

MITT LIV

STIG M OLSEN

SOM HUND



HISTORIEN OM MIN
UVIRKELIGE OPPVEKST I
[SARPSBORG PÅ 80 Tallet]

Forord

Denne boken er en historie om overlevelse, mot og håp.

Den handler om hvordan en gutt som ble kalt "bikkja" og "kjøtern" vokste opp til å bli en mann som finner sin plass i verden.

Det er en historie om å finne styrke i mørket, om å bryte sykluser av smerte og om å finne lyset til slutt.

Den er skrevet for alle som har opplevd tunge tider, for å vise at det finnes en vei videre, uansett hvor lang og mørk veien virker.

Denne historien tar deg med på en dypere reise inn i mitt liv, med nye detaljer, refleksjoner og innsikter som gir en rikere forståelse av min uvirkelige oppvekst på 80 tallet. Opplevelser som nesten er for utrolig til å være sann, men dette var hverdagen min.

Kapittel 1: Barndommens verden

Jeg ble født inn i en verden som allerede var preget av kaos. Det var en verden der ro og stabilitet var en sjelden vare, og hvor hverdagen ofte var fylt av uforutsigbarhet og uro.

Mine foreldre, som egentlig burde vært min trygge base, var fanget i en syklus av alkoholmisbruk.

Hjemmebrenten de drakk var ikke bare en flukt fra virkeligheten for dem, men også en konstant skygge som hang over hjemmet vårt.

Lukten av alkohol og tobakksrøyk fylte rommene, og lydene av kringling og skrik ble en del av hverdagen.

Men som barn ser man ikke alltid hvor dysfunksjonelt livet er. For meg var dette bare normalt. Det var min hverdag, min virkelighet.

I denne kaotiske verden fant jeg min egen lille tilflukt. Jeg hadde min egen verden, en verden der hunder var mine beste venner.

De var lojale, ukompliserte og ga meg en følelse av trygghet som jeg ikke fant hos mennesker. Max, hunden til den lokale pølsemakeren, ble min trygge havn.

Han var stor, lodden og alltid glad for å se meg. Jeg husker hvordan jeg ofte krøp inn i hundehuset hans, selv om det var trangt og litt muggent. Der, i hans varme, lojale nærvær, fant jeg trøst.

Max var mer enn en hund for meg – han var min venn, min medsammensvorne, og min beskytter. Når jeg var sammen med ham, føltes verden utenfor mindre truende.

Men utenfor hundehuset var verden mindre trygg. Jeg var en hyper og fantasifull gutt, men også ensom.

Jeg hadde få venner, og de få gangene jeg prøvde å invitere noen hjem, ble jeg avvist av foreldrene mine.

De ville ikke ha noen som kunne avsløre deres hemmelighet: hjemmebrentapparatet som sto i klesskapet.

Det var en skam de bar på, en skam de ikke ville dele med omverdenen.

Så jeg lærte tidlig å holde ting for meg selv. Jeg lærte å leve med hemmelighetene, og jeg lærte å finne trøst i små ting – i naturen, i dyrene, og i min egen fantasi.

Naturen ble min andre tilflukt. Jeg husker hvordan jeg kunne gå meg vill i skogen, bare meg og mine tanker.

Der, mellom trærne og under den åpne himmelen, følte jeg en frihet som jeg ikke fant hjemme.

Jeg fant trøst i å samle steiner, i å lytte til fuglenes sang, og i å se hvordan livet utfoldet seg i sin egen rytme.

Dyrene i skogen ble mine stille venner, og jeg fant en slags ro i deres nærvær.

Jeg fant også trøst i min egen fantasi. Jeg bygget meg en verden der jeg kunne være fri, om bare for en stund.

I denne fantasiverdenen var jeg en helt, en eventyrer, en som kunne møte utfordringer og overvinne dem. Det var en verden der jeg hadde kontroll, der jeg kunne skape mitt eget narrativ.

Men selv om jeg fant trøst i disse små øyeblikkene, var ensomheten alltid der.

Den fulgte meg som en skygge, en påminnelse om at jeg var annerledes, at jeg ikke passet inn.

Jeg lærte tidlig å skjule mine følelser, å legge på et smil og late som om alt var bra.

Men inni meg var det en tomhet, en lengsel etter noe mer, noe som jeg ikke helt kunne sette ord på.

Sådan var barndommens verden for meg, en verden preget av kaos og ensomhet, men også av små øyeblikk av trøst og frihet.

Det var en verden der jeg lærte å overleve, å finne lys i mørket, og å skape min egen virkelighet.

Men det var også en verden som etterlot seg spor, spor som jeg skulle bære med meg lenge etter at barndommen var over.

Kapittel 2: Skyggene vokser

Da jeg var sju år, skjedde noe som skulle prege meg for alltid. Det var en hendelse som ikke bare endret mitt syn på verden, men også på meg selv.

Vi bodde i Røde Kors-huset i Sarpsborg, et sted som burde vært trygt, en plass der mennesker skulle hjelpe hverandre

Men for meg ble det et sted der uskyldighet ble stjålet. En mann som jobbet der, en mann som burde vært en beskytter, utnyttet meg. Han ga meg brus og godteri, små belønninger som fikk meg til å føle meg spesiell.

Men bak disse gavene lå en ondskapsfullhet jeg ikke forsto. Tjenester jeg måtte utføre, for hans egen nytelse..

Jeg var bare et barn, og han utnyttet min naivitet. Jeg husker hvordan jeg følte meg forvirret, hvordan jeg ikke helt skjønnte hva som skjedde, men samtidig visste at det var noe galt.

Jeg fortalte foreldrene mine. Jeg husker hvordan jeg stod der, liten og skjelven, og prøvde å forklare hva som hadde skjedd. Men de gjorde ingenting. De var redde.

Redde for at politiet skulle komme og oppdage hjemmebreuten de hadde gjemt bort. Deres frykt for å bli tatt veide tyngre enn min trygghet.

Så jeg bar på denne hemmeligheten alene. Den ble begravd dypt i minnet mitt, som en byrde jeg ikke kunne slippe.

Jeg prøvde å glemme, men skyggene av det som hadde skjedd fulgte meg overalt.

De vokste i takt med meg, og selv om jeg ikke alltid var bevisst på dem, var de der, like truende som en mørk sky på horisonten.

På skolen ble verden ikke bedre. Der, i stedet for å finne trøst eller en unnskyldning fra det som hadde skjedd, ble jeg møtt med mer smerte.

Jeg ble mobbet og trakassert, en utskudd blant de andre barna.

Læreren min i første klasse, en eldre dame med misjonærbakgrunn, burde vært en kilde til støtte og trygghet.

Men i stedet ble hun en av dem som forsterket min følelse av å være mindre verdt. Hun tvang meg til å ligge under kateteret hennes og være "hunden hennes".

Dette varte i 3 hele skoleår, uten at hverken lærere eller foreldre fikk med seg hva som foregikk i klassen vår. Ingen i klassen turte å si noe, i frykt for læreren vår.

Jeg husker hvordan jeg krøp sammen under det tunge treverket, hvordan jeg følte meg liten og ydmyket.

De andre barna lo, pekte og kalte meg "bikkja". Og etter hvert begynte jeg å tro på det.

Jeg var en hund. Jeg løp rundt på alle fire, bjeffet og bet. Det var min måte å takle verden på, en verden som hadde vist seg så grusom og uforståelig.

Jeg husker hvordan jeg følte meg fanget i en rolle jeg ikke hadde valgt, men som verden rundt meg hadde påtvunget meg.

Det var som om jeg hadde mistet min menneskelighet, som om jeg bare eksisterte som en skapning som andre kunne le av og gjøre narr av.

Jeg var ikke lenger et barn med drømmer og håp, men en marionett som danset etter andres ønsker.

Jeg husker hvordan jeg så meg selv i speilet og ikke lenger kjente igjen den som stirret tilbake.

Øynene mine var tomme, og jeg følte meg som en fremmed i min egen kropp. Men selv i mørket finnes det gnister av lys.

Selv om jeg følte meg fanget, var det en del av meg som aldri ga opp.

En liten, indre stemme som hvisket at jeg var mer enn det de sa jeg var. Den stemmen var svak, nesten uhørbar, men den var der.

Den minnet meg på at jeg fortsatt var et menneske, selv om verden rundt meg prøvde å ta det fra meg.

Årene gikk, og skyggene vokste. De ble en del av meg, en del av historien min. Men de definerte meg ikke.

For dypt inne visste jeg at jeg var mer enn det som hadde skjedd, mer enn rollen som var blitt påtvunget meg.

Og selv om veien fremover var mørk og uklar, var det en gnist av håp som aldri sluknet.

En dag, visste jeg, ville jeg finne en måte å bryte fri fra skyggene, en måte å finne meg selv igjen.

Kapittel 3: Lyset i mørket

Men så etter 3 skoleår kom en lærer fra ungdomsskolen som endret alt. Hans datter som gikk i min parallell klasse avslørte hemligheten.

Han var ikke som de andre. Han så meg – ikke som en hund, ikke som et utskudd, men som en gutt som trengte hjelp. Han het Terje, og han hadde en rolig, bestemt måte å være på som straks fikk meg til å føle meg sett.

For første gang på lenge følte jeg at noen faktisk brydde seg. Terje tok meg til side en dag etter timen, satte seg ned på huk slik at han var på øyehøyde med meg, og sa: "Du er ikke en bikkja. Du er en gutt med en fremtid, og jeg skal hjelpe deg å finne den."

Ordene hans var enkle, men de traff meg som et lyn. Jeg husker hvordan jeg stirret på ham, usikker på om jeg kunne stole på det han sa. Men det var noe i øynene hans, en varme og en ærlighet, som fikk meg til å ville tro.

Terje jobbet tålmodig med meg. Han nektet meg å leke hund, noe som først føltes som en umulig oppgave.

Jeg hadde blitt så vant til å krype på alle fire, til å bjeffe og bite, at det føltes som om det var en del av hvem jeg var.

Men Terje ga meg ikke opp. Han minnet meg gang på gang om at jeg var et menneske, at jeg hadde verdighet, og at jeg fortjente å bli behandlet med respekt.

Sakte, men sikkert begynte jeg å forstå at han hadde rett. Jeg var mer enn bare en bikkje. Jeg var en gutt med tanker, følelser og drømmer. Og selv om det tok tid, begynte jeg å tro på det.

Likevel var mobbingen der. Eldre ungdommer sparket og slo meg, kalte meg navn og gjorde livet mitt til et mareritt.

Det var som om verden ikke ville gi slipp på meg, som om den var fast bestemt på å holde meg nede.

Men jeg holdt ut. Jeg hadde en venn nå, en gutt som tidligere hadde vært min fiende, men som hadde blitt min største allierte. Han het Frank, og han var den første som virkelig forsto meg.

Frank hadde selv vært gjennom vanskelige tider, og kanskje var det derfor han kunne se gjennom skallen min og inn til den lille, skadde gutten inni.

Frank viste meg at det fantes vennskap og tillit i verden. Han var alltid der for meg, enten det var for å forsvare meg mot mobberne eller bare for å lytte når jeg trengte å snakke.

Jeg husker en gang da vi satt på en benk etter skoletid, og jeg fortalte ham om alt som hadde skjedd – om lærerinnen som hadde tvunget meg til å leke hund, om mobbingen som aldri så ut til å stoppe.

Vennskapet med Frank ga meg håp. Det viste meg at det fantes lys i verden, selv når alt så mørkt ut. Jeg begynte å tro på at kanskje, bare kanskje, kunne ting bli bedre.

Jeg var ikke den samme gutten som hadde krøpet på alle fire og bjeffet. Jeg var noen som hadde overlevd, noen som hadde funnet en venn, og noen som sakte, men sikkert begynte å finne tilbake til seg selv.

Men selv om lyset var tent, var mørket fortsatt der. Skyggene fra fortiden fulgte meg, og jeg visste at de alltid ville være en del av meg.

Men nå hadde jeg noe å kjempe for – en fremtid som jeg kunne forme, og en venn som trodde på meg.

Og selv om veien fremover var lang og vanskelig, visste jeg at jeg ikke lenger var alene.

Jeg hadde Terje, jeg hadde Frank, og jeg hadde den lille flammen som holdt meg gående.

Den flammen var mitt håp, og den skulle jeg beskytte, uansett hva som kom.

Kapittel 4: Ungdommens kamp

Ungdomsskolen var en tid preget av kaos, men også av selvoppdagelse og små, men betydningsfulle, seire.

Hjemme var situasjonen like ustabil som den alltid hadde vært. Mine foreldre fortsatte å drikke, og hjemmet var sjeldent et koselig sted. Det var som å vokse opp midt i en storm som aldri helt stilnet.

Men selv i dette kaoset begynte jeg å finne spor av håp – ikke hjemme, men i meg selv og i de menneskene som plutselig dukket opp i livet mitt og ville hjelpe.

En av de største endringene kom da jeg ble henvist til UPP, Ungdommens Psykiatriske Poliklinikk.

Det var første gang noen tok meg på alvor og prøvde å forstå hvordan jeg hadde det.

Etter flere samtaler og undersøkelser fikk jeg en diagnose: ADD. For noen kunne det kanskje høres ut som en etikett, en begrensning, men for meg var det en nøkkel som endelig låste opp døren til forståelse.

Jeg begynte å skjønne at det ikke var noe galt med meg – jeg fungerte bare annerledes, og det var greit.

UPP ga meg verktøy til å takle hverdagen, fra enkle strategier for å organisere meg til teknikker for å håndtere angst og frustrasjon.

For første gang følte jeg at noen trodde på meg, og det ga meg mot til å tro på meg selv også.

Men livet var langt fra enkelt. Selv om jeg fikk hjelp, var hjemmet fortsatt en kilde til smerte og usikkerhet.

Jeg lærte å skape små øyer av ro i stormen – stunder hvor jeg kunne puste, tenke, og bare være meg selv.

Disse øyeblikkene ble min redning, og de hjalp meg å holde fast i håpet om at ting kunne bli bedre.

Så skjedde det noe uventet. Lokalavisa og Norsk Ukeblad skrev om meg.

Plutselig var jeg ikke bare en ungdom med en vanskelig hverdag – jeg var en historie, en person som folk snakket om.

Det var en rar og overveldende følelse. Folk begynte å gjenkjenne meg på gata. Noen kom fram og sa at de beundret meg, at de syntes jeg var modig.

Andre stirret og hvisket, og jeg kunne se i øynene deres at de dømte meg, satte meg i en boks jeg ikke hadde bedt om å bli satt i.

I begynnelsen var det vanskelig å håndtere oppmerksomheten. Jeg følte meg sårbar, som om alle så rett gjennom meg.

Men etter hvert lærte jeg å skille mellom de som virkelig brydde seg og de som bare var nysgjerrige.

Jeg begynte å forstå at jeg ikke trengte å bry meg om hva alle andre sa eller tenkte. Det som betydde noe, var hvordan jeg så på meg selv.

Og det var der forandringen virkelig skjedde. Jeg begynte å se meg selv som noen verdt. Ikke som en "bikkja" – et skjellsord jeg hadde hørt så mange ganger at jeg nesten hadde begynt å tro på det – men som en person med en unik historie.

En historie som var verdt å fortelle, verdt å høre på.

Jeg var ikke bare et offer for omstendighetene mine; jeg var en overlever, en som hadde kjempet seg gjennom mørket og funnet lyset.

Men denne nye selvforståelsen kom med en utfordring. For første gang måtte jeg ta ansvar for hvem jeg var og hvem jeg ville bli.

Det var ikke lenger nok å bare overleve – jeg måtte begynne å leve. Jeg måtte finne ut hva som var viktig for meg, hva jeg trodde på, og hvilken vei jeg ville gå.

Det var skremmende, men også befriende. For første gang følte jeg at jeg hadde en fremtid, en mulighet til å skape noe mer enn bare kaos og smerte.

En av de mest betydningsfulle opplevelsene i denne perioden var da jeg for første gang følte at noen så meg – ikke som en karikatur, en stereotyp eller en diagnose, men som et helt menneske.

Det var en lærer, en terapeut, en venn – jeg husker ikke helt hvem det var, men jeg husker følelsen. Følelsen av å bli sett, virkelig sett, for den jeg var.

Det var som å bli løftet opp av en tåke jeg ikke engang visste at jeg var fanget i. Det var en befrielse, men også en påminnelse om at jeg hadde et ansvar.

Et ansvar for å være ærlig mot meg selv og mot andre, for å leve et autentisk liv.

Ungdomsskolen var en kamp, men det var også der jeg begynte å finne meg selv.

Det var der jeg lærte at jeg ikke var alene, at det fantes mennesker som brydde seg og som ville hjelpe meg.

Det var der jeg begynte å forstå at min historie hadde verdi, og at jeg hadde rett til å ta plass i verden.

Det var ikke en enkel reise, men det var min reise, og den hadde nettopp begynt.

Kapittel 5: Voksenlivet og nye utfordringer

Etter videregående sto jeg på terskelen til en ny fase i livet, en fase som skulle forme meg på måter jeg ikke kunne forutse.

Valget om å gå inn i militæret var ikke bare et karrierevalg, men en søken etter struktur, disiplin og en følelse av retning. Jeg ble MP Vakt på Andøya Flystasjon, i Nord Norge. Mitt første møte med Nord.

Jeg hadde alltid følt meg litt lost, som om jeg manglet et klart mål eller en fast grunn å stå på. Militæret tilbød meg nettopp det: en sjanse til å finne meg selv.

Den første tiden var tøff. Oppvåkningen tidlig om morgenen, de fysiske kravene og den konstante presset for å prestere var utfordrende.

Men det var også her jeg møtte en person som skulle endre livet mitt for alltid. Han var en offiser, en mann med skarpe øyne og en stemme som både kunne skremme og inspirere.

Han la merke til meg, ikke bare fordi jeg slitt med å tilpasse meg, men fordi han så noe i meg som jeg ikke selv hadde sett.

En dag tok han meg til side etter en trening. «Du har potensial,» sa han, «men du må ta bedre vare på deg selv.»

Han konfronterte meg med mine hygienevaner, eller mangel på dem.

Det var ikke bare en påminnelse om å dusje oftere eller børste tennene, men en dypere påpekning om at selvrespekt starter med små, daglige handlinger.

Han hjalp meg å finne rutiner og struktur, noe som ga meg en følelse av kontroll over mitt eget liv.

Etter hvert begynte jeg å forandre meg. Jeg ble sterkere, både fysisk og mentalt.

Selvtilliten min vokste, og jeg begynte å tro på at jeg faktisk kunne klare å takle utfordringene som livet kastet på meg.

Da jeg endelig kom hjem fra militæret, var jeg en annen person. Jeg følte meg klar til å ta på meg voksenlivet, til å møte verden med en ny følt styrke.

Men livet hadde flere prøvelser i vente. En stund etter at jeg hadde sluttet i militæret, døde min mor.

Hun hadde lenge slitt med alkoholisme, og selv om jeg alltid hadde håpet at hun en dag ville finne veien ut av avhengigheten, skjedde det aldri.

Hennes død var et slag jeg ikke var forberedt på. Jeg ble knust, fylt av en sorg som føltes som et svart hull i brystet.

Jeg husker hvordan jeg satt alene i leiligheten min, omgitt av stillhet.

Savnet etter henne var overveldende. Jeg tenkte på alle de uuttalte ordene, de ubrukte mulighetene til å reparere vårt forhold.

Men samtidig var det noe som vokste inni meg, en følelse av at jeg ikke kunne la sorgen definere meg.

Jeg bestemte meg for å flytte ut, for å skape mitt eget liv, uavhengig av fortidens skygger.

Sorgen fulgte meg, som en skygge som aldri helt forsvant. Men den ga meg også en ny motivasjon.

Jeg ville skape noe bedre for meg selv, noe som kunne gi mening til alt jeg hadde gått gjennom.

Jeg begynte å se på livet som en serie av valg, og jeg bestemte meg for å velge håpet fremfor fortvilelsen.

Jeg fant en ny jobb, flyttet til egen leilighet og begynte å bygge et liv som var mitt eget. Det var ikke alltid lett, og det var dager da savnet etter min mor føltes uutholdelig.

Men jeg holdt fast ved rutinene og strukturen jeg hadde lært i militæret. De små, daglige handlingene – å stå opp til en fast tid, å ta vare på meg selv, å sette mål og jobbe mot dem – ble min redning.

Gjennom alt dette lærte jeg en viktig lekse: livet er fullt av utfordringer, men det er også fullt av muligheter.

Sorgen etter min mor vil alltid være en del av meg, men den har også gjort meg sterkere, mer bestemt på å skape et liv som er verdt å leve. Og selv om veien fremover fortsatt er usikker, vet jeg at jeg har det som trengs for å takle hva enn som kommer.

Kapittel 6: Kjærlighet og håp

Det var en varm sommerdag da jeg første gang så henne. Tonje. Navnet hennes ble en melodi i mitt hjerte, en sang jeg ikke visste jeg trengte. Jeg så henne utenfor min leilighet, hun snakket med Frank.

Jeg hadde aldri sett henne før, og jeg kjente hjertet hamret, og den herlige varme følelsen av forelskelse og det var som om lyset fra den lave solen omga henne med en slags magisk glød.

Jeg husker hvordan hjertet mitt banket da jeg nærmet meg henne, usikker på hva jeg skulle si. Men da hun så opp og smilte, var det som om hele frykten forsvant.

Hun hadde en måte å se på meg som gjorde meg følt sett, forstått, på en måte ingen andre hadde gjort før.

Tonje ble min livs kjærlighet, min støtte og min trygghet. Hun forsto meg på et nivå som overrasket meg hver dag.

Hun hadde selv mistet sine foreldre i en grusom tragedie året før min egen mor døde.

Hun så gjennom de murene jeg hadde bygget opp rundt meg selv, murene som skulle beskytte meg mot smerte og avvisning.

Men med Tonje trengte jeg ikke lenger å skjule meg.

Hun ga meg rom til å være sårbar, til å være meg selv. Og det var i denne sårbarheten vi bygget et liv sammen.

Et liv fylt av små øyeblikk som betydde alt: morgenstunden vi delte i stillhet, de lange samtalene om drømmer og frykt, og de stille kveldene der vi bare holdt hverandre i hendene.

Vi fikk vår kjære sønn Alexander i 2004, han ble riktig nok født som jente med navnet Therese, men han var født i feil kropp, noe han oppdaget i ungdomstiden, og vi har støttet ham fullt ut i valget om å skifte kjønn.

Men livet var ikke alltid enkelt. Det var tider da vekten av fortiden min truet med å knuse meg. Det var da Tonje og Alexander ga meg styrken til å fortsette.

De minnet meg på at jeg ikke var alene, at vi var et team. "Vi klarer dette sammen," sa de alltid, og demmes tro på oss ga meg håp selv når alt så mørkt ut.

Vi flyttet nordover til Narvik i 2008, hvor vi ble boende, og her trives vi godt og jeg fikk fort jobb i kommunen, som renholder hvor jeg ble jobbende i mange år, også som tillitsvalgt for alle renholdere i kommunen.

Sammen med Tonje oppdaget jeg også en ny lidenskap: ishockey. Det var sport jeg hadde fulgt før i barndommen, men Tonje og jeg hadde alltid elsket den.

Problemet var den sosiale angsten både jeg og Tonje slet med, som har vært vår verste fiende i alle år pga vår oppvekst og opplevelser i barndommen vår.

Jeg tok henne allikevel med til en kamp en kveld, for å utfordre den sosiale angsten våres, og vi ble umiddelbart fanget av energien i ishallen.

Lyden av skøytene som skar seg gjennom isen, smellene når pucken traff plankene, og jubelen fra tribunen, alt sammen skapte en følelse av spenning og fellesskap vi aldri hadde opplevd før.

Vi ble en del av Narvik Hockey, en lokal ishockeyklubb som raskt ble vår nye familie.

Supporterklubben, Ørneskriket, var en gruppe mennesker som delte samme lidenskap for sporten, men også for hverandre.

De tok oss inn med åpne armer, og for første gang i mitt liv følte jeg en ekte tilhørighet.

Det var ikke bare en klubb; det var et fellesskap der alle hadde en plass, uansett hvem de var eller hvor de kom fra.

Øystein, ny daglig leder i klubben på den tiden, ble en viktig figur i mitt liv. Han var en mann med en uendelig tro på folk, en tro som smittet av seg.

Gjennom ham lærte jeg å se meg selv på en ny måte. Han minnet meg på at jeg hadde verdi, at jeg var verdt noe. Det var en påminnelse jeg trengte, en jeg hadde glemt i årevis.

"Du er sterkere enn du tror," sa han til meg en dag etter en kamp. "Du har noe å gi, noe som ingen andre kan tilby."

Ordene hans ble et mantra for meg, en påminnelse om at jeg kunne stå oppreist og være stolt av den jeg var.

I Narvik Hockey og Ørneskriket fant jeg et hjem. Et sted der jeg kunne være meg selv uten å skamme meg, uten å føle at jeg måtte skjule deler av meg.

Det var en følelse av frihet jeg aldri hadde kjent før. Tonje og jeg delte denne opplevelsen, og det bandt oss enda tettere sammen.

Vi feiret seirene, sørget over tapene, og delte gledene av å være en del av noe større enn oss selv.

Denne nye tilhørigheten ga meg også en følelse av håp. Håp om at livet kunne være mer enn bare å overleve.

Håp om at jeg kunne finne mening og glede, selv når ting var vanskelig.

Gjennom Tonje, Narvik Hockey og Ørneskriket lærte jeg at håpet ikke var noe som bare kom til deg – det var noe du skapte sammen med andre.

Det var i de små øyeblikkene av sammenheng, i de stundene der vi holdt sammen som en familie, at håpet vokste.

Så dette kapittelet i mitt liv handler om kjærlighet og håp.

Om å finne noen som ser deg for den du er, og om å finne et sted der du hører hjemme.

Det handler om å lære å stole på deg selv, om å finne styrken til å fortsette selv når veien er bratt.

Og det handler om å innse at du ikke er alene, at det alltid er noen der ute som vil støtte deg, som vil tro på deg, og som vil hjelpe deg å finne hjem.

Kapittel 7: Fremtiden

I dag står jeg her som en mann som har funnet sin plass i verden. Det er en plass jeg har skapt gjennom år med selvinnsikt, kamp og selvaksept.

Jeg har en fantastisk familie som gir meg kjærlighet og støtte, en hobby som fyller meg med glede og mening, og en fremtid som lyser av muligheter.

Men veien hit har ikke vært enkel. Den har vært preget av fall og oppstandelser, av tvil og selvtillit, av frykt og mot.

Og selv om jeg fortsatt har utfordringer å takle: tannlegeangsten som gnager i bakhodet og vekten som noen ganger føles som en byrde, vet jeg at jeg kan håndtere dem.

For jeg har lært at jeg er sterkere enn jeg noen gang trodde.

Denne boken er min historie, men den er også en påminnelse til deg som leser den: Du er ikke alene.

Uansett hvor mørkt livet virker, uansett hvor tungt det føles å bære på fortiden, finnes det alltid håp.

Du er mer enn det du har opplevd. Du er mer enn det andre kaller deg. Du er din egen konge, Sjef over ditt eget liv. Og det er en sannhet jeg håper kan inspirere deg til å finne din egen styrke.

Jeg husker tydelig øyeblikket da jeg innså at jeg hadde makten til å skape mitt eget liv, uavhengig av fortiden. Det var en frigjørende oppdagelse, en som endret alt.

Jeg hadde tilbrakt så mange år med å la fortiden definere meg, med å la de negative stemmene i hodet mitt fortelle meg hvem jeg var.

Men da jeg endelig forsto at jeg kunne velge hvem jeg ville være, at jeg kunne ta kontroll over min egen historie, ble det som om en byrde ble løftet fra skuldrene mine.

Jeg var ikke lenger fanget av det som hadde skjedd, men kunne se fremover mot det som kunne bli.

Det var ikke en enkel prosess. Det krevde mot å stå ansikt til ansikt med mine demoner, å erkjenne mine sårbarheter og å ta ansvar for mine valg.

Men det var verdt det. For hver gang jeg tok et lite skritt mot å forbedre meg selv, ble jeg sterkere.

Hver gang jeg valgte å tro på meg selv, ble selvtilliten min større. Og hver gang jeg delte min historie med andre, oppdaget jeg at jeg ikke var alene.

Det var en felles styrke i å vite at vi alle har våre kamper, men at vi også alle har muligheten til å overvinne dem.

Min familie har vært en viktig del av denne reisen. Tonje, min livs kjærlighet, har stått ved min side gjennom alt. I 26 år har vi nå delt livet sammen. Og 10 år har vi nå vært gift.

Hun har vært min støtte, min motivasjon og min største tilhenger. Sammen har vi bygget et liv fylt med kjærlighet, respekt og felles drømmer.

Det er i dette fellesskapet jeg har funnet en ny side av meg selv, en side som elsker å feire seire, men som også vet at tap er en del av livet.

Men fremtiden er ikke bare om å feire suksesser. Den handler også om å håndtere utfordringer. Tannlegeangsten min er noe jeg fortsatt jobber med.

Det er en frykt som har fulgt meg i mange år, en som har gjort det vanskelig å ta vare på helsen min. Men jeg har lært at det er greit å være redd, så lenge jeg ikke lar frykten styre meg.

Jeg tar små skritt, en avtale av gangen, og jeg står nå i kø for å få hjelp til tannlege angsten min, og få reparert mine ødelagte tenner, og etter hvert få Gastric Sleeve operasjon for å gå ned i vekt.

For vekten min er en annen utfordring. Det er noe som har vært en del av livet mitt siden jeg mistet mamma, og noen ganger føles det som en kamp jeg aldri vil vinne.

Men jeg har lært at det ikke handler om perfeksjon, men om fremgang.

Det handler om å ta bedre valg hver dag, om å være snill mot meg selv når ting ikke går som planlagt, og om å huske at jeg er verdt innsatsen.

Denne boken er min måte å gi tilbake på. Det er min måte å si takk til alle som har støttet meg, og min måte å håpe at min historie kan inspirere andre til å finne sin egen styrke.

For jeg tror at vi alle har en historie som fortjener å bli fortalt, og at vi alle har muligheten til å skape en fremtid som lyser av muligheter.

Så hvis du som leser dette noen gang føler deg ensom, husk at du ikke er alene. Hvis du noen gang føler deg fanget av fortiden, husk at du har makten til å skape din egen fremtid.

Og hvis du noen gang tviler på din egen verdi, husk at du er din egen konge. Du er mer enn det du har opplevd. Du er mer enn det andre kaller deg. Du er deg selv, og det er nok.

Fremtiden er ikke skrevet i stein. Den er noe vi skaper hver dag, gjennom de valgene vi tar og den troen vi har på oss selv.

Så la oss gå videre sammen, med håp i hjertet og troen på at det beste ennå er kommet.

Etterord: En reise mot lyset

Takk for at du har lest min historie. Disse ordene er ikke bare en avslutning på en fortelling, men en påminnelse om at hver eneste av oss bærer på en unik reise.

Jeg håper at min historie kan inspirere deg til å fortsette, til å kjempe, og til å tro på at det finnes lys på den andre siden av mørket. For det gjør det. Alltid.

Jeg heter Stig-Magne Olsen, og jeg kommer fra Sarpsborg, en by i østfold, omgitt av nydelig natur.

Her har jeg vokst opp, her har jeg både falt og reist meg igjen. Min historie er ikke så ulik fra din.

Den er fylt med opp- og nedturer, med gleder og sorger, med øyeblikk av tvil og øyeblikk av klarhet. Men det som har båret meg gjennom alt, er troen på at livet, uansett hvor mørkt det kan virke, alltid har en vei mot lyset.

Jeg skriver dette i 2025, etter år med selvrefleksjon og vekst. Jeg bor nå i Narvik kommune, hvor jeg har bodd med familien min siden 2008.

Her trives jeg godt, har gode hobbyer, gode venner, og en god jobb.

Jeg har lært at livet ikke handler om å unngå fall, men om å reise seg etter hvert ett.

Det handler om å finne styrken til å fortsette, selv når alt virker håpløst.

Det handler om å forstå at du er verdt noe, at du har en plass i denne verden, og at du har makten til å forme ditt eget liv.

Du er ikke alene. Selv om det kan føles sånn til tider, er det alltid noen der ute som bryr seg, som forstår, og som er villig til å hjelpe.

Det kan være en venn, en familie, en kollega, eller til og med en fremmed.

Noen ganger er det bare å spørre, å være ærlig om hvordan du har det, og å gi andre muligheten til å vise at de bryr seg.

Du er kongen eller dronningen av ditt eget liv. Dette er en påminnelse om at du har makten til å ta valg, til å forme din egen skjebne, og til å skape en fremtid som reflekterer dine verdier og drømmer.

Det betyr ikke at alt alltid vil gå som planlagt, men det betyr at du har muligheten til å tilpasse deg, å lære, og å vokse.

Min historie er en påminnelse om at livet er en reise, og at hver reise har sine egne utfordringer og belønninger.

Det er ikke alltid lett å se lyset når man står midt i stormen, men det er der.

Det kan være en liten gnist av håp, en minne om bedre tider, eller en fornemmelse av at ting til slutt vil ordne seg.

Det er opp til oss å holde fast i den gnisten, å nære den, og å la den vokse til en flamme som kan lede oss fremover.

Så takk igjen for at du har tatt deg tid til å lese min historie.

Jeg håper den kan være en kilde til inspirasjon og styrke for deg, uansett hvor du er i livet.

Husk at du er verdt noe, at du ikke er alene, og at du har makten til å skape en fremtid som er verdt å leve.

Med vennlig hilsen

Stig-Magne Olsen - Narvik, 2025

Kilder til denne historien:



Sarpsborg Arbeiderblad 23 Januar 1993



Norsk Ukeblad 23 Februar 1993

Ungdomspsykiatrisk poliklinikk i Sarpsborg hjalp Stig:

Læreren oppbevarte ham som hund under kateteret



HUND – I hele min barndom var jeg en hund. De tre første skoleårene lå jeg under lærerens kateter. Det var hundehuset **hus**, forteller Stig Olsen. Her i lysing samtale med sosionom Ashild Thune og klinisk pedagog Sverre Knutsen fra ungdomspsykiatrisk poliklinikk i Sarpsborg. Det var her Stig fikk den hjelpen han trengte.

– Jeg lekte **hund**. Levede **hund**. I de tre første skoleårene oppbevarte læreren min meg **hund** under kateteret. Først da jeg fikk ny lærer i 4. klasse ble problemet **mitt** tatt alvorlig og jeg fikk hjelp.

Av Øyvind Strøm og Jari M. Andersen (foto)

Stig Olsen fra Sarpsborg, i dag snart 16 år, forteller åpent og ærlig om en skremmende barndom. For et år siden avsluttet han et drøyt to års behandlingsprogram ved Østfold kjerne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk i Sarpsborg. Stig er hjulpet over problemene og ser nå lyst og optimistisk framover.

Nå er denne poliklinikken i Sarpsborg innstilt **hus** en av seks institusjoner til «Det nytt pris».

– en pris **hus** er gitt delvis ut av Kommunens Sosialforbund og Sosialdepartementet. 11. februar deler prisen ut i Bergen.

Ungdomspsykiatrisk poliklinikk i Sarpsborg er innstilt på grunn av sin ryktning og optimistiske resultater i behandling av ungdom med store psykiske problemer.

Jeg lå under kateteret

Stig Olsen er en dino. Han vokste i en egen verden der skilene mellom fantasi og virkelighet var uoverskuelig. Han hadde en egen verden.

Han lekte **hund**, levde **hund** og oppførte seg **hund**.

Mens det tok tid før han fikk hjelp. Alltid lang tid. Det tok en hel barndom.

– Jeg ble mobbet på skolen. Ble et slags lekete, sier Stig.

For å holde orden på Stig oppbevarte læreren ham under kateteret. Det var hundehuset. Der lå han i tre skoleår. Uten at læreren på Sandnessund skole gjorde noe med problemet. Uten at han gikk videre til ferdig eller fagkyndig. Han gikk bare bort. Bort kateteret over et problem. Og lot resten av elevene få sin undervisning.

– Vi kjente ikke problemet. Vi så selvfølgelig at han ble **hund** hjemme, men avsløret det ikke **hus** noe mer enn en øk. Men selvfølgelig merket vi at resultatene på skolen ikke var bra og at Stig hadde problemer med å engasjere seg i skolen, sier faren til Stig. Han fikk sjakk da Stigs hverdag kom for dagen.

– I første klasse fikk jeg ny lærer. Han tok umiddelbart **hund** om meg. I tillegg ble det ikke vort for ham, hadde jeg kanskje gått rundt **hund** enda, sier Stig.

hus i dag framstår **hus** en opp-

vakt, utadvendt og optimistisk ungdom.

Kaller meg bikkja

– Jeg har lagt hundeliv bak meg. I dag spør jeg meg bare: hvorfor? Hvorfor ble jeg slik.

Hvorfor gikk jeg rundt på alle fire og var **hund**? Selvfølgelig er jeg litt biter på ut problemene.

Det var alle fornøyde med, sier Stig, men dviler ikke ved bitterheten. Han er mest glad. Glad for at han tilslutt fikk hjelp og kom seg ut av sin fantasiverden.

Nå gir han i niende klasse på Krossdals ungdomsskole. Nå trives han på skolen. Nå ser han framover. Han vil på videregående skole og vil studere elektronikk.

– Fremdeles er det noen **hus** kaller meg «bikkja» eller «Do-gin». Men jeg bryr meg ikke lenger. Og etterhvert **hus** jeg har sluttet å reagere, ja så blir det stadig færre **hus** mobber.

– Isteden har begynt å få kammerater. Kammerater **hus** jeg er sammen med og **hus** jeg har det gøy med. Det skjedde aldri tidligere. Da stengte jeg meg inne. Forvarte meg mot alt. Kjøp inn i min egen hundeverden, sier Stig **hus** forteller om sine problemer med en hellig åpenhet. Han setter navn på sine tidligere lidelser på en fortreflig måte.

Det må kreves et enormt mot for å gjøre det Stig gjør. Masse styrke og selvtillit.

Fikk hjelp

Da Stig begynte i 4. klasse, fikk han ny lærer. Terje Arntsen tok over ansvaret for klassen.

– Jeg har mye å takke Terje for. Han tok tak i problemene mine, forteller Stig.

For første gang fikk Stig ferdig kjennskap til varselighets-

PPPT-konferanse som inn i livet.

Mest først da Stig våren 1990 kom i kontakt med ungdomspsykiatrisk poliklinikk i Sarpsborg, begynte de store framskrittene.

– Jeg var vel ikke like mye **hund** på dette tidspunktet **hus** jeg hadde vært, men jeg hadde fremdeles mye rart for meg. Her på poliklinikken fikk jeg meg hjemme. Jeg gruet meg aldri for å gå hit, sier Stig.

Han ble tatt under behandling. Skjønt ordet behandling ikke er det mest populære på poliklinikken.

Men mindre penger sette stopp for

Tilbake til virkeligheten

– Nei, vi kaller det et samarbeide mellom hjem, skole og oss. Res-

sursene ligger i hjemmet og på skolen. Vi er opptatt av å ikke flytte ansvaret.

Det sier sosionom Ashild Thune og klinisk pedagog Sverre Knutsen.

– Vi forestod tidlig at Stig hele tiden bortforklarte virkeligheten og at han skilte seg i fantasien. Sammen forsøkte vi å finne tilbake til virkeligheten. Og etterhvert forestod også Stig at det handlet om fantasi når han fantaserte, sier Thune og Knutsen.

I drøye to år gikk Stig til ungdomspsykiatrisk poliklinikk.

I dag er han bare på besøk.



FLYKET – Stig flyktet fra virkeligheten og gikk seg i fantasien, sier Sverre Knutsen. Siden resten av de tilbake har Stig sluttet på poliklinikken. Nå ser han framover, med stor optimisme.



ANERKJENNELSE – At vi er innstilt til «Det nytt pris» er en enorm anerkjennelse av det arbeidet vi driver, sier sosionom Ashild Thune.

– En enorm anerkjennelse

– Det er en enorm anerkjennelse av det arbeidet vi driver med, at vi nå er innstilt til «Det nytt pris».

Vi er foredragsgivere i Norge om å gi såvidt omfattende politisk behandling. Vi er oppriktig glade for at resultatene våre nå blir lagt merke til.

Det sier sosionom Ashild Thune og klinisk pedagog Sverre Knutsen. De to har stått ansvarlig for det pionerprosjektet **hus** har levd siden 1989 ved ungdomspsykiatrisk poliklinikk i Sarpsborg.

Det startet egentlig så langt tilbake **hus** i 1986. Da ble poliklinikken opprettet og skilte seg fra psykiatrien. Men mindre penger sette stopp for

planene.

Likvel hadde det nye politiske arbeidet ute i feltet, ute i hverdagslivet, allerede gitt positive resultater. I 1989 fikk klinikken en bevilgning på en million kroner til å starte et prosjekt der den tradisjonelle politiske behandlingen ble utvidet til å legge et stød mellom poliklinikk og institusjon.

I dag, tre år etter har 54 ungdommer inngått i prosjektet. Resultatene er meget opp-lysende.

Vi samarbeider

– Vi driver ikke behandling. Vi samarbeider, sier Ashild Thune, sosionom.

Ungdommene **hus** kommer hit, skal ha sterke psykiske lidelser. Deres alternativ er

innleggelse på institusjon. Vi forsøker isteden å opprette et samarbeide mellom hjem, skole og oss. Ansvaret og ressur-

ser ligger i hjemmet og på skolen. Vi forsøker ikke å overta noe ansvar. Heller ikke gjøre oss avhengige. Egentlig har vi

mulighet å gjøre minst mulig. Det er ressurser vi jobber etter, sier Ashild Thune.

De **hus** kommer til ungdomspsykiatrisk poliklinikk går til samtaler hos miljøterapeut, deltaker i aktiviteter, både på poliklinikken, men like ofte ute i hverdagslivet.

– «Mestring» er et nøkkelord. Ungdommen skal lære seg å mestre situasjoner de ikke naturlig gjør, sier Ashild Thune.

Nytt ansikte

Ungdomspsykiatrisk poliklinikk tar i midt ungdom mellom 12 og 16 år. De deles inn i tre

hovedgrupper: «De skole-«rabagustene»».

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»

* De skole-«rabagustene»