GLAD IGJEN: – Jeg føler at jeg er voksen nå, og da tenker jeg ikke på alder. Jeg har endelig kommet hjem til den jeg egentlig er. Jeg har tatt av meg de fleste late-som-maskene.

NAVN: Eli Rygg
ALDER: 61
FAMILIE: Barna Camilla (42), Markus (25) og Leah (19), og barnebarna Selma Linnea (11) og Alma Elanor (3).
YRKE: Forfatter og foredragsholder. Barnepleier, sanger og underholder gjennom mange år. Ble landskjent som programleder i barne-TV-programmet *Portveien 2*, sammen med Jarl Goli og senere Terje Strømdahl på NRK på 80-tallet. I 2015 fortalte hun sin egen historie i boken *Jeg vet at man kan bli helt glad igjen.*

Endelig på plass

Hele Norges Portveien-Eli (61) har endelig funnet sin plass i verden.

TEKST: Marianne Smeby Strand FOTO: Gry Traaen

Å TA PLASS: Eli på kjøkkenet hjemme i Moss. Her skriver hun bøker og finner roen. I boken «Jeg vet at man kan bli helt glad igjen» forklarer hun hvordan hun har tatt plass i seg selv.

MOSS Blid som en sol, husker vi henne, der hun smilte til oss fra Portveien, gjennom TV-ruten, og ga oss følelsen av at det smilet var ment akkurat til meg. Hun danset og sang, smilte og lo og fortalte eventyr. Men til tross for smilet på utsiden, var innsiden langt mer kaotisk. Historien til Eli kom frem til slutt. Den var ikke noe å smile av.

Eli ble utsatt for grove seksuelle overgrep som barn, noe som har preget henne store deler av livet. I mange år klarte hun ikke å kjenne på hva opplevelsene gjorde med kropp og sinn. Kroppen sa ifra på alle mulige måter: trøstespising, overvekt, sykdom, smerter i kroppen, ensomhet og et selvbilde som ikke var noe å heise flagget for.

Flere tiår senere er smilet fortsatt der når hun tar imot oss hjemme i Moss med et hjertelig «nei, så hyggelig» på kav trøndersk. Nå har både smil og ro fått rotfeste i hele henne, og i boken *Jeg vet at man kan bli helt glad igjen* forklarer hun hvordan.

For hun er glad nå. På ordentlig. Smilet kommer fra hjertet. Roen er på plass, og endelig har hun tatt fullt og helt bolig i seg selv.

– Det er en gave. Jeg føler at jeg er voksen nå, og da tenker jeg ikke på alder. Jeg har endelig kommet hjem til den jeg egentlig er. Jeg har tatt av meg de fleste late-som-maskene, sier Eli.

I dag er hun i kontakt med hele følelsesregisteret.

– Jeg er en modig dame. Jeg er svak og sterk. Jeg er uredd, til stede, varm og omsorgsfull. Jeg har landet på mange plan, sier hun når vi ber henne beskrive seg selv.

Gjennom boken forteller hun ærlig om følgene av overgrepene, hva det gjorde med livet og kroppen hennes, og ikke minst om arbeidet hun har gjort for å komme gjennom. Det har ikke vært enkelt, og hun er ærlig på at det ikke alltid var så moro å se inn i seg selv. Men mange år med systematisk arbeid både med kroppen og sinnet har gitt resultater.

FIKK HJERTEINFARKT

Etter 16 år i barnevernet, flere bøker, foredrag, underholdning og alltid et positivt ja til enhver forespørsel, måtte kroppen si stopp. Hjerteinfarktet som kom i fjor var massivt. Men hun overlevde, så vidt, dog med langt mindre hjertekapasitet enn vanlig. Men det er helt fint. Trykket i brystet hun har gått med i alle år, slapp til slutt taket.

– Jeg tenker at det var et sunt hjerteinfarkt. Jeg synet det er bedre nå. Hjertet fungerer 30 prosent, og jeg kjenner at jeg lytter mer. Før sa jeg «ja-ja», nå er jeg flinkere til å si nei. Jeg har hatt det sjeldent bra etter hjerteinfarktet. Å bli syk i Norge er fantastisk.

Hun er takknemlig for helsevesenet. Takknemlig for livet. Men så er det jo heller ikke hver dag Eli Rygg ligger til sengs og får omsorg fra alt og alle. Som regel er det motsatt. Men at hjerteinfarktet ikke skulle ta livet av henne, visste hun, selv om det så ille ut. Hennes gode venn Joralf Gjerstad (Snåsamannen) var på tråden med et «det går bra», og vissheten ga henne trygghet.

Hjerteinfarktet har tvunget henne til å stoppe opp. Fra å være et ja-menneske som aldri klarte å sette grenser, tenker hun nå mer på seg selv og sine nærmeste. Men omsorgen for omverdenen er fortsatt til stede. Telefonen ringer i ett.

HJEMME: – Jeg er blitt en gammel dame. Jeg har det godt. Jeg lever stille og rolig.

– Men jeg er blitt ganske flink til å kjenne etter hvem som står mitt hjerte nærmest. Jeg er løvemamma for en del folk. Men jeg trenger mye alenetid, trenger tid for meg selv. Jeg har jobbet for mye i mange år. Jeg skulle jo redde hele kloden.

EGET SELSKAP

Nå koser hun seg mer hjemme. Skriver bøker, holder noen få foredrag og koser seg i eget selskap. Yngstedatter Leah på →

PÅ TUR: Eli ER blitt flink til å ta vare på egen helse. Hver dag går hun tur i skogen.

PENN OG PAPIR: Eli er glad i å skrive. Her sitter hun ved kjøkkenbordet og skriver tale til en venninne.

BARNDOMSMINNE: Teddybjørnen har Eli arvet. Det er det eldste hun eier.

snart 20 år bor i egen leilighet i husets andreetasje, mens eldstedatter Camilla og to barnebarn bor to hus bortenfor.

– Jeg er blitt en gammel dame. Jeg har det godt. Jeg lever stille og rolig. Og jeg prøver ikke å redde verden lenger. Jeg har ikke noe å stresse med. Jeg kjenner etter hva jeg har lyst til og hva jeg kan.

Hun tar vare på egen helse. Hver dag går hun tur i skogen, og hun jobber i hagen når årstiden tillater det. Kjøkkenskuffen er full av frø som skal sås til våren. Daglig gjør hun pusteøvelser og energiske øvelser. På soverommet mediterer hun foran et lite alter. At det harseleres med egenutvikling liker hun dårlig.

– Har du det bedre med deg selv, har du også overskudd til andre, understreker hun.

Vi må begynne å ta innover oss at livet ikke bare kan være godt.

– Negative tanker. Lykkepillen. Glem det. Vi må lære folk at livet er vanskelig. Livet er et hardt stykke arbeid. Det må vi tåle. Har du en tung dag, så ha en tung dag. Gå gjennom det som er vanskelig. Hverken sorg eller savn er farlig. Motgang kan være rikt. Sorg kan være pluss. Det er trist, men livet er det *også*.

BLIR IKKE KVITT HISTORIEN MIN

Hun har vært en kjent person, men har vært redd for å slippe folk helt inn. Tårene har vært mange, og ensomheten vond å bære. Hun har gått i terapi i mange år, til en person som har fulgt henne hele veien. Hun er ikke redd for å stå igjennom vanskelige følelser.

Hun har selv reist seg, og ønsker at andre skal gjøre det samme. Det var viktig å skrive historien om hva overgrepene gjorde med henne, ikke overgrepene som sådan, men veien tilbake til seg selv.

– Jeg hadde lyst til å dele den fantastiske tanken om at man kan ta ansvar for eget liv. Selv om du er blitt utsatt for overgrep, så behøver du ikke å bli i offerrollen. Jeg ville vise at det går an *å gå igjennom*. Jeg blir ikke kvitt historien min, men det å forstå hvordan andre har det gjennom sine egne opplevelser, det er en gave, mener hun.

Det er mye skam og skyld blant overgrepsutsatte. Det vil Eli riste løs.

– Det er på tide at mennesker som opplever dette begynner å reise seg. Tabuer gjør oss ikke godt. Overgrep er et tema som er vanskelig å skrive om, og vanskelig å snakke om.

Boken er et steg på veien, og tilbakemeldingen har vært mange. Folk forteller at boken har vært til hjelp. Noen synes hun er for positiv. Men det er hun ikke med på.

– Det har vært beinhard jobbing år etter år. Ting tar tid.

Andre tør ikke å si offentlig at de har kjøpt boken, i frykt for at folk skal forstå at de har vært igjennom det samme.

– Jeg trykker på en del greier. Men 90 prosent er positive, det er en stille og ærlig bok. Jeg er stolt av boken min.

I dag holder hun foredrag om vanskelige temaer for både helsepersonell og barn og deres omsorgspersoner. Å snakke om hvordan voksne kan løfte frem barn som har vært utsatt for vold eller overgrep, er mer aktuelt enn noen gang. Det er litt fremmed i Norge å snakke med barn om vanskelige temaer, mener Eli.

ER MYE ALENE

Hun får fortsatt takk fra mennesker som vokste opp med Portveien. Hun har betydd mye for mange, men selv snur hun takken andre veien.

– Portveien var en gave. Selv om jeg var sliten fikk jeg brukt min kreativitet og min omsorg, og det var sang, musikk og eventyr. Takk alle unger.

7 RASKE

ELI RYGG

forfatter og foredragsholder

Hva ser du når du ser deg selv i speilet? Ei ganske kjekk dame med mange rom.

Hvem var sin barndoms helt? Franz of Assisi

Hva er dine beste egenskaper? Tålmodig og omsorgsfull.

Hva er din dårlige samvittighet? Dårlig samvittighet kan ikke brukes til noe, så det har jeg sluttet med for lenge siden.

Hva er det modigste du har gjort? Å rydde opp innvendig. Det er dritmodig.

Hva ler du av? Da jeg fant ut at jeg har brukt ordet lykkelig for første gang her i intervjuet. Da lo jeg skikkelig. Det har jeg aldri sagt før, det var stort.

I EGET SELSKAP: Eli er mye alene, men ikke nødvendigvis ensom.

I 42 år har hun jobbet med barn på en eller annen måte. Gjennom barnevernet var hun på jobb mer eller mindre 24 timer i døgnet. Noen av barna hadde privatnummeret hennes.

– Det var aldri noen som misbrukte det!

Hun er fortsatt den som gir omsorg til mennesker hun møter på sin vei. Men nå har hun heldigvis blitt flinkere til å gi omsorg også til seg selv. Tenne et lys. Lage en god kopp te. Hun er mye alene, men ikke nødvendigvis ensom. Ensomhetsfølelsen er helt ålreit. Det er ikke vondt. Hun er glad igjen, liker hverdagen der hun kjenner årstidene. Klipper ned blomster i hagen og takker for i år. Tenner et lys når høsten kommer, og fyrer i peisen når kulden setter inn.

– Gleden er blitt dypere med årene. Det skal mindre til å fylle på. Du vet at når man har ryddet, blir det lettere å fylle på. Jeg hater ikke overgriperen mer, er mer likegyldig. Hvis man hater så bryr man seg fortsatt. Det går an å bli glad igjen. Historien min blir ikke borte, men den blir ren.

– *Hvem gir Eli omsorg?*

– Jeg er ganske selvforsynt. Det er viktig at du skal være din egen beste venn. Men det betyr ikke at jeg ikke kan ringe en venninne når jeg har hatt en dårlig dag. Det gjør meg godt.

DET ORDNER SEG

Hun er fortsatt sterkt engasjert i barns ve og vel. Hun ser alltid saken fra barnets side, forsvarer og forklarer. Det finnes jo en gullunge i alle. Hun har fått barn til å snakke med steiner. Vært med på å skape et trygt rom det barnet får hull på byllen. Har møtt barn som sliter med vonde hemmeligheter, og som kanskje lar utfordringene komme til overflaten i form av helt andre uttrykk. Mobbing. Selvskading. Dårlig selvbilde.

– Så står kunnskapsministeren der og messer om den jævla firegangen. Hvordan skal de klare det når livet er vanskelig?

– Hvis alle barn hadde fått høre at ting er helt ok …

Hun lar setningen henge litt i luften. Hun vil fortelle barn og unge at det ordner seg.

– Ikke tro på bloggere som viser frem tre millimeter av livet sitt. Ikke hør på alle som sier at du ikke er god nok. Stå opp for deg selv

Hun håper folk som sliter, enten det er med overgrep eller annen type vold, søker hjelp.

– De må vite at de ikke er alene om noe, tørre å være i det de føler, ikke svelge ned alt, men gulpe opp også. Bryt tausheten, skriv ned. Få det til å løsne.

TENKER PÅ DØDEN

Hun har alltid vært redd døden. Morens sykdom og død i en →

MOR OG DATTER: Eli og Leah, som i da er snart 20 år.

FORBILDE: Eli med sitt store forbilde Astrid Lindgren.

VENNER: Hjerteinfarktet i fjor var massivt. Men hennes gode venn Joralf Gjerstad, Snåsamannen, var på tråden med et «det går bra», og vissheten ga henne trygghet. (Foto: Aud Lidbom)

JEG HADDE LØPT FRA MEG SELV LENGE NOK. JEG LENGTET HJEM TIL MEG SELV. INNI MEG ER DET TRYGGESTE STEDET Å VÆRE. FOR MEG.

sårbar alder gjorde noe med henne. 14 år gamle Eli hadde utallige spørsmål, men ingen å snakke med. For 50 år siden snakket man ikke om slike ting.

Nå har hun gått på kurs for å lære å dø, ikke frykte den. Begravelsen er planlagt for lengst. Mulig hun bytter ut et par sanger, men ungene har gått beskjed om hvordan hun vil ha det.

– Jeg vil gjøre meg ferdig med alt lommerusket, rydde unna og gjøre opp i saker og med mennesker her og nå, ikke vente til det er for sent.

Tanken på å dø gjør henne trist, men får henne også til å sette pris på det hun har rundt seg. Ved å arbeide med sine late-som-masker og forsvaret sitt, rydder hun opp og frigjør energi til livet hun lever nå. Gjennom meditasjon og bevissthetstrening blir noe i henne renere og klarere. Hun vil ikke ha noe uoppgjort. Å tilgi overgriperen har ikke vært lett. Før tok han stor plass, men etter egenterapi er han ikke viktig lenger.

– Jeg har lyst til å dø fra hjertet. Jeg vil ikke ha for mye smertelindring, jeg vil vite hvor jeg kryper ut, smiler hun.

Hun er overbevist om at det er noe som er større enn henne selv. Døden er ikke endelig, hun skal videre på nye eventyr.

MÅ DELE LIKT

Eli er nå på plass i seg selv. Endelig.

– Jeg hadde løpt fra meg selv lenge nok. Jeg lengtet hjem til meg selv. Inni meg er det tryggeste stedet å være. For meg.

Materielt har hun alt hun trenger. Hun ønsker seg stearinlys og strømpebukser til jul hvert år. Og kanskje en Martin Luther King eller Gandhi som kan samle troppene.

– Har vi noen til å samle troppene i Norge?

– Det må bli Knut Arild Hareide. Jeg stemmer ikke det partiet, men han er en nydelig mann som har hjerte med seg og tenker på barna. Det er mye grådighet blant mange politikere. Lite raushet og lite deling. Men som barna sier: Vi må dele likt.

– Hva har du lært på veien?

– Jeg har lært hvor raskt barn er utro mot seg selv, hvor fort vi får på late-som-masken. Jeg har lært å forstå barn enda bedre. Jeg forstår mine medmennesker bedre. Jeg kjenner at jeg har gjort en god jobb, og at jeg har mange flere rom enn jeg trodde.

Hvorvidt hun ville hatt noen opplevelser uopplevd, er ikke nødvendigvis sikkert. Ikke at hun er hoppende glad for sår, svik og overgrep, men det har nå engang skjedd, og hun har klart å rydde opp.

– Jeg er etter hvert blitt takknemlig for at jeg kan bruke erfaringene mine som jeg gjør i dag. Det er en sunn takknemlighet. Bitterhet er skadelig. Nå kan jeg også kjenne på lykkefølelsen, kjenne at jeg er lykkelig. •