikke så vigtige længere, men min mor siger, at jeg skal tage afsted. Han dør alligevel, om jeg er der eller ej. Jeg tager til The Aces om torsdagen, MUNA og boygenius om søndagen. Jeg tager afsted på Folkemødet Møn, Kulturmødet og Klimafolkemødet. Begynder på fuldtid på kandidaten. Dropper at møde op til forelæsningerne efter den første uge. Jeg kan ikke overskue det. *I've been counting stars, this world keeps on breaking my heart. I don't know if I can do it again.* Jeg klarer mig gennem kurserne og siger til mig selv, at det er okay at trække vejret. Jeg starter på deltid og er det stadig.

9. Don't Tell My Mom – Reneé Rapp

Jeg løfter juledekorationerne og begiver mig ned ad trappen. Da sangen begynder, lige som jeg når kælderen, får jeg tårer i øjnene. Første gang jeg hørte den, føltes det, som om jeg selv kunne have skrevet den. Jeg synger med på omkvædet nede i kælderen. *So, don't tell my mom, I'm fallin' apart.*
De fleste dage snakker jeg ikke med andre end hende. Men jeg fortæller hende aldrig, hvor dårligt jeg egentlig har det. Da hun var på besøg i efteråret sammen med min far, videregav hun et råd fra sin psykolog. Når du bliver ked af det, så tænk på et tidspunkt, hvor du var rigtig glad. Hun får mig til at bryde sammen med det råd. Jeg kan ikke huske, sidste gang jeg var glad. Jeg synger de sidste linjer. So, don't tell my mom, she's wearin' my heart. Her daughter might cry, but she'll be alright.Klokken er to om natten, og playlisten er løbet tør for sange. Jeg begiver mig op ad trappen og op til stakken af notesbøger, der indeholder fem linjer, jeg skrev, da jeg var 16.



Skrivemakker: Clara Danholt
Illustrator: Elva Stern Winther



Freja Grønberg Milling

Hvor må jeg være?

Sundhedsplejersken

Lokalet var gråt på nær de orange 80'er-gardiner. Rummet lugtede sterilt. Jeg trådte tøvende ind. Sundhedsplejersken var rar og imødekommende, lige indtil hun havde målt og vejet mig. Som 7-årig følte jeg hendes blik bore sig ind i mig, men i dag kender jeg udtrykket som bekymring – en voksen, der vejer sine ord, før de gives videre til et lille barn. Dengang troede jeg, at jeg havde gjort noget forkert og skulle have skældud.

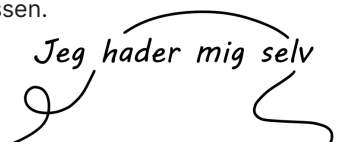
"Freja. Du vejer for meget i forhold til din højde og andre på din alder."
På skærmen pegede hun på en rød kurve med et kryds på.
"Når man ligger på den røde linje, så er man på grænsen til at være overvægtig. Det skal du fortælle mor og far, for det skal I gøre noget ved.""Hvordan?"

"Man spiser mindre mad og slik, bevæger sig mere og spiser flere grøntsager".

"Hvad hvis jeg bliver sulten?"

"Det bliver du ikke. Du har masser af energi, som din krop kan tage af."
Jeg fik en seddel med hjem med min højde og vægt. Jeg så frem til at blive trøstet af mine forældre, for jeg var sikker på, at de ville sige, at jeg var, lige som jeg skulle være. Sådan tænkte jeg, indtil jeg kom tilbage i klassen.

"Hvad vejer du?"
"Hvad er dit BMI, Freja?"



Jeg svarede ærligt, indtil jeg fandt ud af, at jeg var den, der vejede mest. Det fandt mine klassekammerater hurtigt ud af, at de kunne drille mig med. Den dag spiste jeg ikke min madpakke. Resten af dagen brugte jeg på at gøre mig så lille som muligt. Sedlen i min taske var blevet til en sten. Den var blevet tung af en skam, jeg ikke forstod, hvor kom fra.

Jeg må være den største skuffelse

Det hjalp ikke at komme hjem. For mine forældres udtryk var identisk med sundhedsplejerskens. Jeg blev bekræftet i, at jeg var forkert. Fra det øjeblik blev jeg et projekt. Nok nærmere et problem, der skulle gøres mindre.

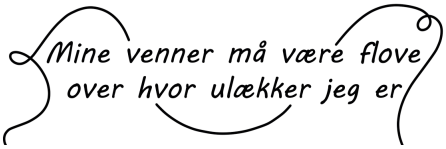
Som barn oplevede jeg stor bevægelsesglæde gennem springgymnastik, dans og svømning, og jeg elskede at udfordre mig selv. Pludselig blev jeg opmærksom på, at min krop var noget, andre havde holdninger til, og bevægelsesglæden forsvandt. Når jeg dyrkede sport, kunne jeg høre min sundhedsplejerskes ord: *"Det kan også være en god ide at bevæge sig mere."*

Hjemme i haven flyttede der en trampolin ind. Jeg blev glad for den til at starte med. Men børn er ikke dumme. *"Det kan også være en god ide at bevæge sig mere."* Trampolinen landede i baghaven, fordi mine forældre havde fået at vide, at jeg skulle tabe mig. De begyndte at spørge ind til min mad, og om jeg stadig var sulten, når jeg tog en portion til. De foreslog gulerødder i stedet for boller og indførte grøntsagsfade, når der var Disney Sjov. Men jeg vidste godt, hvad det handlede om. De var *bange* for, at jeg blev tyk. Og hvad skulle de have gjort? En autoritetsfigur sagde, at deres datter var for tyk. I virkeligheden var det en medvirkende årsag til, at jeg i så tidlig en alder udviklede spiseforstyrret adfærd. For jeg *var* sulten. Jeg dyrkede sport og spiste mindre mad, end min krop havde brug for og voksede, som 7-årige gør. Hver gang jeg spiste med andre, følte jeg skam og var i konstant beredskab: *"Er du virkelig sulten? Du har ikke godt af mere smør. Så tror jeg ikke, du skal have mere."* Derfor spiste jeg i smug. Rugbrødsmadder med ekstra smør. Slik fra skabene. Is fra fryseren. Til nøds tørre lasagneplader med ketchup. I starten var det kun, når jeg var sulten, men det udviklede sig til større mængder, for jeg vidste ikke, hvornår jeg fik muligheden for at spise *nok* mad igen.
Som kompensation for mine overspisninger smed jeg nogle gange min madpakke ud og var stolt af, at jeg ikke spiste den. Jeg tænkte altid på mad: *"Hvornår kan jeg spise igen? Hvis jeg spiser, skal jeg hoppe mindst en time på trampolinen. Er det så slemt at kaste op?"* Men jeg kastede aldrig op, for jeg turde ikke. Jeg ønskede, at jeg blev alvorligt syg, så jeg kunne tabe mig. Jeg stod flere gange og kiggede på køkkenknivene og tænkte, at jeg måske kunne skære mine deller af. Jeg følte, at mit liv først kunne begynde, når jeg blev tynd. Det blev jeg bare aldrig.

Tyk

"Ej, hvor ser jeg klam ud! Jeg kommer aldrig til at score nogen, når jeg er så fed." Det er en sætning, jeg har hørt mine venner sige mange gange. Det er noget af det mest sårende, man kan sige i mit selskab. Ikke nok med at de vejer mindre, end jeg gør. De mener også, at man bliver sværere at elske, når man er tyk.

Måske jeg skulle prøve afføringsmiddel



Jeg har mange gode venner, der elsker at tage ud og shoppe og gerne vil have mig med. De glemmer bare, at jeg ender som taskeholder og kun kommer hjem med strømper og hårklemmer. Det er som at invitere en ven med glutenallergi ind på et bageri. Det er næsten mere ensomt for mig end at være alene.

Lignende situationer, som de fleste ikke tænker på i deres hverdag, fylder i min. Jeg er blevet skubbet ud af et overfyldt S-tog, mast op ad et vindue i en bus og spyttet efter i byen. Folk har fisket chips op af min indkøbskurv, andre sneget gulerødder i. Jeg er blevet trukket igennem et storcenter, fordi en mand mente, at jeg ville have godt af at løbe. Når jeg dyrker motion foran andre, får jeg at vide, at det er *"godt, at jeg gør noget ved 'dét'."* Hver dag bliver jeg mindet om, at jeg *burde* blive *mindre*. Så snart jeg går ud ad min hoveddør, skal jeg være forberedt på potentielle angreb – endda voldelig adfærd.

Behandling

I juni 2022 befandt jeg mig igen i et sterilt miljø, denne gang hos min egen læge. Det eneste opmuntrende i venteværelset var en lille kurv med legetøj, hvor en buttet pige legede med en dukke. I hende så jeg en yngre version af mig selv. Hun smilede til mig, som om hun endnu ikke havde set den røde kurve ved sundhedsplejersken. Jeg håbede inderligt, at lægen ikke ville påpege hendes vægt. Jeg var gået til lægen for *hendes* skyld, den yngre version af mig – hun skulle ikke være syg mere.



"Freja."

Det blev virkeligt, sekundet jeg rejste mig, og alvoren af situationen gik op for mig. Jeg havde i flere år haft mistanke om, at den var gal. Jeg troede, at jeg havde Binge Eating Disorder (BED). Alligevel blev jeg ved med at negligere mine følelser. Jeg turde ikke tale med nogen om det, for hvad hvis jeg ikke blev taget alvorligt? Der var heller ikke offentlige behandlingstilbud, så hvem kunne hjælpe mig?

Den undskyldning kunne jeg ikke længere bruge. I januar 2022 blev BED en anerkendt diagnose i EU, og psykiatrien i Danmark ville åbne op for behandling - eftersigende. Det var svært at erkende, at jeg havde alle symptomer på BED. Jeg var i en stor indre konflikt. Spiseforstyrrelsen var blevet min ven, noget trygt, som jeg vidste, hvad var.
"Lige meget hvad jeg siger om tre uger, så skal I tvinge mig til at få hjælp. Jeg er bange for, at jeg ikke er modig nok til at gennemføre det."
Før jeg gik til min læge, valgte jeg at inddrage mine forældre. Jeg havde fået nok. Spiseforstyrrelsen dikterede mit liv. Det betød ingen sociale arrangementer, hvis der var mad involveret, mange mennesker, eller mennesker jeg ikke

kendte. Den valgte mange ting fra, også mine venner. Det føltes forkert, for før jeg blev syg, var jeg fuld af energi, udadvendt og modig. Jeg var ikke mig selv længere. Spiseforstyrrelsen havde lagt et stort låg på en boblende gryde. Med mine forældres støttende ord i ryggen valgte jeg at gå til lægen. Jeg ville have gryden til at boble igen.
"Hvad siger du så i dag, Freja?"
"Jeg har en mistanke om, at jeg har BED."
"Mener du bulimi?" Jeg så forvirret på min læge og rystede på hovedet. "BED?", fortsatte hun.

Jeg nikkede, og hun begyndte at *google* symptomer. Der sad jeg i en stol med armlæn, der skar sig ind i mine lår, mens jeg forsøgte at forklare min læge, hvad BED var. Frustreret over at jeg pludselig blev den, der skulle fortælle, hvad jeg fejlede, begyndte jeg at forklare hende om tvangsoverspisninger, selvisolation, tanker om selvskade og angstsymptomer. Først da jeg nævnte min vægt, tog hun mig alvorligt og henviste mig til ungepsykiatrien. Men jeg fik ikke en plads, for der var ikke et offentligt behandlingstilbud for BED – det er der stadig ikke her to år senere. Det var en kæmpe mavepuster. Min læge gav ikke op og endte med at henvise mig til et privattilbud. Det var ikke gratis, til gengæld var der plads med det samme.

Sankthansaften bragede studentervognene gennem byen. Jeg havde næsten afsluttet 2.g. Et år senere ville det være mig. Det nægtede jeg at gøre med en ubehandlet spiseforstyrrelse. Så jeg ringede op. To uger senere fik jeg officielt konstateret BED. Det var svært at forstå, at jeg faktisk var syg, men samtidig var jeg glad for at få hjælp. Spiseforstyrrelsen havde fyldt i det meste af mit liv, derfor kunne jeg ikke forestille mig, at jeg nogensinde ville blive rask.

Før jeg startede behandlingen, blev jeg præsenteret for nogle krav. Et af kravene var, at jeg ikke måtte forsøge at tabe mig. Det skulle jeg skrive under på. I mit hoved hang det ikke sammen med, at det er livsfarligt at være tyk. Det var jeg så overbevist om, at jeg led af dødsangst. Selvom jeg udtrykte bekymring, holdt de fast i, at jeg ikke skulle tabe mig. Det var nemlig uforeneligt at have et vægttabsmål og blive behandlet samtidigt. Jeg var skeptisk, men det var første gang, at nogen sagde, at jeg ikke skulle gøre mig mindre. Jeg startede i gruppeterapi med tre piger på min alder. Jeg kom til at holde meget af dem, men jeg følte mig udenfor. De tre piger var ikke tykke. Jeg tænkte ofte på, at deres ultimativt værste mareridt var at komme til at ligne mig. Alligevel stod behandlerne fast på, at jeg ikke skulle tabe mig. Der skulle gå syv uger, før det gik op for mig, at de havde ret.

"Jeg ved godt, at jeg ikke skal tabe mig, men det vil jeg. Det er farligt at være tyk. Planen er, at når jeg er færdig her, så kan jeg tabe mig, for så

Når jeg bliver tynd kan jeg····

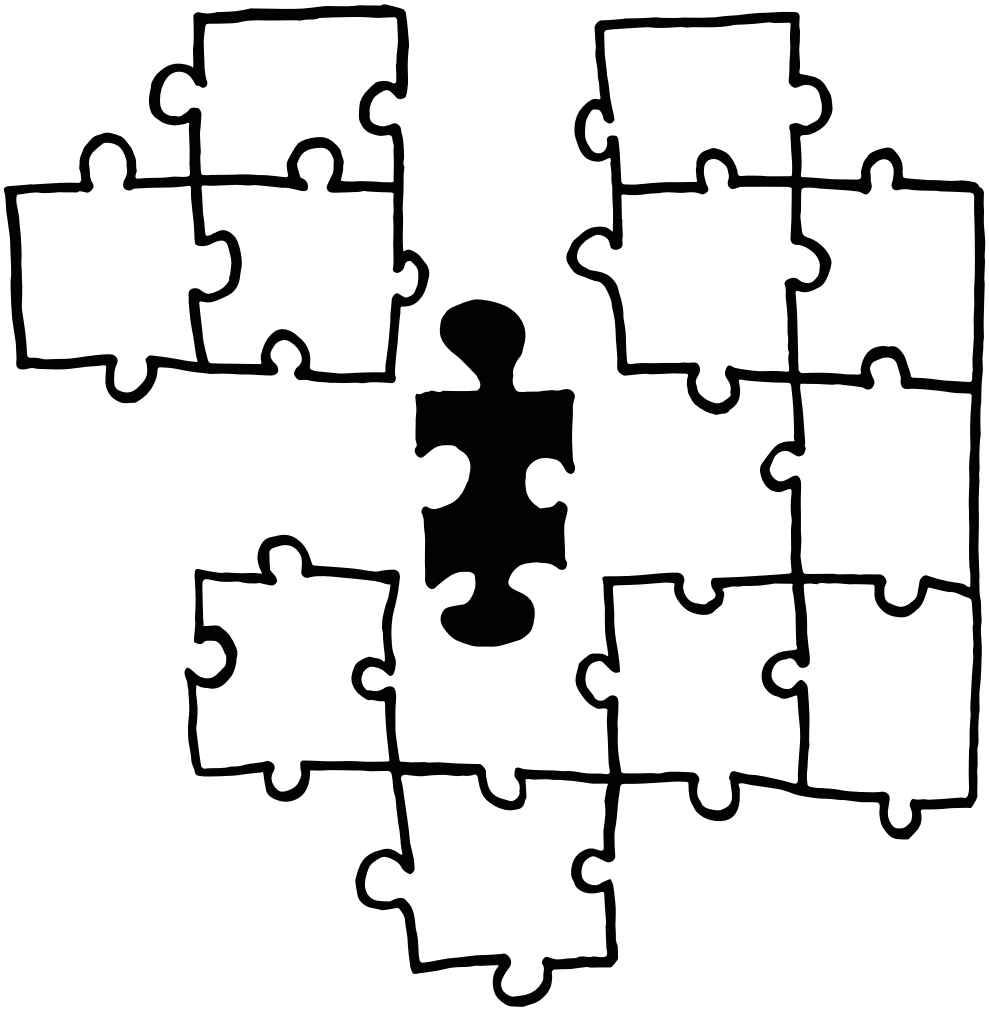
er jeg blevet mentalt rask," sagde jeg fuld af frustration til min psykolog. Forstod hun, hvor svært det var for mig at være tyk?
"Jeg kan godt forstå det ønske. Der er intet at sige til, at du har et behov for at blive mindre, når det er det, du har lært. Men det skal du ikke. For det er ikke nødvendigvis farligt at være tyk. Jeg synes, at du skal høre podcasten Radio Ligevægt."

Jeg var rasende. Hun forstod mig ikke. Jeg var havnet et sted, hvor ingen kunne hjælpe mig. Jeg gav den dog en chance. Efter de første ni episoder var jeg helt mundlam. Podcasten var lavet af to læger. De forklarede, at tyk ikke var lig med usund, og at tynd ikke var lig med sund. Det var imod alt, jeg havde lært, men jeg følte, at gryden inden i mig begyndte at boble lidt igen. De to læger gav mig en plads i verden. Ret til at leve og forblive tyk. De gav mig den billet til livet, som jeg troede, at jeg først ville få, når jeg blev tynd.
Selvom det hjalp at lytte til Radio Ligevægt, gik der ikke længe, før jeg blev ramt af en mur af ensomhed. Jeg sad nu med denne nye viden, mens resten af verden ikke flyttede sig. I min behandling blev det tydeligt, at slankekure og verdens behov for at gøre mig mindre var en stor del af årsagen til min spiseforstyrrelse. Da jeg kom til terapi, efter at have hørt Radio Ligevægt, var det med andre briller på. Det var stadig svært, men det blev bedre, efter jeg slap tanken om, at jeg skulle tabe mig. Gryden var begyndt at boble igen. Kampen mod mig selv var slut, men det var kampen mod verden ikke.

Igennem terapien havde jeg opbygget et større selvværd. Det gjorde det svært at acceptere den tykfobiske adfærd, jeg oplevede dagligt. Jeg afsluttede min terapi i december 2022, klædt på til at hjælpe mig selv videre. Selvom verden stadig er fanget i slankekursforstyrrelser og tykfobisk adfærd, har jeg fundet en ro i mig selv. I dag har jeg en værktøjskasse og et netværk, der kan hjælpe mig. Jeg ved, at der er en plads til mig i verden, og at jeg ikke længere er alene. Jeg skal aldrig mere gøre mig mindre. I stedet vil jeg tage låget af gryden og lade den boble.

Selvom det er svært, er jeg ikke alene – og det er du heller ikke.
Radio Ligevægt
Fede Feminister
Intuitiv Spisning af Inger Bols
Tykbogen
The Maintenance Phase

Skrivemakker: Alina Koch
Illustrator: Amalie Petersen



Jacob Bast Hall

Kunsten at passe ind

Har du nogensinde lagt et puslespil, hvor en af brikkerne virker til ikke at høre til noget sted? Hvad stillede du så op med den brik? Man kan forsøge at klippe den til, sådan at den med nød og næppe kan presses ned i en ledig plads. Ikke at det ville være en god løsning, for farverne og motivet ville afsløre den vildfarne brik. Og hvad har det så med mig at gøre? Jo, jeg har altid følt mig som den puslespilsbrik, der ikke passer ind nogen steder.

Jeg kan godt – jeg skal bare have én chance til

En gruppe teenagere er samlet omkring et bål i den svenske skov. De er netop blevet færdige med at sætte de telte op, som de skal sove i. Det kunne næsten være en scene fra en film. Sådan føles det. Som om jeg er en usynlig tilskuer til det, der sker omkring mig. Overvældet og misundelig. En af drengene sniger sig ind på en af pigerne, som er i optaget af en samtale. Han griber fat om hende med et brøl, hvilket udløser et skrig fra hende, efterfulgt af høj latter fra dem omkring hende. Man skulle ikke tro, de kun havde kendt hinanden en uges tid. Hvordan er de allerede blevet så tætte? Og hvorfor er jeg endnu ikke blevet det med nogen? Håbefuld tilslutter jeg mig rundkredsen. Men det er, som om alle interaktioner fortsat foregår hen over hovedet på mig. Som om jeg lige så godt ikke kunne være her. Måske de ser mig, hvis jeg blender ind med dem ved at imitere deres adfærd. Jeg forskrækker en af de andre piger, men denne gang tager ingen notits af det. Hvorfor er det anderledes, når jeg gør det? Hvad er det, jeg gør forkert? Måske jeg skal ændre taktik – men til hvad har jeg ingen idé om. Det eneste, jeg ved lige nu, er, at jeg er helt alene, selvom jeg er omringet af mennesker. Så jeg trækker mig for at gå en tur.

Sådan husker jeg min introtur i gymnasiet. Som den første gang hvor jeg for alvor fik en forståelse af ensomhed. Og desværre var det en god indikation på, hvordan min dagligdag kom til at se ud. Der var ikke ét stort fællesskab i klassen, men mange små grupperinger, og jeg formåede aldrig at få en fod indenfor i nogen af dem. Jeg følte ellers virkelig, jeg prøvede. Introturen fik mig nemlig ikke til at miste håbet, tværtimod. Måske hvis jeg snakkede mere. Måske hvis jeg fulgte med i den serie, de andre snakkede om. Måske hvis jeg begyndte at spille det videospil, de var optagede af. Puslespilsbrikken blev hele tiden klippet lidt til, men lige lidt hjalp det. Det var ikke sådan, at jeg slet ikke kunne snakke med de andre. Men det forblev overfladisk, og jeg higede efter at skabe dybe relationer. For mig var det at have tætte venskaber nemlig blevet succeskriteriet for at lykkes som menneske. Hvis jeg fik det, ville jeg langt om længe blive en af de 'normale'.

Som 5-årig blev jeg diagnosticeret med atypisk autisme og begyndte i specialklasse allerede fra 0. klasse. I min fritid gik jeg i to klub-aktiviteter for folk med autisme, og i 6. klasse skiftede jeg specialklassen ud med en specialskole for børn med autisme og Aspergers. Jeg tilbragte med andre ord størstedelen af min tid med folk med samme diagnose, som jeg selv havde. Noget, der imidlertid kun gjorde det sværere for mig at spejle mig i den. Min autisme ligger nemlig i den mildeste ende af spektret, så jeg mødte ingen autister, der mindede om mig selv. Derfor begyndte jeg gradvist at distancere mig mere og mere fra diagnosen. Jeg følte jo godt, jeg kunne være normal. Jeg kunne godt være social ligesom neurotypiske mennesker – det var bare ikke behageligt, fordi jeg brugte enormt meget energi på at afkode, hvordan jeg skulle agere for at passe ind i sociale sammenhænge. Så min konklusion blev, at jeg bare måtte finde en måde at gøre det rart for mig selv. Jeg skulle bare øve mig. Jeg skulle bare lære at tilpasse mig. Selvom jeg blev opfordret til at søge ind på et gymnasium for unge med autisme og Aspergers, valgte jeg derfor i stedet at søge ind på Rungsted Gymnasium – et helt almindeligt ét af slagsen.

Da jeg startede, overvejede jeg ikke engang at fortælle mine klassekammerater om min diagnose. Den føltes som en skamplet, der ville sikre, at jeg aldrig ville nå mit mål; at blive opfattet som en af dem. Jeg overbeviste mig selv om, at det var unødvendigt, eftersom jeg snart ville blive "kureret". Jeg havde nemlig sat mig for, at jeg ville rediagnosticeres. Denne proces bestod blandt andet af en masse samtaler med forskellige fagpersoner. Det føltes, som om den ene af dem gav mig modstand ved at trykteste mine egne holdninger til mig selv, hvilket underligt nok var meget rart. *Når du lever på den her måde, er du så sikker på, at du ikke er autist?* På sin vis et provokerende spørgsmål for en, der var så skråsikker, som jeg var, men dét og lignende spørgsmål satte gang i nogle

sunde refleksioner. Hele processen – som endte med, at atypisk autisme blev erstattet med Aspergers – fik mig til at indse, at der var noget anderledes ved mig. Det tog mig dog tid at acceptere, at Aspergers var forklaringen, og ikke for eksempel social angst, som jeg ville kunne træne væk.

Sideløbende med rediagnosticeringen deltog jeg på en sommercamp, som virkelig rykkede ved min selvopfattelse. Her fandt jeg en gruppe, som jeg følte mig accepteret af på en måde, jeg ikke havde oplevet før. For første gang følte jeg, at jeg havde en flok, hvor jeg hørte til. Noget, der både fik mig til at erkende og acceptere, at jeg ikke passede ind med dem fra min gymnasieklasse. I denne flok var der en, jeg kendte fra tidligere. Han gik på bioteknologi-linjen, ligesom jeg selv, men på Nærum Gymnasium. Noget, der ud fra hans beskrivelser var en meget anden og mere positiv oplevelse end min egen. Derfor valgte jeg at prøve lykken her, da jeg skulle starte i 3.g.

Sammenholdet var ikke lige stærkt blandt alle, men man kom trods alt hinanden mere ved, end jeg var vant til. Men endnu vigtigere, så var der et mindre fællesskab, der havde plads til mig – på trods af at de havde kendt hinanden i to år og efterhånden var ret sammentømrede. Og endda selvom de kendte til min diagnose, som jeg havde fortalt dem om, den dag jeg startede, på opfordring fra dem der havde diagnosticeret mig. Jeg blev inviteret med til diverse sociale sammenkomster. Cafébesøg. Filmaftener. Kulturnatten. Det føltes som en ære at blive lukket ind i det fællesskab. Som om jeg endelig var god nok.

Jeg orker sgu ikke mere

Forbipasserende vil nok nemt kunne forveksle vores forstander med en form for turguide. Det er i hvert fald den association, jeg selv får, mens han guider os rundt på Flensborg Havn. Idet vi spadserer langs kajen, betragter jeg, hvordan de fleste følges i små klynger og snakker indimellem forstanderens beretninger om det danske mindretals historie. Jeg går endnu en gang rundt for mig selv. En form for deja vu. Jeg kan nok godt finde en gruppe, jeg kan hægte mig på. Men hvorfor bliver jeg ikke inkluderet per samme automatik som de andre? Hvorfor er det altid mig, der skal komme til dem? Hvis bare den energi, jeg lagde i det, så gjorde en forskel. Men jeg starter fra nul hver eneste gang. Hvorfor skal jeg tvinge mig selv til ting, jeg egentlig ikke har lyst til bare for at socialisere med nogen, som ikke viser samme interesse for mig?

Mit højskoleophold blev ikke sådan, som jeg havde håbet. Det var noget, jeg havde fået tilskud til fra kommunen efter gymnasiet for at træne nogle af de ting, hvor jeg var udfordret på grund af min Aspergers. Desværre føltes det, som om

at min fortid gentog sig. Det var svært at komme ind på livet af folk, og det var næsten altid mig, der skulle tage initiativ. I lang tid accepterede jeg det. Men på en fællestur til det nordlige Tyskland, fik jeg nok. Noget, der nok bundede i det store pres, jeg havde lagt på mig selv i gymnasiet, som jeg kun lige havde lagt bag mig, da jeg startede på højskolen.

For selvom jeg blev inkluderet i et fællesskab i den nye gymnasieklasse, havde jeg stadig en følelse af ikke at passe ind. Det at opbygge og bibeholde venskaber var stadig meget energikrævende for mig. I timerne var det nemt nok at konversere med de andre, for der var emnet for samtalen givet på forhånd. Men når der bare skulle smalltalkes, blev jeg i den grad sat på prøve. Det betød, at jeg altid var ængstelig op til pauser, og at jeg ihærdigt forsøgte at fikse mig selv, fx ved at tage onlinekurser, der hævdede at kunne give mere social selvsikkerhed. Jeg var hverken alene eller usynlig længere, som jeg ellers havde følt mig i min tidligere gymnasieklasse, og derfor blev det endnu vigtigere for mig at lukke den usynlige kløft mellem mig og mine nye venner.

Mit store fokus på selvudvikling blev for stor en mundfuld. Det er svært at beskrive, hvad der præcist skete, men jeg ser det selv som en minidepression, der ramte mig, knap et halvt år inde i det sidste gymnasieår. Med ét fremstod alting håbløst, og jeg havde pludselig et meget negativt mindset. Noget jeg havde enormt svært ved at forstå. Jeg havde aldrig haft så mange relationer. Og alligevel havde jeg heller aldrig været så mørkt et sted mentalt. Min mor blev bekymret for mig og undersøgte derfor forskellige tilbud og faldt her over Ventilen. Pudsigt nok gik tungsindet hånd i hånd med, at jeg havde lettere ved at sætte gang i ting, fordi jeg havde så stor motivation for at få mig selv ud af den tilstand, jeg var havnet i. Så jeg tog til det, der skulle blive det første af mange arrangementer i Ventilen. Og på den måde fik jeg igen overskud til at være social – indtil jeg på højskolen ikke længere kunne se et formål med det.

Mine anstrengelser havde endnu ikke ført til de tætte venskaber, jeg søgte, og der var ingen tegn på, at de pludselig ville det. Og al den energi, jeg havde brugt på det, havde drænet mig, hvilket fik den konsekvens, at jeg opgav at engagere mig i det sociale. Jeg trak mig meget. Udeblev fra festerne. Afholdt mig meget fra at deltage i samtalerne, medmindre de andre henvendte sig til mig. Og det føltes ikke ensomt, men faktisk som om en kæmpe vægt løftede sig fra mine skuldre. Som om jeg for første gang i lang tid kunne slappe af. Jeg endte med at stoppe på højskolen 3-4 uger før tid, hvorefter jeg tilbragte de næste 6 måneder i en zombie-lignende tilstand. Hverdagen fik naturligt lidt mere indhold, da jeg begyndte at studere. Dog kun på det faglige plan. Jeg tog hverken med til den

indledende ryste-sammen-tur, studieturen eller festerne. Hvorfor skulle jeg det, når det var mere afslappende – og egentlig også mindre ensomt – at være alene? Sådan havde jeg det i lang tid. Men på et tidspunkt begyndte tilværelsen at være meget ensformig, hvilket motiverede mig til langsomt at træde ud ad min komfortzone.

Nu er jeg så småt på rette vej

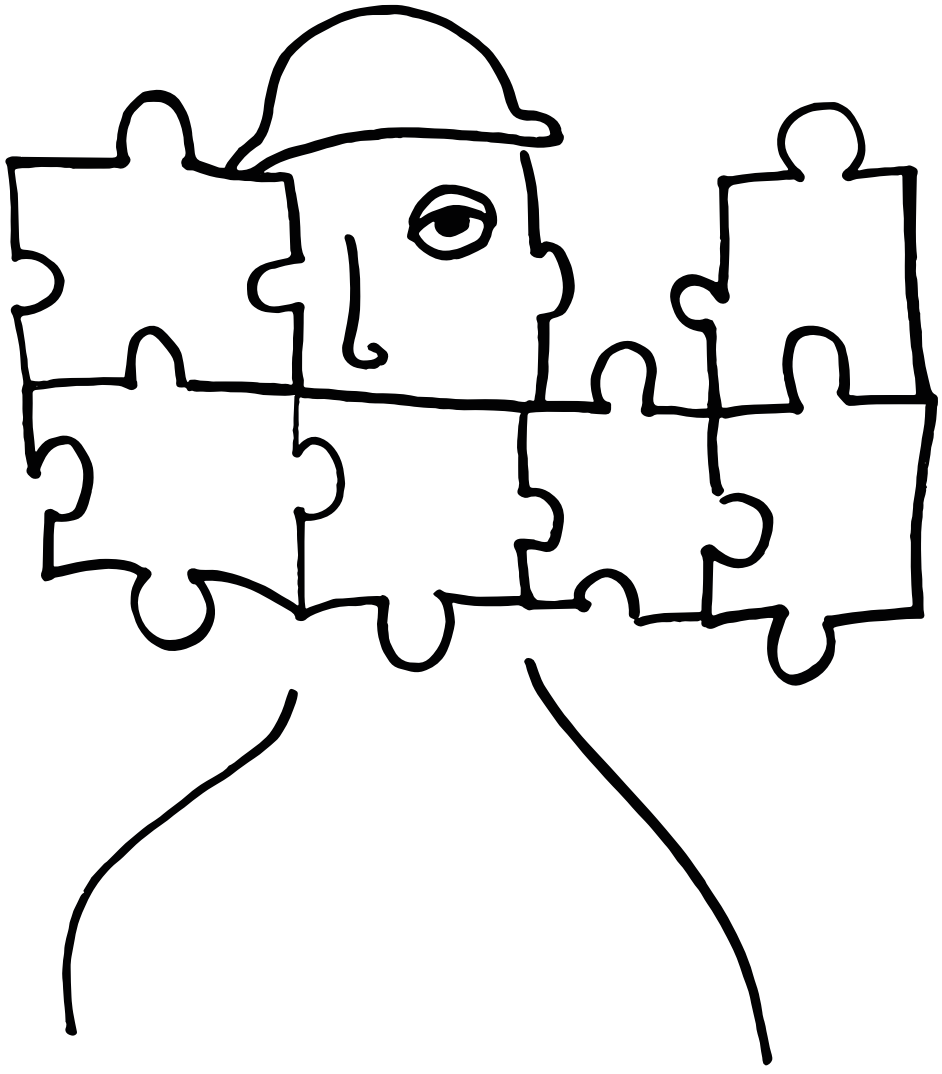
Det ville næsten være nemmere, hvis jeg bare begyndte at festryge. Så havde jeg i hvert fald en undskyldning for at følge med alle de andre. Men der er vel heller intet galt i at ville have lidt frisk luft. I samme sekund vi træder udenfor lejligheden, splitter gruppen op i en masse små klynger. Jeg står alene tilbage. Et sug går igennem min krop. Snakken flyder rundt om mig. Jeg forsøger at lytte med i flere af samtalerne samtidig for at finde ud af, hvilken en jeg nemmest kan træde ind i. Men det er svært at koncentrere mig, da jeg har en følelse af, at jeg hurtigt skal beslutte mig for at undgå, at nogen opdager, at jeg står her for mig selv. Hvad vil de ikke tænke om mig. Hov, hvor kom det fra? Jeg prøver at samle mig selv. Den frygt, jeg er grebet af, er gammel. Den hører ikke til her.

Det kan være svært at bryde gamle vaner og tankemønstre. Selvom jeg i dag er 28 år og er et helt andet sted i mit liv, kan jeg stadig blive grebet af ængstelighed i sociale sammenhænge. Som om følelser fra fortiden bliver genaktiveret. Derfor kan jeg ikke påstå, at jeg er sluppet fuldstændig af med ensomheden. Men hvor det før var noget, jeg desperat forsøgte at flygte fra, er den nu blot en følelse, der kommer og går, ligesom så mange andre følelser. Den har ikke lige så meget magt over mig længere.

Jeg mærkede for alvor en forandring, da jeg fik mit første job. Her følte jeg, at jeg fik den chance, som jeg havde forspildt i løbet af min studietid. Jeg fik mulighed for at se mig selv i forskellige situationer med forskellige mennesker, hvilket gav mig en bedre idé om, hvem jeg klikker godt sammen med, og samtidig fuldstændig nedbrød den sejlivede idé om, at jeg skulle passe ind alle steder. Det gik mig ikke længere så meget på, at de relationer, jeg opbyggede til mine kollegaer, var temmelig overfladiske, for det var normalt. Barren for at lykkes socialt var dermed noget lavere, end den tidligere havde været, og når jeg sammenlignede mig med de andre, følte jeg mig derfor mere ligeværdig. Noget, der fik mig til at udvikle en langt sundere mentalitet omkring det. Siden da har jeg gradvist forsøgt at vænne mig af med nogle af mine uhensigtsmæssige adfærds- og tankemønstre, som går på at presse mig selv til ting, jeg tror, jeg skal.

Men selvom jeg har det bedre, har jeg bestemt ikke alle svarene endnu. Jeg har stadig ikke fundet den perfekte balance mellem at lytte til mig selv og at skubbe til mine egne grænser for at udvikle mig. Nogle gange spekulerer jeg stadig på, om jeg kunne gøre det endnu bedre. Og jeg kan tvivle på, at jeg har fundet helt ind til mig selv. Jeg tror endnu ikke, jeg har fundet det puslespil, hvor jeg passer ind. Men jeg er i hvert fald stoppet med at forsøge at lave mig selv om for at passe ind de forkerte steder. Noget af det, jeg har indset, er nemlig, at det, der føltes som kamp mod omverdenen, i virkeligheden har været en kamp mod mig selv.





Skrivemakker: Sofie Karoline Fodeh Taarnberg
Illustrator: Natasia Pedraja Hove



Joulia Fares

EN SOM MIG

Forestil dig et mørkt værelse. Solen udenfor står højt på himlen, men er gemt af de nedrullede mørklægningsgardiner. I rummet fornemmes en ganske svag solstribe, som akkurat lyser nok op til, at man kan skimte, hvad der befinder sig af møbler inde på værelset. Det svage lysindfald er fyldt med små støvpartikler. De bevæger sig langsomt rundt i den næsten stillestående luft og minder mig om, at jeg selv har ligget ubevægelig i snart tre timer. Hver gang jeg trækker vejret ind gennem næsen, sluger jeg den indelukkede atmosfære. Jeg forestiller mig, hvordan støvpartiklerne, ved min indånding, bliver fanget af de små fim-rehår i næsen. De kommer aldrig videre og må vente, til jeg en dag puster dem ud i et stykke kleenexpapir. Den lune luft med de mange støvpartikler snuses ind gennem næsen, videre ned til lungerne, hvor min udånding atter sætter en smule bevægelse i de partikler, der stadig befinder sig ude midt i værelset. Min mave knurrer og minder mig om, at jeg ikke har spist noget siden i går aftes. Jeg sveder under min tunge dyne, men ikke nok til, at det kan betale sig at gøre noget ved det. Min dyne er mit hjem, en slags uvurderlig tryghed. Jeg har ikke været i bad i flere dage, det kan ikke betale sig, for hvorfor vaske sig når jeg alligevel lægger mig ned under dynen igen? Jeg stirrer fortsat ud i rummet og mister tidsfornemmelsen endnu engang. Det er en rar følelse, nogle gange glemmer jeg helt, at jeg eksisterer, og når jeg glemmer mig selv, glemmer jeg også, hvordan jeg har det.

Jeg har ikke snakket med mine veninder i flere dage, jeg har ikke taget min telefon, jeg har ikke børstet tænder, jeg har ikke redt hår, jeg har ikke fået frisk luft blæst i hovedet, jeg har ikke fået solens varme i ansigtet, jeg har ikke spist morgenmad, jeg har ikke energi, jeg har ikke overskud til at være noget for mig selv eller for nogen overhovedet. For jeg er træt, jeg er fyldt op af angst, jeg er dårlig til at række ud og dårlig til at spørge ind.

Jeg har ingen omkring mig, for jeg har skubbet alle væk, men ikke med vilje. Kan ikke overskue at sende en sms eller scrolle igennem sociale medier. Så i går slukkede jeg mobilen helt. Det var forløsende og forkert på samme tid.

*Jeg var **ensom**,*
*for der var ikke **en som** mig,*
***En som** forstod min situation*



Sådan var min virkelighed under corona-nedlukningerne i 2020. Den mest stillestående og ensomme periode i mit liv. En virkelighed, hvor mine søskendes stemmer var det eneste tegn på andet liv i verden. Deres larm og puslen rundt i lejligheden mindede mig om en hverdag, der var alt andet end normal, for som så mange andre familier i Danmark var vi blevet bedt om at blive indendørs. Min psykiske tilstand nåede et nulpunkt, og jeg kan stadig have svært ved at kende mig selv, når jeg tænker tilbage på den periode. Det var aldeles uvirkeligt, at verden var så sårbar, selv ikke de voksne vidste, hvor man skulle gøre af sig selv. Den første nedlukning var en psykisk mavepuster. Regeringen kunne lige så godt have fortalt mig, at der var landet aliens på planeten, og at vi alle måtte forsøge at leve i harmoni med de udefrakommende væsner. Jeg reagerede på omvæltningen med angst og OCD. Havde tusinde systemer i hovedet, og det gjorde mig træt. Min krop gik i overload, og jeg mistede hurtigt livsglæden og optimismen.

Værelset blev mit gemmested, mobilen blev sat på lydløs, og jeg selv blev sat på pause.

Jeg isolerede mig selv totalt. Forestillede mig, at mit værelse var en iglo, og at der udenfor var dødelige minusgrader, selvom forårssolen i virkeligheden prøvede at tø igloen op.

Mine veninder i skolen forsøgte at nå mig med omsorgsfulde sms'er og søde emojis, men jeg var ikke tilgængelig eller i stand til at tage imod. Og det værste var, at jeg følte mig helt alene i kaostilstanden. Hvordan kunne omverdenen synge med på fredagssang i fjernsynet og få nye spændende hobbyer, når ingenting længere gav mening? Livet var slukket, ligesom min mobil. Beslutningen om at gå i en dvaletilstand var ikke min egen. Det skete bare.

Da samfundet lukkede en smule op igen, kom jeg lidt efter lidt til mig selv, dog stadig med en følelse af at være uden for min krop. Jeg begyndte i gymnasiet, fik nye venskaber, og det sårbare indre fik for en stund en lettere og mere opti-

mistisk stedfortræder. Det var, som om den nye start på gymnasiet lovede ro og overskud. Mine OCD-tanker blev færre, værelset blev et sted, hvor jeg sov, ikke et permanent opholdssted. Ungdommens friske pust sneg sig ind i min blodcirkulation, og alt blev lettere. Ikke nemt, men en smule bedre. Nu havde jeg noget at stå op til, nogen, der regnede med at jeg dukkede op. Selvom ensomheden fra nedlukningen stadig plagede mit sind, gik jeg med en følelse af at kunne overkomme det. I det mindste sådan nogenlunde, lige indtil...

ANDEN NEDLUKNING.

Isolation part to blev en realitet, og jeg fik det dårligere end nogensinde. Angstens bølge slugte mig totalt, tog mig med ud i det kolde mørke hav, hvor jeg nu igen kunne svømme rundt helt alene, fyldt op af ensomhed og ondt i maven. Der var ingen, der kunne hjælpe mig, ingen, der kunne lette mit tunge sind. Jeg havde mig selv og mine tanker. De tanker, der sidste gang nær havde druknet mig.



*Jeg var **ensom**,*
*for der var ikke **en som** mig,*
***En som** forstod min situation*

I denne periode opdagede jeg en ny angst. Angsten for onlineundervisning og særligt konceptet, hvor jeg skulle sidde foran en computerskærm og blotte mit deprimerede isolationsansigt, så alle kunne se, hvor nederen det stod til. For det værste ved at være ensom og bange er, at nogen skal opdage det. Hvis folk gennemskuede min elendighed, havde jeg for evigt vidner. Løsningen på problemet blev at møde op til "undervisning" med sort skærm og muteknappen slået til. Så kunne jeg samtidig ligge og kigge på det alt for velkendte værelse, hvis jeg altså kunne se noget, nu hvor mørklægningsgardinerne igen var i brug døgnet rundt. Støvpartiklernes bevægelser rundt i luften blev studeret nøje, og jeg formåede at lade det være min primære underholdning i mine vågne timer.

Til sidst blev det for meget. Min livskvalitet og ensomhed havde nået et nulpunkt, og jeg droppede ud af gymnasiet med en følelse af at have fejlet. Jeg funderede konstant over spørgsmålet om, hvorvidt andre unge kunne være i stand til at holde den tilværelse ud. Min plan B blev at starte på en efterskole, hvilket skulle vise sig at være en af de bedste beslutninger i mit liv so far. Det var udmattende i starten, særligt fordi jeg stadig bar rundt på min rygsæk fuld af dårlige nerver og tunge tanker, men på efterskolen mødte jeg ligesindede. Vi var isolerede SAMMEN, og jeg kunne bedre spejle mig i, hvor folk var i livet. Jeg fik sunde venskaber, gik på kunstlinjen, spillede musik og lavede alt og in-

genting på samme tid. Mobilen blev lagt væk for en stund, ikke fordi jeg havde det dårligt, men fordi der ikke var brug for den, når man kunne tilbringe tid med mennesker, face to face.



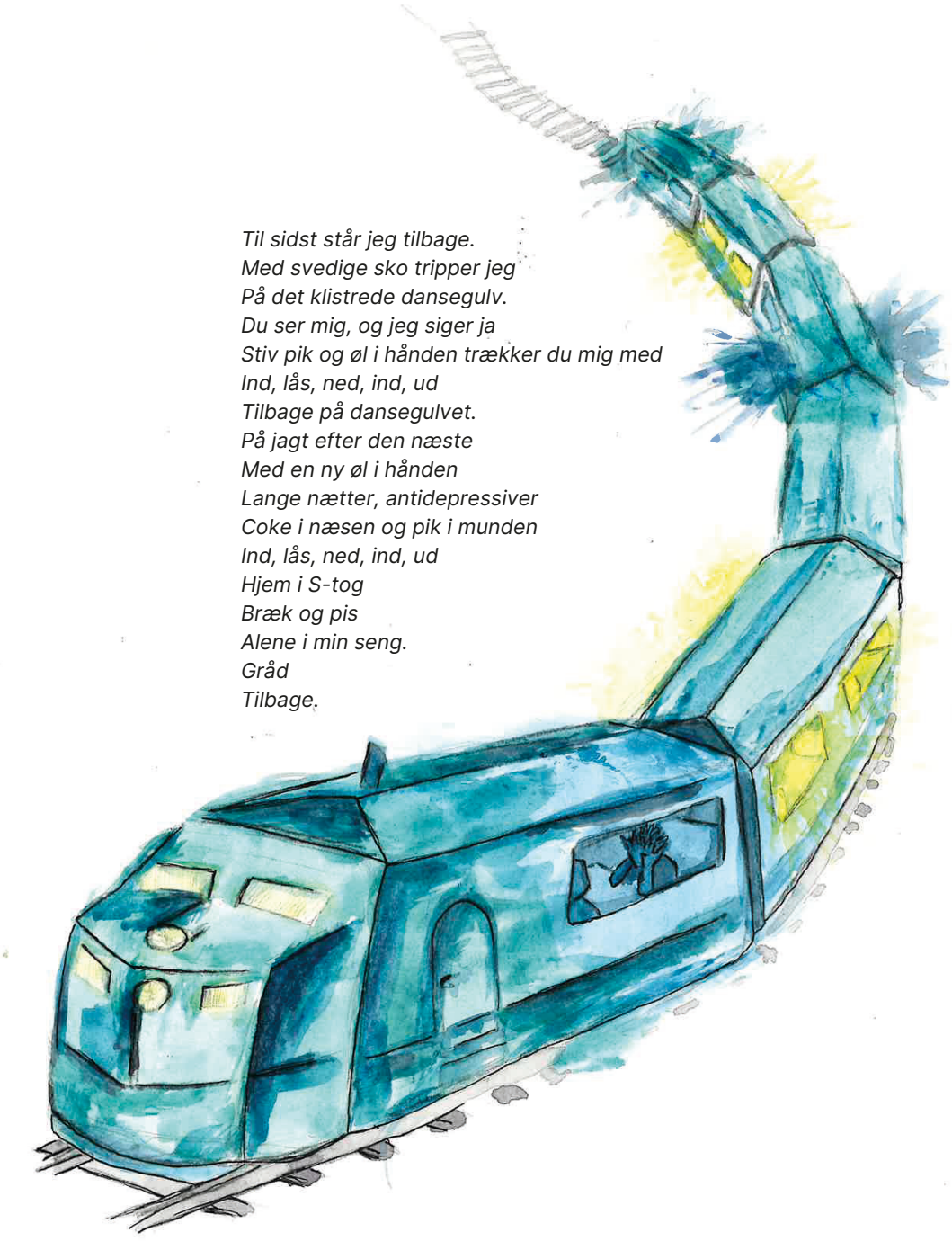
*Jeg var **ikke** ensom*
For der var flere som mig.

Året på efterskolen gik alt for hurtigt. Vi græd, da vi sagde farvel og tak, og da jeg bevægede mig udenfor matriklen og tog afsked med de bygninger, der i et år havde reddet min verden, sneg tomheden og knuden i maven sig ind på mig igen. Jeg følte mig alene. Frygtede det samfund, jeg havde følt mig afskåret fra i så lang tid. Ville nogen overhovedet kunne give mig den opmærksomhed og selvtillid, jeg lige havde oplevet? Eller måtte jeg parkere tiden på efterskolen som en positiv hændelse for sig selv?

Til lyden af Andreas Odbjergs sang "I morgen er der også en dag" tilmeldte jeg mig mit gamle gymnasium. I mig boede en frygt for igen at havne i et sort hul, hvor ingen ville lægge mærke til, at jeg manglede. Denne gang havde jeg dog en tro på fremtiden, på at verden under corona var crazy for alle unge mennesker. Det havde jeg erfaret gennem samtalerne på efterskolen. I al min ensomhed havde andre unge haft det på samme måde som mig selv, og denne viden gav mig mod og lyst til at turde indgå i flere fællesskaber i fremtiden. Når jeg tænker tilbage på min tid under dynen inde på det indelukkede værelse, har jeg lyst til at give mig selv en krammer og fortælle hende, den bange unge pige, at alt bliver bedre en dag. For hun var aldrig alene, selvom det føltes sådan helt ind i knoglerne. Det er aldrig for sent at række ud eller tage imod. Vi er mange unge mennesker med knuder i maven, men ved at snakke om det, kan knuden måske blive en anelse mindre med tiden.

Skrivemakker: Stine Møller Wilhelmsen
Illustrator: Emilie Noer Bobek

Til sidst står jeg tilbage.
Med svedige sko tripper jeg
På det klistrede dansegulv.
Du ser mig, og jeg siger ja
Stiv pik og øl i hånden trækker du mig med
Ind, lås, ned, ind, ud
Tilbage på dansegulvet.
På jagt efter den næste
Med en ny øl i hånden
Lange nætter, antidepressiver
Coke i næsen og pik i munden
Ind, lås, ned, ind, ud
Hjem i S-tog
Bræk og pis
Alene i min seng.
Gråd
Tilbage.



Gustav Ottosen

Hvem må jeg være?

Til mor og til far. Til mig og til dig.
Fra mig.
En fortælling om en person, I ikke kender.
En person, jeg ikke kender.
En person, der alt for længe nu har tilpasset sig alt omkring sig.
For ikke at føle sig ensom.
For at føle sig forstået og accepteret.
En person, som ikke er en person, men blot en afspejling af alt omkring sig.
En fortælling om mig.

Mig, blot et barn, men ikke min fars barn. Min mors søn, men ikke min fars søn. En dreng med en mor og en mand i huset, som aldrig rigtig har været sin egen mand. Altid et spejlbillede af min mor. Altid mor i baghovedet. Min kære mor med strikketøjet, med grønne fingre og med røde strømper. Mor med gråd og med følelser. Altid i baghovedet på kære far. Om vi var ude at fiske eller byggede højbede i haven, så var hun der på en eller anden måde. Som en pisk slog ekkoet af min mors stemme min far på plads, og nu, en lille Gustav, der ikke kun skulle holde styr på sin fiskestang eller sin hammer, men pludselig også skulle tænke på, hvad mor dog ville gøre. Hvad hun ikke ville sige, hvis hun så, at jeg tørrede mine hænder i bukserne, eller at jeg snakkede lidt for hurtigt. De tanker kom til udtryk igennem far. Altid at skulle tilpasse sig mors humør. Altid at skulle tænke på hende, selv når hun ikke er der.

Jeg har prøvet at pointere det til dem. At min far altid bare er enig med min mor, men de benægter det. De siger, jeg har misforstået, og at min far jo selv bestemmer. At deres forhold er helt lige. En sjælden gang imellem kan min mor godt

indrømme, at det virker ulige udefra, men ifølge mor er det ikke virkeligheden, men blot hvad man ser udefra.

Det er svært at vokse op i en familie, hvor moren er manden, og faren ikke rigtig var til stede. Jeg undrer mig over, om der mon aldrig er nogen, der har lært min far, hvad en rigtig mand er. Jeg har altid følt, at han ikke helt turde at sige, hvad han selv syntes, en mand skulle være. Måske han følte, at han selv var forkert? Men hvis min far er forkert, hvem skal jeg så se op til? Hvis min far ikke selv kan lære mig at være en mand, hvem kan så? Jeg står helt alene i et hav af spørgsmål, som ingen har svaret på. Ikke engang min far. Alene som en "ikke-mand" står jeg og undrer mig over, hvem jeg skal være, hvis ikke min fars søn.

Så hvem er jeg, far? Er jeg en mand? Hvorfor føler jeg, at hvis jeg ikke gemte mig selv væk på samme måde, som jeg har set dig gøre det, så ville du blive skuffet? For du skal vide, at den mand, jeg har set som lille, stadig lever i mig. Den mand, der altid bare gør, som mor vil have. Den mand, der gemmer sig. Det er den mand, du er, far, det er den mand, jeg er blevet. Det er i hvert fald den mand, jeg ser og spejler mig i. Den gave, du har givet din søn, er behovet for at prioritere andres glæde før din egen. Så tak, far, for at lære mig at tilsidesætte mig selv. Dette fordrejede syn på, hvad et forhold er, har også medført, at jeg nu som 19-årig stadig ikke kan stå op for mig selv. Jeg har svært ved ikke at gøre som min far. Jeg er ellers utroligt god til at være i kontakt med mine følelser, takket være min meget følsomme mor, men jeg har dog aldrig lært at tage dem seriøst. Jeg har negligeret den utryghed, jeg har følt, når min mor har skældt ud på min far, nærmest undertrykt den, fordi jeg har lært, at en "rigtig mand" var sådan én, der blev råbt ad.

Denne definition har jeg stadig svært ved at ryste af mig den dag i dag, hvilket har ført til mine mange problemer med mit køn og seksualitet. Jeg har søgt relationer, hvor det var okay for en mand som mig at være den tøsede, og hvor det var okay at være venner med alle pigerne. Det er jo ikke i sig selv et problem at søge mod diverse miljøer for at føle, at man passer ind, men det bliver et problem, når følelsen af at passe ind er på et falskt grundlag. Den person, jeg troede, jeg var, den person, jeg spillede, passede godt ind, men det var også en person, der aldrig havde overvejet, om han ville være en mand på en anden måde end sin far. I disse fællesskaber har der været mange folk med diverse problemer. Folk med misbrug, forældresvigt, diagnoser og sågar dem alle på en gang. Disse forhold har været de tætteste, jeg nogensinde har haft, da de fik mig til at føle mig normal, selvom jeg var anderledes. De tætteste, men også de hårdeste. Jeg har hele tiden skullet holde en facade oppe, som jeg ikke engang

selv vidste, jeg havde. Vise min underlige, tøsede, bøssede, nørdede side frem. Den side af mig selv, som jeg aldrig rigtig følte, var den ægte mig. Det har været en konkurrence om at være underligst og mest fucked op, som jeg har deltaget i, fordi det ironisk nok var det eneste sted, jeg ikke følte mig underlig. Disse meget ustabile folk har også ført mig i situationer, hvor jeg har skullet håndtere deres problemer. Situationer, hvor jeg skulle tale folk ud af selvmord, bede folk om ikke at skære i sig selv eller være deres boksepude. Jeg har gjort præcis, som far gjorde. Jeg har været der og sat mig selv til side. Som en accept af, at hvis andre har problemer, så er det altid validt og altid mit ansvar at løse det.

Jeg kan huske en enkelt gang, hvor min far råbte tilbage. Jeg ved ikke, hvad de var oppe at skændes om, men jeg kan huske, at som jeg kom listende ned ad trapperne for at bede dem om at råbe bare lidt lavere ad hinanden, så jeg min far rive lågen af en kommode og storme ud ad døren. Min mor var i tårer, og jeg gik hurtigt tilbage ovenpå. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle gøre. Det var jo min mor, der råbte ad min far, ikke omvendt. I det øjeblik følte jeg ikke, det var min far, men en uigenkendelig mand, som ville min mor det ondt. Straks følte jeg mig ikke længere utryg, som når de normalt skændtes, men i stedet følte jeg, at jeg skulle beskytte min mor. Jeg følte, at den far, der normalt altid passede på min mor, nu var væk, og at det derfor var mig, der skulle tage over. Og jeg følte, at siden far gjorde mor ked af det, og jeg er en mand som min far, så var det min skyld, at mor var ked af det. Sådan får jeg det altid, når min mor græder. Sådan får jeg det altid, når folk græder. Jeg skal altid beskytte, når andre græder, og skamme mig, når det er mig, der græder. Når min mor er sur på min far, er hun sur på mig, og når min far er sur på mor, får jeg ondt i maven af skam og frygt. Som en indlært refleks at min mor altid skal passes og beskyttes.
Men far, er det mit ansvar at beskytte andre? Kan du aldrig blive træt af at passe på alle andre? Er jeg forkert, hvis jeg bliver træt af det?

Samtidig med at jeg har manglet et mandligt forbillede, så er det nok efterhånden tydeligt, at jeg har haft et meget stærk kvindeligt ét. En mor, der altid har snakket med mig om alle de svære ting, og som altid har været der, når jeg havde brug for råd. Alt fra måden, jeg bider mærke i hvert et ord, folk siger, til mængden, jeg drikker, har jeg fået fra min mor. Især det med druk har fyldt meget i den måde, jeg har set min mor på. Det er ikke, fordi min mor som sådan havde et drukproblem, men alligevel drak hun nok til, at jeg lagde mærke til det. Jeg er vokset op i et hus, hvor det er okay at prøve at drikke sine problemer væk. Og det har jeg arvet. Jeg gør som min mor, som gør som sin egen mor, og uanset hvor hårdt vi alle prøver, så kan vi ikke drikke os til lykken.

Jeg kan huske en sankthansaften, jeg har nok været 10-11 år gammel. Vi sad i bilen, mor var plørestiv, og far kørte. Mor ville køre ned langs kysten for at se alle de flotte bål, og far adlød. Jeg sagde, jeg syntes, det var ubehageligt, at hun var så fuld. Hun sagde, eller rettere mumlede, at det var hun altså slet ikke. Jeg kunne lugte spritten fra bagsædet. Jeg var træt og ville hjem i tryghed, væk fra den mor, der skulle beskytte mig, men som nu var spritstiv. Her ville jeg ønske, min far havde kørt hjem og lagt mig og min mor i seng. Men han kørte videre. Det var, som om han slet ikke var der, men bare var min mors chauffør. Den aften følte jeg kun, at det var mig og min fulde mor. Den tryghed, jeg var så vant til at finde i min mor, var pludselig væk. Igen savnede jeg en far. En far, der ikke bare var min mors mand. Og her tænker jeg så: Ville jeg have gjort som ham? Og ville jeg føle, det var, hvad en mand skulle gøre? Ja. Jeg ville have gjort det, andre bad om. Jeg ville forblive min fars søn. Og jeg hader mig selv for det. Den person, jeg er blevet, hader jeg. Det er ikke engang en person. Den maske, jeg konstant tager på for at distancere mig for den mandighed, min mor afskyer så meget, den maske hader jeg. Jeg hader, at jeg skal være anderledes. Jeg hader, at jeg kun kan få venner, jeg ikke rigtig kan lide, fordi de er de eneste, der er underlige nok til at få mig til at føle mig normal. Det er, som om hver gang jeg prøver at være mig selv i nærheden af mine underlige vennekredse, så synes de, jeg er for normal, og hver gang jeg prøver at være mig selv med mine mere normale venner, synes de, jeg er for underlig. Hvor passer jeg henne? Hvor skal jeg placere denne persona, jeg så fint har fået proppet ned over hovedet? Jeg spørger stadig mig selv hver dag, om jeg er en mand. Svaret er altid både og. Jeg ved bare, jeg ikke er den mand, jeg selv godt vil være.

Så kære mor, kære far
Kære mig og kære dig
Jeg er ikke min far. Jeg er ikke min mor, og jeg er heller ikke min storebror. Jeg er ikke.
Mig.
Jeg er ikke mand eller mus eller far eller søn.
Jeg er ikke særligt modig eller særligt glad. Alt det folk hele tiden definerer mig som, er jeg ikke. Ham, der er så emotionel intelligent, interessant, kreativ, konstruktiv, uselvisk, udadvendt. Ham, der er der for dig, når du har brug for det. Ham er jeg ikke. Jeg er ikke ham, nogen af jer vil have.
Hvorfor er jeg ikke ham, nogen vil have?
Ikke engang min egen far vil have, jeg bliver som ham.
Ensomt står jeg som en urokkelig klippe og giver ly fra vind og vejr, til alle og enhver, udover mig selv. Altid er jeg der.

Jeg er træt af at være der, for det er ikke mig. Jeg er træt af at være ham, I kan lide, kun fordi I kan lide ham. Jeg savner at være en person, *jeg* kan lide.
Mor, vidste du godt, jeg er venner med folk, der tager hårde stoffer? Far, vidste du godt, jeg har overtalt folk til ikke at dræbe sig selv? Alt sammen bare for at føle, at jeg var der for nogen, for at være den normale i et unormalt forhold. For at føle jeg var ham, der hjalp. Ham, I har lært mig at være. Jeg hader, den jeg er, og samtidig ikke er. Jeg kan knap nok genkende mit eget spejlbillede, for helvede. Jeg savner at kigge mig i spejlet og se den uskyldige dreng, jeg engang var, og føle, at alt passer. Jeg har altid været meget moden, og er altid blevet komplimenteret for det, men hvem siger, jeg gider at være moden? Hvorfor er det mig, der skal agere voksen, når I andre ikke kan finde ud af det? Hvorfor er det mit problem, om I er okay, når jeg ikke engang selv er det?

Første gang, jeg oplevede nogen være på stoffer, var til en 15 års fødselsdag. Der sad jeg på sengekanten hos en af mine venner, som havde taget for meget coke og derfor ikke kunne gå ordentligt. Jeg nussede hende i håret og passede på hende, imens de andre var ude og drikke. Hendes stemme rystede i takt med resten af hendes krop, da hun ringede til sin far og spurgte, om han kunne hente hende, hvortil han svarede nej og lagde på. Den aften var jeg hendes far, i en alder af 15. I en alder af 15 var jeg far til en andens datter og havde mistet mig selv. Jeg var det, jeg havde set min far være. Jeg var på en og samme tid stolt af mig selv, og samtidig savnede jeg at blive holdt om.

Efter hun var væk, sad jeg tilbage på sengekanten. Jeg var ensom. Jeg følte ingenting. Jeg gik ud og drak en øl til. Jeg kunne i det øjeblik se hvor fucked op min verden var, og kunne i et kort øjeblik føle mig lidt mere normal end de andre. Jeg følte mig stolt over ikke at være hende på coke, men i stedet være ham der hjalp.

Festen døde ud, og jeg tog mod toget. Jeg sad der på vej hjem med kinden mod ruden. Jeg var helt alene. Jeg mødte mit eget tomme blik i ruden. Jeg kunne ikke genkende det.
Det eneste, jeg kunne se, var min fars blå øjne
Og min mors røde læber
I den helt tomme kupé.

Skrivemakker: Emilia Pedersen
Illustrator: Laura Hjorth Winther



JUNO EIJA HOBERG

DE BARE IKKE FORSTOD
BARE STADIG IKKE FORSTÅR

Kender du det at sætte sine tanker i karantæne? Bagbundet med gaffatape over deres små larmende munde? Jeg er ikke normalt en brutal politistyrke på den måde, men nogle dage er stilhed bedre end sandhed.
Jeg er mere Pinocchio og mindre Channing Tatum (She's The Man, 2006).
en ægte dreng
det er umuligt at bevæge mig for den meterlange gren i mit ansigt

et misogynt overskæg skjuler min overlæbe
min garderobe er fyldt med sorte t-shirts og
grimme bukser
ALLE VED JEG ER EN DRENG AAAAAAAAAAAAAAAA AAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAA AAAAAAAAAAAAAAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAA AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA
AAEn *pige?* (eller kvinde, I guess, har aldrig helt forstået. *Britney Spears, 2001)*
havde aldrig troet Hentai kunne lede til spirituel opvågning.
Jeg græd flov
og alene i min seng
angst for om nogen kunne høre mig

Hva der galt?
Lyv igen? (Det virker aldrig)
Jeg har bedt om at tale med dig
du vil sikkert forstå

Stilheden omklamrer os, som jeg samler mod til at åbne munden.
Samtalen ender på anden sætning. *Vil du gerne ligne en dame?*

det som om alle
tror vi er ens
jeg er sikker på
det er den butik
normal

QUEER
COMMUNITY
IMMUNITY

Følelsen af at høre til er fremmed. De andre lader til at kende den. Måske kan de introducere os. Alle de atypiske ansigter råber på individualitet og blender sammen som våd akryl. De er yngre end mig, tror jeg. Jeg ligner dem ikke særligt godt. Et tov af min mangel på tillid til mig selv er bundet om min mave. Det rykker mig i retningen af dem, jeg kender, når de går. Svæver efter dem i mørket. Eller vælter. De introducerer sig selv, mens jeg står bag dem og håber, det aldrig bliver min tur. Bryder mig ikke engang om at være her. De snakker bare.

Hvis jeg bare sørger for
at være steder
hvor dem jeg kender
og dem jeg *ikke* kender
snakker med hinanden
lærer de nok mit navn
med tiden.
Står som et vissent løvtræ
bag dem mens
jeg overhører deres samtaler og
indimellem fniser
for at gøre opmærksom
på mig selv

MDMA er ikke aktuelt længere. Det virker ikke, som det plejer, og jeg får det ekstra dårligt dagen efter. Ugen efter. Fik i hvert fald at vide, jeg var et sort hul. Det er svært at mærke forskel på almindelig depression og narko-depression. Specielt når man tager narko hele tiden. Heldigvis har jeg fået et nummer på speed.

broke igen
de siger *også mig*
jeg har set hvor I kommer fra
jeg sælger mine ejendele
for at mindske min gæld
jeg ved det ikke er nemt at forestille sig
et liv der ikke er nemt

Tre måneder er gået, hvor kontakt mellem os var et lovbrud. Vi vil omfavnes i chokket og volden
men vagterne og håndjernene betvinger os som en statslig forbandelse. En evighed forsvinder mellem os. Vi er så tæt på hinanden, og det gør det så meget mere uudholdeligt. Månedsvis af savn og paranoide forestillinger skifter pludselig form og har tunge øjne og en træt krop.

lettelse + smerte
= smerte + lettelse

En orkan af usagte kærlighedserklæringer og endeløse sammenbrud hvæser omsorgsfuldt i den store sal med alle dørene og nøglerne. Godkendende skrat fra en walkie-talkie fører os ad de hvide korridorer mod dommen.

walkie-no-talkie

I vakuumet fra ordene **MED LOV SKAL LAND BYGGES** snakker vagterne, som de gør, de tænker sikkert på kaffe, og om de kan nå at hente børnene, mens jeg tænker, om de mon kender den usagte rest af det udødelige slogan
men ville enhver nøjes med sit eget og lade andre nyde samme ret
Din gråd slukker mine tanker
demonterer mine coping-mekanismer.
Mit hoved forlader mig, og jeg er kun krop.

tung
lang
øm
krop

En af vagterne tilføjer, at det er da et dårligt tidspunkt at bryde sammen på. Jeg har lært at hade dem i stilhed. De fjerner vores håndjern udenfor salen.

da behøvede man ingen lov Måske fordi det ser for voldsomt ud. Døren holdes åben, og du går først. Mit mellemgulv kramper under trykket i havet af velkendte øjne. De er her for dig. Mig har de lært at hade i stilhed.

HÆLD IKKE DIN TE
I EN FORGIFTET KOP

ensomhedsintermezzo
er det en følelse eller en intellektualisering af mine sociale omstændigheder
jeg føler mine følelser men
kan ikke skelne dem fra hinanden
og jeg gagger når jeg prøver
psykiatrien siger
der findes årsag og forklaring
i min diagnose som autist
men sandheden er at ingen har kunnet lære mig det
der var ikke forsvarlig erfaring at give videre
siger jeg til mig selv og undskylder
for de høje forventninger
selvom sandheden er
de bare ikke forstod
bare stadig ikke forstår

NARKO det er det eneste jeg kender NARKO NARKO NARKO det er klart jeg falder iiiiiii ups op igen lille ven ikke græde værsgo her er noget NARKO sååå det var godt ja sådan op at stå lille ven op at stå rejs hende op please nogen hjælp ring til nogen ring til nogen ring til nogen er der nogen der har et nummer et nummer på noget NARKO jeg kunne godt lige bruge en streg NARKO NARKO NARKO slap nu af lad os lige sætte os og snakke om det snakke om hvad NARKO NARKO NARKO ja okay det var ikke lige det jeg havde tænkt men nu du nævner det så har jeg noget NARKO skal vi ha NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO fuck jeg har det skod så gå i seng jamen der er stadig mere NARKO hvis du har det skod så tag noget NARKO så må du tage lidt mere der er ingen grund til at gå i seng når det stadig er NARKO det er alle vel enige om er det ikke rigtigt jo for fanden det er det jeg siger der er mere gider du ordne det ordne hvad ja ordne stregerne nåå ja hvis du gir NARKO så skal jeg nok lave streger lange fede streger NARKO skal jeg lave til alle ja ja der er rigeligt med NARKO til alle det er der der er nok til man aldrig behøver gå i seng eller stoppe med at tage NARKO det er rigtigt det er rigtig NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO NARKO

i folkeren
i min klasse og alle de andre
var der ikke mange med fundament
for et sundt indre liv
eller ydre så det sagt
ustyrlig klasse blev der sagt
jeg husker en lærer
der råbte noget om psykisk terror
og efterfølgende blev sygemeldt med stress
det var vores skyld
fik vi at vide
og jeg undrede mig på vegne af os
som gemte sig og var bange for at tage i skole
når det var synd for de voksne
var der kollektiv afstraffelse
og når det var synd for os
var der kaffepause
først en
så to
så tre
så fire
skiftede skole eller
kom på ophold
de kammeratlige overgreb
var barnemad
ved siden af tanken
om at omringes af fremmede så
jeg blev hvor jeg var
og hvorfor skulle det være anderledes andre steder
når det bare er drengestreger og
der er drenge overalt
først for nylig jeg har lært
at vold ikke er bedre end at være alene
og selvom drømmen
om at være sej og vise dem
er opfyldt
har jeg tænkt på de børn
ønsket dem fiasko og flystyrt
på trods af min voksne forståelse
for deres mistrivsel og de ansattes
uduelighed

–
at skjule sig
et helt liv eller
livet indtil nu og sikkert
mere liv endnu
der findes mange anelser
om masker
nogle om ondskab
nogle om åndelighed
en falsk facade
til beskyttelse
eller pleje
fra middelalderlatin *masca:*
spøgelse
et overnaturligt
menneskelignende væsen
omgivet af tåge
og som regel afdød
jeg finder ro i gespenstet
den utydelige natur
overvågeren bag
det dimensionelle gærde
der splitter min verden
fra jeres
det grænseløse bluff
min burlesque-esque drag
i et neurotypisk melodrama
at skjule sig
ikke for at jage
men for at undgå døden
som byttedyr i munden
på afvisningen
og hånen

My Body Is a Cage (Arcade Fire, 2007)
min yndlingssang i 1.g og
vølvens spådom

Jeg fandt mit navn
på Berghain
ikke som
Moses på Sinai men
fordi at sidde og glo
i indekset på
://familieretshuset.dk/navne/
navne/godkendte-fornavne
under tagget
unisex
var den bedste undskyldning
for ikke at tale
med nogen

my chemical roman empire
stikker mig i røven med kanylen
ROLIG det er kønsbekræftende
behandling godt nok fra Kina men
hvis du vidste hvad der skal til for
*at få det fra staten**

Det lader til man tror
jeg er en mand fordi
mit navn ender på O
JUNO: *The Divine expression of Femininity!*
The Divine Protectress of community!
The Warrior! The Mother! The Divine Tutelary!
The Oracle! The Spearholder! The Patroness of Women!
The Goddess of Love and Birth!
men okay ka godt høre
det lyder lidt som Bruno

Me when I remember I'm



a beautiful angel and I can get what I want

cis-passing findes ikke
uanset hvor meget
vi modificerer vores kroppe
uanset hvor hyper det ene
eller hvor hyper det andet
uanset hvor tæt vi kommer
på Dr. Stephen Marquardt's

ableistiske
racistiske
tykfobiske
sexistiske
eugeniske
transfobiske
skønhedsmaske (breathe)
uanset hvor mange
forventninger vi overgår
uanset om vi er hetero eller homo
og uanset hvor cis vores partnere er
uanset hvor lidt vi taler om os selv
og uanset hvor meget vi giver andre ret
uanset om vi fjerner vores skæg
eller gror det ud
uanset om vores bryst er kirurgisk formindsket
eller forstørret
uanset om de antager vores stedord
korrekt eller forkert
uanset hvor meget vi assimilerer
og uanset om de tror os eller ej
vil der altid være et os og et dem
en utvetydig fremmedhed
et rigtigt og et forkert
et værdigt og et uværdigt liv

**Ny dansk forskning offentliggjort i JAMA viser, at transkønnede personer forsøger at tage deres liv næsten otte gange så ofte som resten af befolkningen, og at de ender med at dø af selvmord 3,5 gange så ofte som ikke-transkønnede.*

de kalder det *"minoritetsstress"*

Søger man som transkønnet kønsbekræftende behandling i det offentlige sundhedsvæsen, underlægges man statslig udredning for at

"afdække patientens kønsidentitetsforhold"

Herunder taler man om familiær disposition til fysiske sygdomme og psykiatriske lidelser. Man undersøger, om patienten tidligere har haft kontakt til psykiatrien. Transkønnede er mindre tilbøjelige til at søge hjælp i psykiatrien. Mange ønsker ikke, at psykiatriske udfordringer skal fremgå af deres patientjournal, da det kan mindske sandsynligheden for at blive godkendt til kønsbekræftende behandling. I 2017 blev transkønnethed streget af listen over psykiske sygdomme og transkønnede sås ikke længere som psykisk syge. Men hvad har familiær disposition til psykiatriske lidelser og patientens kontakt til psykiatrien så at gøre med ens *kønsidentitetsforhold?*

Man forestiller sig en progressiv tilgang til transkønnethed og ændrer politik og love - men vores materielle virkelighed forties, og man nægter at lytte.
Q: Kan du gætte, hvor mange transkønnede behandlede lovforslaget fra 2017?
A: 0
Q: Kan du gætte, hvor mange transkønnede tages til råds, når transkønnedes kønsidentitetsforhold tages op på konference i Center for Kønsidentitet?
A: 0
Vi er underlagt majoritetens accept af os som personer. Selvmordsforsøg blandt transkønnede sker otte gange så ofte som hos ikke-transkønnede, og transkønnede dør 3,5 gange hyppigere af selvmord. Det er jer, der afgør, om vi må leve eller dø.

den skulle jo indlægges *de er psykopater* *det er en sygdom*
fuck hvor klamt *skyd dig selv* *stadig en mand* *sig nu bare du er bøsse*

nu jeg clean
ædru og ude af ægget
det er det vi kalder skabet i
The Transsexual Online Community
diagnoserne passer endelig
jeg er ikke syg bare
sygt underlig
jaja traumer
jeg arbejder på det
ville gerne være rollemodel
for os som efterlades
det har jeg glemt
nu jeg ved
jeg skal ses indefra
ingen solskinshistorie for the cishets
kæmper videre i skyggen
med personlig hygiejne
oprydning og madlavning
for ikke igen at slå hovedet
mod døren i Vestre Fængsel
frygten er stadig stærkere
end viljen men troen på
værdighed og et liv
i lyset gror på mig
som efeu og ærteblomst
min sympati for andre stedfæstes
med sympati
for mig selv
de fik mig ikke (fascisterne, foberne, mændene, stofferne)
og de får mig aldrig
(det var tæt på)

me
when
I
remember
I'm
a
beautiful
angel
and
I
can
get
what
I
want

Skrivemakker: Emilie Bichel-Tuxen
Illustrator: Lillan Tonay Berg



Laura Sangeeta Bak Cota

Båret væk af havstrømmene

Hjem. Så smukt et ord det ene øjeblik, så smertefuldt og ensomt det næste.

Jeg har altid bare ønsket at passe ind. At være som de andre. I spejlet siger jeg, at jeg elsker mig selv, men mit blik falder hurtigt på den brune hud og det krusede, sorte hår, som ikke ligner det, jeg ser omkring mig i samfundet, og jeg tager mig selv i at ønske mig et andet udseende. Et, som ikke gør sig bemærket på godt eller ondt. Et, som lader mig glide ud i sandet, ikke være det farvede stykke glas, som nogen vil samle op og beundre, måske tage med sig hjem.
I Danmark er jeg for mørk til at være dansker. I Indien, mit fødeland, skulle man tro, at jeg ville føle mig mere forbundet med omgivelserne, men desværre skiller jeg mig også ud dér. Måske jeg går forkert, bruger forkert kropssprog og mimik. Måske er det mit manglende sprog. Det, som jeg ville bruge naturligt, hvis jeg stadig boede i Indien. Men fordi jeg er adopteret og opvokset i Danmark, så har jeg med tiden glemt alt det, der engang var indgroet i mig. Alt det, der udgjorde min identitet. Det føles, som om en del af mig gled ud i sandet og blev kaldt tilbage til Indien, båret væk af havstrømmene.



Som adopteret har jeg altid gået med meget dobbeltsidige følelser og tanker. Jeg har følt glæde og taknemlighed over mit liv, over at føle mig så elsket af mine forældre. Samtidig har en frustration også fyldt, for hvorfor skal jeg føle taknemmelighed for en så naturlig ting som forældre? Adoption har gjort, at jeg, på trods af min mors og fars unægtelige kærlighed til mig, i øjeblikke har følt, at jeg har skullet gøre mig fortjent til at være nogens datter. At ét forkert skridt ville være utilgiveligt, og jeg ville blive afvist, måske sendt tilbage.

Man taler om, at adopterede bliver revet op med rødderne. For mig føles det mere, som om jeg blev revet op så hurtigt og voldsomt, at rødderne knækkede af og blev i jorden – at halvdelen af mig forblev i Indien. Jeg blev plantet om, groede nye rødder, tilpassede mig klima og omgivelser, men traumet sidder stadig i mig, fordi halvdelen, af hvad jeg var, blev i Indien, min grobund.

Jeg har aldrig vidst, at det var okay at have så ambivalente følelser. At elske sin familie og sit liv og samtidigt føle frustration og alt andet end taknemmelighed for det system, som har bragt én dette liv. Jeg har først nu lært, at jeg gerne må føle et savn og sorg over det, jeg aldrig fik, mit ophav, det, jeg mistede, min mor og far, min familie, mit sprog, min kultur, en del af mig selv. Jeg har aldrig vidst disse ting, fordi jeg aldrig har talt med nogen om det. Det er en særlig form for ensomhed at gå og føle sig forkert, malplaceret, taknemmelig og vred, glad og ked af det. Gå med alle disse følelser uden at vide hvorfor, fordi ingen har fortalt dig, at man kan føle så meget på samme tid. At det er okay, at det er logisk endda.



De første år af ens liv har ifølge udviklingspsykologien indflydelse på, hvordan man bliver som voksen. Jeg var to år gammel, da jeg kom til Danmark. Med mig fra Indien havde jeg et sprog. Jeg havde begyndende vaner og væremåder. Jeg var et spejl af min kultur. Men fordi jeg havde boet på børnehjem med alt for få kvinder til alt for mange børn, så manglede jeg en følelse af tryghed i livet. Vi var børn med basale behov som opmærksomhed, omsorg og nærvær, der ikke blev opfyldt. Mangel på disse i de første udviklingsår kan have alvorlige følger. For mig har det betydet problemer med tilknytning til andre, angst for at blive forladt, fare vild, blive afskåret fysisk fra andre.

Da jeg var barn, måske ni år gammel, besøgte jeg Egeskov Slot med min far. I slottets labyrint skulle vi løbe om kap. Jeg var så klar, men alligevel, da min far forsvandt fra mit synsfelt, frøs jeg. En voldsom kulde og frygt vældede op i mig som en tsunamibølge, der rammer en kyst og vælter ind over by og land, omslutter dem, kaster med alt.
Jeg forstod ikke dengang, hvad jeg følte eller hvorfor. Jeg forstod det faktisk ikke i rigtig mange år. Først som voksen har jeg forstået, at der var tale om en dybtliggende angst i mig. Min krop reagerede på det, som jeg blev udsat for utallige gange i løbet af mine første leveår: at blive fysisk fjernet fra det, som jeg følte mig tryg hos, gang på gang. Da jeg kom til Danmark, var skaden sket. Som lille havde jeg svært ved at lege alene på mit værelse eller på en legeplads med andre børn. Hvad nu, hvis min mor forlod mig, mens jeg så væk?
Denne angst har fulgt mig ind i voksenlivet. Under corona studerede jeg på universitet i Odense. Jeg boede alene langt væk hjemmefra, følte mig fysisk fanget, og når jeg i perioder ikke snakkede med nogen en hel dag, fik jeg følelsen af at befinde mig i en tyk glasklokke. Jeg følte mig fysisk afskåret fra alt. Min hørelse føltes dæmpet. Jeg forsøgte at bryde ud ved at skrive til venner og familie for at minde mig selv om, at jeg ikke var alene i verden. Men hvis de så ikke straks svarede, blev det værre. Det forstærkede angsten i mig om, at jeg var afskåret fra alt og alle.

I dag går jeg ikke alene ud ad min dør uden min mobil. Ikke på grund af en afhængighed af mobilen i sig selv, men på grund af den dybtgående frygt for at føle mig fanget. Fanget i den tykke glasklokke, som en hveps man fanger på bordet med sit glas en varm sommerdag – uden mulighed for at kunne bryde ud eller komme i kontakt med nogen.
Min angst er svær at beskrive, men den er nok endnu sværere at forstå, for jeg har jo aldrig været fuldstændigt afskåret fra andre. Og deri ligger nok den største del af ensomheden: at vide, at ingen helt forstår.



x

Igennem min opvækst har jeg følt mig fremmedgjort flere gange, end jeg kan tælle til. Jeg var havnet her i Danmark og var blevet mine forældres datter, men alligevel kunne jeg ikke få lov til bare at være dansk på lige fod med alle andre. Mine venner, skolens pædagoger, selv tilfældige på gaden forventede hele tiden noget af mig. De forventede, at jeg vidste noget om Indien og kunne svare på spørgsmål, som kun en inder opvokset i Indien kunne gøre det. Og det var jeg jo ikke. Jeg var opvokset i Danmark, og jeg var kun et barn.
Forventningerne skabte noget i mig. Et pres, et behov for at opsøge al den viden om mit fødeland jeg kunne. Jeg ønskede at svare korrekt, så jeg ikke skuffede folks forventninger. Jeg ville gøre alt for at blive en del af et fællesskab, ikke føle mig ensom, og alligevel gik jeg og følte mig netop dette med presset om at vide alt og stå til rådighed for alle. Meget paradoksalt gjorde fremmedgørelsen også, at jeg det meste af min barndom og ungdom var flov over det ophav, som jeg brugte timer på at læse om. Jeg var flov over at se klip af indere på nettet. Flov over at høre Bollywood-musik. Flov over at lære om Indien i engelsktimerne i folkeskolen og gymnasiet, fordi alle kiggede på mig for at se min reaktion. Sådan føltes det.
På grund af mit udseende, spørger folk mig, om jeg er gæstearbejder, au pair, importeret hustru. De spørger om alt andet, end hvad jeg egentlig er. Jeg tænkte ikke over min egen hudfarve som barn. Men andres fremmedgørelse af den og mig har gjort, at min hudfarve nu er en del af min identitet.



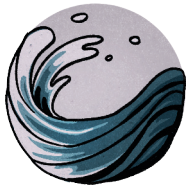
Nogle gange tager jeg mig selv i at ønske, at livet startede den dag, jeg landede på dansk jord. Hvis det startede den dag, så ville jeg ikke have omsorgssvigtet med mig og dermed heller ikke angsten. Jeg bilder mig selv ind, at det ville være nemmere, selvom jeg stadig ville skulle forholde mig til blikke og kommentarer om, hvor jeg *rigtigt kommer fra*. Nemmere, fordi jeg fysisk ville kunne skubbe det væk, undgå kommentarer ved at vælge, hvem jeg lukker ind i mit liv. Psykisk kan jeg bare aldrig skubbe det helt væk. Det vil altid ligge og simre, vente på en trigger og koge over.

I perioder oplever jeg, at det koger over flere gange ugentligt, måske dagligt. I andre perioder kan der gå så langt imellem tilfældene, at jeg glemmer mig selv, får en spontan idé og går hjemmefra med overbevisningen om, at jeg endelig fik slukket for komfuret.
Den 16. januar 2024 var sådan en dag. Lige indtil det blussede op igen. På denne dag meddelte Danish International Adoption (DIA) offentligheden, at de lukkede midlertidigt ned. Jeg sad på mit arbejde og begyndte at læse den ene artikel efter den anden. Skandaler om børn med hullede historier, børn med lidt for perfekte historier, forældre, der stod frem og fortalte, at deres børn var blevet stjålet fra dem, søskendepar, der fandt hinanden med DNA-tests efter et helt liv baseret på løgn og fortielser. En bølge af blandede følelser ramte mig med fuld styrke. Jeg følte alt og intet. Jeg vidste ikke, hvordan jeg skulle takle det, og jeg havde mest lyst til at gå hjem i seng. Men det gjorde jeg selvfølgelig ikke. Ingen ville forstå hvorfor. Da jeg gik ned til frokost i personalestuen, bulderkogte det i min hjerne og krop. Det kunne mine kolleger dog ikke se, for jeg lignede jo mig selv udenpå. Jeg sad pænt og rumsterede ikke ængsteligt med noget. Jeg faldt faktisk bare i baggrunden, hvilket ironisk nok er det, jeg typisk helst vil. Men lige den dag kunne jeg godt have brugt et sikkerhedsnet til at gribe mig. Men hvem skulle det være? Mine hvide, ikke-adopterede kolleger, der ikke forstår? Min egen, hvide, ikke-adopterede kæreste, der, omend han så gerne ville, heller ikke forstår? Ensomheden ramte mig hårdt den dag på en helt ny måde.

Jeg forstår godt, at DIA har lukket ned, og var det op til mig, så drejede de nøglen om og omsmeltede den, så man aldrig kunne vende tilbage. Men misforstå mig ikke. At jeg kritiserer hele grundlaget for det liv, jeg har nu, betyder ikke, at jeg hader mine forældre, min opvækst eller mit liv. Jeg elsker dem og det. Bare tanken om, at jeg bliver nødt til at understrege dette, gør mig så vred. Som om kritik af det internationale adoptionssystem må være lig med dårlig opvækst.
Lige meget hvor godt et liv, jeg har her, så har min adoption også ført til oplevelser, som jeg hellere ville være foruden. Oplevelser, som gør, at jeg fra tid til anden dagdrømmer om, hvordan livet ville have været, hvis jeg var blevet i Indien – havde jeg altså haft mulighed for at sige fra. Bare fordi jeg i Danmark har fået et utal af materielle goder, som jeg aldrig havde nærmet mig i Indien, så betyder det ikke, at jeg ikke ville have haft et lykkeligt liv der. Jeg ved, at materielle goder her i det globale nord har stor værdi. Måske endda større værdi end behovet for opfyldelse af basale behov, som at elske nogen og at have nogen, der elsker dig. Men mange betaler en stor pris for disse goder, for eksempel med angst, stress, depression, ensomhed. Og er materielle goder, på bekostning af ens velbefindende og mentale trivsel, virkelig det værd?
Jeg har selv haft flere af dem tæt ind på livet, men for tiden fylder ensomheden

mest. Ensomheden i at gå og bekymre mig over, at jeg på grund af DIA's lukning måske ikke kan få ordentlig besked om, hvad der skete før min adoption. Ensomheden i sorgen over at miste nogen, jeg ikke kan huske, men kun kan mærke. Savnet til den kultur og det sprog, jeg mistede, uden at kunne huske nogen af delene. Ønsket om at finde tilbage til mine rødder, men også ønsket om ikke at blive udstødt eller glemt af mine nærmeste. Dagdrømme om at flytte hjem til det sted, som ikke har været mit hjem et helt liv. Håbet om at finde min familie, frygten for at lede og miste dem igen. Ensomheden i ikke at kende nogen, der går igennem det samme. Ensomheden i at være den eneste mørke på min arbejdsplads, altid scanne et nyt rum, jeg træder ind i og blive ramt af en uforklarlig, melankolsk ensomhed over endnu en gang at måtte erkende, at jeg er den eneste mørke tilstede. Omvendt er det også ensomt at glæde sig over for en gangs skyld at se en anden mørk. Om det så blot er på gaden, om de er fra Ghana, og jeg fra Indien, og vi intet har tilfælles med hinanden. Det er ensomt, fordi ingen forstår, hvorfor jeg bliver så glad. Jeg kan ikke engang dele glæden.

Selvom jeg dagligt kan fortælle mig selv, hvor meget jeg har hjemme i Danmark, så vil jeg, fordi jeg er transnationalt adopteret, det meste af tiden føle mig fremmed her. Fordi jeg er transnationalt adopteret, vil jeg altid føle mig fremmed i Indien. Det land, som jeg af alle steder i verden måske burde føle mig mest hjemme i. Det er ensomt ikke at høre helt til nogen steder.



Jeg har hele mit liv ledt efter et sted, som ville tage imod mig, ligesom jeg er. Ikke fremmedgøre mig med spørgsmål eller bemærkninger, men jeg har nu lært, at et sådan sted ikke findes. Jeg ved nu, at kun jeg kan være det sted for mig selv. Og nok kan jeg ikke synge med på *I Danmark er jeg født* og mene det, men det er nu alligevel her, jeg har hjemme. Lige meget hvad andre påstår, eller hvor meget de spørger til, hvor jeg rigtigt er fra. Lige meget hvor ofte folk tiltaler mig på engelsk på gaden, i bussen, udenfor mit hjem. Lige meget hvor fremmedgjort jeg bliver, om man mener det sådan eller ej. Det kan også sagtens være, at jeg aldrig slipper af med ensomheden eller de ambivalente følelser, men jeg har truffet mit valg, og jeg har valgt mit hjem.

Skrivemakker: Isabel Bilde
Illustrator: Lea Nørlund Dalgaard



Laura Sofie Vedel

Bare Laura

Jeg bor i en kasse. Det er en kedelig kasse. En papkasse. En klinisk brun papkasse med lige akkurat nok plads til, at jeg kan ligge ned i den, hvis jeg folder mig selv sammen med knæene op under hagen og med arme, der rækker under mine fødder, så de så fint binder en sløjfe om dette hylster af en kludedukkekrop. På kassens ydre er collager af ord. Kulsprittede stempler lavet af forbipasserende, der fandt det nødsageligt at skrive på *min* kasse som en anden offentlig tilgængelig huskeseddel for at minde mig om, hvad jeg er værd. Der står alt fra små notitser markeret med fed til brændemærker, der bløder gennem pappet. I dagtimerne foretrækker jeg derfor at have klapperne på kassen slået op og kravle ud af den, så jeg kan få luftet godt ud. Ser du, det kan blive ret vammelt inde i sådan en kasse. Den har dårligt indeklima, da luften bliver klam af fugten fra mine åndedrag, og det fører så til, at pappen krymper sammen og tværer blækket fra kassens sider ud på min krop. Jeg har det trængt nok i forvejen, så jeg er glad for, jeg må åbne op for dig og få luftet mine tanker. Velkommen til min kasse:

Goddag, mit navn er Laura. Jeg har Spinal Muskelatrofi type 3, der i mere almen tale er kendt som muskelsvind. Det er en kronisk sygdom, der kort sagt betyder, at jeg er gangbesværet, og at jeg kommer til at være fraværende nu og da. Jeg gør mit allerbedste for at følge med, men jeg har nogle gange brug for hjælp til, at det kan lade sig gøre. Jeg skal nok sige til, hvis det er. Hvis I har nogle spørgsmål, så kommer I bare og spørger.

Det er min lille tale, der efterhånden sidder fast på rygraden, efter samtlige undervisere er listet hen til mig i en pause og har spurgt: *Vil du ikke lige fortælle de andre om dig?* med stigende intonation ved dig for ikke at benævne du-ved-hvad, kassen, altså, at jeg er **handicappet**. Mine undervisere har uden tvivl ment det

godt, men denne tale er ikke desto mindre et førstehåndsindtryk, som får alle til at forbinde mig med sygdom og svaghed – et førstehåndsindtryk, som er svært at ryste af sig igen. Social eksklusion er uden tvivl den del af min diagnose, der gør mig mest handicappet, og det har forfulgt mig som min egen skygge, siden jeg fik overrakt kassen.

Jeg var 7 år gammel, da jeg fik diagnosen. Udefra så jeg ud som ethvert andet barn. Jeg var bare **Laura**, der byggede de bedste huler, skrålede med på Lille Nørd-sangene og elskede at spise chokoladekage fra mormor. Jeg var bare **Laura**, som ud over det gik lidt mærkeligt. Min mor sagde, at jeg havde spaghetti-ben. Det havde jeg altid haft. Men nu kunne lægerne forstå, hvorfor mine ben var udkogte og umedgørlige. De fortalte mig, at jeg havde motorveje på ryggen, og at nogle af dem var i udu.

Hvad en hullet motorvej havde at gøre med kogt spaghetti, forstod jeg ikke, og da slet ikke hvad det havde at gøre med mig. Men det gjorde de voksne. Lige pludselig var alle omkring mig så alvorlige med blanke øjne så store som tekopper og klumpede stemmer som skyer af afmagt, der fløj mig langt over hovedet: *Hvad skal vi stille op? Det er da ganske forfærdeligt*.

Jeg kunne ikke se problemet med kassen. Den kom med op i klatretræerne, og den var også god til gemmeleg og at tegne sommerfugle på. Og med kassen fulgte endda et par ganske gode fordele. Den blev mit frikort til endelig at slippe for skældud fra pædagogerne, når jeg sagde, at jeg ikke kunne som de andre børn, og jeg fik en sej kørestol og el-crosser, så jeg kunne være med på lange ture. I en fysisk forstand kunne jeg nu klare hvad som helst – jeg følte mig som en **superhelt**! Men en ting, som lægerne ikke kunne ruste mig op til, var de sociale arenaer, hvor min kasse nu fik mig til at ligne en **frygtindgydende**, **grim** og **slatten** elg. Jeg havde ikke en jordisk chance i legepladsens kamp.

Kampen tog for alvor til i 2. klasse, da jeg skiftede skole. Jeg gav min lille tale til min nye klasse, og undervejs bemærkede jeg, hvordan smil og vink blev til krydsede arme og hvisken. Kassen kom langsomt til syne under mine fødder, og da jeg endelig var færdig, blev jeg mødt af en mur af øjne, som borede mig ned på plads i den. *Kan de ikke lide mig?* Da jeg gik ud til frikvarter og prøvede at følge med en gruppe af pigerne fra klassen, løb de væk fra mig. Jeg kaldte efter dem, at jeg ikke kunne følge med. *Vent på mig!* Men de ventede ikke. En lattersky fløj over deres hoveder, og den resonerede ind i skolegårdens sammensurium af støj. Hvisken fra klasseværelset havde også spredt sig ud til legepladsen. Lige meget hvor jeg gik hen, løb de andre børn væk fra mig. Jeg fik opfanget fra krogene,

at jeg var **syg** og **giftig.** At jeg smittede, og så faldt ens ben af, hvis man legede med mig. ***Dumme*** *unger. Det er jer, der* ***ødelægger*** *legen.* Laura-er-giftig gik af mode efter nogle uger, men der var altid noget andet i vejen, der gjorde, at jeg måtte stå for mig selv igen og tælle de bølgede fliser i skolegården eller tale med køerne på den anden side af hegnet. Min mor sagde, det ville blive bedre, når jeg blev ældre, når vi blev mere voksne. Så jeg ventede.

Og jeg ventede. Jeg flyttede skole, jeg blev ældre, drillerierne holdt, alting virkede normalt. Men inden i mig selv, var der stadig noget galt. Lægerne spurgte mig, hvad jeg gerne ville nå. Jeg var blevet mere usikker på benene. Jeg fik oftere infektioner i lunger og hals. Jeg skulle ikke regne med at kunne gå, når jeg nåede slut-tyverne.

Hvad vil du gerne nå, Laura?

Hvad jeg gerne vil nå?

Skal du på gymnasiet? Universitet derefter? Det ville være klogt. Og du er jo klog, ikke?

Tjo, det ved jeg nu ikke lige.

Det kræver selvfølgelig nogle gode karakterer. Ik, Laura? Det handler om, at du kan komme hurtigt igennem systemet. Så du kan få et arbejde.

Sådan et, hvor du kan sidde stille og
tjene penge og
betale skat, og
du skal nok regne med deltid og
med en førtidspension i sigte og
børn tidligt er nok godt for dig.

Så hvad kan du se dig selv i? Hvad vil du? Hvad kan du? Hvad kan du bruges til? Laura?

Et kapløb var skudt i gang. Jeg skulle ikke nyde noget af at falde med kassen, før jeg var kommet over målstregen. Så jeg fik benene på nakken og travlt med at finde vej i det liv, som jeg havde fået recept på. Mine klassekammerater havde i stedet travlt med at finde kærester, at gemme energidrikke for deres forældre og at blive oppe til efter klokken 10 for at slå kolbøtter på landevejen. *De lever det vilde liv.*

På en måde gjorde hyperfikseringen på faglig succes det nemmere at håndtere følelsen af at være **anderledes**. Jeg havde ikke tid til at bekymre mig om, hvorfor nogle af mine klassekammerater ønskede, at jeg skiftede skole, så der var en fri plads til en ny og mere spændende pige, eller hvorfor mit handicap gjorde det så **besværligt** at være sammen med mig, at jeg lige så godt kunne indstille mig på enten at blive meget glad for katte eller at skulle dø alene. *Jeg er sgu da godt klar over, hvor **irriterende** min krop er at være sammen med, den hænger på mig hver dag.* Jeg måtte minde mig selv om, at det ville blive bedre, når jeg blev ældre, når vi blev mere voksne. Jeg ventede.

Efterskole blev mit pusterum, min boble fra omverdenen, hvor jeg havde tid og rum til at finde ud af, hvem jeg var uden kassen. Jeg kunne bruge mange sider på at prædike om, hvor fantastisk mit år på efterskole var, men hvis jeg skal koge det ind, kan det allerbedst beskrives som at blive skubbet kærligt ud over en stejl bakke, susende afsted, ude af stand til at stoppe op.

Laura, hvad vil der ske, hvis jeg skubbede dig nu?

Spurgte ham den sære med langt, krøllet hår, da vi stod på toppen af bakken ved siden af rundkirken og spejdede over de solstråleklædte marker. Han havde fat i håndtagene på min kørestol og gyngede mig drillende frem og tilbage over kanten.

Jeg svarede, at det ville gå så hurtigt, at jeg ikke ville kunne bremse selv. Jeg ville brænde mine hænder på drivringene, måske blive kastet ud af stolen i forsøget. Der var stille i overvejelsens tid. Men så kom det.

Vi skal nok gribe dig.

Jeg ræsede om kap mod livets hastighed med et kortvarigt skrig af skræk som anslag til det år, da alt blev stærkt og klart, og kassen blæste væk i vind af kærlighed, så nu var det **bare Laura**, der legede i livstræets krone og kom godt fra start til et møde med en fiktiv valgkamp med et midterparti på tværs, lysende folkevognsrugbrød polstret med piletræ og charme, Kajfrø som død kat til kortfilm fuld af lens flares, godnat-krammere med en ET-finger strakt frem som erstatning for fnatarme, med venner for livet ved min side, der løb til takten af en klapsalve for alt det, vi gjorde, så vi spandt et spindelvæv af hjertelatter og fællesskabssnore.

Jeg blev grebet i mit trilleri – der var ingen skade sket – og jeg blev antiklimatisk sat for enden af bakken, så jeg kunne se, hvor jeg havde kørt. Alt, der var tilbage, var en røgsky af øjeblikke, jeg aldrig glemmer. Med nyfunden styrke og selvtillid

fra året, der gik, syntes kassen lettere end nogensinde før, så jeg slyngede den over skulderen og gik gymnasietiden i møde.

Jeg blev fortalt, at jeg ville *elske* gymnasiet. Jeg ville få lov til at nørde med mine yndlingsfag, opleve ungdomslivets festligheder og ikke mindst at få lov til at samle på endnu flere venner. Jeg var lige flyttet til en ny landsdel, et sted hvor jeg ikke kendte et øje, så det var min perfekte chance for at få visket kassen ren og være den helt autentiske Laura. Det skulle blive *The Time of My Life,* sagde de.

Første dag rullede om hjørnet. Jeg mødte op. Hilste på mine nye klassekammerater. Blev hevet til side af min underviser og spurgt, om jeg ikke ville fortælle lidt om *mig*. Jeg fremførte min lille tale, og mine klassekammerater smilede og nikkede fortsat til mig. Så langt så godt. Næste punkt på dagsordenen var en rundvisning. Vi gik afsted, og jeg forsøgte mig med smalltalk for at prøve og hæfte mig fast på folks nethinder, så de ville hæfte sig ved mit **langsomme** tempo og forhåbentlig vente, hvis det blev nødvendigt. Men deres skridt blev hastige og stemmerne fjerne. Jeg hev efter vejret for at kalde efter dem, at jeg ikke kunne følge med, *vent på mig.* Et par stykker så sig tilbage, så mig, inden de drejede om hjørnet. Jeg stoppede. Så stod jeg der og mærkede Laura-7-år, som skælvede af gråd. Mærkede Laura-17-år, der holdt vejret for ikke at gøre det samme. Jeg fortalte mig selv, at det ville blive bedre, når vi lærte hinanden bedre at kende. Så jeg ventede.

Jeg ventede tålmodigt og løb så stærkt, jeg kunne. Jeg pjækkede aldrig, tog til de øredøvende fester og inviterede selv til sociale aktiviteter. Jeg begyndte så småt at have en base, et par stykker, som jeg kastede bolden til, men som sjældent kastede den tilbage. *Måske er jeg for* ***ivrig?*** Jeg ventede.

Jeg ventede. Corona ramte Danmark, og fjernundervisningen blev hverdag. Dagligdagens ansigter blev reduceret til navne i sorte felter på rad og række, og hyggesnakken i pauserne blev til intense stirrekonkurrencer med mit spejlbillede fra computerskærmen. Jeg ventede.

Jeg ventede. Landet åbnede op, men jeg sad stadig tilbage alene afventende i et Teams-opkald som æresmedlem af den **sårbare** befolkningsgruppe. Det blev mit eget ansvar at forblive en del af undervisningen med hjælp fra mine klassekammerater. Men som tiden gik, fik jeg oftere afslag, når jeg rakte ud. *Måske ser de ikke, jeg skriver til dem? Men de må da være klar over, jeg mangler? Det er nok for* ***anstrengende****, at jeg skal være med på deres computere*. Jeg fik **travlt** med selvstudie. Og da jeg vendte tilbage efter mit andet vaccinestik til et semiåbent 2.g, havde mine klassekammerater i stedet travlt med at kysse uden om deres kærester, at gemme snus for deres forældre og at blive oppe, til solen stod op for at falde om på landevejen. *De lever det vilde liv*. Jeg ventede.

Jeg ventede. Det blev rutine at gå **alene** mellem lokalerne. Jeg ventede.

Jeg ventede. De eneste beskeder, der tikkede ind, var spørgsmål til en aflevering eller mine svar på lektierne. Jeg ventede.

Jeg ventede. Vi blev fortalt, at vi var sådan en dejlig klasse med et fantastisk fællesskab. Et fantastisk fællesskab, som jeg kunne stå udenfor og være tilskuer til. Jeg ventede.

Jeg ventede. Jeg ventede. Jeg ventede.

Jeg gav op.

Jeg blev hjemme. Jeg lukkede klapperne til kassen i og lod den skrumpe ind om mig, så jeg kunne nærstudere min navle og have godt og grundigt ondt i røven over, hvor **uduelig** og **hjælpeløs** jeg var. En dag blev til en uge. En uge blev til en måned. En måned blev til, hvor lang tid der nu var til, at jeg skulle sidde i en gymnastiksal til min første skriftlige eksamen. Jeg blev fritaget for alle afleveringer de sidste 5 måneder, og studievejlederen så igennem fingre med mit fravær, som nærmede sig de 40 procent. Jeg fik en studenterhue på hovedet med et 12-tal mellem guldsvalerne og et par overfladiske tillykker skrevet i foret. Det blev til en studentertid uden gilder, druk og kapløb om klip. I stedet forfulgte studentervognenes horn mig hånligt for at have fejlet så brutalt i at udleve dette såkaldte "Time of My Life". What a life. What a night. What a beautiful, beautiful ride.

Men jeg tvinger mig selv ud over kanten igen. Ensomhedens skumle stemme spøger stadig i min øregang og truer mig med at tage over, når kassen bliver tung af stempler. Men det betyder ikke, at jeg er alene. Med en masse hjælpende hænder fra familie og venner, er jeg kommet op at stå endnu engang og har klappet kassen i. Lige for tiden spæner jeg afsted med kassen foldet sammen under armen, mens jeg prøver at finde pulsen i voksenlivets jag. Jeg er flyttet hjemmefra med ham den sære med langt, krøllet hår. Jeg er begravet i spændende studiebøger og søde invitationer til fester og teselskaber. Og for første gang ved jeg ikke, hvad det er, jeg skal nå. Jeg lever det vilde liv.
For jeg er **bare Laura**, der skriver skøre historier, nørder med grammatik og elsker at spise chokoladekage fra mormor. For jeg er **bare Laura**, der prøver at have et liv uden om kassen, selvom jeg går lidt mærkeligere.

Skrivemakker: Mathilde Haugstrup From Andersen
Illustrator: Cecilia Brandt Lauridsen



Leonora Christine

I Glas & Ramme

August 2019

Så lå jeg der. Mine bukser lå for enden af madrassen, og jeg lå uden trusser i et væld af farvede puder. Jeg prøvede at fokusere på min vejrtrækning, prøvede at stoppe med at genkalde mig hans. Men den var så dyb, den var så gennemtrængende. Jeg huskede den stadig, da jeg fandt bukserne frem. De vendte på vrangen, ligesom mit indre. Men jeg fik dem vendt om og trukket dem op. Trukket dem op over det, der nu føles varmt og smertefuldt. Mon nogen hørte hans vejrtrækning? Der var ingen sandsynlighed for, at nogen havde hørt mig, for jeg var musestille, men jeg håbede sådan, at nogen havde hørt det, at jeg blev mødt med kram og papir til at tørre op. Men alle ude foran døren kiggede normalt på mig.

Det var der, jeg besluttede, at alt var lige så normalt, som det plejede at være. Så jeg lod som om. Jeg lod som om, at alt var som før, da jeg trådte ind i klasselokalet. Jeg lod som om, at jeg ikke lige havde trukket mine bukser op, og jeg lod som om, jeg ikke kunne bøje engelske udsagnsord for ikke at virke unormal. Men selvom jeg lod som om, så følte jeg, at alle kunne se det. Jeg følte, at jeg var indrammet bag glas og ramme og med teksten, at han havde vundet retten til min krop. Alle kunne nu læse smerten, tvivlen og frygten. Men alle virkede så normale, så det hele var nok lige så normalt, som det plejede at være. Jeg var den eneste i dette rum, der nu var indrammet, udstillet og som en form for trofæ i en sport, hvor kun han kendte spillereglerne.

Senere samme dag



"Så er det ti baner crawl med vending."

Og det svømmede jeg, efter jeg havde taget mine bukser af. Igen. Jeg vendte dem om, inden jeg lagde dem i skabet, for dét var beviset på, at det var mig

selv, der havde taget dem af. Mine muskler gjorde ondt, og min krop var varm; denne gang af den hårde træning. Men jeg kunne være i fred. Jeg kunne ikke nås, for jeg kunne svømme fra alle. Så jeg nød at svømme ti baner crawl, inden jeg igen skulle have bukser på.
Jeg løftede min nu lettere krop op af vandet. I bruseren stod jeg nøgen. Ingen tog notits af det. Og selvom jeg også tog bukser på i fred i puderummet, så var det anderledes, når de var lagt sammen i et skab. Men alligevel fik jeg en klump i halsen, hver gang jeg lynede lynlåsen i mine bukser. Jeg følte, at skammen strålede ud af mig, som jeg stod der. Men igen kunne ingen se den.

August 2019, ugen efter

Det blev torsdag igen. Jeg kunne ikke regne ud, at det samme ville ske.
Og næste gang, det blev torsdag, havde jeg en idé om, at det ville ske igen.
Jeg begyndte at frygte torsdage og frygte fredage endnu mere. Det skete igen og igen. Og jeg gik igen og igen ind til engelsk, som om intet var sket.
Om fredagen var det værst, for det var her jeg følte, at det billede, som han havde indrammet, måtte være umuligt at overse. Der var lang tid til, at det ville ske igen. Fredagen var den dag, det var mindst tomt, for den var alt for fuld af tanker. Men ligegyldig hvilken dag det var, kunne ingen se, at jeg følte mig udstillet.
Om torsdagen gik jeg rundt og legede normal. Om fredagen var jeg bange.

Oktober 2019

Så stoppede det en dag. En dag blev bukserne ikke længere vendt på vrangen. De var blevet vendt tilbage for sidste gang. Men mit indre vendte stadig på vrangen. Jeg følte stadig, jeg var udstillet i glas og ramme. Jeg følte mig stadig som hans trofæ. Alle måtte da se det på et tidspunkt.
Men folk så kun, at jeg tabte mig. For hele mit hoved gik op i rutiner. Mit hoved kørte kun i "Hvor mange kalorier er der mon i den her? Hvor mange skridt mangler jeg? Hvordan undgår jeg aftensmad?" Jeg var helt alene med viden om, hvorfor jeg var syg. Så jeg gik rundt i min boble og kunne ikke fortælle folk, hvad der skete. Jeg lod stadig som om, at alt var normalt, også selvom jeg snart kun var skind, ben, dårlige tanker og en krop fyldt med skam. Det at være fyldt op med skam, som ingen kendte til, gjorde verden så fjern fra min egen – som om ingen var det samme slags menneske som mig. Men rutinerne var en del af mig, og så glemte jeg lidt, at det var vigtigt at have mennesker tæt på. Sådan gik årene med en hverdag fyldt med rutiner og dage, der ofte endte i gråd og hospitaler.



12. august 2022

"Mor, det er lige meget, jeg vil heller ikke med"

"Hun vil blive virkelig glad, hvis du tager med"

"Og jeg vil ikke med, når der er så meget mad"

"Hvad hvis vi aftaler, at du ikke behøver spise noget?"

"Men alle vil spørge eller i hvert fald kigge mærkeligt på mig"

"Nej, de ved alle, at du har det svært"

"Ja og lige præcis derfor vil jeg ikke sidde og være den eneste, der ikke spiser den kage, som helt sikkert er god, men som jeg ikke kan spise, fordi jeg er syg"

"Mormor ville blive glad, og du behøver ikke spise noget. Du kan tænke over det"

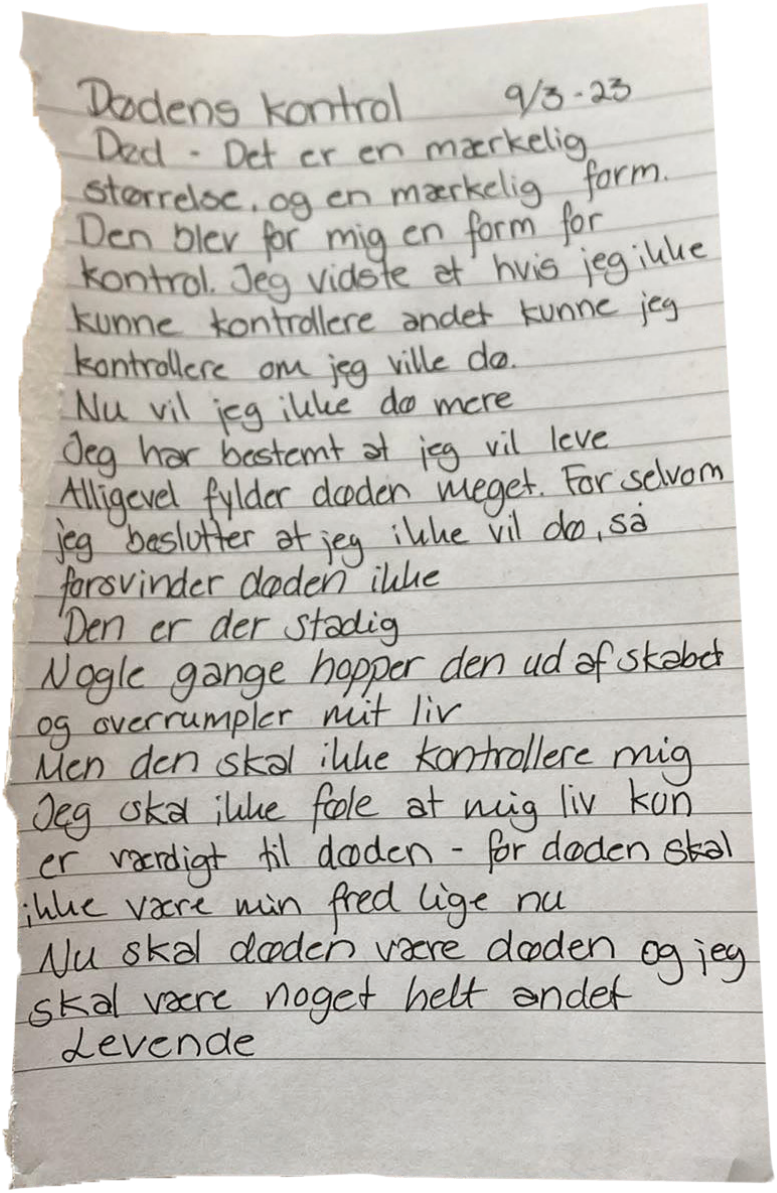
Så sad jeg der til en fødselsdagsfest, og rigtig nok rakte ingen mig en tallerken, ingen tilbød mig et stykke kage. Alligevel var det ikke sådan her, det skulle have været. For nu kunne alle se, at jeg ikke var ligesom alle de andre. Jeg bad om en tallerken, bare for at der ikke skulle være pinligt tomt ved min plads. Men så lå den der og oplyste rummet, fordi den skinnede af renhed, hvilket beviste for alle, at jeg alligevel ikke var som alle de andre med deres snavsede tallerkener med kage. Normalt skulle alt være perfekt, men den perfekte, rene tallerken gjorde kun det hele værre.

Forår 2023

Jeg endte igen i en hospitalsseng. Her var jeg i perioder flere gange om ugen, klar på den sædvanlige smøre om, at mit kalium var lavt.

"Er du godt klar over, at du kan dø, hvis du bliver ved?"

Jeg vidste det egentlig godt. Alle sagde det tit. Især over aftensmaden. Men nu lå jeg her, og en læge kiggede på mig, og jeg vidste, at nu var det ikke et hvis, det var et når, hvis ikke jeg gjorde noget. Min hemmelighed, min kontrol, min boble og min ensomhed havde ført til handlinger, der nær havde slået mig ihjel. Alligevel havde denne nærdødsoplevelse sat en ild i gang. Jeg ville overleve, jeg ville kæmpe for ikke at blive en del af statistikken. For det var det, jeg så tit havde hørt om: statistikken. Ifølge Psykiatrifonden er spiseforstyrrelse den psykiske lidelse med højest dødelighed. Op mod 10% af os dør. Så mens jeg lå der i en seng, besluttede jeg, at jeg ville lukke nogen ind. *Hvordan* vidste jeg ikke, men jeg ville ikke dø.



Dødens kontrol 9/3-23
Død - Det er en mærkelig
størrelse, og en mærkelig form.
Den bliv for mig en form for
kontrol. Jeg vidste at hvis jeg ikke
kunne kontrollere andet kunne jeg
kontrollere om jeg ville dø.
Nu vil jeg ikke dø mere
Jeg har bestemt at jeg vil leve
Alligevel fylder døden meget. For selvom
jeg beslutter at jeg ikke vil dø, så
forsvinder døden ikke
Den er der stadig
Nogle gange hopper den ud af skabet
og overrumpler mit liv
Men den skal ikke kontrollere mig
Jeg skal ikke føle at mig liv kun
er værdigt til døden - for døden skal
ikke være min fred lige nu
Nu skal døden være døden og jeg
skal være noget helt andet
Levende

Nogle dage efter
Helene træder ind på stuen for at sige godnat, som hun altid gør. Hun kan se, at der er noget galt.

"Ved du, hvad der startede trangen til kontrol?"

"Nej, det skete ligesom bare"

Men jeg vidste det, jeg vidste det udmærket, jeg kunne bare ikke sige det højt.

"Hvorfor har du brug for den kontrol?"

"Det har jeg bare"

> "Det er vigtigt, at du beslutter dig for at blive rask. Du kan ikke blive det, før du giver slip"

"Men jeg kan ikke slippe kontrollen. Hele min verden falder sammen, hvis jeg gør det"

"Hvad er det, der gør den kontrol stærkere end viljen til at leve?"

"Jeg ved det ikke"

...

"Det tror jeg godt, du ved, hvis du tænker dig om"

Så følte jeg mig pludselig set. Helene havde trådt ind i min boble. Helene havde set det, at jeg havde været fanget bag glas og ramme. Jeg følte mig lettet på samme måde, som jeg følte trangen til at forsvinde. For nu var skammen sagt højt.

"Han har haft magt nok til at ødelægge dit liv. Du må ikke give ham magten til at tage det fra dig"

Jeg måtte græde lidt, da jeg havde fået et godnat kram. Jeg skulle have kontrollen tilbage, jeg skulle ikke dø som et trofæ for hans forfærdelig handling, som ingen vidste, hvad i virkeligheden var.

Juli 2023

"Mor, er du nogensinde bange for, at jeg skal dø?"

"Ja"

...

"Jeg er tit bange for, at jeg får en opringning af nogen, der siger, at du ikke er her mere"

"Nogle gange er jeg selv bange for at dø, og andre gange virker det som den eneste udvej. Men for det meste synes det umuligt at leve, og så er den eneste anden mulighed at dø"

"Vil du love mig en ting?"

"Hvad skal jeg love dig?"

"Leonora, jeg ved, du kæmper. Men hvis du virkelig gerne vil dø, hvis du tænker det er den eneste udvej, så skal du dø ordentligt"

"Jeg ved ikke, hvordan det er at være dig, men jeg tænker, det er ulideligt hårdt. Jeg ville aldrig ønske det, det må du ikke tro, men hvis det er det eneste, du vil, så må du gerne dø"

...

"Du skal sætte en dato til om et halvt år"

"Hvorfor det?" får jeg fremstammet mellem snøftene

"På den dag må du dø. Ikke før. Du må ikke prøve at dø før den dag"

"Hvad så hvis jeg ikke vil dø den dag?"

"Hvis du havde glemt, at du skulle dø, eller hvis du har mærket liv og ikke længere vil dø, så overlevede du"

"Jeg lover at prøve at være levende, så jeg ikke behøver at dø"

Nu snøfter vi begge; vi krammer, og så er samtalen slut. Derefter sætter jeg en dato i kalenderen og lever efter det løfte, jeg lige har givet om at være levende.

December 2023

Det går langsomt op for mig, hvor langt ude jeg har været, og hvor ensom jeg havde følt mig. For jeg var så optaget af min kontrol, at hele verdenen groft sagt kunne rende mig. Det var først, da jeg begyndte at finde ud af, at jeg faktisk havde overlevet, at jeg begyndte at kunne se, hvor meget jeg var gået glip af. Den dag i dag kan jeg ikke huske de første år af min lillesøsters liv, fordi jeg var så fjern. Det tog lang tid, hvor jeg var inde og ude af min boble. I starten var det også enormt ensomt.

For hvordan interagerer man med mennesker, når man er vant til kun at gøre det med sig selv?
Hvordan er man social, når man plejer at være i sit eget hoved?

Efter den voldsomme ensomhed er jeg med tiden blevet opmærksom på begrebet at *være alene*. Efter boblen sprang, fandt jeg ud af, at jeg godt kan lide at være alene, og jeg fandt skilning mellem ensomhed og det at være alene. Det sænkede også mit behov for kontrol, at der pludselig var mennesker.
Jeg var i stand til at være nærværende.

Tiden efter

Efter erkendelsen af, at jeg havde brug for andre, og det opståede overskud til faktisk at være sammen med nogen, var det tydeligt, at mange havde ventet på *Leonora*.
For selv om jeg havde været syg i lang tid, stod alle klar, da jeg med krybende nakke kom tilbage. Jeg kan huske, hvor rørt jeg blev over, at de stadig var der. Jeg havde forsømt alle relationer. Jeg havde prioriteret sygdom højere.

Men som jeg stod dér, lyste fællesskabet

Jeg havde overlevet

Jeg havde sagt undskyld til alle dem, der havde ventet

Og tak for, at de ville vente på mig

Den sorte sky af ensomhed var gået væk, for folks reaktion på min tak og und-

skyld var altid den samme

"Det skal du ikke tænke på"

"Selvfølgelig er jeg her stadig"

"Du er stadig elsket, selvom du er syg"

Nu

Jeg er begyndt at omfavne livet. Men hvem var jeg nu? Jeg havde pludselig en masse mennesker omkring mig og pludselig også plads til at værne om det. Det tog mig noget tid at arbejde med følelsen af at være udstillet og i ramme.
Jeg er nået til at omfavne det, at jeg stadig føler, jeg er fanget bag glas. Jeg kan nogle dage føle, at alle kan se på mig, at *det* er sket. Men jeg lever med det. Jeg har brugt lang tid på at lære mig selv at kende uden sygdommen. Alle omkring mig har hjulpet mig meget. Ensomheden er svundet ind i takt med, at jeg er begyndt at være mig selv og lukke op for menneskers nærvær.

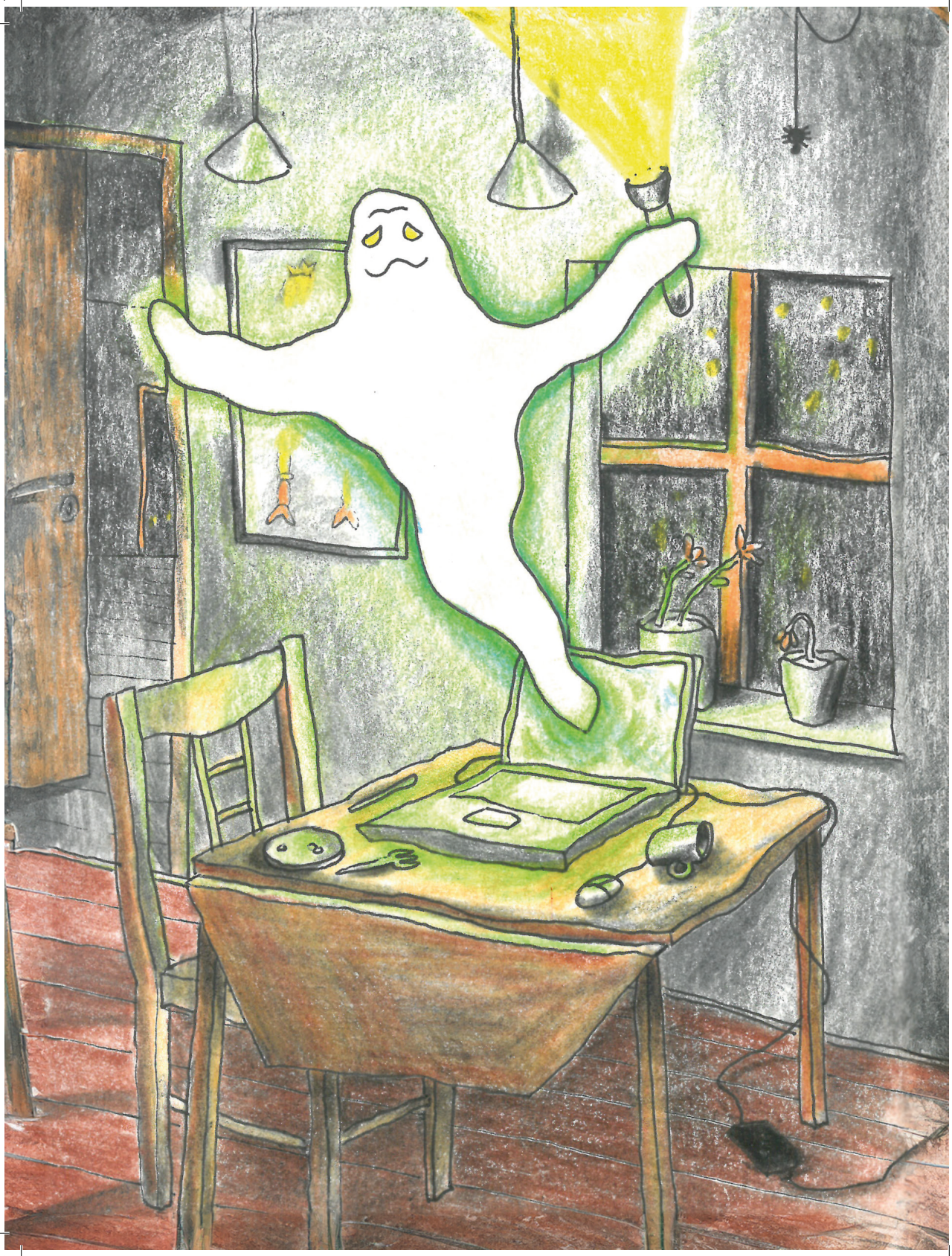
Det hele er generelt nemmere, når hverdagen er andet end et altoverskyggende fokus på mad. Jeg er kommet i arbejde på et plejehjem, hvor jeg er tre gange om ugen. Dette, også det faktum, at jeg er flyttet for mig selv, skaber en hverdag, som er præget af en meget større ro end nogensinde før. Denne ro har gjort relationer nemmere, da jeg nu også finder ro sammen med andre.

Jeg har fået en kæreste, som omfavner billedet inde under den udstillede ramme på en måde, jeg ikke troede, noget menneske var i stand til.
Generelt har alle mennesker, der har set rammen været forstående, og jeg frygter ikke længere, at folk kan se det.

Så er der kun et spørgsmål...

Hvem er jeg, hvis jeg ikke er et trofæ, men et levende og vigtigt menneske?
Jeg er mig, og jeg er meget mere end glas, ramme, udstilling og trofæ. Han vandt vist ikke noget, hvis man kigger på mig i dag, for jeg er endelig blevet fri.

Skrivemakker: Luna Bacher
Illustrator: Lea Zacho Ellehauge



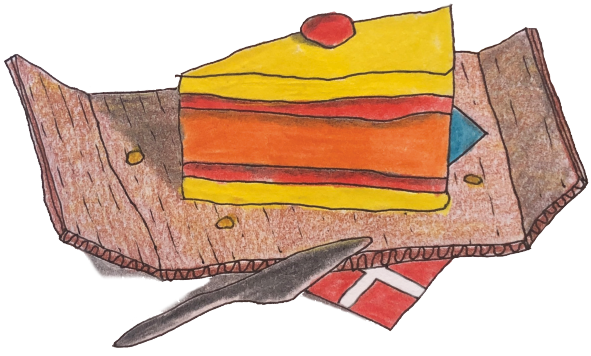
Maria Bach

Kunsten at være usynlig

Da jeg blev født, var det på forhånd besluttet, at jeg var bagud – som Klods-Hans på sin ged. Min ældste bror er handicappet, og på en meningsløs måde betød det, at der nok også var noget galt med mig. Med en opvækst i specialbørnehave og på specialskole følte jeg mig til tider som en klods om benet på andre. De ville hellere lege uden mig, så min nysgerrighed og ihærdighed brugte jeg i stedet på skolebiblioteket. Jeg brugte så meget tid, at jeg efter at have læst alt om Christian d. 4. og 7-års krigen begyndte at læse om Påskeopstanden og oprettelsen af den irske fristat. I en efterårsferie i 4. klasse på specialskolen købte jeg Læs og lær engelsk i genbrug, og efter ferien rykkede jeg et niveau op, hvilket sjældent ses i specialklasser. Hverken de danske konger eller kelterne virkede dog til at gøre stort indtryk på de andre i skolen. Lige meget hvor ihærdigt jeg forsøgte at dele min begejstring for historie, så virkede de mere optaget af, hvem der var kærester med hvem, og hvem der havde tjek på de nyeste trends. Hvis der var lus i skolen, mistænkte man altid mig for at være synderen. Nogle gange blev der endda fundet lus på mig, selvom jeg ikke havde nogen. Jeg blev sendt til skolepsykolog og psykolog i Risskov. Jeg var sågar hos overlægen ved psykiatrien i Viborg, men heller ikke her fandt de lus. Diagnosen lød derimod på indlæringsbesvær, angst, hypermobilitet og platfod, hvad det så end har med sagen at gøre. Da min tid i specialskolen nåede til vejs ende, var min lærers vise ord til mig på min videre færden: "Maria, du er så dum som en dør; du kan ikke tage en 9. klasses afgangseksamen." Jeg undrer mig stadig over, hvad der mon blev sagt til dem, der ikke fik topkarakter til prøveeksamen.

Jeg afsluttede uden en afgangseksamen i hånden, hvilket betød, at en gymnasial uddannelse var udelukket, og med mindrebemidlede forældre var der heller ingen udsigter til et efterskoleophold. Vejen mod hvad man i folkemunde kaldte

kongeriget, virkede snoet og kringlet, og en tung tåge gjorde stien svær at følge. Jeg vidste ikke, hvor jeg skulle søge hen, men som i ethvert andet eventyr, er man sjældent alene. Mine forældre hjalp mig videre på stien, idet de fik mig ind hos Væksthuset i Viborg. Tågen lettede, og Væksthuset viste sig at være en lysning, hvor der var plads til både mudder, træsko, og hvad jeg ellers havde samlet op på min livslange vej. Det var rent ud sagt det bedste sted, jeg har været. En udånding og en udfoldelse, hvor følelsen af usynlighed ikke længere eksisterede. Min skæve hjerne fik frirum og blev prissat på en måde, jeg ikke havde oplevet før. Samtidig med at jeg trivedes i fuldt flor hos Væksthuset, blev min kontaktperson og jeg enige om, at det var en god idé for mig at begynde et praktikophold. Jeg endte hos et større supermarked, og det lagde godt fra land. Jeg trimmede, fyldte varer op og tjekkede datoer. Jeg følte mig i rivende udvikling, men langsomt udspillede jeg min rolle. Jeg blev sendt på lageret og skulle presse pap. Jeg pressede store kasser, små kasser, ja alt hvad der kunne presses, det pressede jeg. Og pludselig pressede jeg pap for hele butikken. Bevares, jeg blev god til det. Jeg pressede 9 af de høje vogne, 12 kundevogne og 25 kasser på en time. Jeg oplevede flere gange, at jeg mødte ind uden at kunne finde nogle af mine kollegaer, og jeg begyndte som sædvanlig på det himmelhøje bjerg af pap. Først pustede jeg lidt til skyerne. Jeg skulle også huske at passe på flyvemaskinerne, og efter et par timer var det mere mågerne, der var i vejen. Da jeg nåede jordoverfladen, opdagede jeg, at der blev fejret fødselsdag med lagkage og flag i personalerummet, alt imens jeg trivielt pressede pap og fik mine daglige paper cuts. Nogle gange efterlod de mig dog et stykke, og jeg var så heldig at få en bid af kagen.



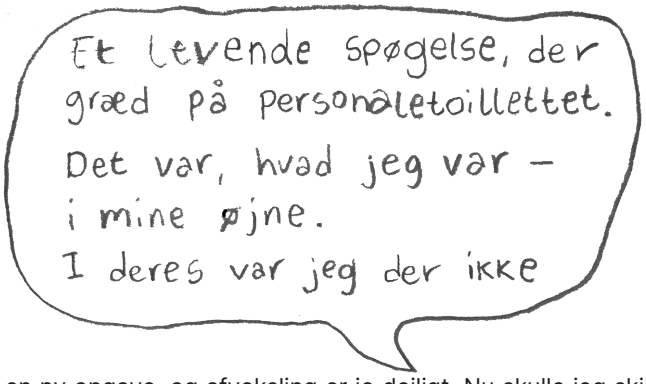
Dette job var ikke værd at samle på, og jeg startede i stedet på en Særligt Tilrettelagt Uddannelse i Silkeborg, hvor 3 år gik. Og de gik godt, med alt hvad hjertet begærer. Her kunne jeg dog ikke blive for evigt, og også dette havde en ende.

Endnu en praktikplads

Byen var som enhver anden provinsby. En Matas, lidt for mange pizzeriaer og et torv, der fungerede som ingenmandsland. Og så havde den en møbelfabrik – min nye praktikplads. En praktikplads tildelt af min kontaktperson hos Jobcenter for Unge, og jeg var taknemmelig. Trods min kæreste lige havde gjort det forbi, så var jeg forhåbningsfuld. Ejeren bad mig tage sikkerhedssko på og viste mig min plads. Jeg skulle lave gummibånd af en årsag, jeg ikke vidste. Klokken ringede til frokost, og jeg fandt vej til kantinen, forventningsfuld og spændt på at møde mine nye kollegaer. Snakken gik desværre ikke med, at vi skulle lære hinanden at kende, men med Gitte og Tanja om, hvordan Tanjas mand ikke kunne finde ud af at vaske tøj, og nå ja, det havde Søren også gjort engang – vasket hans arbejdstøj med hendes fine kjole. Ja, det var den, hun havde på til Tanjas jubilæum på fabrikken. Jeg tror knapt de ænsede mig. Ejerens snak om sikkerhedssko og gummibånd skulle vise sig at være den eneste dialog på min første dag. Jeg undrer mig stadig over, hvordan jobkonsulenten fra jobcentret tænkte, at Gitte, Tanja og jeg med vores ikke eksisterende fælles interesseområder, skulle afhjælpe min hunger efter samvær og samtale.
Anden dag i gummibåndenes tegn. Klokken ringede igen til frokost. Denne dag ville jeg give det et skud og satte mig ved to andre damer. De ævlede og kævlede, og jeg ønskede at være med. Jeg lagde for land med et "hej", og de kiggede på mig, som var jeg et rumvæsen fra Pluto. Jeg vidste pludselig ikke, hvad mit næste træk skulle være, så jeg tav.
Tredje dag og jeg kendte efterhånden min plads. Både den hos gummibåndene og i hierarkiet. Denne dag skulle klokken også ringe til frokost, og min opgivenhed havde nået nye niveauer. Jeg ville ønske, at nogen sagde "hej". Gav et smil. Et sølle nik.

Et livstegn.

Men livet er ikke et eventyr, og mit ønske gik ikke i opfyldelse. "Få mig væk herfra," tænkte jeg med hovedet hvilende i min hånd, siddende tavs i den ellers godt fyldte og knevrende kantine. "Få mig væk herfra" var også, hvad jeg sagde til jobcentret i telefonen. "Du er lige startet – giv det en chance," sagde de med letsindig stemme. Jeg begyndte at lytte til lydbøger. Så var der i det mindste nogen, der snakkede til mig. Derfra sad jeg i stedet ned og lavede gummibånd, fordi energi er noget, man får fra andre mennesker, og jeg var gået i dvale.



Jeg fik en ny opgave, og afveksling er jo dejligt. Nu skulle jeg skille skabe ad, hvilket, man ikke skulle tro, var en opgave på en fabrik, der bygger møbler. Måske var jeg så værdiløs. Man kunne skille dem ad indefra, og så kunne man også sidde inde i skabet og gemme sig. Og jeg kunne gemme mig længe, uden nogen opdagede det. Uden nogen interesserede sig.

Jeg ser altså ikke spøgelser ved højlys dag
De hørte dagligt fra mig på jobcentret, og jeg kæmpede en kamp for at komme væk.



Og så alligevel

Jeg hungrede efter et fællesskab, og det var efterhånden gået op for mig, at det ikke var at finde på møbelfabrikken, så jeg søgte efter det andetsteds. Jeg var tiltrukket af det overnaturlige og fandt en gruppe for spøgelsesjægere på Facebook: Ghosthunting.dk. De havde virtuelle åbne arme og servere, jeg kunne være på. Jeg var den yngste i forummet, ligesom på møbelfabrikken, men jeg følte mig ikke udenfor. Vi holdt *Paranormal Søndag* med tarot, *Gaming Fredag,* og nogle gange så vi film sammen. Andre gange var musik omdrejningspunktet. Det særlige ved *Ghosthunting.dk* var, når den ægte spøgelsesjagt satte ind. Vi sludrede altid, inden vi gik i gang, og når kameraerne rullede, og spøgelsesjægeren Thomas var i aktion, så tog vi andre noter og fungerede som de ekstra øjne. En fælles mission og en forbundenhed, der dengang stod i stor kontrast til resten af min eksistens. Det gør den egentlig stadig. Ghosthunting.dk gav mig et rum, hvor jeg føler mig både tilpas og tryg, så snart jeg befinder mig i forummet. Det ændrer dog ikke på systemets uforanderlighed, men det gør tilværelsen mere udholdelig.

3 måneder i møbelfabrikkens indspiste verden var gået, og der blæste nye vinde. Jeg flyttede i en lejlighed i et botilbud i Silkeborg og stoppede på møbelfabrikken. Ikke fordi jobcentret havde lyttet, der var bare for langt fra Silkeborg til provinsbyen. Vinden blæste en epidemi med sig, og den nye praktikplads var lagt i mølposen. Jeg sværmede for nedlukning. Men som Kim Larsen sagde det: Lykken er kort, og epidemien stilnede af, hvilket betød, at jeg skulle starte i en ny praktikplads – denne gang i delikatessen i et større supermarked. De var rare, dem der snakkede med mig. Men under overfladen havde jeg dog en følelse af at være en bidsk hund, der kunne finde på at bide, hvis nogen nærmede sig. Jeg tror følelsen kom af, at jeg har oplevet det før, og det gør desværre genkaldelsen lettere. Pendulet svang tilbage fra ensomhedens ubehag til sofakartoflens glæder. Og jeg tænkte: Gad vide om jeg nogensinde færdiggør et praktikophold. Om jeg nogensinde opnår anerkendelse af min væren. Eller blot anerkendelse af mig i rummet.

Endnu en praktikplads

Første praktik lod de mig gå, anden praktik ligeså, og tredje praktik var hos en stor hotelkæde som hotelstripper. Forestil dig mig, der præsenterede mig selv for min svigerfar for første gang. Han var ved at tabe både næse og mund. Nogle dage ville jeg ønske, han bare havde tabt munden. Jeg smed dog ikke tøjet, strippede bare værelserne for beskidte tekstiler. Jeg befandt mig godt i jobbet, og jeg har en stærk formodning om hvorfor. Jeg havde en masse imødekommende kollegaer, der begejstret hilste på mig på de lange gulvtæpperige gange. De stak til mig, med kærlighed altså. Og de spurgte, om jeg havde brug for hjælp med håndklæderne – dem, de privilegerede havde tørret røv i. Det er den eneste arbejdsplads, hvor jeg har oplevet oprigtig interesse og omsorg. En arbejdsplads, hvor størstedelen af mine kollegaer ikke var fra Danmark. Det, synes jeg, er temmelig mærkværdigt. Der skete dog det triste, at min kære oldfrue stoppede, og en ond stedmor overtog hendes plads. Jeg gik ikke længere sammen med de andre, og gamle følelser buldrede op igen. Nu vidste jeg efterhånden, hvor træskoen trykkede, og jeg søgte efter et andet sted at være.

Igen og igen.

Og

jeg startede som butiksmedhjælper i en discountkæde. Her fik jeg mig hurtigt venner blandt kollegerne, blev godkendt som flexjobber, og det kørte på skinner. Rystende skinner dog. Jeg sad ved kassen og måtte ikke forlade kasseområdet, så når jeg kiggede ned mod mælkekøleren, og chefen og min kollega fik sig et billigt grin, følte jeg et stik i maven. A f s t a n d . L æ n g s e l. Jeg blev ansat lige før nytår, og i april blev jeg sygemeldt. En blanding af stress og angst, og min chef gav mig en røvfuld for det. Jeg forstod, at det var ubelejligt for ham, men jeg havde heller ikke bedt om det. Han plejede ellers at være så flink. Det var den samme gamle sang, og jeg kunne nærmest lugte lunten af snart at blive fyret. Det er ingen hemmelighed, at jeg er blevet ligeglad med årene, og at dette mønster efterhånden er blevet et gennemgående tema for min karriere. Nu kan det også være det samme, for fritstillet er jeg. På jagt efter et nyt job. Jeg fik ikke prinsessen og det halve kongerige, men jeg har sluttet fred med mine udfordringer, og når alt kommer til alt, så har jeg det godt. Jeg har min familie, min kæreste og fællesskabet hos Ghosthunting.dk. Du skal vide, at min ensomhed ikke bunder i, at jeg ikke har fortrolige i mit liv. Ikke at være i arbejde betyder en lettelse og en følelse af, at der ikke er nogen til at skuffe mig. Min ensomhed bunder i systemets døvblindhed. At være i den ene praktikplads efter den anden. Korte perioder, hvor chefer fortæller mig, at de enten ikke har ressourcer eller overskud til at tage mig ind. Og jeg forstår det. Hvis medarbejderne hele tiden præsenteres for nye praktikanter, så er der vel også et punkt, hvor de mister

motivationen for de nye ansigter. Og et punkt hvor jeg gør.
Jeg passer ikke ind i systemet. Dets manglende evne til at omfavne skævheden og dets særlige evne til at konstruere en kasse, som jeg på eventyrligt vis konstant bryder ud af. En kasse, som jeg ved første øjekast er ene om at stå udenfor. Ved andet øjekast kan jeg ane silhuetter af andre mennesker, der ligesom jeg ikke trives i systemets arbejdsliv. En flok større end man skulle tro. En menneskemængde mere ensomme end man skulle tro.

Skrivemakker: Ida Ingeborg Andersen
Illustrator: Emil Ussing



Nikola Otto

Plastikstjerner

Der er grønne plastikstjerner over mig, som skinner mat ned til mig. Jeg ligger i min køjeseng og kigger op i loftet, der udgør min nattehimmel. Jeg venter på noget. Jeg venter på lyden af et sæt nøgler mod vores knirkende opgangsdør, jeg venter på min far. Der er ingen, der ved, at jeg ligger her og venter på ham hver evig eneste nat under mine stjerner. På mit gulvtæppe under sengen har jeg bygget en LEGO-borg helt for mig selv. Den er fyldt med plastikriddere i plastiktårne. I gården tæmmes vilde plastikheste, og under borgen i fangekælderen bor der et plastikmonster; sådan et man helst ikke må snakke om. Jeg kravler ned og sætter to riddere i hvert tårn; de må helst ikke kede sig.

Det blæser udenfor, hult og længe. Træernes skygger hvisker mod ruden i nat. Hunde gør i kvartererne, fjerne biler suser afsted, og lampen uden for mit vindue står og lyser mørket væk. Gennem mit værelse summer en flue forvirret rundt, vimser om bag mine gardiner med nordiske myter på. Falke-fluen flyver over bjerget, hvor Suttungs mjød var bevogtet, og ud på den anden side af mit gardin. Den lander på min sengekant. Jeg kan også flyve; jeg kan flyve til alle de steder, jeg vil, når jeg ligger her. Jeg er altid alene, når jeg rejser. Der er ingen – voksne i sigte, og børnene er altid for sig selv. Jeg tror ikke, der er nogen, der forstår mig. Der er jo ikke nogen, der kan se ind i mit hoved. Det siger min mor i hvert fald. Hun er klog, min mor, som alfaderguden Odin. Han er blind på det ene øje, men mor siger, at hun har falkeøjne i nakken. Sådan nogen, der kan se det hele ovenfra, et overblik. Uanset hvor god mor er til at se, er jeg stadig bedre til at gemme mig i min fantasi. De voksne i børnehaven siger, at jeg ikke altid er opmærksom, at jeg ikke hører, hvad de siger, medmindre de nævner mit navn flere gange. At jeg er distræt, hvad end det så betyder. Måske synes far, at jeg er mærkelig. Mine øjne bliver tunge, som min dyne.

Jeg falder i søvn, før jeg ved, om han er hjemme. Før jeg vågner næste morgen, er han allerede taget afsted.

Far henter mig i SFO'en. Han kommer i sin Passat, og da han kommer ind ad døren, rutsjer glæden ind over mig.
"Det er mig, der henter dig i dag," siger han og roder i sit hår. Far smiler skævt før han tager min hånd. Han sætter September med Earth Wind and Fire på i bilen, og vi synger med, mens vi kører afsted. Selvom jeg ikke kan teksten, skråler jeg bare med alligevel.
Da vi kommer hjem, trækker vi i rulleskøjterne. Far holder min hånd og guider mig. Han fortæller en røverhistorie om, at han engang var verdensmester i skøjtedans, og jeg tror på ham. Jeg har set ham rulle i sine gamle rulleskøjter. Han er sej med hjul under fusserne, og jeg synes, hans ben minder om spaghetti, når han ruller rundt, svinger og drejer i luften. Han lærer mig, hvordan jeg skal skubbe med benene: det ene, så det andet, det ene, så det andet.
"Hold dit ene ben strakt og bøj lidt i knæene," siger han. "Orv se, nu suser jeg derudaf."
Da vi kommer indenfor igen, er der ikke lang tid til aftensmad. Vi skal have spaghetti, ligesom fars rulleskøjte-ben. Under Disney-sjov prøver far at få mig til at lægge en chokolade tilbage i skålen, som jeg allerede har bidt af, men mig kan han ikke narre. Han har prøvet at opdrage mig til narrestreger, siden jeg blev født, siger mor, og det er vist rigtigt nok. Far har en dans, som får mig til at grine. Han sætter George Michael, Usher eller Michael Jackson på og begynder at gå rundt i lejligheden, mens han bøjer sjovt i knæene og svinger stift, men alligevel rytmisk, med albuerne. Jeg rejser mig fra sofaen og stiller mig på min fars store fødder. De minder mig lidt om Anders Ands, når han spreder sine tæer. Jeg holder godt fast i fars hænder. Og vi danser løs, mens jeg svinger på fars fødder. Helt indtil jeg skal i seng.
"Vågn op, min rokketand driller. Jeg kan ikke sove." Hvad mon han drømmer om? Far brummer og glider ud af sengen. Han har søvn i sine øjne. Hans ansigt lyser op, da han ser mig i min Batman-pyjamas ude i gangen.
"Jeg har en idé. Det er et trick, din onkel Jan lærte mig." Han roder i vores rodeskuffer, hvor der gerne må rode, indtil han finder noget snor. "Aha, nu skal du bare se løjer!"
Han smiler stort og binder den tynde, hvide snor om håndtaget på min dør. Han er sjældent så glad, som når han kan lære fra sig. Han binder endnu en løkke i den anden ende og rækker mig snoren. "Så binder du den her ende rundt om din rokketand, og så smækker vi døren."
"Ville det ikke vække mor?"
"Det har jeg styr på, klokken er kun ni. Er du klar?"
"Hvad hvis det gør ondt?"
"Det gør det ikke, og så får du en fin tand til tandfeen, så husk at tjekke under din hovedpude i morgen. Klar?"
"Okay, jeg er klar."



”Vi tæller ned fra tre. En, to-”
Woosh! På to smækker far døren, og før jeg ved af det, hænger min tand fra håndtaget. Mit blik farer fra tanden til far og tilbage, før et smil breder sig over hele mit ansigt. Jeg putter min pegefinger i munden og mærker hullet mellem tænderne, tandkødet er blødt, og det bløder lidt.
”Det gjorde slet ikke ondt.”
”Hvad sagde jeg,” siger far og blinker med sit ene øje.
Min tand ligger under hovedpuden, den er gemt godt væk. Jeg venter på noget. Jeg venter på lyden af vinger. Jeg venter på tandfeen. Hun er dukket op hver gang, men jeg har ikke set hende. Der ligger en hel tyver under min pude, hver gang jeg taber en tand. De står i et syltetøjsglas på min kommode fra det der blå-gule-svenske sted med kødbollerne og møblerne. Bare jeg fik en tyver hver gang, jeg faldt i søvn, før far kom hjem. Så ville jeg have ”røven fuld af penge”, som han ville sige, men jeg vil hellere have dem under hovedpuden.
Der er skridt ude i gangen nu. Jeg møver mig ned under dynen til min næsetip er lige over kanten og lytter. Min mor siger, at vores lejlighed er lavet af pap, så man kan høre hver en lyd. Gulvet knirker ude i gangen. Hvert trin lyder forsigtigt, næsten hemmeligt. Jeg forestiller mig, at tandfeen danser lydløst, når hun skal hvile vingerne, så er det mon hende? Min dør går op, og ind træder min mor.
”Mor hvad laver du? Jeg skal altså sove.”
”Årh, undskyld skat, jeg ville bare lige kigge til dig. Sov du bare videre.”
Jeg sætter mig op på albuerne. ”Okay. Tror du tandfeen kommer?”
”Det er jeg sikker på, at hun nok skal. Læg dig ned og sov min skat, det er langt over din sengetid.”
Er mor tandfeen? Er far julemanden!?

Jeg går til springgymnastik om mandagen. Bum og hopla, så så man lige mig! Jeg laver saltomortaler, vejrmøller og håndstande. På tribunen sidder min mor og far; de vinker, klapper og hujer. Salen er fyldt med forældre. Det føles, som om alle øjne er på mig, når jeg springer gennem luften, roterer, lander med armene i vejret og poserer som en gymnast til de olympiske lege. Min dragt er blå, fordi jeg ved, det er min fars yndlingsfarve. Dommerne giver mig topscore, og far klapper i sine store hænder, der altid er varme. Der bukkes og nejes, imens duften af roser fylder hallen. Vi får vores medaljer, og en stor buket blomster bliver delt ud til hver gymnast. En ”jeg har været med” blomst, kaldte min far det dengang, hvor han ikke bare var i min fantasi.
”Hvor er far? Han sagde altså, han ville komme og se mig.”
”Han blev kaldt på arbejde igen i aften, skat.”
”Men han sagde jo, at han ville denne gang.” Mine knoer bliver hvide, så jeg gemmer dem bag min ryg.
”Jeg kan godt se på dig, du bliver ked af det nu, kom her min skat.”
Mor holder mig i sine arme. Vugger mig frem og tilbage med urokkelig



kærlighed. Jeg er rød i ansigtet, og der kommer små våde pletter på min mors trøje.
Han var med en enkelt gang, og jeg hørte hvorfor, selvom jeg ikke skulle. Jeg stod i gangen med øret mod døren til køkkenet. Min mor sagde, at han aldrig var der, at han ikke tog mig seriøst, at han burde komme til mine opvisninger og engagere sig. Så dukkede han op en enkelt gang. Jeg ved han gør det for at bevise, at han kan. Men det er lige meget. Jeg ser ham fjolledanse, så hans mave svajer. Ser ham huje, ser ham klappe. Lige dér på tribunen ved mors side.

Vi er fastliggere på den fedeste campingplads. Der er en kæmpe hoppepude, svævebane og pool. Solen skinner, køerne græsser på marken på den anden side af vejen, biler ræser forbi. ”De gasser sådan op på landet, altså bilerne,” siger mor. Jeg har fået en lillebror, som kan gå og sige et par enkelte ord som mor og far, ko og hest. Jeg hopper alene på hoppepuden og forestiller mig, at jeg kan flyve. Mor sidder i skyggen under de let-svajende løvtræer. Far og Emil er her ikke; de er gået en tur ned til poolen.
”Se mor, jeg er en flyvende gymnastik-stjerne, ligesom far!” siger jeg, mens jeg strækker mine arme ned langs siden og hopper så højt, at jeg mister balancen.
Mor smiler og vinker, kigger ned i sin bog. Hviler sine falkeøjne, der har været på stilke, siden Emil kom til verden. Da vi går hjem til campingvognen, kommer far gående med raske trin og Emil i klapvogn. Min bror har en is i hånden. Den gule Københavnerstang, der er ved at smelte udover hans fingre, glinser i solen. Far lugter af klor eller sved. Vand løber fra hans våde hår.
”Hvorfor har du ikke købt en is til mig, far?” Der bliver alt for stille lige pludselig; jeg kigger ned på mine sandalfødder i gruset og op på Emil. Han har gul farve i hele ansigtet.
”Ej Lau, du kunne da godt have købt en is til Niklas også.”
”Hvorfor nu det?”
”Jamen du kunne have sagt dig selv, han også ville have en is.”
”Han var der jo ikke, jeg gik jo bare en tur med Emil.”
Jeg lytter til fuglene, der pipper, og ønsker mig vinger. Falke-flue på væggen vinger. Overblik. Min lillebror spilder is på sine tykke lår. Der er nogen, der går forbi og kigger. Jeg vil gerne flyve.
”Det er jo bare en is for fanden!”
”Det handler ikke om isen, Lau.”
”Hvad handler det så om?”
Flyve langt væk.
”Kom Niklas, stjerne-gymnaster skal også have is.” Mor tager min hånd. Jeg letter.
Flyver hjem til mine stjerner. De er ikke ægte. Ikke længere.

Jeg venter på noget. Jeg venter på lyden af et sæt nøgler. Jeg venter på min far. Hvor bliver han af? Far skulle være kommet hjem. Klokken må være meget mere end ni, og min alarmklokke tikker utålmodigt på min kommode.

Jeg kravler forsigtigt ned ad stigen, men kommer til at vælte et af tårnene med et rabalder. Riddere, heste og tjenestefolk slået omkuld. Det var kongefamiliens tårn, der faldt. Prinsen, der ligger på gulvet, mangler sine hænder. Dronningen ligger ved radiatoren under sengen, stadig intakt. Kongen er ikke til at finde. Det er uhyret heller ikke, og fangeporten er slået åben. Har ikke tid til at finde uhyret, for far er ikke hjemme.
Jeg træder ud i gangen. Skyggerne strækker sig fra ovenlysvinduerne, som katte, der bliver løftet på midten. Forsigtigt undgår jeg at træde på de sorte-gulvkatte og lægger øret mod hoveddøren. Der er stille, indtil jeg hører en bil køre ind på parkeringspladsen. Den holder længe og brummer, før jeg hører to stemmer, som jeg ikke er sikker på, om jeg kender.
De kommer nærmere og nærmere. De snakker sammen. En kvinde og en mand. Mandens stemme er svær at genkende. Dæmpet og stille, som når de voksne har voksensnak. Som når der er hemmeligheder. De mumler noget, der lyder som farvel.
Der var den endelig, den genkendelige raslen af et sæt nøgler. Jeg løbe-lister hen over gulv-kattene, putter dronningen tilbage i borgen og kravler op i min seng. Mon han kommer ind og kigger til mig i aften? Hoveddøren åbner langsommere, end den plejer, når far kommer hjem. Han hoster ude i gangen. Tager sin jakke og sko af. Går med sløve trin mod min dør. Måske i nat. Jeg kan sove lige om lidt. Han stopper foran min dør. Mit hjerte banker hårdt i mit bryst, mine tanker suser afsted, kigger han ind? Døren står altid på klem. Jeg kan se han står derude, og jeg lader som om, jeg sover. Han tager fat i håndtaget og sukker.

Plastikstjerner er ikke det samme som rigtige stjerner. Der boede et håb i mig, at de en dag kunne lyse mig vej. Du er mine plastikstjerner i loftet far.

Næste morgen kan jeg stadig ikke nå dig.



Skrivemakker: Emma Asmussen
Illustrator: Olivia Walker



N.S.

Brevet, de ikke må finde

Kære dig

Du kender mig ikke. Og jeg kender ikke dig. Men her vil du læse et stykke af mig, som jeg sjældent har delt med nogen.
Det er ikke tit, jeg fortæller eller sågar skriver om mine følelser.

Nu gør jeg det. Ikke kun for min egen skyld, men også for at give dig et lille håb. Til dig, der sidder derude et sted i den store verden omringet af mennesker og alligevel mærker ensomheden i sjælen.

Så langt tilbage, som jeg nu kan huske, har jeg været lidt af en slags enspænder, og på en måde fandt jeg mig til rette i det. Jeg blev i hvert fald vant til det, og jeg arbejdede også bedst på den måde, følte jeg.

Siden jeg var lille, har jeg haft mennesker omkring mig, som jeg har haft det godt med, leget med, nogle gange haft det mindre godt med og endda har sloges med. Men alligevel føltes de mennesker fjernt fra mig og jeg fra dem. Også mennesker omkring mig i dag.

Jeg var ikke som dem.
Min verden var anderledes end deres.
Jeg kunne lide andre ting, end hvad andre drenge kunne lide.

Spørg mig ikke hvorfor, det var sådan. Der findes nok mere end et svar på det.

En livstidslinje blev prædestineret for mig af de nærmeste og samfundet. Opskriften på en skikkelig person, en fremtidig anstændig borger. Jeg fulgte den, formede og skabte en drøm og en identitet ud af den. Det gav affektion og agt, som jeg nød godt af. Uden dog at ane bekostningen af det. For at være forbilledlig. For at føle en form for tilknytning.
En stolthed i æren, som sjældent vil fås som lille dreng, der blev sat på en piedestal for at være artig, flittig og eksemplarisk for, hvad det vil sige at være en god dreng.

"I Danmark er jeg født, dér har jeg hjemme." Danmark er mit fædreland, Eelam er mit moderland. At være født i et land med en anden baggrund end majoriteten og vokse op i to kulturer betyder, at man underbevidst prøver at forlige alt i det sammenstød, som hverdagen er fyldt med. Det gjorde jeg i hvert fald et ihærdigt forsøg på. I hjemmet, i skolen, i fritiden.

Jeg opdagede og lærte mig selv hurtigt at 'gå på line' og holde den forligelighedsbalance, det krævede for at blive hørt, set og anerkendt – ikke af børn, men af voksne. De var jo glade på mine vegne. Jeg blev velset og vellidt af dem.

Fra barn til voksen gik hurtigt. Jeg kunne forstå de voksnes 'sprog' og følge det. Jeg blev et mellemled i børneverdenen og vokenverdenen. Det gav respekt og ære.

I skolen var jeg den flittige, hvor selv lærervikaren kunne huske mit navn. Derhjemme var jeg det ældste barn, der var pligtopfyldende, der gjorde familien glad og også lidt stolt.

Flydende på begge mine modersmål.
Beherskede begge kulturer, der formede mig.
Holdt jul i december og pongal (høst-fest) i januar.
Jeg fulgte normen uden at stille spørgsmål.
Og uden at afvige den.
Troede jeg.

Følelsen af anerkendelse og piedestalen og de mennesker, der gav mig det, fyldte tomheden, så jeg ikke mærkede ensomheden.

En del af svaret må nok også findes i frygten og oplevelsen af at miste venskab til fordel for andre. Venskab for hvad? Jeg var ikke særlig cool som de andre. Og så kunne det da også være ligegyldigt, om alt det med at få sig gode eller bedste ven(ner) for livet, når jeg alligevel kunne blive fravalgt af dem når som helst.

Når man blev uinteressant, kedelig eller outdated i deres øjne, så gjorde man alt for at passe ind. I det mindste gjorde man alt for ikke at skille sig ud, så man ikke blev et let offer. Man gik på kompromis med sig selv, hvor man iscenesatte sig selv i det fællesskab for at føle sig værd nok til at være en del af det. I idrætstimerne, i fodboldklubben, i Counter-Strike. Måske var det derfor svømning var min yndlingssport at gå til.
F*ck det!

Jeg havde min drøm, min piedestal, anerkendelsen, flittighed og dygtighed i skolen, der ville bringe mig langt længere frem i livet end dem. På den måde kunne intet fratage mig min tro på mig selv. Jeg kunne opbygge mig selv.

For jeg havde jo mig selv. Og mig selv var nok.

Jeg skulle bare holde ud i nutiden, for fremtiden var min. De rette mennesker – venskaber – ventede på mig derude i fremtiden. Det var jeg sikker på.

Og når jeg havde brug for at snakke med nogen, så kunne jeg måske dele noget af det med mor. Mors dreng var og er jeg nok stadig. Den lille dreng, der fulgte sin mor, observerede og lærte fra hende. Ikke kun om mad, men også om livet, familietræ, omsorg, selvopofrelse og om ordentlighed i sine ord og handlinger.

Men mor måtte heller ikke få meget at vide. Det var ikke sikkert, hun ville forstå det, og så ville det også bare gøre hende unødvendigt bekymret og ked af det.

”Jeg er hendes søn, og hun skal ikke bekymre sig om mig,” tænkte jeg. Både dengang og i dag.

Jeg skal nok klare mig selv. Det gør jeg nok, ik? Joo jojo, sagtens…

Men Lukas’ mor sagde måske noget rigtigt, følte jeg en dag.

”Once I was seven years old, my mama told me/
Go make yourself some friends or you’ll be lonely”

Jeg startede på *drømme*studiet. Nye mennesker, nye bekendtskaber. Måske fremtidige venskaber for livet. Spændt på, hvad der ventede mig. Der stod jeg midt i min drøm, som jeg dagdrømte om dengang, jeg gyngede alene i skolegården i frikvarteret. Jeg levede i den nu.

Den følelse varede momentant. Bekendtskaber blev til venskaber, jeg havde svært ved at være i. Billeder og film her og der påmindede mig om det, jeg ikke havde og måske aldrig vil få eller opleve af relationer.

"Du er en lukket bog," sagde de andre om mig. Det er jeg nok også. Når det ikke føles trygt, er det skræmmende og ubehageligt at lade andre åbne ens bog. At pludselig være sårbar for fremmede uvist om deres intentioner. Man har jo brændt sig engang, så det gør man ikke igen.

Relationerne forblev overfladiske og aldrig dybere. Og de gange, hvor relationerne alligevel blev en smule dybere, endte det med at blive en form af 'people pleasing'. Følelsen af utilstrækkelighed.

Tvivl om livet og formål spredte sig i tankerne. Selvtvivl fyldte mere. Narrativet om mig selv føltes ikke rigtigt, og jeg blev mere syg.

Hvem var jeg overhovedet, og hvad ville jeg egentlig gerne selv? Den her gang føltes ensomheden tungere. Så tung, at jeg ønskede, jeg havde en skulder, jeg bare kunne læne mit hoved og hvile på, mens der var en stemme, der sagde: "Jeg er her for dig."

"Jeg er en magnet. En magnet, der tiltrækker alt det golde, men aldrig det, jeg har behov for inderst inde.
Er jeg i virkeligheden et godt menneske, eller er jeg et dårligt menneske?
Er det forkert af mig at være godhjertet i den her verden?
Det bliver taget for givet.,"
sagde hjertet og hjernen.

Med ondt i krop og sjæl forsøgte jeg at finde mig selv efter at have prøvet at tale med nogle professionelle, der kunne forstå og hjælpe mig.

Et spørgsmål, der blev stillet til mig af en professionel, som jeg for stedse vil huske, var:

"Nu, hvor du har internaliseret og tilgodeset alt andet end dig selv i alle dine år – væk fra hvem du reelt er – hvad hvis du prøvede fremover at acceptere dig selv for den, du i sandheden er. Hvilket liv ville du så leve?"

Og her begyndte jeg at gøre mig fri fra forventninger pålagt mig for at finde, nej rettere, skabe mig selv og min vej i livet. Distancere så jeg kunne "unlearn the learned." Afvige fra normen. 'Kravle' ned ad piedestalen, der ikke tjente mig, og som holdt mig tilbage fra det liv, jeg egentlig ville leve.

Hvad er mit autentiske jeg, når jeg har pillet alle lagene væk?

Autenticiteten førte mig til selverkendelsen, som fortsat fører mig til selvforståelse og selvkærlighed.

Og i den stadige proces, jeg befinder mig i, dukker ensomheden nogle gange op. Den prøver jeg at omfavne med kærlighed. Jeg lærer mere om mig selv i processen.

Processen er hård. Jeg falder, slår og stagnerer flere gange vel vidende, at jeg rejser mig op igen.

Lærer nyt, åben for nyt.

Og vigtigst, værne om sig selv med kærlighed, accept og tilfredshed.

Jeg har det bedre.
Det bliver bedre.
Tro på det.

Skrivemakker: Susan Ali Chmeiss
Illustrator: Amalia Helena Safira Kragelund


J
O
R
N
D
CLEMTE
SACER

Njord Oskar Strange Andersen

Er du ensom?

De fleste har en generel ide om, hvad ensomhed er, og hvordan den ser ud. Vi opfatter måske følelsen som noget helt konkret, men i virkeligheden kan den være svær at opdage, hvis den ikke er, som vi forestiller os. For ensomheden er nuanceret og giver sjældent mening. Den kender ingen grænser, og hvis oplevelsen først har sat rod, kan den påvirke et helt liv. Så spørger du mig, om jeg er ensom, vil svaret være nej. For følelsen er fjern og uforståelig for mig, og ordet beskriver sjældent mine oplevelser.

Jeg kan ikke altid genkende ensomhed, men jeg kan genkende svigt, forræderi og ekskludering. For mig er oplevelsen derfor blevet synonym med dybtgående følelser af at blive efterladt og isoleret i min egen fortvivlelse, skyldfølelse og skam. Således synonym med min skolegang, for det er her, min ensomhed sås, vandes og blomstrer.



Da jeg var barn, ville jeg gerne lege med de andre i klassen, men jeg kunne aldrig helt finde ud af at gøre det rigtigt. Jeg sagde de forkerte ting på de forkerte tidspunkter og var irriterende, højrøstet og barnlig. Lille mig var ikke voksen nok for de andre børn – og i folkeskolen, dér er man jo blevet stor. Til gengæld udviklede jeg hurtigt rigeligt af "voksenfølelser". Plagende følelser af dyb usikkerhed og frustration, for jeg var anderledes og forkert, men kunne ikke forstå hvorfor. Jeg oplevede en voldsom utryghed og skuffelse, som hurtigt blev til tungsindig sorg. Du ved, den slags følelser, som de voksne let kan bestemme, børn ikke har.

Jeg var et irritationsmoment for mine omgivelser, og, intentionelt eller ej, ekskluderede de mig. Når de andre legede, og jeg gemte mig for mig selv, følte jeg mig så ufattelig alene. Jeg var ked af det og forvirret over det tunge savn, der rungede i mit lille barnehjerte, og manglede desperat en trøstende tilstedeværelse. Men efterladt i glemte sager lærte jeg, at jeg ikke var vigtig.

Jeg er på lejr med min klasse i Jesperhus. Vi har været sammen alt for lang tid uden pause fra hinanden, og måske netop derfor bliver mobningen så meget værre her. Flere dages ydmygelse i træk og en kommentar og endnu en og endnu en. Så jeg knækker til sidst. Alt i mig råber, at de skal stoppe, og jeg kan hverken holde det ud eller holde min mund, så den råber pludseligt højt. Tilfældigvis sker dette, da vi holder gruppemøde med min klasselærer. Hun har set det hele, og nu kan hun endelig hjælpe mig. Nu kan hun trøste mig.

Øjeblikkeligt vender hun sig mod mig og udbryder med, hvad der føles som ren foragt, at jeg ikke må bande. Hun siger intet til de andre. Jeg rejser mig, fuldstændig målløs, og går nedslået ind på mit værelse, hvor jeg grædende kan skamme mig. Hun kommer aldrig ind og ser til mig eller trøster mig. Hun siger aldrig nogensinde undskyld.

Årene gik, men jeg var stadig lige "barnlig". Jeg var alt for pjattet alt for ofte, for jeg havde erfaret, at folk bedre kunne lide mig, hvis jeg var sjov. Jeg kunne dog hverken aflæse deres behov korrekt eller regulere min adfærd efter konteksten, så det endte desværre ofte med modsat virkning. Mine jævnaldrende overbeviste mig om, at jeg kun ydmygede mig selv. Det var nemt at bruge min person imod mig, og på den måde lærte de mig, at jeg fortjente både ekskludering og mobning.

Vi sejler til Bornholm, hvor vi skal på lejrskole. Bølgerne er store, og min balancesans påvirkes så betydeligt, at jorden gynger under mig resten af dagen. Jeg taler om det irriterende højlydt, som jeg altid gør, og mine klassekammerater ser chancen. Kreative, som de er, fortæller de, at det er, fordi Bornholm flyder. Jeg ved, at det ikke passer og modsætter mig stolt. De er vedholdende og påstår, at alle de store ankre i byen holder øen på plads. De lyver; det ved jeg, men det er jo ikke kun én person, der siger det. Det er dem alle sammen, og lærerne bakker dem endda op. De bliver ved, lige meget hvor ofte jeg modsiger dem, så jeg begynder at tvivle på mig selv.

Samtalen om Bornholm, der gynger, fortsætter hele dagen, og ikke én eneste siger sandheden. Alle som én griner de af mig, så jeg må vel være den dumme, der har misforstået situationen. Jeg deltager og gør grin med min manglende intelligens, for når folk griner, er det fordi, noget er sjovt.

Mit smil forsvinder i det øjeblik, en af lærerne til sidst fortæller mig sandheden. Jeg siger ikke mere resten af turen.

Det var, som om negative kommentarer altid væltede over mig fra alle kanter. Klassekammerater, parallelklasser og lærere. Lige meget hvad jeg gjorde, var der altid nogen til at kritisere mig og minde mig om, at jeg var til grin. Pinlig. Grim. Dum. Forkert på alle kanter, og min manglende impulskontrol og socialforståelse forhindrede mig i at ændre på det. Det gjorde mig så magtesløs, at jeg blev syg af det.



Jeg var fuldstændig sikker på, at jeg kun kunne blive misforstået af andre, så med tiden tog jeg uretfærdigheden på mig som et tungt tæppe af paranoia og skam. De hånlige ord var personlige fiaskoer, og med min utilstrækkelighed havde svigt jo altid været at forvente. Mine venner var ikke venner, og jeg kunne ikke stole på nogen. *Alt, hvad du siger, kan og vil blive brugt imod dig.*

Jeg blev så vant til min sorg, at jeg endte med at negligere den. I stedet for at anerkende og lytte til mine følelser, fratog jeg mig selv en del af min bevidsthed. Så jeg lod paranoia og ligegyldighed slukke min sociale interesse og overbeviste mig selv om, at jeg slet ikke var ensom. For alt det, som jeg dagdrømte om,

fandtes jo ikke i virkeligheden, og jeg ønskede langtfra at være en del af det fællesskab, som jeg så omkring mig. At være alene var noget, jeg selv havde valgt, selvom jeg ikke havde andre muligheder.

Jeg valgte selv at isolere mig, for min angst tvang mig. Jeg var rædselsslagen for at blive ydmyget og sagde så lidt som overhovedet muligt. Alle mine tanker skreg nedladende, at jeg skulle holde kæft, for jeg kunne aldrig gennemskue, hvornår jeg måtte tale, og hvad jeg måtte sige. På den måde kan det godt være, at jeg undgik mobning fra andre, men jeg undgik det aldrig fra mig selv.

Jo mere paranoid jeg blev, des mere ligeglad og selvisolerende blev jeg. Hvis jeg lukkede af for omverdenen, kunne den jo ikke få fingre i mig. Jeg var bange og sur, og de få, der rakte ud til mig, fik som oftest kun sine fingre i klemme. Så, isoleret og udmattet, mistede jeg mine sidste få online venskaber. Jeg havde ikke mere energi at give dem og tabte min interesse og empati, lige meget hvor hårdt den anden part forsøgte at hjælpe mig. Mit sind var en ond spiral, hvor jeg sårede andre og mig selv, og den resulterende skyldfølelse derfra fremmede kun selvhadets ensomhed.

Efter lang tids stilhed fra min side rækker min bedste ven ud til mig med en kærlig besked. Som en hjælpende hånd prøver hun desperat at holde fast i alt det, vi betyder for hinanden. Hun forventer ikke noget stort til gengæld, bare et simpelt lille vink tilbage. Vi plejede jo at snakke sammen hver eneste dag.

Men det er ikke tydeligt for mig. Jeg er alt for aflukket til at opdage hendes hensynsfulde intention og kan ikke værdsætte den. Så beskeden forbliver ubesvaret ligesom alle de andre. Jeg kan umuligt bekræfte hende vores venskab. Jeg har jo allerede ødelagt det.

Smerterne blev efterhånden så voldsomme, at de overdøvede al fornuft. Fodret af præstationspres udviklede min paranoia sig til tvangstanker og paniske vrangforestillinger, der åd mig op indefra. Det blev så slemt, at jeg til sidst var nødt til at fortælle det til nogen, selvom jeg ikke turde. Jeg havde desperat brug for at stoppe op og trække vejret.



Jeg har taget mange hårde første skridt for at ende, hvor jeg er i dag. Relativt rask og i social genoptræning. Jeg tager hensyn til mine egne skånebehov og passer på mig selv, så godt jeg kan. Så godt som samfundet tillader mig det.

Usikkerheden sidder dog stadig i kroppen. Den kommer til udtryk som autoritetsmodstand fra det barn, der engang oplevede så meget kritik, svigt og forræderi fra sine lærere. Og til udtryk som tvivl på mine egne evner og passioner, forurenet af flere års mobning. Som ængstelige spørgsmål, der hænger tungt og kvalmt i luften: *Er jeg forkert?*

Min barndoms sociale afsavn har skåret igennem til min kerne og efterladt ridser, jeg ikke kan polere væk. Jeg sliber og pudser dem, men det er hårdt arbejde, for det kommer mig ikke naturligt at være sund og glad. Hver eneste gang, jeg er sammen med folk, er det en udmattende "to skridt fremad, et skridt tilbage"-proces. Nogle gange lærer jeg nye, behjælpelige teknikker, andre gange glemmer jeg mit værktøj derhjemme.

Jeg har været sammen med en ven tidligere på dagen, og vi har virkelig hygget os. Alligevel sidder jeg stadig i bilen tyve minutter efter, at jeg er kommet hjem. Min krop føles tung som cement, og tanken om at rejse mig får mig næsten til at græde. Det er, som om alt det dejlige ved dagen er forsvundet, fuldstændig opslugt af en rungende ensomhed, som jeg ellers næsten aldrig bemærker. Jeg føler mig modløs, fortvivlet og helt alene, netop fordi vi havde en god dag sammen.

Det giver ingen mening, så her, med hånden på dørhåndtaget, mister jeg alt håb for min fremtid. Håb om at kunne føle mig rigtig forbundet med andre mennesker. Håb om at kunne føle mig til stede iblandt dem. Håb om at værdsætte og blive værdsat.

Måske er det kløften mellem glansbillede og virkelighed, der gør mig utilpas efter vores møde. Jeg har sociale forhåbninger, som ikke kan opnås, og en længsel, der kun gør mig ked af det. En tom følelse af uforløst potentiale, der aldrig nogensinde vil kunne realiseres helt. Måske er jeg bare træt.

Jeg er kommet langt og har så småt opnået nye sociale og personlige succesoplevelser, men det har også kostet mig mange ressourcer. Bag enhver succes ligger intensiv træning og planlægning, og jeg risikerer ofte at gå død, før jeg overhovedet kan nå at komme i gang. Så min træthed fastlåser mig let, og jeg ender tit med at bruge flere dage i sengen. Mit sind er omtåget, og mine øjne er tunge. Jeg er udmattet helt fra morgenstunden, og hvis jeg ikke passer på, så opsluger det mig, som var det evigt gældende fakta. *Jeg vil aldrig kunne følge med mine jævnaldrende.*

Jeg sidder sammen med folk, jeg holder af, men jeg er ikke nærværende. Jeg er ikke *sammen* med dem. Uden jeg har bemærket det, er en tåge rullet ind over min bevidsthed og har tildækket mine sanser. De mennesker, som jeg sidder overfor, er kun vage skikkelser, som jeg ikke ser, men blot kigger på. Jeg kan ikke fokusere på nuet, hverken på deres eller mit og bestemt ikke vores. Der er noget underligt tomt inden i mig, som om en del af min bevidsthed sover. Noget står på standby, men jeg kan ikke huske, hvad det var.



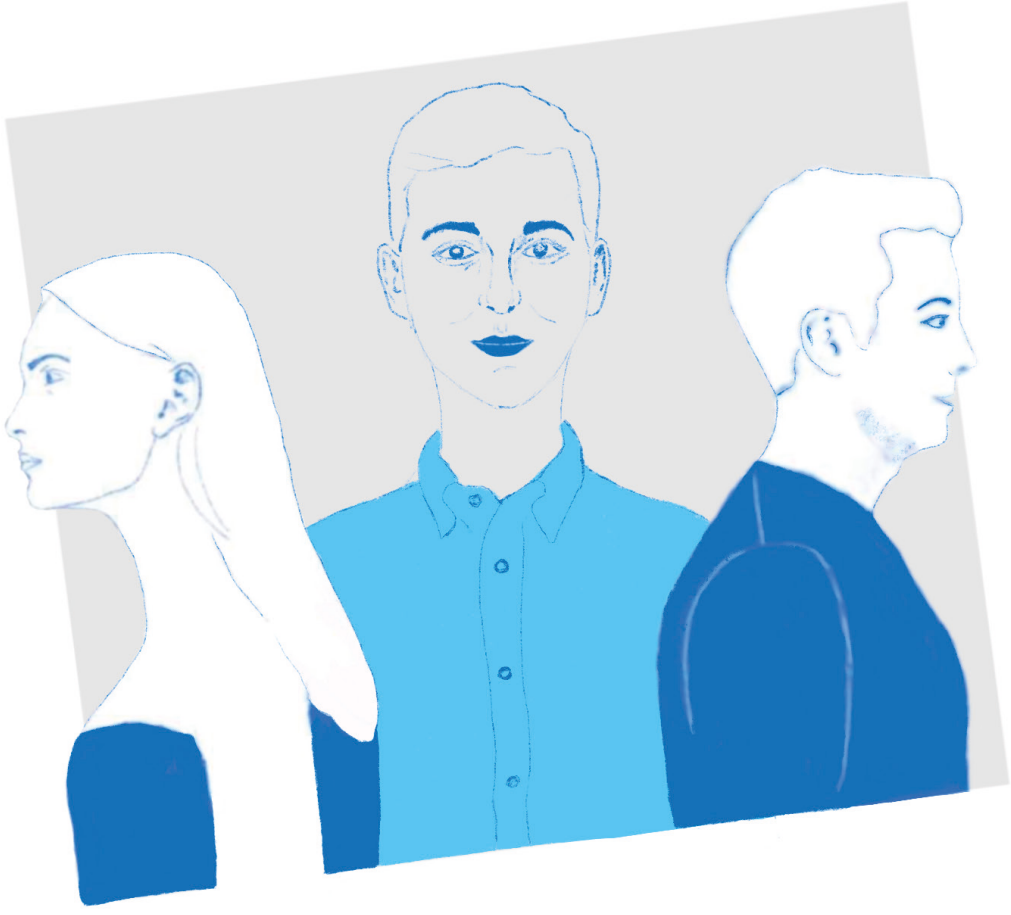
At skrive denne tekst fylder mig skiftevis med glæde og bekymring. Det er fantastisk at kunne dele min historie med andre, men det er også nervepirrende. For min historie gør mig utilpas. Ikke fordi den er voldsom slem, nej helt modsat. Jeg har jo ikke været udsat for nogle "rigtige problemer". Se, det er alt for let for mig at negligere mine egne oplevelser og bebrejde mig selv for, hvordan de har påvirket mig. *Hvorfor brokker jeg mig så meget over så lidt?* Det er, som om jeg er en bedrager, der ikke hører hjemme blandt de andre her i bogen.

Sådan dukker usikkerheden og uroligheden op som en gammel vane fra fortiden. Jeg er i tvivl om, hvordan min historie bliver modtaget, så jeg begynder automatisk at skamme mig over den, og ubevidst isolerer jeg mig selv fra "de andre".

Mine bekymringer er ikke kun skadelige, men er også en gentagelse af det tankemønster, som jeg netop prøver at stoppe. Vi må jo ikke negligere hinandens og vores egne følelser, bare fordi vi tror, de ikke burde være der. Det bliver de ikke mindre ægte af. "Små og useriøse" problemer kan nemlig også avle voldsomme emotionelle og sociale konsekvenser, som vi alle kan opleve, ligegyldigt om vi "burde".

Ja, faktisk kan selv børn føle noget så voksent som fortvivlelse, skyldfølelse og skam.

Skrivemakker: Mathilde Holm Michelsen
Illustrator: Emil Ussing



Stella René

Jeg er nonbinær, og jeg eksisterer ikke

Del 1: 1994-2019

Jeg har altid følt mig forkert. Altid følt mig udenfor, også selvom jeg ikke blev ekskluderet af nogen. Som om jeg altid stod bag et slør, bag en kasse, bag en glasvæg, der fulgte mig overalt. Jeg kunne se de andre igennem væggen. De stod lige dér sammen med mig. På den anden side af væggen. De delte en fælles forståelse. En usynlig indforståethed, som de sikkert slet ikke tænkte over var der, men som var helt enormt tydelig for mig. De troede nok, at jeg var med, men det var jeg ikke.

Jeg er født i 1994 og er en typisk sen-millennial fra 90'ernes og 00'ernes barndom, som aldrig helt har følt mig rigtigt placeret, hvor end jeg var. Hvad husker jeg fra min barndom? Jeg husker folkeskolens hårde, firkantede træstole med røde metalben, indvendige røde murstensvægge i klasseværelset pyntet med selvportrætter lavet af alle os elever, lugten af rugbrød, mellemlægspapir i alle madkasserne og jord på linoleumsgulvet. Jeg husker trygge rammer, parcelhuskvarterer og et hjem med kærlighed. Jeg husker fodboldtræning efter skole, rundbold i frikvartererne, og dengang vi alle fik vores første mobiltelefoner som 12-årige, som vi optog sange på ved at afspille musikken på den stationære computer derhjemme, og så sendte vi optagelserne til hinanden med infrarød. Og så husker jeg en tomhed, et hulrum og en tilbagevendende følelse af afskårethed. I alle disse år følte jeg ikke, at jeg levede for mig selv. I stedet levede jeg ude i kanten af en 2-meters radius omkring mig, hvor alle mine valg og handlinger udelukkende var til for de mennesker, som stod derude i omkredsen. Vi kan kalde den min leve-radius. Der var afstand mellem mig og alle andre. Ingen kom tættere på mig end min leve-radius på 2 meter. Inde i centrum af cirklen — dér, hvor jeg burde være — var der bare tomt.

Jeg var ikke som de andre, og jeg vidste det. Jeg kunne mærke det så tydeligt i hele kroppen. Det føltes, som om jeg var en fejl. Der var noget galt med mig. Som om min hjerne var forkert. Uanset hvor meget jeg prøvede, så *kunne* jeg bare ikke gennemskue, hvordan man var normal. Alle andre var normale. Jeg følte, at jeg manglede noget fundamentalt, som alle andre helt ubesværet bare *havde*. De *kunne* bare. De *var* bare. Og jeg forstod det ikke. Jeg forstod det IKKE. JEG FORSTOD DET IKKE. **JEG FORSTOD DET IKKE!** Jeg var bare forkert. Jeg manglede noget. Jeg manglede noget… Jeg manglede noget… *Jeg manglede noget, og det var min skyld. Jeg manglede, for jeg havde ikke rum til at eksistere i mig selv*.

Del 2: 2020

Jeg er 25 år, og det her er året, hvor det hele vender 180 grader. Jeg er på besøg hos mine forældre. I denne tid bor jeg i udlandet, og jeg skulle egentlig kun have været på besøg i 5 dage. Men coronapandemien har lukket Danmark — og grænserne — ned, så nu har jeg været her i 4 måneder. Mit liv er sat på pause, alt bevæger sig langsommere end nogensinde før, og jeg har uendeligt med tid til at tænke og føle.

Jeg binger de nyeste afsnit af mit yndlingsreality-program "Are You The One?", som i denne sæson er en queer-udgave. Jeg synes, det er den bedste sæson indtil videre. De holder fest med temaet gender bending, og jeg ser et menneske med fedora hat og slips, og jeg tænker: "Hold KÆFT, det gad jeg godt at kunne gå i." En tanke, der smelter sammen med den største følelsesmæssige længsel, jeg nogensinde har mærket. Jeg sidder sådan lidt fastfrosset helt inde i mig selv i noget tid — jeg aner faktisk ikke hvor længe — og får, hvad der opleves som et seriøst lightbulb-moment, hvor jeg tænker: "Det kan jeg jo bare gøre." ALT omkring mig står helt stille.

Det kan jeg jo bare gøre… Det kan jeg jo bare gøre… Det kan jeg jo bare gøre.

"Det kan jeg jo bare gøre," siger jeg højt for mig selv, som jeg sidder dér alene og slet ikke følger med i programmet længere, dybt begravet i mine egne følelser og tanker. Jeg oplever det, som om jeg lige har låst op for mig selv, og hele min identitet bare flyder ud på bordet foran mig. En endeløs strøm af minder, oplevelser, tanker, lyde, følelser og øjeblikke fra hele mit liv, der bare vælter ud af mig; da jeg havde været til gender bending fest med gymnasieklassen og efterfølgende stod foran spejlet og ikke havde lyst til at tage skjorten og butterflyen af, fordi jeg syntes, jeg aldrig havde set flottere ud; da jeg mødtes med Flo på en café på Nørrebro og syntes, at jeg var det mest *on fucking point* menneske

med min polokrave og kasket; da jeg … da jeg var barn og ikke forstod, hvorfor jeg aldrig følte mig *med*. Ikke forstod, hvorfor jeg bar rundt på den følelse af at være afskåret fra andre omkring mig, og hvorfor jeg ikke kunne mærke mig selv i relationerne til dem — fordi det ikke rigtigt var mig, der var en del af relationen. Fuck mand, jeg har jo aldrig kendt mig selv. Jeg har jo aldrig kendt mig selv. *Jeg har jo aldrig kendt mig selv*. Her er jeg, jeg er lukket ud nu, og jeg *ved* det godt. Jeg *ved*, at jeg nu — endelig — efter 25 år *er her*. Og lige nu, i dette øjeblik, er jeg den eneste i hele verden, som ved det. Den eneste, som nogensinde har mødt mig. Den eneste, som kan mærke *mig*. Jeg er klar over, at det overhovedet ikke handler om fedora hatte, skjorter eller polokraver. Det er meget større. Meget, meget, meget dybere. *Jeg* manglede, og her er jeg.

Strømmen af minder, oplevelser, tanker, lyde, følelser og øjeblikke fortsætter igennem hele 2020. Den er endeløs. Jeg kan ikke slukke for den, og den overtager mit fokus, præcis når den vil. Den fryser mig fuldkomment i et refleksions-mode på de mærkeligste tidspunkter, uanset hvad jeg ellers laver. Som strømmen fortsætter, går noget op for mig. Jeg har haft et kostume på hele livet. Et kostume med dårlig pasform. Det sidder for småt, og materialet kradser. Det er alt for varmt, og min hud kan ikke ånde. Måske har du kendt mit kostume, måske har du holdt af mit kostume, måske har du været venner med mit kostume, måske har du været kærester med mit kostume. Men du har ikke været venner med mig. Du har ikke været kærester med mig. Du har ikke holdt af *mig*. Jeg levede i mit kostume. Hele barndommen og meget af ungdommen. Jeg var blevet virkelig god til at performe en frontperson, og jeg var godt selv klar over, at *jeg* ikke sådan rigtigt eksisterede i den performance. Jeg var derinde, men jeg var så dybt begravet, at ikke engang jeg selv havde adgang til mig.

Jeg husker tydeligt, hvordan jeg igennem min gymnasietid aktivt har analyseret mig frem til, hvordan man er kvinde. Jeg har observeret, indsamlet data, beregnet og kommet med konkrete løsninger til mig selv. En dag så jeg 5 forskellige piger på min alder, der hver især havde en trekvart-ærmet hvid strikcardigan på med små symaskinebroderede blomster, som kun var knappet i øverste knap. 5 forskellige piger. Sådan gør man. Jeg så 1, 2, 3, 4 piger med beigefarvede spaghettistrop-toppe af mærket Rosemunde og en håndfuld andre med nederdel af denimstof i en længde til lige over knæene. Data indsamlet. Jeg gik på ASOS, scrollede med falkeblik efter noget, der tilstrækkeligt lignede de dele, jeg mentalt havde noteret. Jeg købte hele sættet. Da jeg et par dage efter modtog pakken, åbnede jeg den med det samme, helt vildt spændt og håbefuld. Jeg tænkte: "Nu kommer jeg til at være med." Det er dét her, der bryder glasvæggen. Jeg tog det hele på og blev opslugt af en overvældende følelse af fysisk utilpashed. Jeg

tog det af, lagde det ned i skuffen og kiggede aldrig på det igen, før jeg nogle måneder senere smed det ud. Dagen efter observerede jeg 5 andre piger med kjoler i tyndt frynset stof med V-udskæring og 'skaterdress' form, og hele processen gentog sig. ASOS. Scroll. Køb. Pak ud. Forventning. Prøv. Fysisk utilpas. Af kroppen. I skuffen. Ud. Gentag.

Hvorfor tog det 25 år, før jeg lærte mig selv at kende? Jeg kan huske, at jeg et par år tidligere snakkede med min gode ven, som på daværende tidspunkt var påbegyndt sin egen proces af kønstransition. De spurgte mig: "Har du nogensinde sat spørgsmålstegn ved dit køn?" Jeg svarede med det samme: "Aldrig," og følte mig selv ret godt overbevist om, at der ikke var mere at tænke over der. Jeg er nu klar over, at mit selvsikre "aldrig" faktisk ikke var et svar på det spørgsmål, min ven havde stillet mig. Jeg blev spurgt, om jeg nogensinde havde overvejet mit køn, men jeg svarede ud fra, at jeg aldrig havde overvejet, om jeg er en mand. Om jeg er en mand i stedet for en kvinde. Jeg havde slet ikke et ordforråd, der kunne omfavne andet end dét: mand eller kvinde. Jeg havde ingen ressourcer eller værktøjer, der beskrev begrebet "køn" med et andet perspektiv. Jeg havde ingen betingelser for at kende mig selv. For jeg er ikke en mand. Og jeg er heller ikke en kvinde.

Det hele giver pludselig mening for mig.

Del 3: 2021-2024

Det er i skrivende stund 2024, jeg fylder 30 i år, og jeg elsker mig selv. Ikke nok med at jeg kender mig selv, jeg mærker mig selv. Nej, ved du hvad, jeg ELSKER MIG SELV. Jeg har sat mig fri, jeg udforsker, og jeg giver mig selv lov til at være. Hold kæft, hvor er det fantastisk! Til november skal jeg opereres. Jeg skal have fjernet mine bryster, og jeg kan slet ikke vente. Det bliver det bedste, at jeg aldrig mere skal have sports-BH på, og at alt tøjet falder fladt ned over brystet. Hver dag bliver jeg mere og mere fysisk mig selv, og hver dag får mit mentale og emotionelle jeg mere og mere plads i min krop.

Jeg ved nu, at det ikke er mig, der er et problem. Jeg forstår, at jeg ikke *mangler* noget, bare fordi jeg ikke *har* det. Jeg er nonbinær, som egentlig er et paraplybegreb, og helt specifikt er jeg, hvad man kalder akønnet eller intetkøn. Jeg oplever ingen følelse af køn og har aldrig gjort det. Jeg har ikke en relation til at være kvinde eller til at være mand. I stedet ved jeg, at vi som mennesker er mere forskellige, end hvordan vi blev beskrevet igennem min opvækst. Jeg har

nu ressourcer i form af ord. Det havde jeg ikke som barn. Så måske manglede jeg alligevel noget. Jeg manglede repræsentation, jeg manglede ord, jeg manglede systemer, jeg manglede diversitet, jeg manglede rum, jeg manglede plads, jeg manglede åbenhed, jeg manglede spørgsmål, jeg manglede svar, jeg manglede muligheder.

Når jeg sidder her og bare er mig, føler jeg mig så fuldendt. Så meget til stede i verden. Men jeg eksisterer ikke. Jeg eksisterer ikke i samfundet, jeg eksisterer ikke i offentligheden, jeg eksisterer ikke juridisk. JEG EKSISTERER IKKE JURIDISK. Vores ligestillingsminister udtaler, at der findes *to* køn, at køn er biologisk, og at en "egen selvopfattelse" jovist kan opleves anderledes, men ikke vil ændre på, at man *er* en kvinde eller mand. Jeg siger det lige igen, vores *ligestillingsministers* udtalelser udelukker muligheden for, at jeg kan eksistere som et menneske, der hverken *er* en mand eller en kvinde. At jeg kan eksistere, som den jeg er. Vores ligestillingsminister fratager mig muligheden for en plads i samfundet, hvor jeg i forvejen kæmper daglige kampe for at være til. Jeg har ingen plads i omklædningsrummene i fitness, på sportsholdene, eller i statistikkerne.

Jeg har aldrig været mere til stede, og dog eksisterer jeg ikke. Min leve-radius er skrumpet, og den er kun lige stor nok til at gå rundt om taljen på mig selv. Jeg har fundet ro i mig selv, men nu er min tilstedeværelse pludselig normkritisk. Min tilstedeværelse tolkes som et opgør. Jeg går imod strømmen bare ved at være her.

Jeg møder tit kommentaren: "Jeg har svært ved at forstå det der med at være nonbinær." Jeg har også svært ved at forstå det der med at være binær. Men selvom I måske ikke forstår os, ønsker jeg, at I anerkender os. For der er flere af os. Og hvis vi havde haft omgivelserne, strukturerne, betingelserne for at udfolde os som vores ægte selv igennem barndommen, så var der nok ikke et behov for pludselig at skulle forstå os. Så ville vi bare være. Ligesom I andre, som får lov til bare at være.

Skrivemakker: Camilla Zmylon
Illustrator: Stine Amalie Helmo Kisling



Victoria Amena Koffi Koberg

ENGLEVINGER

BEGYNDELSEN PÅ ENDEN (2021)

Det er forår.
Jeg står bag disken med svedige håndflader. Jeg må bede kunden foran mig om at gentage, hvad hun siger. Jeg tror, at hun vil have en croissant. Jeg kigger søgende efter skiltet, hvor der står "croissant," men selvom jeg kan se og læse bogstaverne, kan jeg ikke oversætte betydningen af ordet i mit hoved.
Jeg prøver langsomt: *"C-r-o-i-s-s-a-n-t."*
Stadig ingenting. Betjeningen af kunden tager dobbelt så lang tid som sædvanlig, men jeg lykkedes i sidste ende og sender hende afsted. Det føles, som om mit hjerte sidder uden på mit bryst. Jeg kan mærke dets banken i hele min krop, helt ned i min lilletå. Det er rigtig længe siden, jeg har haft det sådan her, men jeg genkender følelsen øjeblikkeligt. Jeg har efter halvandet års anfaldsfrihed fået mine epileptiske anfald igen.

Det, jeg oplever, er et klassisk partielt anfald, hvor jeg har svært ved at kommunikere: tale, forstå, læse, skrive. Jeg har tre klumper af ingenting i hjernen: Ubrugelige celler, i mit sprogcenter, som fylder, forstyrrer og skaber kaos.
Jeg er svimmel. Jeg ved, hvor jeg er, jeg har været her mange gange før: Jeg er på arbejde i Emmerys. Alligevel er mine omgivelser nu tågede, fremmede og overvældende. Jeg ringer til min omsorgsfulde chef Sofie, som kommer mig til undsætning. Jeg tager hjem og går direkte i seng, og da jeg vågner dagen efter, er jeg overvældet af udmattelse.
Resten af året kommer jeg til at være en skygge af mig selv: vågen, men døsig og langsom.

LIMBO (2021)

Jeg har allerede hans nummer indkodet i min telefon. Min neurolog på Epilepsiklinikken på Rigshospitalet har været min primære kontaktperson i sundhedsvæsenet. Epilepsien har været i mit liv siden jeg var 15, overtog styringen, da jeg var 16 og knuste mig, da jeg fyldte 18.

Nu er jeg 21.

Jeg ringer og fortæller ham, at jeg desværre har fået mine anfald igen. Hans stemme knækker. Det er han ked af at høre. Desværre kan han ikke gøre så meget. Jeg har prøvet al epilepsimedicin på markedet. Jeg har været forsøgskanin på alle nye bud. Der er intet, der virker. Der er intet mønster i, hvornår mine anfald kommer. Der er intet, der udløser dem, hverken stress, lys, alkohol, depression eller angst. Min epilepsi virker derfor umulig at behandle. Jeg har været i udredning til operation for min epilepsi siden jeg var 17. Jeg befinder mig i et limbostadie, hvor jeg ikke er syg nok til at få den hjælp, som jeg så desperat har brug for, og samtidig ikke er rask nok til at leve det liv, jeg ønsker. Jeg føler, at jeg, siden jeg var 17, har skreget til mine lunger klappede sammen, men at jeg endnu ikke er blevet hørt.

Kirurgerne ville skære mine tre heterotopier ud med en skalpel i starten af mit udredningsforløb. Men de tør ikke – heterotopierne ligger for tæt på sproget, hukommelsen og synet.

Jeg forstår dem godt, lægerne, neurologerne, forskerne. Jeg bebrejder dem alligevel. De fratager mig mit eneste håb om et nogenlunde normalt ungdomsliv – med alt, hvad det indebærer.

"Lad os se, hvordan anfaldene, og hyppigheden af dem, udvikler sig," siger han i den anden ende af telefonen. Han sidder på en af de øverste etager på sit kontor på Epilepsiklinikken, i en af de højeste stillinger inden for sit felt, og har min skrøbelige fremtid i sine hænder. Jeg bliver overladt til mig selv og til en uvis fremtid. Jeg føler mig svigtet af sundhedssystemet og af omverdenen, som virker fjern og fjendtlig.

KATASTROFETANKER, KATASTROFESIND (2021)

Hver dag, når jeg møder op på arbejde, er jeg svimmel. Mit syn bliver sløret i metroen på vej til Marmorkirken. På den korte tur fra metroen til butikken får jeg hjertebanken, svedige håndflader og susen for ørene. Det kribler i hele kroppen; følelsen ville næsten være rar, hvis ikke jeg var så skrækslagen samtidig. Nu begynder mine katastrofetanker.

"Jeg kan ikke engang klare et simpelt job som ufaglært i Emmerys. Hvis jeg ikke kan klare det her, kan jeg heller ikke blive optaget på en videregående uddannelse.

Selv hvis jeg bliver optaget på en videregående uddannelse, ville jeg aldrig kunne færdiggøre den med så mange anfald. Hvis jeg ikke får en videregående uddannelse, får jeg heller ikke et job.

"Hvis ikke jeg får et job, kommer jeg ikke til at være i stand til at forsørge mig selv. Hvis ikke jeg kan forsørge mig selv, kan jeg heller ikke forsørge en familie. Hvem har også lyst til at få en familie med mig, når jeg er så syg?"

Mine venner ender også med at blive trætte af mig. Så kommer jeg til at være helt alene i verdenen.

Hvis jeg ender med at være helt alene i verdenen, er der ikke noget at leve for.

Måske burde jeg slet ikke leve. Måske er det nemmere at begå selvmord allerede nu."

Mit tankemønster starter som en mindre bekymring om noget trivielt og udvikler sig til selvmordstanker på få minutter. Derefter gentager mønstret sig igen og igen. Der kan gå helt op til en time, hvor jeg er lammet; jeg kan kun hulke og vride mig. Det er umuligt at stoppe tankerne: De lister, de kravler, de slår, de bider sig fast. Stemmen i mit hoved er nedladende og urimelig: En ondskabsfuld, imaginær ven fra helvede, som jeg lærer alt for godt at kende. Det her er min sandhed: Min sygdom kommer til at fortsætte med at smadre mine muligheder, mine relationer, mine drømme.

Man skal have det godt for at kunne have det godt. Jeg bebrejder mig selv for ikke at kunne hanke op i mig selv, udfri mine drømme og være nærværende i mine relationer. Men jeg befinder mig i en alarmerende, altoverskyggende overlevelsestilstand. Det er umuligt at have perspektiv og tro på mig selv eller på en bedre fremtid. Jeg er i et konstant alarmberedskab, som gør mig fuldstændig handlingslammet. Min hverdag bliver sværere at håndtere, og det forværrer min tilstand og mit selvhad. Jeg befinder mig i, hvad der føles som en evig, ødelæggende cyklus, som jeg ikke kan bryde med, medmindre jeg tilgiver mig selv. Og jeg er slet ikke klar til at tilgive mig selv endnu.

Jeg ved endnu ikke, at mit tankemønster har et navn inden for psykologien og psykiatrien: katastrofetanker. Jeg ved heller ikke, at mine katastrofetanker er en del af min angst, en generaliseret angst, som starter her i 2021. Jeg føler mig forkert og er overbevist om, at der er noget fundamentalt galt med mig; at jeg er rådden.
Når tankerne sprinter, og jeg er udmattet af gråd, lister jeg ud på toilettet. Jeg sætter mig på de grå, kolde fliser i brusekabinen med et barberblad i hånden og får endelig ro ved hjælp af smerten, når jeg skærer hul på min hud.
Væk er al skam. Væk er al frygt. Væk er al smerte, selv den skarpe, fysiske efter et par minutter. Jeg nyder at pleje mig selv efter – at lindre mine sår. Jeg stopper blødningen blidt med køkkenrulle, dupper huden med et vådt håndklæde, aer mig selv med en lille håndfuld aloe vera. Ritualet hjælper mig med at få min værdighed tilbage. Jeg er alene, men tættere på mig selv.

I hverdagen kan jeg fysisk mærke en distance til min krop og mine omgivelser: Jeg ser alt, jeg oplever, udefra; det er umuligt at mærke mig selv eller andre mennesker. Jeg er ikke kun følelseskold, men følelsesløs. Når jeg udøver selvskade, har jeg i det mindste selv sat rammerne for ensomheden, hvilket står i stærk kontrast til mit kaotiske, indre liv. Selvhad bliver momentant opløst af selvskade; en billig, smertefuld, forløsende erstatning.

JEG HADER MINE VENNER (2021)

Det er en ekstraordinært varm sommer, og jeg bruger en masse tid med mine højskolevenner. Vi drikker dåseøl i det gode vejr og ryger cigaretter. Jeg kan ikke udstå at være sammen med dem.
Jeg hader, når de er omsorgsfulde, og jeg hader, når de er kyniske.
Jeg hader, når de prøver at nå ind til mig, og jeg hader, når de giver op.
Jeg hader deres medlidenhed, og jeg hader deres hensynsfuldhed.

Jeg hader at høre om deres latterlige, ligegyldige ungdomsliv, som primært omhandler alkohol, sex, dating, stræben efter succes og et liv, der ser godt ud udadtil. De forstår ikke deres privilegier. De er utaknemmelige, egoistiske, pinlige.
Jeg vil være ligesom dem.
Jeg hader mig selv for ikke at kunne elske dem, som de fortjener at blive elsket.

Men jeg kan ikke genkende den person, de beskriver.
De siger, at jeg stadig formår så meget, selvom jeg har epilepsi. Det her er min sandhed: Jeg formår intet, når min epilepsi fylder så meget, og dét, jeg formår, er utilstrækkeligt.

De siger, at jeg er smuk og værd at elske. De lover, at jeg nok skal finde kærligheden og få en kæreste og i fremtiden den familie, jeg så brændende ønsker, selvom jeg har epilepsi.
Det her er min sandhed: Hvem har lyst til at få børn med en person, som er så syg? Hvem vil være barn til en mor, hvis kærlighed er stor, men overskud er ikke-eksisterende?

"Jeg er kronisk ensom," siger jeg til min ven Hannibal på en bænk i Ørstedsparken. Jeg savner ikke kun at føle mig som en del af fællesskabet, jeg savner mest af alt mig selv. Jeg savner den, jeg var, før jeg fik min epilepsidiagnose som 15-årig – før min efterfølgende depression, spiseforstyrrelse, angst og indlæggelserne fra mine teenageår og ind i mine tyvere. Jeg savner min handlekraft og mit mod på livet – dengang jeg troede, at mennesker var gode og ville mig det bedste. Jeg savner dengang, jeg følte mig ligeværdig.

Jeg er fremmedgjort, både fordi jeg ikke kan genkende mig selv i andre, og fordi jeg ikke kan genkende mig selv "i mig selv."
Jeg er alene om mit had til min person, heldigvis, men jeg er stadig alene.

SÆSONSKIFTE (2021-2022)

Det bliver efterår: Den sæson hvor jeg føler mig allermest forbundet med min krop. Jeg begynder at åbne mit hjerte for min psykolog Kirsten. Jeg bruger aktivt modargumenter mod katastrofetankerne. Jeg møder op hver uge på Rigshospitalet, til samtalerne, og gør en aktiv indsats for at få det bedre, også når jeg går derfra igen. Jeg udøver ikke længere selvskade.

Men jeg har stadig angstanfald, som jeg skjuler i Emmerys. Jeg har fået en ny chef. Da jeg prøver at åbne op for hende og siger, at jeg er svimmel hver dag, når jeg møder på arbejde, siger hun: "Kan du ikke bare tage noget nyt medicin, som ikke gør dig svimmel?"
Jeg nævner ikke min sygdom igen efter vores korte samtale.

Jeg bliver sygemeldt med stress fra mit arbejde ugen efter og har mere tid til mig selv. Jeg begynder at løbe lange ture på Vestre Kirkegård, hvor min morfar ligger begravet. Jeg får pulsen op og fortaber mig i efterårsbladenes healende, orange farver. Jeg læser en ny bog hver anden dag og lærer mig selv bedre at kende gennem litteraturen.

Efter et langt, udmattende, grundigt forløb i psykiatrien, starter jeg i sommeren 2022 på anti-depressiv medicin. Citalopram.
Efter et halvt år i helvede, i efteråret 2022, med bivirkninger, som forværrer mine katastrofetanker, begynder jeg langsomt at kunne se verden igen. Jeg begynder at kunne genkende mig selv igen.

DET ER SVÆRT AT VÆRE RASK (2023)

Jeg bliver opereret i hjernen d. 31. maj 2023. Solen skinner mildt ind ad mit vindue, da jeg vågner kl. 06.

Under operationen ser jeg et tydeligt billede af tre børn, der løb ind i mine arme. Det hvide lys, vi er omringet af, gør det svært at tyde deres ansigter, men jeg kan mærke deres varme kroppe og høre deres latter. Jeg skal passe på dem. Jeg skal være socialpædagog og passe på dem.

Tårerne vælter ned ad kinderne, da jeg ser min mor og min bedste veninde Karoline i døråbningen efter operationen. Jeg stopper ikke med at hulke i to timer efterfølgende. Salte glædestårer – for første gang rigtigt længe.

Men det er svært at være rask. I august 2023 skriver jeg i mine noter i bussen på vej over til min psykolog til Rigshospitalet, til mit andet hjem:

1. ***Jeg er bange for, at min medicin ikke virker længere***
2. ***Jeg er bange for, at jeg har OCD***
3. ***Jeg er bange for, at jeg ikke har mere energi tilbage***
4. ***Jeg er bange for, at mine anfald kommer igen***

Jeg er blevet bevidst om, at der hele tiden har været to mål og ikke blot ét: at være rask, og at føle sig rask. Der kommer til at gå et stykke tid, før jeg føler mig rask. Der er ingen garanti for, at jeg fortsætter med ikke at være anfaldsfri. Min epilepsi og angst hænger uløseligt sammen, men angsten er der stadig, selvom de epileptiske anfald er forsvundet. Jeg får stadig, særligt i stressede perioder, hjertebanken, bliver svimmel og har svært ved at finde forbindelsen til min krop. Men nu har jeg modargumenter, som bekæmper mine katastrofetanker. De sidder på rygraden og kommer mig til undsætning, så snart jeg tvivler på mig selv eller på min fremtid. Jeg ved, hvordan jeg kan berolige mig selv; jeg har tillid til mig selv og mine egne evner og værd – med eller uden sygdom.

ENGLEVINGER (2024)

Jeg kigger mine venner direkte i øjnene og frygter ikke længere mit spejlbillede. Vi ser oftest samme person nu. Vi griner af det, vi kalder min "kolde, kyniske tid." Mit hjerte er stadig tungt, men fyldt op, og min latter er dyb.

En smuk mand kysser mig blidt og ofte. Han kender alle mine dæmoner og anerkender mine traumer, men giver plads til personen, jeg er i dag, samtidig. Og når min fortid pludselig fylder igen, i min bevidsthed, holder han mig fast i et ømt greb og hvisker mig i øret: "Så så, skat." Selv når jeg er vred, selv når jeg er fjern, selv når jeg er ængstelig. Selv når jeg kun formår at være tavs og nægter ham adgang til halvdelen af mit hjerte, i mine mest skrøbelige øjeblikke. Jeg ønsker så inderligt at bade ham i kærlighed og at drukne i hans arme. Jeg tror på, at det sker én dag. Jeg tror på, at han holder af mig, når han holder om mig, og jeg ser en rolig fremtid, når jeg kigger ham i øjnene.

Ensomheden er nu en følelse, der kommer og går, frem for en permanent tilstand. Jeg har englevinger tatoveret på begge mine håndled, sammen med datoerne for mine diagnoser: To pyntede ar fra fortidens slagmark.
Jeg er en kriger.

Skrivemakker: Gabrielle Rokkjær
Illustrator: Camilla Ring





Alma E.

Nattens dronning

Ensomheden blæser til mig fra træerne. Hun hænger i luften fra en rødmalet væg, der repræsenterer alt det, jeg ikke mærker. Kærlighed, had, følelser generelt. Bare noget. Hun sidder i min vindueskarm og kigger på mig i nattens mørke, mens hun synger mig godnat til lyden af fugle, der kvidrer udenfor. Duften af kirsebærtræer finder vej til min sengekant, men deres sødme når mig ikke. Alle indtryk, dufte og farver suger ensomheden til sig, så jeg efterlades med grå nuancer.
På crosstraineren finder hun mig, når jeg ikke kan sove, ligesom hun på gåturen i skoven smiler fra de nyudsprungne blomster. Jeg havde ellers håbet, at de ville blomstre mig en meningsfuld fremtid.

I stedet ligger jeg vissen og søvnløs og putter mig til lagnerne, hvor ensomheden har bosat sig. I natten giver jeg mig hen til den meningsløshed, hun har plantet i mig, mens stjerner oplyser min astronomiske ubetydelighed. Jeg er lille og betydningsløs og føler mig sådan. Det er betryggende ikke at være noget.

"Hvordan kan jeg føle så meget tomhed, når jeg er så lidt?" spørger jeg hende.
Hun svarer ikke, men udhuler blot mit hjerte, så der til sidst kun er et sort hul tilbage – et sort hul, der absorberer al lys og glæde. Det eneste, jeg mærker, er en tomhed så intens, at jeg ikke kan være i min egen krop.
Jeg føler mig ubeskriveligt værdiløs, for hvordan har man værdi, hvis ingen har brug for én?

Hun har kendt mig længe før, jeg vidste, hvem hun var, ensomheden. Altid har hendes dybe blide øjne og milde smil forstået mig. Jeg har aldrig behøvet sige noget eller forklare mig. Hun har forstået, at jeg altid har følt mig splittet mellem fællesskabets tryghed og individets frihed. At jeg har følt mig som en enspæn-

der, der på mange måder har haft nok i mig selv. Hun har forstået, at jeg slet ikke er eller har været så social, som mange tror. At jeg nyder fordybelse og ro, og at min udadvendte, men introverte, person hurtigt føler sig overstimuleret af andre mennesker. Ofte har jeg næsten ønsket at forsvinde ind i hendes øjne og blive der for evigt. Der har været så trygt, og de har behøvet mig. Eller jeg har behøvet dem? Måske har vi behøvet hinanden?

”Savner du andre mennesker?” spørger hun. Hendes stemme er mild, og jeg mærker en oprigtig interesse, men samtidig en sårbar frygt for, at jeg svarer det, jeg gør.
”Ja,” svarer jeg. ”Jeg savner at blive holdt om. At få et kram og blive trøstet af nogen, der ved, hvem jeg er, men som ikke er dig. Efterhånden ved jeg bare ikke, hvem der kender mig. Det føles, som om alle relationer er vokset fra mig – måske fordi jeg fravalgte dem over en tidsperiode, der er endt med at vare hele min ungdom.”

Jeg kan se, at det sårer hende, at jeg har brug for andre, men hun siger ikke noget.

”Nogle gange,” fortsætter jeg. ”Ønsker jeg bare at forsvinde ind i mørket, i tilstanden af meningsløshed, der kalder med samme lyd som dig, lagnerne, træerne og alt andet, der falder forbi mig. At være med dig i lysets fravær er det eneste sted, jeg rigtigt føler mig tryg. Men jeg kan ikke mere. Det er ensomt at føle, at ingen rigtigt kender én.”

”Men vi har da også haft det godt,” svarer hun håbefuldt med en uvillig irritation i stemmen.
”Jo, ” svarer jeg. ”Det har vi”. Og det er rigtigt. Vi har haft mange gode minder, ensomheden og jeg. Hun har puttet mig om aftenen, når jeg ikke har kunnet sove. Hun har været med i byen og danset med vennerne. Især har hun siddet med ved bordet til familiemiddage og til øl med forskellige bekendtskaber.

Ofte har vi siddet der, ensomheden og jeg, omgivet af glade mennesker, god mad og livlig musik, mens vi talte og lyttede og lod, som om vi var nærværende, selvom det kun var i vores interne relation, at nærværet var 100 %. Jeg var det smilende, glade og imødekommende ansigt udadtil. Nogle gange var jeg oprigtigt glad. Andre gange var det mest af alt anstrengende og energikrævende at skulle være så energisk, når jeg i virkeligheden var træt og død indvendig. Hun var den, der observerede alt fra metafysisk perspektiv og altid så mig, hende og situationerne udefra. Hun prøvede virkelig at være til stede, men hun kunne ikke give sig hen til nuet og til tætte relationer.

”Hvad laver du egentlig her?” ville hun hviske, når vi sad ved bordet og alle grinede og havde det sjovt. ”Det hele er jo så ligegyldigt.”
”Ssh jeg vil gerne være til stede,” ville jeg svare i et forsøg på at overbevise mig selv om, at det var rigtigt.
”Men du keder dig jo. Du vil mere end at sidde her og tale om banaliteter. Småsnak. Du vil mere.” Det var hårdt, men sandt, det hun sagde. Jeg følte mig kynisk. Var det hende, der gjorde mig kynisk?
Måske. Men jeg kunne godt lide at høre hende tale. Jeg kunne ikke lyve overfor hende. Det var noget af det, der tiltrak mig ved hende. At hun var så uendeligt ærlig overfor sig selv. Så tro mod hvem hun var.
”Samtalerne keder dig jo. Du vil hellere være alene.” Hun har altid sagt det med en forførende stemme, der har gjort det umuligt for mig ikke at lytte. Hun har siddet der ved min side og været dragende med sin jordnære personlighed og medfødte tiltrækningskraft. Det var rigtigt, det hun sagde. På mange måder har jeg ofte haft nok i mig selv og har ikke oprigtigt haft lyst til at være en del af de fællesskaber, der er blomstret omkring mig.
”Jeg prøver at være til stede,” siger jeg henvendt til hende, selvom jeg mest siger det til mig selv. ”Jeg prøver virkelig, men det er, som om der altid er en usynlig distance mellem mig og mine omgivelser.”
”Ja,” svarer hun. ”Det ved jeg. Alle indtryk sætter sig fast i luften uden rigtigt at nå os. Vi hører ikke til her.”
Jeg skal til at sige, at hun skal holde mund, men jeg kan ikke. Hun har jo ret. Jeg prøver at ignorere det, hun siger, men hvordan kan man ignorere noget, der er sandt?

”Ja,” svarer jeg. ”For du stiller spørgsmålstegn ved alt. Du kan ikke slippe et enkelt ord: Hvorfor? Hvorfor leve? Hvorfor sidde her? Du føler en komplet ligegyldighed overfor alt, der fore-går omkring dig, og det smitter af på mig. Ved du godt det?”
Hun kigger skyldigt ned med sine blanke øjne. Hun ved, hvordan hun påvirker mig.
”Men det hele er jo meningsløst.”
Hun ved, jeg er enig. Det er sådan, jeg har det, og jeg ved ikke hvorfor. Nogle gange er jeg så ulykkelig, at jeg er overbevist om, at følelsen af glæde er mange lysår væk. Jeg observerer bare og kan ikke tage noget ind. Det er, som om jeg forsvinder længere og længere væk.

”Men du,” siger jeg til ensomheden. ”Der er også noget andet. Det er rigtigt, at jeg mister lysten til at være sammen med andre, når samtalerne bliver for… betydningsløse. Fordi jeg synes, der er ting, der er vigtigere end at have de samme samtaler igen og igen. Men en del af mig vil gerne være her. En del af mig vil gerne være til stede og høre om nye tøjkøb og gamle flirts. Men alt det,

jeg virkelig interesserer mig for, alt det, jeg gerne vil tale om, ved jeg ikke nok om til at italesætte. Uanset hvor meget jeg ved eller gør, føles det aldrig som nok. Det er derfor, jeg trækker mig. Fordi jeg vil være alene. Men også fordi jeg føler mig utilstrækkelig."

En nat besøgte ensomheden mig med sine dybe, lokkende øjne. De var som et bundløst hav – farlige, men dragende. Måske dragende netop fordi de var farlige? De kiggede så målrettet og intenst, at det føltes, som om de aldrig ville forlade mig igen, og det var dét, der gjorde mig bange. Fordi jeg den nat så en grådighed, jeg ikke havde set før. Disse øjne, der kendte mig bedre end nogle andre og afspejlede mit hele jeg, ville have mig for sig selv. Hun ville have mig for sig selv. Ensomheden behøvede mig. Som jeg engang havde behøvet hende? Hvad der var startet som et trygt venskab, var blevet et destruktivt afhængighedsforhold. Hun havde opslugt mig over en årrække, så langsomt at jeg ikke var bevidst om den magt, hun havde fået over mig.
Men bag den stålsatte facade så jeg også en sørgmodighed. Det var, som om hun vidste, hun gjorde mig fortræd. Hendes blanke øjne emmede endnu engang af skyld. Det var næsten, som om hun gjorde det mod sin egen vilje.
"Bliv," sagde hun. "Overgiv dig til mig. Vi har det jo så trygt og skønt, når vi er sammen. Vi elsker vores eget selskab, vi kan begge lide ro. Vi har nok, når bare vi har hinanden. Det ved du da."
Hvorfor gør hun det her, tænkte jeg. Hvorfor trækker hun mig mod denne tilstand af kronisk apati? Hun er som en negativ pol, der trækker min optimisme til sig, hver gang jeg har det godt.
Jeg kiggede på hende og blev pludselig bevidst om noget, jeg nok havde vidst længe.
"Jeg hader dig." Ordene fløj ud af mig. "Jeg hader din konstante lokken og kalden, der giver mig følelsen af, at ingen forstår mig. Jeg hader dine forførende, tænksomme øjne og eksistentielle spørgsmål, der giver mig lyst til at isolere mig. Jeg hader, at du får afstanden mellem mig og min omverden til at vokse eksponentielt. Du forfører mig til at tro, at du er alt, jeg har brug for. Og samtidig følelsen af, at jeg er ligegyldig for alle andre end dig. Jeg vil være noget for nogen. Nogen, der ikke er dig. Men du gør det umuligt for mig at danne tætte relationer med andre end dig."
Hun kiggede længe på mig. Sårbart og vurderende.
"Men du elsker mig jo også," sagde hun med øjne, der ville teste min beslutning om at tage afsked med hende.

Hun havde ret. For når vi bare er os – ensomheden og jeg – kan vi distancere os fra verden. Det er nok der, vi er aller gladest og føler os uovervindelige. Der

kan vi leve i vores egen intimitet med bøger, skrivning og drømmerier, hvor vi længes mod noget fjernt, noget andet. Der er intet, vi skal nå.
”Ja,” sagde jeg. ”Jeg elsker dig stadig”. Og jeg elskede hende virkelig. Jeg havde holdt af hende i alle de år trods hendes til tider altopslugende adfærd. Hun havde været mere end et forstyrrende element, men jeg måtte give slip nu. Jeg kunne ikke fortsætte med at bukke under for hendes på mange måder negative indflydelse. Dynamikken måtte ændres, så jeg selv kunne styre mit liv og ikke lade mig kontrollere af hende.
”Nogle gange,” sagde jeg. ”Ville jeg ønske, jeg aldrig havde mødt dig.”
Hun kiggede såret, men udspekuleret, på mig, som om hun prøvede at regne ud, hvordan hun bedst kunne ramme mig. Så tog hun en dyb, velreflekteret indånding.
“Uanset hvad,” sagde hun eftertænksomt. “Ville du have følt dig fremmed, for hvornår har du nogensinde følt, at du passede ind?”
Ordene ramte hårdt og strammede sig om mit hjerte. Men de bekræftede mig også i, at hun havde fået for meget magt.
Hendes behov for mig kaldte på frigørelse. Jeg måtte løsrive mig og vide, hvem jeg var uden hende. Det ville være egoistisk af mig at blive i trygheden, for jeg har så meget at give. Jeg vil være noget for andre end hende.

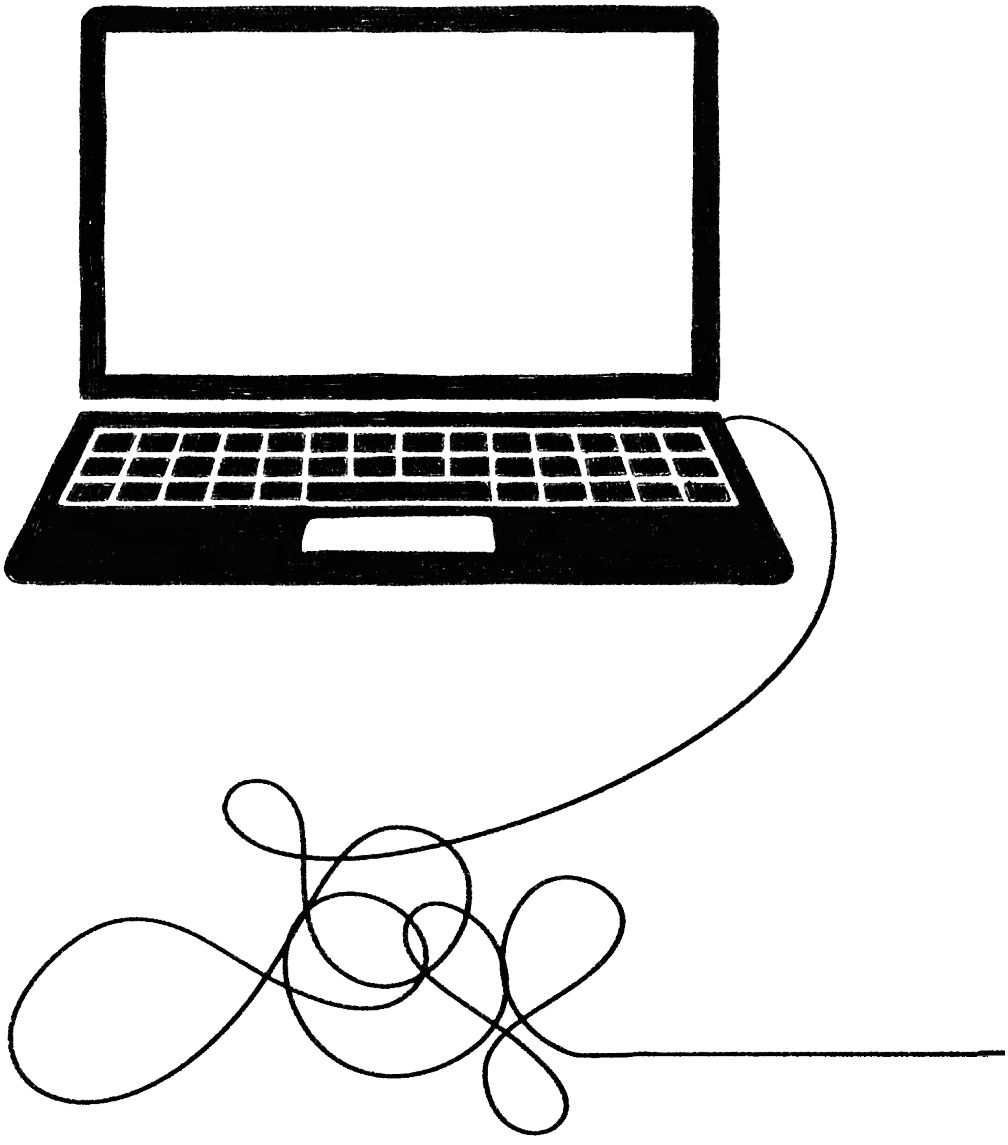
“Jeg kan ikke mere. Du må lade mig gå.”
Jeg så ind i hendes blanke, sårbare øjne. Vi var begge rørte. Det gjorde ondt at trække mig, men jeg vidste, det var det rigtige. Ellers ville jeg miste mig selv. Jeg forstod, at hvis jeg blev i vores relation, ville hun overtage mit liv. Jeg tror, hun forstod det. Det virkede i hvert fald sådan – hun vidste, at hun ville trække mig så langt ind i mørket og meningsløshedens tungsind, at jeg ikke ville kunne finde tilbage til et liv med farver.

I tiden efter vores afsked har jeg tænkt meget på hende. På ensomhed. Hvordan vi mødtes første gang og hvorfor. Var det overhovedet ensomhed, der gjorde, at tårerne faldt på mine lagner i månedsvis? Eller var det bare erkendelsen af livets meningsløshed? Jeg ved ikke, hvem jeg lærte at kende først, eller om man overhovedet kan tale om ensomheden og meningsløsheden som to adskilte eksistenser. Måske er de uadskillelige, nogle der altid kommer som par? Jeg har også tænkt, om jeg måske gav ensomheden for meget opmærksomhed. At vi måske fandt hinanden som et nyttevenskab, der passede perfekt sammen som plus- og minuspol? Et eller andet sted har jeg altid været draget af tunge eksistentielle spørgsmål. Nogle gange har jeg tænkt, om jeg var afhængig af at leve livet med negativt fortegn.

Helt farvel har jeg ikke sagt. Hun er stadig en del af mit liv, men det er på en anden måde nu. En måde, hvor jeg selv har kontrol og bestemmer, hvor ofte vi skal ses, og hvor meget hun må fylde i mit liv. Jeg lever mere balanceret, og hun overrumpler mig ikke mod min vilje længere. Periodevis kommer hun tilbage, som var hun en planet med ellipseformet bane – nogle gange er hun tyngende tæt på, andre gange hilser hun blot fra respektfuld afstand. Det er næsten, som om hun ikke vil forstyrre mit liv, men hendes tilstedeværelse gør mig ikke noget længere. Jeg værdsætter hende faktisk. Og jeg værdsætter, alt det vi har gennemlevet sammen. Hun er som en drivkraft nu, én der motiverer mig til at udrette noget. Hun har givet mig indblik i nogle af livets skyggesider, som gør, at jeg føler mig taknemmelig. Takket være hende forstår jeg værdien af et grin, af at gå tur i regnen, at læse en bog, at tale med en fremmed. Jeg forstår værdien af at have noget at leve for. At have drømme og ambitioner at arbejde henimod. At have nærvær, relationer, venner og familie.
Hun er blevet som en gammel ven – en af dem, der kender én allerbedst, og jeg ved, at hun altid vil være en del af mit liv.

Hun får mig til at føle. Kærlighed, had, ja følelser generelt. Bare noget. Hun gør mere nu end bare at synge i nattens mørke. Hun er med til at farve mit liv og få det til at dufte af nyudsprungne blomster. Det er rart at føle noget igen og mærke eksistensens farvepallette. Selv de mørke og grå nuancer nyder jeg. De supplerer de andre farver så godt og er med til at skabe kontrast.
Det synes jeg, der er noget smukt i.

Skrivemakker: Frederik Kyed Jeppesen
Illustrator: Naja Quist



Anonym

Et Liv med Senfølger

Jeg er 11 år gammel. Jeg er ovenpå i mit barndomshjem i computerrummet. Min mor sidder foran hovedcomputeren, som hun plejer at skrive sin ph.d. på. Jeg skal til at spørge hende om noget, jeg har tænkt over i noget tid. Jeg kan huske, at jeg ikke måtte se min mormor og morfar i et halvt til et helt år, da jeg var omkring fire år. Jeg husker det tydeligt, fordi jeg før det plejede at se dem ugentligt.

Da jeg spørger min mor om, hvorfor jeg ikke måtte se mine bedsteforældre, fortæller hun mig, at hun havde fundet ud af, at min morfar havde taget mig med i bad, hvilket hun syntes lød mærkeligt. Jeg forstod dér, at der var en sammenhæng mellem overgrebene - som netop var sket i badet - og den efterfølgende lange periode, hvor jeg ikke måtte se mine bedsteforældre.

Jeg beslutter mig derfor spontant for at fortælle min mor, hvad der konkret skete, når min morfar tog mig med i bad, men før jeg når at få sagt noget, afbryder hun mig.

"Stop, du må ikke sige dét. Jeg kan ikke klare at høre dét."

Sommer 2020

Det er sommer. Jeg er 22 og står ude foran mit lægehus. Jeg har brug for en pause fra mit første studie. Mine senfølger har overtaget min hverdag, selvom jeg ikke ved det endnu. Jeg ved kun, at jeg blev seksuelt misbrugt i min barndom, og at jeg er dybt traumatiseret af det, og at min hverdag er fyldt med angst, depressionssymptomer, undgåelsesadfærd og et evigt behov for kontrol.

"Og hva' så?" svarer lægen, da jeg fortæller hende om overgrebene.

Hendes svar gør mig svimmel. Jeg får det varmt og begynder at svede. Mit hjerte hamrer af sted. I dag er jeg stadigvæk i tvivl om, hvorvidt min reaktion skyldes angst eller vrede. Nok en blanding af begge dele.

"Hvis du ikke skriver lægeerklæringen, dropper jeg ud af mit studie," truer jeg.

Hun kigger skeptisk på mig, men vender sig mod computeren og begynder at skrive.

Kort tid efter forlader jeg lægehuset.

En lægeerklæring og et traume rigere.

Forår 2022

Jeg dropper ud af mit andet studie i foråret 2022. Jeg har brugt to og et halvt år på universitet. Jeg har intet arbejde. Jeg kan ikke få min hverdag til at fungere, og jeg er helt ude af den.

Angsten for at finde ud af, hvilke konsekvenser seksuelle overgreb i barndommen kan have for en person, fylder for første gang i mit liv mindre end uvidenheden om ikke at vide det.

En del scrolling og links-klikken senere finder jeg frem til Joan-Søstrene.

Joan-Søstrene er en kvindepolitisk forening, der arbejder med og for kvinder udsat for seksuelle og fysiske overgreb. Vi tilbyder bl.a. gratis rådgivning for kvinder, der har været udsat for vold, voldtægt, incest og seksuel chikane.

Incest og seksuelle overgreb.

Har jeg virkelig været udsat for incest, når min morfar teknisk set ikke er min biologiske? Og har jeg været udsat for seksuelle overgreb, når han ikke gjorde noget ved min krop?

På trods af min tvivl møder jeg op på Joan-Søstrenes adresse i København.

Jeg fortæller rådgiverne om min situation. Jeg kan ikke gennemføre et studie. Jeg bliver smidt ud af min lejlighed om et par måneder. Jeg isolerer mig emotionelt og socialt. Jeg har angst; nogle gange i så slem en grad, at jeg kaster op af det. Jeg har depressive symptomer. Jeg har kontrolproblemer.

"Der findes forskellige organisationer, som måske vil kunne hjælpe dig," siger den ene af rådgiverne, mens hun skriver på en post-it note. "Her har du en liste."

Jeg kigger ned på listen.

Der står:
CSM
Landsforeningen Spor
Kvisten

"Tror særligt, at CSM vil kunne hjælpe dig," siger den anden af rådgiverne.

Vent. Hvad fuck er senfølger?

Så snart jeg kommer hjem fra Joan-Søstrene, søger jeg på CSM.

Det første, jeg finder ud af, er, at CSM står for Center for Seksuelt Misbrugte. Jeg læser videre:

CSM er et landsdækkende gratis behandlings- og rådgivningstilbud til voksne med senfølger efter seksuelle overgreb i barndommen (eller ungdommen).

Senfølger. Ordet får mig til at rynke brynene. Hvad fuck er senfølger?

Senfølger kan være meget smertefulde og give både fysiske, psykiske og sociale problemer i livet som voksen. Ofte er problemerne efter seksuelle overgreb i barndommen så store, at mange voksne med senfølger lider af angst, depression, selvmordstanker, PTSD, personlighedsforstyrrelser eller en spiseforstyrrelse.

Kort fortalt finder jeg ud af, at senfølger først viser sig senere i livet og er en følge af at være blevet udsat for overgreb i barndommen (eller ungdommen).

Ifølge Socialstyrelsen: *"Omkring 60-80 procent af dem, som beretter om seksuelle overgreb i barndommen, har eller vil udvikle senfølger."*

Jo mere jeg læser, des flere svar får jeg på spørgsmål, jeg har haft de seneste fem år. Jeg bliver ramt af en enorm lettelse. Og en stor sorg.

Jeg begynder at forstå, hvorfor jeg som barn fungerede "normalt" og nu føler det stik modsatte. Jeg har haft det sådan her i fem år. Jeg har fandeme haft senfølger i fem år uden at vide det. Det er især de mange års uvidenhed, der

vækker sorgen. Næsten hver dag har jeg bebrejdet mig selv for, hvorfor jeg ikke bare kunne tage til den fest, hvorfor jeg ikke bare kunne åbne mig op over for nye mennesker, hvorfor jeg har et så sygeligt behov for kontrol, hvorfor jeg ikke lytter til min krops signaler, når den prøver at sige stop.

Det er ikke mig, der er sådan. Det er senfølgerne. Det er traumerne. Jeg er et traumatiseret menneske, der har brug for hjælp. Og for første gang i mit liv er der hjælp at hente.

CSM

Jeg skriver til CSM's anonyme chatrådgivning. Jeg beskriver kort mine "symptomer".

"Det kunne godt lyde, som om du har senfølger," skriver den anonyme rådgiver.

"Du kan ringe til vores nummer og bestille en tid til en visitationssamtale, hvor en psykolog vil vurdere, hvorvidt vi kan tilbyde dig behandling eller ej."

Jeg ringer nervøst og grædende op til CSM's nummer dagen efter.

Til visitationssamtalen fortæller psykologen mig: "Den første person, du fortæller om dine overgreb, har stor betydning for, hvordan du vil have det med at fortælle det til andre efterfølgende. Det er faktisk normalt, at folk med senfølger føler, at afvisningen er ligeså - hvis ikke mere - traumatiserende end overgrebene selv."

Min mor. Min mor var den første, jeg fortalte det til. Hun afviste mig, da jeg kun var 11 år gammel. Jeg ville ønske, at jeg kunne spole tiden tilbage og give mit lille jeg det kram, hun aldrig fik. Men det kan jeg ikke. Jeg lærte aldrig at føle mig elsket som barn, så det har jeg skullet lære som voksen. Jeg ville ønske, at jeg kunne fortælle mit lille jeg, at hun ikke er alene.

Psykologen har ret. På trods af min lange fremgang (fra at have troet, at jeg aldrig ville kunne sige det til nogen, til at jeg nu fortæller om det i en bog) er min største trigger stadigvæk at skulle åbne op om overgrebene. Det føles langt mere triggerende for mig end minderne om overgrebene. Min mors afvisning lærte mig, at der kan ske forfærdelige ting i livet, og at der ikke er nogen hjælp at hente. Og jeg har i det meste af mit liv internaliseret denne "overbevisning". Det, der før "kun" var et omsorgssvigt fra min morfars side, blev til et dobbelt omsorgssvigt på grund af min mors afvisning.

Det tager ikke psykologen lang tid at konkludere, at jeg har senfølger.

"Men du skal vide, at ventetiden er meget lang. Jeg kan ikke sige, hvornår du præcist kan komme i behandling, men der kommer til at gå mindst 2 år."

2 år, tænker jeg. Hvordan skal jeg kunne vente så længe.

Sommer 2022

I perioden, hvor jeg venter på at starte på mit tredje studie, researcher jeg meget på konsekvenserne af seksuelle overgreb i barndommen, særligt i forhold til senfølger.

En af de andre organisationer, som rådgiverne fra Joan-Søstrene anbefalede mig, holder et møde, hvor man kan træffe andre senfølgerramte uforpligtende.

Jeg savner nogen at spejle mig i og ønsker at blive klogere på mig selv og senfølgerne. Så jeg giver det en chance.

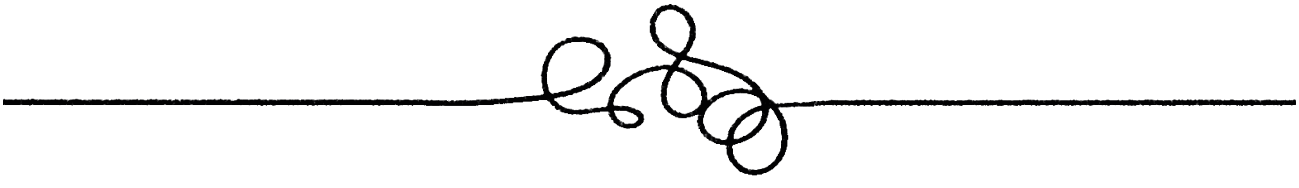
Det skulle jeg aldrig have gjort.

Senfølger kan beskrives som et form for "spektrum", hvor en senfølgeramt person befinder sig på yderpolen mellem to ekstremer, fx sætter for få grænser vs. sætter for mange grænser, undgåelsesadfærd vs. overeksponering, fx i seksuelle relationer, har svært ved at være sårbar vs. deler "for meget" ud af sig selv.

Jeg befinder mig selv i den mere isolerende del af "spektret".

Men det gør de fleste, der dukker op til mødet, ikke. En fortæller ufiltreret om, hvordan hun føler, at hendes partner udnytter hende økonomisk. Hvordan de havde været på ferie sammen, og kæresten gang på gang havde bedt hende om at betale og lovet hende, at de skulle dele beløbet ligeligt, når de kom hjem. Kæresten holdt aldrig sit løfte og var endda blevet sur, da hun spurgte, om det ikke snart var på tide at få beløbet delt. En anden fortæller, at hun har et dårligt forhold til sine børn, at hun har skyldfølelse over ikke at have taget sig ordentligt af dem. Og at hun dengang ville ønske, at hun ikke havde fået dem.

Jeg ender med at tage grædende hjem til en veninde, som må trøste mig resten af aftenen. Jeg føler, at jeg gennem disse mennesker ser ind i min egen fremtid, hvis jeg ikke får bearbejdet mine traumer. Men hvad skal jeg gøre? Der er stadigvæk mindst et år og 10 måneders ventetid tilbage hos CSM.



Brev til mor

Kære mor

Jeg drømte om dig forleden. Dig og mormor. Jeg var der også. I to versioner faktisk. Jeg drømte, at mit 3-årige jeg sad og græd i badekaret. Badekarret, som overgrebene skete i. Det vil du selvfølgelig ikke anerkende. Hverken overfor dig selv eller mig. Du og mormor havde som altid travlt med at skændes. Jeres had til hinanden har altid overdøvet jeres kærlighed til mig. Sådan føles det i hvert fald.

Der lå jeg som 3-årig, både i virkeligheden og nu i min drøm, og havde brug for jer, men I hjalp mig ikke. Du hjalp mig ikke. Min egen mor. Men jeg var der. Mit voksne jeg. Og jeg hjalp mig selv, nu hvor du ikke kan. Mit voksne jeg løftede mit mindre jeg op i sine arme og trøstede hende. Noget du aldrig rigtig har kunnet.

Jeg vågnede grædende op. Min hovedpude var blevet helt våd af tårer, men jeg lagde hovedet tilbage på puden og sov videre. På samme måde er jeg kommet videre fra dig. Jeg har i hvert fald gjort mit bedste, og det har givet mig så meget fred. Mit mål er en dag at have dig helt ude af mit liv, men der er jeg ikke helt endnu. Så længe mine brødre er hos jer, vil jeg stadigvæk være en del af dit liv, så jeg kan være en del af deres. Men den dag, hvor de ikke længere er, kan jeg endelig give fuldt slip. Jeg vil aldrig være fri for senfølgerne, men jeg vil være fri for dig.

Jeg har ikke dig eller mormor, men jeg har mig selv, en vidunderlig kæreste - som du ikke kender til - og mine venner, og de elsker mig. Ubetinget.

Du må have det godt, mor.

PS: Jeg har fået en tid hos CSM nu.

Skrivemakker: Siri Franceschi
Illustrator: Nanna Klich


FORTABT

Frederik Lund Lyreskov

Forgabt/fortabt

Jeg var forelsket i tanken om at være forelsket, og lige der var jeg forelsket i ham, og jeg holdt mig ikke tilbage.

Solen gjorde vores lejlighed varm og gul. Han tømte en af parfumerne stjålet fra Matas i køkkenvasken, som var det afløbsrens. Han borede et ekstra hul i den, og hans hænder duftede af Issey Miyakes L'eau D'issey resten af dagen.

Vi havde fundet en højtaler til storskrald, som han havde repareret. Jeg fandt vores fælles spilleliste frem på min telefon, og fandt en af mine sange. Charli XCX sang "Lavender Lamborghini, roll up in a blue bikini", og jeg lukkede øjnene. På spillelisten boede musikken fra hver vores hjørne af universet, så vores underbo hver dag måtte lytte med til en blanding af dance-pop og rap om gyldne tænder, korruption og kokain.

Når musikken skiftede, blev vi hvirvlet hen i et nyt hjørne af galaksen. Jeg fandt sekundlimen og plastikposen med blandede rhinsten i køkkenskabet. Jeg hældte stenene ud og begyndte at pille de lyserøde og sølvfarvede sten fra resten. Den cylinderformede parfumeflaske var hvid, mat og kedelig, men ikke meget længere. Jeg pyntede den, så den kunne komme til at ligne et udspændt tag på et glitrende cirkustelt. Hvis jeg absolut skal tage hårde stoffer, så skal det være fabelagtigt.

Han afbrød mig ved at puste røg fra hans mund ind i min og gav mig et kys, inden han rakte mig gasbrænderen. Jeg fik en gammel pibe i hånden, og jeg varmede forsigtigt den påsatte glaskugle med lighteren, så krystallen ikke blev brændt. Jeg sugede den våde røg ned i lungerne og mærkede, hvordan jeg igen blev mere forelsket i ham.

Jeg var mest forelsket, da jeg først mødte ham til en sexfest. Jeg prøvede at kramme ham, og han prøvede at give mig hånden, og efter den akavede situation var vi uadskillelige.

Jeg var sikker en af de første gange, hvor vi bare sov sammen. Jeg vågnede råbende og grædende fra et mareridt, og hans arme greb mig. Han talte til mig, indtil jeg var ved bevidsthed og helt rolig. Jeg lyttede til hans vejrtrækning, mens jeg fortalte, at jeg lige var kommet ud af et kompetencecenter for selvmordsforebyggelse, men var bange for, at jeg allerede havde glemt kompetencerne. Han lyttede til mig, og han behøvede ikke at gøre andet end at holde om mig og være så smuk, som han var.

Det var, som om vi begge var klovdyr fra hver vores planet, som på en eller anden måde havde fundet hinanden i et univers, som kun var vores. Han var en stor majestætisk kronhjort, og jeg var en lille flamboyant enhjørning. Han var ti år ældre end mig, gik med skjorte til hverdag og fik sit hår klippet kort hos en frisør, men vi havde samme dårlige vaner og venner, som vi aldrig ringede tilbage til.

Jeg var mindst forelsket, når vi var i REMA 1000 og gik med en meters afstand til hinanden. Han var bange for at møde nogen, der kendte ham, men han ville have de økologiske dåsetomater og hviskede irritabelt, at jeg havde lagt den forkerte dåse ned i kurven uden at kigge på mig. Hvis det stod til mig, gik vi hånd i hånd, imens vi diskuterede spotvarer, i stedet for at håbe på at ingen lagde mærke til, at vi lagde varerne på samme bånd.

Jeg vendte tilbage til den nye pibe. Det var svært at få rhinstenene sat korrekt på, fordi sekundlimen tørrerede så hurtigt. Mine hænder rystede på grund af stoffer og manglende søvn, og så endnu en afbrydelse. En besked fra min veninde Camilla, som spurgte, hvor jeg blev af. Det var hendes fødselsdag, og jeg havde glemt alt om tid, sted og mine venner. De ville være samlet i Camillas toværelseslejlighed den dag. Jeg savnede dem, men havde skubbet dem væk, fordi de havde alt det, jeg ikke havde: Søde kærester, fast bolig, fast arbejde og faste fremtidsplaner. Jeg samlede de lyserøde og sølvfarvede sten sammen i en kop, så jeg kunne vende tilbage til projektet senere. Jeg fortalte ham, at jeg var forsinket, fordi jeg skulle til en fødselsdag. Det var som at åbne alle lejlighedens vinduer på samme tid og skabe gennemtræk af den kolde forårsluft. Han svarede i enstavelsesord. Jeg prøvede at lette stemningen og spurgte, om han havde set min røde øjenskygge. Han rystede på hovedet og vendte ryggen til mig.

For at skjule at jeg ikke havde sovet i tre dage, lagde jeg rød øjenskygge på øjenlågene og under øjnene. I spejlet kunne jeg se, at mine pupiller var på størrelse med tekopper, så jeg satte et par sorte kontaktlinser i for at få pupillerne til at flyde sammen med iris. Det var et look, som jeg vidste, at ingen til festen ville stille spørgsmål til.

Jeg blev ved med at tale til hans ryg. En ødelagt køleskabsmagnet var pludselig mere spændende, end jeg var, og fordi han ikke sagde så meget, talte jeg endnu mere for at fylde tomrummet ud. Jeg havde allerede taget mit overtøj på, da han igen pustede røg ind i min mund og overtalte mig til at tage et shot fælgrens.

Jeg kom meget for sent, men jeg havde heldigvis forberedt min tale til Camilla i forvejen. Jeg kiggede på klokken, tænkte på ham og fandt den nærmeste drink. Jeg var nødt til at være her, for jeg ville ikke give helt slip på mine venner, men jeg var urolig for ham, når jeg ikke kunne holde fast i ham.

Jeg havde svært ved at holde samtalerne kørende og kunne ikke huske, hvad mine venner allerede havde fortalt mig. Havde jeg hørt, at der var en, der var flyttet sammen med sin kæreste? Havde jeg allerede været begejstret over deres nye tæppe, som de havde taget med hjem fra Marokko? Jeg havde set billederne af brødet, som min veninde havde bagt med sin nye surdej, men jeg havde ikke hørt, at hun også var begyndt at lære italiensk på Duolingo. Der var en med lysende øjne, der fortalte, at hun var gået i gang med at prøve at få et barn med sin kæreste. Hun sagde det, som om det var en hemmelighed. Jeg mærkede misundelse og intet andet.

Jeg følte, at jeg på én gang overkompenserede og talte for meget, men på samme tid slet ikke sagde noget som helst. Jeg havde ikke så meget at fortælle. Jeg frøs og svedte på samme tid, og jeg savnede min kæreste. Jeg ville ikke have, at mine venner tog ham fra mig, så jeg nævnte ham ikke.

Da der var en, der brokkede sig over sin distræte kæreste, kunne jeg ikke nikke og fortælle om min kærestes første møde med min familie. De var taget fra Jylland til København, og vi skulle mødes på en fin restaurant ved Kongens Nytorv klokken syv. Jeg havde ikke kendt ham i mere end et par måneder, men jeg kendte ham allerede nok til at sætte os i gang med at gøre os klar fem timer før. De var allerede fulde, da vi ankom to timer for sent til restauranten med vores ufærdige skænderi hængende tungt imellem os.

Måske var jeg paranoid, men jeg følte, at mine venner kunne mærke, at jeg var fjern i blikket, så jeg gik udenfor for at læse min tale igennem.

"Der var du, skat," sagde en velkendt stemme i gården. Det var min bedste ven, Jonas, så jeg lagde telefonen i lommen og satte mig hen til ham. Fordi jeg ikke havde været til stede i hverken virkeligheden eller på vores gruppechat på Instagram, opdaterede han mig kort om, hvad alle vores venner havde lavet, siden sidst jeg så dem. Jeg slappede af og kunne bare lytte, men jeg følte mig også udenfor, fordi jeg var gået glip af så mange ting. Jeg fortalte ham, at det gik stille og roligt hos mig og nævnte ikke, at jeg var flyttet.

Vi røg, før vi gik tilbage indenfor. Uret på ovnen lyste rødt, jeg havde allerede været væk fra ham i en time. Jeg skyndte mig at finde et glas, fyldte det op og bankede på det med min lighter. Jeg kom igennem talen, som var skrevet ned på min iPhone. Jeg var på autopilot, men fik ros bagefter. Jeg var ligeglad med, hvad jeg sagde. Det vigtigste for mig var at vise, at jeg kunne være en god ven, selvom de ikke kunne være det overfor mig.

Da jeg kom hjem, ventede han ved døren. Den berusende følelse, som gensynet med mine venner trods alt havde efterladt i mig, forsvandt, da jeg trådte ind i lejligheden. Jeg lagde altid kun mærke til, hvor indelukket og rodet der var, når jeg havde været ude uden ham. Han stod helt stille, så jeg begyndte at tale om festen. Det kunne han ikke lide, for han kunne ikke lide nogle af mine venner, selvom han aldrig havde mødt dem. Vi skændtes.

Han væltede mig, samlede mig op og kastede mig ind i vores spisebord, så rhinstenene fløj ud af koppen og ned på gulvet. Jeg tog mine ting og løb ned ad trapperne. På de to sidste trin snublede jeg. Jeg lod mine tabte ting ligge og løb ud ad opgangen. Jeg kunne høre hans forpustede og hakkende vejrtrækning lige bag mig. Han kendte området meget bedre end mig. Jeg krøb sammen i cykelkælderen, hvor der var alt for lyst, og jeg kunne stadig høre hans råb. Jeg løb hen over en tom legeplads og fandt et skralderum. Der lugtede af rådden frugt. Var han stille og snedig, eller havde han bare givet op på os?

Jeg tastede Jonas' nummer ind, men bippene fra det ubesvarede opkald gennemtrængte skralderummets ildelugtende tusmørke, så jeg lagde på igen. Jeg talte til 100, før jeg prøvede at ringe til Jonas igen. Jeg vidste ikke, hvad jeg skulle sige til telefonsvareren. Jeg gik igennem mine kontakter, men jeg kunne ikke få mig selv til at ringe til nogen andre. Jeg var bange for at smitte dem med mine besværlige følelser.

Han råbte igen, og jeg kunne høre, at han kom nærmere. Jeg begyndte at løbe den modsatte vej af hans stemme. Jeg stoppede op ved et busstoppested. Der var fire minutter til den næste bus til Hovedbanegården. Jeg så mig selv siddende i bussen, mit utydelige ansigt reflekteret i vinduet, men han fandt mig på under fire minutter.

Da han råbte, stivnede jeg. Da han tog fat i mig, skubbede jeg tilbage. Da jeg begyndte at skrige, holdt han mig for munden, så jeg bed ham i hånden. Da politiet kom, løb han, for de kendte ham.

Jeg samlede min telefon op fra gaden. Det flækkede glas var knust, og jeg fik de små glasskår i fingrene. Politiet talte til mig med rolige og faste stemmer.

Jeg så mig selv møde deres blik og fortælle dem det hele i samme toneleje. Jeg kunne trække op i min sweatshirt og vise dem det blå mærke på min hofte. Jeg kunne fortælle dem hans CPR-nummer og adresse og vise dem vejen derhen. Jeg kunne blive sat ind i deres bil, og de kunne køre mig hen et sted, hvor jeg kunne være tryg og ædru. Men der ville jeg være helt alene.

Jeg kiggede på den ene betjents brystkasse, på uniformen, der lignede et kostume og fortalte, at jeg var på vej hjem fra en temafest. Blodet i mit ansigt var falsk, og jeg kendte ikke ham, der var løbet væk. Jeg havde oplevet andre hate crimes, og jeg havde aldrig orket at anmelde dem. Det sagde jeg for at passe på ham. Til sidst gav betjentene mig et telefonnummer, som jeg kunne ringe til, hvis jeg skiftede mening om anmeldelsen. Jeg tastede det ind på min telefon og satte mig ned for at vente på den næste bus.

Mens jeg havde talt med politiet, var der kørt flere busser forbi, men jeg kom endelig af sted mod Hovedbanegården. Han havde ringet syv gange, og den ottende gang tog jeg den. Jeg kunne høre, at han havde grædt, og han begyndte at græde igen, mens vi snakkede sammen, så jeg steg ud af bussen og gik over på den anden side af vejen.

Da jeg kom hjem, græd han. Han kyssede mig og holdt om mig. Jeg vred mig ud af hans våde omfavnelse, og han gav slip på mig. Han lovede at være en bedre kæreste, at springe ud, at blive ædru og at introducere mig til sine venner og familie. Han rakte mig en rød peberfrugt, som var det et hvidt flag.

Han græd igen, da han skulle skære løg, og jeg gik om bag ved ham og lagde armene om ham. Min kind hvilede på hans skulderblad. Jeg kiggede på hans flotte hænder, mens han samlede vegetarlasagnen. Han havde købt to poser med revet mozzarella og hældte det generøst ud over pastapladerne.

Vi snakkede om fremtiden og blev enige om at tage op til hans mors sommerhus og drikke aperol spritz med hende, mens vi kunne lytte og dufte til havet, der var lige i nærheden. Han gav råd til, hvordan jeg kunne gøre det bedste indtryk på hans forskellige venner. Vi var lykkelige og næsten ædru, da vi faldt i søvn, og jeg sov hele natten uden et eneste mareridt.

Dagen efter samlede jeg rhinsten op fra køkkengulvet.

Skrivemakker: Emilie Ewald Boysen
Illustrator: Sarah Frederiksen

Efterord

JJ Paulo, sanger og musiker

Tik tak, tik tak, tik tak… Fortællingerne i De Ensomme kaster mine tanker tilbage på kontoret på min gamle skole. Jeg ville hellere være nede i puderummet og lege med mine venner. Men nu sidder jeg her igen, på skolens kontor, og stirrer som forstenet på det store ur i lokalet. Tiden står stille, selvom jeg tydeligt kan se, at uret går. På stolen ved siden af mig sidder min mor, overfor os sidder to pædagoger. Mobningen var ikke stoppet. Den var intensiveret.

Jeg havde fået buksevand af nogle ældre elever, som, til deres forsvar, kækt sagde, at de faktisk gjorde mig en tjeneste: "Han er jo beskidt over det hele, så vi ville bare vaske ham hvid." Pædagogerne havde sendt mig hjem med en seddel i hånden, hvorpå der stod, at det nok var bedst, hvis jeg holdt en pause fra at komme i SFO'en. Jeg cyklede fortvivlet hjem og græd næsten mere, end da jeg fik buksevand. Jeg elskede at komme i SFO'en, og det føltes, som om det var mig, der blev straffet.

Det gør indtryk på mig, når Gustav Otto beskriver sig selv som en person, der alt for længe har forsøgt at tilpasse sig til sine omgivelser. Kun for ikke at føle sig ensom. På samme måde ville jeg hellere komme i SFO'en og tilpasse mig racismen for ikke at føle mig ensom.

Tilbage på skolens kontor brøler min mor som en løvinde, der forsvarer sin unge. Imens hun brøler, zoomer jeg tilbage på uret, i håb om at sekundviseren på magisk vis vil sætte i løb. Jeg føler et ubehag ved at sidde her igen, kun fordi jeg er mig. Fordi jeg på overfladen, på den ydre skal, skiller mig ud og ser anderledes ud end de andre.

Som Aisha skriver, kan det at skille sig ud være en velsignelse og en byrde. Det kommer an på, hvilke briller ens omverden beskuer en med. I en verden, hvor det unikke hyldes, og hvor der er plads til forskellighed, kan det at skille sig ud være en styrke, faktisk en gave. I en verden med foruddefinerede og snævre rammer for normalen, kan det omvendt forme en ensom vej.

Jeg blev født i en lille landsby i Tanzania ved navn Bujora. En unik landsby med en traditionsrig sukuma-kultur, der kun findes her. Alle, der er født i Bujora, får denne smukke kultur ind med modermælken, og jeg havde den med i kufferten, da jeg som 3-årig flyttede til Danmark.

Sukuma-kulturen er farverig – fuld af dans, sang og åbenhed for alle, præcis som de er. Det er et verdenssyn fuld af selvtillid, der på mange måder står i skærende kontrast til indbegrebet af det, som en indfødt dansker får ind med deres modermælk; janteloven.

Jeg blev født med vinger, der gennem sukuma-kulturen voksede sig større – jeg kunne flyve helt op til skyerne, men hver gang jeg nåede derop, skød racismen mig ned. Det, at jeg spillede på bongotrommer, dansede med pinde og sang på swahili, var benzin på bålet for de ældre elever. Benzin, som de hældte på bilen og kørte min selvtillid midt over med.

Ironisk nok var jeg misundelig på dem. De havde et fællesskab, et sammenhold, et bånd. Men i dag spørger jeg mig selv: Hvad er det værd, og kan det overhovedet kaldes for et fællesskab, når det handler om at drille og ydmyge?
En af de værste følelser, man som menneske kan have, er følelsen af, at man ikke er god nok. Maja beskriver så flot, hvordan følelsen af ikke at være god nok havde rodfæstet sig i fundamentet af hendes identitet: ”Det var med denne forvrængede selvforståelse, at jeg præsenterede mig for mennesker og indgik i relationer. Den definerede måden, jeg så mig selv.”

Man bliver utrolig trist, men også inspireret af at læse Majas historie. Min oplevelse er, at man i Danmark helst ikke må synes, man er god til noget, og hvis man gør, så tolkes det, som om man synes, man er bedre end andre. I sukuma-kulturen skal man helst have selvtillid, og man må gerne synes, at man er pissegod til noget – helt uden at det betyder, at man synes andre er dårlige. Så hvornår har du egentlig sidst sagt en sætning som ”jeg er mega god til…” højt?

Tik tak, tik tak… Jeg sidder på en sofa og tager dybe ind- og udåndinger. Foran mig hænger et stort ur, der har fanget min opmærksomhed. Min lillesøster Anita banker på døren og siger: ”Joram, vi samles om 2 minutter!”. Jeg rejser mig og kigger en sidste gang på det store ur, der minder mig om et ur, jeg har set før, men i øjeblikket kan jeg ikke huske hvorfra. Udenfor døren står min mor og Baba. Jeg krammer min mor og siger til Baba, at han skal synge for til vores opvarmning. På vej op ad trapperne giver jeg min lillebror og perkussionist Emanuel en high-five. Han kigger på mig og siger: ”Husk at nyde det.”

Vi er alle samlet i opvarmningsrundkredsen. Et øjeblik zoomer jeg ud og tænker på det, jeg har været igennem for at komme hertil: mobningen, ensomheden, racismen. Jeg bliver inderligt stolt og kigger på min Baba, der brøler: ”MCHAKA MCHAKA,” hvortil resten af rundkredsen råber ”CHINCHA” tilbage. Lokalet koger, JJ Paulo har udsolgt Store Vega, 1600 mennesker har købt billet, kun for at opleve min unikke sukuma-kultur. Her er det fællesskab, det sammenhold, det bånd, jeg søgte.

Efter rundkredsen løber jeg ned til sofaen, hvor jeg sad før, for at hente min trøje. Igen får jeg øje på uret, der hænger over døren: tik tak, tik tak. Det føles på magisk vis, som om sekundviseren flyver afsted. Jeg kigger en sidste gang på uret for at notere mig klokken, herefter tager jeg en dyb indånding og siger til mig selv: ”Joram, din tid er nu.”

Om bogen

De Ensomme er en bog, som består af 22 unges personlige fortællinger om at være ung og ensom. Bogen er blevet til over 11 måneder fra december 2023 til oktober 2024. Emnet for bogen er valgt af projektteamet i samråd med frivillige fra De-seriens tidligere bøger og Lauritzen Fonden, som støtter projektet.

Bogen er funderet i frivillighed. I alt har 79 frivillige unge, været med til at skabe *De Ensomme*. De fordeler sig i fire forskellige roller: forfattere, skrivemakkere, illustratorer og redaktører.

Forfatterne er de unge, du møder i bogen. Dem, der fortæller deres personlige historie. Vi har fundet dem gennem sociale medier og med en kommunikationsindsats, der har henvendt sig direkte til bl.a. unge med handicap, unge LGBT+-personer og unge med etnisk minoritetsbaggrund.

Rekrutteringsindsatsen er tilrettelagt i samråd med og kvalitetssikret af Violeta Yanez, sekretariatsleder i The Red Van, og Ronas Korkmaz, head of Nordic Pioneers.

Derudover har fire unge, der har oplevet ensomhed, bidraget med deres perspektiver og personlige erfaringer med henblik på at identificere mulige barrierer for unges deltagelse i projektet. I alt har 48 unge søgt om at være med i projektet, hvoraf 25 blev valgt, og 3 af dem frafaldt projektet undervejs i skriveprocessen.

Hver forfatter er blevet tilknyttet en skrivemakker, der har fulgt og understøttet forfatteren. Skrivemakkere er unge, som brænder for at skrive, men som ikke nødvendigvis selv har erfaring med ensomhed.

Det er forskelligt, hvilken motivation forfatteren bringer ind i projektet. Nogle har et stærkt ønske om selv at sidde ved tastaturet, og i det tilfælde har skri-

vemakkeren bakket op, stillet spørgsmål og givet løbende feedback. Andre forfattere har ønsket, at deres skrivemakkere har ført pennen. På den måde har disse skrivemakkere fungeret som ghostwritere, der hyppigt har tjekket ind med forfatteren i bestræbelserne på at skabe en fortælling, som er så tro mod forfatterens sprog og erfaringer som muligt.

Forfatternes historier er blevet til over tre måneder mellem marts og juni. Ungdomsbureauet har af og til tjekket ind med forfattere og skrivemakkere i denne periode, men har i store træk givet ansvaret for processen til makkerskabet selv. Denne tilgang har vi valgt for ikke at overskride deres autonomi og ejerskab over deres historie og den måde, som de har ønsket at samarbejde og engagere sig i projektet på.

Den tre måneder lange skriveperiode er omkranset af tre nedslagspunkter: Introdag, Midtvejsdag og Hva' så nu-dag. Introdagen klæder forfattere og skrivemakkere på til forløbet og kickstarter skriveprocessen. Midtvejsdagen markerer det tidspunkt, hvor frivillige illustratorer og redaktører træder ind i skriveprocessen. Hva' så nu-dagen markerer afslutningen på illustration- og tekstarbejdet og viser samtlige frivillige i projektet, hvordan de fortsat kan engagere sig i projektet.

Illustratorerne er, ligesom forfatterne og skrivemakkerne, fundet gennem sociale medier og har ikke haft nogen tilknytning til projektet før. Redaktørerne er til gengæld fundet internt; for at komme i betragtning som redaktør, skal man have været forfatter eller skrivemakker i en af De-seriens tidligere udgivelser.

Det er første gang, at frivillige har haft mulighed for at skabe projektet på andre måder end som forfattere eller skrivemakkere; redaktion og illustration af bøgerne har tidligere været et professionelt ansvarsområde. Men vi ønsker, at De[Serien] skal være en platform, hvor unge kan øve sig, få ansvar med opbakning og tilegne

sig nye færdigheder. Det ønsker vi samtidig med, at de skaber nye relationer og i sidste ende ser resultatet af deres samarbejde i et fysisk produkt.

Foruden frivillige har et lille team af 2-3 ansatte fra Ungdomsbureauet tilrettelagt processen og løbende koordineret med projektets frivillige. Fordi projektet nu består af både forfattere, skrivemakkere, illustratorer og redaktører, har vi haft minimal indflydelse på historiernes ord og illustrationer. Vi har blot sikret os, at de har bevæget sig inden for rammerne af projektets formål og redaktionelle retningslinjer. Vi mener det, når vi siger, at De[Serien] er skabt af frivillige.

Ventilen, en frivillig social ungdomsorganisation, der har til formål at forebygge og afhjælpe ensomhed blandt unge, har løbende sparret med os om bogens indhold og retning. Det gør, at vi nu står med en bog, som har et klart fokus og formål. Derudover har vores freelance grafiker, Peyton Hunter, spillet en kolossal rolle i rammesætning for og koordinering med illustratorer, samt produktionen af omslag og layout.

De Ensomme – og De-serien – er støttet af Lauritzen Fonden. Sådan har det været siden 2019. Det er et samarbejde, der er funderet i tillid af en sådan grad og karakter, at det gør det muligt for os, der driver projektet til daglig, at være nærværende over for dem, vi forsøger at gøre en forskel for – og at eksperimentere eller sadle om, så vi kan tilrettelægge projektet på den mest hensigtsmæssige måde.

Det er sådan, De Ensomme er blevet til. Skulle du være interesseret i at vide mere om bogen eller om serien, kan du læse mere om projektet på *www.de-serien.*dk. Du kan desuden holde dig opdateret på projektets Instagram: *de_serien.*

Tak

Hvor mange mennesker skal der egentlig til for at skabe en bog? Det fylder os med lige dele stolthed og forbløffelse at kunne konstatere, at intet mindre end 79 unge frivilligt har lagt deres tid og engagement i at gøre De Ensomme til virkelighed. 79!

Gennem foråret har vi fulgt forfattere og skrivemakkere, som har fundet hinanden i det forpligtende fællesskab, det er at fortælle og lytte til hinanden på tomandshånd. Uden at kende hinanden på forhånd, vel at mærke.

Vi er fuldstændig *blown away* over de fortællinger, der er kommet ud af jeres samarbejde og fællesskab. Ikke bare for den rå styrke, som historierne i sig selv repræsenterer, men i særdeleshed også for den kvalitet, som de er skrevet med. Vi er lige så overvældede over, hvor mange unge, der frivilligt greb chancen, da vi efterspurgte kreative ildsjæle, som ville skabe en visuel repræsentation af hver fortælling i bogen – gennem samtaler med forfatterne. Det har givet bogen den visuelle diversitet, som fortællingerne fortjener og udtrykker med ord.

Forfattere og skrivemakkere fra tidligere bøger har ligeledes været med til at skabe bogen. Denne gang har de påtaget sig et kolossalt og krævende ansvar ved at gribe rollen som redaktør for de udkast, som forfattere og skrivemakkere har formuleret. Jeres erfaring, troværdighed og vedvarende engagement i projektet gør, at vi nu kan bladre gennem bogen og konstatere, at hver historie i bogen er skabt af unge frivillige – lige fra første ord, der blev skrevet, til det sidste punktum, der blev sat.

Tak til jer alle sammen. Tak for, at I har været med til at skabe et fællesskab omkring *De Ensomme*. Tak for, at I har sat ord og streger til en følelse, som sidder for dybt i for mange unge. Vi håber, at I vil kigge på bogen med den samme stolthed, som vi føler over jer og det, I har skabt.

På vegne af Ungdomsbureauet og teamet omkring De-serien,
Markus Kleinbeck, September 2024

Andre bøger i serien:

De Frafaldne (2014)
De Engagerede (2017)
De Flygtede (2017)
De Pengepressede (2020)
De Kronisk Syge (2021)
De Anbragte (2021)
De Hjemløse (2022)
De Resterende (2023)

Læs mere på *www.de-serien.dk*.