

Mette strikkede sig ud af depressionen

Strikkeriet gav mig en pause fra mig selv

Strikkebevægelserne gav Mette Walther noget værdifuldt, da hun var lammet af depression: Evnen til at glemme sig selv. Når hun slap pindene og så resultatet mellem sine hænder, havde hun fået det lidt bedre. I dag tror Mette på, at hun strikkede sig rask.



Håndarbejdslokalet lignede sig selv, men Mette Walther følte sig fremmed i det. Hun var netop vendt tilbage fra sommerferie og tænkte, at hun burde have fået det pusterum, hun higede efter,

da jobbet begyndte at føles tungt hen over foråret. Hun havde ellers altid været glad for sit job; sat en ære i at være dén, der tog sig af de svageste elever og bød nye lærere og anderledes idéer velkommen. Men energien til at yde den ekstra indsats mærkede hun sive ud af sig, mens træerne sprang ud, og en generel ligegyldighed flyttede ind. Heldigvis kom ferien, som for Mette er ensbetydende med at læse, men hun nåede kun ti sider i hver bog, før hun måtte opgive. Nu stod hun her, tilbage på job, men uden det overskud, ferien skulle have genereret. Hun kunne end ikke læse den fjerdeklases lærervejledning, hun skulle sætte sig ind i.

– Jeg kunne simpelthen ikke forstå ordene, ligegyldigt hvor mange gange jeg læste dem, fortæller Mette, som gik til læge og fortalte, hvordan hun havde det.

– Jeg kunne hverken blive rigtig glad eller ked af det, var bare følelsesløs. Jeg mærkede kun irritation, havde intet overskud og kunne ikke samle mig om at læse en simpel tekst. ”Men jeg har hverken stress eller en depression”, sagde jeg til lægen, hvorefter han svarede: ”Jamen

sødste Mette. Du *har* jo en depression.”

STRIKKEDE FØLELSER FREM

Mette blev sygemeldt. Satte sig i en stol og kiggede ud ad vinduet, lammet. Kunne ikke deltage i noget og blev en statist, som måske nok var med til middage og fødselsdage, men ikke *var* der. Hun fik tilbudt medicin, men afslog, da hun aldrig har været tilhænger af at fylde sig med kemikalier, som hun siger. I stedet tog hun imod fem psykologsamtaler, og psykolo-

Jeg kunne hverken blive rigtig glad eller ked af det, jeg var bare følelsesløs

gen bekræftede hende i, at hun havde haft det hårdt som barn med en udviklingshæmmet bror og forældre, der arbejdede meget.

– Det var rart, at der var én, der syntes, det havde været et stort ansvar. Men samtalerne gjorde ingen forskel på, hvordan jeg havde det. Det rykkede ikke noget bare at få medhold, fortæller Mette, som i stedet begyndte at opbygge nogle rutiner i hverdagen.

Hun gik tur med hunden, fik frisk luft. Og så begyndte hun at organisere de bunker af garn, hun havde liggende. Sor-

terede efter farver og tykkelse. Da hun så en opskrift på et par strikkede sokker i et dameblad, opdagede hun, at selv om hun ikke kunne koncentrere sig om at læse eller se film, kunne hun godt følge opskriften, uanset at den var knudret skrevet.

Mette strikkede sokkerne. Og *følte* noget, da de ikke endte med at blive den størrelse, der stod i opskriften.

– Jeg blev gal! husker Mette.

– Det var den første følelse, jeg havde mærket i lang tid, så selv om den var negativ, var det stort for mig.

Det slog hende, at nogen burde rette opskriften. Lave den, så størrelsen passede, og så den var til at forstå, også for begyndere. Derfor gik hun selv i gang, og det greb om sig. Hun blev grebet af at finde fejl i andre opskrifter, rette dem, skrive om og ikke mindst strikke.

Efter et halvt års lammelse vakttes Mette til live.

– Jo mere jeg blev optaget af at strikke og skrive opskrifter om, jo bedre fik jeg det, fortæller hun.

– I starten mærkede jeg en opvågning fra denne her zombietilstand, jeg havde været fanget i, men efterhånden gik det op for mig, at det var megafedt, og at jeg var ved at være glad igen.

SLUK FOR TANKERNE

Et år efter sin sygemelding havde Mette hele dage, hvor hun stod op og fuld af





Når jeg skriver opskrifter, kommer jeg i et flow, hvor jeg ikke er bevidst om mig selv

energi kastede sig over garnet. Hun begyndte at lave sine egne sokkeopskrifter fra bunden i størrelser fra baby til voksen og skrive dem ned i et enkelt sprog uden forkortelser, så selv nybegyndere kunne strikke efter dem. Hun oplevede, at hvor psykologsamtalerne virkede navlepillende og fik hende til at køre endnu mere rundt i sin tankestrøm, så gav sokkeprojektet hende præcis det, hun havde brug for.

– Når jeg strikker og skriver opskrifter, kommer jeg i et flow, hvor jeg er fordybet i arbejdet og ikke er bevidst om mig selv, forklarer hun.

– Det er, som om det, der kommer ned på papiret eller ud af strikkepindene, bare flyder igennem mig. Jeg laver denne her monotone bevægelse igen og igen, der sker noget fysisk, og der kommer et resultat – og i den proces fjerner jeg mig fra mig selv. Det er en slags selvforglemmelse, som jeg tror er rigtig sund, fortsætter Mette.

– Da jeg havde det dårligt, gav strikkeriet mig en pause fra mig selv, og nu, hvor jeg er ude på den anden side, har jeg stadig brug for den her pause, hvor jeg ikke tænker så meget. Det tror jeg egentlig, alle mennesker har godt af.

FATTIG, MEN LYKKELIG

Mette forsøgte at vende tilbage til lærerjobbet, men måtte erkende, at det kapitel var slut. I stedet blev hun så glad for sine opskrifter, at hun fik den idé, at de skulle blive til en bog – og pludselig var hun i gang med at udgive den. Det var svært at

finde rundt i trykkerier, teknik og it, men Mette opdagede, at det – modsat lærerjobbet – var svært på den fede måde.

– Jeg havde det virkelig sjovt og følte, at jeg havde en mission. Før følte jeg mig kraftløs og afmægtig, men nu var et problem ikke længere et problem, men en udfordring, som jeg gik til med gåpåmod og livsglæde, forklarer Mette, som besluttede, at det kreative ikke længere skulle være en hobby, men en levevej.

Med en musikermand, som heller ikke har en fast indtægt, krævede livsændringen dog en omprioritering, så Mette og hendes mand besluttede at sælge deres

kunne se hende. Da jeg første gang fik løst mig selv af sted, sagde hun: ”Så, nu er du her igen.” Og det har jeg været siden. ♦

Mette Walther, 52 år

Forfatter, uddannet beklædningsformgiver og designer samt lærer. Gift med Bo, mor til to og mormor til én.

Psykologsamtalerne gjorde ingen forskel på, hvordan jeg havde det

lejlighed i Odense og flytte i kolonihavehus. Her kan de holde udgifterne nede, men livsglæden oppe, som Mette siger. Hun bliver nok ikke millionær af at skrive strikkeopskrifter på fuld tid, men hun bliver glad, og det er hendes succeskriterium.

– Jeg føler stor frihed, fordi jeg kan bruge mine dage på det, jeg allerhelst vil, siger hun.

– Jeg har en god veninde i København, og da jeg havde det værst, magtede jeg ikke engang at få bestilt en togbillet, så jeg



40 nemme sokker af Mette Walther, Books on Demand, 159 kr. på Saxo.com