

Hege-Anette Havik

# DE FIRE ÅRSTIDENE

Dikt



FoA

Funksjonshemning og aldring



Hege-Anette Havik

DE FIRE  
ÅRSTIDENE



Dikt



Aldring og helse  
Forlaget

2007

© Forlaget Aldring og helse, 2007  
Boken er utarbeidet i regi av: Funksjonshemming og aldring (FoA)

Foto: Kirsten Thorsen  
Design/trykk: Helland Prepress, TAA / BK Gruppen, Sandefjord  
Opplag: 700

ISBN: 978-82-8061-083-6 (trykt)

ISBN: 978-82-8061-610-4 (PDF)

Boken kan bestilles fra  
**Forlaget Aldring og helse**  
Postboks 2136, 3103 Tønsberg  
Tlf: 33 34 19 50  
E-post: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no)

[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)



# FORORD

Forfatter til diktsamlingen "De fire årstidene" er Hege-Anette Havik, en kvinne på 35 år. Hun har mange talenter. Hun vever de vakreste brikker og løpere på tekstilverkstedet hvor hun jobber. Hege-Anette har en klokkeklar stemme og synger solo i Dissimilis. Jeg har hørt henne på konsert på Rådshusplassen, sikker og erfaren, med en sterk stemme som bar langt. Hjemme akkompagnerer hun seg selv på piano. Hege-Anette bor i en privat leilighet i et boliganlegg for mennesker med utviklingshemning, og reiser daglig til sin jobb. I butikken på arbeidsstedet selger de gjenstandene som medarbeiderne lager.

Jeg har hatt flere samtaler med Hege-Anette der hun har fortalt om oppvekst og livet nå. I én samtale fortalte hun at hun skrev dikt. Der og da deklamerte hun – uten å måtte lete etter ord – noen dikt fra den tiden hun var tenåring. Det gjorde inntrykk, både innholdsmessig og hva hun husket mange år etter. Det var stemningsmettede dikt. Jeg spurte om hun hadde skrevet flere dikt og fikk denne samlingen sendt fra henne. Det er dikt fra Hege-Anettes siste år på skolen. Diktene dreier seg om konkrete opplevelser, naturfenomener, om tanker og tro og drømmer om en mer fredelig verden. De formidler Hege-Anettes varhet for stemninger og hennes evne til å sette ord på dem.

Hege-Anette har Downs syndrom og er svaksynt. Hun har hatt en oppvekst med en mor som har stimulert hennes sangglede fra første stund og fulgt henne opp i alle år på aktiviteter, turer og konserter, med god støtte av sin mann. De har engasjert seg i LUPE (Landsforbundet for Utviklingshemmede og Pårørende) og vært svært hjelpelige når FoA skulle ha undersøkelser. Vi takker for det.

Det er en glede for FoA å gi ut denne diktsamlingen. Vi håper den blir lest av mange, og at noen kanskje får lyst til å tonesette noen av diktene. Spesiell takk til deg Hege-Anette som stadig viser hva som er mulig.

September 2007

Kirsten Thorsen

*Leder av FoA*

# DE FIRE ÅRSTIDENE

Den første del av året vi går lyst i møte,  
er sommertida.

Når sola skinner fra en knallblå himmel  
på stranda som strekker seg ut  
mot et skinnende svaberg  
langt ute i det store vide havgapet.

Da vet vi det ikke er lenge til høsten  
når løvet gulner,  
og vi må ta på oss tykkere klær,  
og ute er det kjølig om natta.

Så kommer vinteren.  
Da kan vi ha det gøy i snøen.

Endelig kommer våren.  
Da spirer blomstene fram  
og knoppene springer ut.  
Insektene begynner å våkne,  
fuglene bygger rede og synger så pent,  
og det var de fire årstidene.



**VINTER**

# NÅR DET ER KALDT

Når vi er ute og aker  
og går på ski.  
Og vi er inne.  
Men vi fryser.  
Vi fyrer på peisen.  
Ute regner det.  
Og det blåser og det snør.  
Vi spiser epler  
og ser inn i flammene.  
Det er fint å være inne.



## BEITOSTØLEN

På lørdag gikk mor og jeg på skitur.  
Vi gikk femkilometersløypa i ett strekk.  
Det var fem kilometer vi gikk – helt sant!  
Ja, det var det altså – helt sikkert er det!  
Dere må tro det!

## MANDAG DEN 10. MARS

Nå er jeg i gamle skoletida.  
Jeg har hatt det gøy på Beitostølen.  
Jeg skulle ønske at jeg hadde vært der lenger.  
Jeg ville vært med på karnevalet.





VÅR

## REGN

Når det plasker på ruten min,  
er det godt å være inne –  
men uten regn,  
ville alt på jorda dø.

## RING DA SKOLEKLOKKE

Ring da skoleklokke –  
ring, ring, ring!  
Jeg vil gjerne komme i  
sving, sving, sving!

## PÅSKEDIKT

Påskan er her med snø og is –  
viser påskens pris.  
Masse med masse snø og is,  
og er uti vårens måned.  
Jeg liker den for vi går  
på ski og aker på brett.  
Jeg tenker på våren!

Utpå kvelden jeg fikk  
et påskeegg med sjokolade og Twist.  
Jeg gikk på ski –  
sola skinte –  
stråler blinket –  
jeg tittet opp på sola,  
og jeg fikk fikk solt meg.



Vet du hva?  
Jeg fikk ikke ønsket mitt oppfylt.  
Fred på jorda,  
og at alle kunne være venner,  
ingen skal trelle,  
og at alle skal slutte å krangle.  
Ingen skal krige –  
for det går jeg og drømmer om!  
Jeg vil ikke høre dette i Dagsnytt –  
som er i radioen!

Husk på dette lille vers,  
som lille Hege skræsje.

## VÅRBLOMSTER

Når solen skinner godt og varmt  
da lukter det godt av duggfrisk jord.  
Og litt senere kommer blomstene fram.

Først kommer hestehov,  
fine og gule og med lubne stilker.

Så kommer blåveisen,  
sart og med knopper små.  
Hvitveisen springer også ut  
og blomstene sprer seg  
vilt omkring.

Tett som et teppe  
og hvit som snø mot den  
grønne naturen.

NÅ ER DET VÅR.

## LØVETANNEN

En liten løvetann jeg er  
som er så gul og pen.  
Noen ville plukke meg –  
og noen ville se på meg.  
Hipp hurra – her er jeg!



# HØYBRÅTEN SKOLE

Jeg går på skolen,  
og her er det gøy om våren.

Jeg kan hoppe tau.

Jeg koser meg med våren.

Det er mange blomster å finne  
når snøen forsvinner.

Snøen smelter.

Det er gøy å plukke blomster  
her på Høybråten skole.



## KATTEN PÅ SKOLEVEIEN

Jeg så en katt på veien.  
Jeg kunne ønske at den var min.  
Den skulle hete Mons.  
Katten er så søt.  
Den sa mjau og strøk seg inn til beina mine.  
Jeg sa: "Næmmen vesle pusen min.  
Jeg liker deg godt.  
Jeg vil ta deg med hjem."

## NÅR JEG ER LEI MEG

Jeg var lei meg,  
for mor ble sint på meg.  
Det er som det smeller rundt meg.  
At jeg gråter –  
for jeg gråt hele veien til skolen.  
At jeg faller utfor et stup –  
og at jeg står inne i et berg.  
Hele mørket er full av  
ville skrik rundt meg.  
Jeg føler at jeg er så innestengt.  
Noen må hjelpe meg –  
noen kriger mot meg.  
At jeg red på en hest –  
det var min hest.  
Noen røvet meg –  
de ville ha meg til fange  
i et bur.  
Jeg prøvde å rope at de  
skulle slutte.  
Mor slo etter meg.  
Det siste jeg så var at  
Hanne Krogh ville hjelpe meg.

## FULLMÅNE

Hver kveld når månen skinner –  
når månen skinner –  
er det gøy å se,  
for det skinner som gull.  
Når jeg ser på månen,  
er jeg glad at jeg er til.  
Og da tenker jeg på alt  
som er trist i verden.

## FARGENE I REGNBUEEN

Fargene i regnbuen  
danner en fredelig verden,  
og hvis fargene går mot stupet,  
blir det en sirkel rundt jorda –  
formene blir en glede –  
og verden et slags fargebrus.  
Da blir alle broer brent –  
alle stengsler brutt ned.

# HVORFOR

Hvorfor er det krig?  
Hvorfor kan dere ikke slutte å krige  
og bli enige om ting?  
Hvorfor kan dere ikke la være å slåss?  
Så vi får fred og kan bli venner.  
Vi vil ha fred, ikke krig.  
Hvorfor skal all den dyrebare jorda vår  
bli forurenset?  
Nå er jeg lei det forferdelige bråket deres:

**KUTT UT OG LEGG VÅPNENE NED!**



## HVIS JEG KUNNE FÅ BESTEMME

Hvis jeg kunne få bestemme  
ville jeg bestemme fred på jorda –  
at alle skulle legge våpnene vekk –  
og være venner –  
å la være å slåss –  
ville fred.

Hvis jeg kunne velge  
hvem jeg ville ha til mor,  
ville jeg ha Hanne Krogh.  
Ja, det ville jeg det.  
Jeg blåser i hva mor sier.  
Jeg ville bestemme dette selv –  
ikke mor.  
Ville hun ha meg kanskje?

Hvis jeg kunne få bestemme,  
ville jeg bestemme over hele jorda –  
og meg selv.  
Hvis jeg kunne få bestemme –  
ville jeg bestemme ALT!



**SOMMER**



## SOMMERMINNE

En sommer er kort,  
en lek går så fort.  
Når solas siste stråler går stille ned  
i det dytblå havet,  
da går det ilinger gjennom meg.  
En gutt og ei jente  
går hånd i hånd.  
Aldri vil jeg glemme ham  
med det pene håret og de snille blå øynene.

## ØYNENE VÅRE

To par øyne, jente og gutt.  
To hjerter banker –  
minuttene renner ut.  
To armer tar rundt meg,  
og jeg trykker meg inntil brystet ditt.  
Det gjorde oss begge godt.  
I en verden av harde ord  
har du blitt min.  
Du tok meg varsomt inntil deg.  
Det var en drøm og en lengsel,  
et kjært minne som jeg vil huske.

## KJÆRLIGHET

Du tok meg tett inntil deg  
og strøk meg varsomt over håret.  
Vi stirret inn i en blå verden  
full av kjærlighet.  
I mitt hjerte var lykken vår.

## SAVN

Du har forsvunnet for meg.  
I mine drømmer var lykken vår.  
I mange år har jeg gjemt deg  
som en drøm i mitt hjerte.  
For meg er du et lys  
og en varme som aldri dør.  
Jeg kommer alltid til å savne deg  
fordi du er den jeg ville ha.

# PERMANENT

Moren min bestemte at jeg skulle ta permanent,  
og hun bestilte time.  
Jeg ville det selv også,  
for jeg ville bli fin til tante Hildas bursdag.  
Den var på et aldershjem.  
Min egen friserdame heter Grete.  
Det var hun som krøllet meg.  
Da jeg kom,  
fikk jeg vasket håret mitt.  
Deretter tok Grete balsam i,  
og krøllet det.  
Jeg synes at jeg ble fin!



## BINDERS

Dette er en binders.  
Jeg fant den hjemme på  
kjøleskapet.  
Den var fin.  
Det syntes jeg selv.  
Den var blank og fin.

## MUSA MI

Jeg fikk ei lita mus av Thor  
i dag tidlig kan du tro.  
Da jeg kom ned,  
fant jeg den på bordet.  
Da skvatt jeg.  
Jeg skremte Liv,  
og Liv skvatt.  
Nå skal jeg skremme Unni.

## EVENTYR FRA SKOGEN

Det var en gang en sopp.  
Den vokste opp i skogen.  
Det stod så mange trær rundt soppen.  
Gresset var helt grønt.  
Myggen surret omkring.  
En kveld kom reven luskende.  
Ekornet var i nærheten, i et tre.

## SOLDIKT

Jeg vil være sola di.  
Jeg vil lyse for deg –  
varme deg –  
huske deg –  
være snill mot deg.  
Aldri skulle jeg glemme deg.



# HØST

# HØSTEN I

Høsten er kommet, natten er kald,  
og ute blåser det surt.  
Vi tenner lys når vi er inne.  
Eplene har vi plukket.  
Alt er fint når solen skinner  
på de fine høstfargene.  
Jeg føler kjærlighet i hjertet  
når det er noe å være glad for.



## HØSTEN II

Høsten er våt,  
men sola skinner.  
Det tørker fort.  
Bladene faller av.  
De blir gule.  
Noen blir røde,  
og noen blir brune også.  
Jeg liker høstmørket!







## HØSTFERIEN

Vi var på og i Rondane.  
Det var Solveig, Halvard og Hege.  
Vi gikk en tur i fjellet,  
og vi spiste masse god mat.  
Vi gikk på tur i marka.  
Om kvelden spiste vi middag,  
og vi plukket mose.  
På søndag snødde det.  
Han satte seg fast i snøen.  
Vi måtte ut og dytte på.  
Den stod dønn fast.  
Helt sant!  
Som gjort er gjort!  
Men så var ferien over.



## RIDETIMENE

I ridetimene rir jeg Blessa.  
Hun er brun og har lys man.  
Hun har pannelugg og hvit bliss.  
Hun har mørke øyne og blå mule.  
Å, skulle ønske at hun var min.  
Å, hun er så søt kan du tro.  
Hun er fin å ri på ute.  
På henne kan jeg vende på skrå over ridebanen –  
på hun som heter Blessa.

## HESTEN BAMSE MIN

Hesten min den er snill.  
Men den kan hoppe hinder, den her.  
Hilde og noen andre steller den dag og natt.  
Den er snill den hesten min.  
Ja, den er pen også.  
Den er på Sørums fritidsgård.  
Å – jeg rir på ham.  
Jeg får bli med og stelle ham.  
Jeg gir ham mat også.  
Jeg strigler ham – Bamse min!  
Han er søt også – for den saks skyld.  
I går red jeg alene på Naiti –  
I TRAV!

# MIN EGEN FRED

Det er ikke min verden som er i krig.  
Tenk om voksne kunne høre!  
Min verden er denne verden her.  
Det er mye bedre om voksne som er og kriger,  
kunne høre på oss barn.  
De voksne må høre på oss!  
De som kriger –  
det er helt unødvendig synes jeg –  
det er helt unødvendig.

Det er helt urettferdig altså!  
Det kunne vært mye bedre om  
om vi alle kunne være venner –  
det var mye bedre om  
vi kunne samarbeide alle sammen.

Verden burde være fri!  
For da slipper alle  
sult, trell og nød og død.

Det ville være bra å legge våpnene vekk!

## I SVØMMETIMEN

I svømmetimen plasker jeg i bassenget.  
Da koser jeg meg på latsiden.  
Der har jeg det gøy,  
for i går lekte vi lokomotiv.  
På lørdag var jeg i bassenget.  
Da svømte jeg tvers over hele bassenget!  
Det var gøy – morsomt var det!  
Å – bare skolen hadde sett meg!  
Da skulle jeg vist dem!

## BURSDAGEN MIN

På bursdagen min  
fikk jeg et piano i presang.  
Den dagen våknet jeg tidlig.  
Så hørte jeg skritt i trapp,  
og inn kom mor og Thor  
for full sang.  
Det var beige farge.  
Å, det var så fint!

# TIL EN FJERNADOPTERT SØSTER

Kjære Maria!  
Håper at du har det bra.  
Jeg har det fint her.  
Jeg går på skolen her i Norge,  
for jeg liker meg her.  
Jeg liker deg godt.  
Jeg har lyst til å komme på besøk til deg.  
Har du lyst til å få litt besøk?  
Det har du lyst til det!  
Det fikser jeg – Hege!  
Hilsen Hege

## THOMAS

Thomas er min venn.  
Han er min aller beste venn.  
Så fint å få ha han til venn.  
Han er en god venn av meg.  
Gutten er min venn.  
Han er virkelig min venn!



## DET SPØKER I KIRKEN

Jeg er redd.

Det er noe skummelt i kirken.  
Jeg så et spøkelse en kveld i kirken.

Det var digert og lyste.

Jeg ble så redd at du aner ikke.

Drømmen min var tydelig.





# VINTER

## SNØ PÅ VEIEN

Det iser på votten min –  
det iser på votten min.

Det er ikke regn –  
det er ikke regn.

Det er vann –  
det er vann.

Som kommer fra himmelen –  
som kommer fra himmelen.

Det er snø –  
det er snø.

Snø! Snø! Snø!

## ADVENT

Advent er ventetid  
for alle her vi bor.

Da venter vi på julen  
og på julesnøen.

Vi tenner våre adventslykter  
til minne om Jesusbarnet.



## ADVENTSKRANSEN

Vi tenner lys.  
Det er advent nå!  
Vi venter på at Gud vår far  
skal gi en gave til oss.

Vi tenner to lys i kveld –  
de tennes for kjærlighet og fred.  
Takk vår Herre frelser!

Det tennes tre lys nå  
for glede, rettferdighet  
og fred.

Så tenner vi det fjerde lys.  
Det tenner vi for håp  
og vennskap.

En verden venter,  
venter der ute mot en himmel  
mørk og kald.

Det er en stjernehimme  
med flammer av bånd  
med sølv og gull.

Mitt hjerte har fortalt meg –  
en klokke klart.  
Og snøen laver ned.

Det ligger et lite  
landskap øde og forlatt.  
Så ring min klokke. Ring Julen inn

Ut av mitt hjerte og hjemlige sinn.

## LENGSEL

Jeg har en drøm.  
Det er en ønskedrøm.  
Jeg drømmer om at alle  
kunne komme i min verden.  
Der er det julestemning  
og fin snø.  
Den er hvit.





# NYTTÅRSAFTEN

På nyttårsaften har vi det gøy.  
Vi spiser god mat,  
og vi skyter opp raketter  
og ønsker hverandre et godt nytt år.  
Vi skåler med gløgg også.  
Å – jeg koste meg på nyttårsaften!  
Da jeg kom hjem igjen,  
fikk mor og jeg skyte raketter –  
da med!  
Vi sa hurra!



# FRED

Jeg vil ha fred på vår jord.  
Det var mye bedre om alle kunne være venner.  
Jeg synes at alle burde ta litt hensyn til hverandre –  
så blir det fred.  
For da kunne vi være venner.  
Så slipper vi krangel.

Vi kunne få fruktbar fin jord til å bruke,  
så alle har korn og vann og drikke.  
Hvorfor kan ikke alle få vann og grønnsaker?  
Ingen skal trelle –  
det må bli fred nå!

Jeg vil at alle skal være venner –  
at alle kunne ha en jul –  
alle sammen på vår jord –  
og mye vennskap for hverandre –  
for vi skal leve her alle sammen.

Det er for mye tørke.  
Det synes jeg er dumt.





**Aldring og helse**  
Forlaget

Forlaget Aldring og helse, Postboks 2136, 3103 Tønsberg  
Tlf: 33 34 19 50. Faks: 33 33 21 53. E-post: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no)  
[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

ISBN: 978-82-8061-083-6



9 788280 610836