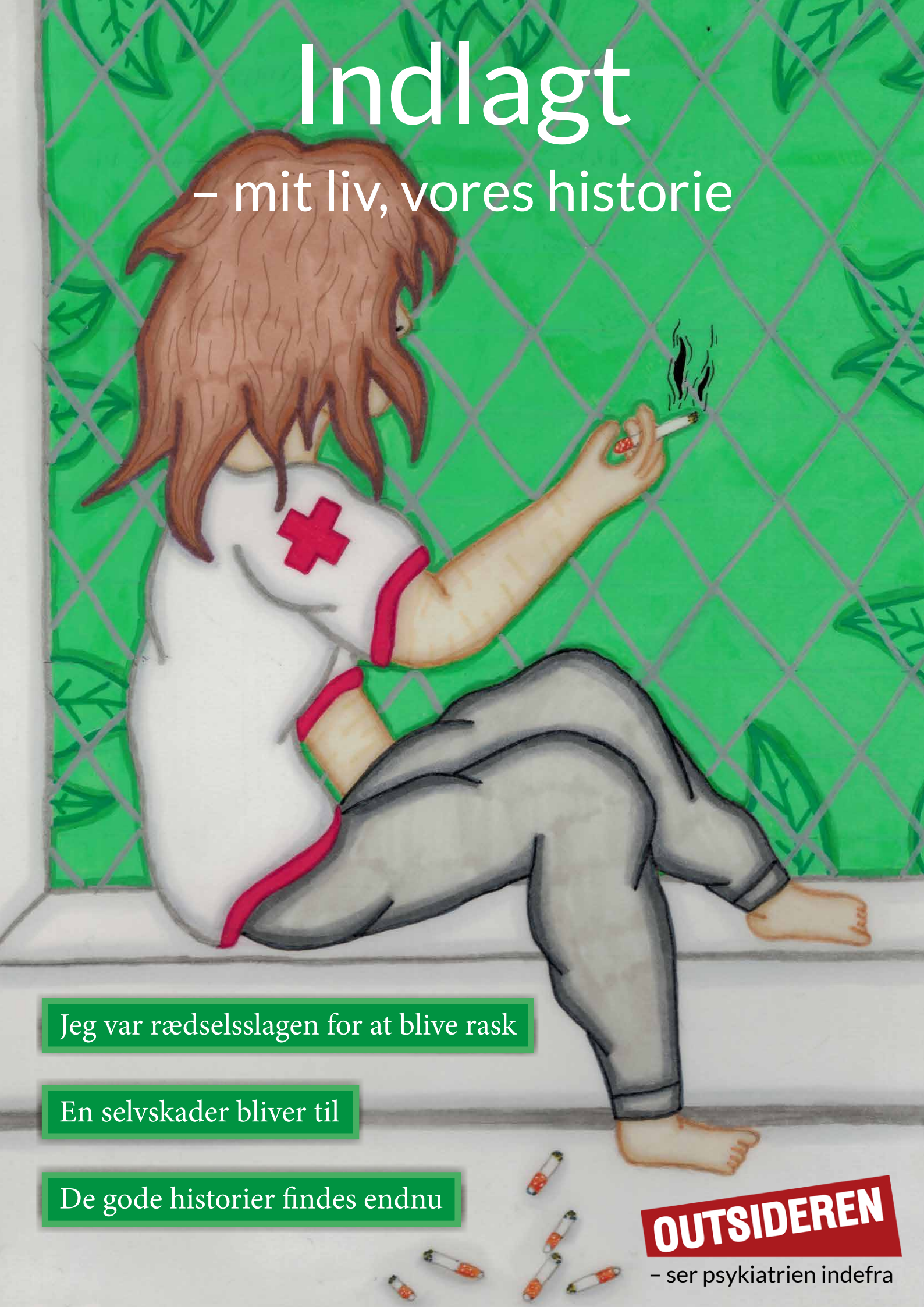
Indlagt

– mit liv, vores historie



Jeg var rædselsslagen for at blive rask

En selvskader bliver til

De gode historier findes endnu

OUTSIDEREN

– ser psykiatrien indefra

Copyright 2020

Tidsskriftet Outsideren
Sortedam Dossering 81, kld.
2100 København Ø

Tlf.: 81 11 76 64
redaktion@outsideren.dk
www.outsideren.dk

Tilrettelæggelse
Line Seier Madsen
Loucia Nørgaard

Layout
Mikkel Sjølund

Korrektur
Lars Ploug og Gerda Serup Rasmussen

Skribenter
Eisa Hunø, Elephant, Ester K. Andersen, Kamilla, Karen Willumsen, Lene Bang, Linedanser, Louise Gad, Loucia Nørgaard, Louisa, Mia Keller Jensen, Mie Andersen, Oxana, R.M.P., Sabine A., Sanne P., Sidsel Høgenhaug Jakobsen

Illustratorer
Eisa Hunø, Ester K. Andersen, Josefine Banke, Line Miller, Louise Rosenkvist, Mikkel Sjølund, Niels, R.M.P., Pia Johannson, Sandra Timm

Sponsor
Fjordhøjfonden

Tryk
Toptryk Grafisk

Indhold

Beretninger om at være indlagt

Side 3 til 30: Her kan du læse personlige beretninger om at være indlagt, og vi beskriver mødet med de fysiske rammer og andre patienter. Du kan både læse digte, der tegner et billede af den indre smerte, og indlæg, der beskriver behandlingsforløb – både de gode og de dårlige.

Mit liv med selvskadende adfærd

Side 32 til 45: Vi sætter fokus på selvskade som udtryksform. Du kan både læse om usynlig selvskade og selvskade, der kræver lægehjælp. Vi kommer ind på drivkraften bag selvskade, de professionelles håndtering af det og ensomheden, når selvskaden er besejret.

Vores håbefulde historier

Side 48 til 69: Vi bringer fortællinger om at komme ud på den anden side og sætter fokus på, at recovery har mange ansigter. Succeshistorierne spænder bredt – alt fra at blive student til endelig at få tilkendt førtidspension.

Indlagt
– mit liv, vores historie

Med dette temanummer ønsker vi at sætte fokus på, hvad det betyder at blive indlagt på en psykiatrisk afdeling eller få en diagnose. Psykisk sygdom er ofte forbundet med destruktive følelser som skam og håbløshed, og det vil vi gerne lave om på. Outsiderens skribenter har nemlig gået vejen før. De har været indlagt, har mistet fodfæstet for en periode og er kommet videre – mange erfaringer rigere. Disse erfaringer er vores skribenters brændstof, når de til daglig skriver artikler og blogs for Outsideren, ligesom når de sætter ord, tegninger og malerier på det syge sind i dette temanummer.

Af Line Seier Madsen, daglig leder
Loucia Nørgaard, blogredaktør

På Outsideren har vi erfaring med, at psykisk sygdom ikke behøver være en endestation, men kan føre nye oplevelser og muligheder med sig. For nogle bliver det afgørende vendepunkt, at de kaster alle bolde op i luften og tør starte helt forfra, mens det for andre bliver at få tilkendt en førtidspension. Selvom vi lever helt forskellige liv, deler vi mange af de samme erfaringer og udfordringer. Vi håber, at du som læser vil kunne genkende dig selv i vores skribenters fortællinger, når de deler både kampe og sejre.

Fokus på selvskade
Temanummeret henvender sig også til fagpersonale indenfor psykiatrien. På trods af gode intentioner er det ikke sikkert, at personalets handlinger altid går hånd i hånd med patientens reelle behov. For hvordan føles det f.eks. for en patient at blive mødt med professionel distance? Kan en arm lagt i gips virkelig være løsningen, når patienten har brug for hjælp til at lære at håndtere sin selvskade?

Selvskade er et emne, som vi har valgt at sætte særlig fokus på i dette temanummer, da selvskadende adfærd ofte bliver misforstået. Vi bringer personlige fortællinger om tankerne bag selvskade, eksempler på hvordan selvskade bliver håndteret af fagpersonale og forslag til forbedringer.

At genvinde håbet
Som tidsskrift stræber vi altid efter at tegne et nuanceret billede af livet med psykisk sygdom. Temanummerets historier spænder derfor bevidst bredt. Vi vil gerne bryde med tanken om, at det at komme sig er ensbetydende med at blive medicinfri eller få et arbejde, da det ekskluderer en stor gruppe mennesker fra at kunne se sig selv som en succes. At genvinde håbet eller undgå flere indlæggelser er lige så stor en sejr for den ene, som det er at blive student for den anden.

Er du interesseret i at få temanummeret tilsendt som afdeling eller privatperson, så skriv til redaktion@outsideren.dk. Du kan læse flere blogs og artikler på vores hjemmeside www.outsideren.dk

Rigtig god læselyst!

”Jeg er en fange i det hvide helvede. Et helvede for folk, der intet ulovligt har gjort, men blot har et sårbart sind.”
Lene

På de næste sider kan du læse personlige beretninger om at være indlagt.

Mit liv – mit ansvar … også med hjælp

En af de lidt for mange gange, jeg har været nødt til at henvende mig på psykiatrisk skadestue i Risskov, står klarere frem for mig end andre. Jeg blev mødt – efter al ventetiden – af en både bestemt og meget utilfreds sygeplejerske, som ikke kunne forstå min bøn om hjælp. Sådan virkede hun i hvert fald på mig.

Af: Kamilla

- Nå, så du vil gerne fralægge dig dit ansvar?

Sådan spurgte sygeplejersken mig, og mens jeg sad der og krympede mig i min allerede alt for lille selvforståelse, kunne jeg ikke svare for mig. Jeg var flov og følte mig ydmyget i mit behov for, at der var nogen, der hjalp mig gennem natten. Hun satte spørgsmålstegn ved, om det overhovedet var i orden, at jeg sad og havde sådan et behov. Mit behov for hjælp blev fejlstemplet, og jeg følte med det samme, at jeg blev kaldt uansvarlig, utilstrækkelig og forkert.

Det var følelser, jeg i rigelig grad kunne dyrke selv, og jeg havde ikke brug for, at hun også løftede pegefingeren og formanede mig om, at jeg ikke gjorde det godt nok. Jeg følte mig hensat til dengang, hvor en veninde beskyldte mig for ikke at kæmpe nok for at blive hurtigt rask. Ikke at ville det. Da var jeg i øvrigt lige blevet syg, og bebrejdelsen hjalp hverken på forløbet eller mit selvværd.

Selvom jeg har mødt talrige både dygtige og empatiske personer i diverse systemer, så sætter den slags oplevelse sig fast i mig. Som kritik. En kritik, der i øvrigt ikke er i orden med mig!

Det er lettere for mig i dag at argumentere imod kritikken, da jeg kan stå mere inde for mig selv og ikke føler mig angrebet på samme måde. Dengang gik jeg til min psykolog med følelsen af utilstrækkelighed og rakte den frem mod ham til vurdering. Jeg stolede ikke nok på min egen mening. Han var heldigvis uenig.

Når jeg henvendte mig og bad om hjælp – om det var hos ham, hos lægen eller på hospitalet – så var det altid en enorm overvindelse af mig selv. Jeg hader at føle mig ynkelig, men faktum var, at jeg havde brug for støtten. Det var ikke en fraskrivelse af ansvar, men derimod en måde at tage mig selv meget alvorligt på. Jeg lyttede til mine behov, men var nødt til at erkende, at jeg ikke kunne dække dem alene. Og det er okay!

Det skal ikke være forbudt at bede om hjælp, og vi behøver faktisk ikke have nok i os selv. Det er ikke en fralæggelse af ansvar, når man rækker ud efter andre – det kan tværtimod være netop det tidspunkt, hvor man tager mest ansvar for sig selv og sin situation. Og så er det simpelthen også bare menneskeligt.

Breve fra 3232

Jeg føler mig klædt på til opgaven, når jeg bliver indlagt på et åbent sengeafsnit. Jeg har prøvet det før. Lettelsen over at være tjekket ind varer dog ikke længe. Mødet med rammerne og de øvrige patienter er ikke som forventet, og jeg overvejer at flygte. Men hvor flygter man egentlig hen?

Af Loucia Nørgaard
Illustration af R. M. P.

1.

”Er du klar?” – spørger damen, mens hun stryger mig på ryggen. Jeg nikker. Jeg er klar. Har prøvet det før: Undgå øjenkontakt, pas dine medicintider og bliv ellers på værelset – så skal det nok gå. Hun tager mig under armen og følger mig over. Hun er nærværende og rolig; hun smiler sågar.

Hvor er jeg taknemlig for at kunne være her.

Hun taler varmt om stedet, mens hun viser mig rundt. Hun følger mig ned til mit soverum. Hun giver ikke slip på sit nærvær før, at jeg siger – jeg føler mig tryg. Chok. What? Tremandsstue? Den havde jeg ikke lige set komme … Jeg nikker. Jeg er klar. Har aldrig prøvet det før, men: Undgå øjenkontakt, pas dine smøger og hold dig til baghaven – så skal det nok gå. Millioner af tanker invaderer mit hoved.

Det var nok alligevel ikke smart at komme her.

2.

Kun mig og tomheden ude på terrassen. En patient kommer ud og sætter sig. Han tager en smøg, fortrøstningsfuld som jeg. Han bruger kun et sekund på at suge, han bruger et sekund på at puste ud. Og så forfra igen. Regelmæssigt, i takt. Tik. Tak. Tik. Tak.

Tiden går for langsomt, fornemmer jeg klart.

Han fanger mit blik med sine intense øjne. De er helt igennem uhyggelige, helt ekstremt sorte. Han blinker ikke. Han dribler med foden. Det er ikke rart. Det’ bare slet ikke rart! ”Er du ansat eller indsat?” – spørger han pludselig. Øh … hvad er mon mindst farligt at svare? ”Næ, jeg er skam lige så fucked, som de andre. Og dig?” – spørger jeg høfligt, selv om jeg kender hans svar. Han tier, uden at sænke sit blik.

Notat til mig selv – ham skal jeg holde mig fra.

3.

Jeg sætter mig ud i baghavens sol. Der er dejlig stille; der er den tiltrængte ro. Stille – ja, bortset fra de hjerteskærende trin. Jeg synes, jeg har set ham gå rundt, siden jeg kom? Altid alene. Altid helt tavs. Sikkert med et helt igennem ødelagt sind.

Hvor kommer det stakkels menneske fra?

Hvilket liv har han bag sig? Hvad skyldes hans ar? Jeg ville så gerne ku' fange hans øjne. Har lyst til at give ham et smil. "Er du okay?" – samler jeg mod til at spørge, men han lader mig ikke fange sit blik. Han vandrer bare stenet frem og tilbage. Stadig alene. Stadig helt tavs. Hans smerte laver dybe sår i min sjæl. Jeg har så ondt af hans skæbne. Tænk, hvis jeg går i hans fodspor en dag? Nej, den tanke er for tung til at tænke.

Notat til mig selv – ham må jeg hellere holde mig fra.

4.

Terrassen igen. Der er noget fredagshygge. Jeg magter egentlig ikke, men … jeg kan alligevel ikke finde et sted, hvor jeg kan få bare en smule fred. Jeg kan lige så vel gemme mig bag en kage. Det er jo ikke, fordi jeg skal ku' præstere? Straks bliver jeg dog spurgt, hvor jeg kommer fra.

Den indre smerte overtager.

Jeg har ikke lyst til at åbne op, så jeg vælger at fremstå kold. Nummeret på mit håndled vil jeg ikke kendes ved, og det gælder egentlig også dem. Men det ene spørgsmål fører til det femte, og jeg er ved at blive kvalt. Det går op for mig, hvor dybt jeg er faldet. Jeg er jo en af dem!? Mit liv er itu, mit sind er revnet. Det vil jeg ikke acceptere. Jeg vil hjem til min pige. Hjem til hendes far. Jeg vil hjem til alt det, jeg ikke længere har.

Hvordan kommer jeg mon videre herfra?

5.

Vi sidder og spiser. Alarmen går. Jeg ved godt, hvad klokken har slået. Jeg registrerer, at en medarbejder løber af sted. Den anden virker ikke særlig vågen. Jeg forestiller mig det blodige scenarie – hvem og hvor og hvorfor. Jeg ser mig omkring. De andre spiser bare?

Ja, de har vel lært at overleve her.

Medarbejderen ved siden af ser, at jeg panikker. Hun giver mig håndtegn og siger: "Shh…" og fortsætter med en provokerende stemme: "Der kommer Vild med Dans." Jeg er tæt på at stikke gaflen i hende. Hun skal sgu ikke lave håndtegn på mig. Jeg er rædselsslagen, så giv mig et kram. Og jeg er vel ikke endt på alderdomshjem? Udfordr min hjerne, mit intellekt med noget andet end et tv-program. Bevares.

Notat til mig selv – hende holder du dig fra!

6.

Jeg takker for maden og henter min taske. "Jeg mangler lige smøger" – siger jeg blidt, og tjekker mig ud på tavlen. Ja, det er fake, og jeg har en agenda, men det regner jeg ikke med, de ved. Hvor er der en skov? Et sted uden smerte? Et sted, der ikke giver mig ar?

Jeg kan vitterligt ikke holde ud at være her!!!

Jeg går og jeg går. Ingen skov, ingen fred; men jeg har fundet en øde vej. Tænk, hvis de ringer efter politiet. Hvad skal der så blive af mig? "Tæl til ti" synger Tina Dickow for mig. Godt så, vi tæller til ti. Jeg lukker øjnene og giver mig hen til de dystre akkorder med stil. Mit mareridt ser dog ikke ud til at stoppe. Intet giver mening for mig. Sindet bliver mørkere. Dæmonerne vågner. De påstår, de har et svar.

Notat til mig selv – skoven må jeg hellere holde mig fra.

7.

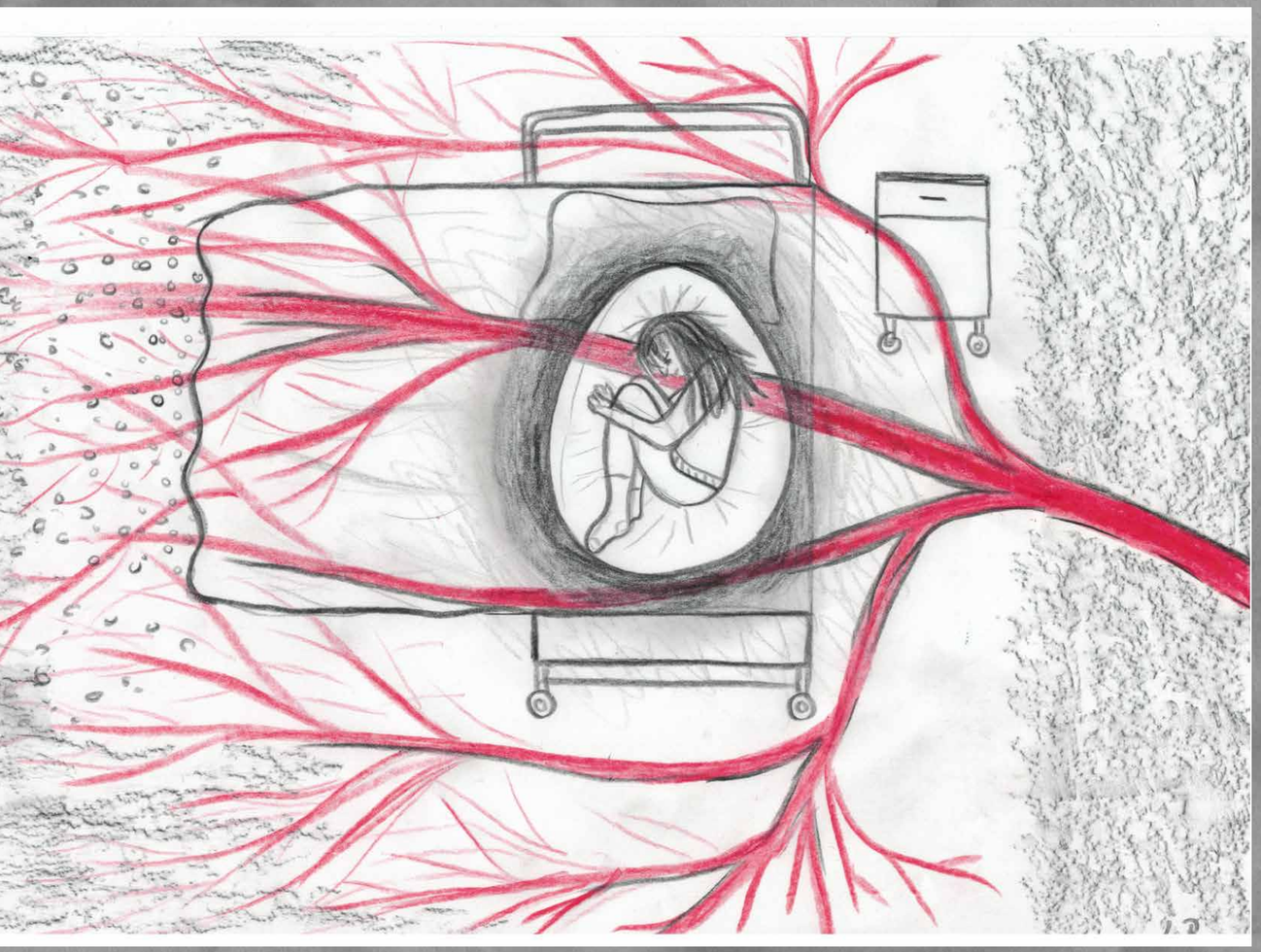
Jeg vender forsigtigt tilbage igen. Forvirret og en anelse bange. Jeg bliver mødt af et blik, der har afsløret mig – en patient, der har været her længe. "Jeg kan virkelig godt forstå dig" – siger han og løsner min lænke. Han dømmer mig ikke. Han ser min kamp.

Ham er jeg glad for, jeg har.

Jeg vælger langsomt at åbne op og dele min dybeste smerte. Vi sidder lidt på terrassen og snakker, og jeg lader tårerne danse. Ind under huden er vi vel ens – selv ham, med de uhyggelige øjne. Udmattede mennesker i for tungt et liv. Krigere svigtet af vores hær. Vi har forskellige aldre, forskellig facon, men er forbundet af samme smerte … Patienten hjælper mig med at bygge et skjold, så jeg kan tage kampen op.

Jeg lover vemodigt mig selv, at jeg bliver her.

Det hvide sengetøj



”Gad vide om sengetøjet er hvidt for at hjælpe mig ud af mørket? Jeg føler mig kvalt nu. Jeg må ud af fosterstillingen, ud af det hvide sengetøj. Ud af dette afsnit, det lukkede afsnit.”

Af Lene Bang
Tegning af Louise Rosenkvist

Jeg ligger her i sengen med kugledynen på. Det er varmt, selvom det er efterår. Dynen giver mig varme og tryghed. 15 kilo ligger over mig, og jeg falder ned i madrassen, som ligger under mig. Det føles rart, som hvis jeg lå i min mors gravide mave. Dengang, inden jeg blev født. Jeg ligger også i fosterstillingen med armene rundt om mine ben. Holder dem tæt ind til resten af kroppen. Det giver mig tryghed i alt det mørke omkring mig og inde i mig. Intet lys viser vej.

De siger, at jeg blot skal give det tid. Det prøver jeg på, men det er svært. Vil helst ud af denne tilstand så hurtigt som muligt. Overlægen siger, at jeg er psykotisk. Det må han jo vide, for jeg ved ikke nogen ting selv længere. Jeg klemmer en af kuglerne fra dynen i min højre hånd. Den er ikke så medtaget af bivirkningerne fra medicinen, som den venstre hånd er. Jeg kan ikke strække min fingre helt ud mere – de er bøjet som en slags klo. Jeg ligger i det hvide sengetøj, som hører til afsnittet. Mit eget sengetøj er ikke kommet endnu. Det har mine forældre lovet at komme med snart. Gad vide om sengetøjet er hvidt for at hjælpe mig ud af mørket? Jeg føler mig kvalt nu. Jeg må ud af fosterstillingen, ud af det hvide sengetøj. Ud af dette afsnit, det lukkede afsnit.

Jeg kommer ud på den klaustrofobiske gang med alle de turkise døre. En dør til hvert værelse. Værelserne er kliniske, når man kommer her. De lugter af rengøringsmiddel, men den lugt forsvinder, når der har boet nogen på værelset i længere tid. Lugten af menneske sætter sit usynlige mærke. Gangen er smal og klinisk hvid. Der hænger dog malerier af kendte kunstnere. Det skal muntre os op, men det eneste, jeg bemærker, er, at de ikke er indrammet i rigtig glas, som de ville have været et hvert andet sted. Her er glas farligt. Farligt for de selvskadende. Det er jeg ikke, men jeg er forpint, siger de. De kloge i hvide kitler.

Jeg er en fange i det hvide helvede. Et helvede for folk, der intet ulovligt har gjort, men blot har et sårbart sind. Jeg går langs væggene og kommer ud i det, der er tættest på friheden her, rygegården. Tænder en smøg fra metalboksen med gløden i. Suger røgen ind og føler mig for en stund fri. Mit håndled klør, det hvide armbånd med mit navn og cpr-nummer kradser på min hud. Jeg klør igen med min hånd af en klo. Jeg ville ønske, at jeg snart bliver rask!

Kaos og frustration

”Det eneste, der kørte igennem mit hoved var, at jeg faktisk bare blev udskrevet imod min vilje.”

Af Elephant

Jeg blev indlagt efter en længere periode med mange flashbacks, mareridt og korte, livagtige indre film om at blive slået ihjel. Til sidst blev det hele alt for meget for mig, og jeg kunne ikke længere håndtere det på egen hånd.

Hele vejen igennem denne indlæggelse havde jeg en fornemmelse af, at lægen blot troede, at jeg var der for sjov, udelukkende for tryghedens skyld, men jeg kan sagtens tage fejl. Jeg havde en følelse af ikke at blive taget alvorligt og lyttet til. Det var som om, at han på forhånd havde taget en beslutning om indlæggelsen uden at inddrage mig i planen og nå frem til en nogenlunde fælles løsning.

Han blev ved med at sige:
- Det er ikke godt med lange indlæggelser, da det blot bliver sværere at komme hjem igen og få en almindelig hverdag til at fungere.
- Man bliver aldrig helt klar til at blive udskrevet.
- Jeg kan godt lige gå med til udskrivelse fredag.

Det eneste, der kørte igennem mit hoved var, at jeg faktisk bare blev udskrevet imod min vilje. At det var ligegyldigt, at alle mine hjemmebesøg var gået dårligt, og at søvnen var meget svingende. Det virkede ikke som om, at han havde læst personalets noter, men udelukkende kørte sit eget løb.

Jeg er egentlig fuldstændig enig i hans udtalelser, men man kan ikke uden videre udskrive folk, før det er forsvarligt. Det vil jo med stor sandsynlighed medføre en ny indlæggelse inden for en relativ kort periode. Og nej, 100% klar til udskrivelse bliver man aldrig helt, men under min forrige indlæggelse havde jeg fornemmelsen af at have mod på at skulle være i eget hjem igen. Jeg havde haft nogle positive oplevelser under hjemmebesøg, med og uden overnatning, hvilket jeg synes er enormt vigtigt.

Hvis jeg fik muligheden for en samtale med lægen, som gjorde mig vred, så ville jeg sige: “Hvis du var en kompetent læge, ville du vide bedre og ikke have udskrevet mig. Så ville du vide, at jeg kender mig selv bedst.” Jeg har nu mistet tilliden til den afdeling, udelukkende pga. lægerne, og vil derfor nødigt derhen igen. Heldigvis lukker den afdeling, når psykiatrien bliver flyttet til et somatisk sygehus, så det bliver et stort super-sygehus. Det glæder mig meget!

Der er altså ikke noget at sige til, at der er så mange, som bliver genindlagt. Jeg er en ‘svingdørspatient’, og det mønster vil jeg meget gerne have brudt! 3 dage efter blev jeg indlagt på en anden afdeling i langt værre tilstand. Jeg fik at vide, at jeg højst sandsynligt havde været død, hvis jeg ikke havde kontaktet vagtlægen, som kom ud til mig og fik mig indlagt med det samme. Dette blev dog en yderst positiv indlæggelse, som gav mening for mig.

Jeg kom i psykiatrisk modtagelse. Kom til at snakke med lægen lige med det samme og kom direkte op på en afdeling, hvor de til at begynde med skulle se til mig hvert 20. minut de første dage. Jeg måtte ikke overnatte i modtagelsen, da min tilstand var meget kritisk. Allerede ugen efter jeg blev indlagt, fik vi holdt et netværksmøde med souschefen, min kontaktperson, psykolog som udredte mig, min nuværende psykolog og min mor.

Aftalen blev at imødekomme mine behov og tage det hele stille og roligt. Vi blev enige om at få en fast struktur ift. aftaler. Og så var fokus på at få nogle succesoplevelser. Jeg havde virkelig følelsen af at blive hørt og fik den ro og støtte, som jeg havde behov for. Dette var min bedste indlæggelse nogensinde.

PANSERGLAS

Begrænsning. Beskyttelse. Panserglas, der spærrer mig inde og samtidig beskytter mig. Et tilflugtssted fra virkeligheden udenfor. Det er umuligt at begå selvmord her. Bruseren er sat fast, vinduerne er låst, sengen er fri for ledninger. Det eneste, jeg har at skade mig med, er plastikbestik … Jeg forsøger alligevel. Desperat. Impulser. Døren går op, og personalet afbryder mig med det samme. På en måde som om de har prøvet det mange gange før. Med en kølighed, med et strejf af omsorg og mistillid. Store vinduespartier, der skiller os og dem. Men de kommer ud af buret med livet som indsats. Ligesom jeg kommer ud af værelset for at satse på livet. Jeg hænger mine tegninger op på de store hvide vægge. Det pynter gevaldigt.

Jeg møder andre ligesom mig. Vi har intet positivt tilfælles, andet end at vi stadig er i live. De har en dobbelt virkning på mig. De giver mig flere problemer, men samtidig ville jeg være fortabt uden dem – som en, der sidder i isolation i et fængsel. Vi bestiller pizza og ryger. Spiller bordtennis og griner af programmerne i tv'et. Holder om hinanden, når nogen har forsøgt at begå selvmord, og personalet har travlt. Nogle gange føler jeg mig dobbelt så ensom, når vi mødes på gangene. Den ene stirrer tomt ud i luften, den anden ser ned. Jeg lytter til deres vrangforestillinger, mens jeg benægter mine egne. Vi jubler sammen, når nogen har fået det bedre og skal udskrives. Men jeg savner det glimt af liv, de lige havde fået i øjnene at dele ud af.

"Store vinduespartier, der skiller os og dem. Men de kommer ud af buret med livet som indsats. Ligesom jeg kommer ud af værelset for at satse på livet."

Af Ester K. Andersen
Illustration af Mikkel Sjølund

Når farverne får betydning

Jeg vågnede op på et psykiatrisk afsnit. Jeg var ramt af psykosen. Den åd mit sind med fuld styrke. Jeg var ikke længere mig selv og kunne ej heller kende mit ydre.

Af Lene Bang
Illustration af Mikkel Sjølund

Alt var forandret i denne verden. Omgivelserne var ikke mine og alligevel en del af mig. Jeg var syg, meget syg.

Jeg lavede koder for at holde sammen på mig selv. Senere hen fandt jeg dog ud af, at disse koder fik mig længere væk fra den virkelige verden. En af de mange koder, jeg opbyggede i mit psykotiske sind, var farvebetonet. Nogle farver var dårlige, og andre var gode. Neonfarver var min fjende, og jeg var ved at gå til over, at døren ind til mit værelse var turkis. Værelset var mit gemmested, og ligeså snart jeg gik ud af den turkis dør, så kom jeg til helvede. Sådan havde jeg det.

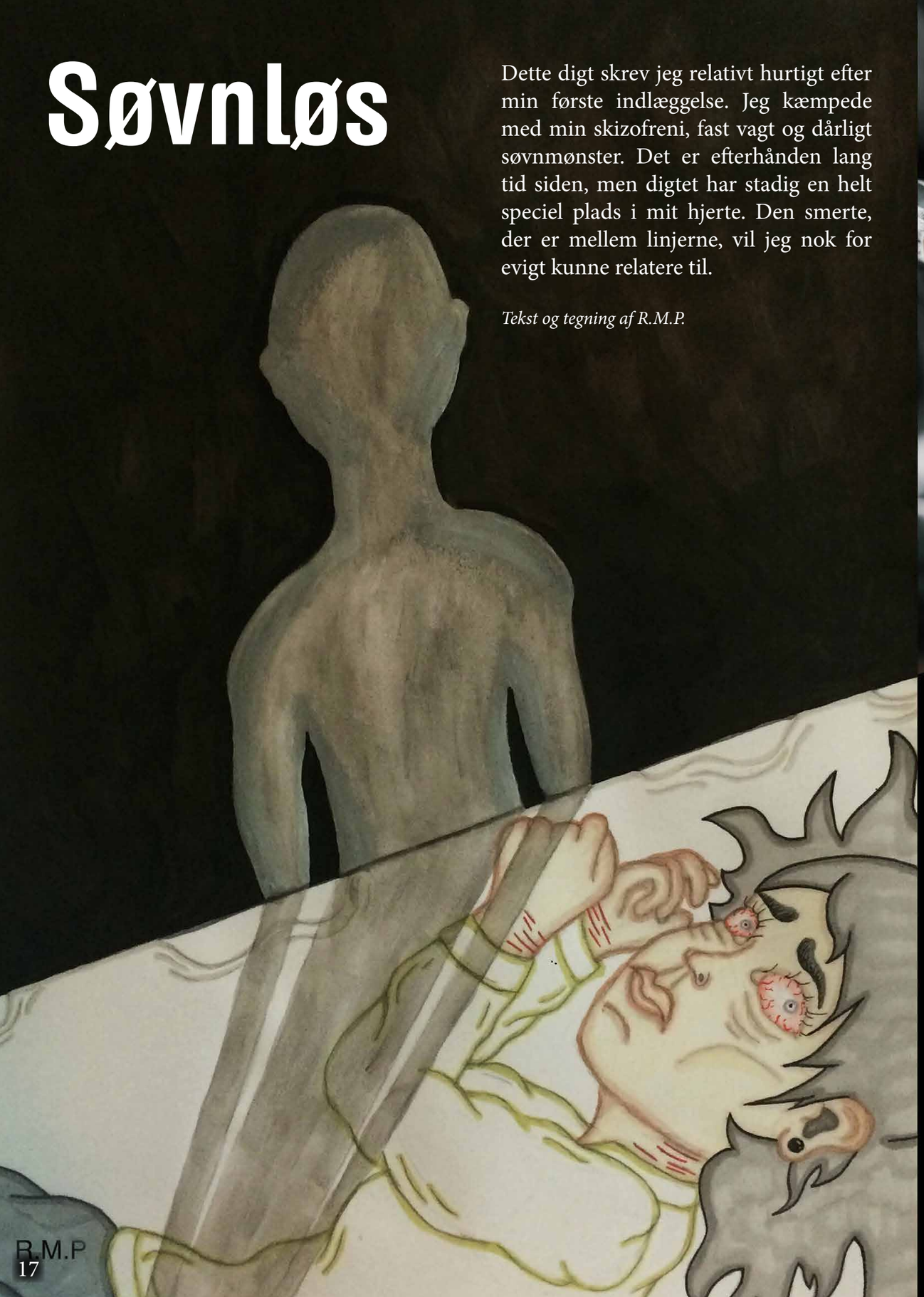
Uden for værelset var alt mystisk, og jeg kunne ikke gemme mig. De jordnære farver var gode, og det var på sin vis heldigt, at det var efterår. Bladene, der faldt fra grenene på de høje træer, var i de jordnære farver og gav mig en form for tryghed i alt det miskmask, jeg levede i på det tidspunkt. Jeg kunne sidde i timevis inde på værelset og kigge ud på bladene, der stille og roligt faldt af og lagde sig som en bunke af tryghed på de farlige mørke fliser udenfor vinduet. Den mørke farve gav mig kvalme og gjorde mig utryg. Alt andet her på afsnittet var i hvide nuancer.

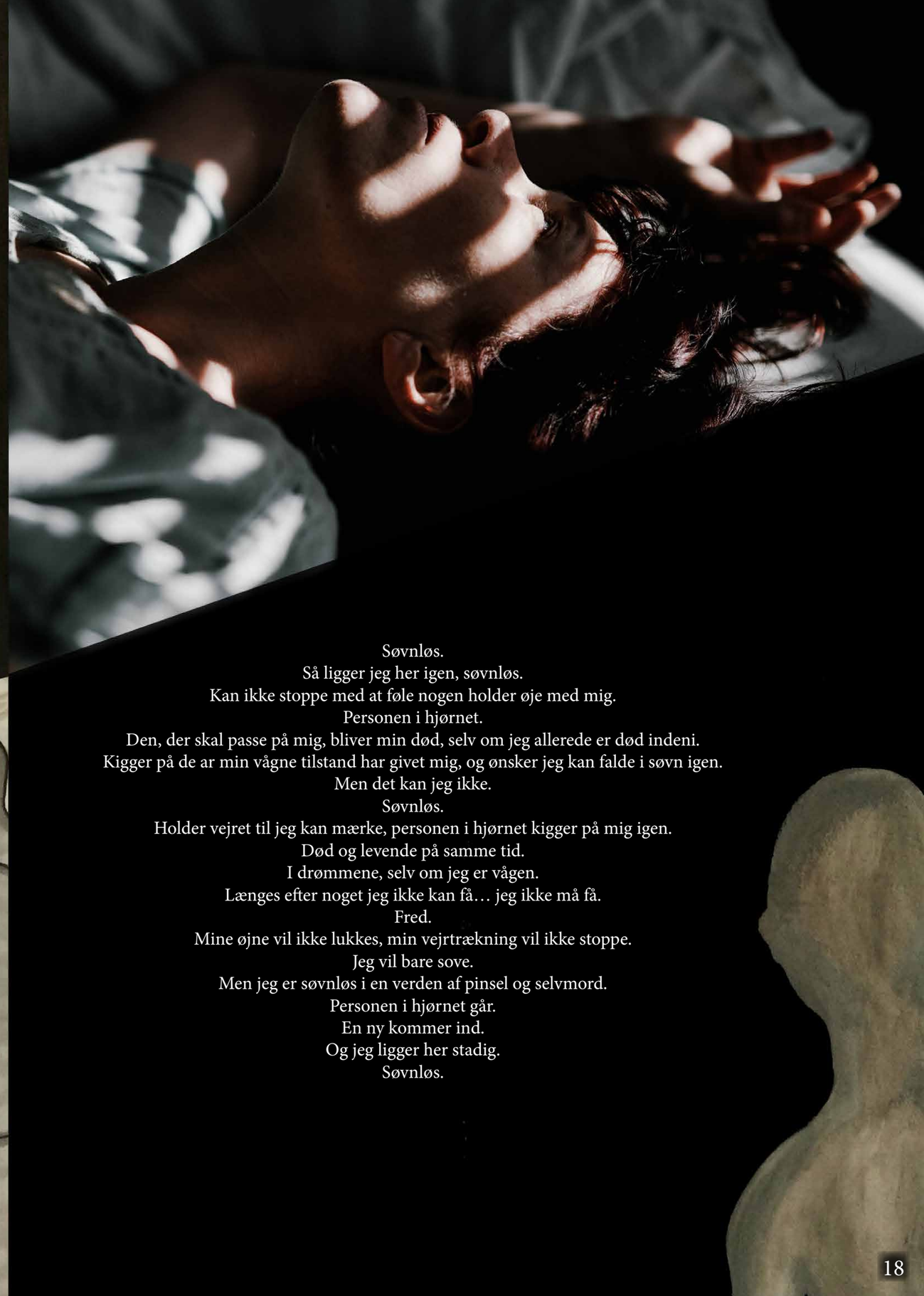
Jeg fik det gradvis bedre med tiden og lod mine indre koder for at overleve slippe mit sind igen. Nu er det efterår igen, og jeg nyder stadig de jordnære farver, som pynter verden derude.

Søvnløs

Dette digt skrev jeg relativt hurtigt efter min første indlæggelse. Jeg kæmpede med min skizofreni, fast vagt og dårligt søvnmønster. Det er efterhånden lang tid siden, men digtet har stadig en helt speciel plads i mit hjerte. Den smerte, der er mellem linjerne, vil jeg nok for evigt kunne relatere til.

Tekst og tegning af R.M.P.





Søvnløs.
Så ligger jeg her igen, søvnløs.
Kan ikke stoppe med at føle nogen holder øje med mig.
Personen i hjørnet.
Den, der skal passe på mig, bliver min død, selv om jeg allerede er død indeni.
Kigger på de ar min vågne tilstand har givet mig, og ønsker jeg kan falde i søvn igen.
Men det kan jeg ikke.
Søvnløs.
Holder vejret til jeg kan mærke, personen i hjørnet kigger på mig igen.
Død og levende på samme tid.
I drømmene, selv om jeg er vågen.
Længes efter noget jeg ikke kan få… jeg ikke må få.
Fred.
Mine øjne vil ikke lukkes, min vejrtrækning vil ikke stoppe.
Jeg vil bare sove.
Men jeg er søvnløs i en verden af pinsel og selvmord.
Personen i hjørnet går.
En ny kommer ind.
Og jeg ligger her stadig.
Søvnløs.

Nærvær og omsorg eller professionel distance?

Som bruger af psykiatrien og borger i det kommunale system igennem flere år er det klart, at jeg observerer ting og genkender et mønster, når tingene kører i ring. Dette indlæg handler om de mange mennesker, jeg har mødt igennem tiden i de forskellige systemer, som alle har haft hver deres opgave.

Af Sabine A
Illustration af Mikkel Sjølund

Normalvis ville jeg ikke sætte folk i kasser, da jeg egentlig mener, at alle fortjener at blive set som et individ. Men lige netop med dette indlæg vil jeg placere de fagpersoner, jeg har mødt, i to kasser.

Den ene kasse indeholder fagfolk, der mener, at relationsarbejde er en vigtig del for at kunne hjælpe de mennesker, de møder igennem deres arbejde. Den anden kasse indeholder de mennesker, som mener, at de er nødt til at holde en professionel distance og ikke inddrage sig selv som person. Jeg har mødt fagfolk fra begge kasser og vil derfor forsøge at beskrive forskellen set fra en brugers vinkel, men det er vigtigt for mig at pointere, at dette er mine observationer og oplevelser, og det selvfølgelig ikke behøver være gældende for andre, der står i samme situation som jeg.

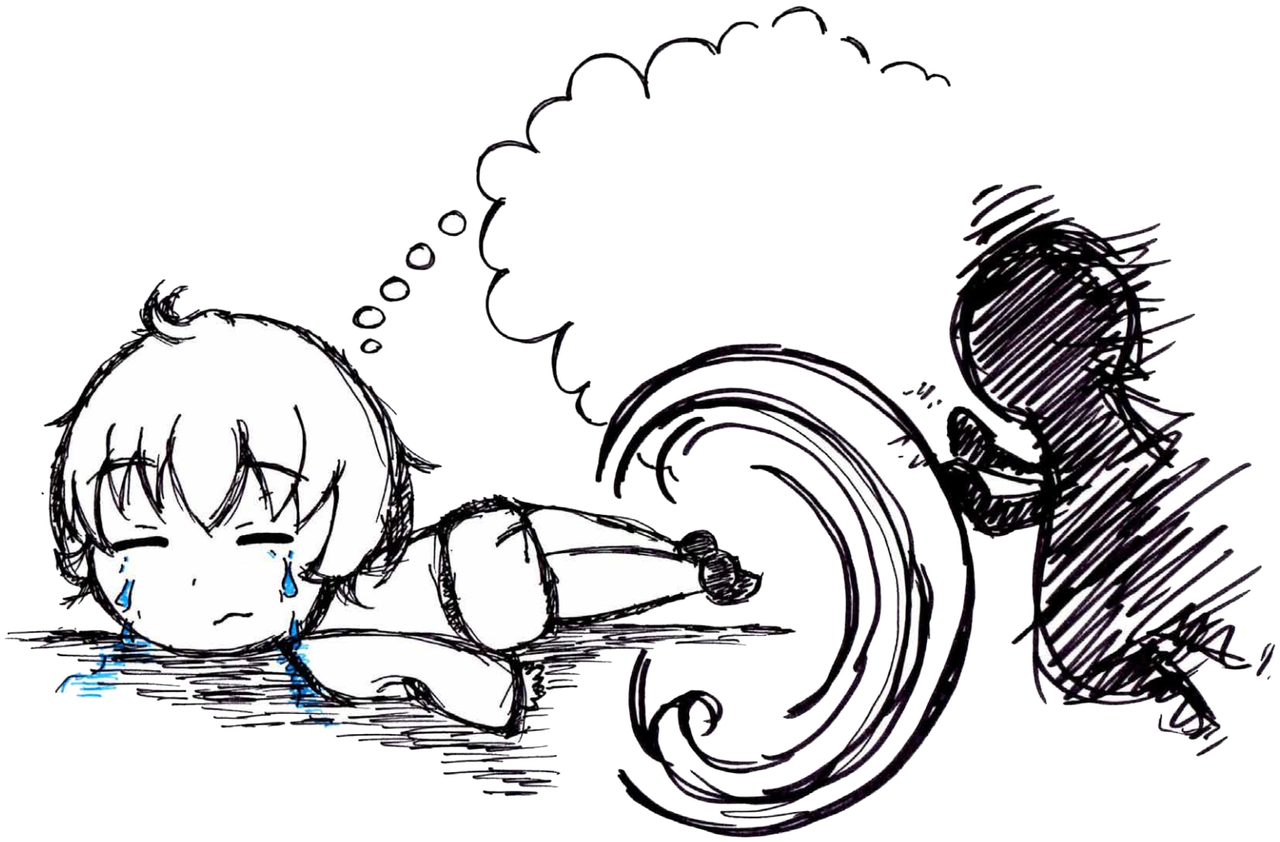
Nærvær og omsorg
De fagpersoner, som er placeret i denne kasse, er alle nogle, der inddrager sig selv i en eller anden grad. De kan sagtens snakke om sig selv og deres liv derhjemme, men samtidig skal der selvfølgelig også være en balance i tingene. De er ikke bange for kropskontakt ment på den måde, at der altid er et kram klar, hvis det kan bruges. Disse mennesker gør rigtig meget for at være i samme øjenhøjde med brugeren, og dialogen er ligeværdig og respektfuld.

Disse mennesker lærer hele tiden nye ting og er nysgerrige og ikke mindst rigtig positive. De er klar på at hjælpe med stort og småt SAMMEN med brugeren. Der er god energi og en god ping pong imellem dem og brugeren. De kan putte en under dynen og sidde ved siden af, til roen er faldet over en. Generelt oplever jeg rigtig stor omsorg og nærvær af de mennesker, der er i denne kasse. De forsøger at gøre alt, hvad de kan for, at brugeren føler sig set, hørt og forstået, hvilket er alfa omega! De kan sagtens være kontante og direkte, men de ser, hvad behovet er og tilpasser sig.

Professionel distance
De fagpersoner, som er placeret her, er dem, der inddrager sig i en meget lille grad eller slet ikke. De fortæller intet om sig selv eller deres liv derhjemme, og det kunne virke, som om de forsøger at være så anonyme som muligt. Kropskontakt er fuldstændig udelukket, med mindre der er tale om et formelt håndtryk og et svagt smil.
Det, jeg typisk har oplevet, er, at disse medarbejdere forsøger at være hævet over brugeren, altså at rollerne er meget tydelige: Du er brugeren, og jeg er personalet. Det betyder, at de opnår en slags autoritær rolle, som man måske endda ville være en smule nervøs eller bange for at omgås. Der er ingen ping pong imellem dem og brugeren, de ved altid bedst og holder meget hårdt fast i de bøger, de har læst på deres uddannelser – intet kan være anderledes eller fungere anderledes, for så passer det ikke ind i deres kassesind. Der er minimalt med omsorg og nærvær i disse mennesker – i hvert fald arbejdsmæssigt.

Jeg foretrækker nærvær
Det er forskelligt fra bruger til bruger, hvilken type personale der gavner dem. Nogle vil slet ikke kunne være omgivet af de mennesker, der beskæftiger sig med nærvær og omsorg, og så er der nogle, der slet ikke vil kunne med den professionelle distance. Efter flere år i systemet kan jeg konstatere, at jeg klart har mest gavn af de omsorgsfulde og nærværende medarbejdere. Når jeg bliver mødt med nærhed og omsorg, bliver jeg set som et menneske. Jeg kan godt opleve, at de distancerede medarbejdere ser mig som en opgave, der skal løses. De nærværende er ikke bange for at dele deres egen hverdag med opture og nedture. De sidder ved siden af mig og giver noget af sig selv. Det viser, at de også er mennesker, og vi får skabt en relation.

Karrusellen der gik i sving



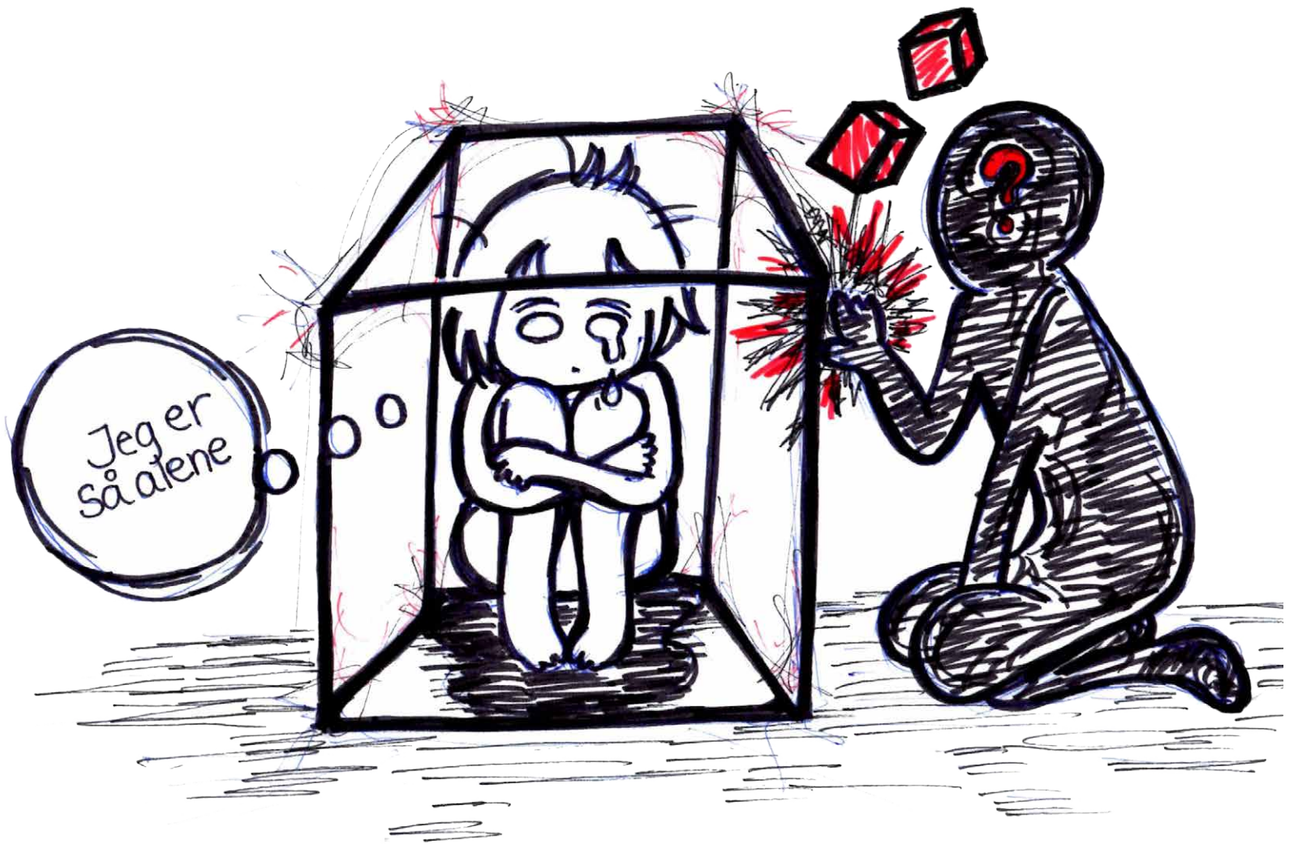
Jeg har omkring tyve indlæggelser og mange forløb i psykiatrien gennem seks år. Jeg har været frustreret over, at psykiatrien ikke har kunnet gøre noget for mig. Jeg er blevet udskrevet blot for at blive genindlagt. Jeg har også oplevet at lande mellem to stole – psykiatrien og kommunen.

Af Louisa
Tegninger af Sandra Timm

Mine første indlæggelser var relativt korte, herunder af dage eller få ugers varighed, hvorefter jeg blev udskrevet til ambulatorium. På det tidspunkt var jeg kun tretten år og hjemmeboende. Mine forældre efterspurgte flere gange at få mere behandling til mig.

Jeg blev skrevet op til en familieterapeutisk enhed. Ventetiden var lang, og ambulatoriet kunne blot tilbyde en samtale hver måned, som var overfladisk. Det var mere medicinkontrol end et decideret terapeutisk forløb. Det fik jeg det ikke bedre af. Det eneste, psykiateren kunne sige, var blot, at jeg kunne dø af min selvskade, og at mine forældre skulle låse alt inde. Jeg havde selv nogle mestringsstrategier, men jeg havde kun mine forældre at støtte mig til. Det betød, at jeg mere eller mindre skulle hjælpe mig selv. Ja, man skal selv tage ansvar. Men det kan man bare ikke altid og slet ikke uden hjælp. Min familie var selv ved at gå ned med flaget. I ottende klasse gik jeg helt ud af skolen. Jeg kunne ikke mere.

Privatpraktiserende psykiater
Undervejs opstod der en ny problemstilling. Jeg var blevet fjorten år og var nu ifølge psykiatrien ung og ikke længere et barn, så jeg skulle overgå til en anden afdeling. Jeg havde haft flere forskellige behandlere uden større nytte, så jeg valgte at overgå til en privatpraktiserende psykiater. Det har klart været den bedste beslutning, jeg har taget. Den privatpraktiserende psykiater har bedre tid og flere muligheder for at kunne have et individuelt forløb. Hun har været aktivt deltagende i flere møder omkring mig og har besøgt mig under indlæggelser. Hun har selvfølgelig behandlingsansvaret for mig og forholder sig derfor professionelt til mig, men hun giver mig så meget hjertevarme,



og det har skabt en særlig relation.

Det kan dog være besværligt med patienter, som ofte har været indlagt og bliver fulgt af privatpraktiserende psykiatere, fordi de ikke deler systemer. Det kan være svært at kommunikere og sparre med hinanden. Men der var ikke mere at komme efter i det offentlige.

Tvangsindlagt som fjortenårig
Jeg blev dog fortsat indlagt flere gange, fordi mine selvmordsforsøg tog til i styrke og alvorlighedsgrad. Som fjortenårig kom jeg ud for min første tvangsindlæggelse, hvor både politiet og ambulance var indblandet. Jeg fik det konstant værre. Jeg skar mig dybere og dybere. Min mor var hjemmegående, fordi hun passede mig døgnet rundt, og jeg var med på arbejde, når jeg var hos min far. Alle knive og smertestillende var låst inde, og jeg var under overvågning derhjemme. Til sidst turde mine forældre ikke længere tage ansvar for mig, og jeg blev tvangsindlagt igen.

Jeg havde det elendigt under hele indlæggelsen. Jeg var svært deprimeret. Jeg blev udsat for mange episoder med tvang. Jeg fik i perioder meget medicin imod min vilje, imens jeg blev holdt fast af fem medarbejdere. Jeg var rigtig bange. Psykiatriens trusler og tvang har skræmt mig og gjort det svært for mig at samarbejde. Disse oplevelser har gjort mig mere syg, end jeg var, da jeg kom ind.

Udskrevet til et bosted
Jeg blev efter tre måneders indlæggelse udskrevet til et bosted, selvom jeg ikke var stabil. Dagen efter udskrivelsen forsøgte jeg at løbe ud foran et tog, men trods mit selvmordsforsøg kom jeg ikke retur til den psykiatriske afdeling. Bostedet havde ikke ressourcerne eller de rigtige fagfolk til at kunne tage vare på mig. De havde kun erfaring indenfor autismepædagogik, hvilket jeg aldrig har haft brug for, men blev behandlet ud fra. Jeg blev passet af ufaglærte, som ikke havde nogen psykiatrisk uddannelse, og blot få af dem havde pædagogisk erfaring.

Frem for at give mig ordentlig behandling, låste de mig inde. Jeg havde ikke mulighed for at gå min vej uden en voksen eller mine forældre. De havde ekstra bemanding, når jeg var der. Mine vinduer var sat fast med en lås, og hoveddøren var låst. Kort tid efter startede der en psykiatrisk sygeplejerske, som var 1:1 på mig. Jeg fik en god relation til ham og følte, at der endelig var en, der vidste, hvad han talte om. Vi tog på lange ture sammen, gik ud og spiste, og han tog sig altid god tid til mig. Han kunne også tydeligt se, at jeg både var malplaceret og for syg til stedet. Han gik til ledelsen.

Jeg fik det dog ikke bedre. Jeg stak fortsat af og forsøgte selvmord. Under en episode, hvor jeg stak af, kom en pædagog til skade. Hun sprang ned på togskinnerne efter mig og nåede at rive mig væk. Toget havde nær ramt mig, og havde det gjort det, så var der ingen af os, der havde overlevet. Selvom jeg ikke var glad for bostedet, så påvirkede det mig meget, at medarbejderen havde sat sit eget liv på spil.

Afvist på akutmodtagelsen
En dag blev jeg båret ind på den psykiatriske akutmodtagelse af politiet. Jeg blev til fleres overraskelse ikke indlagt. Lægen, som ellers kendte mig, valgte ikke at indlægge mig. Politiet var utrygge ved at sætte mig på fri fod, og lægen noterede, at mit selvmordsforsøg var meget alvorligt. Alligevel blev jeg ikke indlagt. Jeg var selv ligeglad. Jeg ville jo bare dø. Jeg prøvede at undertrykke mine impulser, da jeg kom tilbage til mit bosted, for jeg vidste, at det vil ende med tvangsindlæggelse uden vurdering, såfremt jeg forsøgte noget.

I næsten fire måneder blev jeg opbevaret og overvåget på bostedet. Det var møghamrende ulovligt at udsætte mig for. De brød flere regler. Stedet havde hverken de fysiske rammer eller var godkendt til at måtte tilbageholde mig. De sagde, det var noget, de havde fået besked på, og det var for at beskytte mig. Det var bare ingen undskyldning.
Jeg røg frem og tilbage mellem bostedet og den lukkede afdeling. Sådan fortsatte det i to år. Der blev på et tidspunkt

beskrevet i min journal, at det nærmest ikke hjalp mig at være indlagt. Jeg blev beskrevet som både sindssyg, impulsiv, svært selvmordstruet og psykotisk. Måden jeg blev omtalt på, fik min mave til at vende sig. Jeg følte mig som et monster. Jeg fik at vide, at jeg en dag vil ende med at dø af selvmord. Sætningen kører stadig igennem hovedet på mig i dag. Særligt, når jeg har det dårligt, og jeg kan mærke, at det er ved at gå galt.

Jeg passede stadig ikke ind

Efter en længere kamp mellem mine forældre, kommunen og bostedet, blev jeg opsagt fra bostedet, og i de næste syv måneder var jeg indlagt på tre forskellige psykiatriske afdelinger. Jeg prøvede også at blive tvangstilbageholdt, fordi jeg ikke kunne blive udskrevet uden at have et bosted, selv om jeg umiddelbart var og følte mig klar til at blive udskrevet. Jeg har oplevet at føle mig opbevaret på den lukkede, fordi vi ventede på en afklaring, og det var uforsvarligt at udskrive mig til ingenting.

Jeg fik tilbudt en særlig institution for unge, men jeg kunne ikke se formålet i at være der. Det mindede om en blanding af en lukket afdeling og en institution. Personalet bar overfaldsalarmer og alt var låst inde. Glas og tallerkner var af plastik, og der var endda koøjer i dørene til værelserne. Mit værelse var mindre end det, jeg havde på afdelingen, og jeg fik helt klaustrofobi af at være der. Mange af dem, som boede der, var meget udadreagerende, kæmpede med misbrug eller havde en dom. Det var ikke min problematik. De havde det dårligt på en helt anden måde.

Jeg flyttede tilbage til mit gamle bosted og mønsteret fortsatte: Jeg blev udskrevet, mistede grebet om mig selv og blev genindlagt. Mange bosteder arbejder socialpædagogisk og miljøterapeutisk frem for psykiatrisk. Jeg ved godt, det ene ikke udelukker det andet, men når man kommer fra psykiatrien, tænker jeg, at det kan være en omvæltning kun at blive behandlet socialpædagogisk. Det er et voldsomt skift at gå fra intensiv psykiatrisk behandling i flere måneder til at have frihed. Jeg tror også, at det har været svært for mig.

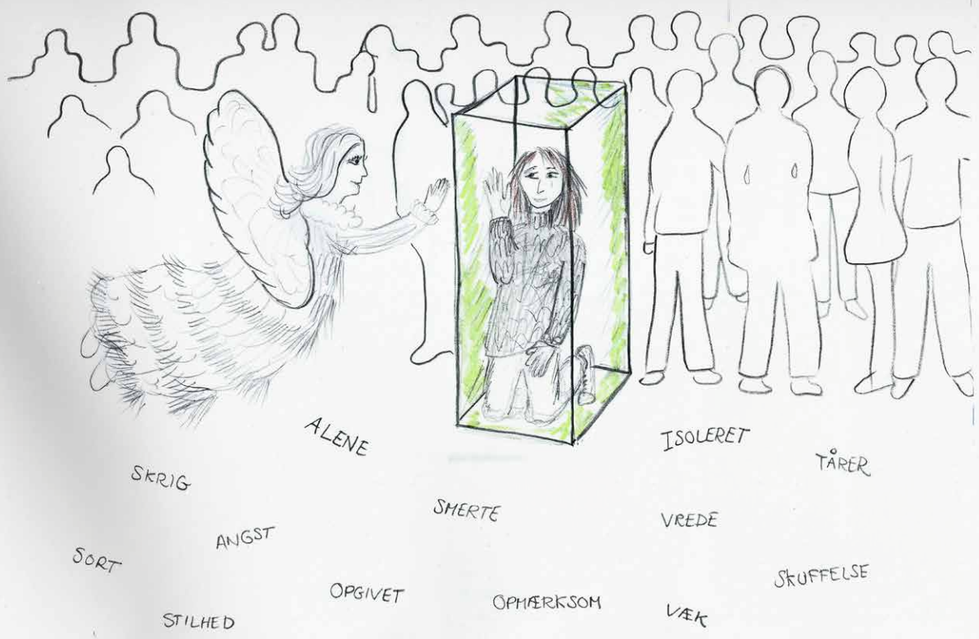
Nærvær og omsorg gjorde forskellen

Autoriteter er grunden til, at jeg er blevet så bange for verden og ikke mindst psykiatrien. Jeg kan have svært ved at bede om hjælp, hvis jeg kan mærke, at dem, som skal hjælpe mig, mister tålmodigheden eller giver mig følelsen af at være til besvær. Følelsen af ensomhed bliver så intens. Jeg er rigtig bange for at være indlagt, for ikke at have indflydelse og blive tvunget til at tage medicin. Mine indlæggelser har skabt så meget frustration, og jeg er blevet mere syg af det.

Hvad der har hjulpet mig mest, er ikke altid psykiatrien i sig selv. Faktisk er det nærvær og omsorg. Det er de få mennesker, som har troet på mig under hele mit forløb. Dem, som har holdt fast i mig, når jeg havde mistet mig selv. Relationen og tilliden er så vigtig. Det er vigtigt at føle, at man har nogen at stole på i sit liv. Særligt, hvis man skal bede om hjælp. Det er også vigtigt at have et godt netværk omkring sig for at få det bedre. Det gælder både familie og venner, selvom jeg ved, at mange desværre ikke er lige så heldige som mig.

Min kontaktperson har været en stor hjælp. Hun kommer fra børne- og ungdomspsykiatrien og kender mig fra en af mine stamafdelinger. Hun kan noget, som bosteder ikke kan. Hun har både arbejdet på institutioner for unge med psykiske lidelser, men også på psykiatriske afdelinger. Hun kender begge verdener indefra og har derfor den relevante baggrund. Min kontaktperson har været med til mine lægesamtaler og overflytninger. Hun er løbet efter mig, når jeg har været stukket af fra afdelingen. Hun har tørret mine tårer og snot og holdt om mig. Hun tror på mig og ser mig som Louisa.

Glasklokken



Af Linedanser
Tegning af Louise Rosenkvist

Jeg råber.
Skriger.
Græder.
Hulker.
Tier stille…

Jeg kan høre alt hvad de siger. Se alt hvad de gør.
Jeg lægger hånden på ruden.
Håber på at kunne fange deres opmærksomhed.
Håber at kunne få dem til at se på mig.
Få dem til at se den store smerte jeg bærer rundt på.

Jeg kigger mig omkring.
Der er masser af mennesker.
De snakker sammen og ser sig omkring.
Men ingen kigger i min retning.
Jeg er alene.

Alt gør ondt.
Jeg kigger bedende ud mod dem.
Lægger hovedet mod ruden.
Håber at de lægger mærke til mig.
Tårerne forlader mine øjne.
Glider ned ad min kind.
Ned på gulvet.

Jeg banker på ruden.
Hulker og skriger.
Angsten og vreden fylder min krop.
Fylder den til randen.
Det hele flyder over.

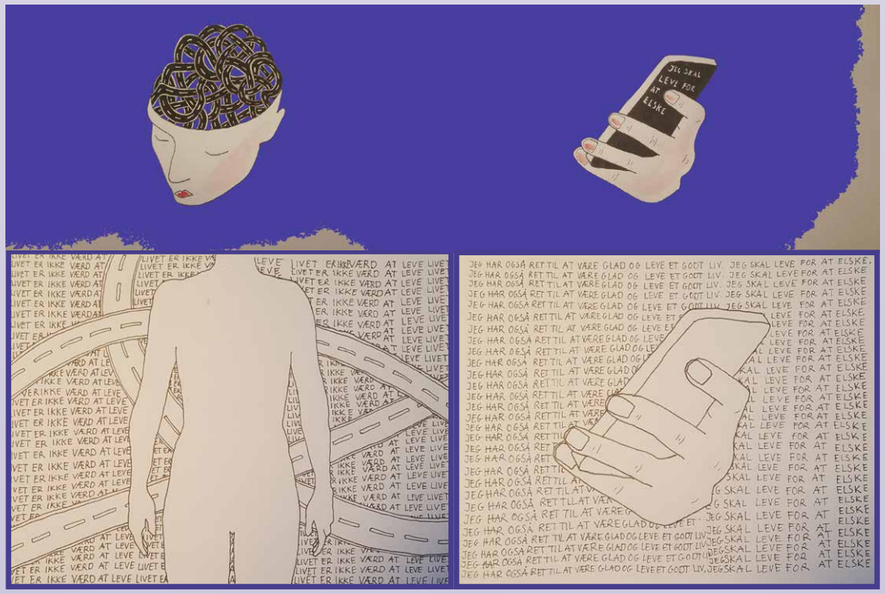
Jeg lægger mig på gulvet i glasklokken.
Lukker øjnene.
I et sekund kigger jeg op.
Hun kigger på mig.
Hun ser mig.
Ser min smerte.

Jeg kravler op på knæ og kigger ud.
Hun lægger hånden på ruden.
Jeg lægger min mod hendes.
Jeg kan mærke hun vil mig.
Jeg kigger bedende på hende.

Med ét bliver alt sort.
Jeg kan intet se.
Jeg kan intet høre.
Intet mærke.

Hun kom for sent.
Lyset var slukket.
Hvis bare hun havde set mig noget før.
Hvis jeg bare havde kunnet fange deres opmærksomhed.
Men de lyttede ikke.
De så mig ikke...

Jeg skal leve for at elske



Når jeg har selvmordstanker, er det, fordi min hjerne gennem mit liv har lavet et spor, en rille så at sige, som jeg falder i hver gang, jeg ikke kan rumme mig selv eller virkeligheden.

Af Ester K. Andersen
Tegninger af Line Miller

Siden jeg var barn, har tanker fra tid til anden huseret i mit indre om, at livet ikke var værd at leve. Tanker om, at jeg længtes efter et andet og bedre liv, og at jeg bare gerne ville sove og ikke vågne op igen. Jo oftere tankerne kom på besøg, jo flere spor blev der lagt, og det er nu blevet til en motorvej ...

Når tankerne kommer for fuld udblæsning, er det for sent selv at analysere og gå tilbage og reflektere over hvorfor, og hvad der skete op til. Dér har jeg brug for en at snakke med, som kan nuancere virkeligheden og tankerne sammen med mig. Dér har jeg brug for at være et sikkert sted, hvor jeg ikke er alene. Det er ikke altid, at det behøver at være en, jeg kender helt vildt meget. Men hvis jeg er alene, bliver det hele værre. Jeg kan ikke komme tilbage og ud af sporet, og tankerne bliver til planer, planer bliver til forsøg.

Nogle gange ringer jeg til akutmodtagelsen for at få hjælp til at komme igennem det næste døgn. Ikke for at blive indlagt, men for at lave aftaler. Aftaler, som jeg er forpligtet til at holde. Fx at jeg skal ringe tilbage, hvis det bliver værre. Eller hvis jeg ikke kan sove for tankerne, så skal jeg skal finde nogen at være sammen med.

Jeg prøver at tænke på, at min hjerne overhovedet ikke behøver at diskutere, om jeg skal leve eller ej. Det skal jeg bare! Jeg finder mine power-sætninger frem og læser dem igen og igen. ”Jeg skal leve for at elske”…”Jeg har også ret til at være glad og leve et godt liv”.

Jeg skal være der for andres skyld lige i de øjeblikke. For hvis jeg bare er der for min egen skyld, så kan jeg ikke se, hvorfor jeg skulle leve.

Kartoffelmos i sengen

Af Louise Gad

Netop som jeg tror, han er faldet i søvn, begynder Vidar på fire (snart fem) år at fnise. “Mor”, siger han. “Kan du huske den dag, vi spiste kartoffelmos i sengen?”Jeg smiler i mørket og svarer blidt: “Ja, der var vi vist nogle rigtige skurke.” Og så kysser han mig på armen og falder i søvn med et bredt smil på læberne.

Det gør mig uendelig glad, at det er dét, han husker. Det var sidste efterår. Vidars far havde været indlagt en måneds tid, og jeg kunne knap hænge sammen. Det var en af de dage, hvor jeg ikke kunne overskue at aflevere ham i børnehaven, og vi besluttede os for at besøge far på sengeafsnittet. Vidar kom op i klapvognen, og så gik turen forbi Svanesøen.

På vejen blev vi stoppet af to gravemaskiner. Der var sprunget et vandrør, og de sidste 40 meter bestod af mudder op til knæene. Den første gravemaskine nægtede at lade os passere. Den anden forbarmede sig, da jeg forklarede, at Vidar skulle besøge sin far på hospitalet. Jeg slæbte vognen gennem pløret. En meter ad gangen. Det tog en halv time, og maskinerne ventede utålmodigt.

Vi kom tilbage efter fyraften, så der var ingen til at heppe, da jeg slæbte vognen gennem mudderet for anden gang. Det blev mørkt, inden vi kom hjem, og jeg havde glemt at hugge brænde. Så vi krøb ned under dynerne med iPad og en skål kartoffelmos med ketchup. Ikke ligefrem højdepunktet af mit moderskab.

Og nu, halvandet år efter, er det mosen, han husker. Ikke underskuddet, indlæggelsen eller alle mine mangler. Men kartoffelmos i sengen. Hvor jeg dog elsker den dreng!

Håb i Psykiatrien

Patienter i psykiatrien fortæller ofte, at de savner aktiviteter og keder sig under indlæggelsen – især om aftenen og i weekender. Men sådan behøver det ikke at være. Du kan nemlig gennem foreningen 'Håb i Psykiatrien' søge om økonomiske midler til aktiviteter, eksempelvis:

- Musik, sang og anden kultur
- Madlavning og fællesspisning
- Have og naturoplevelser
- Håndarbejde og spil
- Motion og kropslighed

Læs mere om, hvordan du søger midler på **haabipsykiatrien.dk**

Udskrivningsguiden

Udskrivningsguiden styrker dig til livet efter indlæggelsen og er til dig, der skal udskrives fra en psykiatrisk afdeling. Den er skrevet af tidligere patienter i samarbejde med pårørende og medarbejdere i psykiatrien. Du får gennem guiden indsigt i, hvad der er af muligheder for dig efter udskrivelse, eksempelvis:

Behandlingstilbud
Personlig og telefonisk rådgivning
Hjælp til samarbejdet med kommunen
Inspiration til at deltage i foreningslivet

Den rummer også praktiske og personlige redskaber til at håndtere de typiske bekymringer og udfordringer i hverdagen efter indlæggelsen – helt fra en basal tjekliste til spørgsmålet om, hvad der er det bedste, der kan ske, når man er hjemme igen.

Læs mere på **udskrevet.dk**

"Tænk, engang jeg var indlagt og havde skåret mig selv i armen, blev personalet, som skulle følge mig til skadestuen, sur, fordi, som hun sagde – det var jo lige midt i Rejseholdet på TV … Så ved man da, at man ikke er mange sure sild værd."
Eisa

På de næste sider sætter vi fokus på selvskadende adfærd.

En selvskader bliver til

”At forsvare sig selv var ikke noget, hun var trænet i. Det var som om, der ikke var noget indeni hende, der var værd at forsvare. Der var drømme og tanker jovist, men mest af alt bare en selvlede, der kun voksede, som tiden gik.”

Af Karen Willumsen
Illustration af Mikkel Sjølund

For mere end 35 år siden i en 8.klasse et sted i Jylland sad der en 14-årig pige i en orienteringstime og led helt forfærdeligt. Hun var lige kommet ind fra frikvarteret, hvor turen ned ad gangen, som så ofte før i det sidste års tid, havde været en logistisk udfordring af de større. Hvornår og hvor skal jeg være på den uendeligt lange gang for at den og den gruppe drenge, der plejer at komme ud af det og det klasselokale, ikke ser mig og kalder mig alle de grimme ting, som jeg ved, er rigtige nok, al den stund jeg er en menneskelig misforståelse? Det var heller ikke i dette frikvarter, at det lykkedes at undgå skældsordene, der nu sad som et lag spyt på en usikker, ufærdig sjæl.

Pigen kedede sig i orienteringstimen, stoffet var alt for nemt, og hvis hun ikke deltog i undervisningen og provokerede de andre med det, der åbenbart var en uacceptabel stræbermentalitet, var det næsten som om hun ikke sad der i klasselokalet med en tilsølet sjæl. Hun rodede distræt i sit penalhus og fik fat i passeren og uden at tænke synderligt over, hvad hun gjorde, pressede hun nålen mod huden lige over håndleddet. Den lille prikkende smerte fik hende ned i kroppen, men det var ikke særligt slemt, ikke sammenlignet med turen ned ad gangen. Prikket blev til et længere rids, blodet piblede frem sammen med endorfinerne i hovedet. Først mange år senere lærte hun dog, at det at påføre sig selv en voldsom smerte frigiver endorfiner i stil med dem, der får mange mennesker til at elske hård fysisk træning.

Lige der i orienteringstimen vidste hun bare, at hun havde fundet en måde at være til stede i skolen på. Hun kunne ikke overskue konsekvenserne af ikke at gå hen i skolen. Og hvor skulle hun også ellers opholde sig, fra hun gik hjemmefra kl. 8 og til hun forventedes at komme hjem igen 7 timer senere? Hellere en sjæl, der føltes som indholdet af en skraldespand end at skulle forsvare sit pjækkeri og al den uro - og måske også foragt og afvisning - hun frygtede ville komme ud af det.

At forsvare sig selv var ikke noget, hun var trænet i. Det var som om, der ikke var noget indeni hende, der var værd at forsvare. Der var drømme og tanker jovist, men mest af alt bare en selvlede, der kun voksede, som tiden gik.

En dag hun sad og ridsede i sig selv, kom læreren hen og

sagde lidt hårdt: "Lad dog være med det der". Det kunne pigen ikke se nogen grund til. At kunne mærke omgivelsernes foragt i stedet for noget så enkelt og konkret som smerte fra et sår på huden, var langt, langt værre.

Pigen havde ikke andet at sætte i stedet for den dejlige fysiske smerte fra nålen, og det var heller ikke det læreren tilbød hende. Han sagde sådan set bare, at hun var forkert, men det vidste hun jo allerede.

Det var en lettelse at komme i gymnasiet et par år senere væk fra den svære logistik med placeringen af drengegrupper, klasselokaler, tidspunkter og vennerne, som ikke var der. Det er svært at læse andre mennesker og få venner, når man er Ingen, så pigen havde det svært socialt også med de børn, som måske egentlig gerne havde villet være venner med hende. Det var dejligt at lære spændende ting og blive belønnet for sin flid med gode karakterer og anerkendelse fra lærerne i stedet for med hån. Men hun fejlede hver dag, svarede forkert på spørgsmål i timerne, fik 8 for en aflevering og ikke 10 eller 11, som hun plejede, misforstod noget læreren eller klassekammeraterne sagde. Når det skete, råbte Tomheden hende ind i ansigtet, og bekræftelsen af at være et defekt menneske fyldte hende, så det eneste, der hjalp var at ridse sig med skarpe ting. Hvis Tomheden råbte, mens hun sad i klassen, ja, så måtte hun skære der, selvom det var sværere at skjule end nede på toiletterne i kælderen. Tit tænkte hun heller ikke over, at andre så hende, for når hun var Ingen for sig selv, var hun det vel også for andre?

En dag var der en af klassekammeraterne, der så hende og elskede hende og syntes, hun var charmerende, klog og sjov. Følelsen af at være levende, set og elsket var så ny og så vidunderlig, at hun slet ikke vidste, hvordan hun skulle forholde sig til det hele. Det var svært at være i for den anden, der var nødt til at forsvinde fra pigens liv. Den 17-årige pige med sårene på armene og knivene i skoletasken kunne ikke rumme smerten ved tabet, men det behøvede hun heldigvis heller ikke. Barberbladene, som hun fandt ud af var meget skarpere og bedre til at lindre smerten indeni med, fik sorgen og savnet til at forsvinde med blodet ned i toilettet. Ganske vist kom den igen, men så skar hun bare en gang til. Hun forstod ikke, hvorfor hun ikke kunne lade være og prioritere at have smukke glatte arme ligesom klassekammeraterne.

Der var også andre, der så hende, når hun skar, mange søde bekymrede voksne, en psykolog på skolen, senere en psykiater i ungdomspsykiatrien, en empatisk studievejleder, der ønskede at rumme og hjælpe – og gjorde det. Pigen var glad for opmærksomheden og omsorgen, som hun fik på sit stumme sprog. Selvfølgelig vidste hun, at de søde voksne bare endnu ikke havde opdaget, at hun var en Ingen, et misfoster i verden. At de skarpe tanker hun leverede i undervisningen og i sine opgaver, og som de roste hende for, bare var fake. Alligevel var det rart at blive set og mærke bekymringen. Det var noget, hun ikke ville undvære. Så hun blev ved med at skære, for det måtte jo være, derfor hun blev set? Følelsen af at være et menneske på godt og ondt med en ret til og et formål med at være i verden - og med et behov for og en ret til at modtage omsorg og kærlighed - eksisterede ikke for hende.

Næsten 30 år senere var der en psykolog, der fik hende til at se, at det ikke kun var omverdenen, hun kommunikerede med, når hun skar og brændte sin krop, eller prøvede at slå den ihjel – hun kommunikerede også med sig selv. Ved skaden kommunikerede hun en udtalt foragt for sig selv og vedligeholdt dermed den fortælling, drengegrupperne påbegyndte, da hun var 14 år gammel – fortællingen om et misfoster og en Ingen, som fortjente foragt, hån og udsletning. Hun forstod, at hun for længst var blevet sin egen mobber, og at selvskaden var med til at vedligeholde den mobning. Med forståelsen fulgte indsigt og med indsigt fulgte en vilje til at ændre og tage ansvar for sit liv og sin trivsel.

Vi mangler et fælles sprog for selvskade

Noget af det, der har præget mig mest i min tid som syg, var behandlingen af min selvskade og de store forskelle der var fra gang til gang, fra læge til læge. Alle de groteske og nedladende ord, jeg måtte sluge fra dem, deres blikke og dybe suk, og mit eget selvhad, der kun blev forstærket af de oplevelser. Hvor ville jeg ønske, at vi havde en samlet indsats, et fælles sprog.

Af Sidsel Høgenhaug Jakobsen
Tegning af Eisa Hunø

Jeg vil prøve at tage jer med tilbage til 2012, hvor jeg havde det værst. Og måske skal jeg advare om, at det kan være voldsomt.

"Jeg er flov, ydmyg og meget lille. Den lille, svage pige, fanget i en 150 kg tung krop, der bare er til besvær. Had er et voldsomt ord, men det er det ord, der udtrykker mine tanker til mig selv bedst. Jeg er ødelagt og forkert. Jeg har igen været igennem mit selvskaderitual. For 10 minutter siden havde jeg koldsved og hjertebanken, adrenalinsus for ørene, og jeg vidste nøjagtig hvorfor. Min krop skulle have sit drug, fixet af barberblade, roen, kontrollen og nærværet.

Jeg tog den på rutinen, og nu sidder jeg her, helt lettet og fattet igen. Nyder stilheden lige de 5 minutter, inden de tunge skridt nu skal tages, for jeg har skåret så dybt, at jeg ikke selv kan lappe det sammen.

Jeg ville sådan ønske, at jeg ikke behøvede at involvere andre i det. Og sådan var det også i mange år. Men i dag er selvskaden voldsom, og jeg ønsker ikke at dø. Personalet på afdelingen får hurtigt kaldt bagvagten og ruller med øjnene, da jeg kommer med armen bundet ind i håndklæder. Jeg kender denne del af turen rigtig godt, og jeg nikker bare, da de siger, at jeg selv skal tage af sted på skadestuen. Jeg er ydmyg, og det sidste, jeg ønsker, er at være til besvær, så selvfølgelig tager jeg turen alene. Taxaen kører mig lige til døren, der er fyldt med mennesker, og jeg sætter mig på den sædvanlige plads – længst væk fra børnehjørnet.

4 timer efter sidder jeg der stadig, min mobil er snart ved at løbe tør for strøm, min arm svier og dunker. Jeg bliver ofte sprunget over i køen, men jeg ved også, at mit sår skal være syet inden for et vist antal timer. Jeg får igen hjertebanken, for jeg ved, at jeg er nødt til at gå op til skranken og gøre dem opmærksom på det. Jeg er nedprioriteret, hvilket jeg jo godt forstår. Mange har mere akut brug for lægehjælp, end jeg selv har. Jeg foreslår damen, at hvis de har en medicinstuderende i praktik, må vedkommende godt sy mig. Jeg vil helst ikke tage tiden fra de andre, og det tager alligevel nogle timer at få det syet.

Efter 5 timers ventetid bliver jeg hentet. Lægen ser ikke særlig rar ud, og han sukker dybt, da vi pakker armen ud. Han beder sygeplejersken gå på operationsgangen og hente agraf-tænger (klipsemaskiner, der bruges til at lukke sår efter større operationer), så kan han jo spare en del tid. Og jeg nikker bare og kravler mere ind i mig selv. Mon jeg ville kunne gøre det selv, så tager jeg ikke deres tid …

I mellemtiden bedøver lægen min arm, og så holder sygeplejersken mig nede, imens lægen, lettere aggressivt, placerer 86 agraffer i min arm. Lyden af klipsemaskinen forsvinder langsomt i larmen fra skadestuen, maskiner og telefoner, der ringer. Jeg forsvinder op i et hul i loftet og ville ønske, at jeg kunne sidde der for altid."

Jeg tør slet ikke tænke på, hvor mange der i dag kæmper med det samme, som jeg gjorde. Hvor mange der har lyst til at være i et hul i loftet. Og hvor mange læger og sygeplejersker, der gør, hvad de kan, og hvad de selv tror, er det mest effektive og korrekte i situationen. Jeg var jo "selv skyld i mine sår, og så tog jeg tid fra dem, der var kommet rigtig til skade". Dette var det sidste, jeg ønskede – jeg følte mig bare ikke i stand til selv at kontrollere det. Men det var der ingen, der forstod.

Jeg er taknemlig over, at jeg overlevede, jeg er lykkelig over, at jeg er brudt ud. At jeg er fri. Jeg er ikke længere afhængig af andre, jeg er ikke længere afhængig af selvskade eller medicin for at holde dagene ud.

Vi er nødt til at kigge ind i vores system, og selvom det her er vanvittig sårbart at dele, så er det sådanne historier, vi skal have frem. Jeg brænder for at formidle, og jeg er ikke bange for det længere. Jeg har min historie med mig, og jeg har lært så vanvittigt meget.

Hvorfor er det forkert at ville have omsorg eller opmærksomhed?

”Hvis jeg skal være helt ærlig, så er en af grundene til, at jeg selvskader, at jeg har brug for omsorg og opmærksomhed. Jeg er ikke god til at opsøge den i hverdagen, og jeg har altid manglet den i min barndom.”

Af Mia Keller Jensen
Maleri af Josefine Banke

En sætning som: ”Hun gør det bare for at få opmærksomhed”, er en af de mest smertefulde sætninger, jeg har hørt. Den sætning bliver altid brugt, når jeg står med tårer i øjnene og ikke ved, hvad jeg skal gøre af mig selv. Med andre ord, når jeg virkelig er i en situation, hvor jeg føler, at jeg er ude af kontrol og virkelig har brug for hjælp og omsorg. Desværre er det, der møder mig i stedet, dybe suk og rullende øjne. Der er simpelthen ikke tid eller ressourcer til sådan noget pjat! Så jeg må bare tage mig sammen, ligesom alle andre gør!

Det ligger i vores natur – det er et instinkt
Mennesket er af natur et flokdyr, så det at være sammen med andre, og specielt det med at få omsorg og opmærksomhed og selv give det, er helt naturligt for os, men alligevel er det noget af det mest forkerte, man som menneske kan gøre. Og hvorfor er det sådan? Er det, fordi det hedder sig i vores samfund i dag, at man for alt i verden skal stå på egne ben? At man skal klare sig selv, men ikke nok med det – man skal klare sig godt!

Hvis det er sådan, det hænger sammen, så er det ikke helt skørt, at det at bede om omsorg fra andre er et helt klart svaghedstegn. Et tegn på, at man kaster håndklædet i ringen og overlader sig til hjælp fra et andet menneske. Det er simpelthen ikke acceptabelt eller velanset – men samtidig ligger det så dybt i vores gener at gøre det, så hvorfor skal det så være så forkert? Måske skal vi i stedet se på vores prioriteter?

For gener er ikke noget, man kan løbe fra. Lige meget, hvor meget vi forsøger at arbejde imod dem, vil de altid kæmpe for deres sag. Og den sag er i det her tilfælde nu engang, at mennesket er et flokdyr. Og kigger man godt efter under bankdirektørens stenhårde facade, så søger han også opmærksomhed og omsorg. Han søger det bare fra sine kollegaer, som han snakker med om løst og fast. Og han snakker med sin familie, som støtter ham, når finanskrisen kradser. Så vi gør det alle, for det er simpelthen et urinstinkt, men vi ser alligevel ned på dem, der spørger om hjælpen selv. Dem, der fysisk stiller sig op og siger, at de har brug for hjælp. Men hvorfor skal det være sådan?

Jeg selvskader bl.a. for at få opmærksomhed og omsorg
Hvis jeg skal være helt ærlig, så er en af grundene til, at jeg selvskader, at jeg har brug for omsorg og opmærksomhed. Jeg er ikke god til at opsøge den i hverdagen, og jeg har altid manglet den i min barndom. Så jeg er i ”underskud”, hvis man kan snakke om det på den måde, og jeg vil helt naturligt søge - måske endda hige - efter omsorg og opmærksomhed. Jeg har ikke lært, hvordan man spørger om det!

Desværre er det i en kedelig kombination med, at vores psykiatri - som jeg hører ind under - er godt presset i bund på ressourcer, så tiden er der ofte ikke til at nå ud til alle beboere på det bosted, jeg bor på. Ikke i ond mening, men simpelthen, fordi der ikke er mandskab eller tid nok. Men jeg har stadig brug for omsorgen og for at få den, må man vel råbe højest (metaforisk). Altså gøre sig selv synlig for de andre - og det gør et stort sår, der kræver behandling. Det giver dog ikke meget tid til omsorg eller opmærksomhed, men jeg suger alligevel det til mig, jeg kan, fordi jeg mangler det så meget. Dårlig opmærksomhed er bedre end ingen opmærksomhed, ikke?

Så ja! Jeg har brug for opmærksomhed, men jeg synes, at det er forkert, at det er noget, der skal ses ned på. At jeg skal presses helt ud i at skade mig selv, bare for at opnå en lille smule af det - og så er det endda dårlig opmærksom og omsorg. Og når jeg så skader mig selv, så bliver det hele bare set endnu mere ned på. Midt i alt det sidder jeg med et gabende og blødende sår og skammer mig langt væk. Kan vi som samfund virkelig være det bekendt? Undskyld mit sprog, men at sparke til dem, der allerede ligger ned?

Så jeg står gerne frem og siger, at jeg har brug for opmærksomhed og omsorg – men jeg har ikke brug for alle de nedladende kommentarer, rullende øjne og dybe suk, der følger med. For jeg får ikke omsorg i hverdagen, som så mange andre, og når jeg så rækker en lille smule ud efter det, så bliver jeg savet ned med skyld og skam. Det er jo bare helt naturligt at ville være sammen med andre mennesker!

At finde en ny vej

”Selvom jeg med ord sagde: ’skrid’, blev folk, for jeg skulle jo hjælpes med mine skader. I dag kan jeg sige det samme, og folk bliver væk, og ensomheden kommer snigende. For når jeg beder folk om at gå, er det oftest der, jeg har mest brug for dem.”

Af Oxana
Illustration af Niels

Det med at stå ved en skillevej, at virkelig ønske at gøre noget andet, men i sidste ende være bange for at gøre det. Det er svært, sindssygt svært. Man kan se vejen foran sig. Den er uklar og tåget. Men man kan se, at den er der. Kigger man tilbage, ser man også en vej. Den er klar og tydelig. Let at gå på, let at følge. Men selvom vejen bagude er tydelig, selvom det ville være det nemmeste i verden at følge den, er det ikke det, jeg ønsker. For vejen, jeg er gået indtil nu, er fyldt med destruktivitet og selvhad. Den er fyldt med angst og utryghed. Og alligevel blev den i sidste ende tryg for mig, fordi den var så kendt. Jeg kendte hver eneste sten, hvert eneste sving. Det var forudsigeligt og nemt.

Lige nu føler jeg, at jeg står i et kryds. Jeg føler, at jeg tøver med at give mig helt hen til den nye vej. Jeg tøver med at tage de første skridt ud i tågen, for jeg ved ikke, hvad jeg ser, når tågen letter. Jeg ved ikke, om denne vej er bedre end den gamle. Det eneste, jeg ved, er, at den gamle vej burde lukkes for evigt.

I mange år har min vej været fyldt med selvskade, drama og indlæggelser. I mange år har min taktik været at smide håndklædet i ringen og lade andre overtage beslutningerne. Det var sindssygt smertefuldt, og jeg hadede det. Men der var en stor tryghed i at vide, at nogen tog over.

Nu forsøger jeg at tage livet og tøjlerne tilbage. Jeg forsøger selv at styre. Jeg burde kunne mærke en forskel, jeg burde kunne mærke en bedring. Men jeg længes til tider efter gamle, kendte dage og veje. For alt er nyt for mig. Jeg skal lære at gå på ny. Jeg falder og slår mig, men det er egentlig ikke synligt for mine omgivelser, når det sker.

Jeg har et eller andet sted en forventning om at det, jeg gør nu, burde føles bedre og nemmere. Burde være mere korrekt, men jeg kan bare ikke mærke det. Jeg føler mig ofte ensom og overset i min kamp. Jeg har en fornemmelse af at være ligegyldig. Ligegyldig, for jeg selvskader jo alligevel ikke, så jeg klarer den nok.

Jeg har en fornemmelse af, at der skal blod og drama til, før folk forstår, hvor ondt jeg stadig har i sjælen. Jeg har en fornemmelse af ikke at blive taget seriøst på samme måde som tidligere – at blive negligeret og nedprioriteret.

Jeg ved, at jeg aldrig mere har lyst til at gå tilbage, jeg har aldrig mere lyst til at åbne døren til selvskaden. Jeg har aldrig mere lyst til at dissociere, forsvinde og vågne op i et bælte på psykiatrisk med bandager, plastre og syede sår. Aldrig håber jeg, at jeg kommer til det igen. Men jeg ser det desværre stadig som en mulighed, døren er på klem. Når verden gør virkelig, virkelig ondt, tænker jeg stadig selvskaden som en mulig løsning.

Når jeg ikke føler mig taget seriøst, tænker jeg tilbage på effekten af at selvskade. Ikke fordi den opmærksomhed, jeg fik ved selvskaden, var det værd, men jeg var da i det mindste ikke alene i fysisk forstand med mine dæmoner. Nu er jeg alene med dem, helt alene. Jeg er helt afhængig af at få sagt de rette ord på den rigtige måde. Jeg kan ikke længere bare vise, at det gør ondt. Og det er svært, meget svært.

Uanset hvordan man vender og drejer det, er selvskade en effektiv kommunikationsform. Man kan ikke undgå at blive set i det, man gør. Og det er en farlig afhængighed. Jeg har lige så meget brug for at føle mig set, og jeg har lige så meget brug for at mærke, at folk vil mig nu, som jeg havde, da jeg selvskadede. Men det er desværre ikke det, der sker.

Problemet er vel, at man aldrig bare ville kunne trække på skuldrene, hvis man har skåret sig. Slet ikke hvis man har skåret sig i det omfang, jeg var kendt for tidligere. Så selvom jeg med ord sagde: ’skrid’, blev folk, for jeg skulle jo hjælpes med mine skader. I dag kan jeg sige det samme, og folk bliver væk, og ensomheden kommer snigende. For når jeg beder folk om at gå, er det oftest der, jeg har mest brug for dem. Med selvskaden kunne jeg sige ’gå’ og ’bliv’ på samme tid. Det kan jeg ikke mere.

Livet uden selvskade, livet uden drama er stadigvæk helt nyt for mig, og det er svært. Men jeg håber, at jeg knækker koden og finder en ny måde at være i verden på.

Professionel håndtering af selvskade i somatikken

Det er altid kompliceret at komme i somatikken med en skade, der har en bagvedliggende psykiatrisk problemstilling. Specielt, når det så kræver somatisk lægehjælp – og måske endda ofte af livsvigtig karakter. Derfor er jeg blevet inspireret til at lave en liste med råd til, hvad jeg synes, der SKAL ske, BØR ske og bestemt IKKE skal ske i den forbindelse.

Af Sidsel Høgenhaug Jakobsen
Tegning af R. M. P.

Læger og sygeplejersker står ofte med mennesker, der af den ene eller anden grund har været så voldsomt selvskadende, at det kræver lægehjælp. Dette er et emne, jeg har ret meget erfaring med, eftersom jeg har været en hel del i somatikken med min selvskade. Både ved egen læge, vagtlægen, skadestuer og psykiatriske afdelinger.

Jeg følte, det var enormt svært at komme ind med selvskade. Det var ydmygende og skamfuldt, og jeg følte mig altid i vejen. Jeg følte mig underlegen, og mit selvværd var på absolut nulpunktet. Det var ikke af fri vilje, at jeg bad om hjælp til behandlingen, men jeg havde ikke kontrol over min selvskade.

So here we go: Skal, bør og gør ikke, når det kommer til somatisk håndtering af selvskade.

Skal ske

- Snak med patienten

Spørg ind til omstændighederne, men helst ikke på en klinisk måde, der omhandler selvskaden som problemet. Spørg ind til patienten i øjenhøjde og med fokus på andet end sygdom (flyt fokus fra den fysiske del, men på en omsorgsfuld måde).

- Vis omsorg!
- Behandl patienten som var det en patient, der kom ind med en skade, der ikke var forårsaget af patienten selv
- Behandl selvskaden, som var det et uheld og ikke forsaget af patienten selv

Jeg har været udsat for mange mærkelige og misforståede behandlingsmetoder. Den klassiske er vel, at lægerne ikke finder det nødvendigt at bedøve ved store sår. Når jeg har kunnet skære i mig selv, behøver jeg jo ikke blive bedøvet, inden der sættes 40-50 sting eller agraffer for den sags skyld!? Altså, nok kunne jeg skære dybt og meget i mig selv, men den forløsning skete jo i forbindelse med selvskaden. Og når jeg først sad og skulle behandles, var jeg oversensitiv. Så ja, selvfølgelig skal der bedøvelse til. Jeg har også en gang fået armen i gips, fordi jeg havde været på skadestuen mange gange på få dage. Dette forhindrede mig dog ikke i at selvskade, og begge dele var dybt misforstået hjælp.

Bør ske

- Forstå omstændighederne

Når jeg skulle indlægges i forbindelse med behandling af selvskade, var det virkelig ensomt og svært. Lægerne var travle og havde ofte svært ved at forstå. Sygeplejerskerne var omsorgsfulde, og noget af det vigtigste for mig var, når de gav sig tid til rent faktisk at forstå, hvad der var sket. Ikke med fokus på den egentlige selvskadende handling, men mere med fokus på mig og det, der lå bag. Spørg med en personlig nysgerrighed, uden at være snagende. Fx: "Jeg har aldrig forstået hvordan … Kan du forklare?" Eller: "Jeg vil så gerne forstå, hvad der sker, så jeg bedre kan hjælpe dig og/eller andre i denne situation".

- Spørg ind til behov

Spørg, hvordan I kan gøre det bedre. Om patientens behandling er tilstrækkelig. Hvad kan patienten selv se af muligheder for at forbedre situationen, specielt hvis det er sket gentagne gange.

Gør ikke

- Tal ikke ned til patienten

Det er i forvejen en virkelig ydmygende situation, og omsorgen er vigtig. Men det er aldrig rart, psykiatrisk patient eller ej, at blive talt ned til. Hverken på en bestemmende og bedrevidende måde, eller på den meget misforstående medlidenhedsmåde.

- Vær ikke vred

Nøj, jeg har mødt mange stressede, vrede sygeplejersker og læger. Mine antenner var altid voldsomt ude i sådanne situationer, og jeg fornemmede altid de rullende øjne og den vrede tone. Dette forstærkede selvhadet og kunne i værste fald føre til mere voldsom selvskade efterfølgende. Min selvskade handlede om en vrede rettet mod mig selv, og jeg har heller ikke tal på, hvor mange gange jeg har stået i en så ydmygende situation og samtidig blive prikket hårdt på brystet med en læges formaninger om, hvor idiotisk mine handlinger er, hvor meget tid jeg tager fra patienter, der er "rigtigt" syge og "hvis du var min datter, så …"- og det er bare en lille del af det, jeg har måtte lægge ører og krop til.

- Sæt os ikke bagerst i køen

… blot fordi skaden er selvforskyldt. Det er klart, at mere akutte patienter skal forrest i køen. Men sørg for, at den selvskadende patient ikke oplever forskelsbehandling fra andre patienter som fx at vente længere, ikke at blive tilbudt et tæppe, vand og de generelle ting – der ligger en omsorg i dem også.

- Leg ikke terapeut

Patienten får, forhåbentligt, en behandling i andet regi med fokus på den mentale del. Du vil som somatisk personale, ofte på en akutafdeling, ikke se patienten igen, og en enkelt samtale med dig kan ikke redde patienten. Men din tilgang til patienten, igennem handlinger og snak, kan gøre en forskel – også af betydende karakter. Patientens problemstillinger er dog ofte så komplekse, at det ikke lige klares over en skål i aktivt kul og heller ikke over korsstingsbroderi i patientens lemmer.

USYNLIG SELVSKADE

”Jeg har altid forsøgt at gøre skade på mig selv på en måde, så det var svært at opdage for andre.”

Tekst og illustration af Ester K. Andersen

Selvskade er et vidt begreb. Jeg har altid forsøgt at gøre skade på mig selv på en måde, så det var svært at opdage for andre. Jeg har brugt det som afledning fra mine triste tanker, og brugt min krop som genstand for vrede mod mig selv. Som det eneste sprog, jeg havde som barn, der havde noget med følelser at gøre. Men jeg havde ikke lært, at man kunne snakke med nogen om følelser, så jeg blev selvdestruktiv i stedet. Jeg ødelagde mig selv indefra og ud. Indefra med negative tanker og forestillinger om mig selv, og ud, fordi det var min krop, jeg kunne lade det gå ud over. Jeg hadede mig selv. Meget. Ikke engang jeg gad være sammen med mig.

Jeg har aldrig brugt selvskade for at få opmærksomhed. Tværtimod. Jeg var bange for at blive opdaget. Bange for, at jeg ville blive udstillet, grint af, skældt ud eller straffet. Jeg ville for alt i verden ikke lave drama.

De professionelles håndtering af min selvskade har været blandet. Jeg er ikke blevet taget på fersk gerning så at sige. Men da et selvmordsforsøg blev misfortolket som selvskade, blev jeg faktisk ked af det over misforståelsen fra personalet. Men de havde jo bestemt, at jeg havde borderline, så jeg fik skæld ud og opgivende blikke. Det blev selvforstærkende. Der var jo ingen, der forstod mig, så mine følelser gik amok over den forkerthed, jeg følte, og jeg var nødt til at lade det hele gå ud over mig selv. Det gjorde, at min selvskade blev forværret. Hvad jeg i stedet havde brug for at høre, var, at jeg er elskelig. At jeg kan lære at holde af mig selv, min krop og min psyke. At den onde spiral kan standses og brydes af selvkærlighed.

Min mand og min terapeut er de eneste, jeg har kunnet betro mig til. De har reageret passende og uden at gøre et postyr ud af det. Det har været rart. I stedet for at fokusere på skaden, så fik jeg hjælp til at sætte ord på de tanker, der var gået forud for selvdestruktionen.

Bagsiden af min medalje med selvskade er, at det kun er mig selv, der kan se, når det finder sted. Jeg er et helt andet sted i mit liv nu og er stoppet med selvskade, men når jeg får et humørdyk, kommer trangen til selvskade snigende tilbage.

Kom og vær med!

Outsideren er et aktivt sted med forskellige gratis aktiviteter, der bidrager til at bringe personlige fortællinger i spil. Vi er ikke et kommunalt aktiveringstilbud med fagpersonale, men er drevet af frivillige og ansatte psykiatribrugere.

Redaktionsmøder
Redaktionsmøder er for dig, der har lyst til at debattere aktuelle emner inden for psykiatrien og brainstorme emner, Outsideren kunne skrive om. Ved behov bliver der holdt oplæg i artikelskrivning, interviewteknikker mm.

Krea-Rum
Krea-rum er for dig, der elsker at være kreativ, men mangler andre at være det sammen med. Indimellem får vi besøg af kunstnere udefra, der fortæller om deres kunst og underviser i forskellige teknikker.

Skriveskolen
Skriveskolen er et undervisningsforløb, hvor der arbejdes med skriveøvelser, oplæsning og forfinelse af sproget. Der er ingen krav om særlige kvalifikationer, blot lyst til at blive dygtigere i kreativ skrivning.

Skrivehold Skyerne
Skyerne er for dig, der er mellem 18 og 25 år eller går på en gymnasial uddannelse. Du vil blive en del af et godt ungt socialt fællesskab, der arbejder kreativt med sproget og viden om litteratur og andre kulturelle strømninger.

Filosofiværksted
Har du lyst til at prøve kræfter med livets store spørgsmål af etisk, eksistentiel og filosofisk karakter? Vi tager udgangspunkt i principperne for en sokratisk dialogform, hvor det er undren og dvalen ved spørgsmålene, der er i fokus.

Fælles udviklingsprojekt
Projektet er for dig, der brænder for at skabe noget i fællesskab, der ikke er givet på forhånd, men udvikles og skabes sammen med andre. Vi arbejder med metoden Community Organizing, der bl.a. bruges til at mobilisere lokalsamfund omkring en fælles sag.

Praktiske oplysninger omkring vores aktiviteter og kontaktinfo finder du på vores hjemmeside outsideren.dk under aktiviteter.

OUTSIDEREN

Outsiderens kortfilm

Udover artikler og blogs producerer Outsideren også kortfilm, der giver et personligt indblik i hverdagen med psykisk sygdom inden for forskellige emner. Du kan finde alle filmene på outsideren.dk eller på vores Youtube-kanal, der hedder Outsideren Video, hvor du bl.a. kan se:

'Sygt gode venner' af Simon Pedersen

Hvordan reagerer man, når ens bedste ven pludselig bliver indlagt på en lukket afdeling? Du kan følge Simon og Mads' rørende fortælling om et venskab, der trods hårde odds kun bliver forstærket.

'I portens skygge' af Thorbjørn Haugaard Eriksen

Igennem levende tegninger inviterer Thorbjørn os på en eventyrlig rejse ind i det skizofrene sind, og giver os et helt personligt indblik i, hvordan en psykose føles på nært hold. Kom med på en frygtindgydende rejse.

'Jeg husker' **af** Dy Knudsen

Dy Knudsens kortfilm 'Jeg husker' er et videodigt, der er opdelt i tre kapitler, krydret med musik, poesi og stopmotion. Kapitlerne handler om indlæggelsen på psykiatrisk afdeling, om mødet med systemets sprog og stempler og om at se fremad med en lille smule håb ude i horisonten.

'Eskapisten' af Felix

Filmen 'Eskapisten' er blevet til med skjulte optagelser under en indlæggelse. Et grundvilkår på afdelingen er, at der er utrolig kedeligt. Felix underholder sig selv med smøg efter smøg ... efter smøg. "De siger jeg er bipolar, men der er hverken op- eller nedture på denne afdeling."

'Shine' af Laurette Tribert

Filmen 'Shine' er en smuk og kunstnerisk stemningsberetning om fremmedgørelse og depression. Lad dig inspirere af Laurette, der deler sin vej til livsglæden og modet til at være i verden præcis, som hun er.

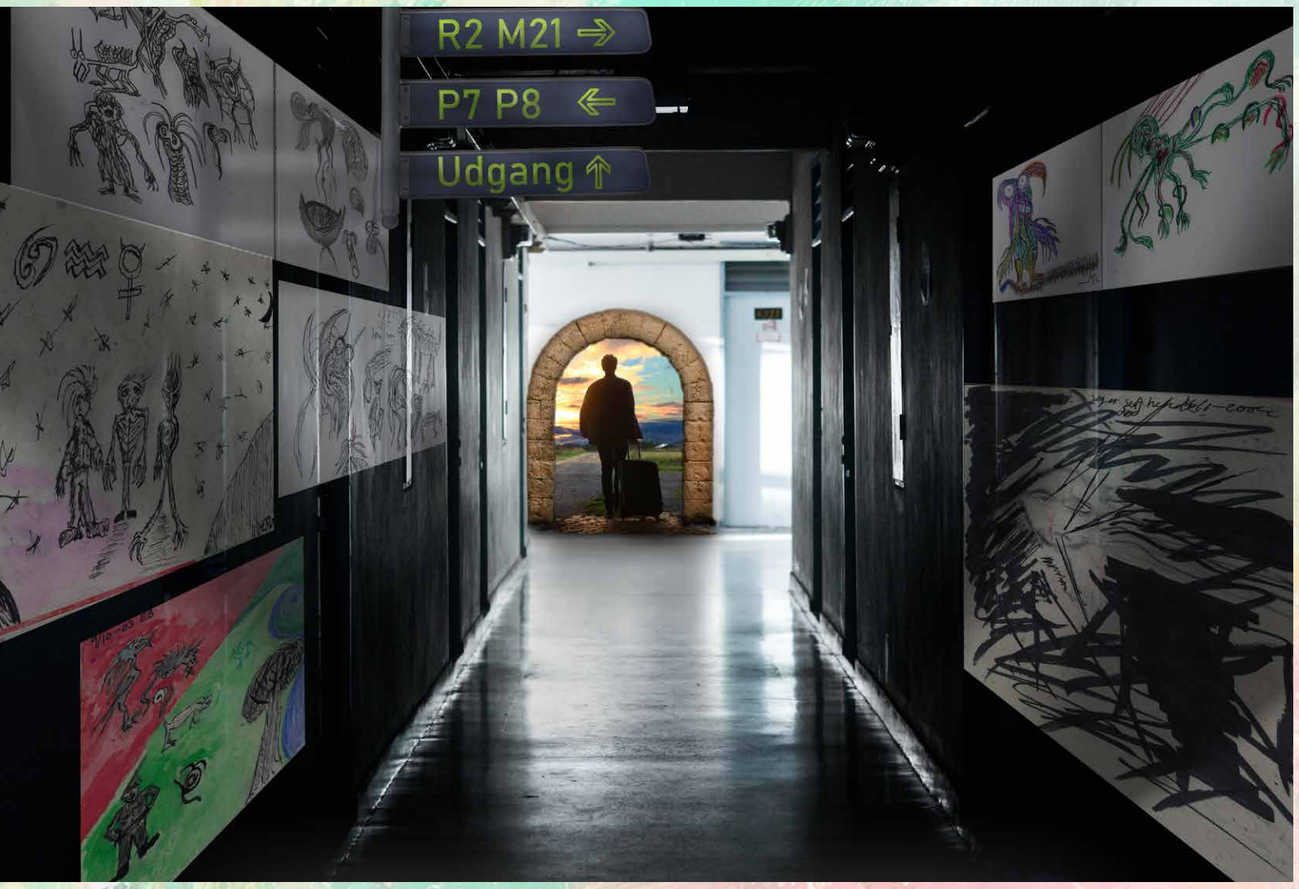
'Fem små scener om ensomhed' af Terkel Winther

Manglende forståelse og frygt for, hvad andre tænker, får mange psykisk syge til at lukke sig inde med angst, isolation og ensomhed. Terkel sætter ord og billeder på ensomheden på en humoristisk og poetisk måde.

"Min solstrålehistorie er, at jeg lever endnu, for jeg kan se meningen med det. Min solstrålehistorie er, at jeg kæmper hver dag, for jeg har noget, der er værd at kæmpe for."
Maria

På de næste sider bringer vi fortællinger om at komme ud på den anden side.

Udskrevet – hvad så nu?



Jeg blev udskrevet, og hvad så nu? Jeg kom ud til en ny virkelighed. En virkelighed med angst og utallige mails i min e-boks fra kommunen. En ny virkelighed med sagsbehandler og en tur i distriktspsykiatrien med udlevering af medicin. En virkelighed med træthed og meget søvn for at komme væk. Væk fra min nye tilværelse som psykisk syg.

Af Lene Bang
Illustration af Mikkel Sjølund
Tegninger på væggene af Eisa Hunø

Jeg havde inden min indlæggelse på psykiatrisk afsnit været rask og havde et job at stå op til. Nu stod jeg ikke engang op fra sofaen, når jeg skulle tisse. Magtede ingenting. Alt var kaos, og jeg var hovedpersonen i det. Mit liv blev forandret fra den aften, jeg satte mine ben på psykiatrisk afdeling. Min selvstændighed var væk, og jeg skulle kæmpe for at få den tilbage. Kampen var mest med mig selv.

Der gik lang tid, hvor jeg stort set intet kunne. Jeg blev passet på af mine pårørende og tætte venner. De sørgede for, at der stadig var mening i mit liv.

Efter nogle måneder blev jeg fast inventar i OPUS. Her fik jeg en kontaktperson, som hjalp mig med at forstå min sygdom. Jeg havde skizotypi, noget jeg aldrig havde hørt om før, men som nu var en del af mig og mit liv. Jeg fik medicin og samtaleterapi. Jeg gik i OPUS i to år, og det var med ængstelighed, da jeg skulle stoppe derhenne.

Frygten for at blive genindlagt ligger i mig som en fast følgesvend. Frygten for, at jeg igen skal få en psykose. En frygt, jeg til dels har lært at leve med. Nogle dage kommer frygten med fuld styrke, og andre dage er den næsten helt væk. Ikke at mine tre måneder i psykiatrien var et helvede, det var det bestemt ikke. Her var der tryghed og omsorg. Når jeg ikke kunne finde ro, fik jeg hjælp. Jeg fik kugledynen over mig, og roen kom langsomt tilbage.

Nu er det ca. fire år siden min indlæggelse og mit nye liv. Jeg har kæmpet og lært så meget om mig selv og systemet. Systemet er barskt, og jeg er lykkelig for den hjælp, jeg har fået – både fra fagpersoner og pårørende. Jeg ser tilbage med eftertænksomhed og ville ønske, at der var endnu mere hjælp til os sårbare sjæle.

Jeg var rædselsslagen for at blive rask!

Jeg har noget, jeg tænker er vigtigt at få ud i offentligheden. Noget, som jeg skammer mig helt vildt meget over. En skam, som længe har holdt mig fra at indse, hvordan jeg bare hev mig selv længere og længere ind i min sygdom. Jeg turde nemlig ikke indse, hvor bange jeg faktisk var for at blive rask!

Af Mia Keller Jensen
Maleri af Ester K. Andersen

Det er ikke altid let at skulle snakke om det, som man skammer sig over – men hvis man kan finde modet til at åbne op, kan det være, at det bliver lettere for andre at åbne op omkring det også. Men hvordan åbner man op for sådan et emne, som man egentlig helst vil holde for sig selv?

Jeg var bange for at blive rask
Jeg husker, at noget af det første, som min behandler i OPUS sagde til mig, var, at han var helt sikker på, at jeg nok snart skulle blive rask. Jeg husker, at jeg havde lyst til at løbe grædende derfra. Hvordan fanden kunne han sige sådan noget? Nu havde jeg kæmpet så længe med min sygdom – kæmpet så længe for at komme ind i systemet og få hjælp, og så sagde han bare, at jeg snart var rask igen. I mine øre sagde han, at når jeg var rask, så var der ikke mulighed for, at jeg kunne få mere hjælp. Men jeg har aldrig rigtig været "rask" i mit liv, så jeg kunne slet ikke forestille mig, at jeg nogensinde ville blive det. Jeg kunne til gengæld godt forestille mig, at jeg fyldte for meget, og at folk i OPUS ville gøre alt for at komme af med mig igen – sådan havde jeg nemlig tænkt hele mit liv. Så det endte med, at behandlerens udmeldelse gjorde, at jeg bare holdt endnu mere fast i min sygdomstitel!

Og desværre var det også noget, der kom til at præge mig gennem resten af mit sygdomsforløb – frygten for at blive rask! Jeg var så paranoid bange for, at mine behandlere bare ville meddele en dag, at nu syntes de, at jeg var rask, og derfor ville de ikke længere hjælpe mig. Det måtte for alt i verden ikke ske, for jeg følte mig så syg, at jeg ikke havde den mindste tro på, at jeg kunne klare mig selv. Set ud fra mit perspektiv i dag, tror jeg heller ikke, at jeg ville kunnet have klaret mig selv. Men på den anden side, så tror jeg heller ikke på, at der var en eneste af mine behandlere, der var i tvivl om, at jeg var syg. Desværre fik de det bare til at virke, som om de var i tvivl om det.

Jeg gjorde alt for at vise, at jeg var syg
Denne tvivl gjorde, at jeg brugte rigtig lang tid på at kæmpe imod, når folk forsøgte at række ud for at hjælpe mig. Jeg vil ikke sige, at jeg ikke var syg, for det var jeg, men jeg gjorde ikke rigtig noget for at få det bedre. I stedet gjorde jeg faktisk alt for at få det værre. Alle tegn – selv det mindste – på bedring skulle straks udryddes og erstattes med et sår, der krævede behandling.

Det hele blev ikke gjort meget bedre af, at de løb ind i et stort tvivlsspørgsmål omkring min diagnose. I den periode følte jeg mig meget syg, men i den periode var der ingen hjælp at hente, fordi jeg blev sat mellem to afdelinger – P og Q. Og ifølge myndighederne og alt det der, så måtte ingen af dem yde hjælp, før alt var på plads omkring min diagnose.

Tvivlen drev min selvskade
I den periode var jeg så rædselsslangen for, at jeg ville blive afsluttet, at jeg virkelig gjorde alt for at overbevise alle om, hvor syg jeg var. Jeg sikrede mig, at min selvskade var så voldsom, at den krævede behandling hver gang, for så var der da i hvert fald ingen, der kunne komme og sige, at jeg ikke var syg – nu havde de da for helvede et synligt bevis.

Heldigvis faldt hele tvivlen omkring min diagnose på plads, og jeg fik tildelt en behandler og læge, som for første gang arbejdede med mig på en måde, så jeg ikke længere følte det her store pres.

Men hvorfor er det så skidt at være syg? Stiler man ikke altid efter at være rask? Jeg vil tro, at i mit tilfælde har jeg været så skræmt for at blive rask, fordi jeg følte, at jeg havde et eller andet krav på at få hjælp. Jeg havde hele min barndom og ungdom kæmpet med en usynlig fjende, som havde tæret på mine kræfter.

Diagnosen blev mit skjulested og min hovedpude
Da jeg kom ind i systemet, havde jeg nået mit bristepunkt, jeg havde ikke flere kræfter. Men så lige pludselige faldt den her fantastiske gave ned i mit skød – en diagnose, som jeg kunne gennem mig bag. En diagnose, som gjorde, at det var okay, at jeg ikke var som alle andre, og at jeg ikke kunne det samme som alle andre. For det var jo sådan, at det var. Jeg kunne ikke mere. Så derfor så jeg min diagnose som en gave. En meget tiltrængt sovepude, som jeg kunne bruge til at tage en lur med.

Men problemet var bare, at puden blev så blød, at jeg ikke ville af med den igen. Jeg vidste, jeg var syg – det havde jeg altid været, så det kunne der sikkert ikke laves meget om på. Jeg kunne slet ikke forestille mig en hverdag, hvor jeg var "rask". Derfor var min tanke omkring andres brug af ordet rask, at de bare ville tage min nye titel fra mig uden at gøre mig rask. Min titel, der gav mig privilegier, som jeg havde så desperat brug for. Derfor måtte jeg for alt i verden ikke give dem en grund til at tro på, at jeg var rask.

Hvad så med i dag?
I dag er jeg heldigvis ikke bange for at blive rask mere, for jeg har lært, at jeg ikke bare vil blive smidt ud af systemet. Og bare fordi, at jeg har en god dag, betyder det slet ikke, at jeg er rask. Det tager lang tid at komme dertil, hvor jeg kan klare mig selv, og jeg har fået lovning på, at der vil være nogen bag mig hele vejen.

Det var denne information, jeg savnede meget i min tidlige fase af min sygdom. Her handlede det hele tiden om, at jeg havde så og så lang tid, for jeg lignede en, der snart ville blive rask. Og det er sandt – mit sygdomsforløb har formentlig ikke været så turbulent som mange andres, og min prognose ser måske bedre ud end andres, men derfor er jeg stadig syg, og jeg har stadig brug for hjælp. Desværre er det bare sådan, at der i dag ikke altid er ressourcer i vores psykiatriske system til at give os tiden. En skam, da jeg er bange for, at andre måske har det ligesom mig, og faktisk bliver mere syge af det pres, der bliver lagt på dem.

De gode historier findes endnu

Jeg er fuldstændig klar over og enig i, at psykiatrien er nødlidende, men jeg er ked af, at psykiatrien som helhed har fået et så dårligt ry. Der arbejder en masse fantastiske mennesker, som gør et fantastisk stykke arbejde, og der begynder at komme nogle nye tiltag, som ikke kun er brandslukning, men som rent faktisk er med til at hele og genopbygge patienter – og det må vi ikke glemme.

Af Linedanser

”Hvor ser du godt ud, men hvor er det godt du er kommet”, sagde ingen nogensinde på en Psykiatrisk Afdeling. Og dog …

Lad mig lige starte med at slå fast med syvtommersøm, at jeg er helt og aldeles enig i, at psykiatrien i den grad mangler ressourcer i form af personale, sengestuer, flere muligheder for behandling og meget mere. Jeg må dog også sige, at jeg, specielt her på det sidste, oplever, at psykiatrien er blevet udskældt – ja, nærmest udskammet. Hvor bliver alle de positive historier af? For, tro det eller ej, de findes rent faktisk.

Jeg har en lang historie i psykiatrien. Jeg har i en alder af 23 været tilknyttet psykiatrien i over syv år. Jeg stoppede med at tælle indlæggelser, da jeg nåede 30, men der har været mange siden da. Jeg har fået store doser medicin og har været udsat for tvang i stort set alle afskygninger. Jeg har været med i de såkaldte ”prikkerunder”, hvor man aldrig rigtig ved, om man er den næste, der bliver udskrevet, selvom alle, inklusiv læger og sygeplejersker, godt ved, at det - sat på spidsen - er et spil i lotteriet, om man overlever, eller tager sit eget liv.

Et nyt kapitel

For et års tid siden flyttede jeg i min egen lejlighed efter tre år på et døgnbemandet socialpsykiatrisk bosted. Eftersom jeg flyttede region, var det et større puslespil at blive henvist til Lokalpsykiatrien i den nye region. Jeg blev kort tid efter tilbudt en såkaldt Patientstyret Seng. Den seng har gjort en kæmpe forskel i hele mit helingsforløb.

Konceptet bag Patientstyret Seng er, at jeg selv skal vurdere, om jeg skal indlægges. Jeg skal derfor selv ringe ind på afdelingen og spørge, om de har plads. Jeg har mulighed for op til 5 dages indlæggelse, hvorefter jeg bliver udskrevet igen, og der skal derefter gå minimum 14 dage, før sengen kan ”aktiveres” igen. Dog, hvis det bliver vurderet, at jeg ikke har det godt nok til at komme hjem efter de 5 dage, bliver jeg flyttet over til en ordinær indlæggelse.

Inden jeg blev tilbudt Patientstyret Seng, havde jeg som sagt været tvangsindlagt rigtig mange gange. Det havde gjort, at jeg aldrig selv bad om indlæggelse. Ligesom så mange andre i psykiatrien var jeg i modtagelsen blevet mødt af: ”Er du sikker på, du ikke kan klare det derhjemme?” eller: ”Du kan komme igen, hvis det bliver værre”. Det var derfor med en vis uro i maven, da jeg første gang ringede ind på afdelingen og spurgte, om jeg kunne blive indlagt. Hele den lange vej op til kontoret løb tårerne ned ad mine kinder. Jeg var flov. Jeg følte på ingen måde, at jeg var ”syg nok” til at være indlagt.

Åbenhed og anerkendelse

Jeg har brugt min plads en del gange siden da, og hver eneste gang er jeg blevet mødt af nogle fantastiske personaler, der hver gang er åbne, lydhøre og anerkendende overfor, at jeg kommer. De kender mig efterhånden rigtig godt og ved, at jeg ikke kommer, medmindre jeg virkelig har brug for det. Jeg har endda fået ”skideballer” for at komme for sent og derfor har nået at få det rigtig dårligt.

Kommentaren: ”Hvor ser du godt ud, men hvor er det godt du er kommet”, fik jeg under min forrige indlæggelse. Jeg var bogstavelig talt ved at falde ned af stolen. Jeg kiggede på hende en ekstra gang, men hun ikke så meget som blinkede. Hun mente det!

Jeg blev student – mit vendepunkt

Mennesker, som har gennemlevet en recovery proces, kan ofte fortælle om et specifikt vendepunkt, som var afgørende for dem. Jeg er slet ikke i tvivl om, hvad mit afgørende vendepunkt var. Det var uden tvivl, da jeg blev student. Det var første gang i flere år, hvor jeg bare gjorde noget, som var normalt for min alder – jeg blev student!

Af Sanne P.
Tegning af Louise Rosenkvist

Jeg husker tydeligt, da jeg kom ud fra den sidste eksamen, og hvilket befriende sus der gik gennem min mave. Det var SÅ overvældende og en fantastisk følelse. Jeg begyndte fluks at græde, da jeg fik min hue på. For første gang i mange år følte jeg en oprigtig GLÆDE. Det var som om, at de tågede vinduer, som jeg i flere år havde betragtet verdenen bag, med ét blev pudset. Dermed ikke sagt, at alt siden den dag bare har været rosenrødt, og mine dæmoner uden videre pakkede sammen og skred fra mit sind. Men det var den dag, hvor jeg for alvor begyndte at stole på, at livet også kunne være godt. Stille og roligt.

Jeg må helt klart indrømme, at når jeg tænker tilbage på mine teenageår, så bliver jeg ofte trist ved tanken om, hvad dæmonerne frarøvede mig, og hvordan jeg pga. deres tilstedeværelse blev gjort til et alt for alvorligt og eftertænksomt ungt menneske. Noget som i den grad har gjort indtryk på mig er, hvordan jeg ikke bare selv led, men også under mine indlæggelser så andre mennesker lide. Jeg fik ofte nogle "syge" oplevelser, som var svære at dele med mine jævnaldrende veninder, hvorfor jeg kom til at føle mig anderledes og mærkelig. Jeg husker tydeligt, hvordan jeg brændende ønskede mig, at mine kampe også "bare" handlede om kæresteproblemer, manglende tid til lektier osv. Derfor var det igen bare SÅ fantastisk, da jeg ligesom mange andre unge kunne sætte studenterhuen på hovedet!

Når jeg bliver spurgt om, hvordan jeg er kommet så langt, så er det svært at give noget enkelt svar. Men jeg tror helt klart, det var afgørende for mig, at jeg var meget bevidst om at værne om "mig Sanne". Jeg HAVDE en diagnose, men VAR den ikke, hvilket mange professionelle heldigvis var rigtig gode til at støtte mig i. Derudover vil jeg - både dengang og nu - under ingen omstændigheder ynkes, eller for den sags skyld behandles som et offer. Omvendt er jeg dog bevidst om at pga. mine "syge" ungdomsår, så har det været oplagt at se mig som et offer. Men det er jeg IKKE. Jovist har jeg haft meget at kæmpe med, men min erfaring er, at jo mere man har kæmpet og bakset med i livet, desto stærkere og livsklog bliver man.

Som tidligere nævnt følte jeg mig anderledes end mine jævnaldrende i mine "syge år" og gør det et eller andet sted nok stadig den dag i dag, men jeg har prøvet at gøre det til en styrke i stedet for svaghed. Fx er jeg slet ikke i tvivl om, hvordan mine kampe mod dæmonerne i mine ungdomsår er en væsentlig grund til, at jeg er i dag er en dygtig pædagog og ikke mindst er nysgerrig på, hvorfor andre mennesker er blevet, som de er – herunder, at tingene aldrig er sort/hvide, og der altid er en intention bag en handling. Jeg er simpelthen blevet så fascineret af menneskets psyke, og hvordan denne bliver påvirket af vores sociale kontekster. Denne fascination havde jeg personligt slet ikke opnået, hvis jeg blot havde haft nogle såkaldte "almindelige ungdomsår". Men andre ord: Intet er så skidt, at det ikke er godt for noget.

Recovery – når det lykkes

Recovery er en individuel proces, en rejse tilbage til en meningsfuld tilværelse. Det er ikke en rejse, man kan tage på egen hånd. At kunne genopbygge en produktiv hverdag, genfinde håb for fremtiden og genvinde kontrollen efter en psykisk sygdom - det kræver et helt rejsehold.

Af Loucia Nørgaard

Mit sygdomsforløb ramte farezonen i 2011, og jeg endte med en længere indlæggelse. Lige siden har jeg forsøgt mig med recovery. Med den viden jeg har i dag, havde jeg ikke en jordisk chance for at komme mig dengang. Jeg havde masser af mening i livet. Hvad jeg ikke havde, var hjælp til at kunne leve det meningsfulde liv. Jeg blev simpelthen ikke klædt på til et liv med en diagnose. Jeg slugte pænt mine piller – som i øvrigt gjorde mig endnu mere syg – og prøvede ellers bare at holde mit normale liv kørende. Uden hensyntagen; uden professionel støtte.

Jeg tog en del forkerte afkørsler, og min rejse endte brat med en ny indlæggelse. Endelig kom hjælpen, men på det tidspunkt havde jeg fuldstændig mistet meningen med det hele. Vores lille familie var gået i opløsning. Jeg stod midt i en boligkrise, samtidig med at jeg var ved at miste mit job. Jeg var for syg til at være mor, samtidigt med at min pige var den eneste, der kunne holde liv i mig. Min sociale status var dalet. Jeg var ramt af ensomhed – jeg var socialt, følelsesmæssigt og eksistentielt ensom. Jeg rev et halvt år ud af kalenderen til at dyrke selvmedlidenhed, selvmedicinering og selvskade. At stræbe efter helbredelse virkede ligegyldigt på det tidspunkt, så jeg var på tværs. På tværs med min behandler. På tværs med mine nærmeste. På tværs med min fornuft.

En aften tog jeg beslutningen, der blev afgørende for, at jeg i dag er et helt menneske. Jeg overvejede at opgive forældremyndigheden. Min frygt for at ødelægge min datter var for stor til, at jeg turde give os flere chancer. Jeg var overbevist om, at ingen mor var bedre end en syg mor. Jeg delte mine tanker med datterens far. Han påpegede noget, som jeg var for deprimeret til at se – at min vilje til at tage skæbnen i egne hænder var den røde tråd igennem mit liv.

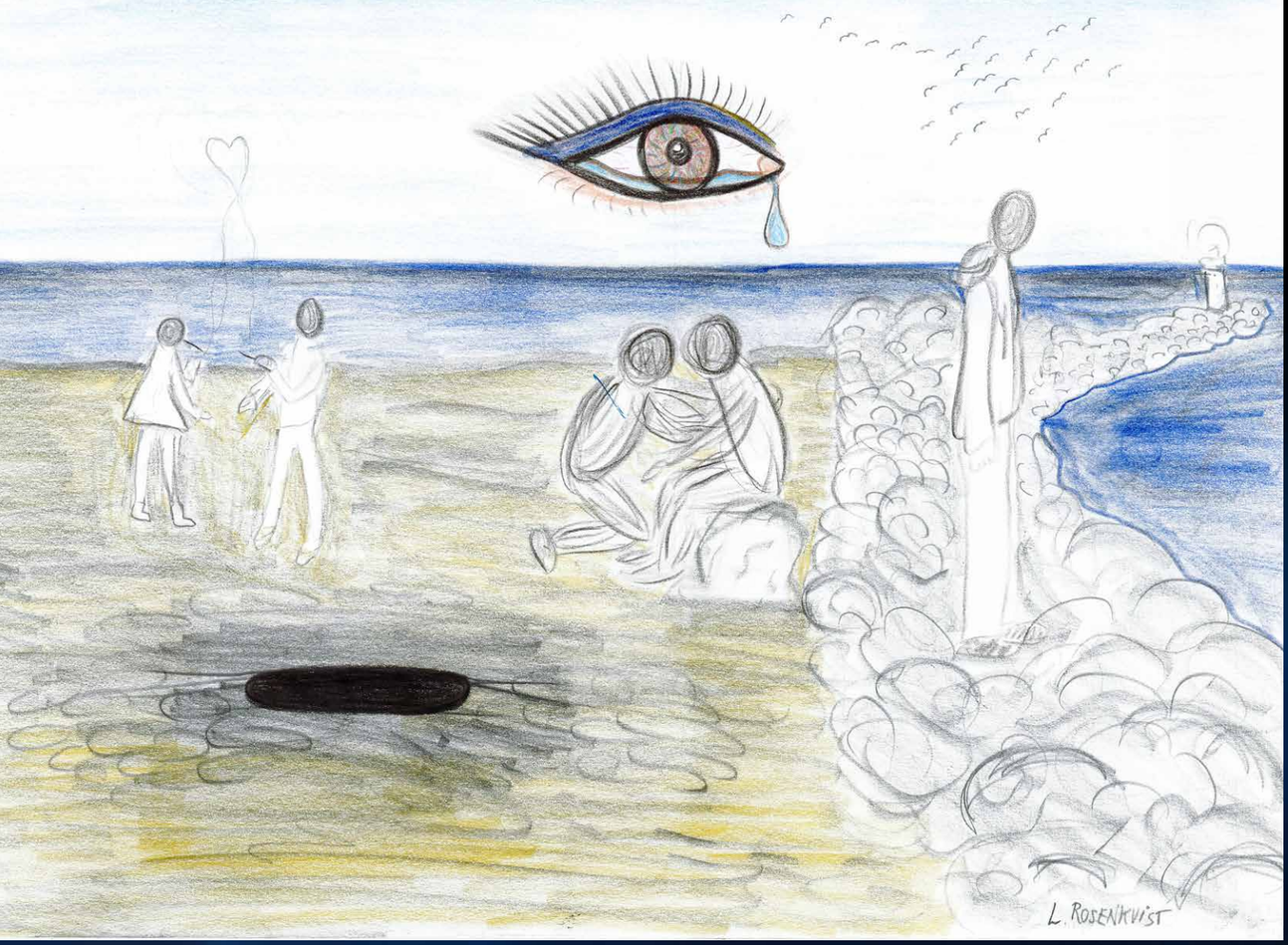
Og viljen skal man ikke tage som en selvfølge. Alle mennesker vil gerne have det godt. Der er bare forskel på at ville og VILLE. Jeg har også ville stoppe med at ryge. Min vilje på det punkt er lig med 'jeg burde, men det er svært' - det vidner en pakke Kings på mit skrivebord om. Min vilje til at tage skæbnen i egne hænder er på et helt andet niveau. Den er betingelsesløs. Jeg havde bare det forkerte mål, jeg ville opnå. Jeg havde fuldstændig mistet fokus.

Jeg så tilbage på alt det, jeg havde mistet til lidelsen, så jeg overså alt det, der reelt var en succes – lidelsen til trods. Jeg så det, jeg ikke var i stand til, og overså alt det, jeg kunne – mine svagheder til trods. Jeg så de mislykkede behandlinger, og jeg overså de muligheder, der stadig var tilbage. Jeg så mit liv som værende en udfordring og overså, at livet var en udfordring generelt. Det forblændede mig og tog mig på afveje med drastiske beslutninger såsom at ville opgive forældremyndigheden.

Hans ord blev gløden, der fik min viljestyrke til at blusse op igen. Jeg besluttede at tage kampen op mod psykiatrien. Jeg begyndte at stille krav til mit behandlerteam frem for naivt at tage imod. Var de virkelig villige til at hjælpe, så var det mig, der skulle definere, hvad den rette hjælp var. Jeg havde gode kort på hånden – de mislykkede medicinbehandlinger indikerede, at det var tid til at lytte til mig. Jeg satte spørgsmålstegn ved alt, og jeg var kritisk over for deres argumenter. Jeg søgte viden og erfaringer andre steder og kom tilbage med løsningsforslag. Jeg havde en klar plan – jeg havde bare brug for deres hjælp til at nå i mål. Jeg pressede dem, gav mig og pressede dem igen. Overlevelse var ikke længere en mulighed. De måtte hjælpe mig tilbage til livet.

Midt i kampens hede var jeg også lydhør. Jeg blev nemlig presset selv. Det psykiatriske team kørte tæt samarbejde med mine nærmeste, og der var ikke plads til fejltrin. De havde trumfkortet – min frygt for at blive indlagt igen – og ingen af dem tøvede med at bruge det. Alt, hvad de kunne påpege, jeg skulle arbejde med, det knoklede jeg for at gennemføre. Min datter havde en tryg hverdag hos sin far, så jeg havde fuldt fokus på mine problemstillinger. Jeg manglede troen på, at det ville lykkes mig, men der var ikke plads til fejltrin. De pressede mig, gav sig og pressede igen. Vi kom i mål!

Kampen med hinanden blev vores fælles kamp mod sygdommen. Det var den tungeste depression, jeg nogensinde har haft, og det blev den tungeste kamp, mine nærmeste har måttet tage. Men vi kom i mål! Jeg mærker – jeg lever igen. Og allervigtigst af alt, så er jeg mor. En funktionel og stabil mor.



For fremtiden

Af Kamilla
Tegning af Louise Rosenkvist

”Der har været perioder i mine sygdomsår, hvor jeg har identificeret mig meget med at være syg. Undervejs er det blevet mindre vigtigt, hvilke betegnelser jeg sætter på tingene, og væsentligt mere vigtigt, hvordan jeg taler til mig selv.”

Der ligger en lille dreng ved siden af mig i sofaen. Han er fire måneder gammel. Han er min, og så er han også det vildeste livsbekræftende bevis på, hvordan tilværelsen kan ændre sig. Han har brug for sin mor hver dag, og det stiller krav til mig, som jeg for et par år siden aldrig havde troet, jeg ville kunne leve op til.

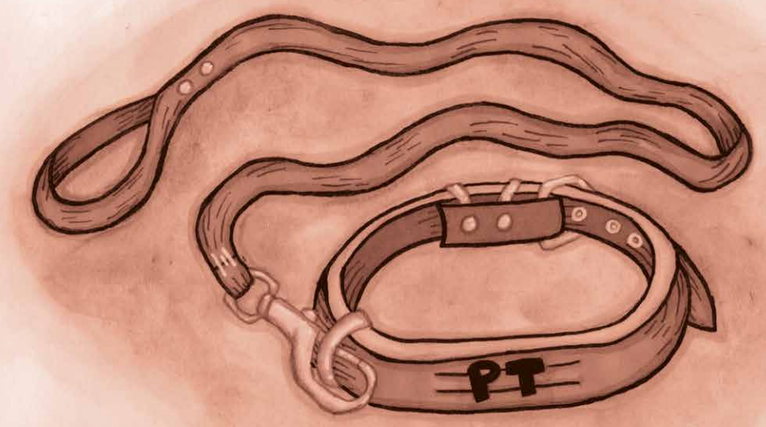
Nogle mål virker så urealistiske, at man ikke engang tør tænke dem. Slet ikke at sige dem højt. Da jeg blev afsluttet i Psykiatrien i januar, kom følelsen af stolthed helt bag på mig, selvom det var resultatet af mange års kamp. En årrække med kontroller, kortere og længere indlæggelser samt utallige medicinskift er afsluttet. Det betyder ikke, at jeg er medicinfri, eller at jeg ikke længere har problemer og nogle seriøse kampe – men det er en stor sejr for mig. Og det er vigtigt at fejre sine sejre. Specielt fordi de benhårde kampe og nederlag, der har været undervejs, har sat deres spor.

Hvordan kommer jeg så videre?
Der har været perioder i mine sygdomsår, hvor jeg har identificeret mig meget med at være syg. Med at have en bestemt diagnose, som kunne forklare, hvorfor jeg havde det så skidt, og hvorfor jeg ikke kunne det, alle andre så ud til at kunne med deres liv. Kald det depression, kald det kronisk, kald det en personlighedsforstyrrelse. Undervejs er det blevet mindre vigtigt, hvilke betegnelser jeg sætter på tingene, og væsentligt mere vigtigt, hvordan jeg taler til mig selv.

Jeg kan ikke sige, at jeg fuldstændigt har accepteret mig selv og mine begrænsninger. Det er stadig en svær proces, som jeg fortsætter med både hjemme og i samarbejde med psykologen, som har hjulpet mig i mange år. Det handler primært om at lære, hvordan jeg håndterer nedturene uden at ty til usunde reaktionsmønstre og min evige selvbebrejdelse.

I januar 2018 kom jeg i fleksordning, og det var både en sejr og en følelse af nederlag. Begrænsninger. Kort tid derefter besluttede vi herhjemme, at vi gerne ville være forældre. En drøm, der havde været skubbet væk længe pga. mig. Jeg kan heller ikke bare være mor på fuld tid. Begrænsninger. Men jeg kan væsentligt mere, end jeg troede, jeg kunne. Jeg kan helt sikkert kæmpe mere, end jeg vidste var muligt. For fremtiden.

Med tro, håb og ansvar kommer udvikling



Jeg har sagt farvel til behandlingspsykiatrien som patient, og nu siger jeg hej til behandlingspsykiatrien som medarbejder.

Af Louise Bjørndal
Tegning af R.M.P.

For 20 år siden stiftede jeg bekendtskab med psykiatrien for første gang. Dengang troede man ikke, at der var noget galt, men man skulle blive så meget klogere senere hen. Gennem de sidste 20 år har jeg mere eller mindre været tilknyttet en eller anden form for behandlingspsykiatri. Jeg har haft samtlige diagnoser, som kan rystes ud af posen. Behandlere har været svært uenige, haft diskussioner, og nogle har opgivet mig.

Da jeg blev udskrevet fra Sct. Hans Hospital i januar 2010, var meldingen fra overlægen, at jeg bestemt ikke skulle forvente at få et normalt liv. Jeg skulle indstille mig på at være kronisk og alvorligt psykisk syg, og jeg ville ikke kunne klare mig selv. To sygeplejersker havde holdt et foredrag om mig, hvor der blev sagt: ”Louise er et menneske, man kommer til at holde meget af, men hun er også et menneske, der ødelægger andre mennesker!” Stien for min fremtidige behandling i form af terapi og medicin var lagt, hvis man fulgte de råd, som blev givet. Jeg var ikke vidende om denne kommentar indtil for et års tid siden. Carl, afdelingslederen på Egholt, fortalte mig om det og sagde, at de handlede mod alle de givne råd. Menneskesynet var noget helt andet her.

Jeg var i mange år blevet fastholdt i diagnoser og medicin, fastholdt i, at jeg altid ville være syg, og mit liv aldrig ville blive normalt. Da jeg flyttede ind på Egholt, var min overbevisning, at jeg ikke duede til noget. Jeg ville jo aldrig få det liv, jeg ønskede mig og skulle være under opsyn for altid. Men med ansvar kommer udvikling. Egholt vil altid være mit sted midt i verden, som var med til at ændre mit syn på mig og give mig troen på, at det ikke var umuligt. Da jeg i april 2016 flyttede i egen bolig og dermed nåede mit største ønske: ”Destination almindeligt liv”, troede jeg aldrig, at jeg skulle komme til at stå, hvor jeg er i dag.

Jeg ved, at jeg altid vil være syg og har ting, jeg skal kæmpe med hver dag og tage højde for, men det er dermed ikke sagt, at mit liv bliver dårligere af den grund. Jeg har taget min sygdom i hånden og gjort den til en følgesvend. Vi skal jo trods alt følges resten af livet, så lad os være venner og samarbejdspartnere.

Jeg har i mange år troet, at fordi jeg var syg, så skulle jeg være tilknyttet psykiatrien. De fleste papirer fortalte jo en skrækhistorie, og diagnoser var blæst op og blev en del af mennesket Louise. I dag ved jeg, at jeg ikke er min diagnose. Jeg er ikke min sygdom, og jeg er ikke psykiatrien. Jeg er mig, som jeg gerne vil være, og med de livsværdier, jeg ønsker. Mange af mine mål her i livet har jeg opnået, store som små, men lige netop det mål, jeg har nået nu, troede jeg faktisk ikke engang selv på for blot et halvt år siden. Men hvem siger også, at det hele skal komme i en bestemt rækkefølge eller på et bestemt tidspunkt?

I går, mandag den 13. august 2018, sagde jeg farvel til behandlingspsykiatrien. Velmedicineret og stabil blev jeg afsluttet til egen læge med en melding om, at jeg er så ”normal”, som jeg nu kan blive i deres optik. Psykiatrien har gjort meget godt for mig, men har også været en modstander af dimensioner og en uværdig modstander. Jeg har aldrig opgivet kampen, og på trods af at jeg har oplevet modstand og mødt en masse mennesker, som ikke gav mig noget godt, så har jeg mødt dem, som virkelig gjorde forskellen i behandlingspsykiatrien.

Dem, som for år tilbage, sagde, at det her ikke ville ske, er forhåbentlig blevet klogere. Jeg har i hvert fald forsøgt at få dem til at tænke anderledes. Jeg er ikke vred på dem, som ikke troede på mig, for det handler om uvidenhed, ikke manglende vilje eller optimisme. Jeg var uden tvivl en patient som trak tænder ud. Jeg har slået panden mod en mur hele mit liv, men på et tidspunkt satte jeg mig for ikke at lade muren bestemme, for hvem siger, det er muren, der holder?

Jeg har mødt og møder stadig helt unikke mennesker i mit liv, som hver dag får mig til at reflektere over ting. Får mig til at se ting i et andet perspektiv, gør mig klogere og hjælper mig på vej. Det er ikke kun mennesker, jeg kender, men også den smilende togkontrollør, som registrerer mit rejsekort, eller den hjemløse foran Kvickly med sin nye hund.

Det er gået op for mig, at metoder og teorier kan gøre en stor del, men den overvejende årsag til, at jeg er, hvor jeg er i dag, er medmenneskelighed, anerkendelse, respekt, ligeværd og troen på, at det kan lade sig gøre. Jeg har sagt farvel til behandlingspsykiatrien som patient, og nu siger jeg hej til behandlingspsykiatrien som medarbejder.

”Alle er genier. Men hvis man dømmer en fisk ud fra dens evne til at klatre i træer, vil den hele sit liv tro, at den er dum!”

En lydhør læge gav mig håbet igen

Jeg er røget ud af psykiatriske afdelinger siden 2014, har været udsat for tvang, har selvskadet og forsøgt at begå selvmord flere gange. Jeg blev tidligt diagnosticeret med paranoid skizofreni. Men et møde med en særlig opmærksom læge ændrede i 2016 min diagnose. Og mit liv.

Af Mie Andersen
Fotos af Mikkel Sjølund

En lille pige på blot 12 år sidder for sig selv i græsset med en knude i maven. Hun er trist og nedtrykt og græder ofte, men hun kender egentlig ikke grunden til det. Hun ved bare, at hun er ked af det. Alt omkring hende blomstrer, mens hun selv er begyndt at visne. Hun er bange, men tør ikke sige det højt. Hun er jo kun et barn. I stedet gemmer hun sig bag grin og smil, gode præstationer i skolen og håndbold. Den perfekte pige. Bag facaden krakelerer hun stille og roligt. Den lille pige er mig. Mit navn er Mie. I dag er jeg 22 år og kæmper med psykiske sygdomme.

Jeg er siden august 2014 røget ind og ud af psykiatriske afdelinger. Jeg har flere selvmordsforsøg bag mig, og jeg har fået utallige sting i kroppen efter selvskadende adfærd. Jeg har været udsat for tvang. Jeg har råbt, skreget, grint og grædt. Jeg har opgivet på mig selv flere gange, men samtidig også kæmpet for mit liv på måder, som de færreste forstår. I august 2016, to måneder efter jeg blev student, blev jeg endnu engang indlagt på lukket afdeling på Frederiksberg Hospital. Jeg var knækket og havde givet fuldstændig op. Jeg ville dø, og jeg forsøgte. Vendepunktet for mig kom, da jeg mindst ventede det. Det kom den dag, jeg skiftede behandler på afdelingen. Hun begyndte at sætte spørgsmålstegn ved den diagnose, som jeg fik stillet tilbage i oktober 2014. Den diagnose, der havde plaget mig i både drømme og vågne timer i så lang tid.

Knækkede to uger inde i 3.g

Jeg startede i 3.g i august 2014, og jeg var klar til at yde mit bedste for at komme ud med et snit, som jeg kunne være tilfreds med – et højt snit. Jeg kæmpede med lektier, afleveringer, fem højniveaufag, arbejde og ikke mindst undertrykkelsen af mig selv og mine følelser. Jeg tog ikke mig selv og mine symptomer alvorligt, og to uger inde i 3.g knækkede jeg. Det var onsdag aften den 27. august 2014. Jeg var alene hjemme og sad midt på gulvet på mit værelse. Jeg måtte til sidst give op overfor tårerne. Den dag skulle mine tanker vinde. Jeg sad med et barberblad i min rystende hånd, og tankerne i mit hoved blev stærkere for hvert sekund. Skulle jeg begå selvmord nu?

I desperation og afmagt gled barberbladet over mine lår flere gange. Blodets fine røde farve løb ned ad mine lår, mens jeg grædende så mit liv køre forbi. Det skulle være nu. Jeg havde fået nok. Jeg ville dø. Mirakuløst fik jeg fat i min telefon og fandt min psykologs nummer. Inderst inde var jeg alligevel bange for at dø, og den rationelle Mie fortalte mig, at det eneste rigtige var at ringe og takke ja til hjælpen, som jeg så desperat havde brug for. Min psykolog havde sagt, at jeg kunne ringe til hende døgnet rundt, og det gjorde jeg nu. Klokken var 21.45. Hun ringede til psykiatrisk skadestue, og et kvarter efter holdt en taxa ude på vejen. Grædefærdig sad jeg der, mens den kørte. Helt alene, fortabt, 19 år gammel og på vej mod psykiatrisk skadestue.

Mistede håbet om at få det bedre

Jeg blev indlagt på Bispebjerg og dagen efter overflyttet til lukket afdeling på Frederiksberg Hospital. Jeg var bange og alene, låst inde på en psykiatrisk afdeling. Spørgsmål og tanker fløj rundt i hovedet på mig, og jeg vidste hverken ud eller ind. Jeg var stille og ville ikke snakke med nogen, hvilket ikke hjalp på den smerte, jeg havde indeni. Forsigtigt begyndte jeg at åbne mig en dag, og i oktober 2014 fik jeg diagnosen paranoid skizofreni. Jeg var ulykkelig og sønderknust og mistede håbet om nogensinde at få det bedre – håbet om at få mit liv tilbage. Lægerne gav mig en helvedes masse antipsykotisk medicin, og jeg tog gevaldigt meget på i vægt.

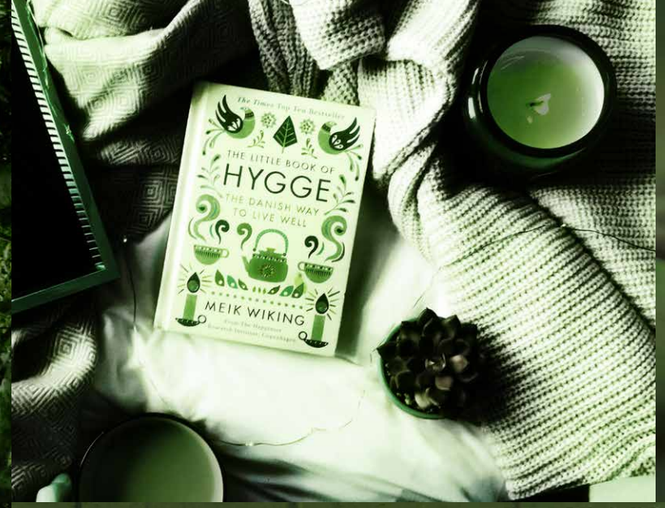
Jeg blev udskrevet efter et halvt år. Jeg troede, at jeg var rask, men det var jeg ikke på nogen måde. Nogle måneder efter blev jeg indlagt igen og derefter udskrevet. Lidt efter gik jeg turen igennem igen, hvor jeg blev indlagt og så udskrevet. Sådan fortsatte det i to år, og derfor var det også helt håbløst, at jeg blev indlagt i august 2016 til stabilisering. Denne indlæggelse blev dog anderledes end de andre. Det var ikke kun til stabilisering, som alle først troede. Det blev en fem måneders indlæggelse på lukket afdeling med ophør af antipsykotisk medicin, tvang, skadestuebesøg, selvmordsforsøg og fast vagt, men ikke mindst en ny behandler. Jeg fik mere medicin for hver indlæggelse, og det var netop også det, min første psykiater på afdelingen havde tænkt sig at gøre. Jeg tænkte ofte på hvorfor, for der var jo ingenting, der hjalp. Jeg havde fuldstændig mistet håbet, opgivet mig selv og min fremtid. Jeg var fanget, frustreret og magtesløs. Mentalt levede jeg ikke længere, og fysisk gjorde jeg kun forsøget.

Ny diagnose – nyt liv

Det var min sygeplejerskes mavefornemmelse, der reddede mit liv den aften i september 2016. I mellemtiden havde jeg skiftet behandler på afdelingen. En læge, som jeg ikke havde snakket så meget med før, men som jeg hurtigt følte mig tryg ved. Hun var grundig, forstående, dygtig og havde hjertet på rette sted. Hun ville virkelig hjælpe mig og tog mig i hånden, da det var allersværest for mig bare at være til stede. Da jeg havde slukket mit lys, tændte hun et nyt. Hun kæmpede for mig, så jeg til sidst kunne kæmpe for mig selv. Hun hjalp mig med at finde modet og håbet igen. En dag foreslog hun mig, på det tidspunkt, hvor det så allerværst ud, og efter grundige overvejelser, at vi skulle kaste alle boldene op i luften og gribe dem, der kom ned. Hun foreslog at fjerne alt min antipsykotiske medicin. Jeg var desperat og sagde med det samme ja til hendes noget skøre forslag, for jeg havde intet at miste.

Hun gjorde det modsatte af, hvad de andre havde gjort førhen, og vi gjorde det sammen. Det blev vendepunktet. Jeg blev en helt anden person efter noget tid uden antipsykotisk, og det stod snart klart, at jeg ikke længere opfyldte kriterierne for paranoid skizofreni. Den blev efter lang kamp fjernet. Det var slet ikke den diagnose, jeg havde. Efter flere samtaler, observationer og grundige overvejelser fik jeg diagnoserne emotionel ustabil personlighedsstruktur af borderline type og social fobi. Det hele gav pludselig mere mening med de symptomer, jeg havde. Helt andre døre for behandlingsmuligheder åbnede sig på et splitsekund for mig. Jeg fik en fremtid igen.

Jeg tør slet ikke tænke på, hvad der var sket, og hvordan mit liv ville have set ud, hvis hun ikke havde turdet at fjerne min medicin. Hvem havde jeg så været? Ville jeg være i live? Det afgørende vendepunkt kan komme, når man mindst venter det, når man har givet op og mistet alt. Men det skal nok komme. Der findes mange læger i det danske sundhedssystem. Nogle af de læger vil man helst glemme, andre glemmer man aldrig. Jeg glemmer aldrig hende her. Hun har bare gjort sit arbejde, men hun har gjort en forskel. Hun har reddet et liv. Mit liv.



Må jeg aldrig bare hygge mig?

Nogle antyder, at recovery betyder, at der ligger et lønarbejde og venter et sted ude i fremtiden. Det mener jeg ikke. Når jeg tænker på recovery, tænker jeg også på min egen udvikling, og den skal ses i en kontekst.

Af Eisa Hunø

Jeg havde hørt, at der var startet en gartneriaktivitet i Valby og på Bispebjerg Hospital. ”Gartneri, det lyder fedt, det må jeg undersøge”, var min første tanke. Så jeg bad en ansat på mit bosted om oplysninger, og jeg fik et print stukket i hånden. En sætning skar mig dog i øjnene: “…et personligt tilbud om at deltage i et arbejdsfællesskab, der skal være med til at hjælpe Dem ind eller tilbage på arbejdsmarkedet…”.

Jeg hverken kan eller vil tilbage på jobmarkedet. Derfor undrer det mig, at en aktivitet altid har lige præcis den målsætning.

Det er udviklingstider, og der bliver sjældent sparret på ord som ”personlighedsudvikling”, ”ressourceforløb”, ”handleplaner” og ”remission”. Altså, det er ikke, fordi jeg har noget imod recovery. Det er da skønt, hvis man kan blive erklæret næsten rask. Men nogen gange tænker jeg: ”Kan jeg ikke bare få lov at være på gartneriet og få lov til at hygge mig med det?” Altså hygge mig med den aktivitet, som jeg deltager i, uden at det nødvendigvis skal føre til noget? Og hvad er det egentligt, det skal føre til? Er der et mål, hvor du så skal stå på toppen af kransekagen? Og er kransekagen et job?

Det viste sig, at jeg godt kunne være på gartneriet uden et egentligt forløb og uden fare for at komme på det ”rigtige” arbejdsmarked. Jeg har skam været dér, altså på arbejdsmarkedet, og jeg blev lige syg i hovedet hver gang. Jeg har blandt andet været rengøringsassistent og avisbud, inden jeg som 27-årig kom på førtidspension. Jeg kunne muligvis godt lægge et par arbejdstimer om ugen, men jeg kan ikke levere stabilitet. I snit aflyser jeg cirka en tredjedel af mine gøremål. Sagt med andre ord: Jeg er ikke særlig pålidelig.

For et par år siden fik jeg den idé, at jeg da kunne blive avisbudsvikar. Jeg forestillede mig, at de kunne ringe til mig, når der var sygdom, og så ville jeg have mulighed for at vurdere fra gang til gang, om jeg var klar den pågælden-

de dag. Men sådan en vikar havde de ikke brug for. Det var enten seks dage om ugen eller ingenting.

Det er et tabu

Når folk spørger, hvad man laver, menes der stort set altid: ”Hvordan får du dine penge?”. ”Jeg får førtidspension – mit arbejde er at leve med paranoid skizofreni”, kunne jeg svare. Min onkel joker med, at når jeg har det rigtigt skidt, så skulle jeg have et løntillæg, da jeg i princippet er på arbejde 24 timer i døgnet. Mit svar er ikke altid nok. For folk undrer sig ofte over, at man ikke har et behov for at komme videre. Jeg tør næsten ikke sige højt, at jeg er godt tilfreds med at være på førtidspension, fordi det er forbundet med et kæmpe tabu at have et godt liv uden at være på arbejdsmarkedet. Jeg skriver artikler for Outsideren og er tilknyttet skriveværkstedet, går til sport hos Kæmperne og svømmer en gang om ugen. Derudover ses jeg ofte med mine venner. Kort sagt har jeg masser af indhold i mit liv.

Jeg mener også, jeg bidrager til vækst i samfundet, selvom jeg ikke selv er ude på arbejdsmarkedet. Jeg beskæftiger en hel del mennesker: Min kontaktperson på mit bosted, personalet på de psykiatriske afdelinger, inklusiv en kontaktperson og en psykiater. Og jeg kunne blive ved. Dét er da vækst, der vil noget.

Nogle antyder, at recovery betyder, at der ligger et lønarbejde og venter et sted ude i fremtiden. Det mener jeg ikke. Når jeg tænker på recovery, tænker jeg også på min egen udvikling, og den skal ses i en kontekst. For mit vedkommende kan jeg fortælle, at jeg ikke har været indlagt i et år. Det er en sejr, og jeg er kommet mig på mange områder. Men jeg har stadig ikke et job, og det er helt i orden med mig.

Farvelæg selv

Pia Johansson bruger kunst for at holde sig oppe.

- Det giver mig livsglæde, tilfredshed og en mening med livet. Jeg har brugt tegning til at holde tankerne på noget godt, når jeg har det skidt. Det medvirker til, at jeg kan holde balancen i livet.

Her kan du farvelægge en af Pia Johanssons tegninger.

På outsideren.dk og i trykte magasiner giver vi ordet til mennesker, som har personlig erfaring med psykisk sygdom.

Har du lyst til at skrive artikler eller blogs?

Så skriv til:

redaktion@outsideren.dk