

# Sjukemelding på bestilling

«**EG SKAL HA SJUKEMELDING**», er svaret frå den middelaldrande mannen i stolen framføre meg når eg spør kva eg kan hjelpa han med i dag. Det er nesten skummelt korleis eg kjenner irritasjonen byggja seg opp av ein så kort setning. «Er det *du* som bestemmer dette, eller er det meg?» seier den kyniske, lett overarbeida lege-stemma i hovudet, men eg tek likevel empatikappa på. Du gir meg ingenting gratis i samtalen, men etter fem minutt med sondering endar eg på at du nok har rett i bestillinga. Du har ein sjukdom som verkeleg påverkar energinivået ditt i periodar, og du har ikkje sove dei siste nettene. Ein har vel lov til å vera litt sur og mutt då? Når eg ser tilbake på praksisperioden og sjukemeldingane eg var med å skriva ut, var kanskje du den som «fortente» det mest, objektivt sett. Sjølv om eg byrjar å få kunnskap om systemet, og kva som er godkjende årsaker til eit avbrekk frå arbeid, kjenner eg eit sakn etter dei objektive kriteria. Kriterier som kunne gjort livet mitt litt enklare, men som neppe er til hjelp for dei på andre sida av pulten.

**DET VERKAR Å VERA FORSKJELL** på sjukemelde kvinner og menn. Mennene eg har møtt har klare plager, og dei har ei tydeleg formeining om kor mange dagar dei treng. Ei veke kanskje, om det kan forsvarast frå symptoma. Eg likar det litt, kjenner eg, fordi eg då slepp å tenkja så mykje på korleis det faktisk skal gå med dei, kor dei er om tre veker eller tre månadar. Eg har sjølv sagt ikkje nokon garanti for at mannen framføre meg ikkje returnerer om ei veke, men eg stolar på at han ikkje gjer det om han ikkje absolutt må.

**KVINNENE ER ANNLEIS.** Dei treng «ei pause». Ufatteleg nok er det nokon som kan få seg til å uttala denne frasa sjølv om dei «berre» har ei lita deltidstilling. Prøver dei å vera frekke eller har dei null innsikt? Eg vert litt paff. Ein får mest lyst å sjå strengt på dei og seia «Ta deg saman! Trur du ikkje me alle ynskjer ein pause?». Når ein arbeider fulltid, og har ein heim og familie og ta seg av, rekkjer ein ikkje over alt. Døgnet har ikkje mange nok timar for no-

kon av oss. Kva gjer at du «fortener» pausen, når dei fleste andre kvinnene i nabola- get ikkje vågar å be om ein? Dei ynskjer det nok sikkert også, innerst inne.

**DET ER LETT Å BLI KYNISK** når ein snakkar om grupper, grupper ein kanskje skulle ynskja oppførde seg annleis. Men så kjem akkurat *du* på kontoret mitt. Allereie i opninga i samtalen følte eg at eg forstod deg, sjølv om me eigentleg ikkje har så mykje til felles. Du er ei kvinne midt i 30-åra, som har eit praktisk arbeide og to små born heime. Du opplevde ei stor påkjenning ved å mista mor di for nokre år tilbake, ein bidragande faktor til depresjonane du har slite med sidan. No sit du heime og fyller dagane med «ingenting». Me er så anamnesticke ulike, men så er me likevel så like. Eg kjenner igjen min eigen personlegdom. Du jaktar på ingen måte sympati, tvert i mot ser eg korleis du kjempar i mot i samtalen vår, der eg prøver å skapa eit rom der du kan fortelja akkurat kor ille det er. Eg er klar til å ta imot, men du pakkar inn. Du smiler og seier det går bra, sjølv om sonen din nokre timar tidlegare sa du var ei dårleg mor som berre var sur og sint heile tida, og du ikkje klarer å skjula det i blikket ditt. Eg ser mykje av meg sjølv, men du er ein ti år eldre versjon, og kjenner ei slags frykt for at du kan vera ein prediksjon. Du har ei fantastisk evne til å ta deg saman, og med det lykkelege ytret du set opp utad er du

svært lett å lika. Du smiler og latar som ingenting, for du har alltid vore slik. Det er slik du føler du skal vera. Eg gjenkjenner det, smilet og tomme frasar. Kor mange gonger har eg ikkje fortalt om kor givande medisinstudiet er, kor spanande og allsidede dagane er? Eg fortel jo ingen om dagane der eksamensangsten riv ein sund, og notatane blir med på både biltur, i konsertkø og på stranda i ferien. For når samvitet gneg konstant, kjenst tida for verdifull til at ho kan brukast fullt og heilt til avslapping. Det er definitivt ikkje noko ein seier høgt, sjølv sagt. Det er jo betre å framstå naturleg flink, lata som ein er blant dei som «ikkje treng lesa noko særleg». Når eg er sliten og ikkje strekk til, vil eg i alle fall ikkje at andre skal vita det! Me er ganske like slik.

**EG BYRJAR Å LURA LITT** på kor lenge ein eigentleg kan leva på denne måten og behalde ei brukbar psyke. Er du fasiten? Eg føler at dei ti siste åra har forsvunne utan at hjernen har hatt ein einaste friperiode, men ikkje snakk om at det er eit alternativ å gje han det no. «Pausar er for dei svake» seier stemma i hovudet. Det er eit komisk paradoks kor lett eg aksepterer at *du* treng ein akkurat no. Eg skryt av deg for at du har søkt hjelp og verkeleg gjer noko med situasjonen. Eg lurar på om du oppdagar motsetningane i det eg seier og det eg praktiserer. Eg er så usikker på om eg ville gjort det same som deg. 2014-versjonen av meg ville truleg late vere, gått på autopilot og utvendig smilt til verda. Men kanskje eg om nokre år vil vera vaksnare og meir fornuftig, om det vert nødvendig. Eg håpar det. For det er godt å sjå at sjølv om du har nådd eit botnpunkt no, har du håp. Og eg har god tru på at du vil bli frisk til slutt. Du er eigentleg eit bevis på at det går heilt fint å søkja hjelp, og av og til vera ein av mange sårbar. Det er nok noko mange av oss burde ta med oss, og eg ser opp til deg. Du skulle berre visst.

KAIA SKROMME  
kaia.skromme@outlook.com



ILLUSTRASJONSFOTO: COLINDALE