



**UNG:** Som ungdom holdt Tone tett om stemmene i holdet. Det er hun glad for i dag.

# — JEG HOLDT ALT INNI MEG FOR IKKE Å BLI STEMPLET SOM GAL

I oppveksten har Tone (54) tre stemmer i hodet som snakker til henne: «Slemmen», «Ekko» og «Rytme».

**TEKST:** Berith Eva Lamøy **FOTO:** Berith Eva Lamøy og privat

**R**åholt, 1970-tallet: «Hva driver du med?» Det er en klassekamerat av Tone som spør da de går hjem fra skolen.

De er begge åtte år gamle og går i andre klasse.

«Prater med stemmene mine, vel», svarer hun – som verdens største selvfølge.

Han ser storøyd på henne. «Du er skikkelig gæren, du», sier gutten.

Etter dette forstår Tone at ikke alle har stemmer å prate med. Og hun bestemmer seg for aldri å fortelle noen om dem.

Så lenge Tone kan huske, har hun hatt tre stemmer

inni seg. Den stemmen hun liker minst, er den hun kaller Slemmen. Han sier stygge ting til henne. At hun er dum eller stygg og at hun ikke er noe flink.

Den andre stemmen er Ekko, for den gjentar alt, og det kan bli litt slitsomt. Men den hjelper henne å huske og lære raskere. Så er det Rytme som alltid skal telle alt mulig. Alt fra blyanter til viskelær eller strekene på fotgjengerfeltet.

Tone vokser opp i et stabilt hjem med to brødre som er mye eldre enn henne. Hun er familiens attpåklatt.

Faren jobber som dirigent. Han er den som oftest

klemmer barna, mens moren sørger for at de alltid har god mat og hele og rene klær. De vokser opp i et åpent hjem der alle føler seg velkommen. Tone og brødrene spiller i korps. Likevel er det noe som gjør at Tone ofte føler seg litt på siden av de andre i familien. De snakker ikke like mye som hun gjør, og hun er den eneste som liker å opptre og spille teater.

## REDD FOR STEMMENE

En kveld sitter Tone i stuen sammen med foreldrene og ser et program på TV. Det handler om folk som hører stemmer. De blir sperret inne på psykiatrisk sykehus.

På denne tiden tuller også folk mye med Reitgjerdet og Gaustad, som er to galehus. Tone er livredd for å havne på et slikt sted. Derfor holder hun tett om stemmene. For da kan også hun bli sperret inne på et sånt galehus som de kaller det.

Stemmen Slemmen er helt enig. «Du må aldri fortelle noen om meg. Da vil det gå deg ille», truer han.

«Tone er snill og grei, men hun snakker høyt og mye», står det i den grønne karakterboken. Ellers har hun ganske gode karakterer i alle fag. Hun snakker ikke mye med vilje. Men noen ganger må hun snakke høyt

**LIVET:** I dag er Tone Winnem (54) medisinfri og har et godt selvbilde. – Å leve uten medisiner gjør at jeg endelig kan kjenne på sorg og glede.

for å høre sin egen stemme, for å overdøve de tre andre stemmene i hodet.

«Du er ikke flink til noe», sier Slemmen.

Men når det gjelder matlaging, er det ingen som kan få Tone til å tro at hun ikke er noe god. Hver onsdag benker moren og Tone seg foran TV-en for å se Ingrid Espelid Hovig lage mat på «Fjernsynskjøkkenet». Og neste dag får Tone lage den samme maten til familien. Slik blir hun en mester over grytene.

Tone vet at de andre ser på henne som en jente med mye selvtillit. En som ikke er redd for å si ifra. Men Tone har ikke så høye tanker om seg selv. Hun er sikker på at hun må gjøre gode ting for andre, hver eneste dag, ellers vil ingen like henne.

Etter niende klasse går Tone ut fra kokkeskolen med toppkarakterer. Hun får jobb som kokk. Livsmålet er å gifte seg og bli en god mamma. Hun har ingen andre drømmer.

### DEN FØRSTE LIVSKRISEN

Da Tone møter kjærligheten, blir hun snart gift og får to gutter og en jente. Livet faller på plass. Tror Tone.

Hun lever fremdeles med stemmene inni seg. Det er fortsatt bare hun som vet om dem.

En dag vil ektemannen skilles. Det kommer som lyn fra klar himmel. Verden raser sammen.

Nå blir «Slemmen» mer høylytt: «Du er ikke en god mamma. Ikke en god ektefelle heller», sier Slemmen.

Tone er overbevist om at han har rett. Hvorfor skulle ellers mannen gå fra henne?

Hun må bygge et nytt liv som alenemamma til



«I dag vet jeg at jeg er verdt noe».



tre. Hvordan skal hun klare det, hun som ikke kan noe?

Selv om hun er god på å late som alt er bra på utsiden, er alt svart inni henne. Tone møter snart en ny mann. Men har er ikke snill. Heldigvis klarer hun å komme seg ut av det destruktive forholdet.

I 2003 møter hun Lasse Hoel (57). En mann som verdsetter henne og som ser henne for den fantastiske kvinnen hun er!

«Du fortjener ikke å ha det bra!» sier Slemmen.

Hun er overbevist om at stemmen har rett.

Da Tone får ryggproblemer i 2008, blir det snart

klart at hun ikke lenger kan stå i jobben som kokk. Hun starter på omskolering som matfaglærer, noe hun trives godt med. Da hun får en C og en A på eksamen, går hun rett ned i kjelleren. *Hvorfor fikk hun ikke A på begge?* Tone ser det som nok et bevis på at hun ikke er bra nok.

### TUNG DEPRESJON

Tone går inn i en tung depresjon. Hun som alltid har laget god og sunn mat til barna, serverer oftere og oftere ferdigmat som pølser og pizza.

Stemmen til Slemmen er enda mer høylytt enn

før. Den overbeviser Tone om at alle hun elsker, vil få det bedre uten henne. En kveld, da alle barna er på overnatting, forsøker hun å gjøre alvor av planene om å avslutte livet. Lasse oppdager den tomme pilleesken og får reddet henne. Neste morgen våkner hun opp på akutt-psykiatrisk. Hun føler seg enda mer mislykket.

Tone får en lang liste med diagnoser: Alvorlig depressiv, angst, avhengig personlighetsforstyrrelse, emosjonell personlighetsforstyrrelse, schizotyp personlighetsforstyrrelse, kronisk stemmehører og psykotiske trekk.

Nå begynner den tøffe

veien til tilbake til livet.

Tone innser hvor mye alle rundt henne elsker henne, og hvor viktig hun er. At barna hennes trenger henne i livet sitt! Hun forstår at hun skylder dem å kjempe.

Hun setter seg mål og tar imot hjelp. For barnas skyld og for sin egen.

Det blir en ny tur inn på psykiatrisk avdeling, men denne gangen helt uten dramatik. Tone ber om hjelp selv.

Da hun blir spurt om hun hører stemmer, svarer hun ja.

Tone blir satt på medisiner som gjør at hun nesten mister kontakten med følelsen sine. Stemmene blir heller ikke borte. Først da hun blir en del av en samtalegruppe i 2014, som starter med et nytt opplegg de kaller IMR-metoden, føler hun selv at livet blir bedre. Denne metoden går ut på at deltagerne selv skal være aktive i tilfriskningen. Dette skal vise seg å være positivt for Tone.

### DA STEMMENE STILNET

I 2015 blir Tone en del av en lokal teatergruppe på Råholt, Eidsvoll Amatørteater. Og det er der hun skal blomstre.

Et par år senere skal teatergruppen lage et stykke som handler om psykisk helse. Tone skal spille seg selv, mens de andre skal være stemmene hennes. De øver og øver. Han som skal spille Slemmen, er redd for at den mørke stemmen hans skal skremme Tone når han synger teksten. Da sier venninnen hennes Frida:

«Vi setter oss ned og synger den sangen i hjel».

Da skjer det magiske: Tone synger og føler at hun endelig er på plass i livet; i rampelyset med en klar og vakker stemme.

Først kan hun ikke tro det. Hvor er det blitt av stemmene i hodet? Slemmen, Ekko og Rytmen?

Da stemmene etter flere uker fremdeles ikke er tilbake, oppsøker hun psykiateren sin og ber om å få trappene ned på medisinen. Medisi-

«På 70-tallet ville jeg nok blitt stengt inne på en institusjon. I dag ser vi annerledes på psykisk sykdom.»

**KOKK:** I mange år jobbet Tone som kokk, men hun måtte gi seg i yrket da hun fikk ryggproblemer.



**SANG:** Tone og den mørke stemmen «Slemmen» på scenen i 2017.



## HØRER STEMMER

Om lag 7,5 prosent av befolkningen hører stemmer som ikke finnes. Tre av fire som hører stemmer, har ikke en psykisk diagnose. Stemmene hos personer som ikke har en diagnose, er ofte mindre negative i sine kommentarer, og personene klarer bedre å undertrykke lydene ved å tenke på eller gjøre noe annet.

*Kilde: Rådet for psykisk helse*

nene gjør at hun ikke lenger kjenner på de dype depresjonene, men heller ikke på gleden. Da sier psykiateren at det er godt at medisinene endelig virker ... Tone oppsøker en ny psykiater som hjelper henne å trappe ned til hun blir medisinfri.

### FORTSATT ET STIGMA

*Hurdal, juni 2024:*

– Livet ble virkelig godt å leve først i 2020, sier Tone.

Hun sitter på terrassen sin med utsikt til Hurdalsjøen sammen med ektemannen sin Lasse. De to giftet seg etter 20 år som samboere, på nyttårsaften i 2023. Tone er i ferd med å fullføre utdannelsen sin, og hun jobber som vikar på en ungdomsskole. Hun har også en rolle i filmen «The Recovery Channel», som handler om tvang innen psykiatrien. I filmen forteller Tone om sitt møte med psykiatrien – på godt og vondt. Og om stemmene.

I dag har Tone kuttet ut alle medisiner og har sansene i behold.

Hun har en mann som elsker og støtter henne – og de tre barna har det godt. Snart er hun ferdig med utdannelsen sin som yrkesfaglærer. Håpet er fast jobb

på en ungdomsskole hvor hun kan bidra med sin verdifulle kunnskap om psykisk helse i det relativt nye faget Livsmestring.

Tone ønsker seg ikke tilbake til hvordan ting var i oppveksten.

– På 70-tallet ville jeg nok blitt stengt inne på en institusjon. I dag ser vi annerledes på psykisk sykdom. Samtidig er ikke stigmaet helt borte, mener Tone.

Hun skulle ønske at psykisk helse og åpenhet ikke bare var noe vi pratet om sånn overordnet, men virkelig mente.

– Når noen nær blir psykisk syk, blir folk usikre på hvordan de skal reagere, og trekker seg unna. Jeg skulle ønske vi våget å være enda mer åpne, sier Tone, som istedenfor å kalle seg frisk heller vil si at hun mestrer de psykiske lidelsene sine bedre.

**KJÆRLIGHET:** Tone og Lasse giftet seg etter 20 år som samboere. I dag bor de sammen i vakre Hurdal.

– Da selvbildet mitt kom på plass, fikk jeg det bedre. I dag vet jeg at jeg er verdt noe.

Og de plagsomme stemmene? De stilnet med sangen i teatergruppen! •

