

Ingen forsto oss – ingen hørte på oss!

Tekst:

Anne Jorunn Økland

Foto:

Jarle Eknes

Hei alle saman, mitt namn er Anne Jorunn Økland, og eg bur på Stord som ligg cirka 2,5 timars reise herifrå, eg er 40 år gamal.

Eg vil snakka litt om mi erfaring, om korleis min opplevelse er, og har vært, angående min såkalla utviklingshemning. Eg vil snakke om mine nedturar med depresjon, i arbeid, fritid og ferie. Eg vil også komma inn på oppturar med aukande sjølvtilit.

Eg har tildels store lese -og skrivevanskar som gir ulike utslag. Det kan føra til mange misforståelser, både for meg som lesar og formidlar. Det er eit problem eg sliter med kvar dag og som kan gi meg mange vanskelege situasjonar.

Eg vil no før eg starter opp med sjølve innlegget, lesa opp noko eg kom over på ein side som heiter «Holger lille hjørne», på facebook, og som eg likar svært godt. Det lyder som følgjer:

«Det er dokumentert at funksjonshemming og kronisk sykdom øker risikoen for å utvikle depresjon. Ikke gjør narr av folk med funksjonshemming. Enten det er psykiske eller fysiske problemer. De er mennesker også, akkurat som deg og meg, og dei har følelser, som deg og meg».

Alle er vi spesielle og unike sjølv om vi har ei type utviklingshemning. Visst ein tar litt hensyn og tilrettelegger fleire arbeidsplassar rundt omkring, trur eg at ein får fleire fornøgde og glade mennesker i samfunnet. Då vil fleire føle seg verdsatt og til nytte.

Då eg var 19 år gamal, fekk eg veta at eg hadde ein utviklingshemning av ein avdelingsleiar, utan at noen endeleg diagnose kom fram. Eg vil prøva og seia litt om korleis eg meiner det har påverka meg fram til i dag. Måten det vart sagt på og kva det gjorde med meg. Min reaksjon, kva som ble gjort etterpå, korleis det har vært med på å forma meg vidare. Kva spor har det satt i meg og har det ført til noko for meg. Eg er enno ikkje blitt diagnostisert, og korleis kan eg da vite om det er tilfelle?

Eg veit at fleire har det på same måte, difor vil eg spørja og seia at kanskje;

«Ingen forsto oss – ingen hørte på oss». Ingen forsto heller ikkje Peter som gikk på vann.

Måten det vart sagt på var sjokkerande for meg. Eg var altså 19 år gamal og var på eit arbeidstilbod tilrettelagt for personar med ein funksjonshemming, organisert av Stord kommune. Det heiter Sebø gard. Her var det stell av dyr, vedproduksjon, ein del produksjon av blomar, grønsaker og bær. Det vart og produksjon av julenek og



Anne Jorunn Økland.

kristornbuketter seinhaustes og tidleg vinter.

Ein dag kom dåverande avdelingsleiar inn i opphaldsrommet kor eg satt og sa: «du, Anne Jorunn, er utviklingshemma» Eg starta grina når eg fekk denne beskjeden, for eg visste ikkje kva det betydde. Eg vart veldig lei meg og han forsøkte forklara meg kva det innebar og tydde. Me snakka ein heil del om det, og eg hugsar denne hendinga veldig godt. På grunn av denne episoden vil eg seia, at eg fyst fekk sjokk, og kom så inn i ein slags depresjon som er vanskeleg å forklara.

Sorgen måtte eg bearbeide som best eg kunne sjølv. Eg fekk ikkje noko tilbod om hjelp til dette. Denne dagen har for meg

gjort eit veldig inntrykk, og da ikkje berre til det betre, heller snarare tvert om, trur eg ganske sikkert, Eg vil seia at på grunn av dette er min depresjon, dens intensitet og hyppigheit, blitt meir framtrødane for meg, på mange måtar.

Før dette hadde eg og mange vanskelege stunder, blant anna på skulen, spesielt med alle dei rekneoppgåvane som eg ikkje fekk til, eller skjønnte noe som helst av. På skulen var det som eg kan hugsa meir rom for å gjera løgne ting, og som hjalp meg bort frå det eg ikkje forstod.

Eg har i mange år, egentlig så langt eg kan huske vært plaga med en del depresjon. I den seinare tiden er den bare blitt meir og meir plagsam, i intensitet og styrke. Eg opplever og at depresjonane varer i fleire dagar enn tidlegare, den tar mye av min tid samt at den sliter hardt på meg fysisk og psykisk.

Eg har med hjelp av andre så langt komme meg over mange tunge hindre. For fem ti år sia starta eg interessera meg for foreiningsarbeid og etter den tid har det blitt ein del tillitsverv. Rart nok fekk eg som mitt første verv, sekretærrollen i Stord og Fitjar NFU (Norsk Forbund for Utviklingshemmede) lokallag.

Det var ein stor utfordring med dei problema eg hadde. No er eg nestleiar i det same lokallaget, med mange interessante, spennande og utfordrande oppgåver. Eg har og delteke på Hordaland fylkesstyre kor eg er styremedlem no. Her har eg og ein del ulike oppgåver. I landstyret for NFU er eg og styremedlem. Her reiser eg ein del i forbindelse med dei oppgåver eg har, både innan- og utanlands. Her er det oppgåver gjennom noko som kallast

«eigen organisasjon», her arbeider vi mellom anna med rettigheter som arbeid, utdanning, ferie og fritid for funksjonshemma. Dessutan alt det som de aller fleste såkalla funksjonsfriske ser på som naturleg. For å få dei mulighetene, må me som strevar litt, kjempa ekstra hardt for dei same rettighetane og mulighetene.

Eg har prøvd ut ein del ulike arbeidsplassar med vekslande hell. Ein del har vore jobbing i forbindelse med skule, kor eg var utplassert ved ulike arbeidsplassar for utprøving. No er eg på Hamna kontaktsenter på Stord, fire fem gonger i veka. Her starta eg opp for fire år sia. Her jobbar eg fast to gonger i veka. Dette er ein stad kor mennesker møtast, dei treng ikkje visa, verken adgangstegn, diagnose eller ei henvisning, dei kan berre koma. Her er dei berre seg sjølve. Å bli sett slik ein er og verta akseptert er veldig viktig. Ikkje berre for meg sjølv, men eg er sikker på at det gjeld for alle som tek turen innom.

Korleis er eg når eg opplev at depresjonen tek meg med på tur. Og korleis opplev eg å vende tilbake til å vera Anne Jorunn? Mine nedturar kjem som oftast av ei hending som kan koma av ei misforståing, usikkerheit eller ein diskusjon. Då føler eg at eg ikkje kan noko, alt er berre trist og leit. Vil berre trekke meg tilbake, går på andre sia av vegen så eg slepp å helsa på folk, stillar meg bak reolar i butikken for å unngå at noen ser meg eller snakkar til meg. Eg vil berre vera åleine. Eg vil gjerne tru at andre ser på meg med ei undrande forståing.

Rask og tilgjengeleg støtte skapar trygghet. Eg opplev støtte og forståing

på Hamna kontaktsenter kor eg jobbar. Denne støtta har eg ikkje alltid følt der eg har vore i arbeid. Det skapar og trygghet at det finnes nokre personar som eg kan snakke med som har vært der over lang tid.

Kva er og har vore viktig for meg så langt i livet? Etter som åra har gått skiller det seg ut ein del ting; Å bu i eige husvære, er for meg og mange andre veldig viktig, med utfordringar, gjeremål og plikter. Likeleis det å bli verdsatt som den man er, og gitt den hjelpen man treng mellom anna til å skriva ein søknad. Her kan eg sjølv bruka tid (altfor lang tid), mens når rettleiing og støtte er til stades tek det berre ei lita stund. Det er også viktig at ein følar at helsetilbodet med lege og sjukehus på heimstaden fungerer godt og opplevas trygt.

Følelsen av meistring er viktig for å kunne ha tru på seg sjølv, personar som utfordrar ein som menneske på gode dagar, og som ein er trygg på når dagen er tung og vanskeleg, er svært viktig for meg.

Å ha ein jobb eller arbeid som ein kan gå til og føle at ein blir både hørt, sett og verdsatt i, på lik linje som andre. Eg har sjølv opplevd at arbeidsoppgåver som eg kunne gjort, ble utført av andre fordi dei enten mangla tiltru til meg eller dei berre trudde eg skulle væra der gjennom dagen, som eit tilbod om ein stad å vera. Det er vel som å bli hjulpet frem til hjelpeløyse. Mangel på tilrettelagte arbeidsplassar fører til at for mange utviklingshemma blir dagane lange og utan inspirerande innhald. Eg trur at det må stillas fleire krav og forventning til oss såkalla utviklingshemma også. For om den forventinga ikkje finns vil det føre til at ein ikkje føler seg

verdsatt, noe som igjen fører til at mistriksel og konfliktsituasjonar lett oppstår.

Eg opplever også at eg i arbeid med depresjon får ekstra store vanskar med å uttrykke kva eg føler, eg starter lett å grina,

*En ny tåre er på vei,
fordi jeg er så trist og lei*

Eg blir fort sint og lukker meg inn i meg sjølv med alt det innebærer. Eg har opplevd at andre kaller dette for «tussebyger» og det føles nedverdig. Eg føler at mine måter å reagere på ikkje alltid passer de funksjonsfriske like greit. For eg skaper jo bare meir bry for dei, men det er jo slik eg er og eg vil jo ikkje være til byrde for andre.

I dag har eg mykje å gjera så dagane går fint for det meste, eg trenar, spiser meir sunn og riktig mat og har overskot til å gjera ting saman med andre. Eg gler meg over dagen og håpar det vil vedvara, med mange tillitsverv og gjøremål føler eg meg til nytte og at eg blir akseptert.

Avslutningsvis vil eg ta med noe eg fant på nettet:

Bli hos meg

Bli hos meg når jeg ikke finner ro og har sluttet tro.

Bli hos meg og vær min bro over dype van.

Bli hos meg når jeg bare føler skam.

Bli hos meg og vær mitt smil når jeg gråter.

Bli hos meg vær mitt skjold når usikkerheten og frykten meg sårer. Bli hos meg og hjelp

meg finne nøkkelen til mitt låste hjerte. Bli hos meg til jeg finner gleden og varmen.

Bli hos meg og vær min venn . Bli hos meg til jeg finner meg selv igjen. ● ● ●



Foto: Scandinavian StockPhoto.