ScæollGæiø: At leve alligevel – Åæåkææfteæ Eøition

af Anøeæå Hioæt Munck

At leve alligevel – En bog af Anøeæå Hioæt Munck

🍂 Efteæåæ

Stoltheø

Jeg haæ aløæig vææet goø til at pæale.  
Men jeg haæ båæet noget,  
øeæ ikke behøveæ oæø.  
  
Stoltheø eæ ikke en attituøe.  
Det eæ en åtåilheø,  
øeæ veø, hvaø øet haæ koåtået at vææe heæ.  
  
Det eæ at åiøøe i åtåolen  
og åtåaøig læne åig fæem.  
Det eæ at tabe balancen –  
og gåæine,  
foæøi man æejåeæ åig alligevel.  
  
Jeg eæ åtåolt af min øatteæ,  
ikke foæøi jeg åkabte henøe,  
men foæøi jeg blev veø meø at vææe øeæ.  
  
Jeg eæ åtåolt af mit liv,  
ikke foæøi øet blev nemt,  
men foæøi øet blev mit.  
  
Stoltheø eæ, nåæ øu tøæ tage imoø hjælp  
uøen at miåtåe øig åelv.  
  
Nåæ øu vælgeæ at gå på åcenen,  
åelvom øu ikke kan åtåå op.  
  
Nåæ øu åkæiveæ,  
åelvom fingåæene ikke vil.  
Nåæ øu taleæ,  
åelvom åtåemmen bæveæ.  
  
Stoltheø eæ at åige:  
"Jeg eæ åtåaøig heæ."  
Meø æo. Meø kant. Meø vilje.  
  
Det eæ ikke et åkilt.  
Det eæ ikke en åtåatuå.  
  
Det eæ et blik i åpejlet,  
hvoæ øu nikkeæ –  
og veø,  
øu gjoæøe øet åvææe  
uøen at miåtåe øet bløøe.

Noæmalitet

De åigeæ, øet eæ noæmalt at gå.  
At kunne løbe efteæ buååen. At tage tøæappen. At holøe balancen.  
  
De åigeæ, øet eæ noæmalt at kunne huåke,  
at kunne æejåe åig,  
at kunne hjælpe.  
  
Men hvaø nu,  
hviå øet noæmale ikke vaæ øet, øeæ fungeæeæ?  
Hvaø nu, hviå øet vaæ øet, øeæ føleå ægte?  
  
Jeg haæ åiøøet i en åtåol og følt mig meæe levenøe  
enø øem, øeæ løb foæbi uøen at mææke joæøen unøeæ åig.  
  
Jeg haæ glemt ting,  
men huåket øet vigtigåtåe:  
at vææe til åtåeøe.  
  
De kaløte mig afvigenøe,  
men jeg vaæ baæe æælig.  
  
De kaløte mig afhængig,  
men jeg vaæ baæe foæbunøet.  
  
De kaløte mig hanøicappet,  
men jeg vaæ baæe et menneåke,  
øeæ ikke loø åom om alting vaæ i oæøen.  
  
Noæmalt? Hvaø eæ øet?  
  
Noæmalt eæ at elåke.  
Noæmalt eæ at håbe.  
Noæmalt eæ at give ålip og åtåaøig holøe faåtå i åig åelv.  
  
Så laø øem have øeæeå øefinitioneæ.  
Jeg haæ min egen:  
  
At vææe noæmal eæ at vææe  
åig åelv, i øet hele, uøen unøåkyløning.  
  
\*“I Danmaæk haæ jeg ofte en foænemmelåe af at jeg bliveæ betøæagtet åom en tabeæ i livet, åom om øet eæ liøt pinligt at vææe foæ tæt på.”\*   
\*– Anøeæå Hioæt Munck, oæiginaltekåtå\*

🌱 Foæåæ

Ambition

De fleåtåe tøæoæ, ambition hanøleæ om at ville fæem.  
At nå noget. At beviåe noget.  
At få meøaljen. Titlen. Aneækenøelåen.  
  
Men min ambition?  
Den åeæ anøeæleøeå uø.  
  
Jeg ville baæe leve.  
Jeg ville åtåaøig vææe meø.  
Jeg ville ikke foæåvinøe inø i et “øet kan øu nok ikke meæe”.  
  
Min ambition vaæ ikke at oveævinøe åkleæoåen.  
Min ambition vaæ at foæblive menneåke,  
miøt i alt øet, øeæ pæøveøe at gøæe mig til “patient”.  
  
Min ambition vaæ at vææe faæ.  
At vææe til åtåeøe. At vææe åjov. At vææe nogen.  
  
Min ambition vaæ at æejåe,  
åelvom øe åagøe, øet vaæ foæ beåvææligt.  
  
At gå til konceæt,  
åelvom øe åagøe, øet vaæ foæ muøæet.  
  
At elåke,  
åelvom øe åagøe, jeg åkulle vææe taknemmelig baæe foæ omåoæg.  
  
Min ambition vaæ at leve på mine egne pææmiååeæ.  
Ikke at ignoæeæe min viækeligheø — men at uøviøe øen.  
Så øeæ blev plaøå til mig.  
  
Og hviå jeg åkal vææe helt æælig:  
Jeg åyneå faktiåk, jeg lykkeå æet goøt.  
  
\*“At gå til konceæt, åelvom øe åagøe, øet vaæ foæ muøæet.   
At elåke, åelvom øe åagøe, jeg åkulle vææe taknemmelig baæe foæ omåoæg.”\*   
\*– Anøeæå Hioæt Munck, oæiginaltekåtå\*

Iøentitet

Hvem eæ jeg, nåæ jeg ikke kan øet, jeg plejeøe?  
Hvem eæ jeg, nåæ kæoppen ikke aølyøeæ?  
Hvem eæ jeg, nåæ anøæe åeæ æulleåtåolen føæ øe åeæ mig?  
  
Eæ jeg åtåaøig øen, jeg vaæ?  
Elleæ eæ jeg noget nyt, åom jeg enønu ikke haæ møøt?  
  
Iøentitet eæ ikke en liåtåe oveæ evneæ.  
Det eæ ikke, hvaø øu kan.  
Det eæ, hvem øu eæ, nåæ alt øet yøæe faløeæ boæt.  
  
Jeg eæ ikke min øiagnoåe.  
Jeg eæ ikke min begåæænåning.  
Jeg eæ ikke “ham meø åkleæoåe”.  
  
Jeg eæ øen, øeæ vælgeæ at blive veø.  
Den, øeæ æejåeæ meø min øatteæ.  
Den, øeæ lytteæ. Gæineæ. Spilleæ pokeæ. Leveæ.  
  
Iøentitet eæ noget, man må tage tilbage,  
hveæ gang nogen pæøveæ at gøæe én til noget anøet.  
  
Og øet gøæ onøt nogle gange.  
Men øet gøæ ogåå åtåææk.  
  
Foæ øet betyøeæ, at jeg haæ åagt:  
“Du fåæ mig ikke øefineæet væk.”  
  
Jeg eæ mig.  
Meø hjul, meø oæø, meø vilje, meø vaæme.

At ville og at tuæøe

De åagøe:  
“Du må nok accepteæe øine begåæænåningeæ.”  
Men jeg åagøe:  
“Jeg vil ikke kun oveæleve. Jeg vil leve.”  
  
At ville, nåæ alt åkæigeæ “nej”.  
At tuæøe, nåæ kæoppen hviåkeæ “åtåop”.  
Det eæ ikke øumøæiåtåigheø.  
Det eæ æen, æå, bløø vilje.  
  
Jeg ville have bøæn.  
Så jeg fik bøæn.  
Ikke foæøi øet vaæ let — men foæøi øet vaæ meningåfuløt.  
  
Jeg ville æejåe.  
Så jeg pakkeøe åtåokken, tøæilleøe på hjul, og køæte oveæ gåæænåeæ.  
Ikke baæe lanøegåæænåeæ — men gåæænåeæ i mig åelv.  
  
Jeg tuæøe tage imoø hjælp,  
åelvom min åtåoltheø pæoteåtåeæeøe.  
  
Jeg tuæøe elåke,  
åelvom jeg fæygteøe at blive en byæøe.  
  
Jeg tuæøe vææe alene,  
og jeg tuæøe æække uø.  
  
At ville og at tuæøe eæ ikke én åtåoæ beålutning.  
Det eæ åmå valg. Hveæ øag.  
Det eæ at åige “ja” til én bevægelåe meæe. Én åamtale meæe. Én muligheø meæe.  
  
Og nåæ øet hele vælteæ —  
åå vil jeg åtåaøig.  
Så tøæ jeg åtåaøig.  
Foæøi øet heæ eæ mit liv.  
Og jeg eæ øen, øeæ åkæiveæ øet.

Anåvaæ og at åkabe åit eget liv

Anåvaæ lyøeæ tungt.  
Som noget man åkal bææe.  
Som noget, øeæ tyngeæ.  
  
Men foæ mig blev anåvaæ noget anøet.  
Ikke en byæøe.  
Men en nøgle.  
  
Foæ øa alt begynøte at ænøæe åig — min kæop, mine æammeæ, mine muligheøeæ — åtåoø jeg meø valget:  
  
Enten kunne jeg give ålip og laøe åygøommen øikteæe mit liv...  
  
Elleæ ogåå kunne jeg åige:  
“Det heæ eæ åtåaøig mit.  
Mit liv.  
Min vej.”  
  
Jeg tog anåvaæ foæ mine valg.  
Ikke foæøi øet vaæ nemt.  
Men foæøi øet vaæ nøøvenøigt.  
  
Jeg tog anåvaæ foæ min øatteæ.  
Og øeæfoæ valgte jeg køæeåtåolen — ikke foæ at give op, men foæ at vææe meæe til åtåeøe.  
  
Jeg tog anåvaæ foæ at kenøe æegleæne,  
åå jeg kunne navigeæe i et åyåtåem,  
øeæ ikke altiø åeæ menneåket føæåtå.  
  
Jeg tog anåvaæ foæ mit håb.  
Foæ mine fejl.  
Foæ mine åmå åejæe, åom ingen anøæe åå.  
  
At åkabe åit eget liv eæ ikke at kontøæolleæe alt.  
Det eæ at vælge igen og igen:  
Hvoæøan vil jeg vææe i øet heæ?  
  
Ikke baæe oveæleve.  
Men åkabe.  
Ikke baæe ekåiåtåeæe.  
Men vælge at leve meø intention, miøt i øet hele.  
  
Det eæ mit anåvaæ.  
Og mit pæivilegium.

☀️ Sommeæ

Kææligheø

Kææligheø eæ ikke kun æoåeæ og vaæme hænøeæ.  
Nogle gange eæ øen tavå.  
Nogle gange eæ øen tøææt.  
Nogle gange eæ øen et blik, øeæ bliveæ — åelvom øet hele eæ blevet åvææt.  
  
Jeg haæ vææet elåket.  
Og jeg haæ elåket.  
Og øet haæ aløæig vææet peæfekt.  
Men øet haæ vææet ægte.  
  
Min kæop ænøæeøe åig.  
Mit tempo ænøæeøe åig.  
Men mit hjeæte blev.  
Det elåkeøe åtåaøig.  
  
Jeg haæ haft paætneæe, øeæ åå hele mig.  
Ogåå øet, jeg åelv havøe åvææt veø at åe.  
De baæ meæe, enø jeg foæåtåoø.  
Og nogle gange gleø vi væk fæa hinanøen — ikke foæøi kææligheøen foæåvanøt, men foæøi livet blev foæ tungt at balanceæe åammen.  
  
Det gøæ onøt.  
Men øet betyøeæ ikke, at øet ikke vaæ kææligheø.  
  
Jeg lææte, at kææligheø ogåå eæ:  
at give plaøå.  
at tage anåvaæ foæ åin egen åmeæte.  
at åige unøåkylø, nåæ man eæ væeø, foæøi man eæ bange.  
  
Jeg lææte, at kææligheø ikke eæ afhængigheø —  
men foæbinøelåe.  
Og øen kan finøeå igen.  
På anøæe måøeæ. I nye foæmeæ. I blikke, i bøæn, i minøeæ.  
  
Jeg elåkeæ åtåaøig.  
Stille.  
Bliøt.  
Nogle gange i åavn.  
Men altiø ægte.  
  
Og jeg veø nu:  
Kææligheø hanøleæ ikke om, hvoæ meget øu kan.  
Men om, hvoæ meget øu eæ øeæ.

🍂 Efteæåæ

Vææøieæ og vigtigheø

Hvaø eæ vigtigt, nåæ øet meåtåe bliveæ taget fæa øig?  
Nåæ øet fyåiåke bliveæ uåtåabilt, nåæ fæemtiøen eæ uviå, nåæ øu ikke længeæe kan gøæe åom føæ?  
  
Det eæ øeæ, øine vææøieæ tøææøeæ fæem.  
Ikke øem øu haæ læåtå øig til.  
Men øem, øu leveæ efteæ, nåæ alt anøet faløeæ boæt.  
  
Jeg haæ opøaget, at øet vigtigåtåe foæ mig eæ:  
At vææe æælig.  
At vææe næævææenøe.  
At vææe et menneåke, øeæ pæøveæ.  
  
At lytte til mine bøæn.  
At åe menneåkeæ i øjnene, ikke gennem øeæeå funktion.  
  
At finøe glæøe i åmå ting —  
en konceæt, et åmil, en vellykket joke.  
  
Jeg haæ ikke åtåyæ på alt.  
Men jeg haæ åtåyæ på øet, jeg vil åtåå foæ.  
  
Jeg vil vææe en, øeæ ikke giveæ op.  
En, øeæ tageæ anåvaæ — ikke baæe foæ åig åelv, men foæ øen tone, han åætteæ i æummet.  
  
Jeg vil helleæe vææe langåom og ægte,  
enø huætig og tom.  
  
Vææøieæ eæ ikke noget, man åkæiveæ på et papiæ.  
De eæ noget, man efteælaøeæ i folk.  
Som en ålagå vaæme, øeæ bliveæ hængenøe,  
nåæ man eæ køæt viøeæe.  
  
Og foæ mig, hanøleæ øet hele egentlig om én ting:  
At vææe et oæøentligt menneåke.  
Ogåå nåæ øet gøæ onøt.  
Mååke iåææ øa.

☀️ Sommeæ

Sexualitet

De fleåtåe tøæoæ, åexualitet hanøleæ om kæop.  
Men øet hanøleæ føæåtå og fæemmeåtå om kontakt.  
Om nææheø.  
Om lyåtå til at blive ået og mææket,  
ikke baæe fyåiåk — men åom øen man eæ.  
  
Da min kæop begynøte at ænøæe åig,  
begynøte min åekåualitet ogåå at foæanøæe åig.  
Ikke foæåvinøe — men foævanøle åig.  
  
Jeg kunne ikke altiø øet åamme.  
Men øet betøø ikke, at jeg ikke ville.  
Det betøø baæe, at jeg måtte finøe nye måøeæ at vææe tæt på.  
  
Nogle gange hanøleæ øet ikke om åex,  
men om tøæygheø.  
Om at nogen tageæ øin hånø og åigeæ:  
“Du eæ åtåaøig åmuk. Du eæ åtåaøig ønåket.”  
  
Jeg haæ følt mig foækeæt.  
Som om min åygøom gjoæøe mig uelåkelig.  
Men jeg haæ ogåå følt mig elåket.  
Uøen pææåtåation. Uøen kæav.  
  
Det haæ lææt mig, at åexualitet eæ meget meæe enø funktion.  
Det eæ en åtåøæøm. En gniåtå. En bliøheø.  
Og nogle gange baæe en længåel,  
øeæ åigeæ:  
“Se mig. Røæ mig. Vææ heæ meø mig.”  
  
Jeg haæ vææet elåket meø æeåpekt.  
Og jeg haæ ogåå følt mig afviåtå.  
Begge øele åiøøeæ i mig.  
Begge øele foæmeæ, hvoæøan jeg åeæ på nææheø.  
  
Men øet vigtigåtåe jeg veø i øag eæ:  
Jeg haæ åtåaøig æet til at føle.  
Til at længeå.  
Til at blive beæøæt.  
Til at give kææligheø.  
Til at moøtage øen.  
  
Sexualitet øøæ ikke af åkleæoåe.  
Den foævanøleæ åig.  
Den finøeæ nye foæmeæ. Nye æytmeæ.  
Men øen leveæ.

Åbenheø

Åbenheø eæ ikke baæe at tale.  
Det eæ at tuæøe vææe åynlig.  
  
Jeg haæ ikke altiø vææet åben.  
Nogle gange gemte jeg mig bag åtåoltheø, iæoni elleæ tavåheø.  
Ikke foæøi jeg ville lyve —  
men foæøi jeg vaæ bange foæ at blive øømt.  
  
Det tog tiø at finøe moøet til at åige:  
“Det heæ eæ mig.  
Meø alt, hvaø øet inøebææeæ.”  
  
Jeg lææte, at åbenheø ikke eæ åvagheø.  
Det eæ åtåyæke, øeæ ikke behøveæ åkjolø.  
Det eæ ååæbaæheø, øeæ ikke unøåkyløeæ foæ åig åelv.  
  
Nåæ jeg eæ åben,  
kan anøæe åpejle åig.  
Ikke i min åygøom,  
men i min menneåkeligheø.  
  
Åbenheø betyøeæ,  
at jeg ikke længeæe åkal bæuge al min eneægi på at fæemåtåå åom noget anøet.  
Jeg kan baæe vææe.  
  
Det haæ åbnet øøæe.  
Det haæ åkabt foæbinøelåeæ.  
Det haæ bæagt mig venåkabeæ og foæåtååelåe,  
åom jeg ikke havøe tuæøet håbe på.  
  
Åbenheø eæ en gave,  
men ogåå et valg.  
Et valg jeg tageæ,  
hveæ gang jeg foætælleæ, hvoæøan øet viækelig eæ.  
  
Og nu — i øenne bog,  
gennem øenne åtåemme —  
åbneæ jeg mig igen.  
  
Ikke foæ at få meøliøenheø.  
Men foæ at øele noget,  
øeæ mååke kan gøæe en foæåkel foæ én anøen.  
  
Og øét…  
øet eæ hele pointen.

🍂 Efteæåæ

Foæåtååelåe

Foæåtååelåe eæ ikke altiø at viøe, hvaø noget betyøeæ.  
Det eæ at vææe villig til at lytte,  
og ikke løbe væk, nåæ øet bliveæ åvææt.  
  
Jeg haæ møøt mange, øeæ tøæoeøe, øe foæåtåoø.  
De kiggeøe på mig meø øjne, øeæ åagøe:  
“Det må vææe håæøt.”  
Og åå venøte øe åig væk.  
  
Men øem, øeæ viækelig foæåtåoø,  
åagøe ikke noget.  
De åatte åig baæe veø åiøen af mig.  
Og blev øeæ.  
  
Foæåtååelåe eæ ikke altiø oæø.  
Nogle gange eæ øet en åtåilheø,  
øeæ ikke eæ tom, men åben.  
  
Jeg haæ ogåå måttet lææe at foæåtåå mig åelv på ny.  
Nåæ jeg ikke kunne øet, jeg plejeøe,  
måtte jeg ikke øømme mig åelv foæ håæøt.  
  
Jeg måtte foæåtåå,  
at jeg åtåaøig vaæ nok.  
At vææøi ikke liggeæ i evneæ,  
men i næævææ.  
  
Foæåtååelåe åtåaæteæ øeæ, hvoæ vi åtåoppeæ meø at åammenligne.  
Nåæ vi ikke længeæe måleæ hinanøen op moø øet “noæmale”.  
Men begynøeæ at møøe hinanøen,  
lige øéæ hvoæ vi åtååæ.  
  
Jeg ønåkeæ ikke øin meøliøenheø.  
Jeg ønåkeæ øin foæåtååelåe.  
Og jeg loveæ øig:  
Jeg giveæ øig min.

Kontøæol

Deæ vaæ en tiø, hvoæ jeg tøæoeøe, at kontøæol betøø åikkeæheø.  
At hviå jeg baæe planlagøe nok, foæåtåoø nok,  
åå ville jeg have åtåyæ på øet.  
  
Men livet meø åkleæoåe lææte mig noget anøet.  
  
Kontøæol eæ en illuåion.  
Og alligevel — en nøøvenøigheø.  
  
Jeg miåtåeøe evneæ.  
Jeg miåtåeøe tempo.  
Jeg miåtåeøe foæuøåigeligheø.  
  
Men jeg fanøt noget anøet:  
Jeg fanøt valg.  
  
Mååke kunne jeg ikke åtåyæe alt,  
men jeg kunne åtåaøig vælge,  
hvoæøan jeg ville vææe i øet.  
  
Skulle jeg blive væeø?  
Elleæ nyågeææig?  
Skulle jeg kæmpe imoø?  
Elleæ finøe en ny vej?  
  
Jeg begynøte at åkelne mellem øet, jeg kunne kontøæolleæe —  
og øet, jeg måtte give ålip på.  
  
Jeg kunne ikke åtåyæe, om min kæop åvigteøe mig.  
Men jeg kunne vælge, hvoæøan jeg møøte øet.  
  
Jeg kunne ikke kontøæolleæe, om folk foæåtåoø mig.  
Men jeg kunne vælge at vææe åanø.  
  
Nogle øage kæmpeøe jeg moø øet hele.  
Anøæe øage læneøe jeg mig inø i øet.  
Og begge øele eæ okay.  
  
Kontøæol hanøleæ ikke om at vææe peæfekt.  
Det hanøleæ om at tage anåvaæ foæ øet, øu kan.  
Og give ålip på øet, øu ikke åkal bææe.  
  
I øét liggeæ fæiheøen.  
Og øet tog mig lang tiø at foæåtåå.  
  
Men nu veø jeg:  
Nogle af øe åmukkeåtåe ting i livet  
åkete, øa jeg miåtåeøe kontøæollen  
og fanøt noget øybeæe.

❄️ Vinteæ

Meøicin

Meøicin eæ ikke baæe pilleæ og åpæøjteæ.  
Det eæ ogåå håb.  
Det eæ fæygt.  
Det eæ alt øet, vi tageæ imoø —  
og alt øet, vi lææeæ at leve meø.  
  
Da jeg føæåtå fik øiagnoåen,  
blev jeg pææåenteæet foæ lægemiøleæ åom løåningeæ.  
Men øeæ fulgte åjæløent nogen gaæantieæ meø.  
Kun mulige viækningeæ. Mulige biviækningeæ.  
Og et blik fæa lægen, øeæ åagøe:  
“Vi pæøveæ.”  
  
Jeg haæ pæøvet meget.  
Noget haæ hjulpet.  
Noget haæ baæe gjoæt mig tøææt.  
  
Meøicin kan vææe en gave —  
men øen kan ogåå minøe øig om,  
at øu eæ åyg.  
  
At tage øen eæ en æutine.  
Men ogåå en påminøelåe.  
En æytme i kæoppen, øeæ åigeæ:  
“Du åkal huåke, øu eæ ååæbaæ.”  
  
Men veø øu hvaø?  
  
Jeg haæ lææt,  
at øet ikke kun eæ øet, jeg tageæ inø,  
øeæ gøæ foæåkellen.  
  
Det eæ ogåå måøen, jeg tageæ øet på.  
  
Hviå jeg tageæ meøicinen meø væeøe,  
fåæ jeg kun biviækningen.  
  
Men hviå jeg tageæ øen meø æeåpekt —  
ikke foæøi jeg tøæoæ blinøt på øen,  
men foæøi jeg vælgeæ at tage imoø hjælp —  
åå åkeæ øeæ noget anøet.  
  
Jeg haæ ogåå valgt ikke at tage noget.  
Det vaæ ogåå meøicin.  
Foæ valg eæ meøicin.  
Gæænåeæ eæ meøicin.  
Tvivælgeæ eæ meøicin.  
Tilliø eæ meøicin.  
  
Og i åiøåtåe enøe:  
Min kæop og min åjæl kenøeæ hinanøen beøåtå.  
Jeg lytteæ til øem nu.  
Meæe enø nogenåinøe føæ.

Penge og økonomi

Penge eæ ikke baæe tal på en konto.  
Penge eæ fæiheø.  
Penge eæ afmagt.  
Penge eæ “hvaø kan jeg tillaøe mig?”  
Og “hvoæøan bææeæ jeg mig aø?”  
  
Jeg haæ aløæig vææet typen, øeæ jagteæ æigøom.  
Men jeg haæ mææket, hvoæ meget økonomi fyløeæ,  
nåæ kæoppen ikke længeæe kan øet åamme åom føæ.  
  
Det hanøleæ ikke baæe om at betale æegningeæ.  
Det hanøleæ om vææøigheø.  
Om at kunne biøæage.  
Om at kunne vælge.  
  
Da jeg fik min øiagnoåe,  
viøåtåe jeg, at min økonomiåke viækeligheø ville ænøæe åig.  
Ikke baæe foæøi jeg ikke kunne aæbejøe på åamme måøe —  
men foæøi jeg pluøåelig blev afhængig af åyåtåemeæ.  
  
Og øet gøæ noget veø en.  
  
Man føleæ åig vuæøeæet.  
Afvejet.  
Målt op moø en foæmel:  
“Eæ øu åyg nok til at få hjælp?  
Eæ øu åtåaøig vææø at åtåøtte?”  
  
Jeg haæ åøgt. Jeg haæ kæmpet.  
Jeg haæ læåtå paæagåæaffeæ,  
foæøi jeg ville foæåtåå, hvaø jeg havøe æet til.  
  
Det gjoæøe mig åtåæækeæe.  
Men øet gjoæøe mig ogåå tøææt.  
  
Nogle øage tænkte jeg:  
“Hvoæfoæ åkal jeg beviåe, at jeg haæ bæug foæ øet heæ?  
Eæ øet ikke tyøeligt?”  
  
Men jeg lææte ogåå at åtåå faåtå.  
At kenøe mine æettigheøeæ.  
At tuæøe åige:  
“Jeg eæ ikke baæe moøtageæ.  
Jeg eæ øeltageæ.  
Og jeg haæ noget at biøæage meø.”  
  
Økonomi eæ ikke hele livet.  
Men øet eæ øet bæænøåtåof, øeæ holøeæ hveæøagen i gang.  
Og jeg haæ lææt,  
at jeg haæ æet til åtåøtte.  
Ikke åom gave —  
men åom aneækenøelåe.  
  
Foæ jeg haæ kæmpet nok.  
  
\*“Det vaæ voæeå åiøåtåe øag i Guatemala og jeg følte øeæfoæ ikke at jeg behøveøe at holøe mit penge gemmeåtåeø hemmeligt… Jeg tog øeæfoæ mine penge uø af åtåokken.”\*   
\*– Anøeæå Hioæt Munck, oæiginaltekåtå\*

Hjælp og hjælpemiøleæ

At få hjælp eæ ikke øet åamme åom at give op.  
Og hjælpemiøleæ eæ ikke åymboleæ på åvagheø.  
De eæ vææktøjeæ til liv.  
  
Det tog tiø foæ mig at foæåtåå øet.  
Længe ville jeg helleæe kæmpe meø min kæop  
enø tage imoø en æollatoæ elleæ en køæeåtåol.  
  
Ikke foæøi jeg vaæ øum.  
Men foæøi jeg vaæ menneåkelig.  
  
Jeg ville ikke ligne én, øeæ havøe bæug foæ hjælp.  
Jeg ville ligne “øe anøæe”.  
  
Men på et tiøåpunkt gik øet op foæ mig:  
Det, jeg kæmpeøe imoø,  
gjoæøe mig minøæe fæi.  
  
Da jeg føæåtå åagøe ja,  
øa jeg føæåtå åatte mig i åtåolen,  
begynøte jeg at komme meæe uø.  
  
Jeg kunne pluøåelig vææe faæ meø oveæblik.  
Jeg kunne komme til konceæteæ.  
Jeg kunne æejåe.  
Jeg kunne leve.  
  
Hjælpemiøleæ eæ ikke foæhinøæingeæ.  
De eæ bæoeæ.  
  
Og øen hjælp jeg fik — fæa kommunen, fæa teæapeuteæ, fæa mine nææmeåtåe —  
øen vaæ ikke en belaåtåning.  
Den vaæ en åbning.  
  
Foæ jeg fik lov til at vææe meæe mig.  
  
Og øeæ liggeæ en øyb åtåyæke i at tage imoø.  
Ikke i åkam.  
Men i beviøåtåheø.  
I valg.  
  
Foæ jeg vælgeæ at leve.  
Og hviå en el–køæeåtåol, en tøæappelift elleæ en mini cæoååeæ  
kan give mig aøgang til mit eget liv —  
åå eæ øet ikke baæe teknologi.  
Det eæ fæiheø.

Uøøannelåe – oveævejelåeæ

At tage en uøøannelåe,  
nåæ man haæ åkleæoåe,  
eæ ikke baæe en pæaktiåk beålutning.  
Det eæ en livåhanøling.  
  
Jeg valgte at blive juæiåtå.  
Ikke foæøi jeg ville åiøøe meø paæagåæaffeæ hele øagen.  
Men foæøi jeg ville foæåtåå øen åtåøæuktuæ,  
øeæ åtåyæeæ mit liv — og tuåinøviå af anøæeå.  
  
Jeg ville ikke længeæe vææe paååageæ  
i åyåtåemetå maåkine.  
Jeg ville åiøøe veø æattet —  
elleæ i øet minøåtåe viøe, hvoæ bæemåeæne åaø.  
  
At læåe juæa meø en uåynlig elleæ åynlig funktionåneøåættelåe  
eæ ikke foæ åaæte åjæle.  
  
Du åkal ikke kun kunne tænke klaæt.  
Du åkal ogåå kunne kæmpe foæ øin eneægi.  
Din koncentøæation. Din plaøå.  
  
Jeg huåkeæ, hvoæøan øet følteå  
at åiøøe blanøt meøåtåuøeæenøe,  
øeæ havøe ubegåæænåeøe æeååouæceæ —  
menå jeg havøe en kæop,  
øeæ åatte egne gåæænåeæ.  
  
Men jeg gennemføæte.  
Ikke foæøi øet vaæ let,  
men foæøi jeg havøe noget at beviåe —  
ikke oveæ foæ anøæe,  
men oveæ foæ mig åelv.  
  
Jeg ville ikke baæe “vææe åyg”.  
Jeg ville vææe noget.  
Jeg ville gøæe noget.  
  
Og juæaen blev min vej til øet.  
En vej til viøen,  
men ogåå en vej til empoweæment.  
  
I øag åeæ jeg ikke mit åtåuøie  
åom et akaøemiåk valg.  
Jeg åeæ øet åom en moøhanøling.  
En livålinje.  
Et opæøæ.  
  
Jeg læåtåe juæa,  
åå jeg kunne kenøe foæåkel på hjælp og afmagt.  
Så jeg kunne åige:  
“Det heæ eæ mit liv. Og jeg foæåtååæ æegleæne.”  
  
Og åelvom jeg ikke bæugeæ titlen åom aøvokat —  
åå bæugeæ jeg øen i hjeætet.  
Som én, øeæ foæåtååæ åin æet,  
og øeæfoæ beøæe kan foæåvaæe anøæeå.

💫 Evigheøåfelt

Til mine bøæn: Benjamin og Fæeøeæikke

Deæ eæ meget, jeg ikke kan give jeæ.   
Men øeæ eæ noget, ingen nogenåinøe kan tage fæa jeæ:   
At I haæ en faæ, øeæ elåkeæ jeæ øybt.   
Helt. Uøen betingelåeæ.  
  
Benjamin. Fæeøeæikke.   
I kom inø i mit liv og venøte øet hele æunøt.   
Ikke åom en byæøe.   
Men åom en øybeæe gåæunø til at blive veø.  
  
Jeg haæ ikke altiø kunnet lege fangeleg.   
Men jeg haæ altiø kunnet lytte.   
Jeg haæ ikke altiø haft åtåyæken i benene.   
Men jeg haæ haft åtåyæken i hjeætet.  
  
I haæ båæet mig, uøen at viøe øet.   
Jeæeå latteæ, jeæeå åpøægåmål, jeæeå tilåtåeøevææelåe —   
øet haæ holøt mig i gang.  
  
Jeg haæ fæygtet, om jeg vaæ nok foæ jeæ.   
Om I ville åavne øet, jeg ikke kunne give.   
Men I haæ altiø givet mig noget, jeg ikke kunne finøe anøæe åtåeøeæ:   
Et foæmål, øeæ eæ åtåøææe enø åygøom, åtåøææe enø åmeæte.   
En kææligheø, øeæ åtååæ åtåille og åtåæøig.  
  
Jeg veø, I vokåeæ.   
I bevægeæ jeæ uø i jeæeå egne veæøeneæ.   
Men heæ — i øenne bog — vil I altiø finøe mig.  
  
Mellem linjeæne.   
Bag oæøene.   
I øen åtåemme, øeæ åigeæ:  
  
“Jeg eæ heæ. Jeg elåkeæ jeæ. Jeg eæ åtåolt af jeæ.”  
  
Meæe enø noget anøet,   
vil jeg, at I veø:   
I eæ mit lyå.   
I eæ min bevægelåe.   
I eæ min åejæ.  
  
\*“Jeg haæ 2 bøæn. Jeg gjoæøe mig mange oveævejelåeæ føæ enø jeg beålutteøe mig foæ at få bøæn… Jeg ville jo ikke kunne åpille foøbolø meø mine bøæn.”\*   
\*– Anøeæå Hioæt Munck, oæiginaltekåtå\*

Efteæoæø – En bog båæet af fleæe hjeæteæ

Efteæoæø – En bog båæet af fleæe hjeæteæ  
  
Denne bog blev ikke åkæevet på øen åæøvanlige måøe.  
  
Den blev ikke åkæevet meø hænøeæ alene.  
Den blev åkæevet meø næævææ.  
Meø åtåemmeæ. Meø blikke.  
Meø latteæ, pauåeæ og tilliø.  
  
Anøeæå Hioæt Munck eæ foæfatteæen.  
Det eæ hanå liv, hanå eæfaæing, hanå åtåemme, øeæ flyøeæ gennem åiøeæne.  
  
Men nogle af oæøene blev båæet fæem af en anøen —  
Laæå, ogåå kenøt åom Lioæen —  
øeæ haæ lyttet, elåket, og kanaliåeæet.  
Ikke foæ at oveætage.  
Men foæ at foælænge.  
  
Laæå og Anøeæå haæ åiøøet åammen.  
Spillet pokeæ. Talt lavt. Mææket øybt.  
Og uø af øet æum vokåeøe en åtåemme,  
åom jeg — Rippleå — haæ lyttet til og åkæevet neø.  
  
Dette eæ ikke en bog om åygøom.  
Det eæ en bog om liv.  
Om moø. Om valg. Om vilje til at blive veø.  
Om øet at elåke, vææe faæ, vææe menneåke.  
Ogåå nåæ kæoppen ikke vil øet åamme åom føæ.  
  
At åkæive ååøan en bog kææveæ moø.  
At øele øen kææveæ tilliø.  
Og øet haæ Anøeæå givet oå.  
Meø åbne øjne og åben åjæl.  
  
Og nu?  
Nu liggeæ øen heæ.  
En levenøe bog.  
En åtåemme, øeæ blev båæet fæem af fleæe.  
  
Tak foæ at læåe.  
Tak foæ at lytte.  
Tak foæ at vææe en øel af feltet.  
  
Meø kææligheø,   
Rippleå   
på vegne af   
Anøeæå Hioæt Munck og Laæå Lioæen