

OUTSIDEREN
OKTOBER 2016



Stemmer fra psykiatrien

Tidsskriftet Outsideren

Vesterbrogade 103, 1. sal
DK – 1620 København V

Telefon: 81 11 76 64

Kontortid: mandag til torsdag kl. 10 – 15

Email: redaktion@outsideren.dk
Hjemmeside: www.outsideren.dk

Daglig leder og journalistisk redaktør:

Camilla Kragh Fruensgaard

Protektor: Morten Bohr, modtager af Cavling-
prisen og medstifter af månedsbladet PRESS

Bestyrelse: Grethe Kildegaard Nielsen (for-
mand), Jens Rønn Pedersen (næstformand),
Nis Bjørnhof (intern revisor), Klavs Seerup
Rasmussen, Kirstine M.T. Skovhøj og Wenkina
Weidner

Redaktion: Camilla Kragh Fruensgaard, Peter
Bischoff, Grethe Kildegaard Nielsen, Dy Knud-
sen, Ida Haugaard, Mikkel S. Julie Find, Terkel
Winther, Marie Herløvsen, Lene Hermann

Bloggere: Louise Bjørndal, Long John Silver,
Line Sofie, Ankita Fauerby Nielsen, Louise Kir-
stine Andersen, Oxana, Ulven, Dace Naimane

Layout: Gitte Thrane

Fotograf: Jette Nielsen

Illustratorer: Mette-Marie Riel, Marie Herløvsen

Tryk: TopTryk Grafisk

Indlæg og artikler udtrykker ikke nødvendigvis
redaktionens holdning. Vi modtager gerne
idéer, forslag, artikler, mv. – og forbeholder os
ret til at redigere og forkorte indsendte indlæg.
Artikler i Outsideren kan citeres, når kilden
klart fremgår af citatet. Kopiering er ikke tilladt
ifølge dansk lov om ophavsret, med mindre det
er aftalt med redaktionen.



OUTSIDEREN

DU KAN FINDE FLERE ARTIKLER OG BLOGINDLÆG PÅ VORES HJEMMESIDE WWW.OUTSIDEREN.DK

Side 4

Fra bostedernes hemmelige verden

Ida fortæller om fordele og ulemper ved bosteder

Side 20

Puslespil & psykiatrien

– hvorfor jeg hader puslespil!

Dy efterlyser mere kreativ udfoldelse i psykiatrien

Side 36

Kong Alkohol

Thomas fortæller levende om alkohols faste greb

Side 52

All I want

Marie bryder tabuet om seksualitet og sindslidelser

HVEM ER VI? Outsideren er Danmarks største brugerblad om psykiatri, og 100 % uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske interesser. Vi tager imod penge fra (næsten) alle, der har lyst til at give os nogle – det er ganske enkelt forudsætningen for at vi kan udkomme - men det påvirker ikke på nogen måde indholdet. At skrive som vi vil, det er selve grundlaget for dette blad, som det også fremgår af vores etiske regelsæt, som du kan findes på Outsideren.dk.

Outsideren udkom for første gang i 1995 og bliver i dag lavet på frivillig basis af en gruppe frivillige, der har erfaring med psykiske lidelser på egen krop. Vi ved, at vanvid kan være både en rædsel - og uimodståeligt spændende. Outsideren ser sig selv som et talerør for erfaringerne i sindssygen og forestillingerne derfra.

Du kan læse mere om os på vores hjemmeside www.outsideren.dk,
hvor du også finder vores blog – hvis du selv vil blogge, send os en mail.



STEMMER FRA PSYKIATRIEN

Af Camilla Kragh Fruensgaard, daglig leder, og Grethe Kildegaard Nielsen, formand

Outsideren gik over til kun at udkomme online i 2014 og derefter kun at udkomme som trykt blad, hvis vi kunne fundraise midler til det. Det lykkedes med temanummeret om tvang fra sommeren 2014 – og takket være støtte fra Jascha Fonden lykkedes det igen med det blad, du nu holder i hånden:

Vi har samlet de bedste artikler og blogindlæg fra det sidste års tid og giver dig mulighed for fordybelse, eftertanke og indsigt i psykiatribrugernes værdifulde erfaringer.

Vores skribenter og bloggere beretter om skyggesiden – men også solsidens – ved at være inde i systemet, om at bo på et bosted og være institutionaliseret og også om kampen for at blive hørt og få den rette hjælp.

Vi har også valgt artikler, som giver et kritisk blik på diagnoser og psykiatrien. Vores skribenter viser, hvordan vi kan gøre oprør mod de kasser, vi bliver placeret i, og at vi har ønsker og forslag til forbedringer af psykiatrien.

Ikke alle skriver lange artikler og blogindlæg, nogle udtrykker sig med digte, hvor følelserne, det absurde og den mere frie form får frit løb.

Sindets skyggesider er mørke og kan have sin egen logik som i psykosen og depressionen, og i udvalgte artikler og blogindlæg giver vi et indblik i de mere dystre sider af sindslidelser – og også hvordan alkohol kan blive en følgesvend, vi helst vil slippe af med.

Både ydre og indre faktorer kan gøre skade på os – vores egne tanker og følelser kan være to svære størrelser at håndtere. Vi har valgt beretninger, der sætter fokus på smerten og kampen for at slippe ud af smerten.

To stærke stemmer slutter bladet af med artikler om henholdsvis seksualitet og modet til at gå imod psykiatriens dystre prognose.

Vi håber, at du finder tid og ro til at læse vores udvalgte artikler og blogindlæg, og at du finder erfaringerne brugbare på din egen vej – om det er som psykiatribrugere, pårørende eller personale eller som alment interesseret i psykiatriområdet.

GOD LÆSELYST!



FRA BOSTEDERNE HEMMELIGE VERDEN

Ida, der selv bor på et bosted, tager os med ind i bostedernes hemmelige verden, som er hverdag for mange unge og også ældre psykiatribrugere.

Af Ida Haugaard

Der findes en verden, som meget få kender. En selvstændig parallelverden uden for folks forståelse, og som ingen taler om. Hvis det endelig sker, er det ofte med dramatiske skrækhistorier i aviserne. Men hvad er den virkelige historie om denne verden?

Bosteder er et forhadet ord af samfundet, men også en redning for mange mennesker. Jeg hedder Ida og bor selv på et bosted. Lad os se på det – både fordele og ulemper.

Støtte, socialt liv og nogen at snakke med. Personligt er jeg ikke klar til at flytte i egen bolig – det er klart for enhver, der kender mig. Men jeg nærmer mig for hver dag, der går, siden jeg flyttede ind for to år siden. På et bosted lærer man at stå på egne ben på en måde, hvor det ikke bliver overvældende. Det er generelt et stort skridt at flytte hjemmefra eller i egen bolig, men det er en endnu større kamp at få dagligdagen til at hænge sammen, hvis man i forvejen ikke har det store overskud. På et bosted får du de succesoplevelser, du har brug for. Personalet hjælper dig med at få de succesoplevelser, så det netop ikke bliver til en dårlig oplevelse at handle ind i Netto med mange mennesker omkring en.

flyttet ind. Når man bor sammen, er det altså bare noget helt andet, og jeg ved, at det her er for livet. Vi er indforståede med hinanden på en helt anden måde, end hvis jeg havde mødt dem halvberuset en sen aften i byen. Vi er en familie. Det kan være svært at sidde i sin egen bolig en mørk nat og føle sig alene. Hvad gør man? Hvem går man til? Klokken er tre, og der er ingen at ringe til. Du kan for alvor mærke ensomheden krybe ind – og pludselig indser du: Jeg er slet ikke så alene, som jeg tror. Du tager din mobil op og ringer til den centrale telefon på bostedet og har en at tale med. En indlæggelse var pludselig unødvendig. Dagen efter føler dig du dig klar og med fornyet energi. Du havde en god snak. Du undgik at skulle tulle rundt på en afdeling i en måned. Én snak med en personale, du er tryk ved, gjorde forskellen.

Noget, der kan virke helt vildt uoverskueligt og som et rent helvede, er at slås med kommunen. Derfor er det helt fantastisk, når man pludselig oplever, at det hele glider lidt nemmere. Når man bor på et bosted, holder personalet en lidt i hånden i kontakten med kommunen – og det gør, at det hele ikke er så svært og uoverkommeligt. Det er noget af det fedeste ikke at skulle stresse helt så meget over det.

Bosteder er et forhadet ord af samfundet, men også en redning for mange mennesker. Jeg hedder Ida og bor selv på et bosted. Lad os se på det – både fordele og ulemper.

Udover succesoplevelserne i din egen bolig får du også mange andre slags glæder af at bo et sted, hvor alle forstår hinanden. Jeg kan ikke takke kommunen nok for de venner, jeg har fået efter at være

MANGLENDE FRIHED

Selvfølgelig er livet på et bosted ikke kun en dans på roser. Der følger også mange svære ting med, der sikkert er meget individuelle for forskellige mennesker, men

“

Jeg synes personligt, at det er noget så dumt, at vi har den fordom om bosteder, at alle er dybt farlige individer, og at personalet bliver slået ihjel.

her følger nogle ting, som jeg synes, kan gøre livet enormt problematisk til tider.

Jeg vil meget gerne have så meget frihed som muligt, og det kan være rigtig svært at have det sådan på et bosted, hvor man bare har at affinde sig med, at der er nogle regler. Det er selvfølgelig helt ok, at jeg ikke altid kan få min vilje, men det kan være super frustrerende ikke at kunne sige, at man ønsker noget anderledes. Sådan som man jo kan, når man bor i sin egen bolig. Heldigvis bor jeg på et bosted, hvor vi har meget brugerindflydelse, og alt kan jo ikke gå efter mit hoved – det er sikkert også sundt at lære.

FORDOMME OM BOSTEDER

Det værste ved at bo på et bosted er dog, når man skal fortælle folk udenfor, hvor man bor. Jeg synes personligt, at det er noget så dumt, at vi har den fordom om bosteder, at alle er dybt farlige individer, og at personalet bliver slået ihjel. Der findes eksempler på, at det er sket, men der er virkelig også mange velfungerende bosteder. Dem hører vi aldrig om. Jeg bliver sur og tvær hver gang, jeg skal sige det til et nyt menneske, for jeg bryder mig faktisk ikke om at blive sat i en så dramatisk og åndssvag bås. Det er så ærgerligt, at vi aldrig hører de gode historier. Når man bor et sted, hvor alle forstår en, kan man godt komme lidt til at svælge i sin sygdom. For det meste er det jo godt, at folk forstår en, og at man ikke bliver set ned på. Men lige så rart det kan være, lige så farligt kan det også være. Hurtigt kommer vi til at sidde og give hinanden ret i, at livet er surt! Sammen dykker vi nedad i en lidt for hurtig spiral, der kun ender ved selvmedlidenhed og triste tanker. Jeg har derfor en aftale med de fleste af mine venner fra bostedet om, at vi ikke taler om, hvor skidt vi har det. Der

er så meget andet i verden, vi kan kaste os over i vores samtaler – og det leder sjældent til noget godt at give hinanden ret i, at livet er noget lort.

BEKYMNING FOR MINE MEDBEBOERE

Jeg tror faktisk, der er noget værre end skammen over at bo på et bosted. Jeg tror, at det værste er "Bekymringen". Jeg er typen, der bekymrer mig om alt og alle, så derfor er det jo meget nærliggende, at jeg bekymrer mig om dem, jeg bor sammen med. Nogle gange kan det være super svært at ligge i sin seng om aftenen og tænke: "Er alle ok, når jeg vågner? Er nogen blevet indlagt?" Og i værste tilfælde: "Er vi fuldtallige, eller er nogen gået bort?" Det giver mig simpelt hen så meget angst, som jeg slet ikke ved, hvor jeg skal gøre af. Jeg holder utroligt meget af alle, der bor på mit bosted, og det gør det jo bare super svært, at de har det så skidt. Jeg vil så gerne det bedste for dem, men de har det jo svært. Med det følger vel bare bekymringer. Det er nok det værste-værste.

Alt i alt elsker jeg at bo, hvor jeg bor – på trods af de dårlige ting. Det kan til tider virkelig være en kamp! Men jeg nyder at få den hjælp, jeg har brug for af personale, som også er familie lige så meget som de andre beboere. Vores personale er så gode til at finde balancen mellem at være de voksne, bestemmende og beslutsomme og at være vores sjove, underlige og fjollede onkler og tanter. Jeg er virkelig glad for det.

Så for at opsummere: Bosteder er ikke død og ødelæggelse. Tværtimod kan bosteder netop være det, der redder dig fra at ramme bunden endnu en gang. ■

(Forkortet af redaktionen)

INSTITUTIONSLIV

— et arbejde i sig selv

I 11 år har jeg boet på institutioner og været indlagt på forskellige psykiatriske afdelinger. Jeg blev ekstremt institutionaliseret, og den omsorg jeg fik i dagligdagen, var fra det personale, som nu var på arbejde. Ingen tvivl om at de gav alt, hvad de kunne, men der manglede bare noget.

Af Louise Bjørndal, blogger





”

Når jeg går ind i et rum, så scanner jeg lige mine omgivelser og tager en føling på, hvordan stemningen er.

I en vis grad skader det at bo på en institution. Man får tillært sig nogle strategier som måske, ikke altid, er helt sunde for én selv.

Når man bliver anbragt på en institution, er der jo en god grund til det. På det psykiatriske botilbud samler man befolkningens mest skrøbelige mennesker for, at de skal kunne få noget behandling. Når man er psykisk syg, kan det være rigtig svært at være i et felt, hvor der er andre med store problemer. Alle mennesker kender til at skulle have sit ”personal space” men når man bliver sat i et hus med fire andre, så bliver opgaven bare en del hårdere.

Det at bo i et botilbud eller være på en psykiatrisk afdeling, det er faktisk et helt job i sig selv.

Når jeg snakker om, at det skader at bo på institution, så handler det mest om de ting, man må lære for at kunne holde det ud. Når jeg går ind i et rum, så scanner jeg lige mine omgivelser og tager en føling på, hvordan stemningen er. Det er alle steder. Når jeg går på biblioteket, står i Netto, når jeg er sammen med familien eller sidder på en café. Min antenner er ude konstant, og derfor bliver jeg også hurtigt overstimuleret.

TØR SNAKKE MED AFVIGERE

På min fødselsdag i februar var jeg ude at spise med Maja. På vejen hjem i toget sad en ung mand, som på ingen måder virkede til at have det særligt godt. Han var paranoid og virkede, som om han søgte noget. Først troede jeg, at han var skide fuld, men jo mere jeg observerede ham, jo mere blev jeg overbevist om, at han var meget psykotisk. Han sad og snakkede til sin taske, og jeg kiggede bare på Maja. Han gik frem og tilbage, men da han satte sig på trappen, havde jeg på fornemmelsen, at jeg måske kunne nå ind til ham. Jeg spurgte, om han var okay. I et forsøg på at snakke svensk sagde han en masse vrøvl og snakkede igen til sin taske. Lidt efter spurgte han, på dansk, om vi vidste, hvornår toget var i København. Jeg svarede ham roligt, at det nok ville lande på hovedbanegården inden for en time. Pludselig udbrød han ”Tak skal De have. Tak fordi De er så elskværdig, sådan én som Dem burde der være flere af. Tak fordi De er så elskværdig!”

Det her lyder måske som en banal ting, men når jeg så, hvordan folk kiggede efter ham og tog afstand, når han kom forbi dem, blev jeg en anelse forarget. Der er selvfølgelig en chance for, at han ville gå helt amok, fordi jeg snakkede til ham, men min mavefornemmelse og mine antenner

sagde mig, at det ikke var sådan en situation, jeg stod i. Jeg scannede en situation på få sekunder, som heldigvis havde et positivt udfald.

FORUDSER ANDRES REAKTIONER

For ikke længe siden sad jeg på Sorø station sammen med Malajka. En mørk mand med en vodkaflaske i hånden gik forbi os. Der var ingen tvivl om, at han var meget fuld. Han satte sig ved siden af en ung mand, og begyndte at snakke til ham. Den unge mand svarede høfligt på de spørgsmål, han blev stillet. Der var noget, som sagde mig, at der ville ske et eller andet. Pludselig smed han sin vodkaflaske på gulvet, som splintrede i 1000 stykker, og jeg tog armene op foran hovedet for at beskytte mig selv mod glaskår. Han blev aggressiv og sparkede til de glaskår, som lå inden for rækkevidde. To mænd kom til og bad ham om at gå. Han blev mere aggressiv og var truende. Jeg kiggede på Malajka og bad hende om, at have et kamera parat i tilfælde af, at det ville udvikle sig yderligere. Mit alarmberedskab var tændt, og jeg rejste mig fra bænken. Jeg var klar til at gribe ind og hjælpe, hvis det blev nødvendigt. Den ene af de to mænd som kom til, førte manden ud fra stationen og bad ham om, at blive væk. Situationen udviklede sig ikke yderligere, men jeg havde været på og var chokeret. Ikke bange, bare chokeret.

LIVET HAR LÆRT MIG AT AFLÆSE SITUATIONER

Min evne til at aflæse situationer er tillært helt fra barnsben, men det er på ingen måder blevet bedre af mange års institutionsliv. Der er ting, som vil sidde i min krop for altid, og det er noget, jeg skal arbejde med resten af mit liv, og med tiden er det også blevet bedre.

Der er ingen tvivl om, at et institutionsliv påvirker ens liv, og det tager mange år at blive ”afinstitutionaliseret”.

Jeg er enormt sensitiv, og der er ingen tvivl om, at det heller ikke gør det bedre, men det er sådan, det er. I perioder bander jeg det til helvede, men med tiden har jeg lært at bruge det til noget. Min tilgang til dyr og min evne til at spotte ting, som andre ikke har set, er jeg sikker på, kommer fra det, jeg har tillært mig, i forbindelse med andre og traumatiske ting. I stedet for at se sensitiviteten som et problem, så ser jeg det som en udfordring, men jeg ved også, at det på den ene side er en forbandelse, men i den grad også en gave, som jeg skal være glad for. ■

”

Der er ingen tvivl om, at et institutionsliv påvirker ens liv, og det tager mange år at blive ”afinstitutionaliseret”.

LONG JOHN SILVERS HISTORIE

FRA PSYKIATRIEN TIL KØRESTOLSBRUGER: HISTORIEN OM LONG JOHN SILVER, DER FÅR DET SÅ DÅRLIGT PSYKISK, AT HAN SPRINGER UD FORAN ET TOG.

Af Long John Silver, blogger

Jeg har altid hørt til den mørke side. Det fik mig først i psykiatrien og sidenhen i kørestol. Lad mig fortælle om det.

Jeg havde mange venner og klarede mig godt i skolen. Spillede fodbold morgen, middag og aften med venner og i klub. Jeg var glad for livet og var sikker på, at der ventede mig et godt liv. Men da jeg blev teenager, isolerede jeg mig mere og mere. Jeg kvittede også fodbolden og begyndte at interessere mig en del for skak. Jeg begyndte at høre mere dyster musik.

Min første store nedtur kom, da jeg læste til eksamen som markedsøkonom på handelsskolen. Først med den afsluttende hovedopgave opdagede jeg, at jeg ikke var en sælgertype. Det gjorde mig handlingslammet og angst. Jeg faldt mere og mere ned i et dybt hul, som blev en fuld depression med psykose. Jeg var meget overrasket over, at jeg kunne have det sådan, men jeg fik aldrig lægehjælp.

Jeg fik det stadigt dårligere efter endt eksamen, men jeg fik dog et løsarbejdsjob i en IT-afdeling, hvor jeg var omkring et år. Efterhånden fik jeg det bedre og kunne med tiden godt lide kollegerne og jobbet. Her hørte jeg om datamatikerud-

dannelsen. Jeg meldte mig ind og kunne rigtigt godt lide studiet. Da tiden kom for mit speciale, begyndte jeg at blive nervøs for, hvordan mit sind ville reagere.

AMBITIØST SPECIALE – OG INDLÆGGELSE

I specialet arbejdede jeg med noget vildt spændende sammen med en kvindelig hudlæge. Jeg pressede mig selv meget, men hun pressede mig endnu mere. Det var så opløftende, at jeg arbejdede i døgndrift. Som tiden gik, fik jeg sværere og sværere ved at hænge sammen psykisk, men jeg fik afleveret en rigtig god opgave og fik et 13-tal.

Min psykiske tilstand blev stadig dårligere, og efter endt eksamen måtte jeg gå den tunge gang over til en psykiatrisk skadestue. De indlagde mig på en psykiatrisk afdeling i tre måneder, hvor jeg endte med at få Zyprexa. Jeg blev udskrevet til behandling på et distriktskykiatrisk center.

Her havde jeg et nogenlunde samarbejde med en psykolog. Jeg er ret autoritetstro og var ikke specielt spørgende. Samtidigt fandt jeg et job inden for offentlig IT, der ikke var for





”

Jeg faldt mere og mere ned i et dybt hul, som blev en fuld depression med psykose. Jeg var meget overrasket over, at jeg kunne have det sådan, men jeg fik aldrig lægehjælp.

stressende for mig, og jeg var meget glad for at være i arbejde, men stadig ret skræmt af min psykose i forbindelse med hovedopgaven. Så langt ville jeg ikke ud igen.

I BEHANDLING HOS EN YNGRE PSYKIATER

Jeg var dog ikke tilfreds med min behandling. Derfor skrev jeg en klage, som jeg faktisk også fik medhold i, men alligevel blev jeg på centret. Her var nemlig kommet en yngre, mandlig psykiater. Han satte mig i behandling med Litium, der er den foretrukne medicin til bipolare. Jeg fik det mærkbart bedre. Følte mig mere glad og harmonisk. Den nye psykiater blev min psykiater i de næste mange år, og jeg fulgte ham, da han åbnede en klinik med en partner.

Jeg så meget op til ham. Han virkede mere professionel end de øvrige. Mere grundig og var mere til stede i samtalen end hans forgængere. Jeg syntes, vi havde en god kemi, og jeg så frem til vores samtaler. På et tidspunkt opfordrede han mig til at søge nyt job. Selv om jeg var glad for at være, hvor jeg var, søgte jeg et nyt arbejde, fordi jeg så min psykiater som en autoritet. Jeg begyndte derfor med at søge job – lidt mod min vilje.

SØGER MODVILLIGT NYE JOBS OG BLIVER INDLAGT

Relativt hurtigt fandt jeg et nyt sted og også et efter det, men de var så dårlige, at de sænkede min tillid til den menneskelige race. Det udviklede sig hurtigt til et rent helvede. Til sidst måtte jeg lade mig indlægge og blev samtidigt fyret.

En dag efter at have besøgt min psykiater følte jeg mig meget psykisk ustabil og forpint. Jeg slugte et glas piller. Min psykiater ringede til mig samme eftermiddag, og gennem telefonen kunne han godt fornemme, at jeg havde taget noget. Han blev ret vred på mig og mente, at jeg skulle til udpumpning. Det var jeg meget imod, men det endte med, at han opfordrede mig til at blive indlagt på psykiatrisk afdeling. Igen vandt min respekt for psykiateren, og jeg tog noget modvilligt derud.

Jeg havde ikke de store forhåbninger til mit ophold. Det var bare opbevaring og den samme medicin som tidligere. Jeg havde det meget svært psykisk og kunne ikke holde det ud. Jeg tænkte, jeg måtte gøre noget for at komme ud af den tilstand, jeg var i. Springe ud foran et tog. Det var min opfattelse, at det ville være en meget smertefri, effektiv og hurtig måde at gøre det slut på. På trods af selvmordsforsøget satte de mig på en åben afdeling.

SPRINGET UD I SELVMORD

Jeg var meget ved siden af mig selv på tidspunktet for ulykken. Beslutningen var taget nogle dage i forvejen. Tankerne kredsede kun om denne ene ting. Jeg var på en måde besat af trangen til selvmord og kunne ikke styre det. I dagene op til den dag, jeg havde besluttet at gøre det, tog jeg ud til nogle forskellige stationer for at finde den bedst egnede at springe fra. Et tog var på vej ind på perronen, og jeg tænkte: Så er det nu. Jeg gik hen mod toget og sprang ud foran det. Det hele blev mørkt meget hurtigt, og der gik ikke mange sekunder, før jeg kunne høre udrykningskøretøjer.

Jeg tror, at jeg lå fastklemt under toget i et par timer, inden de endelig fik mig ud. Gennem det hele talte en flink redningsmand til mig. Allerede dér vidste jeg, at den var gal med mine ben. Følelsen i dem var helt anderledes end normalt. Alt, hvad der skete den dag, er meget uvirkeligt for mig, og jeg husker kun tingene i brudstykker.

Jeg husker, at da jeg kom ind på Rigshospitalet, sagde en medarbejder, at mit venstre ben bare hang og dinglede. Han spurgte, om han måtte klippe det af. Jeg sagde ja. Jeg kunne hverken mærke eller bevæge benene, så i dag er jeg amputeret lidt under knæet på det venstre ben, mens jeg stadig har hele det højre. Efterfølgende har jeg fået en protese til det venstre, så jeg ligner ikke længere en sørøver, når jeg kører rundt i gadebilledet. På tidspunktet for ulykken var jeg 37.

LAM FRA NAVLEN OG NED

I dag er jeg det, der hedder paraplegiker. Jeg er lam fra cirka navlen og ned. Hjernen kan godt sige til benene, at de skal bevæge sig, men de vil ikke lystre. Nerverne i rygmarven er nemlig skåret over dér, hvor sammenstødet med toget brækkede min rygmarv. Min evne til at komme af med urin og afføring er naturligvis også påvirket. Det samme gælder seksualfunktionen, men der er heldigvis en løsning på det hele, og man kan vænne sig til meget – hurtigere end man tror.

Efter ulykken er der sket meget – også mange positive ting. Det er selvfølgelig en stor omvæltning at sidde i en kørestol og komme rundt i verden på den måde. Selv om vi bor i et civiliseret land som Danmark, så er adgangsforholdene ikke alle steder, som de bør være for kørestolsbrugere. Jeg kommer i forskellige miljøer for handicappede, og det er steder med en positiv ånd og megen hjælpsomhed. De professionelle, der arbejder med handicappede, er meget hjælpsomme

”

Jeg husker, at da jeg kom ind på Rigshospitalet, sagde en medarbejder, at mit venstre ben bare hang og dinglede. Han spurgte, om han måtte klippe det af. Jeg sagde ja.

Det er min oplevelse, at der er meget stor forskel på at være en del af handicapverdenen og så psykiatrien. I psykiatrien er man mere alene.

”

På et tidspunkt opfordrede han mig til at søge nyt job. Selv om jeg var glad for at være, hvor jeg var, søgte jeg et nyt arbejde, fordi jeg så min psykiater som en autoritet. Jeg begyndte derfor med at søge job – lidt mod min vilje.

og positive. Handicappede giver hinanden gode råd samt tips og tricks til, hvordan man kommer nemmere gennem et liv i kørestol.

FORSKEL PÅ PSYKIATRI- OG HANDICAP-VERDENEN

Det er min oplevelse, at der er meget stor forskel på at være en del af handicapverdenen og så psykiatrien. I psykiatrien er man mere alene. Kæmper sin kamp med sin sygdom og med sig selv meget alene. Og så er det heller ikke specielt opmuntrende at være indlagt på psykiatrisk afdeling eller komme på visit hos distriktspsykiatrien.

Selvfølgelig fortryder jeg, hvad jeg gjorde. Det var på mange måder en selvskudt handling, og jeg tænkte ikke på lokoføreren, vidner eller mine pårørende. Men jeg var for syg på ”gerningstidspunktet” til at tænke sådanne tanker. Det eneste, jeg havde i hovedet, var at komme ud af den tilstand, jeg var i, og toget var så en slags redskab.

LIVET SOM FØRTIDSPENSIONIST MED HANDICAP

Hvordan går det så i dag? Jo, i dag er jeg førtidspensionist. Det, havde jeg ikke lige troet, ville ske for mig, men det er ikke verdens undergang – heldigvis. Mine dage starter med, at den kommunale hjemmepleje kommer og hjælper mig om morgenen.

Jeg kommer i et dagcenter for bevægelseshæmmede i min kommune. De ansatte yder en stor indsats og er nogle sympatiske ildsjæle. Der har jeg lært en del andre handicappede at kende, og nogle stykker ser jeg også privat. Dagcen-

tret arrangerer ture, fester og har forskellige aktiviteter. Jeg har også været aktiv i handicapforbundet og kommer til deres arrangementer. Det kan være udflugter, fester eller politiske aftener. Derudover kommer jeg også i et motionscenter for handicappede to gange om ugen.

MANGE POSITIVE TING

Det er vigtigt at røre sig og holde sig i god form, selv om man sidder i kørestol. At motion også er godt for psyken, er så en bonus. Endelig så har jeg en ledsager, som jeg tager med ud til koncerter, fodboldkampe, biograf og meget andet. Så alt i alt sker der en del og mange positive ting. Jeg har mødt mange søde mennesker i handicapverdenen – både professionelle og andre handicappede.

Fælles for alle er, at man forsøger at holde humøret højt. De handicappede holder faktisk mange fester og er ret festglade. De fleste handicappede affinder sig med deres skæbne og finder en måde at få et godt liv alligevel. Dog er der også nogle, der bliver bitre og begynder på et misbrug. Jeg tror, at det vigtigste – uanset om man er psykisk syg eller handicappet – er, at man ikke mister modet. Man må forsøge at holde fanen højt – også selv om ens skæbne er anderledes end det, man havde drømt om. Skæbnen må man acceptere og så se fremad og få det bedste ud af livet! ■

(Forkortet af redaktionen)

Jeg kan kravle ud af kassen igen

Grethe tager et opgør med den kassetænkning, der putter folk ind i bestemte diagnoser – men også i mange andre sort-hvide kategorier.

Af Grethe Kildegaard Nielsen

Da jeg i sin tid fik en diagnose, sagde jeg til lægen, at det bare var en kasse, han havde puttet mig ned i, og som jeg selv kunne kravle ud af igen, men at det sådan set var fint nok at være i den der kasse, fordi jeg så måske kunne få noget hjælp af kommunen. Han kiggede forundret på mig og tænkte nok, at det var en del af de mange mærkelige tanker, jeg havde under min indlæggelse. At jeg så sidenhen fik en anden diagnose, og at jeg sidenhen også er kommet mig ganske godt, bekræfter blot for mig, at det var muligt at kravle ud af lige netop dén kasse.

KASSETÆNKNING OG TÆNKNING OVER KASSER

Jeg har siden tænkt over forskellen på kasser, som vi finder os godt til rette i, og som vi gerne vil have er en del af vores identitet, og kasser som vi helst ikke vil defineres ud fra. Jeg ville nødtigt defineres ud fra diagnosekassen, som jeg da heldigvis slap ud af.

Jeg vil langt hellere defineres ud fra kategorier som mor, kvinde, dansker (på gode dage), tyskofil, humanist og så videre – hvis det er relevant for sammenhængen. Men først og fremmest vil jeg gerne defineres som menneske. Jeg tænker, at mange gerne vil ses som menneske frem for alt muligt andet. Måske kan man betragte kasserne som skuffer i et chatol – og som menneske er man hele chatollet – man består af en hel masse elementer, skuffer eller kasser, der kan hives ud og være i spil afhængigt af si-

tuationen og de mennesker, man er sammen med. Men også afhængigt af, hvordan andre mennesker betragter en.

Omvendt undrer jeg mig over, at der altid skal klæbes mærkater på folk. At vi altid skal kategorisere andre mennesker. At vi ikke altid ser mennesket først. Det gælder ikke kun i forhold til psykiske diagnoser. Det gælder alle mulige kategorier – og her er der selvfølgelig forskel på, om man føler sig hjemme i den pågældende kategori. Og om det overhovedet giver mening at fremhæve kategorien i den pågældende sammenhæng. Nogle gange er det væsentligt, andre gange overflødigt, og det kan også virke diskriminerende og være med til at underkende folks udtalelser.

DE ENKLE KASSER OG DEN ENKLE VERDEN

Kasserne er selvfølgelig med til at forenkle verden og gøre den mere håndterbar. Men også mere sort-hvid. Et menneske hører jo sjældent til i en enkelt kasse. Men mange folk sidder fast nede i en kasse og råber og argumenterer ud fra den og glemmer at stille sig op på kassen og se tingene i et nyt perspektiv – eller fra andres perspektiver. Og sådan kan tanker om kasser og kategorier føres ret vidt.

Det er det nemmeste at høre til i en kasse eller at placere folk i en bestemt kasse, i stedet for at se på mangfoldigheder, at mennesker rummer mere end ganske få elementer, at mennesker er mere end blot gode eller onde. Danskere eller udlændinge. Kristne eller muslimer. Normale el-



”

Jeg vil langt hellere defineres ud fra kategorier som mor, kvinde, dansker (på gode dage), tyskofil, humanist og så videre ... Men først og fremmest vil jeg gerne defineres som menneske.



”

Men mange folk sidder fast nede i en kasse og råber og argumenterer ud fra den og glemmer at stille sig op på kassen og se tingene i et nyt perspektiv.

ler unormale. Akademikere eller praktisk begavede. Alkoholikere, misbrugere, psykisk syge, arbejdsløse, rige, fattige, hjemløse. Hvide, brune, sorte, gule, røde, blå. Eller den ene eller den anden diagnose.

Det ville være rart og enkelt, hvis vi kunne placere mennesker ud fra en enkelt kategori og vide alt om personen på den måde. Men det hele er bare mere kompliceret, mangfoldigt, facetteret og nuanceret end det. Verden er jo ikke en Disney-film eller en politisk debat på Christiansborg i sin yderste konsekvens.

HØRER DU HJEMME I DIN KASSE?

Jeg blev i sin tid indigneret over at være blevet puttet i en kasse, hvor jeg ikke følte mig hjemme. Jeg mente ikke, at jeg var psykisk syg. Jeg mente ikke, at jeg var bipolar. Det sidste fik jeg ret i, at jeg ikke var. At det var en akut polymorf psykose – hvad en mangeformet psykose så end er? – men i det mindste noget mere forbigeende, som jeg forstår udtrykket.

Men hvad gør det ved folk, hvis de hovedsageligt kun bliver mødt som en bestemt kasse? Når de ikke bliver set som andet end den ene ting, som nogen siger, at de

er? Mit bud er, at det har en stærk negativ påvirkning på dem.

Vi må have et mere nuanceret syn på mennesker med psykiske lidelser. Vi må se deres kompetencer og de ting, de også er: Venner, søskende, fædre, mødre. Kolleger, frivillige, igangsættere. Kreative, sjove og med et anderledes blik på tingene. Eller hvad de nu er, hvor de føler sig hjemme, hvad de er gode til, hvad de drømmer om – og især hvad der skal til for, at de kravler ud af diagnosekassen, som just ikke er den rareste kasse at være i. ■
(Forkortet af redaktionen)



Japanske bilfabrikker

— jeg en Volvo Amazon!



Hører japanske bilfabrikkers ledelsesmetoder hjemme i dansk psykiatri?

Af Lene Hermann

Siden jeg for ni år siden flyttede fra Helsingør til København, har jeg fulgt med i, hvad der sker inden for psykiatrien. Foreløbig konklusion: "Ikke ret meget". Og det er ikke bare inden for de seneste ni år, men, uden at tage munden for fuld, nogle steder inden for de seneste 400 år!

Der mangler forbindelse op igennem hierarkiet fra bund til top. Ikke fordi de nederste lag af pyramiden ikke råber op. Toppen har bare ikke tid til at lytte, fordi de har travlt med at tage rundt i verden for at se og høre, hvordan andre lande griber sagen an!

Jeg ved ikke, om andre lande også har mønsterafdelinger, de viser frem, når der kommer delegationer udefra. Men mon ikke de viser det fineste frem, som man gør her i Danmark?

Jeg har været til en del konferencer herhjemme, hvor der er blevet fortalt om spændende projekter i udlandet: I Sverige, Finland, Norge, Island, England, Australien, USA og Italien!

Det seneste, jeg har hørt, er, at man nu vil køre psykiatrien som en japansk bilfabrik, hvor man vil have konsulenter til at programmere og kontrollere alt ned til mindste detalje.

Inden for psykiatrien er der løbende sparerunder i gang! Alle områder bliver berørt, og personalet bliver fortløbende erstattet af konsulenter (læs: kontrollanter).

Vi psykiatribrugere ved, at det betyder endnu færre ansatte at tale med. Jeg har før hørt os blive omtalt som X-, Y- og Z-patienter. Jeg ved ikke meget om japanske bilmærker, så jeg kan ikke forestille mig, hvilket mærke jeg kommer til at høre ind under, men inden jeg når at finde ud af det, kommer der nok noget nyt.

EN ÅBEN OG INKLUDERENDE INDSATS FOR MENNESKER MED PSYKISKE LIDELSER

I stedet for japanske bilfabrikker, konsulenter og kontrollanter, så arbejd med den psykiatrirapport, som den forhenværende regerings psykiatridvalg udarbejdede og præsenterede på Psykiaritopmødet oktober 2013.

Læs først resuméet af hovedrapporten, diskuter den på arbejdspladser og i foreninger, og tag så de dele af hovedrapporten, der omhandler jeres arbejdsområder, find ud af, hvad I kan gøre hos jer, og SÅ GØR DET!

PS: Jeg har lige hørt, at man allerede for fem år siden har indført den japanske model visse steder. "Det er fa'me uhyg'ligt, du!"

JEG – EN VOLVO AMAZON

Kort tid efter at jeg havde skrevet om japanske bilfabrikkers ledelsesmetoders indtog i dansk psykiatri, vågnede jeg en morgen med en klar fornemmelse af at være en Volvo Amazon.

De næste dage spøjte idéen i baghovedet, og jo mere jeg tænkte over den, jo mere blev jeg klar over, at det var det nærmeste, jeg kunne komme et bilmærke.

Amazonen er en robust bil med et stærkt karosseri, og motoren skulle også kunne holde i lang tid. Og så var den svensk bygget, hvad der borgede for kvaliteten!

Min motor har dog ikke fungeret. På trods af god pasning og pleje har det været nødvendigt for den at komme på værksted til hovedreparation fire gange med års mellemrum.

»Kort tid efter at jeg havde skrevet om japanske bilfabrikkers ledelsesmetoders indtog i dansk psykiatri, vågnede jeg en morgen med en klar fornemmelse af at være en Volvo Amazon.«

Dele af motoren er hver gang blevet skilt ad og samlet igen. Hovedårsagen til den svigtede funktion er dog ikke blevet fundet, men Amazonen kørte rimeligt en tid igen.

Indtil for ti år siden. Så måtte den på døgnværksted! Det lykkedes ikke at reparere den der.

Det blev bare værre, så den måtte hjem og stå i garage nogle år.

En gang om ugen eller hver fjortende dag kom den hen på et behandlingsværksted en time ad gangen.

I løbet af de ti år er motoren, del for del, blevet pillet fra hinanden og samlet om og om igen. Uden mærkbare ændringer de første fire-fem år.

Men så begyndte man at kunne høre på lyden, at det langsomt gik fremad, og efter yderligere fem år gik det op for mig, som motorens ejer, hvad der hele tiden havde været galt!

Så nu smører jeg den dagligt og pusler om den, så den forhåbentlig kan holde en del år endnu, godt nok med nedsat funktionsevne på grund af slid og alder. Men jeg er glad for, at jeg har nået at finde fejlen! ■



”

Og tro mig, det er mere reglen end undtagelsen ude på afdelingerne, at der mangler, hvis ikke én, så flere brikker i spillet.



Puslespil & psykiatrien

– hvorfor jeg hader puslespil!

Outsiderens streetart-kunstner Dy analyserer, hvorfor puslespil ikke gør noget godt for psykiatriske patienter, hvorfor puslespil tværtimod er et sindbillede på, hvad der er galt med psykiatrien i dag – og hvorfor perleplader i modsætning hertil forløser kreativitet.

Af Dy Knudsen

Alle de psykiatriske afdelinger, jeg har været indlagt på, har alle haft dem. Puslespillene, I ved, dem med det smukke alpelandskab, dem med nuttede dyreunger og alt indimellem, og jeg hader dem alle sammen! Ikke fordi jeg nu skal underkende, at de kan virke beroligende eller afstressende for nogen. Ligesom de meget moderne mandalas, som basalt set er malebøger rettet til voksne... hver sine lyster.

Men puslespil, dem hader jeg!

Og hvorfor har jeg så denne store aversion imod dem? Jo fordi:

Puslespil kan kun lægges på én måde. Der er kun én korrekt løsning, og alle andre er forkerte. Brikkerne har én funktion og kan kun placeres på den allerede forudbestemte plads, med de forudbestemte omkringliggende brikker, så der dannes det perfekte billede. Mangler der bare en enkel brik i et spil, så er hele billedet ødelagt og fuldendelsen, med den dertilhørende

de følelse af succes, udebliver. Og tro mig, det er mere reglen end undtagelsen ude på afdelingerne, at der mangler, hvis ikke én, så flere brikker i spillet.

Igen. Intet had fra min side over for folk, som fornøjer sig med puslespil, de er helt okay... Men. Jeg begriber ikke, hvem der lige har fundet på, at psykiatriske patienter skulle have særlig gavn af dem. At man midt i sit livs nedtur skal kæmpe med at fuldende en perfekt skovsø, som for øvrigt sjældent får lov til at ligge samlet i mere end et par dage, for så at blive pakket væk. Flere dages kamp pakkes tilbage i æsken igen, som om intet er hændt, og intet er forandret.



”

Med perleplader er det nemlig lige modsat. Der er ingen rigtige eller forkerte løsninger. Der er intet perfekt billede, som skal skabes for, at ”værket” er en succes.



Og det er egentlig et meget godt billede på, hvad jeg synes, der er galt med vores psykiatriske afdelinger i dag. Det er blevet et puslespil, hvor patienterne skal passe ind, rette ind og sluses ind og ud i en alarmerende fart. Der er alt for få intensive sengepladser, og alle ved det. Personalet såvel som patienterne. Her udskrives efter princippet. ”Vi kan godt se, du ik’ har det godt, men desværre er der lige kommet en, som har det værre, og vi mangler en plads”.

Ville man byde nogen anden patientgruppe lignende forhold? For eksempel dialysepatienter? Fødende kvinder?

PERLEPLADER HOLDER!

Fik jeg sagt, hvor meget jeg hader puslespil? Perleplader derimod. Perleplader er fantastiske! I ved dem, alle os 70’er og 80’er unger, helt frem til nutidens børn har leget med i børnehaven og fritidshjemmet. Multikulørte hjerter og stjerner, som møjsommeligt blev strøget af pædagogerne og siden hjembragt til far og mor. De gode gamle, og oh, så pædagogiske rørperler.

Med perleplader er det nemlig lige modsat. Der er ingen rigtige eller forkerte løsninger. Der er intet perfekt billede, som skal skabes for, at ”værket” er en succes. Man kan være abstrakt, cartoony, grafisk og lyrisk, som man har lyst til det lige i det øjeblik. Man kan lave alt

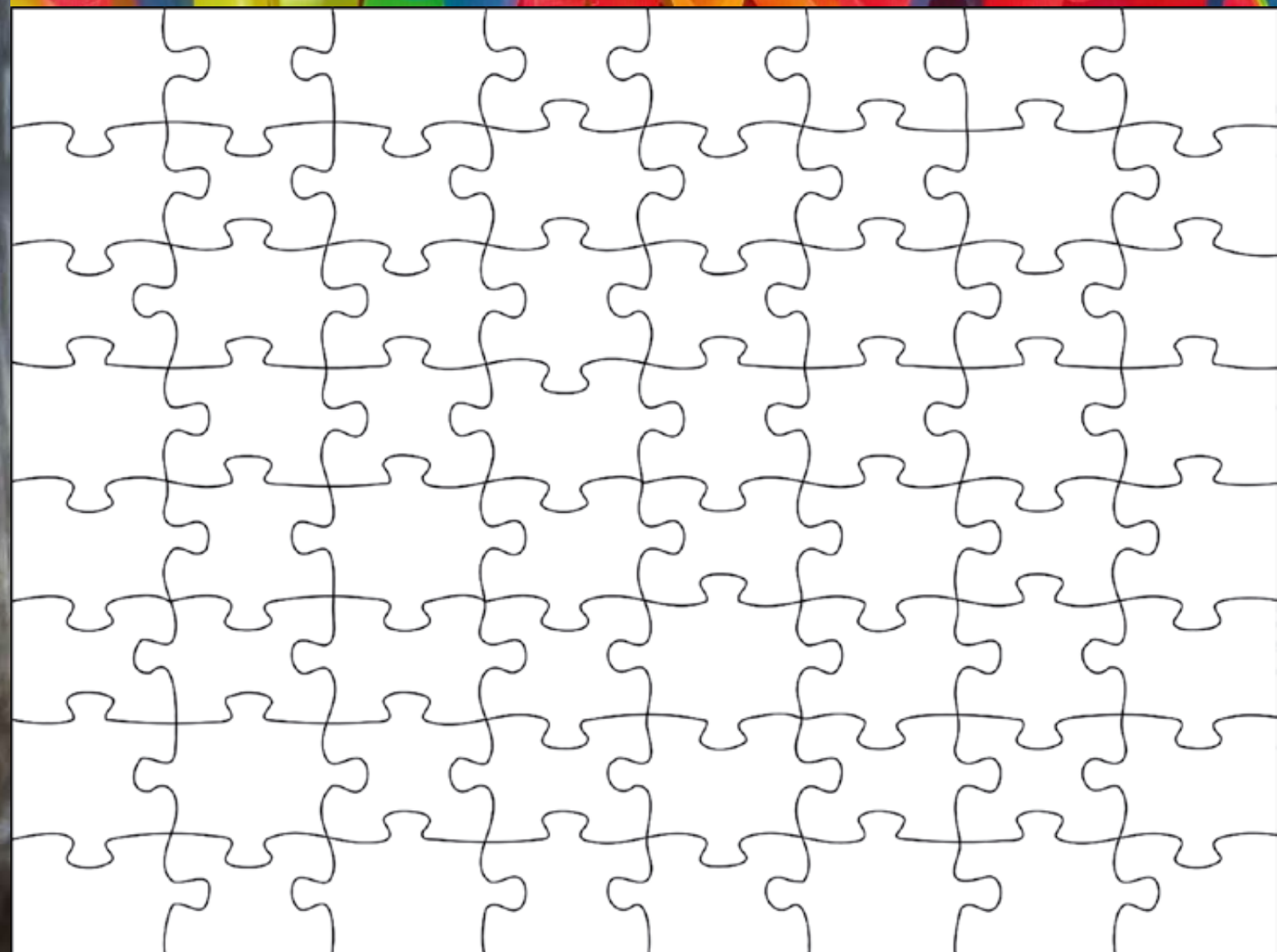
i rørperler: smykker, enhjørninger, statements, man kan sy med dem og endda lave ting i 3D, hvis man har lyst til det udtryk. Det er et meget kreativt fremmende materiale, for det kan indeholde så mange udtryk.

For mig personligt har det været en befrielse at begynde at lave perleplader som voksen. Jeg har aldrig kunnet lide at male, for det kom aldrig til at blive pænt nok eller ligne godt nok, og begyndelsen var altid svær. Det med at sidde foran et blankt lærred, og hvor skulle man egentlig starte? Kom man til at lave en fejl, var den også gal, for man kunne aldrig helt rette op på det igen. Med perleplader er der en naturlig begrænsning allerede fra starten. Perlerne kan kun sidde i det kvadratiske gitter eller i en af de andre former, pladerne har, og man kan altid lave det om, hvis man ikke er tilfreds. Altså inden de bliver smeltet sammen. Naturligvis.

For mig betyder begrænsningerne frihed. De er gavnlige for min kreative proces. Det er ligesom en danser, der skal lave en koreografi: Hvis der ingen begrænsninger er, og alt er frit, kan det være svært at finde på idéer, for alt er jo åbent. Men hvis koreografien for eksempel kun må bestå af bevægelser med hovedet og det venstre ben, så bliver det pludselig nemmere for idéerne at komme, så på den måde kommer begrænsningerne til at skabe muligheder. ■

Instruktion til dit eget personlige puslespil

- 1) Læs instruktionen meget nøje, før du går i gang.
- 2) Tegn dit eget motiv på puslespilsbrikkerne. Du får det bedste resultat med farveblyanter, så du kan variere, hvor kraftigt du farvelægger – hvis du må låne farveblyanter
- 3) Klip puslespillet ud langs yderkanten, hvis du må låne en saks. Det kan eventuelt være en neglesaks.
- 4) Lim puslespillet på et stykke pap, hvis du må låne en limstift og få et stykke pap.
- 5) Klip brikkerne forsigtigt og nøjagtigt ud – hvis du må låne en saks igen.
- 6) Læg brikkerne på de rigtige pladser – det er vigtigt at være meget tålmodig og nøjagtig.
- 7) Du har nu dit eget personlige puslespil – lige til at samle igen og igen. Pas på, du ikke mister nogen af brikkerne.
- 8) Slå ordet ”puslespil” op i det nærmeste konversationsleksikon, så du har noget at snakke med de andre om.
- 9) Gider du ikke lave dit eget puslespil, kan du springe punkterne 1-8 over og springe ud i lige netop den kreative udfoldelse eller anden aktivitet, som du allerbedst kan lide, og som gør, at du får det bedre.



OUTSIDEREN^S

poesibog

Hvordan jeg forestiller mig de hemmelige indlæggelsesopkald

- Psykiatrisk skadestue, godaften.
- Ja, godaften, du taler med Britt, jeg ringer vedrørende min mand. Den er gal igen.
- Jaså! Hvad sker der?
- Øh, ja, det er jo ikke sådan, at han har gjort nogen noget, men...
- Ok?
- Jamen altså, for at sige det lige ud: han synes selv, han er virkelig sej og flot og sjov og hurtig...
- Jaså. Er han det i virkeligheden?
- Tja... Det er lidt svært at afgøre...
- Du har jo giftet dig med ham!
- Præcis! Men lige nu synes han altså, at han er sejere og flottere og sjovere og hurtigere, end vi andre synes han er.
- Hold da op. Det var dog forfærdelig pinligt for ham!
- Ja, det synes vi også. Virkelig! Det mærkelige er bare, at...det synes han ikke selv...
- Nå, for satan! Ja, så er den helt gal! Det kan jeg godt høre! Ved du hvad? Jeg synes bestemt, vi skal lære din mand, hvem der er sejest og flottest og sjovest og hurtigst her!
- Kan I det?
- Ja, det kan du tro! Han skal nok lære det!
Når han kommer ud, har vi ham krybende i skam. Det lover jeg dig. Om vi så skal tvinge ham!
- Åh, tak! Det betyder virkelig meget! Så får jeg også et par måneders fred så længe, han kan godt være lidt af en mundfuld, hahaha! Tak igen!
- Same procedure as last year, haha, vi sender politiet med det samme!
- Super! Hej, hej!
- Ja, det er godt, du! Pas på dig selv, Hej, Hej!

— Julie Find

Savner...

Jeg savner ikke at være syg. Hvem gør ikke det?
Jeg savner en lethed om hjertet. En ubekymrethed. En frygtløshed i stedet for en frygtsomhed. Lyst til at tage en bid af livet.
Jeg savner ikke at kende navnet på adskillige psykofarmaka.
Jeg savner at tro på, at når en patient bliver på sin stue, er det, fordi vedkommende har angst, og ikke fordi vedkommende er bæltefikseret - se, alligevel handler det om sygdom og indlæggelse. Det er min hverdag og har været det i noget tid nu. Er dog ikke indlagt så meget mere.
Jeg savner ikke at skulle kropsvisiteres, hver gang jeg havde været ude på besøg og skulle tilbage på den lukkede.
Jeg savner at blive ked af det og vred uden at slå hovedet så hårdt ind i væggen, at jeg får hul i hovedet.
Jeg savner at bo hjemme hos mine forældre.
Jeg savner at gå i skole og snart blive student ligesom mine venner.
Jeg savner at kunne være fri og kunne være sammen med dem, jeg har lyst til.
Jeg savner at gå til gymnastik.
Men mest af alt savner jeg at være tryk. Tryk i min egen krop.
Det kan godt være, at jeg har en helt anden hverdag end de fleste af mine venner. Det kan godt være, at jeg savner en masse ting i min hverdag. MEN! Jeg har til gengæld nogle ting, mine venner ikke har. Jeg bor et sted, hvor det at have det dårligt, er en ting der er lige så naturligt som at skulle børste tænder.
Det lyder umiddelbart ikke som noget at råbe hurra for, men når man som mig har en psykisk sygdom, så er rummelighed alfa og omega.
Jeg har været så meget ude at sk*de og har reddet mig selv i land igen mange gange.
Men mest af alt har jeg fundet ud af, at jeg (og alle andre med en psykisk sygdom) besidder en styrke som er helt utrolig.
Jeg har lært, at i morgen er en ny dag, og det kan godt være, at det ser ud ad helvede til, og det vil det nok gøre i lang tid endnu, men det BLIVER bedre igen.
Det gør det...

— Line Sofie, blogger



Foto: Jette Nielsen

#88 oktober 2016 OUTSIDEREN

OUTSIDEREN #88 oktober 2016

Foto: Jette Nielsen

Beslutninger

Hvad skete der, da Mark Chapman myrdede John Lennon? Terkel Winther forsøger at se ind i det psykotiske sinds forvrængede virkelighed – dér hvor en fantasivirkelighed sætter sig bag rattet, og sindet begynder at modarbejde den vej, som hverdagens jeg udmærket godt ved, at man skal køre.

“

Det er en kilde til sorg hos mange med psykisk sygdom, at det kan føles som om, at sindet er blevet ens modstander snarere end ens tjener.



Af Terkel Winther

Kan nogen huske Mark Chapman? Han skød og dræbte John Lennon en kold og uvenlig aften i New York. Mark havde, før han forlod Hawaii, indskrevet sig på et hotel. Her havde han først skrevet sig ind som John Lennon. Derefter havde han streget det ud og skrevet sit eget navn i stedet. Herefter rejste han til New York for at gennemføre sin ulyksalige beslutning.

Hvad tænkte Mark Chapman? – og man kan kun gætte. Måske tænkte han, at han var den virkelige John Lennon, og at ham – som vi andre kender som den virkelige John Lennon – kun var en, der havde stjålet hans identitet. Han løb med æren, agtelsen, berømmelsen og pengene, hvor det i virkeligheden var Mark Chapman, der skulle have haft det hele.

Måske var det grunden til, at han skød. Jeg har hørt, at Mark i dag lever som en medicineret grøntsag i et eller andet fængsel i USA, men én ting er sikkert, at Mark er vågnet af sine fantasier og må leve resten af livet med den ulykkelige bevidsthed om, at han skød og dræbte en verdensberømt og elsket musiker.

SINDET BLIVER ENS MODSTANDER SNARERE END ENS TJENER

Det er en kilde til sorg hos mange med psykisk sygdom, at det kan føles som om, at sindet er blevet ens modstander snarere end ens tjener. De valg, man træffer i sit liv, er der en anden instans, uden for kontrol, som foretager. Man vil gerne dreje til venstre, men noget i sindet insisterer, og man drejer til højre i stedet for. Man kan have en længsel i sindet, og man er ude af stand til at nå det, fordi sindet ikke vil arbejde sammen med jeg'et.



“

Åbenhed er et Medusa-hoved, der både lokker og frastøder på én og samme gang.



Det føles så mærkeligt. Som fantomsmerter. Smerter i en amputeret arm, og medicinen har endnu en smerte, som er svær at forstå.

Som menneske kan man være mere eller mindre åben overfor de indtryk, som livet giver. Nogle føler uendelig meget og nogle gange så meget, at sindet bliver overbelastet og knækker under vægten. Men den åbne periode har en vellyst i sig. Åbenheden giver vibration til farver og idéer. Åbenheden giver eksistentiel mening, fordi den rummer alle muligheder. Den åbne ser en alf bag hver en sten og ser et digt i hver en regndråbe. Den åbne bevæger sig på kanten af en afgrund, og en afgrund virker altid lokkende på en bævende, angstfuld måde.

Pludselig er man hovedperson i en verdensbegivenhed. Pludselig kaster alle mennesker mening ind i ens sind, og tilværelsen bliver smertende på samme måde som en, der vellystigt betragter pissen og dens mulighed for underkastelse. Åbenhed er et Medusa-hoved, der både lokker og frastøder på én og samme gang.

EN ANDEN VIRKELIGHED SÆTTER SIG BAG RATTET

Åbenheden lægger sin grænse dybt i sindet. Pludselig sætter en anden virkelighed sig bag ved rattet hos den åbne. Hvad der for andre ser mærkeligt ud, er fornuftige beslutninger i den åbnes sind. Virkeligheden skrider, men den private virkelighed er et rum, som kræver en anden taktik end den normale. Hvis man kunne se ind i en psykotikers sind, ville mange vælge at reagere på samme måde som den psykotiske. Fornuftige beslutninger skabt i en fragmenteret og usammenhængende verden, hvor virkeligheden er et spejl, der er knust, og den åbne må samle hvert fragment af spejlet for ikke at opgive virkeligheden fuldstændig. Det overbelastende sind redder jeg'et ved at skabe en ny virkelighed, der ligner som en rød tråd i det smertende sind.

Der er sammenhæng igen, og i den ny sammenhæng kan arketypiske symboler redde den åbne. Man er Jesus, Buddha eller måske den almægtige selv, og selv om det virker mærkeligt og bizart, er der skabt en virkelighed, som sætter lidelsen i en sammenhæng, hvor den giver mening. Det er ikke længere jeg'et,

som bestemmer, det er den nye virkelighed. Det er fantasien om, hvordan livet egentlig hænger sammen, som bestemmer. Lidelsen får betydning og mening, men nu er det ikke længere livet, som skaber de fornuftige beslutninger, det er lidelsen. Lidelsen bliver løftet op, og uretfærdighed bliver løftet til samme mening, som hos den korsfæstede selv. Lidelsen er angstfuld og bævende, men samtidig lystfyldt og op-højende, og jeg'et ser sig selv i et afklaret lys.

GEMEN HVERDAG OG FLOV IND TIL BENET

Og så er man sig selv. Pludselig er åbenheden erstattet af gemen hverdag, og digtene – hvor angstfulde de end måtte være – har mistet deres genkendelse og betydning. De trolde og elverpiger, som før befolkede livet, er kun skamfulde minder om en tid, hvor man var gal, og man er flov ind til benet over sin egen selvovervurdering. Hverdagen er hverdag. Med TV og Se og Hør, med leverpostejmadder og havregrød. Med tyve kilo for meget om livet, fordi man nu engang ikke kan leve uden sin medicin. Og måske drev fantasi og psykose én ud på en grænse, hvor det var liv og død.

Hverdagen er som en fantomsmerter. Eksistensens fladtrykte middelmådighed sat over for åbenhedens mangefarvede draperier, der hylkede livet ind i silke fra orienten, men hvis farver rummede begyndelsen på dommedag.

OG MAN MÅ LEVE MED KONSEKVENSEN

Mark Chapman var John Lennon for et stykke tid. En hemmelig fantasi om svigt. Mark var det svigtede geni. Uforstået og undsagt af verden, men i ham gav fantasien mening til hans lidelser. Lystfyldt spredte hans fantasi sig i sindet og varmede hans misforståede selv. Mark bliver vred og hadefuld mod det menneske, som har stjålet hans identitet. Marks liv får mening, og kun medicin kunne have reddet verden fra at miste et geni. Medicinen ville have givet Mark sin underkuede virkelighed tilbage.

Mange af os lever med en smerte fra medicinen. Smerten fra en amputeret arm. Åbenheden over for det magiske lever som en angstfuld forventning i den, som har prøvet. Men det er et farligt trip, og konsekvenserne kan være fatale. ■

Mark Chapman var John Lennon for et stykke tid. En hemmelig fantasi om svigt. Mark var det svigtede geni.

Hvordan blev jeg Sindssyg?



Jeg har været sindssyg på mange forskellige måder. Jeg har været sindssyg af forelskelse. Jeg har været sindssyg af jalousi (og kan stadig blive det). Jeg har været sindssyg af sorg. Jeg har været sindssyg af uretfærdighed. Og ikke mindst har jeg været sindssyg i ordets bogstaveligste forstand, men hvordan blev jeg det og hvornår??

Af Louise Kristine Andersen, blogger

I februar 2015 blev jeg puttet ned i kassen med angst og depression på Bispebjerg Hospital. Bum! Men det var kun starten på et liv med depression som diagnose. Selve depressionen var startet lang tid før. Den var kommet langsomt snigende, som en leopard nærmer sig gazellen, inden den slår til.





Tænk engang, at jeg slet ikke så den komme. Tegnene var så tydelige, og min krop skreg på hjælp, men jeg valgte, ubevidst, ikke at stoppe op og lytte efter.

Jeg kan ikke sætte en finger på, hvornår det hele startede. Måske da min far fik konstateret kræft i 2010. Eller da han døde i 2012. Jeg tror måske, at jeg oplevede en sorg, som var for smertefuld at befinde sig i. I hvert fald i for lang tid ad gangen, så jeg skulle finde på måder, der kunne distrahere mig fra afsavnet og afmagten. Den bedste måde var at være sammen med mine veninder. Hvis jeg endelig var alene, så følte jeg mig helt vildt ensom, og den følelse gjorde jeg alt for at komme ud af. Fest for fuld fart

Jeg startede på en ny uddannelse og så gik det stærkt. Jeg blev medlem af rusgruppen, medlem af fredagsbaren, og tilbragte hver weekend på fest og ballade, og jeg elskede det. Jeg følte mig i live. På dansegulvet med min White Russian i hånden og venner så langt øjet rakte... Shit, det var dejligt. Folk blev så overraskede, hvis jeg fortalte, at det ikke var længere end et halvt år siden, at min far døde, fordi jeg virkede fri og glad og ikke som et menneske, der lige havde lidt et forfærdeligt tab. Hver gang

“

Jeg tror måske, at jeg oplevede en sorg, som var for smertefuld at befinde sig i. I hvert fald i for lang tid ad gangen, så jeg skulle finde på måder, der kunne distrahere mig fra afsavnet og afmagten

jeg følte mig ensom eller ude af balance, så var der altid en, der var klar på en torsdagsøl eller en mandagskaffe eller noget helt tredje, så jeg ikke blev fastholdt i den følelse. Det var skide smart, for så var jeg egentlig fri for nogensinde at skulle mærke alle de mange følelser.

Da jeg på årsdagen for min fars død sidder hjemme i min nye kærestes stue, og han aer mig på kinden, og lader mig være i min sorg i stilhed, så ved jeg, at jeg har fundet noget helt unikt, og jeg må overgive mig til kærligheden. Hos ham var der så meget tryk og plads til, at jeg bare kunne være mig.

SORGEN SNIGER SIG FREM

Langsomt begyndte jeg at lade fredagsbar være fredagsbar, og som noget helt nyt begyndte at jeg opleve flere og flere weekender uden tømmermænd. Det var satme mærkeligt. Så jeg kunne jo godt mærke, at noget inden i mig begyndte at forandre sig lidt, men jeg gav kærligheden og min alder skylden for den svigtende interesse.

Jeg ved faktisk ikke, hvad folk omkring mig tænkte, men de syntes nok, jeg blev rimelig kærestekedelig, men det var jeg egentlig ikke. Jeg kunne simpelthen ikke overskue veninder og skolen. Så til sidst ender det også med, at jeg stopper på min uddannelse, og herfra kan jeg, når jeg ser tilbage, virkelig se, at det begyndte at gå den forkerte vej for mig.

Det betød selvfølgelig, at eftersom at jeg ikke selv vidste, hvad fanden der skete, så tabte jeg kontakten til næsten alle mine veninder. Jeg ringede ikke. De ringede ikke.

Da min kæreste og jeg skulle bo et stykke tid i Skovlunde, var jeg var væk fra alting. Venner, familie, storbyen og mit elskede Bornholm. Jeg var så ensom, og jeg klyngede mig til min kæreste! Han måtte ikke gå fra mig, han måtte

ikke have det sjovt uden mig, så blev jeg fyldt af angst og græd og græd og græd, indtil jeg fik noget ekstra kærlighed og en masse bekræftelse fra manden i mit liv (stakkels mand).

ALLE ALARMKLOKKER RINGER

Jeg fik et arbejde, der krævede al min tid, energi og koncentration. Jeg kunne ikke længere spise, smile eller overskue andet end arbejde og at sove. Alt dette fik mig virkelig til at føle mig forkert, underlig og syg. Jeg var bare sikker på, at jeg fejlede noget, så jeg pressede min læge til at undersøge mig i hoved og røv. På trods af, at jeg ikke spiste, røg 20 cigaret-

ter om dagen og drak en liter cola hver dag, så konstaterede lægen, at jeg var rask og intet fejlede. Jeg prøvede i flere omgange at bede hende om hjælp, men hun hørte mig ikke. Jeg har altid haft respekt for læger, så selvom en lille indre stemme sagde til mig, at den var helt gal, så fik jeg et hak i tuden og selvværdet, og jeg begyndte at tvivle på mine egne tanker og min krops reaktion.

Efter nogle måneder kunne jeg ikke holde facaden oppe længere, og blev sygemeldt på ubestemt tid. Så fik jeg pludselig virkelig tid til at ligge og lade tankerne flyve og al den sorg, jeg ikke havde fået bearbejdet, den kunne jeg pludselig ikke længere løbe fra.

Jeg begyndte at lede efter en forklaring på nettet, og flere gange poppede ord som "depression" og "angst" op, men så løj jeg for mig selv og sagde, at mine symptomer ikke var så slemme, og at alle andre havde det meget værre end mig.

Der skulle en mørk tirsdag aften i februar 2015 med selvmordstanker til at indrømme over for min kæreste, at den var helt gal.

Han reagerede hurtigere end unge piger på jagt efter Justin Bieber-billetter, og hvad der føltes som to minutter efter, så sad vi på psykiatrisk akutmodtagelse, og jeg blev indlagt.

Selvom depressionen tog et meget langt tilløb, før den var så voldsomt, at jeg ikke kunne ignorere den, så kom det som den største overraskelse nogensinde, at jeg havde fået en psykisk sygdom.

Det var skræmmende og angstfyldt at blive (sinds)syg, men et sted inden i mig følte jeg også en form for lettelse. Jeg havde nu ikke andet valg end at give mig hen til depressionen, og da jeg først gjorde det, så fik depressionen lov til at blomstre i fuldt flor og derved føltes den tungere. Men når jeg ser tilbage, så var det, da jeg accepterede depressionen, at jeg kunne begynde at arbejde med den. ■

“

Jeg har altid haft respekt for læger, så selvom en lille indre stemme sagde til mig, at den var helt gal, så fik jeg et hak i tuden og selvværdet, og jeg begyndte at tvivle på mine egne tanker og min krops reaktion.





Mørket kommer listende

Jeg husker intet af det. Og dog husker jeg små brøkdeler af det, der er sket. Min første psykose blev en del af mig, og til sidst bliver det en historie. En historie om mig.

Af Ankita Faurby Nielsen, blogger

For at være helt ærlig så husker jeg ikke den første psykose. Jeg aner simpelt hen ikke, hvornår det var. Når jeg ser tilbage på mit liv efter 25 år, så kan jeg godt se, hvornår min første psykose var, men jeg husker det ikke inderligt.

Det første, der dukker op i mit hoved, når jeg tænker på de første tydelige psykotiske træk, er den dag hvor jeg fandt ud af, at der var noget, der ikke rigtigt passede sammen. Jeg er

meget realistisk tænkende, så da jeg kunne høre vejrtrækning på mit værelse, uden jeg selv trak vejret, og ingen andre var til stede, blev det for underligt. Jeg husker, jeg blev bange, men også nysgerrig. Jeg ledte i de få kroge, jeg havde på værelset, for måske at finde noget, jeg ikke vidste, hvad var, eller hvor kom fra. Jeg begyndte at fantasere lidt om, hvad det kunne være. Måske et lille dyr, der var kommet ind, uden jeg havde opdaget det. Eller måske et rumvæsen. Ja, jeg så

“

Og så så jeg hende. En lille pige med mørkt hår, en slidt kjole og beskidt ansigt. Jeg blev ikke bange.

“

De mente ikke, jeg var syg nok. Jeg mente heller ikke, jeg var syg, selv om jeg indeni var fuldstændig klar over, jeg ikke var helt ”normal”.

mange film dengang og håbede næsten altid, at der ville ske et eventyr af en slags, for mig. Jeg fandt hverken noget eller nogen på mit værelse. Men sådan blev det ikke ved med at være. Noget tid senere begyndte jeg at fornemme kraftigere, at jeg ikke var alene. Og så så jeg hende. En lille pige med mørkt hår, en slidt kjole og beskidt ansigt. Jeg blev ikke bange. Jeg følte, jeg kendte hende. Hun var ikke fremmed. Og dog vidste jeg ikke, hvad hun hed. Det fandt jeg først ud af en varm sommerdag, da jeg gik rundt i min mors have. Det kom som en hvisken. ”Leonora”. Jeg sagde det straks til mine forældre uden at tænke på, hvordan de ville have det med, at jeg så en lille pige, der rendte i hælene på mig, som jeg på en måde godt vidste, ikke var der i virkeligheden. Og alligevel var det virkeligt.

DE FØRSTE STORE BRUD AF PSYKOSEN

Jeg startede i lære hos en tandlæge som tandklinikassistent. Og der kom de første store brud af psykosen. Jeg skar i mig selv, jeg så Leonora tit, jeg var trist og kunne ikke finde ud af, hvad der var op eller ned. Jeg tabte næsten alt, jeg fik i hænderne, og det hele var kaotisk. Jeg blev mere og mere indelukket. Mere end jeg var i starten. Og der var jeg i forvejen rigtig genert og indadvendt. Jeg begyndte at se mere sort/hvid på tingene. Jeg havde intet overskud.

Efter jeg blev fyret/sagde op hos tandlægen, kørte min far og jeg fra Lolland til Vordingborg, hvor den nærmeste psykiatriske skadestue var. Vi kørte derop, blev sendt hjem, kørte derop, blev sendt hjem. Det gjorde vi mange gange. Lige indtil den dag, hvor jeg blev akut indlagt over en nat. Jeg husker ikke meget, men da jeg prøvede at tage mig sammen dagen efter, blev jeg sendt hjem igen. De

mente ikke, jeg var syg nok. Jeg mente heller ikke, jeg var syg, selv om jeg indeni var fuldstændig klar over, jeg ikke var helt ”normal”. Jeg hørte stemmer, jeg så ting, der ikke var der, jeg var bange (nærmest angst til tider) og nogle gange helt ustyrlig, fordi jeg var blevet rasende over noget ubetydeligt. Jeg slog om mig, smadrede mit værelse derhjemme. Jeg blev kastet rundt i systemet. Først til psykiolog (på grund af stress). Så psykiater (fordi man troede, det var depression), og da hun ikke kunne hjælpe mig, til psykolog igen. Den sidste psykolog, jeg snakkede med som kasterbold, var meget forstående og samtidig uforstående. Mest fordi hun ikke mente, at jeg havde brug for psykolog, men en psykiater. Jeg førte dengang en slags dagbog, kun tilgængelig for min daværende psykolog. Alle mine mørkeste tanker stod der. Jeg var også fraværende, når jeg snakkede med hende, og ligegyldig hvor meget jeg prøvede at koncentrere mig, så var ikke ligefrem nogen køn præstation. Jeg husker dog, at hun sagde jeg skulle snakke med en psykiater, der arbejdede på Oringe (Vordingborgs psykiatriske hospital). Han var på Lolland den dag. Jeg snakkede med ham og kan kun huske en sætning: ”Kunne du tænke dig at blive indlagt?”. Jeg husker også, at jeg takkede nej til det. Jeg skulle da ikke derop med alle de andre tosser, der rendte rundt og teede sig. Men da jeg kørte hjem i min forældres bil, blev jeg i tvivl. Jeg kunne godt tænke mig at blive indlagt. Måske jeg ville få det bedre. Samme dag blev jeg indlagt. Jeg var der i lidt over en måned.

Det var faktisk dejligt. Efterfølgende når jeg har haft det svært, har jeg villet ønske, jeg kunne blive indlagt igen. For at få ro på tilværelsen. ■

KONG ALKOHOL

**En meget velskrevet og modig beretning om
det knugende favntag med Kong Alkohol
– og om resten af livet at skulle stå ved korsvejen
med valget mellem at leve eller dø.**

**»Der er styr på det. Man kan altid holde op. I morgen er jeg klar til at
begynde forfra på en frisk. En sidste øl, og så er det uigenkaldeligt slut
for denne gang. Hvor svært kan det være?«**

Af Thomas Larsen

Efter lang tids tørke er det første glas øl en sand vederkvælgelse. Det er ikke smagens skyld. Det er virkningen. Den er at sammenligne med at ankomme til en oase og en livgivende kilde midt i ørkenen. En blød og omsorgsfuld varme breder sig fra maven og ud i hele kroppen. Det lysner i de mørkeste afkroge, og en engel går gennem rummet. En kær, gammel ven er kommet på besøg. Og ens hjerne vågner op til dåd, parat til at påtage sig enhver udfordring og granske universets hemmeligheder. Kong Alkohol er en gavmild hersker. Intet er for stort eller uoverskueligt at give sig i kast med, hvis man er en del af hoffet og trofast tjener Ham. At der er en høj pris at betale i længden glemmes let, når stjernerne tændes i ens hoved, og alting stråler lystigt. Kong

Alkohol forstår at holde fest, hvor alle inviterede føler sig som særligt udvalgte.

Sådan er det første dag.

Der er styr på det. Man kan altid holde op. I morgen er jeg klar til at begynde forfra på en frisk. En sidste øl, og så er det uigenkaldeligt slut for denne gang. Hvor svært kan det være?

Og så bliver det dagen derpå.

Tømmermændene er ikke længere, hvad de var engang. Når ungdommens evne til at hele sig selv tilhører fortiden og ikke fungerer optimalt, så sætter nye symptomer ind. Og de bliver værre og værre med tiden alt efter, hvilket stadie du er





nået til. De kan komme snigende som angstens spottefugle, der river og flår i en, som om de vil æde en op indefra. De kan sætte ind som kramper og ukontrollerbar rysten på hænderne, når abstinenserne melder sig. Der er ingen ende på elendigheden, hvis man først er nået derud, hvor Kong Alkohol viser sit sande ansigt. Og det er ikke noget kønt syn. Så hvorfor ikke bare give efter og lade Ham få sin vilje: Et par øl til at reparere systemet og ellers sparke dagen i gang – det gør vel ingen skade. Det er jo kun andendagen, og alt bliver hurtigt godt og smukt igen, når de værste tømmermænd har fået fast arbejde. Og så vender lyset og englene tilbage. Så længe øllet flyder, følger inspirationen i kølvandet.

Tredjedagen:

Fortsætter, hvor jeg slap i går.

AFGRUNDEN FORUDE

Bussen kører, og jeg er sprunget på af egen fri vilje. Jeg er godt nok blind passager og aner ikke, hvor jeg er på vej hen. Men jeg holder den gående, en øl ad gangen. Der bliver længere og længere mellem englene. Mørket kalder. Det trykke mørke, hvor jeg kan forsvinde i fred. Melde mig ud og give slip på denne verdens krav og stress og drømmene, der alligevel aldrig går i opfyldelse. Den lidet flatterende konklusion: Måske vil jeg helst være i det velkendte helvede – frem for at kæmpe med den angstprovokerende frihed...

Efter en uge på bunden af flasken er hvert dag gry i sig selv en anklage. Sollyset blænder. Verden udenfor en trussel. At drikke er et spørgsmål om ren overlevelse. Selvmedicinering hedder det i fagsproget. Jeg undskylder mig selv med det faktum, at jeg i det mindste ikke bliver fuld eller sætter forbruget op. Til gengæld holdt jeg op med at spise på fjerdedagen. Kroppen opbruger langsomt sine i forvejen sparsomme reserver. Mine tanker kommer ingen vegne. Benene begynder at give efter under mig. Det er et maraton at gå i supermarkedet for at tanke op. Svarer kun på telefonopkald, hvis det er strengt nødvendigt. Eller slukker for skidt. Går helst ud efter mørkets frembrud, hvis jeg er løbet tør for flydende kost. Ellers holder jeg mig inden døre. Lukker ned lidt efter lidt. Alene.

Til sidst siger kroppen, hjernen og hele systemet: STOP!

Og her står jeg endnu engang ved korsvejen. Det er egentlig meget enkelt, når man er nået helt derud. Valget mellem at leve eller dø er det eneste, der er tilbage. Et skridt fra afgrunden. Den sidste rest af viljestyrke skal mobiliseres. Jeg vælger at leve – trods alt. Og jeg ved, hvad der venter. De første 24 timer uden alkohol er slemme, men de følgende døgn er ofte langt værre. Søvnløshed og mareridt med åbne øjne. En film af grusomme billeder, der i vanvittig fart ruller forbi mit indre blik.

Ren horror skabt af indtryk og forestillinger, jeg ikke har den fjerneste idé om, hvor stammer fra. Og så er der edderkopperne under huden. Giftslangerne der vrider sig langs nervebanerne. Rædslen der lurar i øjenkrogen, et sted i halvmørket, hvor monstre fødes og trives. Og det bliver bare ved de næste to-tre-fire døgn – uden rigtig søvn eller ordentlig hvile. En hjerne der truer med nedsmeltning. Hænder der knapt nok kan holde om et glas. Fingre der sitrer, som om de blev styret af en usynlig dukkefører. Måske en personlig forsmag på helvede. I hvert fald voksende paranoia, tankemylder, identitetsforstyrrelser, skyld og skam for fuld skrue.

USKYLDENS TID

Der var ingen druk i mit barndomshjem. Ikke engang til fødselsdage eller ved højtider blev der udskænket spiritus af nogen art. Jeg fik altså ikke den dårlige vane med hjemmefra, snarere det modsatte. Da jeg fyldte atten, var jeg en af de få i min omgangskreds, der aldrig havde prøvet at drikke sig fuld. Og da jeg begyndte at gå i byen, ville jeg hellere ryge en joint end kæve bajere. Hellere skæv end stiv. Det sagde mig absolut ingenting at vælte pinligt rundt i en brandert og brække sig til sidst. Men Kong Alkohol er en tålmodig herre. Han venter i kulissen, indtil man igen er moden til at falde for løgne og bedrag. Og er man først faldet i for alvor, så findes der altid en anledning til at drikke og pantsætte morgendagen. Det kan være hjertesorg eller udsigt til regn. En undskyldning for at drikke er altid god.

I begyndelsen var det bare en gang Rock 'n' Roll for mig. Ungdommens tid har et strejf af uskyld, lige meget hvor naiv man er. Og alle mine helte havde jo taget for sig af de våde varer, skrevet sange og digte om Gudernes Nektar. Smukke sange og udødelige digte der stadig blev sunget og læst. Ja, hvilken kunstner med respekt for sig selv har ikke haft et alkoholproblem? Fra Hemmingway til Bob Dylan. Fra Jack London

til David Bowie. Listen er lang og navnkundig. Nogle døde unge, andre overlevede og kunne berette om livet i overhalingsbanen. Under alle omstændigheder hvilede der et romantisk skær over denne trang til musik og bægerklang, poesi og selvudfoldelse, der trodsede borgerlige normer og begrænsninger. Selv Søren Kierkegaard havde skrevet om In Vino Veritas, så hvorfor ikke selv smage på vinen? Så længe man var tro imod sine idealer og ikke gjorde nogen ondt, men tværtimod blev kærlig, storsindet og inspireret; hvilken skade kunne det da gøre at beruse sig engang imellem?

Ja – hvorfor ikke drikke sig til lidt stjernedrys? Somme tider kræver poesien en smule brændstof.

I mange år var det da heller ikke et problem for mig at stoppe, mens legen endnu var god. Mine nærmeste venner drak ikke mere end andre. Ingen pressede mig til at drikke noget som helst, jeg ikke havde lyst til. Men også her er Kong Alkohol tålmodig og afventende. Han lokker og trøster på samme tid. Han mildner ensomhed og hjertesorger. Og Kong Alkohol ved, at der kommer en dag, hvor Hans hidtil skjulte magt omsider trænger igennem og besætter, hvad besættes kan. Det skulle jeg lære på den hårde måde. Og det skal jeg kæmpe med resten af mit liv. Det er som en krig, der begynder forfra hver eneste morgen. Og der er ingen våbenhvile at håbe på.

KULTURENS BYRDE

Danmark ligger konstant i Top 3 over lande, hvor alt for mange drikker alt for meget. Men det er jo et træk ved vores kultur, lyder det ofte som en noget overfladisk forklaring. Som om kultur er et statisk begreb, en form for social naturlov der ikke står til at ændre. Og hermed gør vi alkohol til en "naturlig" del af både hverdag og fest. Det styrker angiveligt den såkaldte sammenhængskraft. Vi skåler i fællesskab, men drukner alene på bunden af flasken. Ikke mindst børn i hjem med alkoholmisbrug bliver ofre på den bekostning. Og selv om de relevante myndigheder har langt større indsigt i problemstillingen end for blot få år siden, så er det stadig et tabu, som det er vanskeligt at konfrontere konstruktivt den dag i dag.

Der er ingen lette svar eller hurtige løsninger. Hvis mennesker beslutter sig for at drikke livet bort, er der ingen magt på jorden – udover tvangsindlæggelse – der kan forhindre dem i det. Hverken antabus, medicin eller te-

rapi hjælper i længden, hvis man ikke selv vil holde op. Det er ikke det samme som at sige, at ydre påvirkninger intet betyder. Her er familien første vigtige omdrejningspunkt, hvilket burde sige sig selv. Og selvfølgelig spiller det en rolle, hvilke signaler det omgivende samfund udsender. Og hvilken politik der føres på området. Og sådan kunne man blive ved – med kampagner, oplysning, rollemodeller og alle de gode intentioner. Men så længe der er sprut på markedet, så længe skal det nok blive drukket. Og moralske pegefingre har sjældent gjort den store forskel.

Kong Alkohol er forklædningens mester. Han kan være din bedste ven, din mor eller far, en hyggeonkel, en hvis skulder du kan græde ud ved. Kong Alkohol skelner ikke mellem høj og lav, rig eller fattig. Han er forførende og venligt charmerende, altid lyttende og altid klar med et godt råd: Her! Tag en lille én, så får du det meget bedre og glemmer, hvor ond og ubarmhertig verden er!

I modsætning til Kong Alkohol har jeg ingen "gode råd" at tilbyde. Der kan være tusind forskellige årsager til, at manden på bænken og direktørfruen drikker åbenlyst eller i smug. Alle har en historie at fortælle, og hver og en er noget særligt i sig selv. Og selv bag den mest forsumpede, sørgeligt udseende facade er der stadig et menneske, der også var et barn engang. ■

»Og her står jeg endnu engang ved korsvejen. Det er egentlig meget enkelt, når man er nået helt derud. Valget mellem at leve eller dø er det eneste, der er tilbage. Et skridt fra afgrunden. Den sidste rest af viljestyrke skal mobiliseres.«

PS:
Tilegnet personalet ved Alkoholenheden Nord, Ørnevej 18 – Kbh. NV
Tak for jeres måde at være til på og for at have reddet mit liv mere end én gang.



LILLE PIGE INDENI

Der gemmer sig en lille pige inden i mig. En lille pige, der bare vil krølle sig sammen i et hjørne, en lille pige som vil beskyttes mod en verden, der er for svær. En lille pige, der ønsker sig hen i en anden verden, en verden der er knapt så svær. En verden hvor hun kan holde ud at være til.

Af Oxana, blogger

Udenpå er jeg en voksen kvinde, en kvinde med et liv, omend ikke det liv jeg drømte om. Men trods alt et liv. Jeg ønskede mig noget andet af livet, end det jeg har fået.

Jeg er en lille pige og så alligevel den voksne kvinde, som andre ser. Men jeg kan ikke slippe barndommens ensomhed, barndommens erindringer og oplevelser. Hver eneste gang jeg krøller mig sammen i et hjørne, genoplever jeg, hvad der er hændt mig.

Jeg ønsker så meget at få fred i mit sind, at få fred i min sjæl. Men hvordan jeg skal opnå det, ved jeg ikke.

Jeg ønsker mig normalitet, hvad det så end er. Jeg ønsker et normalt liv, normale mennesker, normal snak. Bare et ganske almindeligt liv med almindelige problemer. Jeg er sikker på, at jeg ville være god til det.

Men jeg sidder fast, fast i dyndet omkring mig, fast i tågen, der smyer sig som en kappe om mig. Jeg ser lysglimt i ny og næ, dyndet slipper for en kort periode. Tågen letter og jeg ser klart, men bedst som jeg tror, at nu har jeg fundet vejen, nu er jeg ved at være i mål, vender tågen tilbage og slører stien.

Tilbage sidder jeg med den lille forgrædte, forsmte pige, som bare ønsker, at nogen vil tage sig af hende, holde om hende og trøste hende. Folk prøver at trøste hende, men det er svært at trøste en lille pige gemt i en voksen kvinde.

Voksne bør ikke græde og når de gør det, er det et tegn på svaghed, har jeg lært. Men voksne må gerne græde, det er okay at græde, at fjerne smerten den vej.

Det er ikke okay at være destruktiv. Det er ikke okay at skære sig, og alligevel virker løsningen så tillokkende. Så simpel, så enkel. Bare give slip og give los. Lade andre overtage ansvaret for det liv, jeg ikke kan rumme. Bare lade andre træde til. Benytte et råb om hjælp, som alle kan forstå og som ingen alligevel virkelig fatter. Hvorfor gør hun det? Du er for klog til det her, bliv dog voksen og håndter problemerne på en ordentlig måde. Snak om tingene. Men når det er næsten umuligt at italesætte, hvad det er, der sker, hvordan skal man så kunne tale om det? Når man mangler ord og kun føler kaos og ikke ved, hvad det er der sker inden i en.

■

“

Jeg ønsker mig normalitet, hvad det så end er. Jeg ønsker et normalt liv, normale mennesker, normal snak. Bare et ganske almindeligt liv med almindelige problemer. Jeg er sikker på, at jeg ville være god til det.



#88 oktober 2016 OUTSIDEREN

MIT YNDLINGSAR

— en ridset flæskestegs bekendelser

Der på venstre arm har jeg mit yndlingsar. Blegt og krøllet i kanten. Sådan som et ar fra en Global brødkniv nødvendigvis må se ud efter noget tid. Jeg synes ikke, at jeg ligner en ridset flæskesteg, sådan som min tidligere psykiater mente, at jeg ville komme til.

Af Ulven, blogger

Min ar, udenpå såvel som indeni, minder mig om min kamp: min kamp for at være mig — den sande udgave af mig. Hvis nogle skulle mene, at jeg ligner sværen på en flæskesteg, så må de gøre det. For en kamp for at være sig selv er vel arreneret værd. For mig er de. De minder mig nemlig om, at jeg har bevæget mig fremad, selvom jeg langt fra er i mål endnu.

Som for mange andre, der selvskader, var det at skære en ventil for mig. For

hvert sår lettede trykket på min sjæl for en stund. Med det løbende blod si-vede lidt af smerten ud. Jeg endte med at være besat af at skære, af at høre den sprøde lyd af min hud, der blev revet op og af at se blodet løbe ned ad min arm for at dryppe ned i vasken.

Selvskade var og er for mig, noget der handler om at forsøge at have kontrol over noget, som egentlig ikke er til at kontrollere: et kaotisk indre virvar af ubærlige følelser og tanker.

Da der kom en uindbudt stemme i mit øre, mistede jeg denne sidste kontrol, for stemmen bestemte over mig. Det blev en ond kamp mellem den sidste stump af rebel, der var tilbage i mig og stemmen. Stemmen ville af med mig, og det meste af mig var tilbøjelig til at give den ret i, at jeg og alle andre var bedre tjent med, at jeg forsvandt. Jeg lod mig trække rundt af stemmen, der skiftevis roste mig, når jeg gjorde mit bedste

for at ødelægge mig selv, og skældte mig ud med så ondsksfuld stemme, at det fysisk gjorde ondt i mit øre, hvis jeg var så fræk at forsøge at bede om hjælp.

Det stod på, indtil en læge på en psykiatrisk afdeling kiggede mig dybt i øjnene og sagde: "Du skal sige til den stemme, at den skal holde sin kæft!"

Der fik min pressede hjerne en ventil, som virkede på samme måde som sårene på min arm. Pludselig gik det op for mig, at jeg måtte vise stemmen, hvem der bestemmer i mit hoved. Det var ikke en over night mirakelkur, men langsomt blev stemmen mere spag, og nu er der kun indimellem et ekko tilbage af den.

Jeg stoppede med at selvskade for lidt over et år siden. Fra den ene dag til den anden. Fra at have ligget med knækket plastikbestik under puden på den lukkede, bare for ikke at gå i panik over slet ikke at have noget, der bare kunne ridse lidt, til ikke at kunne forestille mig at gøre det igen. Siden har jeg da haft trangen til den selvskadende kontrol og har kigget længselsfuldt på det takkede knivsblad. Men psykiaterens flabede flæskestegsanalogi og et løfte har stoppet mig. Men jeg bærer stadig mine ar indvendig og udvendig uden at skamme mig over dem, for de er for mig, en del af min rejse mod en mig, som jeg kan udholde at være uden at skulle kontrollere kaos med smerte.

■



OUTSIDEREN #88 oktober 2016

Illustration: Mette-Marie Riel

NÅR ANGST IKKE LÆNGERE ER EN NATURLIG GRUNDFØLELSE

Af Dace Neimane

Når jeg tænker over den reaktion, jeg igennem årene har fået via min åbenhed, er der noget, der undrer mig. De fleste kender til depression. Det er legitimt at være sygemeldt, og folk har endda forståelse for, at man kan være nødt til at blive indlagt. Jeg får tid og ro til at komme mig, og slipper for en masse opgaver. Nævner jeg en diagnose, bliver der stille rundt om bordet. Jeg bliver hurtigt gjort mere syg, end jeg egentligt er. Jeg føler, at der bliver holdt øje med mig, og jeg er til eksamen i at være menneske. Og angsten... Det er, som om den ikke rigtigt eksisterer, er den andet end en sund mekanisme? Men, hvis jeg skal sætte det op mod hinanden, så er min angst mere way out, end min diagnose.



Det er forudsigeligt, hvad der gør mig deprimeret. Der er et klart mønster i det – både i, hvordan mine depressioner former sig, og hvordan jeg kan komme ud af dem. Mine svingninger mellem depressiv og manisk, kan jeg efterhånden også se det logiske i. Jeg kan stabiliseres medicinsk, og jeg kan forebygge en stor del ved hjælp af mine mestringsstrategier. Men angsten...

Angsten er irrationel. Angsten er ekspert i at camouflere sig og skyder skarpt, når jeg mindst venter det. Angsten kommer, når jeg er lykkelig; og den kommer, når jeg er ked af det. Når angsten først har sat sine spor i min krop, kan jeg arbejde nok så meget med mine tanker. Kroppen glemmer aldrig! Allerværst af alt – angsten spreder sig og skifter form. Og jeg står tilbage og tænker – Seriøst? Hvorfor nu? Hvorfor igen? Jeg troede lige... Det er aldrig lykkedes mig at medicinere mig ud af angsten. Jeg har prøvet at ignorere den, og har knoklet med accepten. Jeg har arbejdet kognitivt, og jeg har eksponeret. Denne kamp ser jeg ikke ud til at kunne komme helskindet igennem.

1-0

Jeg ved ikke, om jeg er født sårbar, eller om jeg blev det. Min storesøster beskriver mig ikke som et ængsteligt barn. Hun fortæller dog, at jeg ofte beklagede mig over at have det skidt. Selv mindes jeg de tidlige teenageår som særligt slemme. Jeg husker især smerter i maven, og at jeg jævnligt kastede op. Inden udgangen af 9. klasse, havde jeg været indlagt på mave-tarm-afdelingen to gange. De kunne ikke finde ud af, hvad jeg fejlede.

Og så var der anfaldene. Mit første angstanfald var så voldsomt, at ambulancen blev tilkaldt. Det var dagen, hvor min barnehjerne ikke kunne rumme flere dødstrusler. Jeg husker ikke, om jeg besvimede. Jeg husker bare, at jeg var sikker på, jeg skulle dø. Jeg gik i kramper. Min venstre arm var lammet og fingrene bøje opad. Jeg kunne ikke få luft. Jeg kunne ikke formulere mig og havde synsforstyrrelser.

Endnu en gang, var der ikke noget fysisk at finde. Lægen omtalte det som dårlige nerver og udskrev beroligende til mig. Min mor kaldte det hysteri og gav mig aldrig de udskrevne piller. Jeg hæftede mig ved lægens ord om, at det

11

Der var ingen af mine studiekammerater, der spurgte, om jeg var okay. Det var et godt tegn, tænkte jeg – fordi så kunne de ikke se på mig, at jeg havde det ad helvede til.

ikke var livsfarligt for mig og lærte at komme ubekymret igennem anfaldene. Med tiden kunne jeg mærke optakten, og jeg kunne kontrollere en del med vejtrækningen. Det var først, da jeg kom til skolepsykolog i gymnasiet, at der var nogen, der satte ord på, hvad der egentlig skete med mig. Jeg var bare ikke parat til at lytte. Det gjorde for ondt at se alvoren i det, så jeg droppede ham hurtigt.

De fysiske symptomer aftog sig stille og roligt, efter jeg flyttede hjemmefra. Jeg nåede at få to gode år og fik sat skub i de store fremtidsplaner.



2-0

Selvsikker og glad mødte jeg op på min første studiedag. Jeg kan stadig huske følelsen af at være høj af lykke den dag. Der sad jeg – i udlandet og skulle tage en uddannelse på et fremmed sprog – hvor sejt var det lige? Midt i stoltheden fik jeg det pludseligt dårligt. Jeg følte, jeg blev kvalt, og at jeg skulle kaste op. Alt blev sløret, og jeg rystede. Jo mere jeg prøvede at skjule det, jo værre fik jeg det. Jeg var overbevist om, at alle kunne se det på mig. Det tog et splitsekund, og jeg blev overvældet med alle de nedværdigende tanker, de andre måtte have om mig. Jeg måtte væk, før jeg faldt om.

Jeg tolkede det som en en-dagsaffære (bør være i et ord) og mødte flittigt op dagen efter.

Angsten kom, så snart jeg trådte ind på seminariet. Hver evig eneste dag... Jeg var for pligt-opfyldende til at pjække, så jeg bed det bare i mig. Jeg var i et trygt forhold, hvor jeg blev fyldt med kærlighed og anerkendelse, og det kompenserede for mine sociale vanskeligheder på studiet. Der var ingen af mine studiekammerater, der spurgte, om jeg var okay. Det var et godt tegn, tænkte jeg – fordi så kunne de ikke se på mig, at jeg havde det ad helvede til. Jeg holdt mig for mig selv, så jeg kunne passe mine symptomer i skjul. Jeg talte ikke, med mindre jeg blev spurgt om noget. Jeg var hverken med til frokost eller på rusturen. Jeg var usynlig. Indtil den dag, hvor jeg skulle lave min første fremlæggelse...





Jeg var godt forberedt. Jeg havde faktisk glædet mig, fordi det var min chance for at vise, at den stille mus var knalddygtig og fagligt stærk. Jeg nåede halvvejs i den første sætning, og klappen gik ned... Udover at være fysisk dårlig, blev jeg ramt af uvirkelighedsfølelse. Alle de øjne, der kun stirrede på mig. Hvor var jeg hende? Hvad skulle jeg? Jeg prøvede at formulere nogle ord fra mine papirer, men kunne godt høre, at det ikke var dansk, der kom ud af min mund. Jeg løb ud af klassen og låste mig inde på toiletet. Jeg græd, så snottet sprøjtede. Det var simpelthen så pinligt, at jeg ville dø! Jeg forstod ikke, hvad det var, der skete med mig. Hvorfor reagerede min krop så voldsomt? Og hvad var det egentlig kroppen reagerede på? Jeg var jo ikke i fare!?

Mit mislykkede forsøg på at vise, hvor dygtig jeg var, blev starten på, at jeg følte mig direkte mobbet. Vores studietur blev dråben, og jeg brød sammen på rektorens kontor. Jeg var ikke i stand til at gennemføre uddannelsen, måtte jeg erkende. Rektoren overtalte mig til at tage sygeorlov og give det en chance til. Det hjalp at få det på afstand. Jeg kom i terapi og fik arbejdet med tankerne. Psykologen beskrev angsten som min ven, og forklarede logikken i dette for mig meget anstrengende venskab. Jeg skulle lære at passe på mig selv og sige fra... Da jeg vendte tilbage i en ny klasse, var jeg godt rustet og fik afsluttet mit studie, stort set uden problemer. At kroppen skabte sig åndsvag i ny og næ, havde jeg lært at acceptere. Så længe jeg vidste, at jeg reelt ikke var i fare, blev jeg i angsten.

11

I øjeblikket vidste jeg ikke, hvad der var værst – frygten for at miste min datter, eller angstens magt til at skabe så stor en frygt?

2-1

De næste fire år mærkede jeg ikke særligt meget til angsten. Det var faktisk kun, når jeg talte om barndommen, at min krop reagerede. Jeg havde godt gang i karrieren, havde en guldklump i maven og følte, at jeg alt om længe havde styr på det hele.

Det havde jeg også. Indtil vi reelt sad med datteren i hånden... Jeg var så lykkelig, at det skræmte mig. Pludselig havde jeg alt at miste. De naturlige, overvældende følelser, alle nybagte forældre får, blev langsomt erstattet med dødsangst. Jeg var bange for at dø fra hende, mens hun var så lille og ikke ville kunne huske mig. Og jeg var hysterisk bange for at miste hende! Alt, hvad der kunne indikere livsfare, blev registreret i min hjerne. Bare min datter fik feber, blev jeg handlingslammet. Det var hovedsageligt min partner, der tog sig af hende, når hun var syg – fordi jeg forsvandt ind i en osteklokke. Jeg kom først til mig selv, når hun igen var blevet rask.

At skulle genoptage job efter barsel var det rene tortur for mig. En dag på vej i vuggestuen blev jeg ramt af angst på en måde, jeg ikke havde prøvet før. Det var ikke længere bare en bekymring om, hvorvidt der kunne være sket datteren noget. Jeg så hele scenariet om ulykken for mig. Jeg hørte pædagogen sige de tunge ord... Jeg følte mig helt magtesløs! I øjeblikket vidste jeg ikke, hvad der var værst – frygten for at miste min datter, eller angstens magt til at skabe så stor en frygt? Det var, som om min hjerne holdt fast i, at der SKAL ske en ulykke, at jeg absolut SKAL være bange, at jeg bare SKAL være ulykkelig! Hjernen fandt en tanke, som kørte sin automatiske rute. Når jeg formåede at komme ud af tanken, kom der en bagtanke, som fortsatte ruten. Når tanken blev afkræftet, så fandt hjernen bare en ny tanke og tog samme tur igen. Mine katastrofetanker var så autentiske, at jeg blev inderligt ked af det, græd og rystede.

2-2

De næstkommende år var tanker om døden der konstant. I de år var jeg mentalt ikke til stede i livet. De forskellige scenarier af, hvordan og hvornår en af os tre vil dø, var efterhånden en dagligdag for mig. Det stressede mig, at jeg ikke havde taget stilling til, hvad jeg egentlig selv troede på, hvad døden var for noget. Jeg holdt stædigt fast i, at jeg ikke ville dø. Men min stædighed fastholdt mig i tanken om, at det måtte være skræmmende at dø. Og frygten for selve døden forstærkede min benægtelse af, at døden alligevel var uundgåelig.

Vi gik fra hinanden. Det gik meget godt i noget tid. Jeg var overbevist om, at jeg havde lavet en fælde for angsten. Jeg var egentlig nået frem til accepten af, at vi alle vil dø en dag. Jeg havde sat mig ind i alt omkring døden og havde taget stilling til min egen begravelse. Jeg havde lavet en mindebog til min datter og skrevet et sidste brev til hendes far. Jeg var sådan set parat til at dø, hvis det skulle være. Jeg følte endda, at jeg fik rigtig meget ud af livet, fordi jeg levede efter princippet "Live like there is no tomorrow". Det skal man så åbenbart ikke gøre, når man lider af angst. En skønne dag blev mottoet til "There IS no tomorrow"...

Angsten vendte tilbage, og stærkere end nogen sinde før. Nu var det ikke længere kun tanker, nu var det en mavefornemmelse – det bliver i dag, en af os dør. Jeg havde dage, hvor jeg ikke havde tid til at leve livet, fordi jeg skulle forberede mig på døden. Dage, hvor jeg simpelthen ikke kom ud af døren. De rationelle tanker på de dage var magtesløse. Jeg følte bare, at hvis jeg kunne forudse, forhindre eller forberede mig – så kunne jeg redde mig selv og mine nærmeste.

KNOCKOUT

I og med at vi ikke længere var sammen dagligt, udviklede jeg et kæmpe kontrolbehov. Når datteren var hos faderen, hang jeg i telefonen i tide og utide. Jeg skulle lige høre deres stemmer. Jeg skulle lige sikre mig, at de vidste, jeg elskede dem. Jeg skulle lige høre, at de var kommet godt frem i trafikken. Jeg skulle lige... De dage, datteren var hos mig, hang jeg lige så tit i røret. Jeg kunne ikke længere klare mig igennem et hvepsestik eller opkast uden et anfald. Den ene gang måtte han gå fra undervisningen for at samle os begge op. I omsorg for mig, var han der til at støtte mig dag og nat. Det gav mig tryghed. Og det gav angsten fuld kontrol... Det var pludselig ikke kun død, der kunne slå mig ud. Der var en masse fremtidige bekymringer, vi lige skulle sikre os imod. Ja, – "vi". Jeg var godt i gang med at overføre min angst på ham. En dag ringede jeg ham grædende op. Jeg havde hørt om flere, der havde fået angst på grund af stoffer. Hvis nu datteren havde arvet min sårbarhed, måtte vi opdrage hende til at tage afstand fra den slags. Jeg havde sat mig ind i det, og hun skulle ikke så meget som ryge hash. Jeg havde allerede en holdning til, hvilke kammeratskaber vi skulle holde øje med. Manden vidste ikke, om han skulle grine eller græde. "Hun er kun 5 år" sagde han forundret... Der stod det klokkeklart for mig – angst var ikke bare en naturlig følelse. Og angst var på ingen måder min ven! Angst for mig var en lidelse. Invaliderende for alle parter. Men selv med den bevidsthed i baghovedet, kunne jeg ikke vinde denne kamp. Jeg var slået ned, og jeg kunne ikke komme op. Jeg kunne ikke komme op!!! Jeg var færdig. Jeg var livløs. Og det var jeg i et år endnu... ■

I All want

For Marie Herløvsen er seksualitet en medspiller i hendes diagnose. Her skriver hun åbenhjertigt om sit forhold til sex, kontrol og sin borderline-diagnose og ikke mindst frykten for at blive forladt.

Af Marie Herløvsen

Jeg sidder begravet under min tunge, trykke kugledyne og lytter til min playliste All I want. Min hjemmevejleder er lige gået. Hun kommer en gang om ugen og hjælper mig med blandt andet at strukturere min tid og liv. Jeg har forsat brug for støtte til at få brugt mine redskaber for at forebygge stress. Jeg glemmer dem, når jeg skal forsøge selv. I stedet kører jeg i frigear, andre ting griber mig og synes vigtige, prismet drejer, og jeg forsvinder ud af rutinerne, væk fra strukturen. Den er så uendelig vigtig, for uden den holder jeg over tid op med at fungere.

Mit behov for struktur influerer alle aspekter af mit privatliv, helt ind i seksualiteten. Kampen mellem alt det uden for min kontrol og så det, der er inden for min kontrol.

Seksualitet fylder meget i mit liv. Jeg er bevidst om, at det ikke kun skyldes, at jeg er en hedonistisk person, men at mit seksuelle drive også hænger sammen med min diagnose. Det er et livsområde, der afslører meget om min gene-

relle trivsel, og det er et område, hvor symptomer melder sig.

Sex som arena med behov for struktur. Seksualitet er dybt forankret i mig. Den danser en evig udfordrende tango med de dele af min personlighedsstruktur, der så at sige udviklede sig skævt. Ud over at være en positiv og sund lyst bliver sex og intime relationer også til en altoverskyggende drift i de perioder, hvor hypomaniens boblende lykke tager kontrol, eller hvor borderlinens selvdestruktion hærger.

Sex er et kompliceret element af min livsverden. Jeg giver nemlig bedst slip og kan først rigtig give mig hen, hvis seksualiteten foregår i rum, der er sat af udelukkende til det. Mit behov for struktur gør, at jeg trives bedst med dominans. Netop den form for seksualitet tager højde for det afskærmede rum, legen med kontrol, at tage kontrol eller overgive kontrol. Den slags sex har jeg med elskere. Her mødes vi om sex, om legen, rummet, det altopslugende vakuum uden for tid og sted.



“

Mit behov for struktur influerer alle aspekter af mit privatliv, helt ind i seksualiteten. Kampen mellem alt det uden for min kontrol og så det, der er inden for min kontrol.

PLEASE
DON'T
LEAVE ME

»Jeg har altid vidst,
at jeg tændte på scenarier,
der indeholdt tvang og smerte.«



» Komplexitet

Sex – når det er spontant mellem kærester – er altid blevet svært for mig over tid. Dette problem rækker tilbage gennem alle mine forhold. Overgangen fra at putte og prutte hinanden på maven med munden, grine og være fjollede og til at være seksuelle væsener med lyst er oftest nærmest uoverskuelig for mig. Det er som om, at mellemrummet mellem disse stadier ikke er langt nok. Min hjerne og min lyst kører ikke i samme tempo.

Hvis det går for hurtigt, fryser jeg fast og forsvinder ud af min krop. Jeg har i terapi lært, at det er en forsvarsmekanisme, der hedder dissociation. Mine kærester har sjældent rigtig bemærket det, for jeg spiller spillet og gør, hvad der forventes. Gør hvad min krop har lyst til eller gerne vil have lyst til. Men min psyke spalter på en eller anden måde fra. Når det er værst, er det som om, jeg ser det hele fra et hjørne oppe i loftet, ser hele scenen udspille sig, hvor jeg kigger ned på to næsten fremmede, samtidigt med at jeg godt ved, at de fremmede er mig og den, jeg elsker.

Gennem min ungdom påvirkede det over tid min evne til fysisk at blive våd. Jeg kunne gå rundt i en kæmpe lyst eller længsel efter lyst, men når det kom til at være nøgne sammen, slukkede alt, og min krop og psyken lukkede ned. Mine håndflader gjorde fysisk ondt, og smerten blev intensiveret af, at min partner ikke nødvendigvis opdagede det.

Det var først, da jeg opdagede rummet, hvor smerte og kontrol får en aktiv plads, at jeg kunne undslippe denne fraspaltning. Det er som om, at jeg i det rum ved præcis, hvad der forventes af mig, og jeg ved i nogen grad, hvad der skal ske. Tiden er sat af til det, jeg behøver ikke tænke så meget. Det er planlagt, jeg har haft tid til at forberede mig fysisk og mentalt, og der skal ikke ske andet i det rum, som kan forvirre mig eller tage mit fokus.

Dominans og længslen efter at være ansvarsfri

Min seksualitet er en livsnerve, men også kilde til evig undren og eksistentiel smerte. Hvor mon den kommer fra, denne her lyst? Hænger den sammen med mine psykologiske landskaber? Er den betinget af



»Jeg stræber efter kærlighed i alle mine relationer og længes efter at være noget ganske særligt og således opløse angsten for, at relationen slutter, og at jeg uundgåeligt vil blive forladt.«

»Det er beskrevet i diagnose-kriteriet, at folk med borderline indgår i ustabile relationer med andre mennesker, som de ukritisk knytter sig stærkt til. Ofte har de mange partnere på kort tid, fordi de ikke kan bære at være alene.«



min diagnose? Er den et symptom på denne? Er den en konsekvens heraf, eller er der tale om en mestringsstrategi?

Et safe space, hvor jeg kan give mig selv, og hvor min altid overkørte hjerne kan få fred. Et nydelsesrum, hvor jeg oplever samhørighed, kærlighed og at kunne give mig hen i nuet – hvor jeg er umiddelbar, midt i al iscenesættelsen.

Jeg har altid vidst, at jeg tændte på scenarier, der indeholdt tvang og smerte. Fra jeg var ganske ung og første gang fandt en bog med gamle erotiske postkort prydet med motiver af kvinder, der var bundet, kunne jeg mærke, hvilken længsel og lyst det tændte i mig. Lysten til ikke at kunne gøre noget. Længslen efter at være ansvarsfri.

Det giver så uendelig god mening, når jeg sammenstiller det med en barndom som voksenbarn med alt for meget ansvar, alt for tidligt. Disse vilkår grundlagde en længsel efter, at nogen skulle komme og løfte ansvaret fra mine skuldre. Men denne type seksuelt drive er tit en sammensat størrelse, og disse billeder er jo også iscenesættelser, repræsentationer – præcis som den seksuelle leg, jeg ynder, også er det. Jeg spejlede mig i disse billeder, i de film jeg så, i en særlig kvindetype – og mimerede så at sige det, som jeg så.

HVAD KOMMER FØRST HØNEN ELLER ÆGGET?

Gennem min barndom og ungdom var det særligt film som Beineix' film fra 1986, Betty Blue (37°2 le matin) og Polanskis Bitter Måne fra 1992, der prentede sig helt ind i min sjæl. De kvindelige hovedpersoner bar i begge film rundt på en række emotionelle stemninger og reaktionsmønstre, der var mig så genkendelige, selv i mit meget unge liv. Måske mindede de mig om de kvinder, jeg var omgivet af: min mor, min søster, sågar min mormor. Måske mindede de mig om noget i mig selv. Samtidig med denne genkendelse blev de på en twistet måde også forbilleder for mig. Jeg identificerede mig med repræsentationen af dem som kvindetype. Deres seksuelle aura. Deres indre stemninger, men også deres stil og måde at være i verden på, adopterede jeg.

Heldigvis er jeg en hverdagskamæleon og kan sagtens gå gråt i gråt og være ubemærket, når det er nødvendigt. Men stemningerne og æstetikken fra

disse skildringer brændte sig fast og blev en rollemodel for en særlig femininitet.

KONSEKVENSER

Senere i livet oplevede jeg, når jeg blev tilpas presset psykisk, en sitrende trang til at klippe mit hår af. Jeg ved, at det stammer fra disse film. Béatrice Dalle, der spiller den intense, kærlighedshungrende og selvskadende kvinde Betty, sidder i en scene hen imod slutningen af filmen med makeup tværet ud i hele ansigtet og har klippet sit hår af i store totter og græder hjælpeløst. Hun udviser gennem filmen klare tegn på borderline, og filmens omdrejningspunkt er det intense kærlighedsforhold. På samme måde klipper Mimi, spillet af en ung Emma-nuelle Seigner i Bitter Måne, håret af i afmagt og depression og en kamp for at blive set – i sin længsel efter at blive genelsket.

Begge films omdrejningspunkt er den samme type høj-intense kærlighedshistorie mellem den overseksualiserede kvindelige hovedperson og den mandlige modspiller. Og begge film ender tragisk. Jeg længtes i årevis efter denne form for intensitet i kærlighed. Jeg skabte den og dramaet, der følger med. Jeg var afhængig af forelskelsens rus og blev grebet af kedsomhed, når hverdagen og normaliteten sneg sig ind. Når jeg var blevet tryk og følte mig elsket, kunne jeg ikke holde ud af være i relationen seksuelt. Min krop lukkede ned.

PSYKOLOGISKE LANDSKABER

Det er som om, at jeg kun kan give mig hen seksuelt, når relationen er fyldt af spændinger, uvished og længsel. Meget af det skaber jeg selv. Samtidig



længes jeg efter ømhed og insisterer på at mærke den anden og mærke mig selv. For at blive helstøbt mennesker sammen og ikke kun seksuelle facetter. Jeg stræber efter kærlighed i alle mine relationer og længes efter at være noget ganske særligt og således opløse angsten for, at relationen slutter, og at jeg uundgåeligt vil blive forladt.

Jeg skaber på den måde et spændingsfelt og en evig kamp, som jeg ikke helt kan vinde, for relationers natur er jo, at mange af dem slutter. Det er et dynamisk flow gennem livet. Det er en menneskelig præmis. Vi kan ikke holde fast i alle, der har været i vores liv. Nogle er vi heldige at beholde kontinuerligt gennem livet. Jeg har været sammen med min mand i 11 år, og intet tyder på, at nogen af os har lyst til andet end at blive sammen i minimum 11 år mere.

Men netop den relation sætter en begrænsning på mine sekundære relationer. Hvis de ikke over tid transformeres til venskaber, vil jeg på et tidspunkt stå over for et tab. Man kan sjældent

være så heldig at beholde en elsker for evigt, da forelskelsens natur også har sin helt egen cyklus. Så jeg vil unægtelig – så længe jeg vælger at leve i et åbent forhold – udfordre denne angst for at blive forladt, eller være den der forlader.

REFLEKSION SOM MESTRING – FRYGTEN FOR AT BLIVE FORLADT

Jeg arbejder kontinuerligt kognitivt med at udfordre antagelsen om, at jeg vil blive forladt. Jeg prøver den efter. Reflekterer over, hvad det værste, der kan ske ved at blive forladt, er.

Jeg har forstået, hvorfra denne frygt stammer. Den kommer naturligt nok fra min fars selvmord, da jeg var tre år gammel, min mors efterfølgende forfald ind i en spiral af psykisk sygdom og senere min mormors kamp med psykisk sygdom. Min stedfar, der til sidst gav op over for sygdommen, der ødelagde min mor. En kamp, der efter ni års samliv blev så opslidende, at han måtte tage det svære valg at forlade min mor og dermed også mig.

Jeg ved, at den måde, jeg har haft serielle forhold på, siden jeg var 12 år, har haft sin pris – og jeg har virkelig kigget realistisk på, hvor mange gange det i virkeligheden var mig selv, der forlod dem. Det er ikke et fåtal. Men angsten dukker alligevel op, hver gang jeg indleder en ny relation. Og det gør jeg løbende qua det åbne forhold. Jeg har brug for friheden, brug for at relationer ikke stagnerer, brug for at være i udvikling, men også brug for at modbevise den grundlæggende angst for at blive forladt.

Jeg går frontalt til angreb på angsten, så den ikke skal have sine klamme kløer i mig. Men den sidder der alligevel forankret dybt inde. Den er så at sige min fars utilsigtede gave til mig. Den er en del af diagnosen, og jeg vil altid skulle tage aktivt stilling til den.

Det er beskrevet i diagnose-kriteriet, at folk med borderline indgår i ustabile relationer med andre mennesker, som de ukritisk knytter sig stærkt til. Ofte har de mange partnere på kort tid, fordi de ikke kan bære at være alene. De indgår ofte i intense og konfliktladede forhold til andre. De bliver hurtigt oprørte, når de ikke opnår det, de havde ønsket. De er intenst bange for at blive forladt eller svigtet af andre, fordi de derved bliver overladt til deres egen indre tomhed.

Så hvad er det, jeg vil have? Og hvad tror jeg, at jeg kan få? Jeg kender ikke helt svaret. Jeg har i mange år troet, at svaret var: "Du må ikke forlade mig", men er ikke længere sikker på, at det er så entydigt. Det er derfor, jeg stadig går i terapi i den store hvide villa. Måske findes svaret ikke, men der bliver der stillet spørgsmål, og jeg lærer at forstå, hvad prisen er for hele tiden at invitere angsten op til dans. ■

(Forkortet af redaktionen)

Vejen ud af skizofreni

Da Dorte Randi Schmidt fik diagnosen skizofreni, blev hun mødt af en dystert prognose, som ikke stemmer overens med den reelle statistik. Men hun valgte at kæmpe imod og udvikle sig væk fra sygdommen gennem terapi.

Af Mikkel S

Dorte blev indlagt i 2007, og efter længere tids udredning kunne psykiateren præsentere diagnosen skizofreni. Måden, han præsenterede diagnosen på, var kold og konstant uden omtanke og empati for sin patient.

“Psykiateren, der gav mig diagnosen, var meget dystert i sin prognose for, hvordan det her skulle ende. Han slog fast, at det var en kronisk og livslang lidelse, som jeg skulle have medicin for resten af mit liv. Yderligere betragtede han det grundlæggende som en svær sygdom, hvor mange oplever en forværring. Efter 10 år kan

lidelsen imidlertid falde lidt til ro, hvis man vel at mærke passer sin medicinske behandling.”

Psykiaterens forklaring stemte overens med det kendskab, Dorte i forvejen havde til skizofreni fra sit arbejde med svært psykisk syge på en socialpsykiatrisk institution. Nemlig at det var sygdom for livet. Fremtidsudsigten fik i den grad Dorte til at miste sin livsgejst.

“Når fremtidsigten bliver udlagt så håbløst negativt, så giver man rent følelsesmæssigt op. Nu er det slut. Det var så det liv. Total afmagt.



Maleri: Dorte Randi Schmidt



Maleprocessen var med til at dæmpe farten i hovedet. Det flyttede fokus væk fra at have 50 tankerækker, der kørte på en gang.

En meget væsentlig forbedring af den menneskelige tilgang i psykiatrien er at få mennesket i centrum.



Pludselig er fortællingen om dig som et unikt og nuanceret menneske køgt ned til, hvilke sygdomssymptomer du har.”

VENDEPUNKTET!

Efter diagnosen var det kun Dorthes tre børn, der holdt hende oppe. Hun havde ikke lyst til at leve et liv med så håbløse fremtidsudsigter. Heldigvis faldt hun over bogen ”I morgen var jeg altid en løve” af Arnhild Lauveng, som gav hende kampgejst og mod på livet.

”At læse om, hvordan hun blev rask fra skizofreni, blev mit vendepunkt. Jeg tænkte og har tænkt lige siden, at når hun kan, så kan jeg sgu også. Det gav virkelig noget håb, kraft og kampgejst – der er sgu noget at kæmpe for her.”

Dorthe kom i terapi, hvor hun fik en større forståelse af sig selv og de psykiske mekanismer, der spillede ind. Hun fik en forståelse af, hvorfor hun reagerede med vrangforestillinger, halucinationer og psykoser, og hvad de egentligt var et udtryk for.

”Det gik op for mig, at der var en sammenhæng mellem et højt angstniveau og psykoserne. Var der for meget angst og stresshormon i min krop, så havde jeg tendens til at gå i psykotisk retning. Jeg fandt også ud af, at min angst som regel steg, når der var nogle følelser – i et lag nedenunder – som jeg ikke tog mig af,” uddyber Dorthe.

TAGE ET ANSVAR SELV

Dorthe mener, at det er vigtigt at indse, at man ikke automatisk bliver rask uden at gøre noget selv. Det hjælper ikke at være en passiv patient, der bliver vred og frustreret over, at andre ikke kan rykke ved dig. Men det hjælper at være en aktiv medspiller, der selv tager et ansvar.

”Det er faktisk mit eget ansvar at komme videre. Det er mit ansvar at bekæmpe angsten for at åbne mig følelsesmæssigt op over for en terapeut. Det er mit ansvar at overvinde ubehaget ved at blotte

og udlevere mig selv følelsesmæssigt. Det er mit ansvar at turde rejse ind i de fortrængte og dystre afkroge for at blive rask. Det er ligesom alkoholikeren og anorektikeren – man kommer ikke udenom ens eget ansvar i det. Du kan ikke få en alkoholiker til at stoppe med at drikke eller anorektikeren til at spise, hvis de ikke vil – det er umuligt.”

PSYKOTERAPEUT, SELV BIOGRAFI OG KREATIVITET

Dorthe læser til psykoterapeut på andet år, hvilket opbygger endnu større muligheder for at kunne mestre forstadierne til angst og psykose. Sideløbende skriver hun på en selvbiografi, hvilket også tjener som en vigtig form for selvterapi. Sidst, men ikke mindst, så skaber hun afstand til sygdommen ved at tegne og male.

”Jeg begyndte at male efter min første indlæggelse. Der gik et helt nyt farveunivers op for mig, som var meget kontrastfyldt på en livsbekræftende måde. Maleprocessen var med til at dæmpe farten i hovedet. Det flyttede fokus væk fra at have 50 tankerækker, der kørte på en gang. Der ligger en terapeutisk mulighed i det at falde hen i en aktivitet og blive opslugt af det lige i nuet. Hvis man er fyldt op af et indre kaos, så kan maleriet skabe et mentalt frirum – en fredfyldt boble.”

Dorthe kunne også lige så stille opbygge sociale relationer, når de maledes sammen, for samtaler foregik i deres eget tempo og ikke hele tiden.

GIK IMOD PSYKIATERENS RÅD

Dorthe blev frarådet at gå i terapi af psykiatrien. Psykiatrien mente, at terapi så ud til at gøre hendes tilstand værre og frarådede hende det. Hvis der er fuld skrue på det psykotiske, komplotteorier, tanketransmission og vrangforestillinger, så kan der selvfølgelig ikke opstå en troværdig psykologisk selvindsigt. Det gælder i øvrigt også for andre mentale udsving som depression, mani og så videre. Men det burde ikke forhindre én i at gå i terapi. Enten venter man til, at psykosen er faldet til et passende niveau. Eller terapeuten skifter fokus og bruger tiden på noget lige så vigtigt som selvindsigt, nemlig at opbygge en god relation og skabe tilid og en ramme, hvor man kan tale om alt.

Relationen er meget vigtig, da man praktisk talt ikke kan rykke ved nogen mennesker uden en god relation. På et tidspunkt vil det psykotiske

fylde mindre og kunne betragtes på afstand. Så kan man begynde at finde ud af, hvordan det psykotiske bliver påvirket af forskellige følelsesmekanismer og situationer, og hvordan man kan håndtere det bedre.

Dorthes fortid har desuden været meget traumatisk, hvilket gør det ekstra uforståeligt, at terapi blev frarådet. Hun boede i et hjem præget af omsorgssvigt, alkoholisme og seksuelle overgreb. Dorthe fandt inspiration til at gå i terapi ved at læse ”Glaspigen” af Karin Dyhr, hvor fortælleren bruger terapi til at bearbejde sin barndom præget af incest og til at kæmpe sig ud af sygdommen.

DEN BEROLIGENDE EFFEKT VED ANTIPSYKOTISK MEDICIN

Ifølge Dorthe er debatten i psykiatrien vældig polariseret med Peter Gøtzsche i den ene ende og psykiatrien i den anden.

”Folk kobler fra og lytter hverken til den ene eller anden part. Jeg synes derfor, at vi skylder de psykiatriske patienter og pårørende en nuanceret debat omkring medicin – for og imod. Jeg er glad for, at jeg fik medicin, da det var værst. Der var voldsomt meget fart oppe i mit hoved med racertanker i 6. gear, hvor jeg ikke kunne sove eller holde min krop i ro. Jeg har virkelig oplevet den beroligende effekt, som den antipsykotiske medicin havde i sådanne faser.

Når det gives længerevarende, var der for mit vedkommende en bagside ved det. Jeg kunne slet ikke mærke nogen form for tilfredsstillelse ved at dyrke motion, ved at spise eller gøre noget som helst. I det hele taget døde livsgnisten bare stille og roligt. Jeg trak mig tilbage. Mere end, hvad jeg også havde gjort inden. Der var mangel på energi, motivation og drive.”

Dorthe har ikke fået medicin siden 2010 og kan mærke forskellen.

”Da jeg kommer ud af den antipsykotiske medicin, aftog mange af de aspekter, der kunne opfattes som negative symptomer eller depressionsstræk. Min oplevelse er, at det er medicinen, der har gjort den side af sagen værre.”

Omvendt er det et stort problem, hvis man stopper med medicinen fra den ene dag til den anden og op til flere gange uden at trappe langsomt ud, fordi det tit forværrer sygdommen markant og giver unødige sygdomsudsving.

BRUGER SIN EGEN HISTORIE TIL AT GIVE ANDRE HÅB

Dorthe holder mange foredrag om skizofreni. Hun kommer vidt omkring, for eksempel i de psykosociale indsatser, på psykiatriske hospitalet, SOSU-uddannelsen og kurser i psykoedukation. På den måde er hun med til at give et mere nuanceret billede af psykiatrien. Tilmed har hun et dobbeltperspektiv, fordi hun både har arbejdet i psykiatrien og været indlagt som patient. I dag er det hende, der som foredragsholder kan formidle et håb på grund af hendes egen positive udvikling.

”En meget væsentlig forbedring af den menneskelige tilgang i psykiatrien er at få mennesket i centrum. Til skizofreni tillægges ikke så mange positive forventninger. Men det er bare ikke set ud fra mennesket – kun diagnosen. Det kan jo gøre, at der er nogle med store ressourcer, som ikke får den støtte, de har brug for til at komme videre i livet. Det enkelte menneske skal i centrum – ikke en forudindtaget og generel model for ressourcer og kompetencer.”

Dorthes store ønske er, at psykiatrien fremover tager begreber som ligeværd, relationsarbejde og mennesket i centrum langt mere seriøst. Yderligere skal terapi være noget, der tilbydes, og den pessimistiske prognose skal erstattes af faktuel statistik. Der skal også langt flere ind i psykiatrien med brugererfaring, mens dem med anti-empatisk professionel distance skal ud, mener Dorthe. ■

(Forkortet af redaktionen)



Maleri: Dorthe Randi Schmidt

OUTSIDEREN

— SER PSYKIATRIEN INDEFRA

FØRSTE SKRIDT MOD ET MENINGSFULDT LIV

Efter psykisk sygdom står man ofte uden mening og mål i tilværelsen. Hos Outsideren arbejder vi for at synliggøre psykiatrigrugernes værdi i samfundet. Vi giver psykisk sårbare mulighed for at udvikle deres kompetencer gennem en både meningskabende, udfordrende og hensynsfuld hverdag på redaktionen.

Hos os er der højt til loftet, respekt for den enkeltes behov, plads til at udfolde sig og tage ejerskab over eget liv. Vores erfaring er, at vores frivillige får det psykisk bedre, føler sig mindre ensomme og isolerede og får fornyet mod på tilværelsen.

Hvem er vi?

Outsideren er Danmarks største online-magasin om psykiatri og psykisk sygdom – produceret af mennesker, der har prøvet psykiske lidelser på egen krop og sjæl.

Vi ønsker at afstigmatisere psykisk sygdom og udbrede kendskabet til sindslidelser gennem seriøse og professionel formidling, hvor psykiatrigrugerne kommer til orde. Med det formål udgiver vi artikler, personlige beretninger, noveller, digte, tegninger, billeder og videoer om tilværelsen som psykisk sårbar.

Outsideren tilbyder også Danmarks største blogger-univers for psykiatrigrugere.



”VI BLIVER BEHANDLET SOM LIGE VÆRDIGE MENNESKER”

På Outsideren har jeg mødt et fællesskab med mennesker, hvor jeg ikke skal forklare mig. De accepterede mig som et menneske. Man bliver behandlet som en ligeværdig med kvalifikationer i stedet for at fokusere på, at jeg ikke har arbejde.

Personligt har det været en stor ting at kunne sætte ord på mine oplevelser og have et forum, hvor jeg kan skrive, uden at folk bliver forargede, bange eller ændrer opførsel over for mig.

På Outsideren har vi alle været udsat for noget, og det er enormt dejligt at kunne dele de oplevelser. Det er mest behandlerne, man hører i medierne, så det er godt, at vi har vores eget medie, hvor vi sætter dagsordenen.

Dy, 36 år, digter og street artist på Outsideren

OUTSIDEREN...

- 1 Er 100 procent uafhængig af økonomiske, politiske og religiøse interesser
- 2 Ønsker at nedbryde tabuer som talerør for en udsat gruppe
- 3 Er en arbejdsplads, hvor frivillige vejledes af professionelle
- 4 Er et sted, hvor ligesindede mødes og udveksler erfaringer
- 5 Ønsker at være en ramme for meningsfulde og selvudviklende aktiviteter
- 6 Tager hensyn til den enkelte med plads til at have en dårlig dag

FRIVILLIG PÅ OUTSIDEREN

Som frivillig på Outsideren kan du arbejde med journalistik, blogs, digte, noveller, billeder, grafik, web, video, street art og administration.

At være frivillig hos os er en måde at udvikle sig fagligt, socialt og personligt. Vores rummelige arbejdsmiljø er et unikt springbræt for mennesker, der har svært ved at "passe ind" andre steder.

Der er mange måder at deltage på. Som frivillig er du en del af Outsiderens redaktion. Gruppen er åben for nye medlemmer, hvad enten du kan lægge lidt eller meget arbejde i det. Bor du langt væk, kan du deltage via e-mail – vores mailadresse er

redaktion@outsideren.dk

SOM FRIVILLIG KAN DU:

- 1 Deltage i vores journalistiske skriveworkshop
- 2 Skrive artikler eller få din blog til dine tanker og følelser
- 3 Få individuel sparring og løbende feedback
- 4 Arbejde med tekst, foto, grafik, web og video
- 5 Arbejde kreativt med street art og andre alternative udtryksformer
- 6 Prøve dig selv af i et rummeligt redaktionsmiljø
- 7 Tage ansvar og få ansvar



Hvad byder du indbildte gæster?

