

Du er frisk nå!

Nikita Rye

Det er slitsomt når man hele tiden må unnskyldes seg for å ta imot hjelp eller fordi man skal til psykolog.

Det er slitsomt og måtte unnskyldes det at fortiden forsetter og setter preg.

Det er slitsomt og måtte forklare seg når man har det tøft.

Det er slitsomt og måtte overbevise andre om at man er frisk og har det bra, men trenger bare å samle tankene.

Det er slitsomt og måtte forklare at det er nødvendig å få hjelp til å reflektere over fortiden siden den hele tiden kommer tilbake og setter preg på framtiden.

Det er slitsomt og ikke føle seg forstått.

Det er slitsomt å måtte forklare seg for en avgjørelse man tar når det kommer til behandling og hjelp man føler man behøver.

Du trenger jo ikke behandling, du er jo frisk nå?

Det er slitsomt og måtte holde mote oppe når det gjelder framtiden, når man hele tiden blir utfordret psykisk når det kommer til fortiden. Minnene er der jo fortsatt og det kjennes på kroppen.

Det er slitsomt og måtte unnskyldes seg og ikke fortelle hele sannheten eller hva du virkelig føler fordi du er redd for hva folk vil tenke om deg.

For du trenger jo ikke behandling, du er jo frisk nå?

Det er slitsomt og måtte være bekymret og redd for et tilbakefall, for man blir jo alltid fortalt at det er tilfelle.

Vær forsiktig, du er jo frisk nå?

Det er slitsomt og stadig bli minnet på det vonde.

Men det går fint, for jeg er jo frisk nå!

Det er slitsomt og måtte stå opp for seg selv og stadig overbevise om at man har det bra for det må jo være lov å ha en dårlig dag.

Det er slitsomt og måtte sette ord på at man er sliten og ser trøtt ut. For folk rundt blir bekymret.

For er du ikke frisk nå?

Det er slitsomt og måtte tenkte over hva man sier, eller måtte forklare seg for at folk ikke skal misforstå og tenke at man er blitt syk igjen.

Men det går bra, for jeg er jo frisk nå.

(Skrevet på venterommet til NAV, 2017)