"Fællesskabet er så vigtigt for menneskets overlevelse, at vi er villige til at lade vore værdier skride for ikke at blive ekskluderet."
PSYKOLOG
DORTHE BIRKMOSE

FÆLLES SKABER

FÆLLESSKAB FOR LIVET

"…et fællesskab handler ikke kun om, at man får noget, men lige så meget om, at man får mulighed for at give noget af sig selv til andre."

TRÆET

"... giv dig tid til at finde glæden i de små ting og gøre det, der er vigtigt for dig, og dyrk fællesskabet og samværet."

SAMHØRIGHED · KAMP · ISOLATION · SAMVÆR · LARM
DIAGNOSE · ENSPÆNDER · GLÆDE · RO · SÅRBAR · FRI
MIRAKEL · TRYGHED · JERNGREB · FRIHED · LYKKE

Vi fejrer 25 ÅR!

OUTSIDEREN

SER PSYKIATRIEN INDEFRA

TEAMET BAG

VI HAR VÆRET MED TIL AT SKABE MAGASINET

LARS
bestyrelse, redaktion & foto

Jeg har ingen psykiatriske diagnoser, men lammelsen i venstre side har lært mig at lægge mærke til, hvor snævre kriterierne for normalitet og medvær kan være.
I Outsideren har jeg fundet et fællesskab af ligesindede andre, der sætter pris på mit bidrag til fotogruppe, redaktion og bestyrelse.

NANNA
frivillig skribent

Jeg startede på Outsiderens skriveskole, hvor jeg læste tekster og skrev digte. Dernæst blev jeg frivillig blogger og deltager nu fast i redaktionsmøderne og i den journalistiske magasingruppe. Der har været tid til, at jeg kunne vænne mig til at møde de andre og deltage mere og mere, det har betydet meget for mig, og gør det fortsat.

IDE
frivillig korrekturlæser

Outsideren er et helt nyt bekendtskab for mig, og jeg er med det samme begyndt at læse korrektur på teksterne til dette nummer af tidsskriftet. Det har været livgivende at være med i online redaktionsmøder og i det hele taget føle, at jeg bidrager med noget.

STEFANIE
grafikerpraktikant

Oprindeligt stiftede jeg bekendtskab med Outsideren gennem deres skriveskole, hvor jeg med stor interesse lærte en masse om emnet og skriveprocesserne, men også om mig selv personligt. Senere hen – og nu – er jeg i praktik som grafiker, hvor jeg hjælper til med at udforme Outsiderens magasin.

DE VIGTIGE – OG TIL TIDER UDFORDRENDE – FÆLLESSKABER

Med udgivelsen af dette jubilæumsnummer om fællesskaber ønsker vi at markere, at Outsideren i 2020 fyldte 25 år og gennem et kvart århundrede har dannet ramme omkring et helt særligt og vigtigt formidlingsfællesskab for mennesker med psykiske lidelser og brugererfaring fra psykiatrien. Som resten af verden har Outsideren været ramt af coronarestriktioner og samfundsnedlukninger igennem det seneste års tid, og jubilæumsnummeret er derfor først klar til udgivelse nu. Fællesskabstemaet er dog ikke blevet mindre relevant her på den anden side af coronaepidemien, hvor mange af os særligt har savnet muligheden for at dyrke vores sociale fællesskaber.

Siden midten af 1990'erne har Outsideren udgivet kritisk, nuanceret journalistik og personlige fortællinger omkring psykiatrien og livet med psykisk sygdom. Først i form af trykte magasiner og nu både online og gennem udgivelsen af trykte særnumre som dette. Med tiden er der kommet nye mennesker og flere aktiviteter til, og Outsideren samarbejder i dag med både kulturinstitutioner, Københavns Kommune, Region Hovedstadens Psykiatri mfl. omkring nye brobygnings- og formidlingsprojekter.

Store glæder og sorger
Temaet "fællesskab" har vi også valgt, fordi vi ønsker at sætte fokus på, hvor afgørende en betydning det har for os mennesker at føle os som en del af et fællesskab – hvad enten vi taler om det store samfundsfællesskab eller de mindre fællesskaber, som vi indgår i med venner, familiemedlemmer, kolleger eller andre. Som teksterne i denne udgivelse også viser, så er der både store glæder og sorger forbundet med det at indgå i, at miste adgang til eller aktivt fravælge fællesskaber.

I Outsideren arbejder vi hver dag på at give flere mulighed for at blive en del af et fællesskab. Vi ved, at det er noget af det, der virkelig kan gøre en forskel, når man skal komme sig ovenpå perioder, hvor psykisk sygdom har fyldt meget af ens hverdag. Som Nanna skriver i magasinet:

– Der kan være en psykologisk ro i at møde andre, der har været igennem noget af det samme som en selv. Det, der er gået i stykker i relationer, kan heles i nye relationer.

Svært og sårbart
I jubilæumsnummeret kan man også læse om, hvor befriende det kan være at sætte sig selv fri fra en følelse af at skulle være på bestemte måder for at passe ind i et fællesskab, når det slider for meget på én. Man kan læse om, hvordan negative forventninger og erfaringer kan gøre det svært og sårbart igen at træde ind i et nyt fællesskab.

Nogle giver udtryk for, at de samler energi blandt andre, elsker at løfte i fællesskab og være sammen om noget større, mens andre har oplevet mobning og at blive holdt ude af fællesskabet. Hvad der kan få fællesskaber til at udvikle mobning, devaluering og forråelse, giver psykolog Dorthe Birkmose os et indblik i.

Fællesskaber uden sygdomsfokus
Flere skribenter giver udtryk for, at fællesskaber med ligesindede har stor betydning for dem, men samtidigt værdsætter de også fællesskaber, hvor forudsætningen og omdrejningspunktet ikke er, at man har en diagnose.

Vi håber, at I vil finde det interessant at læse om de mangeartede erfaringer og tanker omkring fællesskaber, som både skribenter og interviewpersoner i dette jubilæumsnummer indvier os i. I er også meget velkomne til selv at henvende jer med jeres erfaringer og tanker omkring samme tema.

Tak fordi I læser med!

DE BEDSTE HILSNER,

Mikkel Sjølund og Line Seier Madsen

COPYRIGHT 2021

TIDSSKRIFTET OUTSIDEREN
Sortedam Dossering 81, kl
2100 København Ø

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

Tilrettelæggelse
Nanna Buch-Ohlsen
Lars Ploug
Mette Wiese

Redaktører
Line Seier Madsen
Mikkel Sjølund

Layout
Mikkel Sjølund
Stefanie Rubæk

Korrektur
Ide Hejlskov

Skribenter
Kristina Storm, Camilla, Mari-Louis, Loucia Nørgaard, Nanna Buch-Ohlsen, Lene Bang, Rose Mai Pedersen, Mikkel Sjølund, Jannie Holm Audebo, Helene (pseudonym), Anders Boss Holsting, Eisa Hunø, Anonym

Illustratorer
Sandra Timm

Foto
Britta My Thomsen
Michael Drost-Hansen

Billeder og grafik
www.unsplash.com
www.pixabay.com

Sponsor
Fjordhøjfonden

Tryk
Toptryk Grafisk

VIDSTE DU...

hos OUTSIDEREN findes også...

FILOSOFIVÆRKSTED
tid til store tanker

I den filosofiske dialoggruppe på Outsideren er den enkeltes personlige historie ikke det, der er i fokus, men ses derimod som en ressource til at forstå noget, der er centralt for enhver. Omdrejningspunktet er nemlig ikke det individuelle, men eksistensen og vores fælles liv.

KREA-RUM
dit kreative pusterum

Sidder du hjemme og føler, at dine kreative evner ikke bliver udnyttet, så kom og vær med. Du kan tage dit igangværende projekt med eller komme og lade dig inspirere af de andre. Forventningen er blot, at du har lyst til at skabe noget kreativt i selskab med andre.

SKRIVEVÆRKSTED
sæt ord på hvad som helst

Magasingruppen tager dig med ud på en rejse, hvor den kreative brainstorm får det til at vælte ud med idéer til journalistiske artikler. Sammen vil vi lave et fedt magasin om psykiatri set fra brugernes synspunkt med udgangspunkt i egne tanker og ideer udgivet af outsideren.dk

FOTOGRUPPE
fang de fine øjeblikke

Vi tager sammen ud og fotograferer og bliver inspireret af hinanden. Alle kan være med, uanset om du fotograferer med mobil eller kamera, og om du er ny eller erfaren fotograf. Dette er ikke et kursus, men vi lærer af hinanden, giver feedback og tager forskellige emner op.

INDHOLD

side 06
FÆLLESSKABET OG DEN PSYKIATRISKE DIAGNOSE
samfundsdebat

Skizofreni og andre psykiatriske lidelser kan ikke forenkles til en sammenligning med et brækket ben, da de kan have ret så omfattende betydning for at kunne indgå i fællesskabet og for den enkeltes liv, fortæller Nanna.

side 18
MENNESKET ER MERE SOCIALT END MORALSK
interview

Fællesskabet er så vigtigt for menneskets overlevelse, at vi er villige til at lade vore værdier skride for ikke at blive ekskluderet, fortæller psykolog Dorthe Birkmose. Derfor betyder psykologisk tryghed i gruppen så meget.

side 22
SKÅN MIG FOR FLERE SOCIALE FÆLLESSKABER
debat

Loucias behov for fællesskab er ret begrænset, og hun har ofte mere glæde af stilhed og af at være sammen med sig selv end alle de fællesskaber, som folk forventer, hun skal deltage i.

side 10
FRA SELVISOLATION TIL FÆLLESSKAB ER SOM AT KOMME I HIMLEN
interview

Fællesskaber fylder Jannie Holm Audebo med livsglæde og giver hende et positivt sind. Når hun efter en depressiv periode i selvisolation genopdager, at fællesskaber er guld værd, er det som at komme i himlen.

side 15
UDFORDRET AF DE ANDRE
personlig fortælling

Efter Mari-Louis fik barn og uddannelse, var der ingen venskaber tilbage. Men tabet af dem har ikke slået hende ud af kurs, da hun har lært at nyde sit eget selskab. Hun er sluppet af med en følelse af at være forkert og har indset, at hendes liv er indrettet på den måde, som passer hende bedst.

side 42
FÆLLESSKAB FOR LIVET
personlig fortælling

Anders betragter det som eksistentielt at have brug for nogen og være noget for nogen. Med psykisk sygdom er risikoen stor for at miste fællesskaber, hvor hans opfordring er at være modig og søge og tage imod fællesskabet, når det byder sig.

FÆLLES-SKABET & den PSYKIATRISKE DIAGNOSE

Nanna mener, at psykiatrien i for høj grad fokuserer på de udvendige symptomer i den kliniske diagnosticering og behandling. Den mangler interesse for relationerne i fællesskabet og indlevelse i den indre fortælling om det emotionelle og sensitive. Den svigtede omsorg, alle tabene og forholdet til andre mennesker virker oplagte at tage udgangspunkt i frem for at reducere de psykiatriske problemstillinger til udelukkende at handle om genetiske forklaringsmodeller om kemiske strukturer i hjernen. Skizofreni og andre psykiatriske lidelser kan heller ikke forenkles til en sammenligning med et brækket ben, da de kan have ret så omfattende betydning for at kunne indgå i fællesskabet og for den enkeltes liv

Skrevet af
Nanna Buch-Ohlsen
Foto: www.unsplash.com

At være eller at have en psykiatrisk diagnose

– Husk, du ER ikke din psykiatriske diagnose, du HAR en psykiatrisk diagnose.

Denne sætning hører jeg fra ansatte i psykiatrien og fra mange andre udenfor psykiatrien. Der er noget uhåndgribeligt og upræcist over sætningen – noget der ikke bliver sagt, selvom vi samtykker og nikker indforstået til hinanden.

Ideen med udtrykket er at afdramatisere den psykiatriske diagnose. Rolig nu, siger de. De har ikke selv en diagnose, men en klar idé om, hvordan man med forskellige sætninger kan berolige og hjælpe alle dem med en diagnose.

– Du er den jo ikke, du har den jo bare, for eksempel ligesom et brækket ben.

Det er let for udefrakommende at skelne mellem det at være en diagnose og at have en diagnose, men i praksis giver det imidlertid meget lidt mening for mig.

Efter flere år i psykiatrien er jeg kommet frem til, at dette udsagn for mig er med til at fortie og lukke ned for at tale om, hvad en psykiatrisk diagnose egentlig dækker over. Både for dem, som får den, og i samfundet generelt.

Diagnosen – det vi ikke taler om

Som mange andre mennesker, der henvender sig til psykiatrien, har også jeg haft en vanskelig opvækst, som slog igennem og fik alvorlige konsekvenser, da jeg blev voksen. Efter et hårdt arbejdspres endte det med, at jeg blev psykotisk.

I psykosen cirklede jeg om fortrængninger, svære familieforhold, min rolle i samfundet som arbejdsløs og ny-diagnosticeret og om de fællesskaber, jeg havde – og især dem, som jeg lige pludselig ikke havde en tilknytning til længere. Uanset hvor ufornuftig, symbolsk og kreativ jeg kunne tænke og udtrykke mig over for behandlerne og uanset, hvor mærkelige ting jeg sagde i andres ører, så havde psykosens fortællinger fat om mit indre liv og min livshistorie – om den svigtede omsorg, alle tabene og om mit forhold til andre mennesker.

De psykiatriske diagnoser bliver stillet på baggrund af en række objektive, kontekstløse forhold via det internationale system til at klassificere sygdomme, ICD-10, som behandlerne registrerer hos den psykisk lidende. Det, behandlerne hæfter sig ved, er det udvendige, dvs. det, som bliver udtrykt og ikke den fortælling, der ligger bag. Det er selvsagt ikke lidt, man får sagt, når sindet er i oprør og desperat efter støtte og hjælp. Uanset hvor mange gange disse skæve udtryk – symptomerne – hos mig blev beskrevet af lægerne, gentog min smerte og lidelse sig år efter år efter år, ind og ud af de psykiatriske låste og åbne rum.

Retrospektivt kan jeg se, at jeg gik fra en sammenhæng i min opvækst, hvor det svære forblev usagt, skjult og fortiet, idet jeg tidligt i livet ikke var blevet mødt i mine følelser, til en anden lige så fortielsesfuld og til tider ufølsom sammenhæng i den psykiatriske diagnostik.

For mig at se bygger den psykiatriske diagnostik på en voldsom fortrængning af de egentlige vanskelige historier. Og diagnostikken har ikke kun været min egen indre kamp med at komme overens med en ensom og historieløs fortælling om min psyke – den har også haft vidtgående indflydelse i mit sociale liv.

For de abstrakte psykiatriske beskrivelser og formodninger om min psykes "yderside" afspejles i samfundsfællesskabets forestillinger om de psykisk syge.

Fællesskabet og de syge sind

Samfundsforestillingerne om de aparte psykisk syge er sivet fra psykiatrien ud i resten af samfundet. Det er nogle forestillinger, som er nemme at ty til, og som ikke har meget at gøre med det direkte møde med det andet menneske.

De dominerende forestillinger om mennesket i psykisk sygdom fx skizofrenien har det med at tilsidesætte, at det er mennesker, vi har at gøre med. Skizofreni dækker over et sensitivt, følelsesfuldt og måske traumatiseret menneske, der har oplevet mobning og nedvurderende tale med den konsekvens, at vedkommende har trukket sig fra fællesskabet. På den baggrund er skizofrenien ikke bare noget, man har som et brækket ben, men kan have ret så omfattende betydning socialt og i den enkeltes liv. Mange diagnosticerede finder også sammen i fællesskaber omkring de forskellige diagnoser for at tage til genmæle overfor forestillingerne og for at vise omverdenen, at psykisk sygdom ikke skal være et tabu. Der kan være en psykologisk ro i at møde andre, der har været igennem noget af det samme som en selv. Det, der er gået i stykker i relationer, kan heles i nye relationer.

Sårbarhedens refugie

Ikke alle mennesker bliver psykisk syge, men kun at tale om sårbarhed og psykisk sygdom på diagnostisk, ydre vis og i forhold til én gruppe af mennesker – de psykisk syge – får konsekvenser for fællesskabet som helhed.

De psykiatriske diagnoser har det med at blive nemme løsninger for alle parter og skaber et samfundsmæssigt selvbedrag om, hvem sårbarhed såvel som psykisk sygdom angår.

Hvis de psykiske sygdomme ligger i angiveligt objektive kriterier og diagnoser, som noget vi "har", vedrører det os jo ikke rigtigt. Det bliver nemt ikke at forholde sig til vores livshistorie med egne psykologiske erfaringer, begrænsninger og sårbarheder. Det bliver let at ignorere, at den psykiske krise en dag også kunne ramme en selv.

Den psykiatriske diagnostik bærer på en overbevisning om, at den kun beskæftiger sig med noget sygeligt hos personen – sygdomskriterierne – men i realiteten udtaler den sig langt mere vidtgående om det hele menneske og om det samfund, vi lever i.

Tænk, hvis de psykiske kriser og forstyrrelser blev til en sammenhængende fortælling med udgangspunkt i menneskets sårbarhed og udsathed. Det indre menneske findes ikke i psykiatrien – det gør kun udvendige symptomer og kemiske strukturer i hjernen. Det er på tide, at vi integrerer det "indre menneske" i den psykiatriske behandling, for det er følende mennesker med individuelle historier, som opsøger psykiatrien.

80% AF MINE VENSKABER ER DANNET I PSYKIATRIEN

Skrevet af
Rose Mai Pedersen

Illustration: Rose Mai Pedersen

Som kunststuderende og frivillig illustrator for Outsideren arbejder Rose Mai Pedersen oftest med dystre temaer som psykisk sygdom, hjertesorger og smerte i alle afskygninger. I dette digt fortæller hun dog om de små glimt af lykke, som hendes medpatienter har givet hende, og som har været en vigtig årsag til hendes egen bedring. For Rose har det at kunne støtte sig til andre i en dyster verden og at blive forstået og at kunne forstå været altafgørende. Digtet er derfor dedikeret til det særlige fællesskab, som hun har oplevet at være en del af i psykiatrien på godt og ondt.

Grin over tobak. Fællesskab i at hade maden. Samhørighed i,
at vikaren er en bitch, og at der ikke er noget godt i tv.
En gruppe af os sidder i fællesmiljøet og spiller spil, så vi kollektivt
kan holde os for ørerne og ignorere hovedbankenen fra stue 4.
Latter falder på et tørt sted, når vi fjoller over ting, kun hvide deprimerende omgivelser kan generere. At se et smil. At mærke varme. Evigt glad for at du var lige der, selv om du ikke er her mere.
Ignorerer dine brandsår på armene, dine øjne er meget
mere interessante.
Ingen kram, ingen kærtegn. At holde i hånd er en dødssynd.
Dog vendte personalet kinden til, da jeg gav en grædende
medindlagt et kys på panden.
Skype samtaler om aftenen, selv om vi er papirstynde vægge
fra hinanden.
Tidsfordriv i fællesskab. Vi flytter entusiastisk brikker,
til en ansat minder os om, hvorfor vi er her.
Hovedbanken som symptom på dårlig pædagogik.
Kolbøtter mellem hegnets fire vægge.
Latterkrampe over ukendt lort på stue 2.
Når vi spotter fly sammen, er der noget, der giver mening
langt ind i fremtiden.
At være sammen i smerten og stadig kunne smile til hinanden.
At kunne give de hvide vægge farver blot ved at grine.
At have hinandens ryg, selv når man er blevet låst ud.

Fra SELVISOLATION TIL FÆLLESSKAB er som at komme i himlen

Skrevet af
Mikkel Sjølund
Foto: www.unsplash.com

Fællesskaber fylder Jannie Holm Audebo med livsglæde og giver hende et positivt sind. Når hun efter en depressiv periode i selvisolation genopdager, at fællesskaber er guld værd, er det som at komme i himlen. Det er en erfaring, som hun virkelig har taget med sig i bagagen

Både før og efter Jannie fik diagnosen bipolar, har hun været en del af mange konstruktive fællesskaber, som har givet hende inspiration og skabt et rum, hvor hun tør være sig selv.

– Der ligger enormt meget inspiration i at kunne dele og opleve noget med andre mennesker, og jeg er glad for, at mine fællesskaber tager imod mig med et åbent sind.

– I et sådant rummeligt forum ønsker folk at lytte til hinanden, også når det handler om livets sårbarheder og skyggesider. Jeg kan mærke, at her må alle være, som de er, og derfor tør jeg også være mig selv.

I medgang og modgang

Jannie mener, at samhørighed og tryghed kendetegner et godt fællesskab. Ligesom vielsesløftet i kirken handler det ikke kun om at have lyst og overskud til hinanden i medgang, men også at være der for hinanden i modgang.

– Jeg tror, at fællesskabet, denne følelse af samhørighed og gensidig lyst til at støtte hinanden, er et helt grundlæggende behov for os mennesker. At folk faktisk bekymrer sig for en, hvis livet skulle tage en negativ drejning, skaber en stor tryghed.

At fællesskab har en så stor og vigtig betydning understreges af, hvad modsætningen ensomhed kan bidrage med af skræmmende perspektiver.

– Ensomhedsfølelse, det er et helvede. Så føles livet helt meningsløst. I mine totale depri-perioder oplevede jeg nogle gange, hvordan ensomhedsfølelsen kunne prikke til en dyb frygt for at forsvinde ned i et stort, sort hul, uden nogen bemærkede det og var der til at gribe mig. Det rørte ved en grundangst for at være ekskluderet og ikke værdig til livet.

Vores kamp binder os sammen

Inden Jannie fik diagnosen bipolar, var det meget frustrerende at mærke, at noget var helt galt uden at kunne finde en eller anden form for forklaring på det. Det gav hende en følelse af, at hun bare ikke fungerede som menneske. Så ved at få stillet diagnosen og blive en del af en terapeutisk bipolargruppe opdagede hun, at hun ikke var alene med sine udfordringer.

– Jeg har utrolig meget glæde af at mødes i grupper med andre, der også lider af bipolar. Her deler vi vores erfaringer og oplevelser med sygdommen, og hvordan den påvirker vores adfærd, tanker og følelser. Jeg bliver meget inspireret af de andres historier i forhold til de ting, som jeg selv kæmper med.

– Det betyder enormt meget for mig ikke at føle mig alene og finde ud af, at der er andre, som også har det sådan her. Jeg kan se, at jeg slet ikke er dum eller unormal, at jeg faktisk er helt okay, og at det ikke er min skyld.

> *Jeg tror, at fællesskabet, denne følelse af samhørighed og gensidig lyst til at støtte hinanden, er et helt grundlæggende behov for os mennesker.*
>
> /Jannie Holm Audebo

Selvom Jannie stadig er udfordret af sin bipolare lidelse, så beskriver hun, hvordan hendes livskvalitet er blevet markant højere.

– At være en del af et fællesskab med ligesindede har hjulpet mig med at acceptere mine bipolare udfordringer som et livsvilkår, jeg må leve med, og som også kan føre noget konstruktivt med sig. Det gi'r mig en langt større selvforståelse, evne til at passe på mig selv og mulighed for at skære ind til benet af, hvad der er vigtigt for mig her i livet. Selvom det indimellem stadig er pisse hårdt, så hjælper det mig til at være i udvikling som menneske, og det er en vigtig værdi for mig.

Fællesskaber uden sygdomsfokus

På en lang række områder kan sådanne sygdomsfællesskaber bringe en masse godt med sig, men for Jannie er det lige så gavnligt at være med i fællesskaber, som ikke tager afsæt i sygdom.

– Gennem psykoedukation og gruppeterapi omkring bipolar lidelse får jeg helt klart nemmere ved at navigere i livet, men det kan ikke stå alene. Det er lige så vigtigt for mig ikke kun at være i miljøer, der kredser om noget lidt tungt og sygdomsagtigt. For mig er det derfor enormt befriende også at mødes i alle mulige andre fællesskaber, hvor det er skide ligegyldigt, om jeg er syg eller har lig i lasten.

– Her mødes vi bare omkring noget konstruktivt og livgivende. Det kan være at synge i et kor, hvor der er det vildeste fællesskab. For mig er sang noget totalt positivt at samles omkring. Jeg er fx også med i en madklub og en eventyrklub, hvor vi går på opdagelse i forskellige verdener og oplever en masse nye, spændende ting.

– Gennem samværet med andre mennesker kan jeg opleve en samhørighedsfølelse, der giver mig meget mere glæde og et lettere sind.

Selvisolation – fællesskabets ultimative modsætning

Lige så stor værdi, som fællesskab kan give, lige så hastigt kan det forsvinde i svære perioder, hvor mange ender i en eller anden grad af selvisolation, beskriver Jannie.

– Førhen har jeg oplevet flere gange at være i total selvisolation, hvor jeg slet ikke har kunnet overskue andre mennesker. De er nærmest blevet en trussel og noget faretruende, fordi jeg slet ikke har kunnet forholde mig til verden derude. Der opstod ofte en masse tilbagevendende angst og uudholdelige tanker om, at jeg bare var en fiasko.

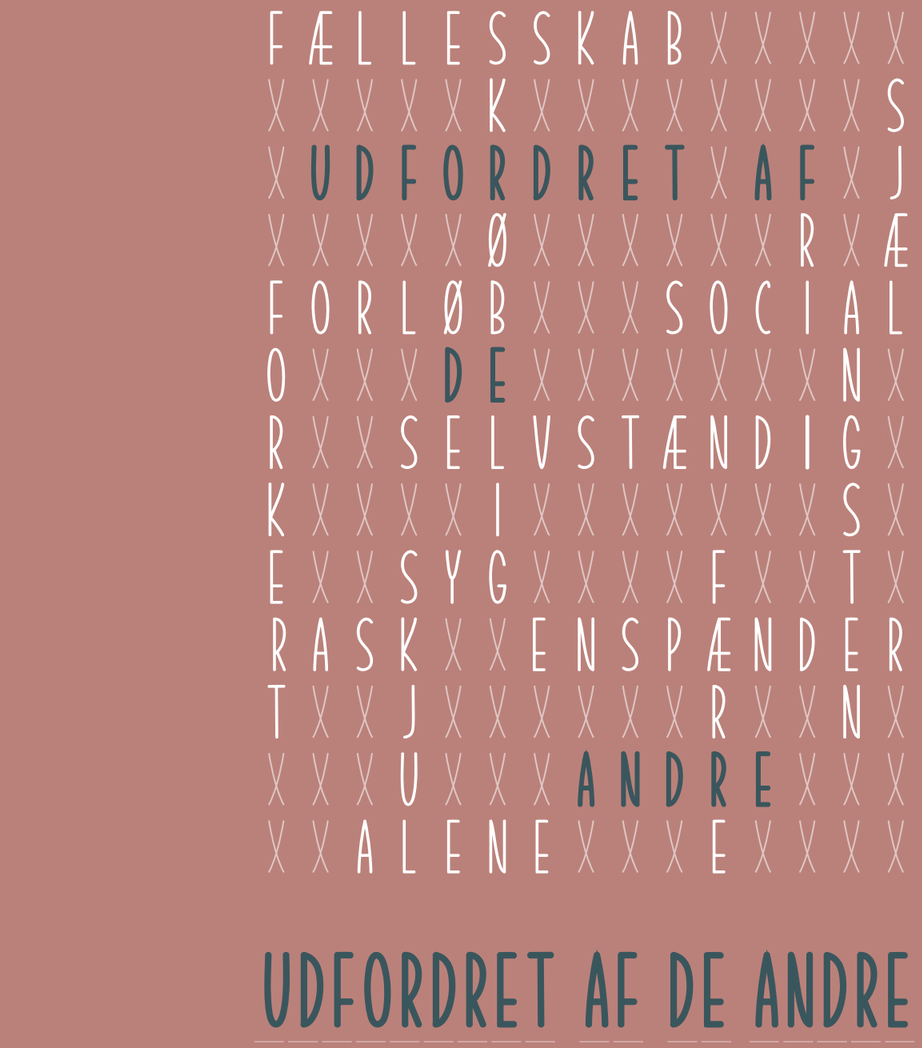
– Jeg turde slet ikke vise mig selv frem for nogen. Det føltes meget skamfuldt. Jeg var pludselig fanget i en negativ spiral, hvor jeg gik mere og mere i selvisolation. Jeg kunne ikke gøre rent, betale regninger, passe arbejde, og til sidst lå jeg bare i fosterstilling og tvivlede på, om jeg overhovedet ville overleve.

Fællesskab hjælper mig tilbage

At være en del af forskellige fællesskaber og have stærke relationer er en stor hjælp i disse perioder.

– Med hjælp fra andre mennesker kan jeg bevæge mig ud af den der selvisolation, og når det sker, føles det som lidt af et mirakel. Det giver mig altid nyt mod på livet, og det bliver så meget nemmere at få hverdagen tilbage på sporet og bevæge mig ud i verden igen.

– Den gigantiske kontrast fra isolation til fællesskaber kan nærmest opleves som et mirakel. Hver gang jeg oplever denne abnorme kontrast, så bliver det forstærket i min erindring, at det er muligt og meget vigtigt at komme tilbage. Der er to vigtige ting, som jeg tager med mig i bagagen. Det ene er, at jeg altid kommer tilbage igen. Det andet er, at der altid er nogle folk, der står parat, når jeg griber ud. For mig er det en af nøglerne til at komme op til overfladen igen og genopdage, at fællesskaber er guld værd.



UDFORDRET AF DE ANDRE

Skrevet af
Mari-Louis

Mari-Louis har gennemlevet svære perioder med OCD, angst og depression. Hun blev holdt uden for fællesskabet, og da det endelig lykkedes at få venskaber, så fyldte tankerne om at miste dem alt for meget. Efter hun fik barn og uddannelse, var der ingen venskaber tilbage. Men tabet af dem har ikke slået hende ud af kurs, da hun har lært at nyde sit eget selskab. Hun er sluppet af med en følelse af at være forkert og har indset, at hendes liv er indrettet på den måde, som passer hende bedst

Da jeg var barn, var jeg en meget skrøbelig pige. Pludselige, høje lyde gjorde mig bange. Jeg havde svært ved at være social med de andre børn, da jeg havde svært ved at gå hen til dem og være med i legen. Familiefester var en stor udfordring for mig, og jeg nærmest klistrede mig op ad min mor af angst. Jeg knyttede mig kun til de få mennesker, jeg følte mig tryg ved.

Heldigvis blev jeg bedre til det sociale, i takt med at jeg blev ældre. Men jeg var bedst til at være sammen med én person ad gangen. Jeg kunne bedst lide at arbejde alene og hadede gruppearbejde, hvor jeg ikke følte mig hørt, og mine ideer aldrig var gode nok for de andre.

Bange for at miste venskaber

Det lykkedes mig at få et par veninder i min skoletid. Jeg var så glad. Det var hyggeligt og sjovt at have nogle at være sammen med. Desværre begyndte jeg at opleve jalousi. For mine veninder havde jo også andre veninder. Jeg blev simpelthen så jaloux, og jeg ville kun have, at de skulle være sammen med mig. Set i bakspejlet var det jo naturligt, at de også havde andre at være sammen med. At jeg blev jaloux, bundede i min egen usikkerhed. Jeg var bange for at miste de venskaber, jeg endelig havde fået.

Da jeg som 11-årig fik OCD, blev det næsten umuligt for mig at være social. Hvad nu hvis folk kunne se, hvad jeg skjulte? Bare jeg ikke lugtede efter et toiletbesøg. Jeg fik aldrig en pause fra mine tanker og oplevede, at jeg blev bange for at komme udenfor. Min angst for at gå udenfor kom i takt med, at jeg havde mange tvangstanker, så det var så hårdt og helt uoverskueligt at skulle ud i den store verden.

Jeg var jo skrøbelig nok i forvejen, og så oplevede jeg også at blive holdt udenfor af pigerne fra min klasse. Jeg ændrede adfærd og var meget bange for at blive beskidt. Jeg har fået fortalt, at denne adfærd ikke var helt ny. I børnehaven kunne jeg komme hjem i en lige så ren flyverdragt, som da jeg tog af sted.

Holdt mig udenfor

Jeg oplevede, at min bedste veninde var med til at holde mig udenfor i skolen. Vi kunne til gengæld godt være sammen, når vi ikke var i skolen. Jeg ønskede virkelig, at hun gik imod gruppepresset, men det kunne hun ikke. Alligevel valgte jeg at være der for hende og gik imod pigerne, når de var efter min veninde. Når jeg tænker tilbage, kan jeg blive helt vred over det.

Et vendepunkt for mig blev, da jeg startede på en lille friskole. Jeg begyndte hos en supergod psykiater, som gav mig nye værktøjer til at tackle min sygdom. Til sidst var jeg desværre nødt til at få noget medicin, men jeg oplevede, at min hverdag blev nemmere at tackle. Jeg blev tryg ved at gå i skole og glad for at lære nye ting.

På den nye skole fik jeg nye veninder og følte mig tryg i relationen. Nu kunne jeg være sammen med dem uden at blive jaloux. Det var sundt for mig, at der var sket en udvikling. Endelig følte jeg mig som alle andre børn.

Magtede ikke fritidsaktiviteter

Men at have OCD og passe min skole var dog stadig utrolig hårdt. Andre på min alder gik til fritidsaktiviteter – det magtede jeg slet ikke. Jeg levede et meget struktureret liv, hvor jeg gik tidligt i seng om aftenen for at kunne klare skoledagen næste morgen.

Efter jeg gik ud af skolen, oplevede jeg at miste alle mine veninder. Nogle af dem startede på efterskole, og andre på en ungdomsuddannelse. Jeg begyndte på handelsskole, da jeg havde en drøm om at blive salgsassistent i en tøjbutik. Bare det at jeg skulle tage to busser hver dag til handelsskolen, stressede mig helt vildt, og min mor hjalp mig med at forstå de forvirrende busplaner. Jeg skulle meget tidligt op om morgenen og kunne i starten ikke finde rundt på skolen.

I den klasse jeg kom i, kendte de hinanden i forvejen, og der var der mange små kliker. Jeg kom fra en tryg, lille skole, hvor vi var 11 elever i 9. klasse til en klasse på 30 elever. Lærerne havde helt andre forventninger til deres elever, end jeg kunne magte på det tidspunkt. I begyndelsen gik jeg tit rundt alene i frikvarteret, og efter noget tid begyndte jeg at snakke med nogle af mine nye klassekammerater. Desværre var samtalerne meget overfladiske og skabte et behov for at skrive rigtigt meget på mit værelse for at få mine tanker og følelser ud.

Blev ramt af en depression

Efter 3 måneder droppede jeg ud, for jeg gik helt ned med en depression. Jeg magtede ikke alle de forventninger og kunne slet ikke være i det. Jeg var konstant utryg over for det hele. Heldigvis havde jeg en sød kæreste, som jeg besøgte tit. Desværre boede han i den anden ende af landet.

Jeg havde brug for luftforandring, og i en alder af 17 år flyttede jeg hen til kæresten fra Nordjylland til Sønderjylland. Sikke et kulturchok! Alligevel var det anderledes, fordi jeg havde en person, som jeg var tryg ved, og som passede på mig. Han var god til at vise mig rundt, så jeg lærte byen mere at kende.

At finde venner var ikke særligt nemt. Jeg begyndte på en produktionshøjskole, som jeg var glad for at gå på. Det gjorde mig rigtig stolt, at jeg fik min hverdag til at fungere på egen hånd. Jeg var blevet mere selvstændig og var ved at få det bedre. Men at flytte var ikke kun godt, og nogle gange var det også ekstremt svært at være en del af min kærestes familie.

Både barn og uddannelse

Jeg blev mor som 18-årig. Der var mange, som mente, at det blev hårdt at tage en uddannelse samtidig med at have et lille barn. Jeg blev så vred indeni. Nu skulle jeg vise dem noget andet, selvom det var hårdt, og jeg nogle gange var tæt på at give op.

Det lykkedes mig at få en uddannelse, og jeg fik også kørekort, imens jeg passede min datter alene. Hver gang jeg havde det skidt psykisk, kæmpede jeg mig op for min datters skyld. Alt for at hun skulle have det godt. Mit liv var meget fyldt op med skole og min datter, så venner var der ikke rigtigt tid til. Nogle gange kunne jeg godt savne at have nogle veninder, men overskuddet var der ikke på det tidspunkt.

Mistede alle mine venskaber

Det var ikke kun manglende tid og ressourcer, som med tiden fik afviklet venskaberne. En veninde slog hånden af mig og ville slet ikke have noget med mig at gøre. Jeg blev uvenner med min gamle veninde, og vores venskab sluttede brat. Efter disse oplevelser havde jeg bare svært ved at stole på nogen.

I dag lever jeg et rigtigt godt liv. Jeg bor alene sammen med min datter, hvor jeg har hende hver anden uge. Jeg gik fra min datters far, da vi bare voksede fra hinanden med tiden. Jeg har fået tilkendt flexjob og arbejder i en lille virksomhed 10 timer om ugen. I min fritid er jeg sammen med min datter, skriver utroligt meget og besøger min familie flere gange om året.

Lært at nyde mit eget selskab

Jeg valgte at blive boende i Sønderjylland for min datters skyld. Jeg har lært mange ting om mig selv. Det sværeste har været at acceptere, at jeg har det bedst med ikke for mange mennesker omkring mig. Jeg har lært at nyde mit eget selskab.

En overgang var jeg ensom. Jeg fandt ud af, hvilken slags ensomhed det var, men desværre forsvinder den nok ikke, da det handler om, at folk ikke kan forstå, hvordan jeg har det. Man kan sagtens have de samme diagnoser, men de er lige så forskellige, som vi mennesker er.

Finde den rette sociale balance

Selvom jeg er lidt af en enspænder og lader op, når jeg er alene, har jeg gjort meget ud af, at min datter skal være social i det omfang, hun har lyst til. Det er så vigtigt, at man selv finder den rette balance mellem at være alene og social med andre mennesker.

Rent psykisk har jeg fået det bedre med mig selv, og jeg er blevet gladere. Jeg vil hellere være alene end at havne i et dårligt selskab. Selvfølgelig skal man huske at være social, og at ikke alle mennesker svigter en. Når jeg er til familiefest, er vi tit over 20 personer samlet et sted, og så er jeg mættet. Når jeg kommer hjem fra en superhyggelig weekend med mange mennesker, så er jeg godt træt, og så skal jeg bare lade op alene.

I MANGE ÅR HAR JEG HAFT EN FØLELSE AF AT VÆRE FORKERT. DET ER JEG IKKE, FOR JEG HAR JO BARE VALGT DET, SOM PASSER BEDST TIL MIT LIV.

JEG HÅBER, AT JEG KAN INSPIRERE ANDRE TIL AT FINDE DEN RETTE BALANCE IMELLEM ALENETID OG SOCIALT SAMVÆR.

/Mari-Louis

MENNESKET ER MERE SOCIALT END MORALSK

Skrevet af
Jannie Holm Audebo

Foto: Michael Drost-Hansen & www.unsplash.com

Fællesskabet er så vigtigt for menneskets overlevelse, at vi er villige til at lade vore værdier skride for ikke at blive ekskluderet, fortæller psykolog Dorthe Birkmose. Derfor betyder psykologisk tryghed i grupper så meget

Mennesket er socialt, og derfor gør vi meget for at skabe relationer og fællesskaber, fortæller psykolog Dorthe Birkmose. Samtidig forklarer hun, at menneskets stærke motivation for at være en del af fællesskaber dog også har en bagside. Nemlig angsten for eksklusion:

– Vi kan opleve, at vi indimellem tier stille, hvor vi burde have sagt fra, eller at vi måske ændrer vores holdninger lidt, fordi de andre har en anden holdning. Gruppepres handler sjældent om, hvad andre vil have os til at gøre. Det handler som regel om vores egne tanker om, at "alle de andre synes…" og så kommer vi til at tillægge os meninger, som vi tror, at de andre har, siger Dorthe Birkmose.

Hun fortæller, hvordan studier har vist, at forsøgspersoner, der skal afgøre hvilke streger, der er lige lange, svarer forkert, hvis de andre i gruppen svarer forkert. Nogle forsøgspersoner ved godt, hvad det rigtige svar ville være, men de kan ikke lide at være anderledes. Andre tror, at de tager fejl, fordi alle de andre svarer noget andet. Der er altså forskel på, hvor påvirket man bliver af gruppen.

Uden fællesskab duer vi ikke

Fællesskaber er værdifulde, og evolutionært har det været afgørende for vores overlevelse, fortæller Dorthe Birkmose.

– Det ligger dybt i vores natur at være en del af fællesskaber, at ville hjælpe andre, betyde noget for andre og mærke samhørigheden. Vi ønsker at være med og bidrage til fællesskaber.

Derfor er det hårdt for mennesker, der oplever, at det er svært at være en del af et fællesskab:

Hvis man ikke får sagt fra, så risikerer man at vænne sig til den nedgørende humor i fællesskabet. Til sidst lægger man måske ikke engang mærke til, hvor rå humoren er blevet.

/Dorthe Birkmose

– Mennesket kan opleve ensomhed. Både en social ensomhed, hvor man kan savne at være sammen med andre, og en følelsesmæssig ensomhed, hvor man kan føle sig ensom, selvom man er sammen med andre, fortæller hun.

Derfor kan mennesket være villigt til at lade sin moral skride – for at undgå eksklusion og for at undgå ensomhed.

Værdier og moral kan skride for os

Som en del af et fællesskab kan man opleve, at fællesskabets værdier ikke altid stemmer overens med ens egne værdier, forklarer Dorthe Birkmose. Hun kommer med et eksempel, som flere sikkert kan nikke genkendende til, hvor en person fortæller en historie, hvor en anden bliver latterliggjort:

– Når alle de andre griner, så vil vi have tendens til at grine med. Også selvom vi ikke synes, at det er sjovt. Når man alligevel griner, så er det for at være en del af fællesskabet. Hvis man ikke griner, så risikerer man at fremstå som "anderledes" og "uden humor". Det kan kræve en enorm styrke. Især hvis man siger til de andre, at "hør her, det der var faktisk ikke sjovt", fortæller hun.

På den måde beskriver hun, hvordan der kan skabes nogle forråede værdier i en gruppe, om at her må vi gerne latterliggøre andre, give andre øgenavne eller lave parodier på andre.

– Der kan opstå en uudtalt enighed om, at hånlatter og devalueringer er okay. Hvis man ikke får sagt fra, så risikerer man at vænne sig til den nedgørende humor i fællesskabet. Til sidst lægger man måske ikke engang mærke til, hvor rå humoren er blevet, siger hun og forklarer, at det kan ske for os alle sammen. Blot fordi vi er sociale væsener.

Lyt til faresignalerne

Nu sidder man måske tilbage med spørgsmålet om, hvordan man kan undgå at lade sine værdier skride? Svaret er både skidt og godt:

– Man kan som udgangspunkt ikke forhindre det. Menneskets natur er at være social og derfor tilpasse sig gruppen og gruppens værdier. Vi kan bruge denne viden til at have forståelse for os selv og hinanden. Vi prøver alle sammen at gøre det så godt, som vi kan; men nogle gange er det kompliceret. Ingen af os kan være fejlfri. Men derfor kan vi alligevel godt prøve at være opmærksomme på nogle faresignaler, forklarer hun.

Udover nedgørende humor så beskriver hun de mest synlige faresignaler som:

– Negative fortællinger om andre, mistro til andres intentioner, afvisninger, trusler og skæld ud. Mere skjult findes der faresignaler som for eksempel ignoreringer, undgåelsesadfærd, ansvarsfralæggelse og ligegyldighed. Endnu mere skjulte faresignaler er, når man fortæller meget positive historier om sig selv, siger Dorthe Birkmose.

Når der skabes psykologisk tryghed

Som modvægt til mekanismerne i et forråret fællesskab bringer Dorthe Birkmose begrebet "psykologisk tryghed" i spil. Tyve års amerikansk forskning er nået til Danmark. Forskning, der viser, at det er afgørende, at fejl og problemer kommer frem i lyset, imens de stadig er små. Ellers vokser de sig større i det skjulte. Det er ikke nok at bede om, at vi siger fra og siger til. Der skal også være nogen, som tør høre om fejlene og problemerne:

– Psykologisk tryghed er en erfaret viden om, at man kan tale om bekymringer og fejl uden at blive udskammet eller bebrejdet; at man kan stille spørgsmål og dele viden uden at blive devalueret, samt at man kan fremsætte kritik uden at blive afvæbnet eller gjort til problemet. Psykologisk tryghed skabes, når andre ønsker at høre om problemerne og tør svare på kritikken, fortæller hun.

Dermed bliver det afgørende, hvordan vi er som samtalepartnere – om vi tør høre om fejl, problemer og kritik, og om vi tør svare på dét, som andre fortæller os.

KORT OM DORTHE

Dorthe Birkmose er psykolog, (cand.psych.). Hun er foredragsholder, forfatter og blogger med fokus på faglighed, etik og risikoen for forråelse i arbejdet med mennesker. Desuden er hun tilrettelæggende underviser på den neuropædagogiske efteruddannelse i Dianalund.

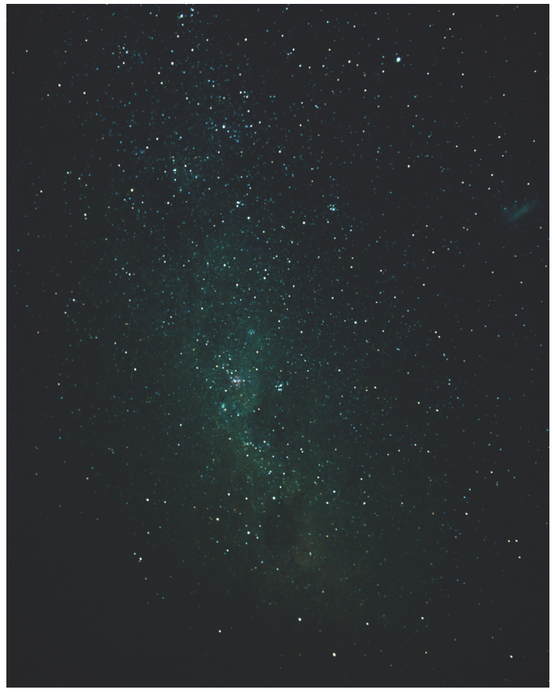
SKÅN MIG FOR FLERE SOCIALE FÆLLESSKABER

Loucias behov for fællesskab er ret begrænset, og hun har ofte mere glæde af stilhed og af at være sammen med sig selv end alle de fællesskaber, som folk forventer, hun skal deltage i. Hun mener, at det er utrolig vigtigt at søge ind mod stilheden. I stilheden – langt væk fra de støjende fællesskaber – kommer hun i kontakt med sine følelser og kan finde ind til sin indre kerne. I et aktivt liv går hun tit glip af denne essentielle stilhed

Skrevet af
Loucia Nørgaard
Foto: www.unsplash.com

Min støttekontaktperson i hjemmet stopper og spørger i den forbindelse, hvilke præferencer jeg har til den nye medarbejder. Jeg har kun et krav til dem: Det skal være en, der giver mig lov til at være mig. Efter fem år i systemet er jeg træt af at blive forsøgt formet, så jeg passer ind i andres illusion af normalitet. Ikke flere handleplaner, der skal gøre mig social. Det er ikke mit behov. Det er samfundets. Det kan de selv arbejde med.

OUTSIDEREN DEBAT



breath

Sygdomstegn kontra selvudvikling

Af flere omgange har jeg oplevet, at mine valg eller fravalg i livet bliver tolket som sygdomstegn, og jeg må bruge kræfter på at kæmpe imod andres påduttede behov. I denne artikel vil jeg fokusere på mit fravalg af fællesskaber og dermed en traditionel livsførelse. Jeg har i nogle år haft en drøm om at melde mig ud af civilsamfundet og passe mig selv, mens jeg lever et meget simpelt liv hånd i hånd med naturen. Jeg har i årenes løb taget nogle valg, der et efter et frigør mig fra fællesskaber og giver mig den frihed, jeg længes efter.

Jeg nyder at gå glip. Hvad andre kalder isolation, er for mig freden, jeg søger. Det er friheden i sin fineste form; fordybelse uden grobund. Nogle kalder mine valg for forværring af min tilstand – jeg kalder det selvudvikling. Mit liv er i hvert fald blevet meget mere meningsfuldt, siden jeg tog ejerskab over det og begyndte at følge min indre stemme. Jeg har heller aldrig før været så meget i harmoni med mig selv som nu, hvor jeg har taget beslutningen om ikke at ville være med. Ensomheden mærker jeg intet til længere, og mit liv har fået noget dybde. Jeg er på rette vej. Jeg ønsker ikke at passe ind.

En af de ting, der karakteriserer mig, er, at jeg har en meget udbredt jeg-følelse. Jeg er meget individualistisk og utraditionel. Jeg er katten, der er min egen. Stort frihedsbehov er et andet karakteristika ved mig. Jeg vil og kan ikke tæmmes. Jeg skal have frihed til at tænke, frihed til at være og frihed til at leve anderledes. Og jeg tør. Det er ikke tegn på sygdom. Det er tegn på, at jeg er et selvstændigt individ. Hvorfor skal vi dog være ens? Og hvis behov er det egentlig?

Foretrækker stilhed frem for fællesskaber

Måske er det bare en fase. Måske bliver jeg i det næste kapitel i livet igen nysgerrig på sociale fællesskaber, men lige nu ønsker jeg at være fri. Jeg har brug for en pause. Jeg er mere knyttet til naturen, end jeg er til mennesker. Jeg kan heller ikke se noget opløftende i det liv, I andre kalder normalt. Det er så overfladisk. Så larmende. Verden vrimler med mennesker. Det er bare støj i mine ører. Jeg vil have ro. Stilhed. Stilhed så stille, at jeg kun hører min egen hjertebanken. Det er dér, jeg kommer i kontakt med mine følelser og min intuition. Det er dér, jeg når ind til kernen af mig selv.

En god bog – ikke mennesker – er, hvad der beriger min hverdag. At være nysgerrig på at lære mig selv at kende – ikke andre mennesker – er, hvad der skaber udvikling hos mig. Der kommer flere og flere fællesskaber. Det interesserer mig bare ikke. Jeg vil hellere gå en tur i skoven og se, om haren har det godt. Samle noget skrald op, så naturen kan ånde. Eller bare ligge på min sofa og filosofere. Jeg foretrækker stilhed frem for fællesskaber. Jeg foretrækker mig selv frem for andre.

Jeg lever af de øjeblikke, hvor det bliver muligt at komme væk.

– Som for eksempel, når din smartphone brænder sammen, og du opdager, hvor befriende det er ikke at være tilgængelig. Eller de weekender, hvor du ikke modtager et eneste opkald. Ingen har brug for dig – du er fri. Alenetid er blevet hellig for mig. Når man lever et aktivt liv med arbejde, børn, og hvad der ellers er af fællesskaber, så går man glip af sig selv. Jeg vil ikke gå glip af mig selv.

Vi har for mange fællesskaber

Der er i vores samfund alt for mange fællesskaber og alt for store forventninger om, at vi skal ville være en del af noget, i modsætning til, hvor lidt af fællesskabet jeg egentlig nyder. Man kunne godt kalde det hjemve, men jeg savner de gamle dage, hvor det var let at passe sig selv. Især efter de sociale medier er kommet til, er verden blevet meget omklamrende.

Hov, vi gik i skole sammen, så værsgo – her er en venneanmodning. Vi er i familie, så du skal selvfølgelig have en venneanmodning. Hov, var vi ikke til en fest sammen? Det tror jeg, så jeg sender dig en venneanmodning. Vi er kollegaer, så hermed en venneanmodning. Jeg kender dig ikke, men hov, du får altså lige en venneanmodning … Vi respekterer ikke retten til at låse andre ude, som vi gør i det fysiske liv. Vi respekterer heller ikke det private rum på samme måde, som jeg er vant til fra min opvækst. Vi blander os i hinandens liv, som om vi var en stor familie alle sammen.

Fællesskabet har også trængt sig på i skoler, på arbejdspladser og i nabolaget. Ikke nok med at børnene bliver påduttet legegrupper, men forældrene skal gud hjælpe mig også socialisere sig, fordi det skulle efter sigende være godt, at vi kommer hinanden ved. Så jeg kommer de andre forældre ved, mens jeg tænker: ”Kan de to timer for helvede ikke snart være gået?” Fælles frokoster, fælles fødselsdage, fælles projekter og endda fælles jul på Christiania.

Alt er fælles, og det bliver i længden kvælende for et individ som mig.

Men vi er jo flokdyr. Eller er vi?

Når socialpsykiatrien begynder at skrive lange handleplaner om, hvordan jeg kan gøres social, går de imod min natur. Jeg bliver slet ikke set som det individ, jeg er, men kvæles i generaliseringer som ”vi er jo flokdyr” eller ”vi har brug for dit og dat”. Okay? Lad os lige tage et blik på dyrenes verden. Nu leger jeg en ekspert, der fortæller dyrene, hvad de har brug for.

Jeg oplærer dem i at jage i flok, når de skal skaffe deres rov. Kaninus er ikke helt med, kan jeg se og spørger sidemanden: ”Hvad snakker damen om?” Pindsvinet Egon trækker på skuldrene

… For at de kan få lidt madro, er det smartest at trække byttet op i et træ. Fisken Frank får vandet galt i halsen, og giraffen Georg mumler skeptisk: ”Jeg tror altså ikke, at jeg kan komme ret højere op?” … For bedre at kunne overleve de svære tider, har de brug for at gå i vinterhi. Munkefamilien Magnussen ryster på hovedet og forlader mit klasselokale … Føler de sig truet, skal de bare rulle sig sammen og stikke med piggene. Theodor bryder ud i grin: ”Men jeg er en kat. Hvis jeg ruller mig sammen, så dør jeg sgu!”

Kan I se pointen? Jeg bliver da nødt til at tænke selv og handle ud fra, hvem JEG er. Hvad der er en overlevelsesstrategi

Af flere omgange
har jeg oplevet, at mine valg
eller fravalg i livet
bliver tolket som sygdomstegn,
og jeg må bruge kræfter på
at kæmpe imod andres
påduttede behov.

/Loucia Nørgaard

Jeg har heller aldrig før været
så meget i harmoni med mig selv
som nu, hvor jeg har taget
beslutningen om ikke at ville være
med. Ensomheden mærker jeg
intet til længere, og mit liv
har fået noget dybde.

/Loucia Nørgaard

for den ene, er dødfarligt for den anden. Dyr er ikke bare dyr, og det samme gælder mennesker. At fortælle mig, hvad "vi" har brug for, er så forældet. Der er intet, der er statisk her i livet. Alt er i evig forandring. I dag er vi ikke kun en håndfuld urmennesker. Vi er et hav af forskellige slags mennesker med forskellige styrker, evner og behov.

Føler mig ikke som et truet byttedyr

Jeg er godt klar over, at der ligger noget instinktivt i os. Det kan jeg observere, når jeg står ved et lyskryds, og der altid er nogle, der blindt følger flokken. Jeg kan også fornemme på min amygdala, at den til tider har svært ved at skelne mellem en sabeltiger og et indgående opkald. Men nu har vi jo forhåbentlig en intelligens tilsvarende 2020, så vi burde kunne tænke selv. Vi har jo også et biologisk ur i os. Alligevel er der en del, der vælger børn fra, fordi det simpelthen ikke er deres behov. Men er det en trussel? Nej. Jeg føler mig bestemt heller ikke som et truet byttedyr, når jeg vælger fællesskaber fra.

Og hvad betyder det egentlig, at vi er sociale dyr? Det betyder, at jeg taler til haren, når jeg forskrækker den under min tur igennem skoven. Jeg indgår i et samspil. Social betyder ikke, at jeg har brug for et menneske ved min side, ellers føler jeg mig ensom. Og hvad betyder et fællesskab? Det betyder at blive forenet med nogen. Når jeg læser Schopenhauer eller ser "In to The Wild", får jeg dækket mit behov for et fællesskab – der er andre, som tænker lige som mig. Fællesskab betyder ikke, at jeg har brug for et menneske ved min side, ellers føler jeg mig alene.

Der er ingen grund til at bekymre sig for typer som mig. Min slags har lært at overleve på egen hånd – både i de gode og de dårlige tider. Jeg er ikke i fare for at uddø uden for fællesskabet. Hvad der til gengæld er farligt, er, at andre pådutter mig deres egne behov. Alt det, som jeg burde føle eller burde have glæde af. I gør mig forkert. Jeg er ikke forkert. Hvad der er normalt for edderkoppen, er totalt kaos for fluen.

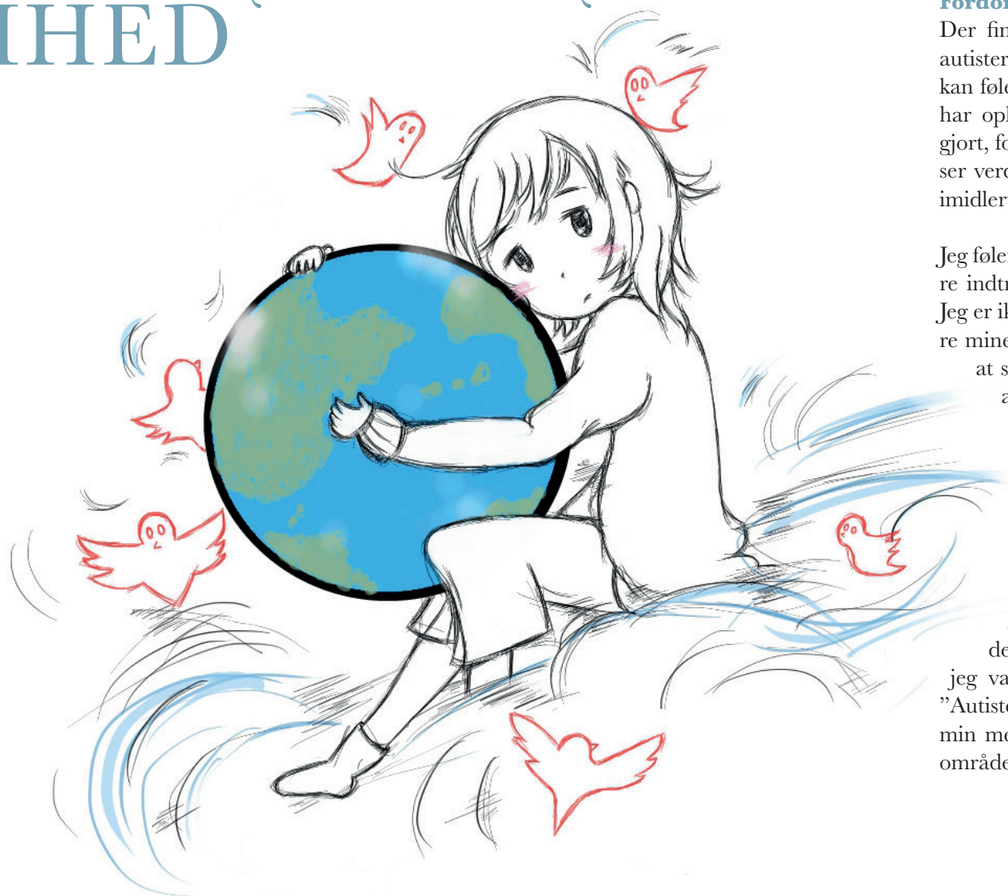
OUTSIDEREN PERSONLIG FORTÆLLING

Aspergers syndrom er ikke bare et psykisk handicap, men også en anderledes måde at se og være i verden på. Når ordene flyver i samtaler og diskussioner, kan det være meget svært at nå at fange dem alle og at få dem samlet til en helhed, der giver mening. Det kan gøre fællesskabet til et ensomt sted at være.

INVALIDERENDE ENSOMHED

Skrevet af
Camilla
Illustration: Sandra Timm

Det har ikke været nemt for Camilla at indgå og trives i fællesskabet med lidelsen Aspergers syndrom. Hun har oplevet fordomme, ødelæggende overgreb, manipulationer, krænkelser, grænseoverskridende magtkampe og unødvendige forsøg på at omprogrammere hende. Fællesskabet fik overbevist hende om, at hun selv var ude om det og skulle skamme sig over det, men i dag har hun indset, at hun ikke bærer ansvaret for det



Passer ikke ind

Det er ofte i selskab med andre, at jeg oplever min angst og OCD. Det er ofte dér, hvor jeg får panikanfald, stress, og de depressive tanker banker på. Jeg føler det, som om jeg overhovedet ikke passer ind – som om jeg er fra en anden planet.

Når det sker, begynder nogle at tage afstand fra mig. Andre manipulerer eller krænker og i nogle tilfælde for at opnå sex. Sommetider udarter det sig til grænseoverskridende magtkampe, hvor nogle kræver, at jeg tilpasser mig omgivelserne. Jeg har en tendens til at tiltrække typer, som ikke vil mig det godt, og som udnytter min manglende evne til at aflæse og forstå, hvad der sker omkring mig. Jeg er med andre ord et nemt offer.

Fordommene

Der findes mange fordomme om, at autister er kolde skiderikker, der ikke kan føle og ikke kender til empati. Jeg har oplevet at blive irettesat og nedgjort, fordi det ligger i folk at tro, at jeg ser verden sort-hvid. Virkeligheden er imidlertid en helt anden for mig.

Jeg føler mere intenst og tager langt flere indtryk ind end folk uden autisme. Jeg er ikke altid hurtig nok til at regulere mine følelser, og derfor når jeg ikke at sortere i de mange indtryk eller at smide det væk, som ikke er relevant eller vigtigt. Det gør, at jeg ekstremt let bliver stresset.

Autister er jo altid kede af det

Når jeg sagde fra, mente mange, at det måtte være min ADHD, det handlede om. At det var den, der sagde fra. Når jeg var trist, var det min Asperger. ”Autister er jo altid kede af det,” sagde min mentor. Og han var specialist på området...

Og så var der den berømte pytknap, som jeg igen og igen blev præsenteret for og opfordret til at trykke på. Men pytknappen findes kun for mig, hvis jeg ser bort fra overgrebene, mobningen, volden, fordommene, den kærlighedsløse og dysfunktionelle opvækst, ensomheden, isolationen og den temmelig systematiske misforståelse af, hvilket "væsen" jeg er. Etiketter og gode råd er der rigeligt af, men de er ødelæggende for en som mig.

Omprogrammering af autister

Man kan selvfølgelig øve sig og blive mere robust og bedre i stand til at forstå, hvad andre siger og mener. Men desværre synes flere fagfolk, at vejen frem er at “omprogrammere” autister. Den vej synes jeg absolut ikke om. Jeg mener, at vi alle sammen får det bedre af, at vi bliver set og hørt, som vi er, og ikke via et mentor-styret program, der sigter på, at vi laver os om.

Men det fungerer desværre ikke. Det mærkede jeg på egen krop, da jeg efter at være blevet udredt i en alder af 43 år troede, at jeg skulle have hjælp til mine udfordringer. Jeg var først sygemeldt og kom senere på kontanthjælp. Jeg forsøgte at kæmpe mig ud af en depression og den svære belastningstilstand, som kommunen holdt mig fast i, mens mine skånehensyn og behov blev ignoreret. Samtidig oplevede jeg mobning og andre former for svigt fra flere mentorer. Fx videregav en af dem fortrolige mails til min sagsbehandler.

Voldsomt selvmordstruet

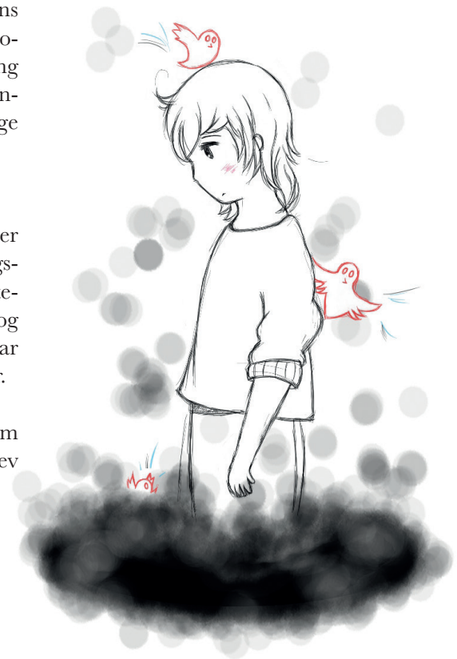
Jeg kom på et sted for autister. Her skulle vi hjælpes på vej til et meningsfyldt liv på arbejdsmarkedet, men i stedet ødelagde det mig fuldstændigt, og jeg røg ned i et dybt og sort hul og var voldsomt selvmordstruet i årene efter.

Lederen på stedet måtte gerne tale om fx ”prutte-gener”, mens jeg selv blev opdraget af dem til aldrig at nævne, hvis jeg lugtede af sved. Det gjorde jeg, når min krop og mit sind var ved at give op. Vi, der er brugere, måtte ikke tale om diagnoser. Samtidig slyngede de ansatte om sig med nye diagnoser, når ikke jeg lige passede ind i deres fint polstrede autist-kasse.

Mærkede tankerne æde mig op indefra

Jeg kender til det at være uden for sammenholdet, og jeg har ligeledes mærket på egen krop, hvordan dét er. Jeg har mærket tankerne æde mig op indefra og set det gøre mig destruktiv. Jeg hvæsede og slog fra mig gennem tilværelsen. Jeg lod mænd få, hvad de kom efter, for så mærkede jeg ikke længere ensomheden og følelsen af at være udenfor. Men det var som at tisse i bukserne, for bagefter straffede jeg mig selv med grimme tanker om mit udseende og min opførsel og med selvskade.

Der var ingen hjælp at hente fra min familie. De straffede mig ved ikke at invitere mig med til højtider og middage. De talte bag ryggen på mig og frøs mig ud, imens jeg kæmpede med at komme til hægterne og få mere selvindsigt for at få stoppet de ødelæggende overgreb.



Skammen og skylden fortrængte al fornuft. Jeg flygtede fra omverden og troede på, når nogen sagde til mig, at jeg var en skidt person. Jeg troede på, at jeg fortjente de overgreb, jeg var udsat for.

Troede jeg fortjente overgrebene

Jeg var helt sikker på, at ingen kunne lide mig. For hvordan skulle nogen kunne det, når ikke engang min egen familie elskede mig?

Alligevel ville folk meget gerne fortælle mig, at jeg bare skulle tage mig sammen, og at de rigtig godt forstod, at min mor ikke kunne holde mig ud. "Sådan har vi alle det!" sagde folk, når jeg via mit smukke ydre og den veltrænede krop fortalte dem om, hvordan jeg egentlig havde det, når jeg igen fik en nedsmeltning.

Den bedste udgave af mig selv

Jeg kunne kun trives socialt, når jeg var beruset. Her flygtede jeg ikke fra mig selv, men jeg var ekstremt udbrændt. Jeg vidste af erfaring, at jeg var den bedste udgave af mig selv, når jeg kunne skåle med de andre på den lokale bar. Her ville ingen opdage mit livs frygtelige skyggesider. Her ville ingen opdage den store, røde lysende lampe, der advarede alle om, at jeg var grim og ulækker, og ingenting værd.

Gode råd er dyre, for de hjælper sjældent. Det hjælper at være nysgerrig, lyttende og åben, for ikke alle råd passer til hver personlighed, uanset hvor god en mening de er givet i. Et "godt" råd skal man være klar til at modtage og forstå, ellers giver det ingen mening. Resultatet bliver desværre alt for ofte, at man endnu mere føler sig som en fiasko.

Alting er ikke længere min skyld

I en alder af 49 år er jeg endelig blevet bevidst om, at man ikke skal eller kan regne med, at andre vil en det godt. Jeg har måtte sande, at samfundet aldrig har været mere egoistisk og overfladisk, end det er nu. Det var et chok at "vågne" op til med min til tider naive tilgang til livet.

Men det er også nu, at jeg kan ånde lettet op, for alting er ikke længere min skyld. Jeg er ikke forkert!

KAMPEN FOR FÆLLESSKABET

JEG VAR MED
NU ER JEG UDE
JEG VAR MED
NU ER JEG IKKE LÆNGERE EN DEL AF DET
JEG VAR MED
NU ER JEG FOR MIG SELV

Skrevet af
Lene Bang
Illustration: www.pixabay.com

KORT OM FORFATTEREN

Jeg har altid været socialt anlagt og nydt at være med i fællesskaber, men så blev jeg ramt af psykisk sygdom. Derefter har jeg haft svært ved at gebærde mig i sociale sammenhæng og deltage i arrangementer.

Skærmede mig selv

Jeg kunne ikke komme ud ad døren og være med til festerne mere. Sociale begivenheder med mange mennesker gjorde mig fysisk utilpas. Jeg skærmede mig selv i en lang periode og så kun de allernærmeste.

Taget kampen op

Det var hårdt at opleve, at man pludselig var uden for de ellers opbyggende fællesskaber. Jeg har taget kampen op og er begyndt at deltage i flere og flere sociale sammenhænge. Det er stadig svært, og angsten kommer i ny og næ. Jeg føler mig ikke længere uden for fællesskabet, men det er stadig noget, jeg kæmper med at kunne deltage i.

Skrevet af
Helene (pseudonym)
Foto: www.unsplash.com

Helene blev i mødet med psykiatrien kastet ud på en eksistentiel livsrejse fra fællesskab til ensomhed til et nyt håb via sårbarheden, kunsten og historiens syngende rummelighed på højskolen

Fællesskab handler for mig om at dele tiden sammen med andre mennesker. Det kan være, når jeg synger, læser, mediterer eller passer en have sammen med andre, eller når jeg er optaget af at give sårbarheden en plads i samfundsfællesskabet. Fællesskab handler for mig også om det, som er tavst og ikke formålsrettet, når vi som mennesker deler sorgen, dødens afsked og kærligheden. Eller når vi deler en skål chips og ser en film sammen.

Et fællesskab med de mange og de få

Engang var fællesskabet for mig et sted sammen med de mange andre. I dag er det blevet til et sted med de få og fortrolige. Men jeg savner stadig de mange. Jeg savner at dele noget af betydning med flere. Måske fordi jeg har fået tildelt en førtidspension og føler, at jeg står udenfor og ser på. Nogle gange med lange øjne efter det andet liv, som jeg ikke har. Jeg forestiller mig et liv med et arbejde at stå op til, hvor dagene er lagt i faste rammer, hvor der løses opgaver, og hvor der deles noget.

Og dog, står jeg ikke også op til noget? Og nogen? Har jeg ikke delt noget med andre i et fællesskab med en fælles tillid til, at livet nok skal give indhold og mening?

Et skoleliv i fællesskabets og sangens ånd

Jeg gik i skovbørnehave som barn. Det var et meget fællesskabsfunderet sted med bål, snobrød, huler, dyreliv, blæst og vind. Der var tid dengang med tålmodige, te-drikkende og strikkende pædagoger af begge køn. Jeg var stærkt knyttet til Kirsten og Nina, som på pædagogisk vis tog mig til sig med den rette omsorg og kærlighed, som et børnehavebarn har brug for.

Da jeg startede i skole, fandt jeg mening i fællesskabet omkring salmerne og højskolesangene. På min skole sang alle alderstrin og klasser, og nogle af lærerne kunne deltage, hvis de havde lyst. Jeg følte mig vellidt i skolen og nærede en glæde ved at være sammen med de andre, selvom jeg efterfølgende kan se, at jeg har lidt af voldsom angst i skoletimerne. En angst, der ikke havde med min skole eller mine klassekammerater at gøre, men som boede hult og langt inde i mig selv. Jeg begyndte tidligt i livet på en undgåelsesadfærd og flygtede ind i min egen verden og levede med frygtforestillinger.

Det trosmæssige var en del af mit skoleliv, og det gav mig en linje til verden og mine klassekammerater. En tro på det gode hos mig selv og de andre, og at det nok skulle gå. Udadtil var jeg social, udadvendt og glad.

Når drømmen om et arbejdsfællesskab brister

2010 skulle blive et skelsættende år i mit liv, da jeg her for første gang mødte det psykiatriske system. Jeg var 34 år. Min forståelse af et fælles liv sammen med andre ændrede pludseligt karakter fra den ene time til den næste. Sådan føltes det i hvert fald. På mange måder blev det også sådan i forhold til det praktiske, konkrete udfald af mit møde med behandlingspsykiatrien og et opslidende, udsigtsløst forløb i kommunernes jobcentre.

Tidligere samme år havde jeg pga. massiv arbejdsløshed forfulgt en drøm om at blive politibetjent. Jeg forestillede mig, at der her var et meningsfuldt arbejdsfællesskab, som handlede om at beskytte befolkningen, hjælpe nødlidende, eller jeg kunne få et kontorarbejde med min administrative baggrund. Enhver har sin drøm og sine forestillinger, og de humanistiske stillinger var stort set udslettede under finanskrisen i 2009, hvor jeg afsluttede mine universitetsstudier.

Samme år som jeg søgte ind ved politiet, blev jeg imidlertid indlagt på en psykiatrisk afdeling med en angstpsykose. Det var en kaotisk, fysisk og psykisk opslidende tid, hvor mange håb brast, og lagnerne på de psykiatriske afdelinger kunne billedligt talt vrides som gulvkluder af al den gråd.

Siden da har fællesskabet på væsentlige områder "rimet" på helt andre ord end de ord, jeg i første omgang havde lært at forstå fællesskabet med.

Eksistentielt er vi alle alene, vi skal herfra alene. Det ved jeg godt, og det er heller ikke sådan, at jeg tænker, at alle andre har det langt bedre end jeg i det store forkromede fællesskab, de måtte dele med andre.

Men for mig ændredes fællesskabsfølelsen efter de flere år i den psykiatriske behandling. På afgørende måde ændredes min position og rolle i samfundssystemet, eftersom jeg nu blev opfattet i tilknytning til en psykiatrisk diagnose. En optik jeg på mange måder ikke kan genkende mig selv i, hvilket ikke er ensbetydende med, at der ikke er problemer og udfordringer i min historie og i mit liv, som har ført til, at jeg er her, hvor jeg er i dag.

Fællesskabsløs i psykiatrien og fredløs i jobcentret

Som debuterende i det psykiatriske system entrerede jeg noget, der udefra mest af alt mindede mig om en fortidig arbejdslejr. Da min mor og jeg ankom, så vi måbende på det høje betonfarvede tårn med uret, der var gået i stå og som tårnede sig op foran os ved hovedindgangen til den psykiatriske afdeling i Brøndby.

DET VAR SOM OM, AT MIN MENTALE OG FYSISKE **BEVÆGELSESFRIHED** BLEV LAGT I ET JERNGREB - VERDEN LUKKEDE SIG OMKRING MIG. **FÆLLESSKABET** LAGDE IKKE LÆNGERE MÆRKE TIL MIG, OG JEG FØLTE MIG **IKKE VÆRDIG** SOM NOGET ELLER NOGEN.

/Helene

Jeg var desperat efter forsamtalen. Jeg ville væk fra dette sted og undslippe det, jeg oplevede som en sugende tragt bag min ryg, der med alle mulige forviklinger, misforståelser og sprogbrug indlemmede mig i en verden, jeg til sidst måtte kapitulere overfor og lade mig underkaste. Imens et besynderligt, fordoblende behandlingsscenerie udspillede sig de følgende år mellem hjælp, dominans, godhed, dumhed, menneskelige luner, unødvendigheder, støtte, hierarkiske relationer, ubehageligheder, praktisk hjælp og sprækker af tryghed og omsorg.

Jeg følte mig udenfor. Jeg blev en beskuer til mit eget og andres liv. Det fælles liv var en svunden tid, jeg så på siddende i kuglestolen med den frotterede, hvide hospitalsskjorte, imens personalets hverdag med familieliv, arbejde, fritid, festivaler og rejser blev en film, jeg kunne tænde og slukke for. For det blev nødvendigt at vide, at hele verden ikke var opløst i forstyrrelserne fra min barndom og det system, jeg nu var havnet i. Samtidig var det også følelsesmæssigt opslidende og fremmedgørende hele tiden at se og høre på andres sikkert ikke lykkelige liv, men dog alligevel et liv med fællesskab.

Det havde ikke altid set sådan ud i mit liv.

Ungdomsårene imellem frihed, fællesskab og brud

Fra jeg var 18 til ca. 27 år, var jeg en del af et fællesskab med en stærk fælles identitet indadtil og udadtil. Jeg lænede mig op ad dette identitetsfællesskab, der saligt omkransede mig og bød på en masse kærlighed, kreativitet, fester, arrangementer, debatter, teoretiske diskussioner, workshops og udflugter. For første gang følte jeg, at jeg hørte til et sted. Jeg kunne slappe af og var ikke udsat her. Jeg følte mig fri til at være til og var ung og lykkelig. Jeg oplevede friheden – glæden og rusen ved livet.
I en årrække satte jeg mig fri fra den lille fange, jeg havde været i familien. Jeg oplevede for første gang et følelsesliv, der var helt mit eget. Et følelsesliv jeg kunne dele med venner og kærester, hvor jeg ikke blev tyranniseret eller skulle gå på listefødder i frygten for næste angreb og hån. Men det buldrede i mig, og jeg lå med tilbagevendende, svære migræneanfald, opkast, og følelserne overvældede mig ofte.

Da jeg mistede min stærke mormor, som havde været min anden forælder og havde lært mig meget, jeg senere i livet skulle vende tilbage til, krakelerede formerne da også. Min rolle i ungdomsfællesskabet, som jeg havde elsket og betroet mit inderste til, aftog lige så langsomt. Jeg blev rådvild, bange og følte mig forvist og svigtet af de mennesker, jeg havde kendt. Til sidst trak jeg mig fra det hele og gik alene ind i en verden af bøger og specialestudier. Jeg afsluttede studierne, og så gik der ikke lang tid, før jeg bankede på psykiatriens hoveddør.

Fællesskabets frikvarter – stillestående vand

Med dødens konkrete indtog i mit liv, med ophøret af et livgivende fællesskab, som havde næret mig, og med en ensom specialeproces på universitetet, stod jeg snart i ukendt farvand. Her trådte fortidens dysfunktioner og fortrædeligheder tættere og tættere på. Jeg kunne ikke bære det. Jeg havde ikke den følelsesmæssige kapacitet til at håndtere, hvad som havde foregået og fortsat foregik af voldsomheder i dele af familierelationerne. Det trykkede for mit hoved, og jeg for sammen i panikanfald. Jeg begyndte at hallucinere og oplevede, at hele verden var ude efter mig og ville skade mig.

Udefra kan det måske se sådan ud, at jeg havde fornægtet og distraheret mig selv og min traumatiske fortid i familien i en larm af fælles aktiviteter sammen med andre. Men den tids fællesskab for-

bliver i erindringen som et trygt samvær og en glæde på trods, hvor jeg havde friheden til nysgerrigt at gå på opdagelse i mit unge liv. Jeg er taknemmelig for den tid ungdommens glans gav mig. Jeg følte mig oprigtig talt som en del af det fællesskab, men med den bagage, jeg havde med mig, var noget tungere og mere alvorligt ved at træde frem.

Med psykosen manifesterede mine længe ophobede, indre tilstande sig nu i mit ydre liv og prægede de sociale relationer, jeg faldt ind og ud af i min tid i psykiatrien. Mest har det været ensomt, og jeg har haft meget svært ved at finde et tilhørsforhold og fællesskab i de underprioriterede socialpsykiatriske sammenhænge efter udskrivelserne fra hospitalet.

Jeg oplevede, at fællesskabet lukkede ned for mig, da jeg først befandt mig i psykiatrien, og særligt da jeg røg ind i beskæftigelsesindustrien. Det var, som om min mentale og fysiske bevægelsesfrihed blev lagt i et jerngreb – verden lukkede sig omkring mig. Fællesskabet lagde ikke længere mærke til mig, og jeg følte mig ikke værdig som noget eller nogen. Der var ikke længere nogen at stole på og dele et fællesskab med.

Når fællesskabet har gjort ondt og bittersødt heles igen

Nogle år efter den første indlæggelse, tog jeg på et ugekursus på Testrup Højskole. Jeg havde ikke formuleret et bestemt formål med at tage på højskole.

Det var mest ønsket om at mærke lidt glæde og afslappethed sammen med andre mennesker, som trak i mig. Jeg ønskede at tilbringe en god og levende tid sammen med andre i en accept af hinandens tilstedeværelse. Måske også med en nysgerrighed på hinanden uden en frygt for social udstødelse, for på en højskole er der plads og rum til at være til.

Jeg oplevede på de efterfølgende højskoleophold, jeg tog på, at på en højskole går tingene på tværs af social baggrund og tid. Men fællesskabet stak også dybere i min egen historie og tradition, og jeg fandt igen glæden ved sangene, højskolebygningerne, de daglige rutiner, roen, langsommeligheden, maden, alvoren med en opmærksomhed på, hvorfor kunst, sårbarhed, historie og natur har noget meget væsentligt at sige for sådan en som mig, der søger en plads i fællesskabet igen.

Følelsen af fællesskab kan i dag vise sig for mig i blikket fra et andet menneske. Der er noget tavst hos mig selv, som jeg genkender hos den anden, selvom vi kan være nok så forskellige, og det nogle gange også kan være lidt svært at gå med. Der er noget basalt, vi gør sammen som mennesker i dagligdagen, når vi står op, laver mad, sover og rører ved hinanden. Der er noget familiært ved at være til som et menneske, og det giver mig en grundlæggende følelse af tryghed og fællesskab med andre.

FØLELSEN AF FÆLLES SKAB KAN I DAG
VISE SIG FOR MIG I BLIKKET FRA
ET ANDET MENNESKE

/Helene

ET SKÆVT FÆLLESSKAB

Skrevet af
Eisa Hunø

Foto: www.unsplash.com & pexels.com

Det kan være svært at finde behandlingsmuligheder, når man har en dobbeltdiagnose, og derfor følte jeg mig i mange år helt alene. Endelig fandt jeg så en behandlingsgruppe, hvor jeg blev en del af et fællesskab, som jeg længe havde manglet

Dobbeltdiagnose dækker over personer, der både kæmper med misbrugsproblematikker og psykiatriske diagnoser. Der opstår ofte problemer, når man søger hjælp. Det ene sted kan man ikke få hjælp til misbrug, fordi du har psykiatri indover og vice versa.

Fra fællesskab tilbage til ensomhed

I min søgen efter hjælp var det egentlig ikke sådan, at jeg blev decideret afvist. Der fandtes bare ikke noget ambulant tilbud. Men jeg blev tilbudt en indlæggelse på afdeling M, Sct. Hans. Der fandt jeg et fællesskab, i kraft af at vi alle var der med hver vores dobbeltdiagnose, som vi prøvede at deale med. Behandlingen bestod af diverse grupper og ikke mindst kognitiv terapi, hvilket jeg fandt meget brugbart i forhold til min misbrugsproblematik.

Ja, jeg fik god hjælp og jeg kom med i et fællesskab, som jeg længe havde søgt. Men det er bestemt ikke alle, der har godt af at blive rykket op med roden og udstationeret på en afdeling langt væk hjemmefra. For hvad så når man kommer hjem? Så sidder man der helt alene og skal til at bygge sin hverdag op igen. Man mister det fællesskab, man lige har fået bygget op, og man risikerer, at alle de gode ting, man lige har oplevet og lært, bliver helt tabt på gulvet.

Mangel på fællesskab

Der er en pinagtig mangel på ambulante tilbud. Selvfølgelig er der de anonyme fællesskaber: MA (Anonyme hashafhængige), NA (Narcotics ano-

nymous), AA (Anonyme alkoholikere) m.m. Men hvis du ikke er til den tilgang, der praktiseres der, hvor går du så hen?
Jeg var og er tilknyttet URUS, som er udgående rusmiddelbehandling. Det er noget misvisende, da det kun indbefatter folk med dobbeltdiagnose, der bor på botilbud, så der kræves altså en slags triple diagnose. Der er umiddelbart mange gode ting at sige om det: Jeg har fået en kontaktperson, som kommer ud til mig, og der er også mulighed for kontakt via mail eller telefon. Det funker ret godt især pga. fleksibiliteten, i og med at tilbuddet tilpasser sig efter borgeren og ikke omvendt.

Men der har fællesskabet manglet.

Endelig fik jeg nogle at dele med
Gennem URUS hørte jeg om SMART-recovery, der er et gruppetilbud for misbrugere. Det er ikke specielt møntet på folk med dobbeltdiagnose, men tiltænkt alle, der har mod på at udfordre vanedannende adfærd – fra spiseforstyrrelser til heroinafhængighed med alt, hvad det indebærer.

Det var guld værd for mig. Jeg fandt både forståelse og samhørighed. Det har også noget at gøre med, at jeg er en loner, når det kommer til mit misbrug, specielt fordi mine venner primært ikke er misbrugere. Det har affødt en del ensomhed, som har gjort, at jeg har opsøgt virkelig dårligt selskab, som f.eks. en racistisk genbo, hvor der var uendelige mængder af hash og "allo allo" i fjernsynet. Det var ikke godt for mit selvværd. Man skal ikke byde sig selv hvad som helst.

At blive mødt med åbent sind
SMART har en anden tilgang end de anonyme fællesskaber. Her beskæftiger man sig som sagt med vanedannende adfærd. Det er f.eks. ikke et problem for mig, at jeg drikker alkohol i ny og næ. Når man f.eks. går i MA, vil al rus nulstille min cleantime. Jeg har endda været ude for at nogle personer ikke mener, jeg er clean, fordi jeg tog ordineret psykofarmaka! Det kan nok virke motiverende for nogle, men jeg fik bare følelsen af at blive dømt, og så følte jeg mig helt forkert. I SMART behøver jeg ikke at gøre noget til et problem, som jeg ikke synes, er et problem. Det betød, at jeg i SMART fandt en samhørighed og det fedeste fællesskab, hvor jeg kunne være præcis den, jeg er.

Vi kan lære af hinandens erfaringer
Jeg har ikke tænkt mig at komme med nogen konkrete eksempler fra en gruppesession, da alt på mødet er anonymt, men jeg kan fortælle lidt om strukturen. Der er en facilitator (mødeleder), der – i hvert fald til det møde, jeg gik til – selv har erfaringer med dobbeltdiagnose problematikken. Der startes med en tjek-ind runde, hvor hver enkelt fortæller om, hvad der er sket siden sidst, og om der er noget specielt, man vil have taget op. Hvis der er nye, tages der lige en præsentationsrunde.

Der frabedes uopfordret gode råd. Men der, hvor SMART især adskiller sig fra de anonyme fællesskaber, er, at hér bruger man hinandens erfaringer. Hvis en af de andre i gruppen fortæller om nogle oplevelser, jeg kan nikke genkendende til, så kan jeg f.eks. sagtens spørge mere ind til situationen og bede om nogle gode råd, hvis jeg har lyst.
Jeg kunne nærmest se frem til næste tirsdag, hvor jeg kunne dele mine mørke hemmeligheder, både succeserne og fiaskoerne – uden skam.

I den gruppe, jeg gik i, blev vi virkelig fortrolige på en super god måde, da det meget var de samme, der kom. Vi blev en sammentømret kerne. Jeg følte oprigtig omsorg for de andre i gruppen, og jeg kunne mærke, mine bidrag var værdsat. Her fandt jeg et fællesskab og en samhørighed. Jeg var ikke alene!

Gruppen blev nedlagt
Des større var tabet, da gruppen blev nedlagt.Det føles som et ekstremt tab af et fællesskab, jeg virkelig havde gavn af på så mange niveauer. Misbrug handler ofte om så meget mere end stoffet. Selve stofindtaget er en lille brøkdel, et symptom på ubalance i tilværelsen.

Jeg ved, der er andre grupper her i København, men jeg har ikke haft lyst. Jeg vil have dén gruppe med dén facilitator.

Jeg har dog ikke total opgivet SMART, for jeg mangler det virkelig. Følelsen af håb, samhørighed og ikke mindst den stabilitet og kontinuitet, det skaber i hverdagen.

Så måske jeg på et tidspunkt opsøger et af de andre møder eller samler mig sammen til at gå online, hvor der er internationale møder. Jeg ved det ikke, jeg ved bare, at det mangler, at fraværet er stort, især fraværet af fortrolighed.

> DET VAR GULD VÆRD FOR MIG. JEG FANDT BÅDE FORSTÅELSE OG SAMHØRIGHED. ”

SMART står for Self Management og Recovery Training.

SMART er en non-profit organisation med det formål at tilbyde gratis, styrkende og gensidige hjælpegrupper til støtte med at afholde sig fra stoffer eller anden afhængighed.

www.smartrecovery.dk

OUTSIDEREN PERSONLIG FORTÆLLING

INGENMANDS LAND

Skrevet af
Kristina Storm
Foto: Private

På vej mod voksenlivet kæmpede Kristina med angst og sorte tanker, der senere udmøntede sig i diagnosen maniodepressiv. Sygdommens fremmarch forhindrede hende i at gå til teater og fodbold, hvor hun havde haft stor glæde af holdånden og fællesskabet, der var sammen om noget større. Det nye fællesskab blev fundet i psykiatrien som svingdørspatient. Her var alle i samme båd og forstod hinanden. Selv om hun fik det meget bedre og kunne genoptage det værdifulde fællesskab i teaterverdenen, så var det sørgmodigt at skulle rykke væk fra alle de ligesindede, som kunne tale om det tunge og svære i livet

Jeg har altid været et socialt og udadvendt menneske. Jeg samler energi blandt andre. Jeg elsker tanken om at løfte i fællesskab – være sammen om noget større.

Siden jeg var ung, har jeg spillet teater og gået til fodbold. Det var der, jeg fandt mine fællesskaber.

Sejrsbrøl og gruppekram

Jeg får gåsehud, når jeg tænker tilbage på sejrsbrølet, efter vi havde vundet en kamp, og på de gruppekram, jeg fik, hver gang jeg scorede mål. Holdånden fik mig til at glemme, hvor svært jeg faktisk havde det derhjemme.

Mit fristed har altid været teatret. Det er befriende at møde mennesker, der tør rykke grænser og bruge deres krop som instrument. På scenen handler det ikke om at være ubeskriveligt smuk. Her kan det skæve udtryk være en fordel.

Gennem teatret bliver man en lille familie med mennesker, man ikke kender på forhånd. Man rykker tæt sammen for at få stykket op at stå og hjælper hinanden med at levere sine bedste præstationer. Når tæppet går op til premieren, kulminerer alting. Mit yndlingsøjeblik er, når vi til sidst går ud til scenekanten arm i arm og bukker for publikum. Hele holdet skinner og er stolte af, at det lykkedes efter mange måneders hårdt arbejde.

Føle mig udenfor

Jeg fik en brat opvågning, da jeg var 16. Jeg var taget på drama- og idrætsefterskole, hvor jeg blev alvorligt syg. På vej mod voksenlivet kæmpede jeg med angst og sorte tanker. Jeg havde glædet mig til at blive en del af et nyt fællesskab, men usikkerheden tog over. Jeg havde lange perioder, hvor jeg ikke kunne stå på en scene. Fodbolden sagde mig ikke længere noget. Jeg blev usikker på min fremtid, og selvom jeg havde perioder, hvor jeg pludselig oplevede at have selvtillid og energi, der aldrig løb tør, vendte nedturene altid tilbage. Jeg begyndte at føle mig udenfor. Jeg mærkede, jeg ikke var som de andre.

På vores studietur til Paris debuterede jeg med en mani og blev fløjet hjem fra Paris. Jeg blev indlagt på lukket afdeling. Jeg fik diagnosen, der dengang hed maniodepressiv. Hele min verden blev vendt på hovedet.

Hvad nu? Hvem var jeg nu?

Jeg holdt op med at spille teater. Skolen kunne jeg ikke gennemføre, og gymnasiet blev hurtigt droppet. Jeg blev svingdørspatient. En af de patienter, psykiatrien havde svært ved at hjælpe. En, der ikke passede ind i en bestemt kasse.

Nu fandt jeg venner, når jeg var indlagt. Jeg fandt et fællesskab blandt andre, der havde det svært. Vi forstod hinanden og var i samme båd.

Ville ikke opgive livet

I hele mit sygdomsforløb, har jeg altid haft trang til at bryde ud. Jeg kunne ikke acceptere, at jeg aldrig ville blive rask. Der var så mange ting i livet, jeg gerne ville opleve. Det var vigtigt for mig at arbejde, selvom jeg ofte var indlagt. Jeg ville ikke opgive livet, som min mor gjorde, da jeg var barn. Hun drak sig ihjel.

Mod alle odds fandt jeg i samarbejde med mine behandlere i psykiatrien noget, der bragte mig videre. Jeg kom i behandling for mine traumer hos en psykolog, og med små skridt og stor tålmodighed fik jeg bugt med diagnosen.

Der var mange svære valg undervejs. Jeg blev skilt fra min mand, som jeg havde været sammen med i 12 år. Jeg fik et helt andet livssyn og ændrede mig meget. Der var mange af mine venner, der faldt fra.

Mødet med Ensomheden

Der var en ting i processen, jeg ikke havde ventet: Ensomheden! Jeg var ikke længere en del af et fællesskab. Jeg passede ikke ind.

Jeg blev ikke længere indlagt og sagde farvel til en helt speciel familie: Patienterne og personalet i psykiatrien. Her havde jeg brugt 20 år af mit liv, og selvom jeg var glad og lettet over at have fået det bedre, var det også en stor sorg at rykke videre.

Jeg var stoppet med at spille teater og fodbold for mange år siden. Jeg var vant til at tale åbent om tingene, men befandt mig nu i en verden, hvor folk lukkede ned for alvorlige emner og snakkede om overfladiske ting.

To vidt forskellige verdener

Jeg befandt mig i ingenmandsland – mellem to vidt forskellige verdener. Jeg fik øje på, hvordan vi i Danmark skaber relationer. Det er på arbejdspladsen, i foreningslivet og i skolen. Jeg var arbejdsløs, havde ingen uddannelse og havde længe levet et meget anderledes liv.

Jeg tog kampen op og meldte mig ind i Depressionsforeningen. Jeg besluttede mig for at hjælpe andre, der havde det som jeg. Jeg begyndte at holde foredrag. Jeg fandt min vej tilbage til scenen. I dag er jeg i færd med at uddanne mig som skuespiller. Jeg har fundet tilbage til teateret og til fællesskabet dér.

Sammen om noget større

Jeg tror på åbenhed. For hvis vi skal løfte i flok, skal vi også kunne tale om det tunge og svære. Jeg ville ønske, at det var nemmere at møde mennesker og skabe relationer i Danmark.

Så lad os stå sammen om at skabe fællesskaber på tværs af vores forskelligheder. Så alle får lov at mærke oplevelsen af at stå på scenekanten, arm i arm med gåsehud over hele kroppen. Fordi vi er sammen om noget større.

FÆLLESSKAB FOR LIVET

Selv om Anders i sine depressioner gjorde alt for at skubbe fællesskaberne væk, så forlod de ham aldrig og blev hans redning, da den bipolare sygdom kulminerede. Anders betragter det som eksistentielt at have brug for nogen og være noget for nogen. Med psykisk sygdom er risikoen stor for at miste fællesskaber, hvor hans opfordring er at være modig og søge og tage imod fællesskabet, når det byder sig

For 5 år siden stod jeg en nat på et tag i Athen. Forud var gået 10 år med manier og depressioner, og jeg havde simpelthen mistet håbet, fået nok. Jeg kunne ikke mere. Jeg vidste ikke, at jeg var bipolar, og jeg kunne ikke se, hvordan jeg nogensinde skulle få det bedre.

Efter mange års op- og nedture og masser af hårdt arbejde står jeg igen solidt på mine ben, men det var aldrig sket uden mine fællesskaber.

Mig og fællesskaberne

Jeg har altid været optaget af fællesskaber og gjort mit for at skabe dem, hvor jeg kunne. Det har bragt mig mange glæder, men det har også været svært at holde fast i fællesskaberne og forblive en del af dem, når man som mig er bipolar.

Det kan være svært at finde ind i fællesskabet eller at tro på, at de er der, når man er så langt nede, at de færreste kan forstå det. Man kan godt komme til at føle sig meget alene, fordi ingen rigtigt forstår, hvordan man har det.

Jeg har været heldig altid at holde kontakten til venner og familie, selvom jeg i mine depressioner har gjort alt, hvad jeg kunne for at skubbe dem væk. Men da det brændte allermest, så var det dem, der blev min redning.

Grækenlandsaktionen

Jeg sprang ikke ud fra det tag. Jeg turde simpelthen ikke. Men i stedet blev jeg fanget i et limbo. Jeg var taget til Athen fra det bo- og arbejdsfællesskab, jeg var en del af, med det klare mål at forsvinde. Men nu lå jeg der på mit hotelværelse og kunne hverken tage tilbage eller hjem, for jeg havde jo skuffet alle, svigtet alle.

Imens begyndte menneskerne i mit liv at blive bekymrede. Telefonen ringede og sms'erne tikkede ind. "Hvor er du?", "Hvad er der sket?" og "Vi ved, du har det skidt, hvad kan vi gøre?".

Jeg svarede ikke på dem og først da én sendte en besked, der lød: "Hvis du er der, så send en tom sms…" bristede boblen, og jeg tog tilbage til mit community, hvor jeg dog hurtigt isolerede mig og gik i sort igen, mens folk omkring mig stod rådvilde tilbage.

Men i Danmark havde en ven taget initiativ til at samle mine forældre og mine venner til krisemøde. Flere hjerner tænker flere tanker og har flere ressourcer. Én havde talt med en psykolog, der "fjerndiagonosticerede" mig som bipolar og sagde, at de skulle hente mig hjem. Hun vidste, hvem der kunne hjælpe, men først skulle jeg hjem.

Lang historie kort, så tog en ven og min mor til Grækenland og pakkede mig og mine kufferter og tog mig med hjem. Jeg havde næsten ikke spist i en måned og var tyndslidt og udmattet.

Efter mange års op- og nedture og masser af hårdt arbejde står jeg igen solidt på mine ben, men det var aldrig sket uden mine fællesskaber.

/Anders Boss Holsting

Skrevet af
Anders Boss Holsting
bipolar skolelærer
Foto: www.unsplash.com

Fællesskabet med ligesindede
Da jeg kom hjem, boede jeg hos min mor og stedfar. Jeg var langt nede, men jeg var i hvert fald ikke alene længere. Isolationen var brudt. Det første skridt ud af ensomheden er altid det sværeste, og jeg havde været heldig, at nogen havde taget det for mig.

Jeg kom i behandling på Rigshospitalets afdeling for Affektive Lidelser, et sted specialiseret i bipolar lidelse, og jeg fik medicin, der tog det værste af angsten og dæmpede mine udsving. En dag om ugen i mere end to år gik jeg i gruppeterapi og psykoedukation, og det var den bedste dag på ugen, for på den dag følte jeg, at jeg var helt normal, for vi var alle sammen lige skøre.

Jeg oplevede for første gang i mit liv, at folk nikkede og sagde: "Det kender jeg godt", når jeg fortalte, hvordan jeg havde det. Her var nogen, der faktisk forstod, for de havde prøvet det selv. Sammen gav vi hinanden nye perspektiver og gode råd samtidigt med at kompetente mennesker lærte os om vores sygdom, og hvordan vi kunne håndtere den.

Jeg tænkte, at nogle af de andre i gruppen skulle blive mine nye venner, men da vi var færdige med vores forløb, havde vi ikke noget, der holdt os sammen.

Hverdagens fællesskaber
Til gengæld fandt jeg fællesskaber i min hverdag. Jeg flyttede i kollektiv med vennen og psykologen og en kvinde, der selv havde oplevet angst. I min lange sygemelding fik jeg mig en tjans med at hjælpe en anden ven med at fælde træer.

Depressionerne blev ved med at komme tilbage, og der var dage, hvor jeg ikke kunne komme ud af sengen, og min ven måtte hive mig ud af den. Men jeg havde noget, jeg skulle, og mit liv var igen i bevægelse.

Med tiden skulle jeg også i gang med at arbejde igen i praktik. Det var svært, for igen var jeg omgivet af "almindelige" mennesker. Mennesker, der ikke nødvendigvis forstod mig, og som heller ikke nødvendigvis var interesserede. Jeg blev konfronteret med, at folk omkring mig havde gjort karriere og fået børn, mens jeg havde brugt ti år på at være syg.

Til gengæld var arbejdsfællesskabet også en mulighed for at blive en anden. Her var det vigtigste ikke, hvad jeg fejlede og følte, men de opgaver, vi skulle løse i fællesskab. Jeg fandt ud af, at jeg både havde brug for nogen, der vidste, hvordan jeg havde det, og som jeg kunne dele med, men at det også var godt at være i et fællesskab, hvor det ikke var min sygdom, der fyldte.

Fremtidens fællesskab
– vælg dine fællesskaber
Nu står jeg så her fem år efter min tur på bunden. Det har været en kamp at komme på benene igen, og jeg har måttet støtte mig til mine nærmeste. Men jeg var aldrig blevet mig selv igen, hvis jeg ikke også havde fundet modet til at søge nye fællesskaber, selvom det også har været svært.

Når man bliver psykisk syg og specielt, hvis man har været det i mange år, er der stor risiko for, at man mister nogle fællesskaber, og det kan være svært at træde ind i nye. Så vi må være modige og søge fællesskabet og tage imod fællesskabet, når det byder sig til. Det kan være et sted, man slet ikke havde regnet med.

For jeg tror ikke på, at nogen mennesker kan klare sig alene. Alle har brug for nogen, og alle har vi brug for at være noget for nogen. For et fællesskab handler ikke kun om, at man får noget, men lige så meget om, at man får mulighed for at give noget af sig selv til andre.

Det er gensidigheden, der skaber fællesskabet.
Og der findes et fællesskab til alle.

Skrevet af
Anonym
Illustration: Sandra Timm

TRÆET

Fællesskabet og netværket i et menneskes liv har altafgørende betydning for oplevelsen af de "storme", man bliver udsat for. Lidelsen bliver mindre, hvis man kan dele denne og føle sig hørt, mødt og forstået.

Tænk på et træ, der svajer i vinden. Den ene storm efter den anden rusker i grenene, men træet står stabilt år efter år.

Stammen bliver stærkere, ligesom rodnettet samtidig bliver dybere. Træet vokser sig stærkt og hærdes. Det næres af regn og sol.

Hvad sker der, hvis en større gren knækker under en voldsom storm en dag? Træet kommer midlertidigt ud af balance – dets normale ligevægt og form er for en tid forandret, indtil nye grene vokser til, og "såret" efter den knækkede gren heles.

Men hvad sker der, hvis "såret" er dybt, og træet står på en bar mark, hvor modstandskraften mod skaden ikke er tilstrækkelig til, at træet genvinder balancen?

Træet vil gå langsomt ud og til sidst vælte.

Hvis træet står i læ af andre træer, kan det dog klare sig under helingsprocessen, da den manglende ligevægt ikke har så stor betydning for at modstå de fremtidige storme, der rammer det.

På samme måde har fællesskabet og netværket i et menneskes liv altafgørende betydning for oplevelsen af de "storme", man bliver udsat for. Lidelsen bliver mindre, hvis man kan dele denne og føle sig hørt, mødt og forstået.

Man kan føle en eksistentiel ensomhed og undgå at dele sine efterreaktioner på hændelser i sit liv, der kræver omsorg, opmærksomhed og fælles refleksion.

Man kan være bange for at blive misforstået eller mangler et sprog til at kunne forklare de følelser og tanker, man har. Man kan blive overbevist om, at det, man oplever, er tegn på sygdom.

Måske går man med en fornemmelse af kun at kunne blive accepteret, hvis alt går efter planen, og intet i ens liv gør ondt og kradser.

Man får en fornemmelse af, at man fejler, fordi man har brug for at tage en pause til stille og roligt at få helet sine sår og ikke kan følge med i, præstere og handle på alt det, der hele tiden sker.

Hvis man derimod kunne give slip og finde en mening i de små og nære ting – dyrke det fællesskab og nærvær, der er så vigtigt i dagligdagen.

Hvis fremdriftsreformen og præstationskulturen blev erstattet af en oplevelse af at være tilstede i det, man gør og oplever.

Hvis materialismen i vores samfund blev mindre vigtig for vores oplevelse af livskvalitet.

Hvis vi indså, at gentagelser og det at være en del af en helhed og en rytme kunne skabe ro og samhørighed.

Tænk over det, og giv dig tid til at finde glæden i de små ting og gøre det, der er vigtigt for dig, og dyrk fællesskabet og samværet.

OM FORFATTEREN

Jeg er psykiatribruger gennem to perioder. Et år i 1996 og fra 2011 og frem til i dag, hvor jeg står over for at skulle afsluttes. Mine opvækstbetingelser har været vanskelige, og jeg har nære pårørende, der er alkoholmisbrugere. Jeg har to drenge – den yngste har infantil autisme og ADHD.

Selvvalgt isolation
I mine to sygeperioder har jeg haft svært ved at holde fast i mit netværk, som ikke har haft en ordentlig forståelse af min situation. Men det har også handlet om selvstigmatisering og selvvalgt isolation, som udspringer fra skam, lavt selvværd og identitetsløshed gennem mistet arbejde og uddannelse.

Jeg har haft stor glæde af DAT-terapi og et midlertidigt ophold på et fantastisk socialpsykiatrisk botilbud. Nu er jeg helt stabil og har boet i lejet rækkehus i 1 1/2 år. Jeg har et rigtigt godt liv med flere nære relationer, som alle er psykiatribrugere, men ønsker også at få opbygget et større netværk.

Mange interesser
Sidste år tog jeg peer-uddannelsens grundforløb hos RecoveryLab, som jeg i øjeblikket afsøger mulighederne for at kunne bringe i spil via SIND. Jeg interesserer mig meget for mellemmenneskelige relationer, mentalisering og tilknytningen mellem forældre og børn samt politik, filosofi, skelsættende begivenheders indflydelse på livsforløb, identitetsdannelse og samfundsstrukturer.

I min tekst har jeg hentet inspiration fra Svend Brinkmanns P1 Podcast Brinkmanns briks og podcasten "Psykologen I Øret". Tv-programmet "7 ting du skal vide inden du dør" fra DR2, hvor 7 danskere, der har set døden i øjnene, men overlevet, får hugget deres mantraer ind i sten. Bogen "Mentalisering i mødet med udsatte børn" af Janne Østergaard Hagelquist.

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**