

OUTSIDEREN

Nr. 79
okt-nov 2011
pris: 30,-
eller hvad du har

Danmarks største uafhængige brugerbaseret psykiatri

NEDTUR!

ADVARSEL: Dette blad indeholder
stærke artikler fra psykiatriens verden,
der kan virke stødende på sindsroen.

44 sider om livet og galskaben

Det værste ved en **depression** er næsten, at man bliver så **fandens** ked af det.



Mindt en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Uanset hvad, så er de en af os.

Landskampagnen for mere psykisk syre.
Se også www.outsideren.dk og side 8-9 i dette nummer



Tabuer om psykiatri
bekæmpes bedst med humor,
galskab og uhøjtidelighed

#79

Tidsskriftet Outsideren
Bragesgade 10, 1. Sal
DK - 2200 København N

Telefon:
35 39 71 23
35 39 71 24

Kontortid: mandag-torsdag 10-15
Outsideren udkommer hver anden måned.

Abonnementspris
for private: 199 kr for 5 numre.
Institutionspris: 375 kr for 5 numre.
5 abonnementer a 5 numre koster 1675 kr.
10 abonnementer a 5 numre koster 3300 kr.
Skriv til abonnement@outsideren.dk,
hvis du er i tvivl om noget

E-mail: redaktion@outsideren.dk
Hjemmeside: www.outsideren.dk
Gironr: 16 67 22 46

Ansv. redaktør: Klavs Serup Rasmussen
Protektor: Dorte Bennedsen, fhv MF
og kirke - og undervisningsminister

Bestyrelse:
Anne Marie Rafferty, pædagog · Boye Haure,
nationaløkonom (formand) · Jakob Aude,
gartner · Lianne Larsen, regnskabs- og PR
konsulent · Nis Bjarnhof, filosof og højskole-
lærer · Pia Løvstad Frydensberg, kommunika-
tionskonsulent

Redaktion:
Morten Bohr (journalistisk konsulent), Dawn
Edgar, Julie Frederikke Feilberg, Joan Remil,
Boye Haure, Annette Madsen, Anne Marie Raf-
ferty, Jens Rønn, Irene Odgaard, Katrine Fokdal,
Dy Knudsen, Niels Gjærn, Sharma Kunsang, Eisa
Hunó Swierkosz, Charlotte Blixenkrone Eriksen,
Jens Rønn, Cecilie Dahlerup, Ronnie Rasmus-
sen, Pia Løvstad Frydensberg og Holger Pedersen

Administration:
Ane Hansen, Reno Jacobsen og
Lianne Boel Larsen

Tryk: PE Offset & Reklame A/S
Layout: Leo Scherfig
Fotograf: Jette Nielsen

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

Forsidefoto: Snapshot fra Outsiderens
sommerfest på Bakken, juni 2011
Bagside: Matilde Digmann

OUTSIDEREN #79 okt/nov 2011



Side 4:

Den lille slimede orm

Beretning fra lukket afdeling

Side 10:

En spildt dag?

Status midt i livet

Side 26:

Afsked

De sidste ord fra et modigt menneske

Side 34:

Arbejdet som kald

Når vi ikke kan rumme mere

HVEM ER VI? Outsideren er Danmarks største brugerblad om psykiatri, og 100 % uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske interesser. Vi tager imod penge fra (næsten) alle, der har lyst til at give os nogle - det er ganske enkelt forudsætningen for at vi kan udkomme - men det påvirker ikke på nogen måde indholdet. At skrive som vi vil, det er selve grundlaget for dette blad, som det også fremgår af vores etiske regelsæt, som du kan finde på Outsideren.dk. Outsideren udkom første gang for 15 år siden og bliver i dag lavet på frivillig basis af en gruppe frivillige, der har erfaring med psykiske lidelser på egen krop. Vi ved, at vanvid kan være både en rædsel - og uimodståeligt spændende. Outsideren ser sig selv som et talerør for erfaringerne i sindssygen og forestillingerne derfra.

Du kan læse mere om os på vores hjemmeside www.outsideren.dk, hvor du også finder vores blog - hvis du selv vil blogge, send os en mail. Og så er du naturligvis velkommen til at tegne abonnement på os - priserne kan du finde i kolofonen til venstre.

Ormen

Personlig beretning om
at blive lagt i bælte:

Af Mette Damsgård-Hansen

Jeg hørte lyden af madvognen, der nærmede sig min dør. Klokken måtte være 12.00.

Vi spiste altid på samme tid her på Hilerød psykiatriske hospital. Morgenmad kl. 8.00, frokost kl. 12.00, eftermiddagskaffe kl. 15.00 og aftensmad kl. 17.00.

Det var også den eneste mulighed, jeg havde for at tidsbestemme dagen. Jeg havde ikke noget ur, da jeg kom hertil. Det eneste, jeg havde af personlige ejendele, var mit spejl og en rosa læbestift. Jeg havde ikke engang min egen tandbørste.

Jeg tænkte på, hvem der mon delte maden ud i dag. Jeg håbede, at det var den unge pige fra i morges. Til hende turde jeg godt sige, at jeg kun ville have en lille portion.

Det var noget andet med den ældre dame - fru Nielsen hed hun vist - når hun kom med maden, så endte det altid med, at jeg fik dobbelt så meget, som jeg egentlig kunne spise. Og dessert, som jeg ellers aldrig spiste, det fik jeg også.

Der skete altid det frygtelige, når gang fru Nielsen dukkede op. Hun forandrede sig. Hendes ansigt blev grimt og hun begyndte at vokse. Det var ikke til at holde ud at se på. Så gjaldt det bare om at få hende ud af døren

i en fart. Den eneste måde, jeg kunne det på, var ved at sige "ja tak" til det hele, for ellers blev hun der og pressede på, og jo længere tid hun var i værelset, jo grimmere og større blev hun.

Det aflange ansigt

Nu standsede vognen udenfor døren. Jeg lå helt anspændt og stirrede på døren, som langsomt gik op. Gudskelov - det var den unge pige fra i morges af. Hende kunne jeg spørge, om hun kunne se nogen forandring hos mig. Om morgenen, da jeg havde kigget mig i mit spejl, var det som mit ansigt var blevet aflangt og øjnene havde fået en anden farve.

Jeg havde tidligere til stuegang snakket med lægen, men han havde sagt det var noget pjat og at jeg så ud, akkurat som jeg havde set ud, da jeg kom.

Men jeg var ikke overbevist, det kunne jo tænkes, at han var ved at få nedsat syn, han var jo ret gammel...

Mine tanker blev afbrudt ved at pigen kom hen til sengen. "Nå, er du sulten, den står på lever i dag" sagde hun i en spøgfuld tone. "Ikke ret meget, kun en lille portion", svarede jeg. Pigen øste op, og gav mig maden på en bakke. Samtidig fortalte hun, at hun var social - og sundhedsassistent. Jeg lå tavs, mens hun talte til mig. Jeg hørte ikke efter.

Så rakte jeg ned i skuffen og trak det lille spejl frem og kiggede i det. Derefter spurgte

jeg nervøst: "Kan du ikke se at jeg er blevet til en anden?"

Jeg sænkede spejlet og så op på hende. Så kom hendes svar:

"Nej det kan jeg ikke, og jeg har fået besked på at tage det spejl fra dig. Du har ikke godt af at ligge og kikke i det hele tiden..."

Lille slimet orm

Pigen tog spejlet fra mig. I begyndelsen gjorde jeg modstand, men pludselig spærrede jeg øjnene op, stirrede vildt ud i luften og sagde til hende, at hun skulle gå sin vej. Nu var også hendes ansigt begyndt at blive gammelt og grimt, og jeg vidste, at hvis hun ikke gik med det samme, ville jeg give mig til at skrike.

Jeg hørte døren blive lukket. Jeg lå helt stille og stirrede op i loftet. Jeg lyttede med hele min krop. Jeg følte, at jeg faldt og faldt. Med eet sprang jeg ud af sengen, og styrtede hen til døren.

Det var en glasdør, og når lyset faldt på en bestemt måde, kunne jeg få øje på mig selv inde i døren.

Det beroligede mig lidt, for så kunne jeg stadig følge med i hvordan jeg forandrede mig. Det var min hemmelighed, jeg skulle nok lade være med at fortælle de andre om det, for så ville de skifte døren ud med en anden, og så var jeg fortabt.

Efter at have stået og betragtet mig selv i lang tid, vendte jeg mig om for at gå tilbage til sengen.

Dør så jeg den. Den låovre i det ene hjørne af

værelset og stirrede på mig. Det var en orm, en lille slimet en, den havde både arme og ben - og et øje, som stirrede ondskabsfuldt på mig.

Jeg skreg og trykkede mig op imod væggen.

Ormen begyndte at bevæge sig hen imod mig, samtidig med at den blev større og større. Jeg vidste, at den var på vej for at tilintetgøre mig og forsøgte at tage en stol for at forsvare mig, men ormen kom mellem mig og stolen. Øjet brændte sig ind i mig, jeg kunne ikke holde ud at se på den længere og kastede mig på sengen, mens ormen kom nærmere og nærmere.

Med eet var værelset fyldt med mennesker. Jeg mærkede en hånd blive presset imod min mund og en skarp smerte i det ene ben. Der var nogen, der holdt mine arme og ben, og pressede mig ned mod sengen. Noget blev lagt over livet på mig. Jeg kunne næsten ikke få vejret.

Jeg forstod det ikke, hvorfor holdt de mig? Det var jo ormen, de skulle fange og få ud af vinduet, inden den blev for stor. Jeg prøvede at råbe til dem, at de skulle passe på ormen, men jeg kunne ikke få en lyd frem.

En forfærdelig angst greb mig. De havde slet ikke set den endnu. Jeg var den eneste, der vidste hvor den var, men jeg kunne ikke advare dem. Ormen voksede, og dens lange krop begyndte at svaje frem imod dem alle, og jeg vidste at de alle var fortabte. Jeg gjorde en sidste anstrengelse for at befri mig for hånden, der lå over min mund, men forgæves.

Mine arme faldt slapt ned, og mørket bredte sig henover mig.

Blomster fra min mand

Da jeg vågnede, var der mørkt i værelset. Jeg havde svært ved at bevæge mig, der lå noget tungt hen sover mig. Jeg begyndte at græde, hørte en stol skramle og en stemme sige, "der er ikke noget at være bange for, jeg er her for at passe på dig, jeg er din faste vagt, jeg hedder Ole, og du hedder Mette, har jeg fået at vide".

Jeg kunne næsten ikke trække vejret, så bange var jeg, men ormen kunne jeg ikke se, de måtte have fået den lukket ud.

"Hvor er ormen?", hviskede jeg, for at ormen ikke skulle kunne høre det og komme igen.

"Der er ikke nogen orm og der har heller aldrig været nogen, det er altsammen noget, du bilder dig ind, de blev nødt til at lægge dig i bælte, fordi du skreg og slog løs på en af sygeplejerskene".

"Har jeg fået en indsprøjtning?"

"Jeg forstod det ikke, hvorfor holdt de mig? Det var jo den, de skulle fange og få ud af vinduet, inden den blev for stor. En forfærdelig angst greb mig..."

Fortsættes næste side ➡

Fortsat fra forrige side



"Ja, du har fået Cisordinol, så du kunne slappe af og sove".

"Må jeg ikke nok komme ud af bæltet, jeg skal nok være rolig".

Vagten gik ud af rummet, men kom hurtigt tilbage sammen med en læge. "Hvordan går det?", spurgte han og gav mig hånden. "Jeg er så træt", sagde jeg, "og så skal jeg på toilettet, må jeg komme ud af bæltet...?"

Da jeg kom tilbage på stuen, var bæltet fjernet. Jeg krøb op i sengen, jeg var så svag. På natbordet stod en stor buket røde roser.

"Hvem er de her blomster fra?", spurgte jeg.

"De er fra din mand, han var her i aftes, men da sov du. Han kommer igen i eftermiddag. Din ældste søn Jakob var her i nat og kikke til dig, jeg skal hilse mange gange fra ham, men nu skal du sove, du trænger til det", sagde sygeplejersken.

Jeg lagde mig ned og snart sov jeg.

Prik i låret

Jeg vågnede ved at en læge kom ind på værelset.

Med det samme syntes jeg, at der var noget bekendt ved ham. "Jo, jeg var der i går", sagde han, "vi blev nødt til at lægge dig i bælte".

Jeg begyndte at græde. "Tag det roligt, vi skal bare snakke lidt sammen", sagde han.

Så kom jeg i tanker om den.. Ormen. Jeg blev angst og knugede dynen ind til sig. "Der er ikke nogen orm", sagde lægen bestemt. "Det er kun i din fantasi, den findes, du har haft nogle vrangforestillinger."

Pludselig blev hans ansigt grimt. Han havde ellers haft et venligt ansigt. Jeg begyndte at skrig. Han tog min hånd, men jeg slog den væk. Han kom med et udbrud, det gjorde vist ondt, men jeg var ligeglad. Jeg begyndte at hamre hovedet ind i væggen. Der kom nogle løbende og jeg hørte lægen sige, at jeg skulle have noget mere Cisordinol.

Jeg mærkede et prik i låret. Jeg blev helt tung i kroppen og alt flød ud for mig. ■

Mette Damsgård-Hansen er 59 år, bosat i Hillerød og har været indlagt fire gange på Hillerød hospital med en psykose, første gang som 45-årig. Hun har valgt at fortælle sin historie "i håb om, at man kan gøre tingene bedre, for med flere ansatte og mere supervision, samt større empati, kunne man måske undgå tvangsfikseringer og tvangsmedicinering...".

Indtil januar 2011 var Mette Damsgård i skånejob, men måtte stoppe pga stress, der førte til endnu en psykose. I dag er hun førtidspensionist og går bl.a til skrivekursus, gospel og zomba, samt dyrker motion. Samvær med andre står højt på dagsordenen og livet er bestemt værd at leve. Som hun selv siger det: "Jeg arbejder meget med mig selv og jeg har fået nogle gode redskaber, ikke mindst fra mine børn Jakob, David og Mia. Jeg har også fået megen støtte fra sygehuspræsten, som jeg kan kontakte når noget bliver for svært, men allermest er jeg taknemmelig overfor min dejlige mand igennem 32 år, fordi han har kunnet rumme mig!"



*Bæltefixeret?
Så fortæl din historie!*

I Danmark rimer psykiatri på tvang. Hvert år bliver over 5000 patienter lagt i bælte på de psykiatriske sygehuse herhjemme. Det svarer til at hver femte person, der indlægges på en lukket afdeling i Danmark, udsættes for dette dybtgående indgreb

Det er ikke bare voldsomt mange. Det er også en gruppe mennesker, der ofte tales om - men som alt for sjældent selv tager ordet.

Nu vil tidsskriftet Outsideren samle historierne om tvangen på de psykiatriske afdelinger i Danmark, fortalt af de, der har prøvet det på egen krop.

Vi har ambitioner om at skildre virkeligheden som den er. Uden fordomme. Vi ved, at der er mennesker, der synes, at de har haft brug for at ligge i bælte. Mens andre har oplevet det som et brutalt og yderst krænkende overgreb.

Alle bidrag er vigtige, når der skal kastes lys over tvangens natur, indhold og mening - eller mangel på samme.

Derfor denne opfordring til alle jer, der har ligget i bælte:

Send din beretning til os.

Fortæl hvad der skete. Om det hjalp. Hvordan du kom videre.

Vores mailadresse er:

baelte@outsideren.dk

Historierne vil blive offentliggjort i et temanummer af Outsideren på et senere tidspunkt. Vi foretrækker, at der skrives med navn, men garanterer anonymitet, hvis det ønskes. Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at sende en mail eller ringe på tlf: 35 39 71 24. Vi har åbent mandag-torsdag 10-15.

"På samtlige de psykiatriske afdelinger, hvor jeg har været indlagt, har de været der: Puslespillene..."



Dansende brikker

Af Dy Knudsen

Brikkerne danser foran mit ansigt, som flækker fra landskabet. De daler ned med deres krakelerede billeder på den ene side og den evindeligt mørkeblå farve på den anden. 500 styk, 1000, 1500 eller 2500 ligger de normalt pænt i æsken, men lige nu danser de.

Jeg har set dem alle steder, på samtlige de afdelinger, hvor jeg har været indlagt, har de været der. Puslespilsbrikkerne.

Om der har været en åben eller lukket afdeling har været ligegyldigt, de har altid været der.

De har været der i en sådan grad, at jeg i dag ikke kan se på et puslespil uden at tænke på en psykiatrisk afdeling, og det mest komiske er, at det jeg husker bedst, er personalet som

sad og kunne bruge timer på at lægge dem, og de måtte have brugt mange timer på at øve sig, for de var helt vildt gode.

Nuttede billeder af sukkersøde tigerunger og alskens blomstrede landskaber. Jeg har oplevet det hele og meget mere, men hvorfor? Hvorfor er det at man ikke kan blive fri for disse brikker og deres konforme mønstre?

Er der en særlig grund til, at nogen i systemet tænker at puslespil da må være den helt perfekte beskæftigelse for psykiatriske patienter? For patienter eller mennesker, der for en stor dels vedkommende venter - venter på behandling, venter på at medicinen skal virke eller blot venter på svar.

Hårde ord til vores psykiatriske afdelinger måske... men hvem kom på puslespillene og hvorfor har de udbredt sig i en sådan grad at det er til at få forfølgelses paranoia af? ■

Dy Knudsen er medlem af Outsiderens redaktion

Ny kampagne
anmeldt af Gadepanelet:

Mere, Godt, Endelig!

Tekst: Klavs Serup Rasmussen
Foto: Jette Nielsen

"Godt der går en kampagne i gang. Jeg er rigtig tit flov over, at jeg har et eller andet i hovedet, som ingen kan se. Min familie anerkender det overhovedet ikke. Forleden sagde min farmor til mig, at jeg skal tage mig sammen, og at mange andre skal have førtidspension, før det er min tur" (Margit).

Den 19. september gik kampagnen "En-Af-OS" i luften med det formål at ændre synet på sindslidende og det at have en psykisk sygdom. Kampagnens plakater kan for tiden ses rundt omkring i landet, sammen med t-shirts, postkort og andre sager.

For at tjekke holdbarheden af kampagnen, har Outsideren taget en håndfuld af "En-Af-OS" plakaterne med hen på det kommunale værested Sidelinien på Nørrebro i København. Her har vi spurgt en sindslidende, en pårørende, en medarbejder og en ung praktikant om deres mening om plakaterne. ■

"Jeg er 19 år, og psykisk sygdom er ikke et samtaleemne blandt mine venner. Jeg tror at kampagnen vil betyde meget for unge, der kan have svært ved at sætte sig ind i hvordan det er at være anderledes end dem selv." (Simone)

Når du lever
med ~~skizofreni~~,
skal du også
leve med folks
uvidenhed.

"Når plakaterne er oppe, vil mange helt sikkert opleve det som en lettelse. Så vil de tænke, at de ikke er de eneste, der har sindslidelser inde på livet, og at det ikke behøver være tabu, når i andre er i samme situation" (Elin)

"Det er til at brække sig over, at folk går rundt og sætter diagnoser på hinanden" (Margit)



Landskampagnen for afstigmatisering af psykisk sygdom.
Se mere på www.en-af-os.dk

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu

Fakta: Hvem er EN AF OS

Landskampagnen EN AF OS skal udfordre de mange fordomme, der findes om psykisk sygdom i Danmark. Kampagnen skal gøre det lettere at have og leve med en psykisk sygdom.

Med oplysning, aktiviteter og debat vil EN AF OS bidrage til, at danskerne bliver mindre usikre, nervøse, forbeholdne og afstandstagende – og i stedet mere åbne og imødekommende over for personer med psykisk sygdom. Bag kampagnen står Den Fælles Indsats, som udgøres af Det Sociale Netværk af 2009, PsykiatriFonden, TrygFonden, regionerne, Danske Regioner, KL, Socialministeriet og Sundhedsstyrelsen. Følg med på www.en-af-os.dk eller på Facebook, EN AF OS.

Ét er at komme
sig helt efter
psykisk sygdom,
noget andet er
at få sit gamle
liv tilbage.

"Jeg troede ikke selv på, at jeg havde en psykisk lidelse.

Nu er jeg mere i tvivl om jeg får min gamle livsglæde og mit livsmod igen. Og pladsen på den campingplads, jeg er blevet smidt ud fra" (Margit)

"Mange har fortalt mig, at de holder kramagtigt fast i deres sygdom, fordi de ikke vil tilbage til deres gamle liv. De vil gerne være raske, men de vil ikke tilbage til det liv de havde." (Elin)



Mindst en halv million danskere er lige nu ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående, og de kommer sig helt. For andre er der tale om mere langvarige forløb eller tilbagevendende problemer. Uanset hvad, så er de en af os.

Landskampagnen for afstigmatisering af psykisk sygdom.
Se mere på www.en-af-os.dk

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!

Det værste ved
en ~~depression~~
er næsten
reaktionen fra
omgivelserne.

"Det kan de godt stryge. Jeg får hele tiden at vide at jeg skal finde mig et job og tage mig sammen" (Margit)

"Mine svigerforældre syntes det var flovt, at deres søn havde en psykisk lidelse. Både den psykiske sygdom men også at han var indlagt på et psykiatrisk hospital. Det var også voldsomt, at besøge ham på afdelingen, dengang han var i live." (Karsten)

"Når jeg læser det, tænker jeg over hvordan det må være at have sådan en sygdom" (Simone)

EN AF OS

Væk med tavshed, tvivl og tabu om psykisk sygdom!



Margit

Karsten

Elin

Margit Bente Petersen, har en sindslidelse og kommer dagligt på Sidelinien, et værested i København

Karsten Gilbro, pårørende, arbejder frivilligt på Sidelinien

Elin Egholm Rossander, arbejder på Sidelinien, er uddannet socialpædagog, psykomotorisk terapeut og tankefelt terapeut

Simone Rasmussen, praktikant på Sidelinien, socialpædagog, 19 år



En spildt dag?

Personligt essay af Jens Rønn

"Det er torsdag aften. Jeg sidder i lænestolen. Det kribler i næsen. Jeg må ud af den her barak....". Sådan lyder det ud af højtalerne i min lejlighed. Det er i hvert fald sådan jeg hører ordene. Den originale tekst, Tabernes Søn af Allan Olsen, er lidt anderledes. Men denne aften blander jeg mig selv ind i sangen.. Identifierer mig med faren, der med Allan Olesens lyriske ord føler sig som "en gnu på savannen i hyænerne flok" inde i stuen sammen med konen og sønnen. Han vil med andre ord væk. Jeg vil også væk. Ikke væk fra en omklamrende familie, men væk fra lænestolen. Ud i livet. Ud og gøre noget. Rode med hjemmesider, møde mennesker, løbe endnu et maraton, skrive en artikel, bruge min uddannelse, få sig et job. Men i stedet sidder sygemeld-

te Jens her i lænestolen "og hænger som et ubagt franskrød", endnu en af Allan Olesens sprogløse blomster. Jeg har intet nået i dag. Jeg er en taber. Uduelige Jens. Jeg tænker på min diagnose, Maniodepressiv. Prøver at tænke på, at jeg trods alt har det meget meget bedre, end da jeg var længst ned. Prøver også at tænke på det lægerne siger: Det at komme sig efter en down-periode er ikke som at følge en konstant opadgående kurve. Der vil komme bump på vejen i form af dårlige dage. Det her er så en af dem. Pjat. Min medicin - Seroquel Prolong, Litium og Zyprexa - har skylden.

Ja, jeg er til de simple forklaringer her til aften.. Dog er der noget sandhed i den, det indrømmer de også nede på klinikken. Min medicin, især Seroquel Prolong, ligger en dæmper på energien, så manien ikke tager overhånd. Men bare at droppe medicinen er en farlig vej, siger de også. Hvis man

Fortsættes næste side ➡

endelig skal ud af medicinen, så skal man trappe ned liiiiige så laaangsomt. De har oplevet at mange får for meget energi, hvis det går for hurtigt. *For meget energi!* Jeg kan ikke andet end at ryste på hovedet. Tænker på mine 14 dage i kommunen, hvor jeg var en hel anden. Se der skete der noget, nye arbejdsopgaver, søde piger, gratis kaffe, mandagsmøder, dumme kolleger og midt i det hele mig, der snakkede, fik ideer, førte mig frem, blev arrig...what a ride, det var så intenst. – Glem nu ikke hvordan det endte, siger jeg til mig selv. Det endte med, at jeg fik en vældig nedtur. Igen. Hmm. Der er ikke noget at gøre. Jeg er nødt til at tage mig selv op til revision, hvis jeg ikke vil derned igen. Indse det, Jens! Du bliver aldrig ham den kreative med et kæmpe drive, der knokler sig halvt ihjel med et smil på læben. Du kan ikke tåle det. Folk kan slet ikke lide dig, når du forsøger at leve op til et sådant ideal. De synes du er underlig. For meget. Ja, Ja, siger jeg til stemmen i mit hoved. Du har ret. Jeg er nødt til at få nogle nye nøgleord i mit liv. Sådanne kedelige ord som struktur, regelmæssighed og rutiner.

"Der endte vi så i baglokalet, den gamle cykelhandler og mig. Han fortalte mig lidt usammenhængende om sin cykelbiks og om sit liv. Jeg forstod, at cykelhandlen var alt han havde haft igennem et langt liv. Ingen kone, ingen børn, meget få venner. Efter vi har snakket lidt, så kigger han på mig og siger: – Men det er da også et slags liv, synes du ikke..?"

varevogn ud, som også var en del af gesjæften. Se, det er regelmæssighed der vil noget! Jeg kender de oplysninger om cykelhandleren, fordi jeg kom til at snakke med ham i baglokalet kort før han døde. Jeg havde fået den ide, at jeg ville skrive sådan en hyggelig artikel om ham, fordi han var ved at gå på pension. En artikel jeg så ville prøve at sælge til lokalavisen. Den unge cykelhandler, der var ved at overtage bixsen, var med på ideen. Jeg tror, han var glad for at være alene med arbejdet en lille stund, fordi den gamle ikke kunne lade være med at komme rendende, selv om han var ved at være for affældig til det med at ordne cykler.

Der endte vi så i baglokalet. Den gamle cykelhandler og mig. Han fortalte mig lidt usammenhængende om sin cykelbiks og om sit liv. Jeg forstod, at cykelhandlen var alt han havde haft igennem et langt liv. Ingen kone, ingen børn, og meget få venner. Efter vi har snakket lidt, så kigger han på mig og siger..."Men det er da også et slags liv, synes du ikke?" Det var som om han var i gang med at tage et langt liv op til revision med mig som vidne. Jeg tror han vidste, at han snart skulle dø. Jeg sagde ikke så meget. Jeg ville bare væk derfra. Jeg havde droppet enhver ide om at skrive en artikel, tænkte at manden overfor mig slet ikke var klar nok i hovedet til at medvirke i en sådan. En måned senere vender jeg tilbage igen for at få lappet endnu et fladt dæk, hvor den unge cykelhandler så fortæller, at den "gamle" nu er død. Det var så det.

Og nu sidder jeg her seks år senere i min lejlighed i Vanløse. Lidt forsinket vil jeg gerne sige til dig, kære gamle cykelhandler, hvis navn jeg aldrig lærte rigtigt at kende: Du spildte ikke dit liv. Det ville jeg gerne have sagt til dig dengang, men så siger jeg det nu. Jeg kan lære af dig, at et simpelt og regelmæssigt liv ikke sådan er at kimse af. Det giver mig ro at vide, at der er mange måder man kan leve sit liv på. Et liv ikke behøver være revolutionerede for at have værdi. Mit liv ender måske heller ikke med at blive det vilde festfyrværkeri, men det bliver unikt, lige meget hvad. Ligesom dit!

Med dig i tankerne, så vil jeg også sige, at jeg måske alligevel heller ikke har spildt min dag, selvom jeg sidder her og hænger. Jeg stod op, tog i Silvan og købte nogle dippe-dutter til at banke noget ledning fast til gulvet, Jeg har også lavet mad - skinkesnitzel med ris og bønner. Så har jeg også fået set endnu et afsnit af Colombo, som har kørt hele sommeren hen over DR2. Så er det ikke mindst også blevet til noget Allan Olesen på anlægget, ikke mindst Taberens Søn. Det er ikke det vilde, men er da også noget, ik? ■

Jens Rønn er 33 år. Han er bosat i Vanløse, og uddannet statskundskaber fra Aarhus Universitet. I samråd med sin psykiater har han nu skippet Zyprexa og udskiftet Serequel Prolong (den der sløver) med almindelig Serequel (som skulle sløve mindre) Han er fortsat sygemeldt, men skal til efteråret ud i praktik på en arbejdsplads.

Psykiatriens nye ministre:

Hvad med Özlem!?

Redaktionel kommentar af ansvh. redaktør Klavs Serup Rasmussen

De to nye ministre, der fremover skal sidde med psykiatriområdet, er socialminister Karen Hækkerup (S) og sundhedsminister Astrid Krag (F).

Ingen af dem har nogensinde gjort noget, der gør dem selvsikrede til deres ministerposter. I hvert fald ikke den del, der har med psykiske lidelser at gøre. Prøv selv at google deres navne sammen med ordet "psykiatri". Nej, de to kvinder tænder vist ikke på psykiatri. Overhovedet ikke, faktisk.

Psykiatriens problemer er komplekse og de skjuler sig et sted mellem regionerne, kommunerne, lovgivningen og det, der sker i den enkeltes liv.

Uden en smule psykiatrisk fingerspidsførmelse risikerer de to nye ministre lynhurtigt at satse på en af de overforsimplede forklaringer, som forskellige interessegrupper konstant forsøger at sælge på Christiansborg, fra tvangsmedicinering til behovet for flere sengepladser - uden at diskutere hvorfor og hvordan.

Jeg drak for nyligt rødvin med en håndfuld psykiatere og spurgte dem, om de gik ind for flere sengepladser. De var ved at falde ned af stolene af grin: – Det der er brug for, er at folk døgnnet rundt kan få hjælp, når de har brug for det – uanset om de skal indlægges eller ej – det med sengepladserne er slet ikke nogen løsning, forklarede en

af dem. – Men til gengæld er det med sengepladserne noget, som er nemt at udbasunere, for så lyder det som om du virkelig vil gøre noget for de syge...

Psykiaterne undrede sig også over, hvorfor praktisk talt ingen politikere drøfter problemet, at to ud af tre indlæggelser er genindlæggelser - og hvordan det i det hele taget kan undgås, at der er så massivt behov for psykiatriske indlæggelser.

Det mest forbandede ved situationen er, at der findes en politiker på Christiansborg, der kender psykiatrien ind og ud. Hun hedder Özlem Sara Cekic, og har selv været sygeplejerske i psykiatrien.

Özlem har bag SF's mystiske motto om en "håndholdt indsats" i psykiatrien, en meget konkret forståelse af det, der kan forbedre forholdene for sindslidende. Det siger jeg, fordi hun argumenterer med samme reelle indsigt som de psykiatere, jeg prøvede at drikke fulde.

Hun går ind for akuthjælp, sammenhæng, tværfaglighed og bedre inddragelse af den sindslidendes netværk. Måske begreber, som de to nye ministre for psykiatrien ikke ved en klaphat om, men som altså peger på mindre hardcore psykiatri-logik og mere sund fornuft.

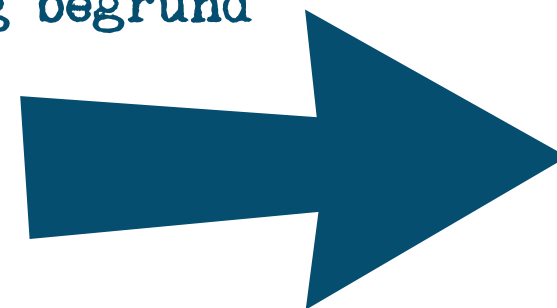
Forestil dig det: Özlem som socialminister. You may say I'm a dreamer – men det ville betyde, at vi så havde en minister med hjertet på rette sted. For pokker, ville det være stort!?





**”Der er
gået hul
i ham,
men hvem fanden
har ikke
prøvet det..?”**

En række mennesker har
fået stillet udfordringen:
– Fotografér et-eller-andet
i din bolig, der betyder
noget for dig. Og begrund
dit valg, tak!



Grav- hund til prinsen

"Jeg har også en legetøjs-
pistol, for der jo en lille
legebarn i os alle"

Af Anne Marie Rafferty

Ja, og okay, så er jeg et samlerhoved og kan lide nips - og hva så!? Nips bringer mig minder. Det er hygsom med forskellige ting fra forskellige steder.

Da jeg lige blev skilt, kunne min hjørnesofa ikke komme ind ad døren, og i starten var alle mine møbler klunsede, med hjælp fra min skønne bror. Han bor i samme gård og ringer, når han har købt for mange is, så mig og min datter kan få en - og jeg inviter en sjælden gang til mad.

Jeg samler på det meste, også på små matchboxbiler, heriblandt to Ferraier, som børn kan komme og lege med. Jeg har også en legetøjs-pistol, for der jo en lille legebarn i os alle, og hverdagen bliver jo så kedelige, hvis vi ikke må lave lidt sjov og ballade.

Jeg kan godt lide at give mine ting navn og små personligheder. Peter er min isbjørn og



du får kun at vide, hvad han bruges til, hvis du besøger mig - indtil nu har ingen gættet sig til, hvilken brugsgenstand, han faktisk er, og jeg afslører intet mere end at han er fra Canada og meget elegant.

Jeg har en plakat af en gravhund på væggen og jeg har abonneret på to tidsskrifter, der begge starter med P - Psykologibladet og Pengemagasinet. Det originale billede af gravhunden har Prinsegemalen fået til en af hans runde fødselsdage. Her kan I se det. ■

Anne Marie Rafferty er 43 år og bor i lejlighed på Vesterbro

Nanna og Pissegul

"Selvom hele verden ligger åben for dem, så bliver de hjemme, for hvad skulle de ude i køkkenet, når alt, hvad de ønsker sig, er i deres lille bakke. Sådan lever mennesker jo også."

Af Niels Gjærn

Her er et billede af mine to marsvin. Den til højre hedder Nanna, mens den til venstre hedder Pissegul, fordi den har to gule pletter i pelsen, som man kan se på billedet. Navnene siger meget om, hvem de er som mennesker. De bor i en bakke på mit gulv, og hvis de ville, kunne de hoppe ud og gå omkring i hele lejligheden, men det gør de al-

drig. Selvom hele verden ligger åben for dem, så bliver de hjemme, for hvad skulle de ude i køkkenet, når alt, hvad de ønsker sig, er i deres lille bakke. Sådan lever mennesker jo også.

Nogle slapper af ved at sidde og se på guld-fisk i et akvarium, men jeg synes, det kan være frygtelig stressende at se sådan nogle fisk, der svømmer rundt uden pause. Mine marsvin kan jeg stille på bordet og gå væk i en time, og så sidder de stadig præcis, hvor de blev sat. Der er mere ro på.

Nanna og Pissegul bruger dagen på at ordne pels, lave huler og spise indtil de er så tykke, som havde de slugt en tennisbold, og så lægger de sig og hviler lidt. Sådan er deres dage, og de minder mig om, at livet egentlig ikke er så kompliceret, og det er altid sundt at huske på. ■

Niels Gjærn er 33 år og bosat i København



Regnbuepiraten

"Det handler også om retten til at gå med sin kæreste i hånden ned igennem byen, uden at folk spytter eller kommer med tilråb efter én."

Af Dy Knudsen

Jeg startede med at lave perleplader for ca. et år siden, bare som en sjov lille hobby. Så begyndte jeg at sætte dem op på bænke og andre steder i byrummet. En snegl hér og en enhjørning dér, som små billeder til den observante forbipasserende. De fleste af mine perleplader er blot ment som en lille pudsig ting, man kan falde over på sin gåtur rundt i byen, men jeg har også lavet perleplader med politiske statements og kommentarer. Jeg ved ikke hvor lange de enkelte værker får lov til at hænge der, men jeg er en enkelt gang stødt ind i en, som faktisk havde taget min perleplade ned for at hænge den op hjemme hos sig selv; det er selvfølgelig herligt når det sker.

Regnbuepiraten på billedet er en af mine første motiver og en af de, som har fået en permanent plads på min væg derhjemme. For mig er den et symbol på kampen for de homoseksuelles rettigheder. Det handler ikke bare om retten til ægteskab eller adoption, men også om retten til at gå med sin kæreste i hånden ned igennem byen uden at folk spytter eller kommer med tilråb efter én. Derfor har jeg hængt disse regnbuepirater på i bybilledet, for at lave en lille statement om at vi også er her og at vi vil kæmpe for retten til at kunne være synlige og ikke gå i skyggen. ■

Dy Knudsen er 31 år og bor på Nørrebro i København.



Den 11. september

"Det var en perfekt dag..."

Af Gry Dawn Edgar

Jeg var på ferie med min kæreste Michael på Rhodos, Grækenland. Det var dejligt vejr og en dag var vi ude og sejle.

Det var den 11. september 2001 og alle husker jo den dag. Tragedien i USA, men det vidste vi jo ikke på det tidspunkt. Og så lige ud af ingenting spurgte Michael: "Vil du giftes med mig?"

Jeg blev forbavset. "Jo", sagde jeg. Det var en perfekt dag. Jeg var forelsket og da vi landede fra sejlturen, gik vi rundt i byen og kikkede på ringe. Der var mange, men vi fandt nogle, der passede og bestilte dem. Mens vi ventede på ringene, tog vi på restaurant og spiste frokost. Det kunne ikke være bedre.

Var det ikke godt at have noget positive at minde om den 11. september? ■

Gry Dawn Edgar er ikke helt ung længere og bor på Fyn



Hundi

"Han er blevet lidt skæv i ansigtet, og min ven måtte sy ham, da der var gået hul i ham, men hvem har ikke prøvet det?"

Af Eisa Huno Swierkosz

Det her er et billed af min hund "Hundi". Jeg husker ikke, hvornår jeg kommer i besiddelse af Hundi, men jeg husker gensynet, som skete i min præ pubertet. Da havde jeg ikke set Hundi i mange år, og min mor og jeg var flyttet ind hos min daværende stedfar. Det var en hård tid dengang. En dag, da jeg var på loftet, fandt jeg Hundi og jeg græd af gensynsfølelser, ja det lyder måske mærkeligt, at jeg græd over at se et tøjdyr,

men det var jo en god ven fra de forgangne bedre tider, måske endda en redning.

Mig og en af mine venner har gået tur med Hundi, og Hundi fik endda lov til at hilse på en hund med samme farve pels i Nørrebro-parken, selv om ejeren var lidt sur. Hundi har også været i lufthavnen et par gange, den ene gang sad den i en klapvogn omringet af skøre dejlige udklædte venner, som var i Kastrup for at hente mig, Hundi var den mindste.

Hundi er stadig med mig i dag, han er blevet lidt skæv i ansigtet, og min ven måtte sy ham, da der var gået hul i ham, men hvem har ikke prøvet det.

Der er mange flere historier om Hundi, som jeg måske vil fortælle en anden gang.

Men Hundi har ihvertfald levet livet og har nok set mere end de fleste tøjhunde - og en ting er sikkert - Hundi's still going strong! ■

Eisa Swierkosz er 33 år og lige flyttet i egen lejlighed.





En altan

"Her kan jeg nyde den friske bilos i fred og ro."

Af Katrine Fokdal

Mit bedste sted er min lille altan. Den er ikke særlig stor, men stor nok til at være meget betydningsfuld for mig. Jeg er opvokset i en stor villa med en kæmpe have. Det der med jord under neglene er noget jeg forbinder med afstresning og en beskræftigelse, der klarer hjernen. Det er noget man ikke rigtig har, når man bor i lejlighed på Nørrebro. Det sted jeg bor nu, har en lille altan. Den er min helt egen oase. Her kan jeg se ting gro og nyde solen og den friske bilos i fred og ro. Jeg kan bruge mange timer der ude med en bog eller med at nusse om mine krydderurter eller mine blomster. Det er ikke det samme som en hel have, men det er lidt derhenaf. Jeg elsker min altan. ■

Katrine Fokdal er 27 år og bor på som nævnt på Nørrebro i København

Den geniale julegave

"Nu er det slut med at gemme sig i dit hoved"

Af Pia Løvstad Frydensberg

Hver dag hører jeg hans ord; "Her har du den dumme snøvs, mor. Slut med at gemme sig i dit hoved!". Min søns behov for konkretisering af borderline-monstret, og et tilbud til mig om en plettet boksepose. Og en chance for fælles afstandstagen

fra den skabning, der altid har fyldt for meget i både hans og mit univers.

Her er et glimt af snøvsen, siddende på mit tykke egetræsbord - hvor jeg skiftevis griner, vræler, råber, hviner, og ret så ofte kyler det magtfulde gule svin gennem stuens fulde længde. Altid, naturligvis, når min søn er langt væk, men altid med dybt taknemmelige tanker over hans geniale julegave... ■

Pia Løvstad bor i København



Min elskede bog-samling

"Det har været min redning gennem årene..."

Af Julie Feilberg

Min lejlighed er mit lille fristed, mit helle og min helligdom. Her er det kun mig der bestemmer, hvad der skal ske der og hvem der må komme ind. Der er mange ting i min lejlighed, der er vigtige for mig, både nye og ældre ting, ting med affektionsværdi og ting, man bare ikke kan undvære i et moderne, civiliseret liv. Jeg ville fx aldrig kunne bo på et herberg, rejse væk i flere måneder og overnatte på hoteller eller bare dele bolig med en anden. For jeg skal have mit eget sted, et sted hvor jeg kan trække mig tilbage, være mig selv og være alene, hvis jeg har behov for det. Et sted, hvor man kan høre musik ingen andre bryder sig om, eller græde af ensomhed, uden at nogen af den grund kommer og siger, at man er underlig eller ynkelig.

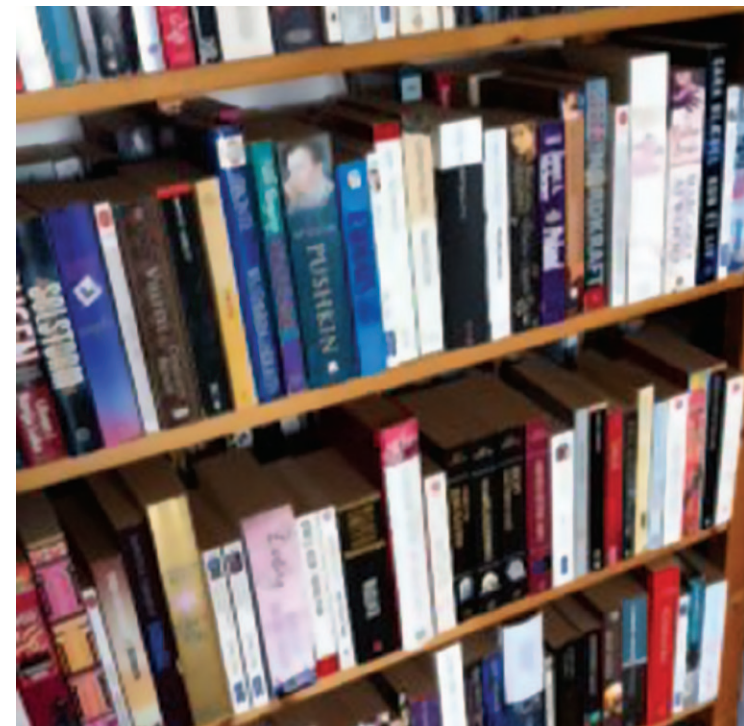
Noget af det, der gør netop min lejlighed til noget særligt, er min efterhånden ganske store bogsamling. Når jeg kommer ind i andres boliger for første gang, lægger jeg altid mærke til hvad de har af bøger, hvis de da har nogen. Det siger så meget om folk, om de har en bogsamling eller ej. Selvfølgelig er der mange, der ikke har så mange penge og derfor foretrækker at låne dem på biblioteket eller har fulgt så meget med tiden, at de er gået over til e-bøger. Og det er der jo intet i vejen med. Men jeg synes en lejlighed virker anonym, upersonlig og spartansk uden i hvert fald nogle enkelte hylder med bøger. For læsning er en af mine største fornøjelser, og netop min store læseinteresse og det faktum at mine kognitive indlæringsfunktioner trods psykisk sygdom er forblevet nogenlunde intakte, har bragt mig igennem alle de her sygdomsprægede ungdomsår. Hvis jeg under mine lange indlæggelser og tiden på Sundbygård havde været reduceret til at se det, der nu blev sendt

i fjernsynet eller radioen, eller til at høre på hvilken som helst snak for at få tiden til at gå, ja så var der groet mos på min hjerne. I den forstand at jeg ville have kedet mig noget så bravt og derved til sidst blevet dum, kedelig og intetsigende. At læse, leve mig ind i en anden verden, en anden tid og nogle helt andre mennesker, at lære nye ting, opdage nye dimensioner i tilværelsen og bare at fordybe sig i noget end sig selv og sin sygdom, at kunne distrahere sig fra det evindelige negative tankespind, der følger med det at være sindslidende, og at opleve, at livet er blevet sat på stand-by for en - det har været min redning gennem årene.

Jeg ved godt, at en stor del af de psykisk syge er meget hårdt ramt på de kognitive funktioner, at de klager over dårlig hukommelse og ringe eller helt manglende koncentration.

Så uheldig har jeg aldrig været undtagen i den mest akutte fase, jeg har været meget hårdere ramt på de sociale kompetencer, hvor andre syge har gode sociale færdigheder og et meget større og tættere netværk, end jeg har. Og netop derfor har min brede og omfattende læsning reddet mig igennem alle de år med sygdom, fordi jeg ikke har haft så meget mulighed for at adsprede mig med en masse socialt samvær. Hvis jeg skal være helt ærligt, kan jeg godt foretrække at tilbringe lørdag aften hjemme i sengen med en god bog, frem for at slingre rundt i en halvbrandert kl.4 om morgenen på et støjende, overfyldt, tilrøget diskotek. Jeg har nogle gange behov for at trække mig ind i anden verden, lukke mig selv og min egen tilværelse ude og fuldstændig glemme min egne fiaskoer i byen, på dansegulvet og til fester, og bare være et sted, hvor alle mennesker er ens og som mig ligger i sengen med en god bog. ■

Julie Feilberg er 33 år og bor i lejlighed på Amager



Erken- delse af sindets natur

"Jeg sover i en saneringsmoden hospitals-seng (uden bælte), har staffeli, farver, pensler og tyve billeder stående rundt omkring mit ultimative skrivebord"

Af Sharma Kunsang

Du er hvad du spiser". Denne lille hyggelige sætning husker de fleste tydeligt. Den kan selvfølgelig også tilpasses andre sider af livet. "Du er som du bor". Jeg bor lige så kaotisk som jeg tænker! Skævt og utopisk.

(Tanken kan ikke erfare noget direkte. Tanken kan ikke være bevidst om sig selv).

Det, du ser på billedet, er et lille hjørne af mit værelse på 25 kvadratmeter. Jeg kalder det værkstedet. Det henviser til mine fem store passioner her i livet.. Buddhismens spirituelle lære, traditionel filosofi, at skrive, frihe-

den og begrebet "Tid". Men det dækker også over at jeg gør alt herinde. Sover i en saneringsmoden hospitals-seng (uden bælte). Jeg har staffeli, farver, pensler og tyve billeder stående rundt omkring mit ultimative skrivebord. Her findes alt. Min Mac Lap, DAB radio og så videre. Jeg har et lille køleskab ,som også udgør det for køkkenbord. En mikroovn og en bordkogeplade. Det hele stablet oven på hinanden, og anbragt øverst på to små røde Ikea kommoder!

Jeg er udpræget huleboer og enspænder-natur. En tænker. Men jeg har også gennemlevet erkendelsen,. Og jeg har fået kontakt med mine indre følelser. Jer er i dag fri, styrket og afklaret. Flere turbulente års utrættelige meditationer og hårdt arbejde. Jeg kender ikke min eksakte alder. Dels fordi den konstant skifter udtryk. Og så fordi jeg har måttet leve nogle år om. Et renselsesprojekt (kunsten at overleve barndommen).

"Enhver lige linie er en uendelig lille del af en cirkel". Her er akut brug for det, der i filosofien kaldes Hermeneutik (fortolkningslære). Jeg er igang med at skrive en bog om at tid som begreb og kronologi ikke findes. Jeg har godt nok ikke skrevet på den i tre år. Andre har lidt af de samme tanker, de arbejder på at slå tiden ihjel. Tiden har ganske enkelt overlevet sig selv. Industrielt design har meldt ud, at det er tidløst!, Tiden er inde. Aldrig ude, og så videre.

Forvirring er indledningen til sand intelligens. ■

Sharma Kunsang er 62 år og bor på Frederiksberg

Mig og min reol

"At læse er noget, jeg holder fast i, næsten uanset hvor dårligt jeg har det."

Af Jens Rønn

Jeg er glad for min bogreol. Den har fulgt mig, siden jeg boede på kollegie i Århus, og siden har den vel overlevet en 4-5 flytninger. Det holdt hårdt med at få den samlet, da jeg her til foråret flyttede til Vanløse, men nu håber jeg også, at jeg bliver

boende her mange år fremover. Min bogreol består mestendels af bøger, jeg allerede har læst, men jeg kunne aldrig finde på at gemme dem væk. Det gør mig glad at have bøgerne stående. Jeg er heller ikke så meget for at låne dem ud. Det at læse i det hele taget - især skønlitterært - gør mig glad. Det at læse sidder på rygmarven, altså noget jeg holder fast i, næsten uanset hvor dårligt jeg har det. Jeg har ikke nogen yndlingsbog, men det nærmeste jeg kommer en yndlingsforfatter, er vel Robert Goddard, som skriver historiske kriminalromaner. Hans bøger har altid nogle ret avancerede plots, man skal i hvert fald holde tungen lige i munden når man læser hans bøger! Af hans bøger har jeg vel fem stykker stående i Bogreolen. ■

Jens Rønn er 33 år og ret just flyttet i egen lejlighed i Vanløse.



TIL BETALINGSRING

Mumba

Så du Mumba på tidens meteor
nej vel?
Flygtigt nedfald som pærene i fjor

ta' selv!
De der ka' sproget klarer sig med det
viser med stor stolthed, hvad andre ej kan se:
Huler med aftryk og foto, kunst og maleri
her var Mumba nedslået, år 1310!

Et ubeskriveligt morsomt syn,
som ikke erfaret før:
En sten som nærmest et risengryn
blev nøglen til mysteriets dør!

Med store åbenbaring skrev de heldige sig fri
af fortidens gåder og fremtidens tyranni

Dog var der et par stykker eller mere,
som kunne se en sten blandt flere.
De hviskede ved mystikkens dør
hvem var Mumba....ja undskyld vi spørger....

Når således det sker med sten og pærer,
at alt bliver forklaret i videnskabens sfærer,
vil alle de frelste benægte konsekvent,
at Mumba overhovedet på meteor er sendt.

Om natten sitrer små uskyldige øjne
i senge, i huler, i skove og i by,
de drømmer om de voksnes pæne løgne,
- om det der med Mumba...åh nej, fy fy!
Når løgnene virker som voksne vil,
så vågner de små og klager som katten,
der lukkes ude fra nattens spil.

Da synger børn og katte i kor,
de første kalder på deres mor:
"Se Mumba mor! - det er rigtig skatten,
som kun til nu var drømme i natten."

Børn kender Mumba med hud og sjæl,
en vigtig rest fra evighedens skove.
De ved det, de har set det selv,
har set og ønsket alt det sjove.

Ved synet af et stjernesud
med halelys og glimmerspor
kan Mumba regne alting ud
- på trods af tur på meteor

Thi derfor vil hver barnetro
bevæg sig på stenet bro.
Men hvad de ønsker skal de få,
fordi de slægter Mumba på!

At undre sig over tilværelsen er ikke
forundt at lære som det at strikke.
Vi går på jorden, og Mumba fornemmer,
at undren er noget, vi ofte glemmer.

■

*Digteren til dette digt vil helst være
anonym. Vedkommendes navn er
redaktionen bekendt.*

På tværs

Af Charlotte Dichmann

"Hvis du vil indlægges, skal du love os ikke at lave ballade!". Hvor ofte har jeg ikke bare hørt den bemærkning, men også mødt den som et krav for at jeg igen kunne blive indlagt på psykiatrisk afdeling.

Men hvem er jeg egentlig? Jeg hedder Charlotte Dichmann, er snart 30 år gammel og bor som single i egen lejlighed i centrum af Odense. Jeg er psykisk syg (borderline) og lever et aktivt liv med megen sport og aktivitet. Jeg arbejder som frivillig i PIO (Psyk- Info Odense), som er et gratis informationscenter, hvor alle kan få

hjælp og informationer om psykiatri og dens sygdomme. Jeg skriver fordi jeg selv i de 7 år jeg fast har været indlagt på psykiatriske afdelinger, har oplevet rigtig mange gode og dårlige ting som andre måske kan lære af inkl. DIG!

Men hvorfor kommer vi patienter og vores pårørende ofte så meget skævt af de personaler der behandler os? Jeg vil prøve at skitsere et par eksempler:

Et eksempel kunne være, at jeg ofte i forsøget på at blive set og hørt laver en hulens masse ballade for at få opmærksomheden, præcis som da jeg som barn i forsøget på at få mine forældrenes opmærksomhed tværede min mors læbestift ud i gulvtæppet, eller da

Charlotte Dichmann havde for længe siden fået stillet diagnosen "borderline", og gennem årene skrev hun engageret og modigt om de muligheder, den enkelte fik stillet til rådighed af behandlingssystemet og om de problemer, det medførte.

I begyndelsen af august måned valgte Charlotte Dichmann at begå selvmord, i en alder af kun 30 år. Nedenstående artikel, som hun sendte til Outsideren i juli måned, blev den sidste fra hendes hånd.



Charlotte Dichmann:
"Jeg vil sådan ønske for alle psykisk svage, at der kom større indsigt fra alle, ikke kun psykiatripersonaler, men også hr. og fru Danmark. Det opnås ved at sætte sig ind i deres lidelser og ikke kun dømme dem ud fra ens egne holdninger, men undersøge sygdommen til den pårørende de er i kontakt med, for på den måde måske bedre at kunne forstå og hjælpe den pågældende sindslidende."

jeg stak hul i min fars nye højtalere.

Borderlinere som mig er på nogle områder som små børn. Og det er ikke nedværdigende ment. Men vi mangler en omsorg og opmærksomhed, vi ikke har fået i vores barndom og som så i de sene teenageår og opefter skal indhentes, men da vi ofte har store relationsproblemer, kæmper vi for at få omsorgen et andet sted end i vores families skød.

Det er ikke altid til at forstå, hvad der sker i mit og andre menneskers hoveder, og har man en psykisk lidelse, kan det være uforståeligt. Men vi er jo alle mennesker og derfor kan det være interessant at snakke med dem og sætte sig ind i deres verden, hvis man altså vil!

Mistillid koster liv

Mistillid er en rigtig grim ting at have med at gøre. Både for personalet, den syge selv og de pårørende. Det er min opfattelse, at der er meget af den i Danmark og at den er svær at komme til livs. Det kan koste menneskeliv, hvis det ikke bliver forvandlet til tillid, for uden tillid til hinanden vil et samarbejde ALDRIG kunne fungere, men vil kun trække parterne længere og længere fra hinanden og ødelægge behandlingens succeskriterier.

Jeg kommer til daglig, som mange andre, på DAT (Dialektisk AdfærdsTerapi) i Svendborg og er meget glad for det. Men dernede SKAL man samarbejde, hvilket kan være

Fortættets næste side ➡

Mangler viden om livet på grænsen

Hvor går kommunikationen galt mellem borderline-lidende og behandlingssystemet?

Af Pia Løvstad Frydensberg

"Når jeg snakker med pårørende til borderline-lidende, forsøger jeg at forklare betydningen af og baggrunden for, de mange fine betegnelser for borderline-symptomer, så som cut-

ting, dissociering og splitting. Det synes at give de pårørende mange AHA-oplevelser".

Sådan fortæller formanden for Borderlineforeningen, Henriette Stengaard Nielsen.

På spørgsmålet, om hvor kommunikationen går galt mellem borderline-lidende og behandlingssystemet, svarer Henriette Stengaard prompte; "Jamen, dybest set er det lidt samme problem som ved de pårørende. De ved ikke nok om hvad de forskellige symptomer egentlig betyder. Hvordan de mærkes i kroppen og giver af tanker i hovedet på borderline-lidende. Hver gang jeg har været ude i behandlingssystemet og holde et foredrag om borderline, er der adskillige i plenumlokalet, som får de her AHA-oplevelser, og tilbagemeldingen til mig har ofte været, at nu er det blevet lettere at håndtere en svært ramt borderline-patient på et bosted, eller at forstå en borderline-patients voldsomme grad af selvskade." ➡



Fortsat fra forrige side

hårdt for os med borderline, fordi vi hele tiden skal holde ud, øve færdigheder og hver dag træne på de øvelser som er aftalt med behandlerne.

Dernede er det simpelthen et regulært krav, at man samarbejder. Intet samarbejde eller lyst til at prøve at lære at gøre noget andet, end de skadelige handlinger for en selv og andre, som man som borderliner gør – ingen behandling.

Det kommer ikke bare på et sølvfad serveret med kniv og gaffel. Har man ingen fremgang eller succes i behandlingen, af-

brydes den.

I psykiatrien er det desværre sjældent sådan, at man mødes nogen steder, hvis man er usamarbejdsvillig eller rettere "på tværs". Alle døre lukker så-at-sige i, og man bliver overladt til en almen distriktspsykiatrisk sygeplejerske en gang om måneden, hvis man er så heldig.

Fandens værk

Jeg mener der skal tages hensyn til de mennesker, der har det så psykisk svært af den ene

og alle patienter dér skal have udarbejdet en kriseplan. Sådan én, hvori der står hvad den enkelte skal gøre ved voldsomme nedture, selvmordstanker og selvskaade. For mit eget vedkommende har jeg fået indskrevet i min journal og herefter i kriseplanen, at jeg skal henvende mig til hospitalets psykiatriske skadestue, hvis alting ramler for mig. Men da jeg så fik brug for at kontakte den psykiatriske skadestue i starten af august, blev jeg afvist ved ankomsten. Så i virkeligheden var ingenting aftalt på plads, og der skete det samme for mig, som jeg havde hørt fra andre inde på behandlingsklinikken. Nemlig, at de også flere gange er blevet afvist, når de søger hjælp i de psykiatriske skadestuer."

Grimme navne

Og hvordan oplever en pårørende så problematikken? Jan Prag Hansen, som er eksmand til en borderline-lidende, siger: "For mig tog det lang tid at forstå, at jeg ikke straks skulle

Hvad er Borderline? Borderline personlighedsforstyrrelse (BPD) er en alvorlig følelsesmæssig forstyrrelse, der er præget af ustabile personlige relationer, intens vrede, følelse af tomhed, desperation og store humør-mæssige svingninger.

Det er en af flere typer af personlighedsforstyrrelse, som alle afspejler en manglende evne til at acceptere omverdenens krav og begrænsninger, hvilket ofte påvirker forholdet til familie, venner og kolleger.

Mennesker med Borderline har et enormt behov for kærlighed og en forfærdelig frygt for nærhed. De kan i perioder være rolige og rationelle, men også uden varsel eksplodere i vrede og raseri over noget, de opfatter som en afvisning eller kritik fra med-mennesker.

eller anden årsag, som ikke magter at samarbejde pga. deres psykiske tilstand.

Som jeg beskrev tidligere er der altså situationer og sygdomme som gør, at vi som patienter ikke kan samarbejde pga. vores sygdom hvad enten det er skizofreni, depression, ADHD eller andet.

I de situationer er der tilsyneladende mange steder kun én måde for personalet at få gennemført deres vilje på, og det er ved at bruge den magt, de besidder.

Hvorfor ikke tage MIG som det hele handler om, med på råd, når man skal give en type behandling eller medicin, så jeg ved hvad jeg skal arbejde med og på, i stedet for at trække en behandling jeg ikke ønsker ned over hovedet på mig. Lyttede de og gjorde de det, så ville samarbejdet måske glide bedre.

I folkeskolen burde man måske tage det mere alvorligt med emner som psykisk sygdom, euforiserende stoffer og mobning. Det

kunne nok spare en del for en masse problemer, hvis man som barn havde lært i skolen OG selvfølgelig hjemme hos forældrene, hvor skadeligt sådan noget som mobning og stoffer og alkohol er.

Mange unge i dagens Danmark har psyko-ser, fordi de i en tidlig alder legede med hash, ampf, ecstasy og andet skadeligt stof som virker uskadeligt i mange unges øjne. Men tag dog ikke fejl... Det ER farligt. Og afhængighedsskabende. Og dyrt. Og alt muligt andet! Tro mig, jeg har selv været lidt ude i det og det er fandens værk!

Jeg vil sådan ønske for alle psykisk svage, at der kom større indsigt fra alle ikke kun psykiatripersonaler, men også Hr. og Fru Danmark. Det opnås ved at sætte sig ind i deres lidelser og ikke kun dømme dem ud fra ens egne holdninger, men undersøge sygdommen til den pårørende de er i kontakt med, for på den måde måske bedre at kunne forstå og hjælpe den pågældende sindslidende.

Ved mere indsigt, forståelse og hjerterum ER DET MULIGT at slippe af med og forhåbentlig aldrig modtage mærkatet besværlig og på tværs!! ■

Alle på tidsskriftet Outsideren vil gerne her sende de varmeste tanker til Charlottes efterladte, familie som venner.

Mangler viden om...

Fortsat

Dette kan Bettina Post, formand for Socialrådgiverforeningen, nikke genkendende til; "Vi som socialrådgivere føler os ofte magtesløse i samspillet med borderline-lidende, for vi mangler både mere viden om sindslidelsen og området som sådan, og om supervision i forhold til de enkelte socialrådgivere. Og det er vigtigt, så vi formår at skelne mellem vores personlige følelser og vores professionelle ansvar, når vi hører om og oplever de her forskellige barske symptomer. Måske skulle der også kigges på og evalueres i forhold til den eksisterende borderline-behandling."

Pernille Hansen, 38 år, har levet med borderline personlighedsforstyrrelse i mere end 15 år og giver et konkret eksempel på mistilliden; "Jeg følger et intensivt behandlingsforløb

hvide 'værktøjskassen' frem, når hun havde det skidt. Jeg læste om symptomerne på nettet og søgte hjælp og råd hos en privat psykolog. Det har gjort mig i stand til i dag at rumme hende langt bedre, og at lytte frem for at forsøge at få det her borderline-monster til at gå væk. Det kan jeg alligevel ikke, det har jeg indset. I forhold til de perioder, hvor hun har været indlagt, har jeg ind i mellem hevet mig selv i håret over hvor dårligt kontaktpersoner og læger håndterer hendes kriser. Jeg mener; det hjælper jo ikke noget at true hende med udskrivning eller kalde hende grimme navne, når hun har det skidt. Jeg har jo set, hvordan det har medført selvskaade ude på afdelingerne efterfølgende, og EKSTRA indlæggelser i den anden ende. Så mon ikke det godt kan betale sig for alle parter at give kommunikationen god plads?"

Styrk sampil

Lad os runde denne artikel af med et par ord fra sidste uges store psykiatri-konference i København, hvor relevante aktører, herunder formanden for Dansk Psykiatrisk Selskab, Jeanette Bauer, deltog. Konferencen mundede ud med konklusionen, at der er brug for langt større samspil og vidensdeling mellem de forskellige behandlere og behandlingssteder i Danmark. Her pegede Jeanette Bauer konkret på problemet ved at forskellige behandlingssteder greb de samme sindslidelser an på vidt forskellige måder.

Måske også borderline-området vil høste af sådan et styrket samspil? ■

Måske også borderline-området vil høste af sådan et styrket samspil? ■

Pia Løvstad Frydensberg, der har skrevet denne artikel, kendte Charlotte Dichmann (se artiklen PÅ TVÆRS andets-steds på disse sider) fra sit borderlineforum på Facebook. Forummet - For alle os med Borderline Personlighedsforstyrrelse - har eksisteret i to år og er en lukket gruppe, som interesserede borderline-lidende kan tilføjes til. Gruppen, der i dag har 115 medlemmer, kan ikke søges frem på Facebook og ses af andre end medlemmerne, men interesserede kan sende en mail til pialovestad@piasverden.dk eller lægge en besked på hendes website www.piasverden.dk.

Uforståeligt Driveri?

#79 okt/nov 2011 OUTSIDEREN

A photograph of a person riding a bicycle on a paved path during the 'golden hour' of sunrise or sunset. The sun is low on the horizon, creating a strong lens flare and casting long shadows. The path is lined with trees on the left and grassy fields on the right. Several tall, modern streetlights are visible along the path. In the distance, a small building or tower is visible on the horizon. A blue text box is overlaid on the right side of the image.

Obs
tidlig
sæt
kron
nas
Det
år. In
kølig
Jona





Observation #4: Jonas sidder på sit værelse og ryger smøger. Fingrene trommer mod stolens armlæn. Oplevelserne fra cykelturen løber gennem hans hoved. "Hvad nu hvis," tænker han. Jonas rejser sig, tager sit tøj på og går ud af døren. Imens han sidder i toget ind til byen, føler han et sug i maven.



Observation #5: Jonas er pludselig ude blandt alle de mennesker, der før fyldte ham med angst. Han kigger grundigt på dem. De leder alle sammen efter det samme, kan han se. Lidt trøst. Jonas regner ud, at det er herrenemt at tjene penge på rådvilde mennesker. Man skal bare puste i et stort rør.

Observation #6: Jonas kan godt li' at være vågen. Han beslutter sig for at stå tidligt op hver morgen. For at kunne det, må han droppe medicinen. Selvfølgelig mærker Jonas en lille forskel, men han bider det i sig.



Observation #7: Med penge på lommen og uden piller sker der en masse ting. Jonas føler sig ligesom alle andre unge.

Observation #8: På Jonas' bosted har hans kontaktperson kontaktet kommunen og fortalt om alt det spændende, der sker i Jonas' liv. Derfor har kommunen har hjulpet Jonas med at finde et job. Han kan begynde på mandag. Det vil Jonas ikke.



Observation #9: Jonas vågner lige omkring middags-tid. Han er ikke helt klar i hovedet, ovenpå den sædvanlige dosis hård schweizisk nervemedicin. Hvad var det nu der skete i går? Nu sover Jonas igen.

**Vanskeligheder med livet?
Bor du i København?
Er du nuværende eller
tidligere psykiatribruger?**

Så kan vi tilbyde dig
10 gratis samtaler med en
af vores frivillige psykologer/
psykologistuderende

Læs mere på www.sind-kbh.dk



Psykologisk rådgivning
- Sind København -

Kontrol + afmagt ÷ omsorg +
uoverskuelighed ÷ lethed =

STRESS

"Arbejdet er blevet et kald, som fylder mere og mere i vort liv. Vi søger og finder hele vor identitet på arbejdet, arbejdspladsen er blevet den platform hvorfra alt andet udgår, det er hér vi kæmper og sejrer, lider og elsker..."

Af Martin Kjeldsen

Som Tommerup Stationsby på Højfyn fremtræder denne solbeskinnede formiddag i juli, er det meget let at glemme, at der findes noget som hedder stress. Vi er langt fra hungersnød, massakrer, krig og kynisme. Vi er langt fra storbyens blinkende lygter, hastige trafik og åndenød. Der er stråtag på husene og vejen er ikke engang asfalteret. Ren idyl, som vor mor (vistnok) lavede den.

I det tidligere hjulmageri, der blev bygget i 1894, bor Jette og Lars Nunnegaard. Med hund og kat, naturligvis. Vejen er byens ældste og nogle af husene har ligget her i over 300 år.

Lars er folkepensionist, men Jette arbejder stadig, så vi har huset for os selv.

For Lars tog problemet sin begyndelse med nedlæggelsen af amterne i 2006 og da regeringens strukturreform året efter blev en realitet. Lars var på dette tids-

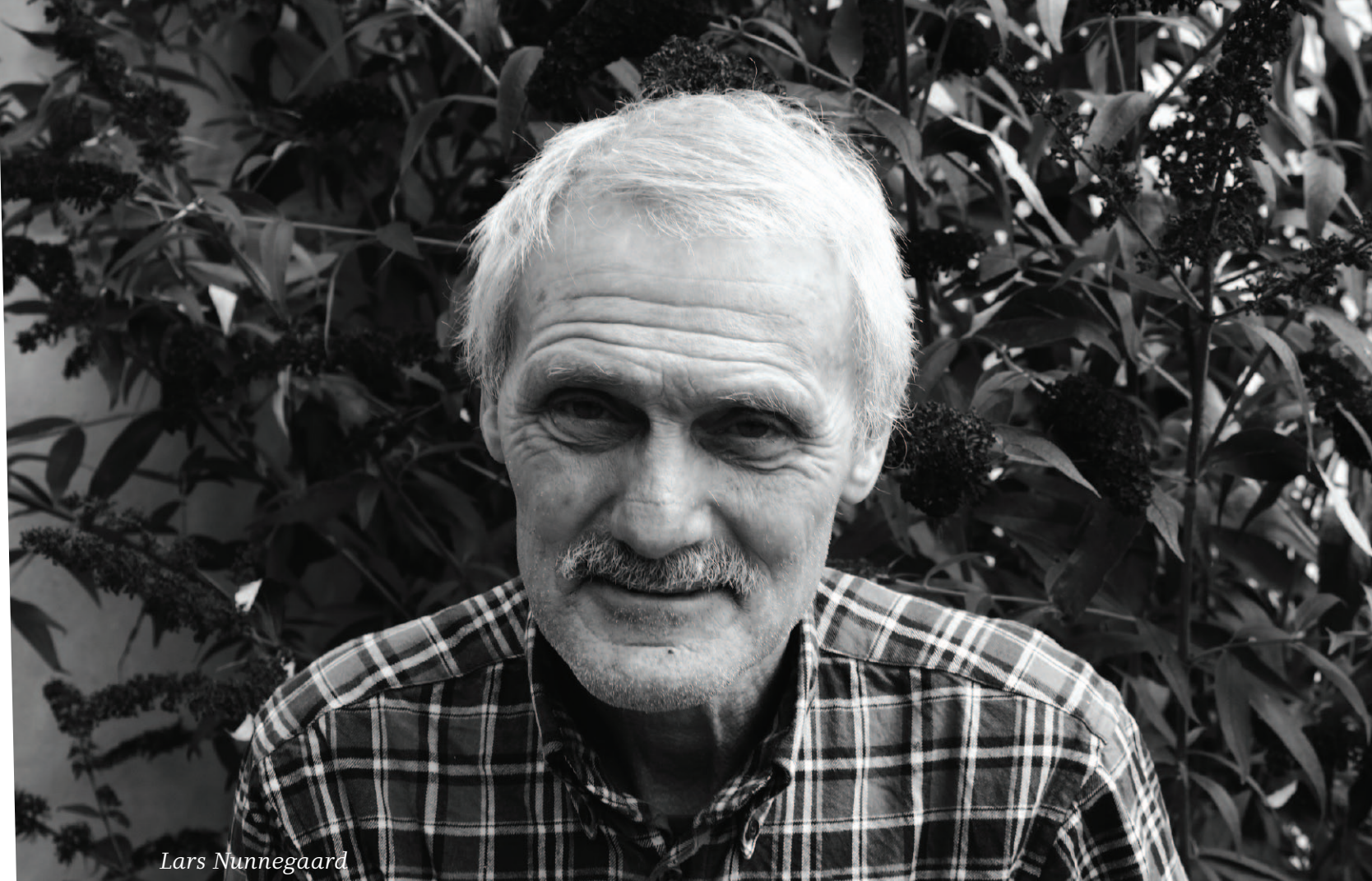
punkt leder af en kommunal daginstitution i den fynske kommune, hvor han stadig har sin bopæl.

- På det tidspunkt havde det stået på i næsten to år med konferencer, seminarer og diplomuddannelser og Gud ved hvad, fortæller Lars, mens han hælder kaffe op. - Forberedelser til de nye ændringer. Vi fik en ny chefgruppe, og pludselig var der alle mulige bolde i luften og ingen kunne overskue noget.

I Lars' organisation havde man aldrig haft underskud på budgettet, og det var gået stille og roligt i rigtig mange år. Nu følte Lars det som om hele det lille kongerige faldt sammen.

Som eksempel nævner Lars rengøringsbudgettet på den to-etagers institution, han var leder af. Før kommunalreformen havde de 27,5 ugentlige arbejdstimer til rådighed. Nu kom de ned på 13 timer.

- Vi havde altid haft det princip, at tingene nok skal gå, hvis bare vi tror på vore medmennesker og i det hele taget har tillid til hinanden. Det var med ét slut. Der var alt



Lars Nunnegaard

for meget gas på og vi skulle forholde os til så mange nye ting. Det var ikke til at følge med i. Til sidst sov jeg ikke. Jeg kunne ikke magte det. Jeg var 62 år og lå og kogte og rystede om natten. Det var første gang i mit liv, jeg oplevede sådan noget, ja, bortset fra en enkelt dag, da jeg blev skilt fra min første kone. Men det var noget helt andet.

Efter små 30 år indefor pædagogik og 10 år på den samme arbejdsplads måtte Lars give op.

- Jeg syntes ellers, at jeg var dygtig nok. Men det overskud, vi havde vænnet os til, forsvandt med strukturreformen, og alle folk løb forvirrede omkring i næsten halvandet år. Jeg blokerede simpelthen for alle indtryk. Pludselig kunne jeg bare ikke ta' mere. Der var simpelthen ikke plads til at tage mere ind. Hovedet var i forvejen fyldt af en masse ting, som var næsten umulige at bearbejde. Det var ikke sådan, at jeg aktivt lukkede af. Det var bare umuligt at tage mere ind. Der var lukket.

Forelsket i arbejdet

For Michael Pedersen, der til daglig arbejder med ledelse og virksomhedsstrategier på Copenhagen Business School, er forvirringen omkring selve begrebet stress medvirkende til at gøre det endnu mere komplekst.:

- Set fra et socialfilosofisk perspektiv er

stress et abstrakt begreb, et udsagn, et slags navn som vi giver det at have travlt og at investere sig selv, især på arbejdspladsen. Og som altid, når vi bruger et navn om et abstrakt begreb, har det ligesom fået sit eget liv, er blevet et begreb i begrebet, og der er skabt en hel diskurs og til en vis grad en konsensus omkring det.

- I de sidste tyve år har vilkårene i virksomhederne ændret sig dramatisk, fortæller Michael Pedersen. - Fokus har ændret sig. Hvor de ansatte før havde klart afgrænsede funktioner og en mere eller mindre klart defineret autoritet til at sætte grænser og stille krav, er det med tiden blevet mere og mere op til den enkelte medarbejder, hvordan han/hun vil administrere sin arbejdstid. Samtidig er der blevet indført et ofte totalt uoverskueligt system til administration og ikke mindst kontrol af medarbejdernes arbejdsindsats. Det er blevet en del af virksomheden, af organisationen, som også kræver både fokus og arbejdsindsats.

Derfor, mener Michael Pedersen, er stress ikke bare et individuelt problem, men et problem som også virksomhederne og arbejdsgiverne må tage alvorligt. Og det ved man godt ude i arbejdslivet. Man kan ikke forlange af folk, at de skal møde engagerede

Fortsat fra forrige side ➡

og inspirerede op på arbejde hver dag og være i stand til at "definere sig selv" og "være et helt menneske" for bare at nævne et par af de mange floskler, man som medarbejder i en moderne virksomhed vil støde på. Især ikke, når der ikke er klart afgrænsede funktioner at definere sig selv ud fra.

Det handler om et arbejdsmarked, hvor størrelser som øget ansvar, selvstændighed, fleksibilitet og personlig udvikling siden 80'erne

har været kernebegreber. Når vi går på arbejde er det ikke mere bare for at tjene nogle penge, så vi kan forsørge os selv og vores familie. Arbejdet er blevet et kald, som fylder mere og mere i vort liv. Vi søger og finder hele vor identitet på arbejdet, arbejdspladsen er blevet den platform hvorfra alt andet udgår, det er

hér vi kæmper og sejrer, lider og elsker.

Samtidigt har virksomhedskulturen ændret sig dramatisk. I løbet af de sidste tyve år har vi bevæget os fra den klassiske industri-kultur til informationskulturen. .

**Er du ung og mellem 19-36 år?
Bor du i København?
Er du nuværende eller tidligere psykiatribruget?**

Søger du et fællesskab med andre unge, hvor du kan føle dig forstået og blive accepteret, som du er?

Så kom og vær med i den gratis samtalegruppe "Den blå planet"

Læs mere på www.sind-kbh.dk



Psykologisk rådgivning
- Sind København -

Michael Pedersen ser dette som én af hovedårsagerne til den grundliggende usikkerhed, der hos flere og flere resulterer i invaliderende stress. Hvor virksomhedens krav til den ansatte før i tiden bare var, at han mødte til tiden og udfyldte sin velafgrænsede funktion, har kravene nu ændret sig til at den ansatte skal investere sig selv i jobbet og virksomheden, definere sine egne rammer for arbejdets udførelse, være 'selvledende' som det hedder på nydansk.

Som Michael Pedersen udtrykker det, så er det primære krav, at man møder forelsket op på arbejdet, og en almindelig lønarbejders forhold til sit arbejde kan med rette sammenlignes med et parforhold, hvor det ikke blot er krævet at du er fremme i skoene fagligt, men også at du kender til og er loyal overfor virksomhedens værdigrundlag og har en brændende lidenskab for det, du gør.

Vel at mærke hver dag. Fem dage om ugen. Over 40 uger om året.

Dunk i nødden

Lars kan sagtens genkende dette scenario.

Som de fleste andre af samme generation har han arbejdet hele sit liv. Og han har, helt fra sit første job i tresserne som kommis med en månedsløn på 1200 kroner, altid været kendt som en hårdtarbejdende, dygtig og samvittighedsfuld medarbejder. Sammenbruddet kom derfor som et kæmpechok.

Før i tiden kunne der måske være en eftermiddag, hvor Lars rystede lidt og var lidt ved siden af sig selv, men han var altid i stand til at berolige sig selv og ligesom sige 'det skal nok gå'. Desuden havde Lars en dygtig og rutineret personalegruppe, hvor der ligesom var plads til det hele.

- Men der er sket noget med arbejdsmarkedet, og det er svært at sætte fingeren på, hvad det præcist er, siger han. - Jeg er jo ikke den eneste, der har oplevet det. Men det er ikke svært at give ledelsesstrukturen skylden. Før i tiden blev man chef ved at arbejde sig op igennem organisationen, og det betød, at chefen vidste, hvad der foregik på alle niveauer. Sådan er det ikke længere. Nu bliver folk uddannet



Når kroppen koger over

Det er lidt af en udfordring at definere begrebet stress.

Selve ordet stress kommer af det latinske stringere, der betyder at stramme eller snøre til. Det giver mening, når man som lægmand reflekterer over de tilfælde man selv kender til. Det er sådan det føles.

Alverdens stressforskere og eksperter debatterer til stadighed, hvordan det skal defineres - snævert, bredt, arbejdsrelateret eller individfokuseret. Man taler om understress, overstress, substress, disstress. I det hele taget er det i sig selv stressende at forsøge at finde en entydig definition.

Der er dog generelt enighed om, at stress i sig selv ikke er en sygdom, men en tilstand, der opstår efter længere perioder med meget kraftig påvirkning. En dagligdag fyldt af krav, der overstiger den enkeltes ressourcer.

Og det er udenfor al tvivl, at denne tilstand kan fremkalde sygdom.

Stress er fra et biologisk synspunkt kroppens respons på fare og frygt. Den fysiologiske/biologiske reaktion består blandt andet i øget produktion af stresshormoner (adrenalin, noradrenalin og cortisol), øget blodtryk, øget puls, øget fedt- og sukkerindhold i blodet. Alt dette er med til at sikre, at man kan klare og overleve disse belastende situationer.

I situationer, som kræver kamp eller flugt, er denne stress-respons en hensigtsmæssig og fornuftig overlevelsesmekanisme. Stress-respons er altså en naturlig reaktion i en farefuld eller særligt krævende situation, men uhensigtsmæssig og sygdomsfremkaldende hvis det drejer sig om belastninger igennem længere tid.

Hvis begrebet stress nogensinde har været klart defineret, så er det nu blevet en udvisket, immateriel, næsten metafysisk størrelse, men fundamentalt set skilddrer begrebet stress en grundliggende usikkerhed.

Martin Kjeldsen

til stillingerne. Al respekt for uddannelser, men man når man kommer frisk fra en uddannelse og skal overtage en chefstilling i en fyrre år gammel virksomhed, så er det et problem for hele virksomheden. Det duer bare ikke. De har ganske enkelt ikke forstand på det. Før i tiden var princippet, at når man skulle spare, så tog man fra toppen. Det dér med, at besparelserne skal tages fra bunden, det er noget helt nyt og det er helt vanvittigt. Man udnyttede, at arbejderne havde forstand på det de lavede, at de vidste hvad det handlede om. Det gør man ikke mere.

På Lars' arbejdsplads betød denne fagre nye verden indførelse af massive kontrolfunktioner.

- Før i tiden tog vi ud og snakkede med folk i familierne, når der var problemer. Med tiden udviklede det sig i en retning, hvor det mere og mere var den interne kontrol og bureaukratiet, der blev det vigtige. Det er ligesom det ikke mere er mennesker, vi har med at gøre, men regneark på en skærm. Da jeg startede, kunne jeg gribe knoglen og ringe til min chef og få en snak med hende samme dag, og sagen var allerede i gang med det. Umiddelbart før jeg holdt op, under den nye ledelse, kunne jeg blive kaldt til samtale på grund af udformningen af en rapport. Ikke noget om indholdet, men formen, strukturen på rapporten. Hvordan det var skrevet, ikke hvad der stod. Det er jo vanvittigt. Spild af ressourcer. Det gi'r stress...

- Der sker jo det, at man gi'r op, fortsætter han. - Mit personale forventede, at jeg bakkede dem op, og samme tilgængelighed forventede jeg jo fra mine overordnede. Før i tiden kunne jeg for eksempel forvente af min chef, at han til en vis grad ville tage mine skideballer for mig, og man kunne altid banke på hans dør og sige 'Jeg har et problem'. Ingen kan jo overskue alt alene. Man har brug for andre at vende tingene med, konflikterne såvel som det positive. Også når det gælder interne problemer i personalegruppen. Vi støttede hinanden. Gennem alle processer og på alle niveauer. Alt dette var med ét slut. Så ligger man dér om natten og spekulerer, og man ved egentlig godt, at det kun kan føre til én beslutning, nemlig at gi' op...

Fortsættes næste side ➡

Fortsat fra forrige side ➡

For Lars havde netop denne beslutning karakter af en enorm lettelse.

- Der gik et stykke tid med at overdrage alting til dem, som skulle overtage. Jeg skulle ligesom have skibet sikkert afsted. Efter det var der en periode, hvor jeg ganske enkelt

ikke gad noget som helst.

Det var en mærkelig tid.

Mig, der altid havde gang i mange ting og snakkede som en hest. Det tog mig cirka to år at bearbejde den personlige omstilling. At erkende at mit arbejdsliv var slut...

I denne periode blev lokalsamfundet en vigtig faktor for Lars. At bo i en

lille landsby, hvor alle kommer hinanden ved og man snakker med hinanden.

- I efterrationaliseringens klare lys har nedturen jo lært mig en masse om mig selv. I situationen var det selvfølgelig verdens undergang, det totale kollaps af alt hvad jeg kendte til. Men på den anden side havde jeg godt af at få det dunk i nødden. Finde ud af, at jeg var et menneske. Sådan har vi mennesker det jo med at overleve. Som årene går falder brikkerne på plads.

- Før i tiden kunne jeg klare de her kruseringer på livets hav ved at forlade huset og gå en tur. Altså ikke noget med at stikke af eller gå på værtshus, men simpelthen bare gå en tur. Og få brikkerne til at falde på plads. Ligesom når man lægger puslespil. Sikker også for at få brændt adrenalin af. Jeg var jo helt oppe at køre på adrenalin, da jeg gik ned med stress. Det føltes sgu som at være på stoffer.

De forsvundne ord

Nadja Prætorius er psykolog og psykoterapeut med speciale i at supervisere stressramte offentligt ansatte. Hun ser stress som

et udtryk for magtesløshed, og de stigende krav til kontrol som en af hovedårsagerne til det stigende antal stress-patienter.

-Mange steder, også i det offentlige, bliver medarbejdernes indsats målt i kvantitet i stedet for kvalitet, analyserer Nadja Prætorius.

- I sundhedssektoren, hvor arbejdet består i relation mellem mennesker og hvor den enkelte arbejdsopgave er baseret på menneskelig samvær, er kontrolfunktionen simpelthen ødelæggende for udførelse af arbejdet. Dermed bliver det menneskelige system ganske enkelt udsat for en dobbeltimpuls. Medarbejderen vil selvfølgelig helst gøre det bedste for at kvaliteten i arbejdet bliver så god som mulig, men i sidste ende skal kontrolfunktionen imødekommes og den måler udelukkende kvantitet.

-Et tydeligt eksempel, igen fra det offentlige, er, at ordet "omsorg" næsten er blevet et fy-ord, fortæller Nadja Prætorius. - Tilsyneladende i erkendelse af, at det er umuligt at yde omsorg, er ordet simpelthen forsvundet ud af de offentlige hjælpere's ordbog.

Og denne ændring i selve det sprog vi taler, har betydning for ikke bare de sociale strukturer, men også for det enkelte menneskes selvforståelse. At den offentlige debat omkring arbejdsmarkedsspørgsmål i større og større grad bliver overladt til økonomer, politologer, eksperter i statskundskab og markedsanalytikere, er ikke med til at gøre fremmedgørelsen mindre. Også hér er den postmodernistiske managementkulturs sprogbrug ved at blive den dominerende.

- Det virker som om der slet ikke er plads til mennesker i det moderne markedssamfund. Ordet humanisme er snart forsvundet fuldstændigt ud af vort sprog. Man hører det stort set aldrig. Kravene til produktion og konkurrence efterlader ikke plads til menneskelighed. Økonomi og systemtænkning er blevet parametrene for al aktivitet, siger Nadja Prætorius.

Magtens sprog

I Tommerup Stationsby sidder Lars og kan kun være enig med eksperterne, når de giver kommunikation en del af skylden for stress på arbejdspladsen.

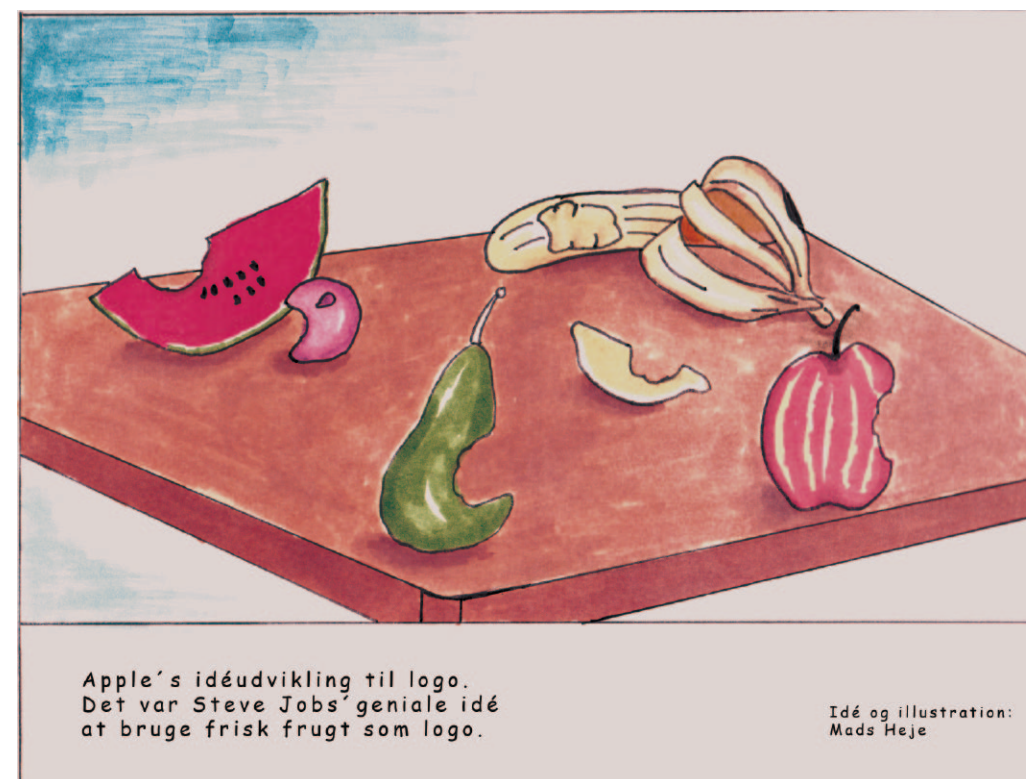
- Se på magteliten, de såkaldte beslutningstagere, politikere, virksomhedsledere og mediefolk: de taler det samme sprog. Og det gælder også næste led: embedsmændene. De er stort set allesammen uddannede jurister og økonomer og akademikere, og de taler det samme sprog. De forstår hinanden. Men vi andre, nede på gulvet, forstår ikke en skid af, hvad de snakker om, og de forstår ikke hvad vi snakker om.

- Vi kender dem jo allesammen fra fjernsynet. Magtens sprog, autoriteternes sprog. Tal og begreber, som ingen ved hvad betyder. Den brasilianske teoretiker og pædagog Paulo Freire siger: 'Hvis du begynder at tale magtens sprog har du tabt'. Og det er det vi

ser ske. Meget af det som bliver sagt, lyder jo fint og fornemt, fordi det er svært at forstå. Sagde du det samme på almindeligt dansk, så ville vi allesammen tænke Hold da kæft noget vrøvl, men fordi vi efterhånden har lært dette sprog at kende, uden nødvendigvis at forstå det, så accepterer vi det og nikker. Og føler os utilstrækkelige og svage.

- Så skal det jo gå galt. ■

Martin Leon Kjeldsen, forfatter til denne artikel, er født i 1969, førtidspensionist, bipolar diagnose, alkoholiker, journalist, skribent, grafisk kunstner og musiker. Gik i 1997 ned med stress og depressioner, som udviklede sig til et svært alkoholmisbrug. Blev i 2003 udredt og diagnosticeret. Tilbragte 6 år på forskellige psykiatriske bosteder. Er nu ædru og umedicineret og har afviklet al kontakt med psykiatrien.



Fast spalte i Outsideren:
Hvad i alverden skal man mene
om det normale?

Jeg er til omveje

Af Katrine Fokdal

Jeg spørger tit mig selv, hvad det vil sige at være normal. Er det at gå den lige vej? Folkeskole, gymnasiet og så universitetet eller anden videregående uddannelse? Og derefter ud i arbejde, giftermål og babyer? Hvis det er sådan, så bliver jeg aldrig normal. Jeg har ingen uddannelse (ikke en, jeg kan bruge til noget, i hvert fald), ingen børn eller arbejde. I den målestok er jeg ikke det mindste normal.

Man kan også vende den om og sige - jeg er en 27-årig kvinde med en psykisk lidelse - og så er det jo ikke unormalt at være uden arbejde eller ikke kunne varetage en uddannelse. Så hvad er den rette målestok til at bedømme, om man er normal eller unormal?

Samfundet har brug for uddannede mennesker, der kan passe et arbejde, til at få vores velfærdssamfund til at køre rundt, sådan at det er muligt for mig at være på overførselsindkomst og få behandling for min lidelse. Det er jeg dybt taknemmelig for.

Skovl i hovedet

Sagen - min, altså - er også, at jeg ser mig selv som kunstner. Og det er endnu ikke lykket mig at møde en sagsbehandler, socialrådgiver eller psykolog, der bare har villet lytte til mit ønske at gøre det at skrive eller tegne til en profession. De har alle haft en ide om, at jeg skulle puttes ned i en kasse som alle andre.

De fleste har haft bud som lærer eller pædagog. Men nu er sagen den, at jeg synes de fleste børn er pisse-irriterende. Hvorfor er det så lige, at det er den retning, de synes jeg skal gå? Det har jo intet med det at gøre,

der kan give mit liv mening, intet med kunst at gøre - bortset, måske, fra kunsten ikke at slå ungerne oven i hovedet med en skovl...

Jeg har tiltro til, at der er nok med normale til at opfylde de job, der får samfundet til at køre rundt - læger, politi, håndværkere osv. Hvorfor er det så lige, at jeg og andre skal mases ned i den samme normale kasse som de, der rent faktisk intet problem har med at gå den lige vej? Som ligefrem ønsker at gå den vej? Hvorfor kan jeg ikke træde lidt ud af kassesystemet og gøre verden lidt mere farverig og spændende som kunstner?

Kreativt knald

Jeg har en teori om, at de forskellige kunstneriske fag som musiker, maler eller forfatter, bliver en hel del mere spændende, hvis man ikke er helt normal oven i låget. At det giver kunsten mere nerve og spænding. Hvis man følger reglerne evigt og altid, så bliver livet kedeligt. Her tænker jeg ikke på regler i lovens forstand - jeg tror de er rimelig vigtige at følge - men på de regler, man stiller op for hvordan man skal leve sit liv på den mest korrekte og snorlige måde. Jeg tror på, at hvis man ind i mellem går en omvej, så kan man være så heldig at opleve noget, man aldrig havde troet muligt.

Jeg ved ikke om det er en unormal tilgang til livet. Men hvis det er, så kalder jeg mig med glæde unormal - og de andre, de kedelige, for normale... ■

Katrine Fokdal er 27 år og bor i København. En del af hendes værker kan ses på gallerifokdal.dk.

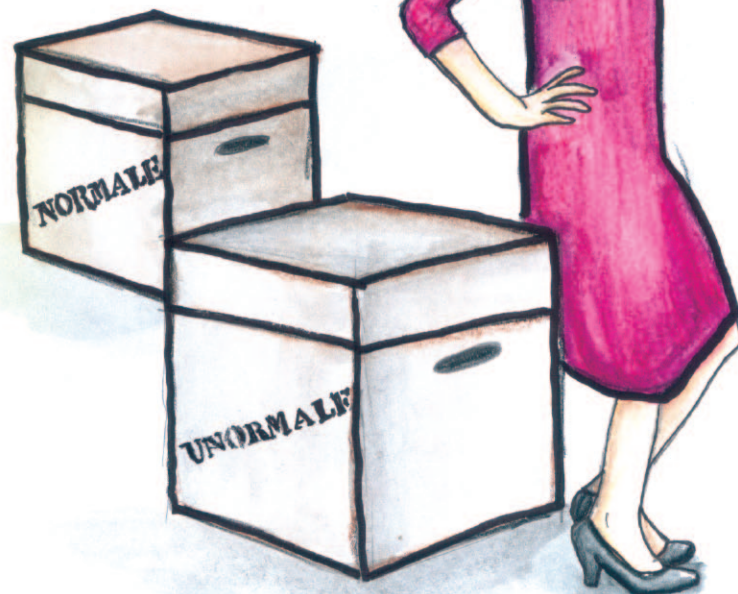


Illustration: Katrine Fokdal

#79 okt/nov 2011 OUTSIDEREN

OUTSIDEREN

Vi vil dømmes...

Outsideren er Danmarks **eneste** landsdækkende tidsskrift om psykiatri, der **ikke** er skrevet af behandlere, journalister eller forskere.

Bag hvert ord står et menneske, der har lært psykiatrien at kende på **den direkte måde**. Ved at være skizofren. Eller psykotisk. Depressiv. Manisk. Paranoid. Befinde sig der, hvor livet kan være en **daglig kamp**, og det vigtigste er at tro på, at det hele nytter.

I Danmark udkommer en masse udmærkede tidsskrifter, der taler **på vegne** af den ene eller anden minoritetsgruppe. De har det til fælles, at de stort set skrives af mennesker, der ikke har prøvet tilstanden **på egen krop**.

Ikke et ondt ord om det. Men på Outsideren har vi altså valgt at gøre det på en anden måde. At være totalt uafhængige af politiske og økonomiske interesser. At lade **erfaringerne** sidde ved tasterne.

Er det **naivt**? Eller kan det bruges til noget? Døm selv. Læs os.

**5 numre for kun
199 kroner – abonnér nu!
Brug girokortet!**

L Overførsel fra kontonummer		Danske Bank		GIRO INDBETALING		KVITTERING	
Indbetaler		Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse		Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse		Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse	
8 7		16 67 22 46		16 67 22 46		16 67 22 46	
		Outsideren		Outsideren		Outsideren	
		Bragesgade 10, 1. sal		Bragesgade 10, 1. sal		Bragesgade 10, 1. sal	
		2200 København N		2200 København N		2200 København N	
Meddelelser vedr. betalingen kan kun anføres i dette felt.		Underskrift ved overførsel fra egen konto		Post Danmarks kvittering			
☐ Gave til foreningen: kr. _____							
☐ Privatabonnement, 5 numre: kr. 199,-							
☐ Institutions-/virksomhedsabonnement, 5 numre: kr. 375,-							
Ønsker 1 / 5 / 10 eksemplarer pr. gang: _____							
Kroner _____ Øre _____		Betalingsdato _____ eller _____ Betales nu _____		Gebyr for indbetaling betales kontant		Kroner _____ Øre _____	
Til maskinel aflæsning – Undgå venligst at skrive i nedenstående felt		Dag _____ Måned _____ År _____ Sæt X _____		4030S 2009.05 DB 759-26654			

+01<

+16672246<

OUTSIDEREN

Bragesgade 10, 1.

DK-2200 København N

www.outsideren.dk

Email: redaktion@outsideren.dk



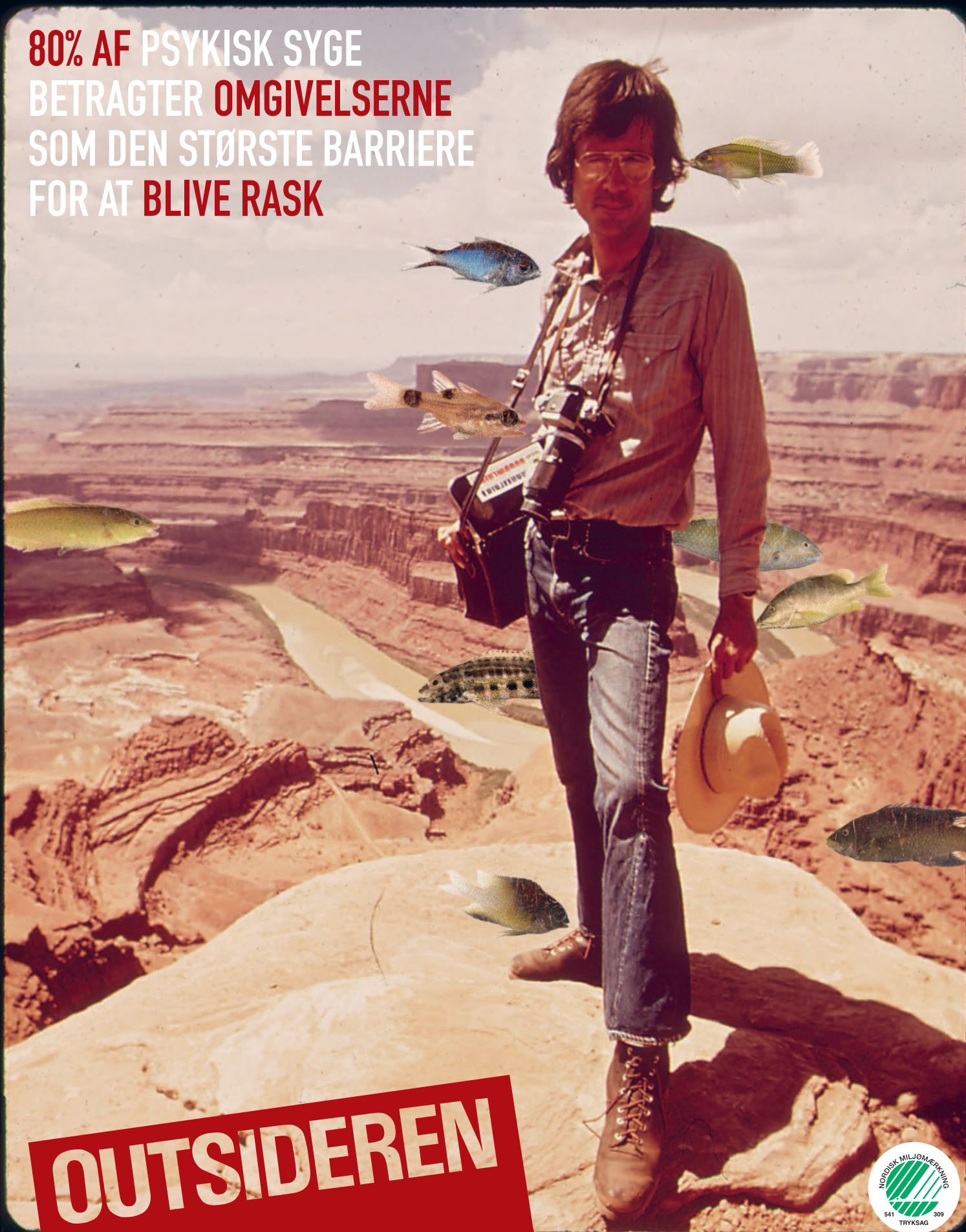
POST

B

PP

DANMARK

**80% AF PSYKISK SYGE
BETRAGTER OMGIVELSERNE
SOM DEN STØRSTE BARRIERE
FOR AT BLIVE RASK**



OUTSIDEREN

