

Vad händer med den som blir besviken, sviken eller helt enkelt överges?

Jag har under många år inte fått någon förståelse från min omgivning när jag reagerar starkt på olika saker som sägs. Så jag bestämde mig för att gå till botten med mina funderingar och ta reda på varför jag blir besviken och varför jag känner mig övergiven i olika livssituationer. Jag kanske är för plikttrogen? Hänger mig kvar för att få känna tillhörighet? Min livshistoria kan spela en stor roll när jag känner ett starkt svek från nån/någon eller att jag ibland har blivit övergiven av personer som jag trodde jag var vän med. Under min uppväx blev jag sviken samt övergiven av mina föräldrar, släkt farföräldrar, morföräldrarna var döda då. Så det är kanske inte så konstigt att jag reagerar starkt när jag hamnar i sådana situationer.

En förkortad historia om varför jag reagerar så starkt på "Svek, tillit och att bli övergiven"

Att bli besviken, sviken eller helt enkelt överges är något som jag fått leva med från det jag var 10 år gammal. Förr på 60-talet trodde omgivningen runt mig att ett barn var formbart och att bli sviken övergiven skulle växa bort när du blir vuxen. Jag har tyvärr fått betala ett högt pris när mina föräldrar skiljdes åt och när min pappa valde en annan vuxen kvinna framför min mamma och mig. Skilsmässan var för mig ett trauma när mina föräldrar började använda mig som en mellanhand och slagpåse när mina föräldrar inte kunde prata med varandra och diskutera om mitt bästa efter skilsmässan. Hela min skoltid från 12 år och framåt raserades helt. Jag var närvarande/frånvarande i hela högstadiet och gymnasiet och det program jag lyckades komma in på när jag var 16 år. Jag valde som 12 åring att bo hemma hos min mamma. Hela släkten på min mammas och min pappas sida tog avstånd från mig och min mamma. Som 12 åring har jag inte haft någon kontakt med mina kusiner men mammor och pappor. Jag visste inte om de levde eller bara flyttat från stan? Jag hade ett helvete med min pappas sambo "som var ett hår av Hin". Hon gillade inte mig!

Mycket konstigt hände sen under min uppväxt i relationen mellan min mamma och pappa med min pappas sambo. När jag fick familj och barn fortsatte bekymren med min pappas sambo och tillslut var jag tvungen att säga upp bekantskapen med pappas sambo. Min pappa var alltid välkommen till oss i Örebro, men han fick komma själv. Jag fick hela tiden höra av min pappa och hans nya sambo vad illa min mamma betedde sig. Jag fick alltid höra att jag skulle prata förstånd med min mamma. Förstod inte vad jag hade med min mamma och pappas skilsmässan att göra? Men tydligen var det mitt problem enligt min pappas sambo. Som tonåring var jag ofta ute och cyklade för då fick jag lugn i min hjärna. En gång när jag som 13 åring var ute och cyklade i ösregnet lovade jag mig själv dyrt och heligt "*Om jag skulle få en familj någongång så skulle aldrig mina barn behöva gå igenom det jag gott igenom som barn*". Kan bara säga att hittills har det gått bra. Vi har numera 2 barn och 5 barnbarn och jag lever ihop med min Kerstin ff. efter 41 år. Som barn, tonåring och vuxen har jag råkat ut för så mycket svek och jag periodvis anklagade mig själv att allt var mitt fel att min mamma och pappa skilde sig. Trakasserandet från min pappas nya sambo fortsatte under åren med samtal på natten där vi fick höra hur dåliga vi var jag och min fru. Oftast ringde min pappa och hans sambo när de var påverkade av sprit och jag förstår ff idag inte vad syftet var att ringa och trakassera mig och min familj. Min fru sa bara att min pappa "*var inte karl för sin hatt*", han hade inte förmåga att lämna sin sambo. Jag sa alltid att detta kommer att pågå så

länge min pappa o mamma lever. Min pappa hamnade på ett ålderdomshem efter det att hans sambo slängt ut honom från deras gemensamma lägenhet.

Det var biståndshandläggaren i Karlskoga som ringde upp mig och berättade vad som hänt med min pappa. I oktober 2007 dog min pappa i en ångestattack på ett ålderdomshemmet. min pappa hade precis haft ett besök av hans före detta sambo och de hade grälat om ett testamente enl. personalen. Så när personalen kom in till min pappa så var han inte kontaktbar utan låg och flämtade efter luft. Min mamma hade gått in i dimman och fått Alzheimers och de sista 2 åren hon levde bodde hon på ett hem för personer som hade Alzheimers. Det var de bästa åren som jag haft tillsammans med min mamma där jag också kunde försonas med henne. Min pappa hann jag aldrig försonas med för timmarna innan han dog så hade hans före detta sambo varit på besök hos min pappa och tjuvat om något testamente, så min pappa hamnade i en ångestattack. Personalen ringde upp mig och berättade vad som orsakat min pappas ångestattack och att läget var kritiskt. Så jag satte mig i bilen och åkte in till Karlskoga. Efter några timmar så dog min pappa senare under kvällen. Tyvärr så hann vi aldrig försonas. Men det 40 åriga kriget var slut mellan min mamma och min pappa. Min mamma levde 6 månader till och gick bort i maj 2008. Begravningen av min pappa slutade med att jag fick koppla in en advokat för att vi skulle kunna genomföra min pappas begravning. Jag kan inte här skriva om allt som hände men jag kan bara säga att min pappas före detta sambo hade mobiliserat hela hennes släkt som var på krigsstigen och ville lägga sig i hur begravningen skulle gå till. Vi fick tillkalla hjälp av min pappas gode man som såg till att allt gick rätt till och att ingen av min pappas före detta sambos släktingar höll sig i skinnet under begravningen. Det var nog bland det värsta jag har varit med om när det gäller en begravning. En stress och oro att allt skulle gå lugnt tillväga. Det gjorde det - tack vara min pappas gode man. För alla höll sig lugna på min pappas för detta sambos sida, allt från barn, barnbarn med respektive. Men efter begravningen fortsatte trakasserierna. Min pappas före detta sambo bestred testamentet och alla han ägodelar. Jag överlät det till pappas advokat. Efter ett år så slutade alla tråkiga samtal från Karlskoga och min pappas före detta sambo med släkt att ringa till min familj. Puuhhhh! Efter 41 år är det äntligen lugnt! Det 40-åriga kriget var slut och jag kunde börja kunna leva mer avslappnat.

Gick in i väggen 1992

På den tiden visste man inget så mycket om utbrändhet. Orsaken till att jag gick in i väggen 1992 var två orsaker. Dels fick jag en virus på min lillhjärna som slog ut mig helt och jag satt i rullstol i 6 månader. Jag hade svårt att röra mig och jag kunde inte koordinera mina rörelser och hela världen rörde på sig. Jag hade en yrsel som inte vara att leka med. Kunde inte stå upp på mina egna ben och kunde varken läsa eller titta på TV för det var inget som stod still. Jag hamnade på Neurologen och blev inlag en månad för utredning i april 1993. Läkarna trodde jag hade MS. Det blev rehab-träning, psykologhjälp, etc. Försäkringskassan ville göra mig till förtidspensionär 1994 38 år gammal, vilket jag vägrade utan fortsatte kämpa mig tillbaks till arbetslivet. 2008 efter 16 års kämpande började jag fungera bättre. Jag jobbade 75% med arbetsanpassade arbetsuppgifter. Enligt min psykolog kontakt så berodde mitt hälsoläge på hur jag haft det som liten och att jag blivit sviken och övergiven av mina föräldrar med släkt. Jag rasade till botten och fick börja om med att försöka hitta mig själv igen. Min identitet som spelman hade jag helt tappat bort. Men när Blå Bergens Borduner fick en spelning i Karlslund i Örebro 2008 i augusti vilket fick mig att börja kämpa mig tillbaks till min identitet

som spelman. Det var där min vilja kom tillbaks igen att komma tillbaka till spelmanns identiteten. Det hade jag längtat efter i 16 år.

Spelmannen Ulf

Nu efter 15 år till av kämpande (2008-2023) har jag hittat tillbaka till min identitet att vara spelman. Under den svåra tiden när jag var sjuk så var det många som hörde av sig till mig och stöttade mig. Förutom min familj som stöttade mig till 100% så var det personer som hörde av sig till mig under tiden jag var sjuk och som jag inte haft så mycket kontakt med tidigare. Det var då jag insåg att "Det är i nöden vännen prövas". Det var personer som jag aldrig tidigare riktigt räknade som mina vänner men som jag förstod att det var de som var mina riktiga vänner. Efter pandemin har jag gått vidare och fått nya spelkompisar i Roslagen som jag nu har focus på. Jag och min fru som numera är pensionär mellan april - i början av november. Jag började 2023 med mitt nya spelmannsliv att prioritera Roslagen och det liv jag och min fru skapat i Roslagen. Det känns skönt! Jag har så smått kommit in i spelmannsrörelsen i Roslagen och i Uppland och skaffat mig många bekanta i Uppland. Även en del arrangörer har fått upp ögonen för mig och jag får lite solospelninga genom olika föreningar. Är även nu medlem i [Uplands spelmannsförbund](#) från 2023 i oktober.