

Utenforskap. Rykter. Angst. Depresjon. Alene.

Du ligger i sengen og føler deg helt alene.

Du er i et endeløst hav, og du føler at du drukner.

Du prøver å svømme, men du klarer det ikke.

Du ligger i sengen din, alene.

For et år siden holdt jeg på å drukne i det mørket. Jeg hadde tenkt å avslutte alt. Forsvinne fra det hele, og endelig få fred. Jeg hadde følt det sånn lenge.

Jeg var redd for at hele min verden skulle kollapse rundt meg.

I barneskolen ble jeg holdt utenfor og mobbet. Det glemmer jeg aldri, og det satte dype spor.

Jeg ble redd for at jeg var ikke var god nok. At jeg var «unormal».

Redd for rykter om at jeg var en uberegnelig «raring». Redd for å bli stemplet og hengt ut på sosiale medier.

Men mest av alt var jeg redd for at det var *meg* som gjorde at jeg var annerledes, at det var min egen skyld at jeg følte det var noe galt med meg.

Jeg vet nå at jeg ikke er den eneste. Forskning viser at tusenvis av nordmenn er redd for å søke hjelp.

Folkehelseinstituttets rapport om psykisk helse fra 2018 fastslår at fem prosent av barn og unge behandles i psykisk helsevern årlig.

Fra puberteten og oppover øker tilfellene av depresjon og angst. Folkehelseinstituttet anslår at 500 til 600 mennesker årlig tar sitt eget liv. Du tenker kanskje at det er feigt å ta sitt eget liv. At de som gjør det, ikke tenker på dem som blir igjen. Jeg tenker at det krever mot å ta sitt eget liv.

Det virker som om det krever enda mer mot å snakke om utfordringene sine og be om hjelp. Burde det ikke være omvendt?

Jeg hadde ikke ha trengt å være redd for å søke hjelp. Det behøver ikke du heller.

Psykiske problemer er en del av det å være menneske. Alle går gjennom mørke perioder i livet.

Alle opplever at livet plutselig treffer deg i ansiktet med en knyttneve helt ut av det blå. Det er like vanlig som å spise frokostblanding, men ingen skammer seg vel over Cornflakes eller Coco Pops?

Det er mye fordommer knyttet til mental helse. Fordommer som at personer med psykiske utfordringer er uberegnelige og en fare for andre. Mediene skriver om psykisk ustabile personer, som har utført forferdelige handlinger mot seg selv og andre: Selvskading, rusmisbruk, drap og overgrep.

Hvordan kan vi få bort tabuene og stigmaene? Kunnskapen er ikke bra nok! Vi forstår ikke at fordommene er falske. Vi må være mer åpne, snakke om mental helse, og ikke stigmatisere de som søker støtte og hjelp.

Sliter du, så snakk med en venn, familie, lærer eller legen. Ta på alvor den som søker støtte hos deg. Lytt. Ikke spre ufine meldinger.

Ta ansvar når du ser noen mobber.

Slik bidrar du til at færre får sår i sjelen, som aldri helt gror. Vi må stå opp for andre og vise at de ikke er alene! For å få til dette, trenger vi folk som er modige og åpne nok til å fortelle om sine problemer.

Og jeg kan begynne.

Hei, jeg heter Isak Svarstad Ellefsen. Jeg er bipolar, har angst og depresjon. Jeg har slitt mye og sliter fortsatt en del. Men jeg har det bedre.

Til slutt åpnet jeg meg for en trygg voksen. Hun tok meg på alvor og møtte meg med forståelse og støtte.

Hun involverte flere trygge personer rundt meg og hjalp meg inn i et system som forsto meg.

Nå får jeg den hjelpen jeg har behov for i de tunge stundene, det er jeg takknemlig for.

Men mest av alt er jeg takknemlig overfor meg selv. For at jeg turte å åpne meg, vise meg svak og si at jeg slet.

Jeg følte meg ofte alene, men nå vet jeg at jeg er en del av et fellesskap.

*Isak Svarstad Ellefsen, Bergen Private Gymnas*