LAURITS BALKER

DIGTER OG FORFATTER

Laurits Balker – forfatteren bag Te og appelsiner

Laurits Balker Jørgensen er en dansk forfatter og digter, født i 2002 og opvokset i Thy. Han bor og arbejder på skift i Klitmøller og København. Han debuterede som forfatter i 2023 med digtsamlingen *Den tynde generation*, som blev finansieret gennem crowdfunding i hans lokalmiljø. Året efter udkom *Te og appelsiner*.

Balkers forfatterskab tager udgangspunkt i erfaringer fra hans eget liv. Han lever med diagnosen OCD (obsessiv-kompulsiv tilstand) og i *Te og appelsiner* skriver han meget direkte om, hvordan det kan være at leve med en psykisk lidelse. I en personlig fortælling hos Psykiatrifonden beskriver han blandt andet, hvordan OCD over tid kom til at fylde mere og mere i hans hverdag, og hvordan hans oplevelse af sig selv ændrede sig. For hvordan bevarer man sin identitet, når en sygdom eller diagnose begynder at fylde meget i den måde, man ser andre på og omvendt?

OCD er en lidelse, der blandt andet kan være præget af tilbagevendende, uønskede tanker og forestillinger samt handlinger eller ritualer, som man føler sig nødt til at udføre. For Balker har det haft betydning for både hans tanker, hans hverdag og hans forhold til andre mennesker. I *Te og appelsiner* forsøger han ikke blot at fortælle, at han har OCD. Han forsøger gennem poesien at give læseren et indblik i, hvordan det kan opleves indefra. Derfor møder man i digtene tanker, angst, tvivl, skam, skyld, ensomhed og en oplevelse af ikke altid at kunne stole på sit eget sind.

Samtidig handler *Te og appelsiner* om meget mere end sygdom. Balker skriver også om identitet, familie, venskab, kærlighed og de mennesker, der kan være med til at holde én fast, når livet er svært. Bibliotekernes beskrivelse af bogen fremhæver netop både de psykiske udfordringer og betydningen af relationer, håb og handlekraft.

Et vigtigt menneske i bogen er Balkers mor. Mod slutningen af *Te og appelsiner* får hun selv ordet i et brev, hvor perspektivet skifter fra den unge, der oplever sygdommen indefra, til den pårørende, der står ved siden af. Her bliver det tydeligt, at psykisk sygdom ikke kun påvirker den person, der har diagnosen. Den påvirker også familien og de nære relationer.

Balkers første digtsamling, *Den tynde generation*, havde et bredere fokus på ungdom og mistrivsel. Her beskæftigede han sig med nogle af de problemer og forventninger, som kan præge ungdomslivet, blandt andet præstationspres og følelsen af ikke at kunne leve op til omgivelsernes forventninger. *Te og appelsiner* bliver mere personlig og tager i højere grad udgangspunkt i Balkers egne erfaringer med OCD.

Det personlige er også tydeligt i hans måde at skrive på. Balkers digte er ofte korte og enkle i deres sprog, men de kredser om komplekse tanker og følelser. Han bruger blandt andet billeder fra naturen, kroppen og hverdagen til at beskrive noget, der ellers kan være svært at sætte ord på. Hans poetiske stemme betragtes som direkte og sanselig, mens digtene afspejler skrøbelighed og reflektioner.

Balkers forfatterskab kan derfor ses som et forsøg på at sætte ord på noget, der normalt kan være svært at tale om. Han bruger poesien til at fortælle om psykisk sygdom, men også til at undersøge, hvem man er, når ens tanker, følelser og krop ikke altid føles som noget, man selv har kontrol over. Samtidig er der i *Te og appelsiner* en bevægelse mod åbenhed, fællesskab og håb. Det handler ikke kun om at være syg, men også om at være menneske, søn, ven og ung – og om ikke at lade en diagnose blive hele ens identitet.

I 2026 er Balker fortsat en aktiv forfatter. Han har udgivet digtsamlingen *Hey Guys Hey Guys*, som igen tager udgangspunkt i et ungt menneskes kamp med psykisk sygdom, men som også handler om håb, forelskelse, fester, venskab og ønsket om at finde ud af, hvem man er. Det viser, at Balkers forfatterskab fortsat undersøger forholdet mellem psykisk sårbarhed, identitet og det at være ung.

Af samme forfatter:

Den tynde generation (2023)

Te og appelsiner
©Laurits Balker og Gutkind Forlag A/S, København 2026
2. udgave 1. oplag, 2026
Illustrationer og grafisk tilrettelægning: © Marius Dahl Clement
Bogen er sat med Adobe Arabic
og trykt hos ScandinavianBook
ISBN 9788743412946



Enhver kopiering fra denne bog må kun ske efter reglerne i lov om ophavsret af 14. juni 1995 med senere ændringer.

Gutkind Forlag · Læderstræde 9, 1. · DK-1201 København K
gutkind.dk · gutkindforlag · gutkind_forlag · info@gutkind.dk

Te
og
Appelsiner

til mor

hvis man fortier et spøgelse, vokser det sig større

- grønlandsk ordsprog

hvad hvis denne tanke
ikke er fostret af mig selv
men plantet i mit hoved
hvor den har ligget og modnet

en lille ængstelse
voksede og spirede
søvnløshed rystelser
og angst for mit
værelses mørke indelukke

da jeg var barn
hang månen over min seng

den lyste som et blus
i mine mareridt

i mine mareridt
er det altid kroppen
der følger med

i mine mareridt er
det altid halsen
helt porøs og skrøbelig
altid halsens små krusninger

når først tanken melder sig
bliver den hængende
den holder ved
den klæber
dominerer
den forsvinder ikke bare sådan
der er ikke meget jeg kan gøre
den er der om jeg kan
lide det eller ej



der er en modstand i mine ord

jeg tænker med et spørgsmål
hvor mon jeg ender hvis jeg bare følger med
mine tanker er ikke frie

dagene er en film i mine øjne
vinteren har stjålet vores blade

træerne i parken
står tavse
som skæbnen

øjnene forråder ikke

fremmede væsner
falder ind og falder ud
som hvide skygger

dagens første støvregn
jeg er lykkelig
tro mig
jeg synger det i hver eneste dråbe

jeg må ringe til mikkel
han gør verden nemmere at mærke



tankerne er galere end jeg
solen står på kanten af himlen
regnen og tømmermændene
en afgrund og så ikke mere
den når aldrig over grenene

verden er så øde
en tanke siger
hvad er der at flygte fra

under vasketøj og egetræer
sover jeg videre på den anden side

søvnen indtager aldrig sin fulde position
altid sarte visioner

altid min mors livløse krop
på en forladt motorvejsbro

min egen rygmarv krøllet sammen
i et tilfældigt trafikuheld

en smerte der aldrig har fundet sted
men alligevel altid er til stede

jeg ser mig selv i vandpytten
kroppen er et spejl



modstanden
i mine bevægelser

mine hænder
hvad strækker de sig imod

vinden står stadig tavs
og ubehjælpsom

jeg kan ikke bruge en ny dag til noget

lægerne siger jeg er syg
men at jeg ligesom alle andre
ikke er syg nok til at være patient

en af dem spørger

en anden stemme svarer

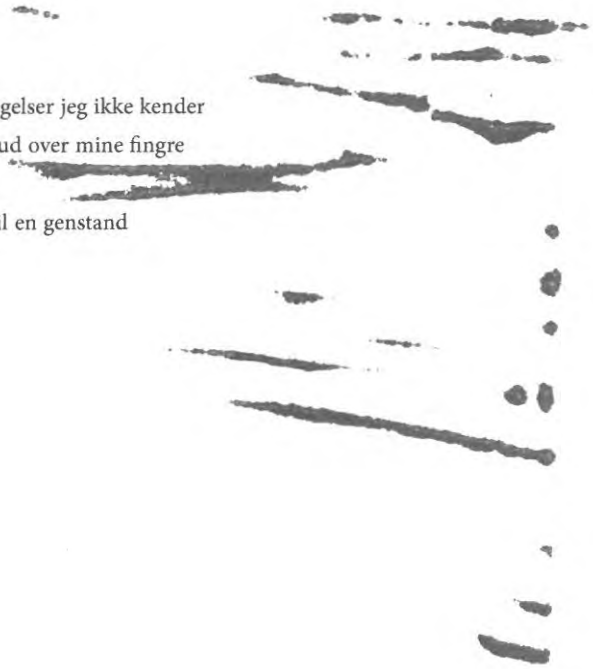
nej nej jeg tæller bare mursten
i et rum fuld af skarpe kanter

Jeg leder efter et hjem
i alt det her



at der er bevægelser jeg ikke kender
der folder sig ud over mine fingre

gør kroppen til en genstand



vandet en stille organisme
ligger fladt
som et stort lærred

lyset kommer aldrig mere tilbage
jeg forstår ingenting

der er månen
og aldrig solen

men altid halsens mørke krusninger
i drømmene

lægerne foreslår medicin
jeg ved ikke om det er mig der lyver

i det fjerne er der altid
noget der blinker

jeg tæller til 7
før det rammer mig

der er noget der
trykker og forkramper

så går solen ned igen

hver dag siger jeg

denne følelse har jeg aldrig haft før

månens små hop i skyggerne

smerten sidder ingen steder

hvad skal vi kalde den i dag



den er altid den samme
månen
jeg kan se den
den kigger på mig
med sine petroleumsblå øjne
hvad søger du spørger jeg
men jeg havde glemt
at mit sprog er væk

om natten er alt et minde

for enden af værelset står min Gud
den hvide skygge

han siger

du er skabt til at dø men jeg er kommet for at blive



Kære Laurits

Da du kom og spurgte, om jeg ville skrive lidt om, hvordan det er at være pårørende til en med angst/OCD-udfordringer OG dykke lidt ned og uddybe nogle af de skift, der har været i forløbet til nu, OG samtidig prøve at komme lidt ind på det forhold, vi to har udviklet som mor og søn, blev jeg lidt forpustet. Men jeg fornemmede hurtigt, at det var vigtigt for dig med det perspektiv, da du fortalte, hvad du egentlig skulle bruge det til — et brev til din næste bog, fra mor til søn, om angst og hvordan det er at stå på sidelinjen og midt i skudlinjen som forælder.

Gjorde det det nemmere? Nej... Sceneskræk er vel det ord, der kommer tættest på at beskrive mavefornemmelsen.

Jeg tænkte, nej, det er sgu for privat for mig. Men det er det jo også for dig, meget privat. Og burde jeg så ikke pakke mit eget ego lidt væk og støtte op om din mission med at bringe de svære ting frem i lyset, måske give det fokus og sætte vigtige samtaler i gang, ja, måske hjælpe andre? Og er det egentlig ikke det, jeg har haft et ønske om at kunne give mine børn med? At finde modet til at konfrontere det, der skræmmer mest, se det i øjnene, lære det at kende, favne det med kærlighed og humor? Og hvis man kan, så hjælpe andre uden spørgsmål og forventning?

Hvor begynder jeg lige med at fortælle om noget, som på mange måder har været så intenst og mest huskes som følelsen i kroppen, eller smerten over ikke at kunne løfte byrden af dig?

En samtale, der har bidt sig fast hos mig, var på en køretur. Denne samtale åbnede endnu et lille vindue ind til det kaos af systemer, du bærer rundt på og navigerer i, og den overbeviste mig om to ting: Vi kan nok ikke fikse det her selv, og det eneste rigtige er at gøre det synligt, at lade det være noget, vi snakker om, også med andre, sige det højt og åbent.

Jo mere jeg har lært om OCD, jo mere klart bliver det for det første, hvor individuelt det kommer til udtryk, og hvor lidt man kan læse sig frem til problemløsninger eller forståelse, og for det andet, at det er omgivet af en tyngende mængde af skam og skyld.
For, som vi efterfølgende har snakket om ad flere omgange, så bare rolig, er man angstramt med tvangshandlinger, er hele ens system fuldstændig klar over, hvor irrationelle tvangshandlingerne er, og hvor vanvittigt det må opleves udefra.

Man bruger oceaner af energi hele tiden på at holde det nede. Huske rækkefølger, systemer, dage, kombinationer. Tænke frem, gardere sig mod uforudsete ting, kompensere. Og man bliver måske nødt til at gentage det hele mere end en gang.

Din OCD trigges bestemt af stress, det gør angst tit. Og ser man på det ovenstående og lægger 'dumsmarte' bemærkninger og andres formodninger og kassetildeling oveni, ikke af ond mening, men uvidenhed, så har jeg jo gennem årene set, hvad det gør ved dig og mig.

Det var der, vores samtale begyndte. Du udtrykte frustration over den kasse med dovenskab og lettere uduelighed til praktisk arbejde, som du følte mennesker omkring os ofte stoppede dig i.
"De skulle bare vide. Jeg er sgu da på overarbejde hele tiden, og nogle gange kan mit hoved bare ikke rumme at være en del af at bygge et hegn, hvis jeg skal holde styr på rækkefølger og antal hele tiden. Jeg vil sygt gerne hjælpe, men kan ikke, og jeg kan jo ikke forklare hvorfor. Men jeg er så fucking træt af at blive kaldt dum og doven. Eller at folk tror, jeg er på stoffer uden at kende mig!"

Og hvem gider det? Og det var de sidste sætninger, som satte tanken om åbenhed i gang. Men først skulle vi forbi en større forhindring.
Og måske er det så her, jeg begynder?

For på det her tidspunkt ville du slet ikke høre tale om, at der var noget galt, eller at jeg mente, vi havde brug for hjælp. Faktisk blev du rasende på mig, når jeg snakkede om læge og psykolog. Så fyldt med vrede og frustration... Til sidst ville du knap snakke med mig.

Som jeg husker det, var det en overgang kun, når det brændte totalt på for dig, når angsten blev så overvældende, at den vandt, og du faldt om på gulvet, mens du var helt hvid og rystede, at du ikke kunne mærke dig selv og ikke kunne se. Og det eneste, jeg kunne gøre, var at være, tage din hånd, beroligende stryge dit hoved, og, især første gang, med en stemme, der lød langt mere rolig, end jeg var, guide dig tilbage til en tilstand af okay.

Jeg tror stadig på, at man ikke kan tvinge nogen til terapi for noget, de ikke anerkender som et problem. Jeg tror ikke på, at man kan forandre noget uden viljen til at ville forandre, med alt hvad det indebærer af både smerte, sorg, erkendelse, forløsning og glæde.

Jeg har ikke rigtig nævnt det for dig før, måske fordi jeg selv skubbede det lidt væk som irrelevant i forhold til de reelle udfordringer, vi stod i, og jeg på det tidspunkt fandt, at det ville såre dig mere end gøre gavn. Men der var også nogle, der mente, at de havde en ret til at fortælle mig, hvad der var rigtigt at gøre, eller om jeg snart havde tænkt mig, at...

At mennesker, jeg kun perifert kendte, kom til mig og havde en mening om, hvordan mit forældreskab skulle eller burde udfolde sig uden at kende nogle af os særlig godt, satte i en i forvejen svær tid ofte også min tålmodighed på en svær prøve. Jeg følte mig bestemt også kassesat og har nok mere end en gang mistet pænheden og bedt dem om lige at bakke ud af min privatsfære, indtil de blev spurgt af mig.

Sammen fandt vi et sprog omkring det. Vi valgte at angribe det svære med humor, som dengang du blev nødt til at stå ud af badet midtvejs, gå ud af badeværelset, lukke døren og gå ind igen. På et tidspunkt kommer jeg forbi, og da vi får øjenkontakt, siger jeg, "Den der skal du nok arbejde lidt med, inden du tager på efterskole, ellers kan det godt blive lidt akavet." Så brød vi begge sammen af latter. Eller dengang man altid skulle ringe dig op to gange, før du svarede rigtigt, haha. Vi var alle ved at rive håret af, men vi lo altid sammen, for din rationelle hjerne kunne jo godt se vores frustration.

At forandring også betyder, at man tør se på sig selv, ja, du kender remsen, vi har snakket om det masser af gange.

Og var det så det rigtige at gøre? Det ved jeg jo ikke, måske ved du det heller ikke, men som forælder er man vel nødt til at handle ud fra det, man tror på? At tro på, at man er på rette vej.

Andre gange finder vi løsninger sammen på de handlinger, som udmatter dig. Og hvor er jeg taknemmelig for, at samtalen om stort og småt, undringer og drømme, løsningsmodeller allerede var så implementeret i vores forhold.

Vi griber det an sammen som med andre forhindringer. Det her er rammen, hvad kan lade sig gøre? Kan vi flytte rammen? Hvilke faktorer kan ændres på? Hvad virker uden at efterlade nye problemer?

Og nogle gange kan man faktisk få noget ændret, lagt ned, fjernet stresspunkter.
Som dengang, hvor du, inden du gik i seng, skulle åbne hoveddøren, ryge to hiv på en cigaret, hvor alt skulle klikke samstemmende i tanken, ellers måtte du gentage, indtil du kunne finde ro.

Den aften, hvor vi fandt en løsning på det, havde jeg, siddende i køkkenet, iagttaget dig vandre frem og tilbage et utal af gange, blive mere og mere frustreret, stresset og svedig, næsten på sammenbruddets rand. Da det endelig lykkedes, stoppede du ved mig i køkkenet. "Den var hård," sagde jeg. "Ja, det tager livet af mig," sagde du. Det er så små marginaler, der er i dette, for at det går op. Så stod vi lidt der i tavshed. "Måske kan vi finde en løsning," sagde jeg.

Så begyndte vi at opremse muligheder og udbytning i handlingen for at se, om vi kunne ændre den. Helt metodisk gennemgik vi handlinger og mulige skift. Det så ikke lovende ud, indtil til sidst. Lettere opgivende fik jeg sagt, "Måske er løsningen bare, at du stopper med at ryge? Så er du ikke ryger, så giver det ikke mening."
Jeg havde ikke forventet noget, men du klarede helt op. "Det kan virke... Jeg tror det virker, for så har det ingen mening." Problemløsning når det er bedst. Og det er vi jo kun blevet bedre til. Ind imellem lykkes det stadig for os at flytte rammen, også på meget andet end OCD.

Vi er ikke altid enige om, hvordan eller hvilken ramme, men det er dit liv og dine rammer, som skal fyldes eller flyttes, og det håber jeg, du ved, at det respekterer jeg.

Men imens fandt vi en vej og en måde at være i det hele på. Blandt andet har vi valgt at dele hus, som udgangspunkt ikke som mor og søn, men som to voksne. Det tvang os ud af vane tiltale og har helt sikkert været meget lærerigt for os begge, også når det handlede om de svære ting eller problemløsning. Så har vi mødtes i køkkenet, ofte i de sene timer, med sætningen "Har du lige fem minutter?" Jeg håber, det har været givende for dig også.

Du begyndte at finde din vej gennem de påbegyndte kognitive samtaler, da det endelig lykkedes at finde en psykolog, der havde tider til unge.

Rigtig bekymret over valg har jeg vel mest været, da du ansøgte om at deltage i et dansk delforsøg af et amerikansk medicinsk studie af et nyt produkt, som muligvis kunne afhjælpe OCD. Den var jeg godt nok presset over, men sjovt nok delte jeg din skuffelse over afslaget, måske fordi jeg forstod vigtigheden i dine bevæggrunde.

Endnu en udfordring oveni, som du virkelig har undret dig over, er ventetiden for børn og unge med udfordringer eller ondt i livet.

Samtidig tænker jeg, at det også har været en igangsættende faktor for dit ønske om at være øjenåbner, at larme lidt omkring mistrivsel i din egen generation, få sat lidt fokus på problemet. Og jeg har forsøgt at støtte dig til at gå med din idé om at kunne få unge til at tale med unge, selvom jeg samtidig, kan jeg vel godt afsløre, har været nervøs for, hvor eksponeret en position du satte dig selv i, og om den stress, der fulgte med, ville trigge dig for meget i en dårlig retning.

Men, Laurits, du har en evne, en jernvilje, til at nå de mål, du sætter dig. Den er din styrke, lær den godt at kende.

Og når du har sat dig noget for, så kan en lille ting som at stå alene på scenen foran en sal fuld af mennesker ikke stoppe dig. Det er beundringsværdigt og modigt, når angst på mange måder er din følgesvend.

Men måske er åbenheden svaret. Der hvor vi finder modet. Når vi ved, at baglandet, familien, flokken har os, ubetinget, når vi har brug for en hjælpende hånd.
De sidste mange år har vi levet i et hus, hvis fælles motto har været "Jeg har altid fem minutter," og hvor døren altid var åben. Det er ikke noget, der er bestemt, sådan blev det bare.

Både din søsters og dine venner er kommet og gået, har hængt ud, sovet på sofaen, raset eller fået et kram, når ting blev svære. Køkkenet og værkstedet blev omdrejningspunkt for samtalen, debatten, grinen, gråden og alvoren med undertitlen "Sagt i køkkenet, bliver i køkkenet." Der var plads til succes og fiasko, scoringer og nedture, undren og overbevisninger eller det rigtige svære. Og hvor vil jeg nu hen med det?

Jo, her blev der skabt grundlag for at snakke om det, der var en udfordring, og her, blandt det, der er blevet din flok, fandt du tryghed og modet til at fortælle. Her blev ideen til åbenhed af den store slags født og afprøvet.
Som mor bliver jeg både stolt og glad, men nok mest blød og rørt, når jeg mærker de andres omsorg, når de bare tavst er tilstede, eller du har brug for en støttende hånd. Hvordan de også udfordrer dig kærligt i din indre kamp. Stiller udfordrende eller nysgerrige spørgsmål, der tvinger dig til at gentænke handlinger og processer, og at du er tryg nok til at lytte. At der også er plads til irritation begge veje.

Det er for mig vigtigt at vide, at der er nogen, som er så tæt på dig, at de kan/tør hjælpe dig til at mærke, at nu skal du stoppe op og arbejde med handlinger, for nu fylder de igen for meget. Fællesskabet uden forbehold er den største gave. Det skal du nurse og værdsætte højt. Du har en god flok omkring dig.

Livet... Hvad end man har udfordringer som dine eller ej, er vi i evig bevægelse, og når noget slutter, finder en ny begyndelse vej til overfladen.
Og måske er dette det rigtige sted at slutte? Med ønsket om at du møder livet med evnen til fortsat at rykke rammen, hvis noget forskubber den.
Vær nysgerrig på de muligheder, der opstår.
Så har du de bedste forudsætninger i mødet med de udfordringer, der kommer og går.

Kærlig hilsen
Mor