OUTSIDEREN
NR. 82
JULI 2012
PRIS: 30,-
ELLER HVAD DU HAR
DANMARKS STØRSTE UAFHÆNGIGE BRUGERBLAD OM PSYKIATRI

DET ER MIG,
DER ER...

Søren

"JEG ER EN UNG FYR PÅ 28 ÅR, DER HAR VÆRET UTROLIGT MEGET IGENNEM I MIT LIV. MAN SIGER, AT MAN FØRST VED HVEM ENS SANDE VENNER ER, DEN DAG MAN VIRKELIG HAR BRUG FOR DEM, OG DEN TALEMÅDE KAN JEG KUN SIGE HOLDER STIK."

STORT TILLÆG OM PSYKISK SYGDOM, ENSOMHED OG OMGANGSKREDSEN.
SIDERNE 16-29 I DETTE NUMMER.

48 SIDER MED SOL, SOMMER OG GALSKAB

»I en af mine ansættelser tog vi en åben snak om, hvad arbejdspladsen kunne gøre, hvis jeg blev psykotisk, og det er en helt anden måde at forholde sig til hverdagen på end ved at være en omvandrende diagnose.
Du skal selv sætte ord på dine behov. Du må formulere hvad du har brug for.
Det handler om at stå ved, hvem man er. Det skal du ikke have en ekspert til.«

KARL BACH JENSEN, UDVIKLINGSKONSULENT.
LÆS VIDERE PÅ SIDE 32 I DETTE NUMMER

#82

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:
Boye Haure, nationaløkonom (fung. Formand) · Anne Marie Rafferty, pædagog · Lianne Larsen, regnskabs og PR medarbejder · Nis Bjarnhof, filosofisk metode · Pia Løvstad Frydensberg, kommunikationskonsulent

Redaktion:
Morten Bohr (journalistisk konsulent), Dawn Edgar, Julie Frederikke Feilberg, Joan Remil, Annette Madsen, Anne Marie Rafferty, Jens Rønn, Irene Odgaard, Katrine Fokdal, Dy Knudsen, Niels Gjern, Sharma Kunsang, Eisa Hunø Swierkosz, Charlotte Blixenkrone Eriksen, Ronnie Rasmussen, Pia Løvstad Frydensberg, Maj Marie Carlsen, Mads Heje, Eva Toft, Aviaja Marsilie og Tom Steffens

Administration:
Reno Jacobsen

ISSN 1397 0577
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 ind-læg. Artikler i Outsideren kan citeres, når kilden klart fremgår af citatet. Kopiering er ikke tilladt ifølge dansk ret om ophavsret, medmindre det er aftalt med redaktionen.

Bagside: **Matilde Digmann**

VI VED HVOR SKOEN TRYKKER

OUTSIDEREN

Side 10:
NÅR ET UDVALG ER INDSPIST
De er håndplukkede af ministeren selv til netop denne opgave. Læs vores store - og nogenlunde ædruelige - portræt af et magtfuldt udvalg, der skal afstikke kursen for fremtidens psykiatri.

Side 14:
SKELØJET, FREGNET OG RØDHÅRET
Filminstruktør Henning Carlsen skriver om at være helt normal

Side 16:
VENNER FOR LIVET?
Syv smukke beretninger om det, der sker, når sygdommen bryder ud og tilværelsen bliver en anden

Side 32:
DEN STILLE REVOLUTION
Outsideren fortæller historien om en FN-konvention, der radikalt kan ændre psykiatribrugeres rettigheder i samfundet

Vigtigt!

HVEM ER VI? Outsideren er Danmarks største brugerblad om psykiatri, og 100 % uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske interesser. Vi tager imod penge fra (næsten) alle, der har lyst til at give os nogle – det er ganske enkelt forudsætningen for at vi kan udkomme - men det påvirker ikke på nogen måde indholdet. At skrive som vi vil, det er selve grundlaget for dette blad, som det også fremgår af vores etiske regelsæt, som du kan findes på Outsideren.dk.
Outsideren udkom første gang for 17 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.

”JEG HAR ALDRIG FORTALT ANDRE OM DET. DET ER FOR PINLIGT. DET ER TABU.”

Det satans liv, det skønne liv

EN LÆSER HAR SENDT DENNE BESKRIVELSE AF AT BLIVE TVANGSINDLAGT OG LAGT I BÆLTE. I DAG, 16 ÅR SENERE, HAR HUN STADIG IKKE FORSTÅET, HVAD DER EGENTLIGT SKETE DENGANG.

Jeg hedder Gitte.
Jeg er tre år yngre end Gitte Hænning, som jeg altid har beundret og hvis sange jeg til stadighed elsker, fra ”Bare 16 år”og ”Jeg snakker med mig selv” over ”Ta’Med Ud Å Fisk” til ”Stormy weather”. Specielt da jeg var mindre, var jeg vild med hende. I dag er jeg 62 år.

En dag midt i 90`erne sang jeg hendes sange hjemme hos min datters veninde, mens jeg skurede deres badeværelse og diskuterede med deres to skildpadder i et akvarium. Jeg var da 46 år. Lyder det skørt?

Pludselig kom min mand og jeg blev bange for ham. Så kom min læge og sagde, jeg skulle indlægges. Jeg var uforstående. Så kom en ambulance og politi.

På hospitalet sagde de, at jeg skulle drikke noget medicin. Jeg tog en slurk og sagde: ”Føj det smager stygt”. Jeg er meget kræsen med mad og har hele mit liv haft en total aversion mod medicin, selv vitaminpiller. Nu sagde jeg:” føj, ad bad, resten i håret” med et kækt smil.

”Så er det bælte”, lød beskeden.

INGEN DØR AF TØRST

Jeg lå en hel nat. Jeg husker angsten, panikken, tørsten, at jeg kaldte og ikke fik svar, at jeg senere, meget senere, spurgte den person, som var vagt udenfor, hvorfor jeg ikke måtte få noget at drikke hele natten. Personen svarede ikke på mine spørgsmål. Han sagde bare: Her er der ingen der dør af tørst.

Jeg ved ikke, hvorfor han sagde, som han gjorde. Hvad kan formålet have været? Hvorfor skulle jeg ligge der ensom, ulykkelig og bange, panisk?

Jeg ved det stadig ikke nu 16 år efter. Men jeg ved, at jeg aldrig har fortalt andre om det. Det er for pinligt. Det er tabu. Det gør for ondt, specielt på mine døtre og sønner og min mand. Eller også har de bare aldrig gidet høre om det.

Jeg var indlagt i tre uger i Hillerød, på Pyramiden, en lukket afdeling på hospitalet, men jeg sagde, jeg ville hjem og det kom jeg.

Mit eneste kendskab til bæltefiksering indtil da var, at jeg vidste, at min søster havde prøvet det, da hun var 26 år. Det talte vi heller ikke om i familien. Hun fik også elektrochok. Hun var deprimeret. Hun døde nogle år før det blev min tur. Hun blev 45 år. Vi kunne måske være endt op med at tale om det, måske grine sammen af det.

Jeg har været indlagt en gang til i Pyramiden. Det skete efter at jeg tog bad, inviteret af min veninde, og samtidig skurede hendes badeværelse. Så kom min søn og kørte mig til psykiatrisk skadestue. De sagde; vi kan ikke indlægge din mor, hun er ikke til fare for sig selv eller andre. Jo, sagde jeg, jeg bliver slået ihjel. Men denne gang kom jeg ikke i bælte.

Senere har jeg dog skuret flere veninders badeværelser UDEN at blive indlagt!

HUMOR ER GUDS GAVE

Jeg har aldrig tænkt på at klage eller søge om erstatning. Har ikke haft tid. Har ikke magtet det. Livet skulle videre. Fire børn, mand, job. Det satans liv, det skønne liv. Mit glansbilledliv, som min mor kaldte det. Jeg har altid tænkt på det som et overgreb, som vold mod sagesløs, som voldtægt. Begået af inkompetente mennesker, undermålere som behandlede mig nedladende, uden indføling eller sans for humanitet. Udsat for menneskelig fejl i hospitalssystemet anno 1995.

Nu er det 16 år siden. Nu kan man ikke længere true mig med indlæggelse i Pyramiden. For den er lukket. Desværre. Det var arkitektonisk et smukt sted. Det eneste smukke sted på Hillerød Psykiatriske Hospital. Men jeg håber og tror, at de mennesker, der bliver indlagt i 2012, møder en anden ånd, en anden treatment, en anden indføling, en forbedret praksis, nogle andre mennesker, en ny ånd.

Med tiden har jeg lært at håndtere det, nu kan jeg - måske- være åben om det, snart kan jeg måske grine af det.” Gejst, gnist og glæde”, det er, hvad det hele går ud på. Ja og ”gas og grin”, tilføjer jeg. Humor er Guds største gave til sine børn.

Men hvor gjorde det ondt! En af de gange, hvor jeg har mødt ondskaben og som har fået mig til at tro på at ondskab faktisk findes. Stadig er jeg dog ’den enfoldigt naive’. ■

Forfatterinden bor i Nordsjælland og har ønsket at være anonym. Hendes navn er redaktionen bekendt. Red.

Bælte-fixeret?

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.

Illustration: **Lais Christensen**

”JEG VIL IKKE VÅGNE OP EN DAG OM FEM ÅR OG FØLE, AT JEG HAR SPILDT MIN TID…”

KATRINE FOKDAL, 2012

Foto: **Jette Nielsen**

PERSONLIG BERETNING OM ET OPBRUD:

Kæmp!

AF KATRINE FOKDAL

Pludselig en dag fandt jeg mig selv i et tomrum. Jeg var ikke helt klar over, hvordan jeg var havnet der og om det var godt eller skidt. Jeg kunne mærke på min krop, at jeg var stresset, men hvorfor var jeg dog det? Var det mit praktikforløb, der var blevet for meget? Var det min behandling, der var for krævende?

Èn ting var sikker, noget var galt og jeg ville vide hvad. De tanker, der altid dukker op i mig og sikkert i mange andre med en psykiatrisk lidelse, er om jeg nu var ved at blive rigtig syg igen? Som noget nyt for mig tog jeg disse ting meget alvorligt og lavede straks en aftale med min kontaktperson. Vi blev meget hurtigt enige om, at mine symptomer var stressrelaterede. Og efter mange samtaler begyndte det mere og mere at gå op for mig, at der slet ikke var noget hokus pokus over det, der skete med mig. Det var slet ikke noget spændende tilbagefald eller noget. Jeg var stresset over nogle helt andre ting end jeg plejede.

Når jeg tænkte over det, var det faktisk ikke så meget mine arbejdsopgaver, der stressede mig. Det var meget mere de mennesker, der var omkring mig. Altså de andre syge! Jeg begyndte at tænke over mit eget fokus. Når jeg huskede tilbage, har jeg lige siden jeg blev syg og indlagt, stort set kun været omgivet af andre med psykiskiatriske diagnoser. Hele mit bevægegrundlag og mine venskaber havde på en eller anden måde haft berøring med psykiatrien. Og det, jeg pludselig så, var at jeg havde bevæget mig uden for denne sammenhæng, og derfor mere og mere kommet til at føle mig “udenfor fælleskabet”.

Jeg var begyndt at se mig selv som andet end en diagnose og havde taget hul på at finde ud af, hvilken person, jeg egenlig gik rundt og var. Men fordi hele mit liv var lagt under psykiatrien, havde jeg slet ikke opdaget det, der var ved at ske med mig. I flere år havde jeg ikke tænkt på mig selv som en selvstændig person. Jeg var virkelig blevet min sygdom og ikke et menneske med helt egne evner og muligheder.

Jeg så mig selv i situationer, hvor jeg følte mig helt uden for. Jeg kunne ikke identificere mig med, hvor-

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

Illustration: **Eva Toft**

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

dan nogle mennesker omkring mig på en måde havde givet op. Jeg ved ikke, om de var klar over, at de havde givet op, men de havde en ide om, at de var nået så langt, de kunne, i arbejdet med at få et bedre liv.

Jeg tror virkelig på, at hvis man kæmper for det, så kan man nå virkelig langt, men det kræver, at man ikke er bange for at kæmpe og gøre en indsats. Hvis man sidder hjemme i sofaen, er der ikke meget, der kommer flyvende til en.

Jeg har virkelig store planer for min fremtid og for mit liv. Jeg vil ikke stoppe og tænke, at nu kan jeg ikke få det bedre. Jeg stræber hele tiden efter mere og mere. Jeg vil ikke slå mig til tåls med, at der ikke er mere nu, jeg selv kan gøre. Jeg har modtaget min terapi og jeg har min medicin. Jeg vil noget mere for mig selv, og det var dèr, jeg opdagede, at mit fokus virkelig havde flyttet sig. Jeg så mig selv som selvstændigt individ med helt egne planer og lyst til livet. Nu begyndte jeg at tænke meget over hvilken retning, jeg ville med mit liv og hvad mine mål kunne være.

Jeg ville gerne studere som størstedelen af Danmarks ungdom jo gør, og undervejs i min sygdomsperiode havde jeg også gjort flere forsøg, men uden held. Jeg tænkte meget over, hvorfor det ikke var lykkedes mig? Svaret var meget klart: Fordi jeg ikke havde valgt noget, jeg brændte for at studere. Når det ikke var mit valg at studere og når studiet i sig selv ikke sagde mig noget, så var det utrolig svært at finde nogen som helst gejst for det.

”SIDEN JEG BLEV SYG OG INDLAGT, HAR JEG STORT SET KUN VÆRET OMGIVET AF ANDRE MED PSYKIATRISKE DIAGNOSER. PLUDSELIG INDSÅ JEG, AT JEG HAVDE BEVÆGET MIG UDEN FOR DENNE SAMMENHÆNG.”

Dette var ikke noget, jeg indså fra den ene dag til den anden. I starten var det et kæmpe nederlag for mig, når et studium ikke lykkedes. Efterhånden begyndte det at gå op for mig, at jeg kunne få nok så meget hjælp, men at det intet nyttede, så længe det ikke var noget, jeg kunne se nogen mening i at fortsætte. Det blev til spild af tid, energi og, ikke mindst, penge!

Nu blev jeg ved med at spørge mig selv, hvad der ville give mening for mig, og det eneste, jeg følte virkelig havde min interesse, det var at male. Men jeg er ikke urealistisk og ved, at det er et forfærdeligt svært felt at bevæge sig indenfor. Hvis man ikke har en god og solid selvtillid, så er det meget svært ikke at blive væltet af pinden, for du kan altid finde en, der er bedre end dig.

Men hvis det er det, man vil, er det dèt, man skal kæmpe for. Og det har jeg gjort. Jeg tog mig selv i nakken og besluttede mig for, at nu skulle jeg tage mig af mig selv og se på, hvordan jeg ville have min fremtid skulle se ud.

Jeg ville ikke have, at jeg en dag om fem år vågnede op og følte, at jeg havde spildt min tid. Jeg måtte finde en ny måde at identificere mig på, som ikke var min diagnose. Jeg ville først og fremmest være en person som foretog sig noget med sit liv, diagnose eller ej. Jeg ville forsøge at nå nogle mål, som måske lå lige i udkanten af det realistiske, men som kunne presse mig selv til at komme fremad og ikke hænge fast i fortiden. Jeg ville gøre op med, at jeg måske nok har været meget igennem, men uden at acceptere, at jeg ikke kunne komme længere med mit liv end ud af psykosen.

Jeg er godt klar over, at min sygdom altid vil følge mig, men jeg kan gøre mit allerbedste for at det er mig, der bestemmer og ikke den. Jeg har altså flyttet mit fokuspunkt ud ad og ikke længere indad eller tilbage i tiden. Jeg føler, jeg har fået kontrollen over mit liv tilbage, og det betyder enormt meget for mig. Det giver mig en tro på mig selv og en tro på min fremtid, som jeg ville ønske, jeg kunne give til mange andre. ■

Katrine Fokdal er 28 år og begynder til august på Københavns Kunstskole. Det har kostet mange kampe med systemet at få bevilliget retten til den uddannelse, men kombinationen af Katrine Fokdals egen stædighed og en kompetent & lyttende sagsbehandler gjorde, at det lykkedes til sidst. Red.

»Jeg er faktisk dybt imponeret over kvaliteten – både indhold og layout. Jeg taler med mange og vil meget bidrage til at udvide kendskabet, hvor jeg kommer frem. Det er jo rystende læsning, men nødvendigt og skammeligt at vide, at man skærer så meget på netop dette område.«
Tine Bryld, socialrådgiver, i mail til Outsideren juli 2010

»Som ansat indenfor psykiatrien synes jeg, det har været inspirerende at læse Outsideren. På fortrinlig og enestående vis varetager I den meget væsentlige opgave, det er at give et nuanceret indblik i, hvordan det opleves at være patient indenfor dette system. Det kan vi lære meget af.«
Mette Ødegaard Nielsen, læge, i mail til Outsideren, november 2011

»Det er sgu et flot blad, I laver! Professionelt udseende, følsomt og vigtigt indhold, der giver os herude et unik indblik.«
Peter Øvig Knudsen, forfatter, i mail til Outsideren, januar 2012

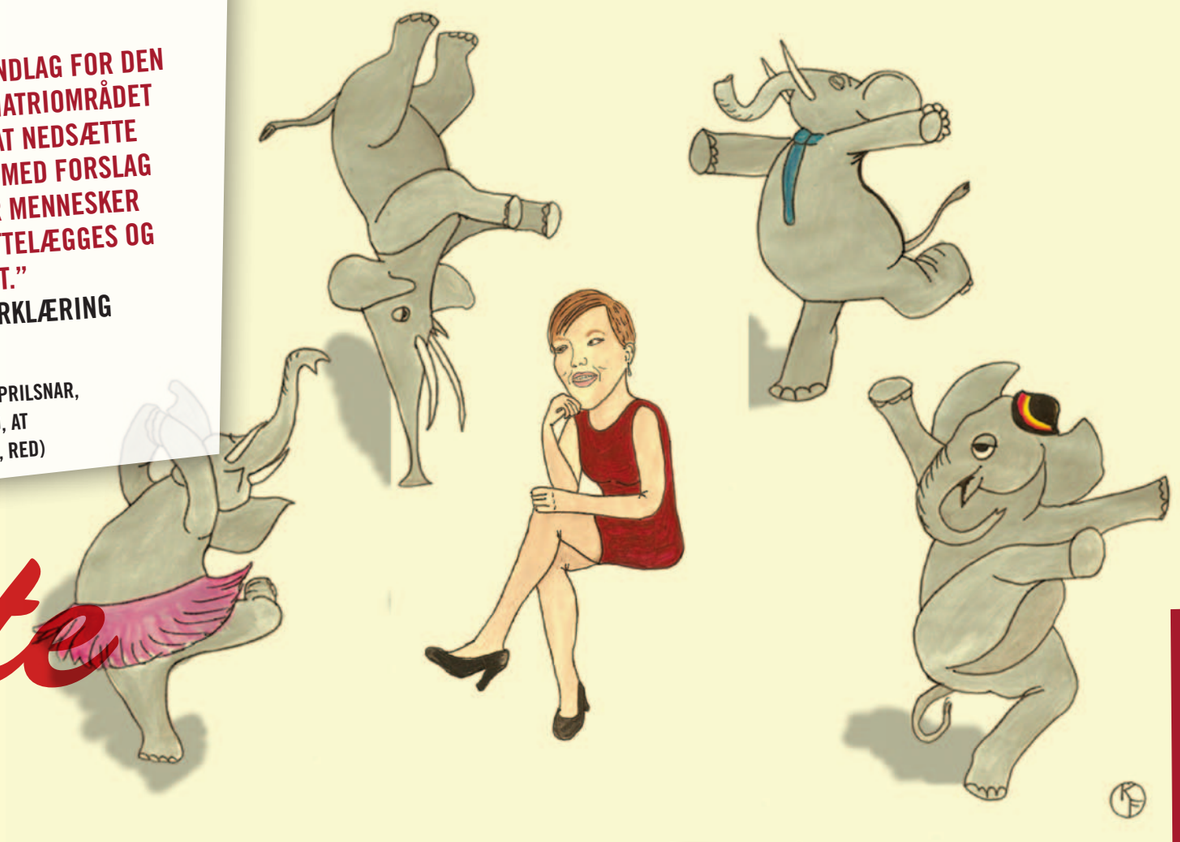
Abonnér!

BRUG KUPONEN BAGEST I BLADET ELLER GÅ IND PÅ
WWW.OUTSIDEREN.DK/ABONNEMENT

"FOR AT SKABE ET SOLIDT GRUNDLAG FOR DEN FREMTIDIGE INDSATS PÅ PSYKIATRIOMRÅDET HAR REGERINGEN BESLUTTET AT NEDSÆTTE ET UDVALG, SOM SKAL KOMME MED FORSLAG TIL, HVORDAN INDSATSEN FOR MENNESKER MED PSYKISK SYGDOM TILRETTELÆGGES OG GENNEMFØRES BEDST MULIGT."

DANMARKS REGERING I EN ERKLÆRING 1. APRIL 2012

(PS. NEJ, DER ER IKKE AT TALE OM EN APRILSNAR, DET VAR RENT FAKTISK PÅ DENNE DATO, AT PRESSEMEDDELELSEN BLEV SENDT UD, RED)



De udvalgte få

AF ANSVH. REDAKTØR
KLAVS SERUP RASMUSSEN M.FL.

Psykiatriens lille andedam har boblet af forventning, lige siden psykiatrien i oktober sidste år for første gang nogensinde blev direkte nævnt i et regeringsgrundlag.

Med eet hug skulle psykiatrien gøres rigtig god, lovede den nye regering, der er kendt for at stå ved sine ord.

Til at åbne ballet har regeringen håndplukket et udvalg, der skal afstikke kursen for fremtidens psykiatri. Udvalget skal koge en superplan sammen, der skal præsenteres for regeringen i 2013.

Det har ikke skortet på fine ord om udvalgets betydning. Ord som "historisk reform" har været i spil, imens landets mange forskellige bruger- og pårørendeforeninger har trippet på dørtrinet til udvalgslokalet.

For at fejre denne store begivenhed har Outsideren sat den del af bladets dybdeborende researchteam, der ikke er indlagt for tiden, til at frembringe et kort portræt af hvert enkelt medlem. Vi mener, at mennesker - og især kemien mellem mennesker - altid betyder mere end fornuft og alt muligt andet. Eller sagt mere direkte, så er det langt mere afgørende, hvordan de her mennesker lige klikker, end om nogen i regeringens psykiatriudvalg overhovedet aner, hvorfor mennesker mister forstanden og humøret. Sådan er verden jo, og for ligesom at sætte en streg under pointen, så aner flere af udvalgets medlemmer angiveligt ikke engang selv, hvorfor de er endt der. Så mon ikke der også er en smule politik gemt godt væk et sted...?

Vi garanterer ikke 100 pct for ædruelighed-en i portræt-tegningerne, men kan til gengæld love, at det ikke bliver sidste gang, vi kaster os over magtens mænd og kvinder i dansk psykiatri!

VAGN NIELSEN (FORMAND FOR UDVALGET) DIREKTØR I SUNDHEDSSTYRELSEN

Ifølge Outsiderens kilder handler alt i Sundhedsstyrelsen – og derfor også i det kommende udvalg – kun om én ting: At undgå, at sundhedsministeren taber ansigt for åben skærm.

Vagn Nielsen skal med andre ord sikre, at udvalget ikke ender med at bure sig inde i en svedehytte og udtænker nogle alt for langhårede planer, som resten af verden slet ikke er klar til.

At Vagn Nielsen er den rette til opgaven og loyal til fingerspidserne er indiskutabelt. Som afdelingschef i Sundhedsministeriet var Vagn Nielsen villig til at give rigsrevisoren misvisende dokumenter, for at dække over den daværende regerings overbetaling af privathospitaler. Vagn Nielsen har senere undskyldt hændelsen, der kan studeres nærmere på bl.a bt.dk.

Den slags skal naturligvis belønnes. Med en direktørstol... og et par formandsposter.

POUL NYRUP RASMUSSEN FORMAND FOR DET SOCIALE NETVÆRK

Der findes to Sociale Netværk og de bevæger sig ikke altid i samme tempo.

Det ene – Det Sociale Netværk – er en lille privat forening, der i sin formålsbeskrivelse lover at gå nye og måske utraditionelle veje indenfor psykiatrien. Det andet – Det Sociale Netværk af 2009 – er et landsdækkende netværk af frivillige organisationer på det psykiatriske område, hvor også Outsideren er medlem.

Detaljen er vigtig. Poul Nyrup deltager i udvalget som repræsentant for det lille sociale netværk, som egentlig ikke rigtig beskæftiger sig direkte med psykiatri. Det kan derfor, i et svagt øjeblik, være en lille smule uklart, hvilken form for særlig indsigt Poul Nyrup bringer med sig.

Vi krydser fingre for, at Poul Nyrup går "nye og måske utraditionelle veje" i en nogenlunde fornuftig retning - og vil i samme åndedrag lige nævne, at det er en rendyrket skandale, at Outsideren ikke er repræsenteret i regeringens udvalg. På Outsideren tror vi fuldt ud på det, vi selv synes er rigtigt, og har derudover aldrig lyttet til fornuft i særligt omfang. Det burde naturligvis have udløst en plads.

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

Illustration: Katrine Fokdal

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

KNUD KRISTENSEN
LANDSFORMAND I SIND

Sammen med sin kone er Knud Kristensen ophavsmand til "Håndbog for psykiatribrugere," også kendt som "Bibelen." Håndbogen på cirka 560 sider er både vigtig og god, fordi den samler al lovgivning på psykiatriområdet i et letforståeligt sprog.

Som en anden velbarberet profet, med sin helt egen bibel i hånden, er Knud Kristensen sidenhen blevet hentet ind af SIND for at puste liv i den aldrende forening. SIND er som organisation opfyldt af tanken om at finjustere psykiatrien, indtil den fungerer. Og fungerer psykiatrien ikke, er de fleste af Sinds aktiviteter et (ofte tiltrængt) plaster på såret. Sind har fx landets mest velfungerende bisidder-ordning.

Knud Kristensen kritiserer ofte forholdene i psykiatrien. Men lytter man lidt efter, er det blot gentagelsen af SINDs ønske om finjusteringer, hvilket gør SIND til en nyttig og temmelig ufarlig duks at have med i udvalget.

Men tør Knud Kristensen spørge de højere magter, om finjusteringer virkelig er vejen til at hjælpe mennesker, der for en tid har tabt forstanden? Hvad nu hvis psykiatrien stort set er "as good as it get's"?

Outsideren vil følge udvalgets arbejde nøje, og lover at slappe betydeligt mere af, hvis Knud Kristensen en dag springer ud som rigtig profet med langt busket skæg.

KARL BACH JENSEN
UDVIKLINGSKONSULENT I LANDSFORENINGEN AF NUVÆRENDE OG TIDLIGERE PSYKIATRIBRUGERE (LAP)

Energisk politisk aktivist, der flere gange har været indlagt og flere gange har udtalt – ligesom mange andre i LAP – at han egentlig helst så psykiatrien nedlagt. Især tvangen i psykiatrien skal væk, derefter medicinen – og så bliver der lidt bedre tid til at tale om tingene.

LAP's motto er "intet om os, uden os," – men det er forholdsvist uklart, hvem der beslutter, hvad "os" mener. Ingen på Outsiderens redaktion er for eksempel nogensinde blevet spurgt, og vi betragter os som en slags MVT's (Meget Vigtige Tosser). Derudover gør langt de fleste sindslidende sig sikkert kun private tanker om psykiatrien. Derfor er det svært at sige, hvem LAP egentlig taler på vegne af – og hvad der ville blive sagt, hvis "os" talte.

Karl Bach er sandsynligvis den eneste i regeringens udvalg, der er klar over, at to milliarder kroner mere til psykiatrien, ingenting løser. Han er derfor et af de centrale medlemmer i udvalget. Det afgørende bliver, om Karl Bach og LAP kan pege på konkrete nye initiativer, der vil hjælpe mennesker i psykisk krise - og som verden er klar til. Og, øh, som vi på Outsideren kan tage æren for. Det vil "os" gerne.

EBBE HENNINGSEN
LANDSFORMAND I BEDRE PSYKIATRI

Bedre Psykiatri vil meget gerne – faktisk alt for gerne - af med myten om, at det er de pårørendes skyld, når psykisk sygdom bryder ud.

Denne berøringsangst i forhold til det indlysende - at pårørende nogle gange selvfølgelig er skyld i en masse ulykker - fremmer ikke en større forståelse af, hvad der fører til, at mennesker bliver indlagt på en psykiatrisk afdeling.

Ebbe Henningsen, som er en rar og kompetent herre, er derfor henvist til at kæmpe for bedre forhold for mennesker, der allerede er endt på en psykiatrisk afdeling. Og er man først endt der, så ved medlemmerne af en pårørendeforening vel bedre end så mange andre, hvor lang tid det tager at komme op i omdrejninger igen.

Ebbe Henningsen får Outsiderens største kram. Pårørende er de helt store tabere, når et menneske bliver indlagt. Den indlagte får en masse nye venner, der ved alt om piller og pensioner. Men de pårørende kan gå alene rundt i en forstad - uden nogen som helst at tale med. Barskt!

JEANETT BAUER
FORMAND FOR DANSK PSYKIATRISK SELSKAB (PSYKIATERNES FAGLIGE SELSKAB)

Jeanett Bauer, som vistnok ikke ejer firmaet Bauer - den gedigne producent af ishockeyudstyr – har travlt. Hun skal skaffe læger. Nye tal viser, at antallet af patienter i det psykiatriske system i Danmark i årene 2000-2009 steg med 40.000 eller 48 pct.

Gennemgår man, hvad Jeanett Bauer har sagt, siden hun blev psykiaternes formand i 2011, er der ikke noget der tyder på, at hun vil forsøge at nedbringe antallet af patienter, men i stedet arbejde for at øge psykiatriens muligheder for behandling.

Det eneste fornuftige i sådan en tilgang er, hvis man har som mål at få Dansk Psykiatrisk Selskab til at vokse og blive mægtigere og vigtigere. Måske kan alle – på nær psykiaterne – en dag være indlagte i psykiatrien.

Jeannett Bauer er klassisk hjerneforsker og vant til at kigge i mikroskopet. Spørgsmålet er, om hun er i stand til at se det lidt større billede.

LONE CHRISTIANSEN
SOCIAL- OG SUNDHEDSPOLITISK DIREKTØR I DANSKE REGIONER

Medbringer fra første dag en stor lommeregner, så hun kan holde styr på, hvor mange penge regionerne får ind på hvert spørgsmål, der drøftes i udvalget. Regionerne har ventet på to milliarder kroner ekstra, siden de udgav planen "En Psykiatri i Verdensklasse" i 2009.

Mennesker med diskrete profiler som Lone Christiansen skal ikke undervurderes. Hun kan få lukket et sygehus blot ved en telefonopringning. På Outsideren fik vi engang besøg af en australier, vi ikke kunne drikke fuld. Måske er det lidt det samme her. Bare uden at vi ringer til nogen. Men det gjorde australieren måske, imens vi andre var fulde. Storstrømsbroen blev i hvert fald lukket kort tid efter. Nu skal der bygges en ny til fire milliarder kroner.

KURT HJORT KRISTENSEN
VICEKONTORCHEF I KL

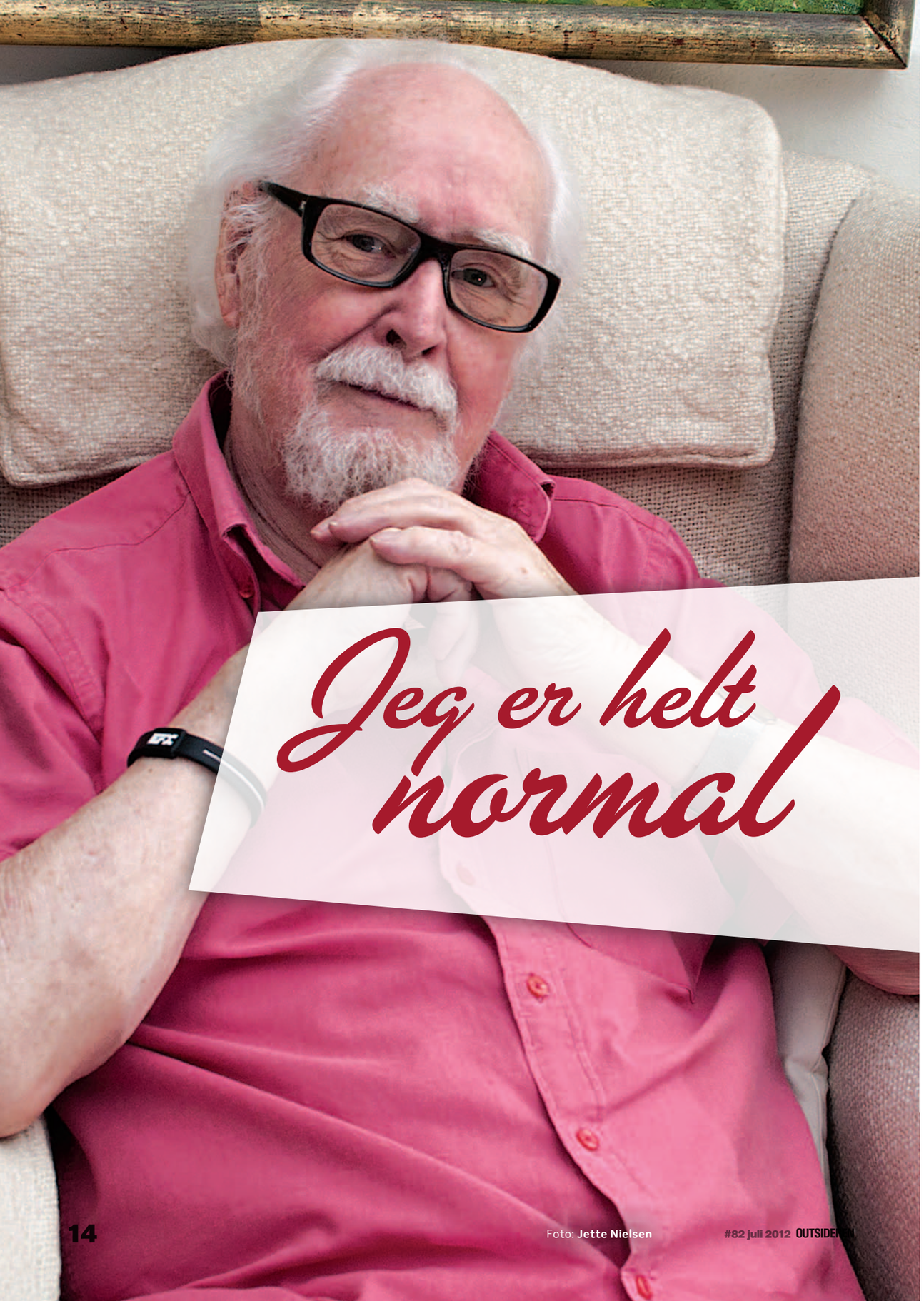
Ordet på gaden er, at Kurt er manden vi skal håbe på. Da vi startede vores research af udvalget, havde vi aldrig hørt om ham, og Kommunernes Landsforening (KL) har heller ikke på noget tidspunkt offentliggjort noget om denne person. Men ordet på gaden lyver sjældent, og faktisk kan det være et godt tegn, at Kurt Hjort Kristensen ikke optræder i medierne i tide og utide med faste meninger om alt.

Ifølge vores kilder skulle Kurt Hjort Kristensen nemlig rent faktisk være i stand til at forstå, at det typisk er virkelig problemer i livet, der gør at virkelige mennesker engang imellem bryder sammen. Puha. Det er rart at skrive. I modsætning til det absurde genetik-cirkus, så er det heldige ved disse virkelige ting, at det er noget man virkelig kan forholde sig til, og virkelig finde en løsning på.

Eneste dilemma er, om Outsideren skal undlade at skrive om det, hvis Kurt gør noget virkeligt cool. Om det ødelægger magien, hvis han en dag kommer i medierne.

DESUDEN BESTÅR UDVALGET OGSÅ AF:

Nicole K. Rosenberg er psykolog og altid med i alt, så det er vel mere betryggende, end at lektor og cand. med. **Niels Damsbo**, pludselig sidder der. Outsideren antager, at han også selv er overrasket. **Peter Treufeldt**, Vicedirektør, Region Hovedstadens Psykiatri, har læst tidens tegn og kører hårdt på med at få psykiatrien til at ligne somatikken ved at indføre behandlingspakker. Fordi alle ved, at mennesker bliver deprimerede af præcist de samme årsager og skal kureres på præcist den samme måde. Måske en idé, der kan deles med Per Holm, der som direktør for Socialt Udviklingscenter (SUS) skal sikre at det bliver SUS og ikke konsulentfirmaet Rambøll, der skal udvikle fremtidens psykiatri. Det er sådan, man skaber en succesrig virksomhed, lær lige den lektie! Udvalgets sidste medlem, **Margit Asser**, er en habil sygeplejerske og vicecenterchef på Skt. Hans. Men om hun har brugt årene på at koge en superplan sammen, det er der flere der tvivler på. Vi er dog ikke i tvivl. Det har hun ikke. ■



Jeg er helt normal

Foto: Jette Nielsen

DEN diagnose-fri SPALTE

AF HENNING CARLSEN, FILMINSTRUKTØR

Jeg hedder Henning Carlsen og jeg er normal. Disse ord lagt mig i munden (eller pennen) giver mig en prægtig anledning til at beskæftige mig med mig selv, uden at få stukket i næsen, at jeg da også er så skide selvoptaget.

Jeg har arbejdet med film siden min pureste ungdom. Først 15 år med dokumentarfilm, dernæst 15 år med både spille- og dokumentarfilm, og siden næsten kun spillefilm.

Jeg vil vove den påstand at normalitet kan gradbøjes. Slet ikke fordi jeg har noget imod at være normal, men fordi jeg har været velsignet med et par skavanker, som ikke har været uden betydning, omend mest af fysisk art.

Jeg er født med en alvorlig bygningsfejl på mit højre øje, som gør at det næsten er uanvendeligt, i hvert fald til at se med. Det har den store fordel, at jeg ikke kan se 3-D film, hvilket er noget nær en velsignelse.

Som barn var jeg både skeløjet, fregnet og let rødhåret, så der var alle kompo-nenter til en grundig mobning. Hvilket skulle vise sig at fungere som en glimrende hærdning til det virkelige liv i den branche, jeg ret hurtigt havnede i, og som mere eller mindre er skabt til mobning.

Måske har mit dårlige øje af og til ført til en slags enøjet normalitet. Den megen bekæftigelse med fiktion i spillefilmene kunne til tider lokke mig selv bort fra virkeligheden og ind i en indbildt verden, som om alt var eventyr og drama og underholdning. Når så det i glimt gik op for mig, at sådan hang det ikke sammen, så blev jeg sur. Jeg vil langt fra kalde det deprimeret. Men jeg gjorde en interessant iagttagelse: I perioder, hvor jeg passede min norske levertran, indtraf disse surhedsperioder ikke.

Snød jeg for levertranen, kom de. Jeg drøftede det med en psykopharmiker i familien. Han lagde hovedet tilbage og tænkte sig om, og kom så med det: "Der er en snæver lighed mellem molekylerne i levertran og i lykkepiller!"

Og så pointen: Efter hvad jeg har erfaret er franske læger holdt op med at ordinere lykkepiller. De ordinerer torske-levertran i stedet for. Tag det i et lille snapsglas samtidig med at du skyller munden med en grøntsags juice. Du smager ikke levertranen. Og den har ingen bivirkninger undtagen i enkelte tilfælde, hvis man ikke har gurglet munden ordentlig, en smule fiskesmag.

Nu kan det da godt være, at I mener jeg er gal. Men det får så være. ■

» EFTER HVAD JEG HAR ERFARET, ER FRANSKE LÆGER HOLDT OP MED AT ORDINERE LYKKEPILLER. DE ORDINERER TORSKE-LEVERTRAN I STEDET FOR.. «

De kendte og de normale

Den diagnose-fri Spalte er relativ ny i Outsideren og skrives på skift af en kendt dansker, der (efter hvad vi ved) ikke har en psykiatrisk diagnose. Spalten er dermed den eneste af sin slags i bladet, der ellers laves af mennesker med en eller flere diagnoser samt en lang karriere som patient i det psykiatriske system bag sig, måske også fremover.

De første gange er spalten blevet skrevet af henholdvis forfatteren Peter Øvig og tidl. minister Bertel Haarder. Denne gang har vi givet ordet til en af dansk films "grand old men", 82-årige Henning Carlsen, der i april havde premiere på sit seneste værk, en filmatisering af Gabriel Garcìa Márquez' roman "Erindring om mine bedrøvelige ludere".

Venner for livet?

SYV PERSONLIGE BERETNINGER OM DET, DER SKER MED VENNER, BEKENDTE OG KÆRESTER, NÅR SYGDOMMEN BRYDER UD OG LIVET BLIVER ET ANDET

SIDE 16 - 29

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

Illustration: **Matilde Digmann**

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

"HUN FORTÆLLER MIG VEDHOLDENDE, HVOR RÆDSELSFULDT HUN HAR DET, OG PÅ ET TIDSPUNKT KAN JEG IKKE HOLDE DET UD OG SKÆLDER UD."

Ven er ven NÆRMEST –nogle gange

AF ANNETTE MADSEN

Min veninde gennem 30 år er for tiden indlagt på psykiatrisk afdeling. Hun flyttede fra familien og huset for at starte på en frisk. Hun blev indhentet af en slem depression, søvnløshed og angst. Efter nogen tids kamp lod hun sig frivilligt indlægge. Jeg har været med i hele forløbet fra før indlæggelse - og nu under den - og følger hende tæt i daglige samtaler og ugentlige besøg. Vi har debatteret medicin og psykiatriens betydning daglig i måneder og vi deler vores mange tanker og følelser med hinanden.

Jeg går med hende ind i smerten, smerten af sorg over tab af mening. Voldsomme frustrationer, vrede panik og håbløshed lægger jeg øre til, og indrømmer gerne at jeg må trykke på pause ind imellem, fordi det simpel hen er for hårdt.

Det gennemgående tema i hendes lidelse er ensomhed, sorg over at miste igen og igen, skyld over at de andre ikke kan holde ud at være sammen med hende og længslen efter at kunne komme tilbage til livet igen eller hvis ikke, så finde trøst i døden.

Personligt er jeg meget påvirket og vil så gerne hjælpe hende, men igen og igen indser jeg, at jeg ikke kan. Hun fortæller mig vedholdende, hvor rædselsfuldt hun har det, og på et tidspunkt kan jeg ikke holde det ud og skælder ud ... det er i hvert fald en bagvendt måde at hjælpe på og nærmest en belastning for hende, for som hun siger; - jeg kan ikke leve op til at blive rask, som I alle vil have, at jeg skal blive.

MÆRKELIGT AT OPDAGE

Jeg sidder her i nat og er blevet en stor del klogere i denne weekend, efter at vi har været sammen en del af den. Jeg opdagede, at nok havde jeg kendt hende i 30 år, men rimeligt overfladisk. Vi havde da følt os underholdt af hinanden, men ... OK, jeg havde set en intelligent og samlet person, med hvem det var spændende at dele især problemer med, men havde vi nogensinde grinet sammen...næh...havde hun rørt mig som menneske – indeni...? Hvem var hun? Det er så mærkeligt og så afslørende at opdage, at vores relation har været ret uforpligtende, indimellem nærmest ligegyldig - og at jeg så i aften, efter en samtale, hvor jeg spørger og undres og i samtalen viser min egen usikkerhed og sårbarhed – alligevel pludselig bliver klar og rolig indeni, og kan mærke, at hun rører mig.

Jeg spørger hende:

-Hvad kendetegner din ensomhed?

"Følelsen af forladthed, ikke at have noget at komme hjem til. En altoverskyggende følelse af at være isoleret fra livet. Den aften hvor jeg cykler langs fjorden...bliver jeg overhalet af en bil, og der sidder Søren og min datter. Det er mit liv, der kører forbi, de mennesker jeg elsker, som jeg er adskilt fra.

Der begyndte det at gå rigtig galt, den dag. Jeg ryger ud over kanten, en følelse af ikke at kunne være i mig selv, i min krop, fordi følelsen af panik er så overvældende ... jeg har aldring været dér før .... den tager desværre fat i mig, så jeg bliver eet med den. En uge senere befandt jeg mig på psykiatrisk afdeling.

Min eksmand og mine døtre ved ikke, hvad de skal stille op eller gøre og sige, så de undlader at kontakte mig, bortset fra at min eksmand ordner vasketøjet + han slæber rundt med mig fysisk, når jeg bliver desperat. "

-Er der venner nu hvor du er blevet syg, der kan støtte dig?

"Du er min livline. Fordi du genkender hvor jeg er følelsesmæssigt ", svarer min veninde.

Jeg ved, hvad hun mener, og jeg tænker, at det ofte er parallelle nåleøjer, min veninde og jeg går igennem. Til trods for forskelle i livsomstændigheder er der mange ensheder: vi har således begge mistet kontakten med familien, men jeg er nok f.eks kommet længere i min give-slip-proces.

KLAMRE SIG TIL RATTET

Min veninde fortsætter: "Du har trådt vejen før mig, du genkender mig med det samme. Hvis ikke lige jeg er sammen med noget menneske føler jeg mig forladt, så meget at jeg går i panik. Den anden dag havde jeg et par timer imellem to kontakter, den ene var en behandler, den anden en ven. Jeg kunne ikke klare det, Jeg sidder alene i bilen på en grusvej i Køndeløse og begynder bare at hulke. Jeg ringer til min datter, der går i panik og hun ringer til Søren og beder ham hente mig. Da vi senere nærmer os afdelingen vil jeg ikke med ud, jeg klamrer mig til bilrattet."

- Er der nogen, der kan støtte og hjælpe dig på afdelingen?

"De tør ikke gå ind i det smerteland, i smerten sammen med mig.

De bliver tilskuere, de ved ikke, hvad det betyder. Kan man overhovedet, hvis man ikke selv har været der – hjælpe andre mennesker? Jeg bliver bekræftet i - ikke at tilhøre andre mennesker - gennem den måde, de behandler mig på: De laver fysisk og mental afstand til mig. Jeg ville ønske, at de ville sidde på sengekanten engang imellem og trøste mig, og jeg ville ønske, at de vil tage mig i hånden og bringe mig tilbage til livet."

-Hvad forestiller du dig så, hvis du forestiller dig noget?

Min venindes svar lyder:

"I psykiatrien mangler der mennesker, der kan åbne deres arme og modtage mennesket i sorg og lidelse. En af kontaktpersonerne har sagt det direkte til mig, hun giver kun knus til sin mand og børn.

Det er kun vennerne, der kan hjælpe eller familie/partner. Det at vide, at der står en derude og venter, gør at man tager man sig sammen for at blive rask. Det kan jeg jo se er tilfældet for mine medpatienter.

Selv tager jeg mig sammen ved at bevæge mig ud. Men nu, hvor jeg ingen har derude, så er jeg lige så angst for at være ude som at være inde.

Jeg ser jo mange, der bliver genindlagt i de 2,5 måned, jeg har været her. Du kommer jo ind, fordi du mister dine platforme i livet, men herinde er der ingen mening eller platforme, intet fornuftigt at foretage sig. Man skal jo selv finde meningen med livet..." ■

"DET ER SÅ MÆRKELIGT OG SÅ AFSLØRENDE AT OPDAGE, AT VORES RELATION HAR VÆRET RET UFORPLIGTENDE, INDIMELLEM NÆRMEST LIGEGYLDIG - OG AT JEG SÅ I AFTEN, EFTER EN SAMTALE, HVOR JEG SPØRGER OG UNDRES OG I SAMTALEN VISER MIN EGEN USIKKERHED OG SÅRBARHED – ALLIGEVEL PLUDSELIG BLIVER KLAR OG ROLIG INDENI OG KAN MÆRKE, AT HUN RØRER MIG."

EFTERSKRIFT:

Min veninde og jeg deler også en forkærlighed for Søren Kierkegaard. Han har skrevet dette om at hjælpe:

"At man, når det i sandhed skal lykkes at føre et menneske hen til et bestemt sted, først og fremmest må passe på at finde ham dér, hvor han er, og begynde der.

Dette er hemmeligheden i al hjælpekunst. Enhver, der ikke kan se det, han er selv i en indbildning, når han mener at kunne hjælpe en anden.

For i sandhed at kunne hjælpe en anden må jeg forstå mere end han - men dog vel først og fremmest forstå det, han forstår. Når jeg ikke gør det, så hjælper min mere-forståen ham slet ikke. Vil jeg alligevel gøre min mere-forståen gældende, så er det fordi jeg er forfængelig eller stolt, så jeg i grunden i stedet for at gavne ham egentlig vil beundres af ham.

Men i al sand hjælpen begynder med en ydmygelse. Hjælperen må først ydmyge sig under den, han vil hjælpe, og herved forstå, at det at hjælpe ikke er at være den herskesygeste, men den tålmodigste, at det at hjælpe er villighed til indtil videre at finde sig i at have uret, og i ikke at forstå, hvad den anden forstår.

Thi det at være lærer, det er ikke at sige: Sådan er det, ej eller er det at give en lektie for og deslige, nej, det at være lærer er i sandhed at være den lærende. Undervisningen begynder med at du, læreren er den lærende, sætter dig ind i, hvad han har forstået, og hvordan han har forstået det, ligesom lader ham overhøre dig, at han kan være sikker på at du kan dit: Dette er indledningen.

Så kan der begyndes i en anden forstand."

(Fra Søren Kierkegaard: Synspunkter for min forfattervirksomhed, Paragraph 2 (1843)

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

Foto: **Jette Nielsen**

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

"NOGLE GANGE UNDRER JEG MIG OVER, HVORFOR DE EGENTLIG ER VENNER MED MIG? HVAD FÅR DE MON UD AF MIT SELSKAB? HVIS JEG SKAL VÆRE ÆRLIG SÅ VED JEG DET IKKE..."

De holder mig FLYDENDE

AF DY KNUDSEN

Mine venner betyder alt for mig, de er mine nærmeste, dem jeg altid kan ringe til, når jeg har brug for det, dem der altid har været der for mig, selv under mine indlæggelser. Mine venner har holdt mig flydende, de har været der for mig, og altid lyttet til mine kvaler. De er troppet op, når jeg mest havde brug for det, og jeg er dem dybt dybt taknemmelig. De har vist mig, at de kan rumme mig, hele mig, ikke kun de kønne ydre facader som jeg stiller op som værn imod omverdenen. De kan rumme mig, når jeg er længst nede og ikke kan gøre andet end ligge i en seng eller sidde på en sofa og se TV, når jeg ikke orker at tale om noget eller når jeg bare har brug for menneskeligt selskab.

"FOLK, SOM JEG FØR REGNEDE TIL MINE VENNER, ER BLEVET TIL BEKENDTE, OG MINE VENNER ER KOMMET TÆTTERE PÅ MIG OG BETYDER NU MERE END FØR."

De har givet mig lov til at tale mine bekymringer ud, eller blot dvæle i deres selskab en stille aftenstund. Jeg har altid kunnet være ærlig overfor dem omkring min sygdom og min tilstand. De har altid mødt mig med forståelse eller i hvert fald forsøget på at forstå.

Jeg har ikke mange, som jeg kalder for mine venner, vel omkring en håndfuld, men de er nok de vigtigste personer i mit liv lige nu.

NÅR VENSKABER VISNER

Da jeg blev indlagt første gang, var det en veninde som tog med mig ud på Bispebjerg psykiatriske skadestue, hun var en stor støtte og blev der lige til jeg var indlagt og kommet på plads på stuen. Siden spredte nyheden sig som ringe i vandet. "Dy er blevet indlagt", mine venner sms'ede og gjorde det klart, at de altså var der derude, for mig. Siden har jeg været indlagt utallige gange og der har altid været kontakt til omverdenen. Enten har det været over telefonen eller ved besøg.

Især har mine venner været gode til at komme på besøg med et spil Settlers under armen, og så har de været på afdelingen i flere timer, imens vi har spillet, spist chokolade og hygget. Så vidt som man kan tale om hygge på en lukket psykiatrisk afdeling. De har fået mig til at glemme, at jeg var indlagt, til at glemme tomheden og ensomheden. Det daglige tomrum efter en normal hverdag. En hverdag som ikke længere rummer de faste holdepunkter som job eller studie, holdepunkter som er med til at give mening i dagligdagen. En mening som hurtigt flyder ud i sandet, når livet ikke hænger sammen længere.

Hver dag skønner jeg på mine venner og jeg føler mig som en af de heldige, at jeg har sådan et godt netværk. Jeg har mødt flere, som har mistet venner efter at have været indlagt, hvor venskaber tørrer ind og visner. Hvor omverdenen har vendt sig bort, og ikke har kunnet rumme folk med psykiske problemer. Der er flere, hvis netværk skrumper ind med antallet af indlæggelser, og hvor familien bliver eneste kontakt.

DE SIMPLE SPØRGSMÅL

Jeg tror ikke at jeg ville klarer mig igennem hverdagen uden mine venner. Nogle gange undrer jeg mig over, hvorfor de egentlig er venner med mig? Hvad får de mon ud af mit selskab? Hvis jeg skal være ærlig, så ved jeg det ikke. Jeg er ikke den positive pol i den ligning. Jeg priser mig lykkelig for at de er der, de gør virkelig en stor forskel i mit liv.

Men lige så godt som jeg har det med mine venner, lige så svært har det været for mig at skabe nye bekendtskaber. Selv folk, som jeg før har kendt, har jeg stødt fra mig. For hvordan fortæller man lige, at man nu har en psykiatrisk diagnose som paranoid skizofreni? Hvordan forklarer man, at man har været indlagt og måske bliver indlagt igen? Jeg har haft svært ved at tale med folk og bekendte, som ikke allerede kendte til min psykiske historie. Svært ved at svare på spørgsmål så som, "hvad går du nu og laver?" eller "hvordan har du det?", for hvordan svarer man på det, når man intet laver og i øvrigt har det rigtig skidt? Det er jo ikke ligefremme og ærlige svar, som man forventer på den slags simple spørgsmål. Jeg har haft svært ved at holde kontakten til de bekendtskaber, som ikke var helt tæt på mig, folk som ikke ved, hvad jeg har gennemgået de seneste år, hvor jeg er blevet ramt af denne sygdom og har tumlet med livet generelt. Så folk, som jeg før regnede til mine venner, er blevet til bekendte, og mine venner er kommet tættere på mig og betyder nu mere end før.

SOM KAN ELSKE MIG

Jeg har et fremtidigt ønske om igen at kunne få nye venner og måske med tiden også en kæreste, men det sidste virker som en uoverskuelig ting. At finde en som kan elske mig og alle mine dystre sider. Og hvordan finder man overhovedet en mulig kæreste, som ikke løber skrigende væk, når man begynder at udrulle ens sande historie. Jeg tror ikke engang selv, at jeg ville kunne være så stærk, at jeg ville kunne åbne mig for en partner, som var så ødelagt som jeg selv er det. Jeg har da også overvejet at få mig en dating profil på nettet for at møde en, men jeg føler ikke rigtig, at jeg er en god fangst, og tanken om at skulle sælge sig selv godt, virker absurd. Jeg har jo absolut intet positivt at tilbyde en fremtidig kæreste, sådan virker det i hvert fald lige nu. Så datingen må vente, men hvad med at møde nye mennesker? Her er der også forhindringer, for hvor meget skal man fortælle om sig selv? Hvor meget kan folk rumme og hvor mange informationer skal man give? Skal man fortælle om hvor skrøbelig man er? Eller hvordan man slås med indre dæmoner? Jeg har endnu ikke fundet svaret. Men jeg prøver at udfordre mig selv og lede videre. ■

Dy Knudsen er 31 år og bor på Nørrebro i København

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

Illustration: **Matilde Digmann**

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

"INTET ER SÅ SKIDT, AT MAN IKKE KAN VÆNNE SIG TIL DET..."

Kan jeg, VIL jeg?

AF JULIE FEILBERG

Det er svært at leve alene, men som psykisk syg kan venner være utrolig svære at finde eller bare at møde. Sygdommen i sig selv gør, at man kan være næsten umulig at relatere til og bare at være sammen med. Når man er helt nede i den sorte sump, kan man ikke engang føre en fornuftig samtale. Det bliver altid ren beostærsnak. Og så synes folk selvfølgelig, man er underlig og trækker sig. Måske også fordi de bliver lidt skræmte ved en, som så åbenlyst er et helt andet sted i sin bevidsthed end de fleste. Hvad kan man gøre for at komme ud af sin ensomhed, når man hver gang man er i selskab med andre skal ransage sin hjerne for at finde på et eller andet at sige, noget der ikke lyder totalt fladt eller ved siden af. Og er der nogen folk ikke gider, så er det dem, der stort set aldrig åbner munden.

"ER JEG TILSTRÆKKELIG MOTIVERET FOR AT FORSØGE AT BRYDE UD AF MIN SKAL? JEG VILLE ØNSKE JEG VAR OG KUNNE, MEN NÅR DET KOMMER TIL STYKKET, SÅ SKAL JEG NOK LEVE OG DØ ALENE."

ET KVAJ SOM MIG

Dette var en rimelig rammende beskrivelse af hvordan jeg var, dengang jeg gik på universitetet. Der fandt jeg ingen venner. Men jeg havde yderligere det problem, at jeg heller ikke havde nogen venner fra barndommen eller puberteten. Mine klassekammerater elskede at se ned på mig og få mig til at have det dårligt med mig selv, og i gymnasiet virkede det bare som om at de fuldstændig havde glemt min eksistens. Når jeg tænker tilbage på min skoletid, kan jeg godt forstå mine klassekammerater, selvom jeg aldrig kan tilgive dem. Jeg var overmåde fristende som det ultimative mobbeoffer: dum, grim, usmart klædt på og akavet. Og intet er sjovere for skolebørn end at finde sammen om at chikanere et eller andet ulykkeligt, kikset kvaj som mig. Men de anede ikke at jeg også var et menneske, der havde mine egne tanker og følelser.

Min skolegang har i høj grad været medvirkende til, at jeg senere blev socialt inkompetent. For hvis man ikke får lært omgangsformer og sociale koder ved at være sammen med jævnaldrende som barn og ung, så bliver man automatisk også isoleret som voksen. På grund af min opvækst aner jeg simpelthen ikke, hvordan man svinger med andre eller hvad der er rigtigt og forkert, normalt og unormalt i omgangen med andre mennesker. Jeg griner heller ikke af det samme som andre, formår heller ikke at være spontan og uforbeholden. Så helt ærlig - folk i al almindelighed synes ikke jeg er værd at samle på.

AT BRYDE UD AF MIN SKAL

Der er stort set ikke noget, der er så skidt, at man ikke kan vænne sig til det, og jeg har vænnet mig til at leve et temmelig tilbagetrukkent og selvtilstrækkeligt liv. Jeg har ikke brug for så meget selskab i det daglige, og kan sagtens gå i to-tre dage uden at udveksle nogle bemærkninger med nogen. Hvilket man kan lære at leve med, men alligevel er det måske ikke sundt for mig og min udvikling og trivsel som menneske at være så meget alene. Men hvad skulle jeg gøre ved det, når jeg nu har al den negative sociale bagage jeg har? Og er jeg tilstrækkelig motiveret for at forsøge at bryde ud af min skal? Jeg ville ønske jeg var og kunne, men når det kommer til stykket, så skal jeg nok leve og dø alene. ■

Julie Feilberg er 34 år og bor på Amager

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 -

Kære Farbror

Mine allerbedste venner eller familie er nogen,
der altid står der for mig

Især er denne
min farbror

Han er den eneste der lytter...rigtigt efter
Og tænker
Tænker over hvad jeg siger
Og giver feedback med det samme

Han er ærlig.....altid
Aldrig noget med at pakke tingene ind eller være
falsk
Han siger som tingene er og det elsker jeg ham
for

Han var den der hjalp mig, da min verden blev
som et rædselskabinet der fortsatte time
efter time minut for minut

Han fulgte mig rundt fra og til hospitalet
Han trodsede frosten og kulden sidste isvinter,
også selvom busserne ikke kørte
så kom han og hjalp mig
Han er der
Altid til evig tid
Også selvom vi også bliver uvenner
Jeg skælder ud nogle gange
Men han er der

Min sygdom gør det svært for andre at rumme mig
fordi jeg er møg krævende og ikke har nogen
tålmodighed, når jeg er dårlig

Men nu vil han gerne have fred og jeg prøver
Det er svært at lade andre
mennesker få ro og fred

Han er lige her
lige her i mit hjerte
altid

jeg ælsker den Mand

Tak, fordi du er dig ■

Sidse Zille, 16. april 2012

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

"JEG SER IKKE DEN VENINDE MERE. DET BLEV FOR HÅRDT FOR HENDE MED SANDHEDEN, OG FOR HÅRDT FOR MIG MED HENDES MANGLENDE ACCEPT..."

PRISEN for en sindslidelse

AF PIA LØVSTAD FRYDENSBERG

Et liv med evnen til facade betyder muligheden for at gemme sin psykiske sårbarhed, længe og for alle. Når evnen krakkelerer og spøgelserne vælter ud af skabet, reagerer nogle ved at løbe så langt væk som muligt, på så kort tid som muligt – og andre går på skarpe glasskår omkring emnet, i håb om at det forsvinder af sig selv...

Jeg prøvede lidt af begge dele, da jeg valgte at stå frem med min sindslidelse Borderline personlighedsforstyrrelse – men vandt klart mere end jeg tabte.

Når tankerne falder på årene 2009-2010, tænker jeg på brudstykker fra samtaler, jeg havde med mine omgivelser, omhandlende min psykiske sårbarhed. Budskabet om, at jeg ikke kun var den stærke og fremadrettede kvinde, som mange af disse tænkte mig som. Men at jeg også var den spekulative, triste, ufungerende – og til tider opgivende kvinde, som hadede sig selv så indædt, at hele livet føltes meningsløst og uudholdeligt.

TRYGLE OM ET NEJ

Én af de første jeg brød facaden overfor, var en gammel gymnasie-veninde, som oven i købet fik serveret sandheden på en psykiatrisk afdeling, jeg var indlagt på i den periode. Jeg havde gjort det lidt hyggeligt i de hvide omgivelser på hospitalsstuen, og bagt marmorkage til os. Jeg husker, at hun måbede, da jeg fortalte om Borderline personlighedsforstyrrelse, og det første hun sagde var; 'Har du sådan noget?'. Hendes blik tryglede mig om at sige 'nej, det var en joke' – og da jeg ikke vendte på en tallerken, men derimod fastholdt min beretning, dykkede hun længere og længere ned i stolen med et nedslået og tøvende blik. Jeg ser ikke den veninde mere. Det blev for hårdt for hende, og for hårdt for mig at deale med hendes manglende accept.

Mine tanker falder også på min mors reaktion. Jeg havde det svært med min mor i perioder på grund af følelsen af svigt, så da hun reagerede med undvigenhed og ikke stillede så mange spørgsmål, gjorde det ondt. Jeg fik behov for at trække mig fra hende, og gjorde det i større og større omfang. Meget er heldigvis sket siden; i dag er min mor ét af de mennesker, som rummer min sårbarhed bedst. Og hele tiden forsøger at give mig plads når jeg har brug for det, og nærhed når jeg har brug for det.

SELVVÆRD OG KAOS

Jeg havde også en kæreste, da jeg fik stillet diagnosen og begyndte at sætte ord på smerten indeni – og trods han selv baksede med ADHD og skizotypisk sindslidelse, havde han svært ved at forstå hvilken indvirkning mit selvhad og selvdestruktive tankegang havde på min evne til at fungere – til at være tilstedeværende, og forblive den bekræftende og puttende kæreste, som han var faldet for i første omgang.

Forholdet holdt 2 år, men gik i stykker, nok mest fordi vi begge dealede med et lavt selvværd og kaos indeni.

Gennemgående har jeg oplevet meget forskellige reaktioner, og både overraskende reaktioner og forventede reaktioner. Jeg har tabt venskaber og selv fravalgt venskaber – men også vundet venskaber, og oplevet hvordan mennesker i min nære kreds har udviklet sig sammen med mig, og forsøger at være der for mig når jeg er angst, opgivende og sågar selvskadende.

Og altid vil det være mit vigtigste mål, at klare mig gennem helingsprocessen uden at give min søn på 8 år ar på sjælen undervejs...

"JEG ER VILDT STOLT OVER MIN EGEN STÆDIGHED..."

Sikken en VEN

AF EDITH HANSEN

Ensomhed er en forbandelse. Som psykisk syg rammes du oftere af denne tilstand, fordi du, som alle outsidere ved, har en tilbøjelighed til at isolere dig.

For ni år siden sprængte jeg muren. Fordi jeg også er lettere fysisk handicappet, har jeg et nødkald, så jeg hurtigt kan tilkalde hjælp, hvis behovet opstår.

En nat var jeg så ubeskrivelig ulykkelig og vred på samme tid, at jeg trykkede på nødkald, og blev spurgt, om jeg var faldet. Nej, det var jeg ikke. Så kunne de ikke gøre mere for mig. Dette scenarium gentog sig omkring 15 gange, hvor jeg råbte, at man også kunne falde psykisk. Så kom der endelig en moden sygeplejerske, som sagde, at jeg burde have en besøgsven.

Efter kort tid tronede det dejligste væsen ind af døren og præsenterede sig som visitator fra Røde Kors. Dette var Helle. Hendes opgave var at finde en matchende besøgs-ven til mig. Ret hurtigt fandt vi ud af, at det skulle være hende og mig.

Helle har betydet ubeskrivelig meget for mig. Hun kommer en gang om ugen, og torsdagen er lang, inden det ringer på døren. Hun er også min bisidder hos læge, psykiater og på hospitalet, når jeg har været indlagt. Helle findes der kun en af, det ved jeg godt. Hun holdt min tres års fødselsdag kvit og frit. Det er ret flot. Sikken en ven at få.

Jeg elsker hende. Jeg er også vildt stolt over min egen stædighed over for systemet. Jeg ville ikke finde mig i at være så ensom. Plej dine forbindelser og få et bedre liv.
Kærlig hilsen Edith. ■

Edith Hansen er en smule over tres år og bor i København NV.

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

"JEG HAR VÆRET UTROLIGT MEGET IGENNEM I MIT LIV. I DAG KAN JEG IKKE FORESTILLE MIG EN TILVÆRELSE UDEN VENNER, DE BETYDER ALT I DENNE VERDEN…"

Min ensomhed, mine VENNER min skizofreni

PERSONLIG BERETNING AF SØREN ESKILDSEN

Jeg er en ung fyr på 28, som september 2008 fik en diagnose som skizofren. Jeg prøver forsat at leve livet, som jeg gjorde tidligere, men desværre er det ikke altid muligt, da min psykiske sygdom kan sætte en stopper for mange af de ting, jeg holdt af at gøre før i tiden. Specielt det sociale aspekt har givet mange problemer og medført store udskiftninger iblandt vennerne.

Man siger jo, at man først ved hvem ens sande venner er, den dag man virkelig har brug for dem, og den talemåde kan jeg kun sige holder stik. Jeg fandt virkelig ud af, hvem de rigtige venner var, og ja, langt størstedelen faldt fra, netop fordi de ikke vidste, hvordan de skulle omgås mig og hvad min sygdom var for en størrelse. Jeg har tit mødt fordomme, "jamen, vil det sige du har flere personligheder, fordi du har skizofreni", og tror egentlig også, det var sådan jeg selv tænkte, før jeg blev syg. Og det er da bestemt aldrig sjovt at miste de venner, man før i tiden brugte meget tid med, men så lige pludselig slet ikke snakker med længere. Det rammer mere end man lige går og tror, og det lærte jeg på den hårde måde. Det værste er de fordomme, som en diagnose som skizofreni giver, og jeg hader virkelig de fordomme, for jeg vil ikke ses som en diagnose, jeg vil ses som den person jeg er.

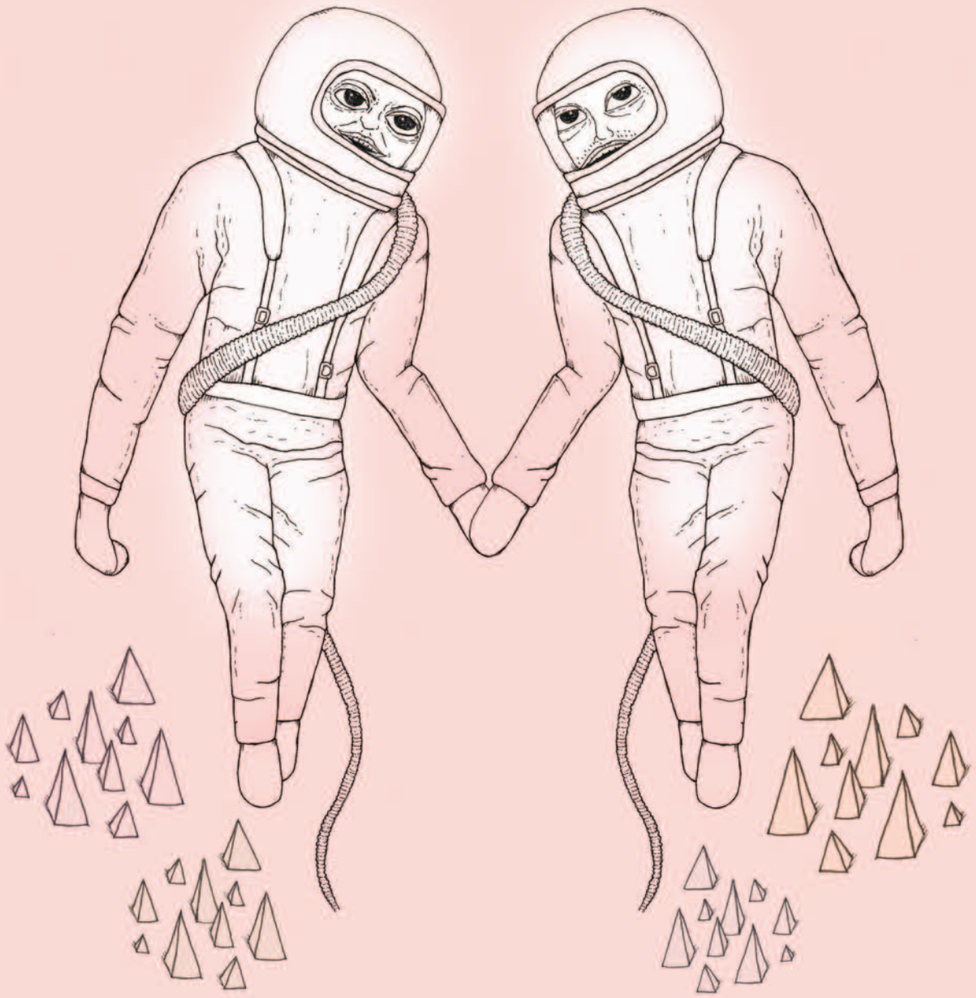
Desværre gør medierne det ikke nemmere for os med sindslidelser, og hele den her Breivik-sag har gjort det væsentligt sværere at have en diagnose som skizofren. Det har jeg kunne mærke på diverse dating-sites, for når man har skrevet lidt frem og tilbage med en person og fortalt om sin sygdom, så forsvinder de hurtigere end hurtigt. Det er bestemt ikke fedt, at det skal være sådan, for selv om vi har noget at kæmpe med, indeholder vi også rigtig mange gode sider, og det er jo et fåtal af os, der skader andre, men man hører jo kun om det negative i medierne, aldrig det positive!

VEN FIK SAMME DIAGNOSE

Men tilbage til vennerne, hvor jeg faktisk blev meget indelukket og bitter over at dem, som jeg altid har været der for, ikke var der for mig, da jeg havde mest brug for dem. Men ikke alle forsvandt, jeg havde heldigvis to rigtig gode venner tilbage i mit liv. René har jeg kendt siden børnehaveklasse og han fik en diagnose som skizofren et halvt år tidligere end mig, og vi har tit snakket om, hvor pudsigt det var, at vi begge er endt med en diagnose som skizofren, men på den anden side har det være utrolig rart at have en i sit liv, man kunne vende sine tanker med, og som også har en forståelse for det, man kæmper med til dagligt.

Den anden ven har jeg kendt siden 12-14 års alderen, han hedder Jesper og har en diagnose som asperger. Derudover lider han også af tourette-syndromet, så han har det bestemt heller ikke nemt, men alligevel var han der for mig, da jeg blev syg, og han er der stadig. Desværre ses vi ikke så tit, da vi bor en times kørsel fra hinanden, men når vi så snakker sammen via telefonen, så plejer det at være lange samtaler.

Det har altid været nemt at være venner med Jesper og jeg har altid kunnet forstå ham, da jeg er vokset op med en fætter, der først fik diagnosen autisme, men senere blev revurderet og tildelt diagnosen asperger. Min fætter hedder Rune og han betyder den dag i dag rigtig meget for mig, vi har det utrolig godt sammen, selvom det ikke muligt for os at ses hver dag, da han bor i København og jeg i Jylland.



HUN HOLDT UD LÆNGE

Efter diagnosen var i alt kun fire mennesker rigtig tæt på mig, René, Jesper, Rune og min daværende kæreste, Camilla, og det er især utroligt, at forholdet til hende holdt ind til sidst i 2010, specielt når man tænker på alle de ting, hun har været igennem med mig. Sidst i 2007 udviklede jeg et alkoholmisbrug og drak hver aften 8-12 øl, for hvis jeg ikke gjorde det, kunne jeg ikke være nogen steder, mit hoved kørte i alt for højt gear med tankemylder, og så var der stemmerne, som virkeligt skræmte mig, så det var for at undgå ubehagelighederne, at jeg begyndte at drikke, og sådan forsatte det, selv da jeg fik job i Merlin. Heldigvis skulle jeg ikke møde før 10-11 tiden, så jeg

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

Illustration: **Matilde Digmann**

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

kunne jo nå at sove min brandert ud.

Ufatteligt at forholdet holdt så længe, for mit misbrug sluttede først i december 2008, da min medicinering begyndte at virke. Og så har hun også skulle finde sig i alle mine op - og nedture, og jeg havde utrolig svært ved at motivere mig selv til at gøre rent i hjemmet, gå med hundene, lave mad, tage med ud og handle, og så var jeg også rigtig dårlig til at tage mig af min personlige hygiejne. Kun det at børste tænder fik jeg gjort, men desværre kunne det ikke redde dem, da jeg led af voldsom mundtørhed, og da jeg ikke havde råd til at gå til tandlæge hver måned, som det var nødvendigt, så blev alle mine tænder hevet ud i 2010, hvor der ikke var andet at gøre, for jeg var jo nødt til at tænke på mit helbred. Det er da bestemt ikke sjovt at skulle fortælle nogen, man er tandløs, det er da rigtig flovt, at det er sådan, men jeg kan jo ikke gøre så meget ved det.

Heldigvis er min omgangskreds vokset betydeligt i løbet af de sidste 2-3 år. Ret hurtigt efter jeg fik diagnosen, blev jeg tilknyttet socialpsykiatrien, og der var nogle forskellige aktiviteter, man kunne vælge imellem. Jeg valgte så krolf, som er en blanding af golf og kroket, og her mødte jeg så Andreas og da dagens krolf var færdig, endte vi med at stå og snakke videre i et par timer. Allerede der vidste jeg, at han var en, jeg ville komme til at se mere til og, ganske rigtigt, i dag ser jeg Andreas som min bedste ven. Vi får utrolig meget ud af hinanden, vi kan snakke om alt, og vi blevet ret gode til ikke at snakke for meget om sygdom, da ingen af os gider blive mindet om det hele tiden. Andreas introducerede mig også for en del nye mennesker, Charlotte og Jørn, og det er jeg meget taknemmelig for. Udover dem er der også kommet flere til, især gennem det, vi her i området kalder "huset", som er et mødested for sindslidende, og jeg er hver dag taknemmelig for at have nogle rigtig gode venner, som er der både i med - og modgang.

"HELE DEN HER BREIVIK-SAG HAR GJORT DET VÆSENTLIGT SVÆRERE AT HAVE EN DIAGNOSE SOM SKIZOFREN. DET HAR JEG KUNNE MÆRKE PÅ DIVERSE DATING-SITES, FOR NÅR MAN HAR SKREVET LIDT FREM OG TILBAGE MED EN PERSON OG FORTALT OM SIN SYGDOM, SÅ FORSVINDER DE HURTIGERE END HURTIGT."

JOKE MED DIAGNOSE

Venskaber skal være med til at forme dig som menneske, de skal være med til at lære dig, hvordan du omgås andre. Selvfølgelig er det også forældrenes pligt, men dem lytter man jo ikke til i teenage-årene, for der vil man jo gerne selv bestemme det hele, og her er det så vennerne, der træder til, det er dem, du snakker med om dit liv, det er dem, du betror dig til, og det er dem, som er med til at lære dig, hvor grænserne går for, hvad du kan sige og hvordan du siger det, så du ikke ender som en overfladisk person, som kun tænker på sig selv, men i stedet bliver et mere komplet menneske, der er omsorgsfuldt, forstående og kan sætte sig i andres sted, når de er nede med flaget og har brug for hjælp. Og lærer man ikke disse ting, så bliver det utrolig svært at begå sig blandt andre mennesker og så kan man vel i sidste ende blive udstødt, og det tror jeg ikke, der er nogen mennesker i verden, der kan holde til.

Jeg kunne ikke forstille mig et liv uden venner, de betyder alt i min verden, for hvem skulle jeg ellers snakke med om de ting, jeg har på hjerte? Og hvem skulle jeg ellers lytte til og prøve at hjælpe?

I min vennekreds kan vi godt lide at lave ting sammen, det kan være at bowle eller lave mad sammen og hygge os en aften og bare nyde hinandens selskab. Det eneste, vi ikke er gode til, er nok at lukke nye mennesker ind i vores kreds, specielt folk der ikke er sindslidende, da vi ofte føler, at de ikke kan sætte sig i vores sted, og ikke altid har den forståelse, som skal til for at fungere samme med os. Vi kan godt selv joke med vores diagnoser, men når en udefra prøver på det, er det bare ikke sjovt, da de ikke selv har prøvet at leve med den diagnose. Livet er jo ikke en dans på roser for os, vi kæmper hver dag med forskellige ting, og i perioder er vi inddisponible og indelukkede og føler ikke, vi lige har behov for at være en del af fællesskabet.

EFTER MORS DØD

Jeg har selv været utrolig meget igennem i mit liv, i folkeskolen var det mobning, på grund af min størrelse, og desværre forsatte det i 9. klasse, til trods for jeg tog på efterskole. Jeg kom så på en anden efterskole i 10. klasse og der var heldigvis fokus på, at mobning ikke hørte til nogen steder, men desværre blev sidste halvdel af skoleåret ødelagt, da min mor fik en kræftdiagnose, og det var jeg jo utrolig ked af, det tog rigtig hårdt på mig, og senere på året døde hun så desværre, og der lærte jeg at lukke ned for mine følelser, fordi jeg ikke vidste, hvordan jeg skulle håndtere sorgen. Og det blev ikke bedre af, at min far udviklede alkoholisme, og ingen kan holde ud at være sammen med en, der altid er fuld, og det gik jo i sidste ende ud over mig. Han stoppede først igen, da jeg var 23 år, dog har der været flere smuttere, hvor han er faldet i igen, og de perioder har altid været hårde ved mig, fordi jeg har følt, jeg skulle være hans far, og sørge for at han fik antabus og holdt sig ædru.

For fire år siden begyndte jeg så at arbejde som sælger i Merlin, og allerede på det tidspunkt havde jeg det dårligt. Dengang var der bare ingen, der havde nogen mistanke om, hvad det kunne være, så jeg troede egentlig bare, det var en depression over at have gået ledig i længere tid.

Den dag i dag ved jeg jo så, at det var det ikke, men når jeg senere har snakket med psykiatere, støtte-kontaktpersoner og min behandler fra det opsøgende psykoseteam, er der igen af dem, der forstår, hvordan det kunne lade sig gøre for mig at klare det job. Et af mine største problemer er jo, at jeg føler folk kan se på mig, at jeg har det dårligt, og at jeg ikke er som alle andre, og den følelse havde jeg også den gang, men, som jeg har prøvet at forklare dem, når jeg var på arbejde i Merlin, så var jeg ikke Søren, så var jeg sælger, det var som at træde ind i en anden "krop/rolle" så snart man stod i butikken, i sit arbejdstøj, og jeg tror egentlig, at mine chefer aldrig kunne mærke på mig, at der var noget galt, for jeg passede mit job til fulde fem, var aldrig syg og knoklede røven ud af bukserne.

Jeg elskede jo den kundekontakt, det gav mig det vildeste kick at sælge varer og jo mere jeg kunne få dem til at købe, jo større blev det kick, fordi jeg så virkelig følte, at det var noget, jeg var god til i den her verden. Da så krisen kom og opsigelserne startede med at blive uddelt i Merlin, var jeg selvfølgelig bange for, at det ville ramme mig, da jeg var en af de sidste ankommende i vores afdeling. Desværre viste min frygt sig at være begrundet, og i dag ved vi jo, hvorfor så mange blev opsagt. For kort tid efter gik Merlin konkurs, grundet den økonomiske krise på Island.

UTROLIG SVÆR TID

Det sidste halve år har været utrolig svært for mig, da jeg har haft en længere nedtursperiode. Det startede i september 2011, hvor jeg ikke havde lyst til at være sammen med nogen, fordi jeg ikke følte, jeg kunne overskue at skulle sidde ansigt til ansigt med andre og snakke og være den smilende, imødekommende og udadvendte person, jeg havde været det sidste års tid inden min nedtur. I den periode var vi meget aktive og lavede utrolig meget sammen og var også en del i byen i weekenderne og havde det sjovt, men lysten til det var bare væk nu, jeg ville helst bare være i min egen lille verden og selv kunne styre, hvornår jeg snakkede med folk. Selvfølgelig snakkede vi sammen i den periode, jeg var rimelig god til at ringe til dem, ikke hver dag men jævnligt, for lige at give livstegn fra mig.

Jeg var meget ensom i den periode, hvor nedturen stod på, men det var jo selvvalgt, og det vidste jeg også godt, det var jo mit valg, at jeg bare havde lyst til at være mig selv. Jeg tror også virkelig, jeg havde brug for det, for jeg havde ikke rigtig brugt tid på at finde mig selv, efter bruddet med min kæreste i 2010, men det har jeg så heldigvis nu.

Den dag i dag er jeg heldigvis kommet på førtidspension. Den blev jeg tilkendt pr. 1. august 2011 og det har da givet ro på den økonomiske front, men jeg kan jo alligevel ikke lade være med at gå og fantasere om at kunne komme ud og arbejde igen, bare 5-10 timer eller sådan noget, for jeg savner virkelig at arbejde i en butik og ville gerne ansættes i skånejob i en Expert butik eller noget i den stil, dog på sigt, for jeg ved også, at det ikke skal være lige nu og her, jeg skal være helt sikker på, at jeg er stabil igen, for når jeg gør noget, er det ikke halvhjertet, det skal være helhjertet, det jeg kaster mig ud i, om det så er job eller forhold.

Og jagten på kærlighed, den er gået i gang, for jeg vil gerne igen have en at dele glæder og sorger med, og på sigt også de små ting i dagligdagen. Jeg er lykkelig over, er at mine venner stadig var der, da jeg begyndte at komme ovenpå igen, og jeg nyder hvert et øjeblik, jeg bruger med dem nu, og glæder mig til at gå sommeren i møde og se hvad den byder på at oplevelser, både sammen med vennerne, men også kærlighedsmæssig. ■

Søren Benzon Eskildsen er 28 år og bor i Billund. Dette er hans første artikel i Outsideren, men vi satser stærkt på, at der kommer flere fra hans hånd i fremtiden. Red.

Kulsukker

"Kulsukker hedder en Urt, som gror paa ensomme Pletter i Forstadsjord"
Skriver Sophus Claussen i digtet "Sort Blomst", fra samlingen "Djævlerier"

Frit Fald

I en søvnlignende tilstand af diagnosefri narkose
bliver kødet revet bort kun for at erstattes af tomhed.
Pulsen sænkes og bliver til en ensom summen
som en hidsig myg i et alt for lille rum.
Her ligger jeg kastet bort fra fællesskabet, kasseret, returneret
til en sørgelig forfatning af hensunken grublen.
Var det mig der mistede grebet eller blev grebet mistet om mig?
I et frit fald synker jeg igennem lag af sanseløshed.
Tanker bliver til ordløse malerier på min indre palet.
Kun tiden kan udfri min længsel og erstatte denne uudholdelige meningsløshed.

Dy Knudsen

Fotocollage: Jette Nielsen

Læs flere digte og skriverier af Dy Knudsen på: vildekaniner.blogspot.com

Du kan læse flere digte på www.outsideren.dk – og sende dine egne til poesi@outsideren.dk

IKKE FLERE OMVANDRENDE DIAGNOSER:

FARVEL *til de gode viljer*

Behøver en psykisk lidelse være en livsvarig hæmsko? Eller kan samfundet vise en grad af hensyn, så den psykiske lidelse ikke længere er en daglig begrænsning?

Det spørgsmål rejses stadig oftere af psykiatribrugere i Danmark, efter at FN's handicapkonvention trådte i kraft i 2009. Konventionen, der anses for epokegørende, slår fast at psykiske lidelser skal ses som et handicap – men hidtil har skiftende danske regeringer ikke ønsket at gøre den til en del af den daglige praksis.

På de næste sider gennemgår Outsideren det dramatiske forløb, hvor de danske handicapforeninger, inkl. de psykiatriske, mistede troen på den konkrete velvilje hos politikerne - og derfor satte alle kræfter ind på, at få FN til at give handicappede lige adgang til de samme grundlæggende menneskerettigheder som alle andre borgere.

Don Quijote eller Napoleon? Det er fortsat uvist om det vil lykkes brugerorganisationerne at få deres vilje, gennem en strategisk international manøvre

AF KLAVS SERUP RASMUSSEN

Da jeg satte mig på det fly til Mexico, vidste jeg, at det var nu eller aldrig. Når en FN konvention først er vedtaget, bliver den ikke lavet om, siger Karl Bach Jensen, udviklingskonsulent i LAP (Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere).

Året var 2002 og den politiske situation i Mexico havde skabt en uventet åbning, som de fleste handicaporganisationer havde ventet på i 20 år. Året før havde den mexicanske præsident Vincente Fox' behov for at markere sig internationalt ført til, at han på FN's generalforsamling den 19. december 2001 foreslog, at handicappedes rettigheder blev sikret gennem en konvention.

Med eet slag var handicaporganisationer verden over tættere end nogensinde på at få årtiers flotte ord om ligebehandling af handicappede, nedfældet som rettigheder.

Historisk havde et handicap indtil da været betragtet som en mangel i det enkelte menneske, en fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse. Nu var en masse kræfter samlet for at flytte fokus over på manglerne i samfundet, og denne landvinding skulle sikres med en handicapkonvention.

"Mens vi hidtil altid har skullet bede om noget, kan vi i fremtiden med henvisning til konventionen pege på vores rettigheder og spørge, hvornår får vi dem opfyldt. Vi går fra tigger-status til rettighedshaver, hvilket er et tigerspring fremad," skrev Holger Kallehauge, der selv er kørestolsbruger og tidligere landsdommer.

Holger Kallehauge deltog som repræsentant for DSI (De Samvirkende Invalideorganisationer) i de internationale forhandlinger om handicapkonventionen, der begyndte i juni 2002. Forhandlingerne varede frem til august 2006, hvor man på den sidste dag af en opslidende konference i New York endte med at blive enige om ordlyden af verdens første handicapkonvention.

"JEG MENER IKKE DET ER FORKERT AT SE HANDICAPKONVENTIONEN SOM EN KNIVTANGSMANØVRE, HVOR HANDICAPORGANISATIONERNE VALGTE AT OMRINGE DE OFFENTLIGE MYNDIGHEDER FOR AT GENNEMTVINGE DERES KRAV"
– TIDLIGERE SOCIAL- OG FINANSMINISTER PALLE SIMONSEN

I MEXICO CITY

Da Karl Bach Jensen sad i flyet på vej til Mexico City i juni 2002, var det kulminationen på flere års intens forberedelse. Fra alle verdens fem kontinenter var brugerorganisationer gået sammen for at få den

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

størst mulige indflydelse på, hvad der skulle stå i den endelige handicapkonvention.

Konferencen i Mexico City tog det første spadestik i arbejdet med at formulere sætning for sætning, hvad ligebehandling konkret betyder i forhold til uddannelse, beskæftigelse og alle andre sider af et menneskeliv.

Karl Bach Jensen og psykiatribrugere fra andre lande ankom med et særligt ønske på dagsordenen. Ikke bare skulle handicappedes rettigheder sikres. Årtiers negativ særbehandling af især mennesker med psykiske lidelser skulle ophøre. For selv om psykiske lidelser længe havde hørt under handicapområdet i FN, blev psykisk syge altid tildelt en særlig status, der betød at de fleste fremskridt på handicapområdet ikke kom sindslidende til gavn.

"DEN SLAGS KALDER JEG MINISTERSABOTAGE"
– HOLGER KALLEHAUGE, FORMAND FOR PTU OG TIDL. LANDSDOMMER

- Handicapkonventionen var så ekstrem vigtig, fordi de principper og anbefalinger som FN arbejdede med før konventionen, altid indeholdt undtagelser, som betød at psykisk syge reelt ikke var omfattet. Oftest stod der faktisk det direkte modsatte. At det var i orden at lave særlovgivning for psykisk syge. For eksempel stod der i de meget forhadte MI-principper (principper for beskyttelse af mennesker med psykiske lidelser, red.) som FN vedtog midt i 90'erne, stort set det samme som i den danske lov om tvang i psykiatrien, siger Karl Bach Jensen, der selv har været indlagt på en psykiatrisk afdeling flere gange. Både frivilligt og under tvang.

Det første udkast til en handicapkonvention blev fremlagt af den mexicanske regering under konferencen i Mexico City.

- Tre sider af udkastet handlede kun om at skille psykisk syge ud fra andre handicappede. Mexico troede, at når konventionen også dækkede psykisk syge, skulle der være særlige undtagelsesbestemmelser. Der var endda en direkte henvisning til MI-principperne. Jeg tog kampen op med de eksperter, der mente at kunne tale på psykisk syges vegne og fik skabt forståelse for, at handicapkonventionen tværtimod skulle gøre MI-principperne ugyldige, siger Karl Bach Jensen.

Mexicos udkast røg hurtigt på gulvet. Derfra handlede det for gruppen af psykiatribrugere om ikke at blive koblet af de forhandlinger, der nu gik i gang. Gennem intensivt benarbejde fik det globale netværk af psykiatribrugere, WNUSP (World Network of Users and Survivors of Psychiatry) et samarbejde op og køre med de internationale handicaporganisationer. Det sikrede gruppen af psykiatribrugere status i FN som forhandlingspart.

- Alle de store internationale handicaporganisationer tog WNUSP ind som en ligeværdig samarbejdspartner, hvilket tog os ret langt tid at vænne os til. Jeg kan huske, jeg sad på et møde og tudbrølede, fordi jeg aldrig før havde oplevet, at folk tog mig alvorligt på det niveau, fortæller Karl Bach Jensen.

- Hvad synes du så om FN's handicapkonvention, som den endte med at se ud?

- Jeg mener, at den skabte et paradigmeskift. Fra at psykiatrien kunne definere hvad psykisk syge har brug for, til at man som sindslidende har nogle basale rettigheder, der ikke er til diskussion, siger Karl Bach Jensen og fortsætter: – Helt konkret betød konventionen, at man sidenhen i FN og andre internationale organisationer er begyndt at tolke en række problemstillinger meget anderledes. For eksempel udsendte FN's højkommissær i 2009 en årsrapport, hvor han skrev, at handicapkonventionen radikalt gør op med tidligere praksis ved ikke at anerkende psykiske lidelser som gyldig grund for frihedsberøvelse og indespærring.

- Men giver det overhovedet mening at se psykiske lidelser som et handicap?

- En psykisk lidelse er ikke nødvendigvis et handicap. Set med konventionens øjne er der først tale om et psykosocialt handicap, hvis man som følge af en psykisk lidelse oplever at være forhindret i at have en hverdag på lige fod med andre mennesker. Det kan være at den psykiske lidelse i sig selv udgør begrænsninger for hvad man kan holde til, hvis man for eksempel har meget social angst. Men begrænsningerne kan også ligge i omgivelserne i form af fordomme og diskrimination. Det er manglerne i omgivelserne som konventionen fokuserer på, og det er helt op til den enkelte, om man ser sig selv som havende et psykosocialt handicap, siger Karl Bach Jensen.

KNIVTANGSMANØVREN

Da Mexicos præsident Vincente Fox i 2001 foreslog, at verden fik en handicapkonvention, var det tilsyneladende uskyldige forslag kun toppen af isbjerget.

"JEG KAN HUSKE, JEG SAD PÅ ET MØDE OG TUDBRØLEDE, FORDI JEG ALDRIG FØR HAVDE OPLEVET, AT FOLK TOG MIG ALVORLIGT PÅ DET NIVEAU"
– KARL BACH JENSEN

Under overfladen lå en mangeårig og fundamental kamp mellem politikere og handicaporganisationer om, hvor vidtgående handicappolitikken reelt skulle være. En strid, der var blevet stadig mere indædt, siden FN i 1982 vedtog verdenshandlingsprogrammet for mennesker med handicap. Handicaporganisationerne bad stadig mere højlydt om rettigheder i stedet for skåltaler, alt imens bunken af velmenende erklæringer voksede omtrent lige så meget som skuffelserne hos de handicappede.

- Selv når man i Danmark sagde, at handicappede var med, så var vi stadig bagud. Derfor var der behov for en konvention på handicapområdet, siger Stig Langvad, formand for Danske Handicaporganisationer til Outsideren.

Under det fem år lange arbejde med at skrive handicapkonventionen lagde organisationerne et tungt pres på FN. Ikke bare skulle handicappede gives rettigheder, men disse rettigheder skulle også beskrives så konkret, at FN's medlemslande efterfølgende kunne hænges op på overtrædelser af konventionen.

- Jeg mener ikke det er forkert at se handicapkonventionen som en knivtangsmanøvre, hvor handicaporganisationerne valgte at omringe de offentlige myndigheder for at gennemtvinge deres krav, siger tidligere social- og finansminister Palle Simonsen til Outsideren.

I Danmark var handicaporganisationernes kurs samtidig et opgør med samarbejdspolitikken "De gode viljers vej", der havde varet siden 2. verdenskrig.

- Et eksempel på de gode viljers vej er Folketingets beslutning om ligebehandling af handicappede, som jeg var med til at udarbejde i 1993. Men selvom teksten var god nok, flyttede den ikke så meget. Handicapkonventionen står stærkere, fordi man med den i hånden

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

FAKTA:

Den 7. og 8. juni holdt EU's agentur for Grundlæggende Rettigheder (FRA) - i samarbejde med den danske regering og institut for menneskerettigheder – en konference om selvbestemmelse og inklusion. På grund af Danmarks EU-formandskab blev konferencen afholdt i København og skulle bidrage til praktiske anbefalinger i brugen af handicapkonventionen i spørgsmål om bl.a.:

- Retten til et selvstændigt liv
- Af-institutionalisering
- Familieliv
- Retten til at stemme
- Tvangsindlæggelse og tvangsbehandling

Stik imod intentionerne
Danmarks regering arbejder for tiden på en ændring af sociallovgivningen, der vil give kommunerne ret til at tage økonomiske hensyn på socialområdet, og gøre det legalt for en kommune at tilsidesætte en faglig vurdering til fordel for kommunens økonomiske hensyn. Stik imod handicapkonventionens principper.

Konventionens handicapbegreb
Personer med handicap omfatter personer, der har en langvarig fysisk, psykisk, intellektuel eller sensorisk funktionsnedsættelse, som i samspil med forskellige barrierer kan hindre dem i fuldt og effektivt at deltage i samfundslivet på lige fod med andre (artikel 1, Convention on the Rights of Persons with Disabilities - CRPD)

"Intet om os – uden os"
LAP er stiftet i 1999. LAP er en organisation, hvor nuværende og tidligere psykiatribrugere støtter hinanden, tager fælles initiativer, formulerer en politik, og stiller krav vedrørende egne interesser.

Ordet "psykiatribruger"
Anvendes af og om mennesker, der har været i psykiatrisk behandling, som en dansk udgave af det engelske ord "user."

At beskrive sig selv som "bruger" eller "user" betyder oftest, at man er politisk engageret i spørgsmål om mental helse og psykiatri.

Andre og mere værdineutrale udtryk er fx "peers," betyder, at man har erfaringer med psykiske lidelser på egen krop og typisk stiller disse erfaringer til rådighed for andre sindslidende, pårørende og sundhedsvæsenet.

FRA
EUROPEAN UNION AGENCY FOR FUNDAMENTAL RIGHTS

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE

kan klage til en domstol, hvis ens rettigheder bliver krænket, siger tidligere social- og finansminister Palle Simonsen til Outsideren.

Samme konklusion traf man internt i de danske handicaporganisationer, som i lang tid var splittet i spørgsmålet om, hvorvidt de skulle satse på en rettighedsbaseret tilgang. Den rettighedsbaserede tilgang forpligter stater til at tage sig af sine mest sårbare borgere, herunder de som ikke er i stand til selv at kræve deres ret. Utilfredsheden med de faktiske vilkår for handicappede gjorde udfaldet.

Eksempelvis skrev Thorkild Olesen, afdelingsleder i Dansk Blindesamfund, i 2006; "Vi har gennem de seneste 10-15 år oplevet, at de gode viljer, som dansk handicappolitik ellers har levet godt sammen med siden 2. Verdenskrig, ikke længere sikrer blinde og stærkt svagsynede tilstrækkelig støtte."

Danmarks regering underskrev Handicapkonventionen i 2007, samme år som EU fejrede "lige muligheder for alle." Da konventionen to år senere, den 24. august 2009, trådte i kraft herhjemme, var det samtidig forbi med "De Gode Viljers Vej" og dermed på det historiske samarbejde mellem danske handicaporganisationer og politikere, der var baseret tillid på til, at politikerne ville respektere fælles principper.

I stedet for at håbe og tro på den gode vilje havde handicaporganisationerne fået rettigheder, og – som Holger Kallehauge formulerede det – håbet om et tigerspring fremad.

EN TUR I SKOVEN

Outsideren har spurgt formanden for Danske Handicaporganisationer, Stig Langvad, om fordelen ved en rettighedsbaseret tilgang.

- Problemet med de "De Gode Viljer" var, at det overlod til politikerne med de store hjerter at bestemme, hvad der skulle ske. Hvis for eksempel en statsminister syntes, at det var vigtigt, at alle handicappede kom en tur i skoven, blev der brugt en masse kræfter på det. Men hvad så, hvis de, der har et handicap, synes at skolegang og valgdeltagelse er vigtigere? Der er stadig omkring 600 børn i Danmark, der ikke går i skole på grund af et handicap, siger Stig Langvad.

- Et sted skriver du, at konventionen "nok skal udfordre myndighederne!" – hvad er det, myndighederne skal udfordres på?

- Den politiske modstand på handicapområdet har aldrig kun handlet om, hvad det ender med at koste i skattekroner. Det handler også om holdninger. Problemet har været, at når politikerne ikke syntes en problemstilling var relevant at diskutere, så har vi ikke kunnet komme videre. Handicapkonventionen er ligesom facitlisten i matematik. Den præciserer, hvad ligebehandling går ud på og ikke bare, hvad politikerne ønsker, den skal være, siger Stig Langvad, der selv har siddet i kørestol siden en trafikulykke i 1973.

"HANDICAPKONVENTIONEN ER EN HELT ANDEN MÅDE AT FORHOLDE SIG TIL HVERDAGEN PÅ, END AT VÆRE EN OMVANDRENDE DIAGNOSE. DU SKAL SELV SÆTTE ORD PÅ DINE BEHOV OG FORMULERE HVAD DU HAR BRUG FOR. DET SKAL DU IKKE HAVE EN EKSPERT TIL."

– KARL BACH JENSEN, UDVIKLINGSKONSULENT I LAP

IKKE FLERE OMVANDRENDE DIAGNOSER

Karl Bach Jensen supplerer:

- Historisk har det været sådan, at mens andre handicappede fik ret til hjælp i eget hjem, blev psykisk syge stuvet sammen i "reservater," særlige institutioner for psykisk syge uden den store kontakt til omverdenen. Der blev slet ikke tænkt på inklusion af mennesker med et psykosocialt handicap, siger Karl Bach, der både i 2002 og i dag fungerer som udviklingskonsulent i LAP, Danmarks eneste forening udelukkende for nuværende og tidligere indlagte i psykiatrien.

Da processen med at udarbejde konventionen først gik i gang, handlede en væsentlig del af brugerorganisationernes strategi derfor om at sikre sig, at psykiske lidelser fuldgyldigt blev set som et handicap, og dermed sikret del i de fremskridt, der fremover skulle komme andre handicap til gode.

- For brugerorganisationerne handlede handicapkonvention faktisk ikke så meget om at erstatte de gode viljer med noget bedre. Ønsket var at forlade en udelukkende medicinsk tilgang til mennesker med en psykisk lidelse, og i stedet få tildelt almene rettigheder. I processen med at skrive handicapkonventionen arbejdede brugerorganisationerne hele tiden ud fra et princip om, at sindslidendes særlige behov skulle flettes ind i helheden. Vi ville ikke have særbestemmelser om psykisk syge, siger Karl Bach Jensen,

"Rimelig tilpasning er ikke det samme som at sige, at en diagnose er en undskyldning for alt. Selv om man har en dårlig dag, kan man jo ikke bare belaste sine kollegaer uhæmmet"
- Karl Bach Jensen, udviklingskonsulent i LAP

Handicapkonventionen var en historisk mulighed for WNUSP. Ikke bare for at frigøre sig fra det traditionelle tilhørsforhold til psykiatrien. Men også at sikre, at de rettigheder der blev nedskrevet i konventionen, tog højde for de problemer, der ifølge WNUSP knytter sig til selve det at få en psykiatrisk diagnose.

WNUSP henviser til, at det kan ændre en borgers civile rettigheder drastisk at få status som psykisk syg, fordi diagnosen i sig selv kan være en begrundelse for frihedsberøvelse, forringet retssikkerhed og diskrimination.

Og så er der spørgsmålet om, hvem der egentlig skal bestemme, hvornår man er vanvittig.

- Vi kæmper for retten til at vælge til og fra. Det er en diskussion, der fortsat er relevant at føre i Danmark, hvor psykiaterne argumenterer med, at når man er sindssyg, har man ingen fri vilje. De mener, at andre derfor bør træffe beslutninger på ens vegne, også under tvang. Men dèr siger handicapkonventionen, at man har sin fulde ret til at vælge selv, uanset handicap, siger Karl Bach Jensen.

RIMELIG TILPASNING

- Hvad er det så, brugerbevægelsen ønsker at gøre med handicapkonventionen i hånden?

- Det, jeg slår til lyd for, er at et psykosocialt handicap er andet og mere end at man engang fik en diagnose. Hvis man stadig har nogle vanskeligheder, måske periodiske udsving eller svingende overskud, så har man i henhold til konventionen ret til rimelig tilpasning i forhold til uddannelse og arbejde. Vil du for eksempel tage en uddannelse og véd, der er perioder, hvor du ikke har så meget energi, så skal dit uddannelsessted tilpasse sig, så det bliver muligt for dig at gennemføre uddannelsen ved at være mere fleksibel. Du skal fortsat lære og kunne det samme, men dine vilkår for at gennemføre uddannelsen skal tage hensyn til dit handicap, for eksempel ved at du får mere tid og gratis psykologsamtaler. Der er masser af gode eksempler på, at tilpasning kan medvirke til at folk lykkes med uddannelse og arbejde, siger Karl Bach Jensen.

At FN nu betragter psykiske lidelser som et handicap, betyder ifølge Karl Bach Jensen også, at psykiatribrugerne skal genoverveje deres selvforståelse.

- Vi må også gribe i egen barm. Det ikke er ualmindeligt at høre psykiatribrugere sige, at deres problem skyldes en sygdom, og en sygdom kan man håbe blive rask af, hvorimod et handicap er no-

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE

Foto: **Jette Nielsen**

get, man bliver ved med at have. Det selvopgør, der må komme på et tidspunkt, handler om at et psykosocialt handicap ikke er noget livsvarigt, men noget der kan overvindes. Her kan vi lære meget af de andre handicaporganisationer, hvor tankegangen er, at hvis man for eksempel sidder i kørestol, og alle veje og bygninger har ramper, så er man meget mindre handicappet, siger Karl Bach Jensen.

- Hvad så, hvis man er temmelig ude af den eller er virkelig dårlig til at omgås mennesker?

- Rimelig tilpasning er ikke det samme som at sige, at en diagnose er en undskyldning for alt. Selv om man har en dårlig dag, kan man jo ikke bare belaste sine kollegaer uhæmmet. Vi bliver også nødt til at tage snakken om, at nogle af os i perioder kan være i en mental tilstand, hvor vores adfærd ikke er acceptabel, og hvor ens kollegaer har ret til at sige fra. Og det er så det, der skal arbejdes med. Hvor går grænserne mellem det rimelige og det ikke-rimelige, siger Karl Bach Jensen.

Det er Karl Bach Jensens overbevisning, at en stor del af de mennesker, der har en psykisk lidelse, vil kunne gennemføre en uddannelse og gå på arbejde, hvis samfundet udviste rimelig tilpasning. Ifølge WHO er 75 procent af de, der rammes af en psykisk lidelse, yngre end 26 år ved sygdommens udbrud.

TIGERSPRING?

Alle, Outsideren har talt med, er enige om at FN's handicapkonvention grundlæggende har ændret spillereglerne. Perspektivet er blevet ændret. Fra at se den handicappede som et menneske med et problem, ligger fokus nu på begrænsningerne i samfundet.

Men samtidig er handicapkonventionen forblevet en "verdensbegivenhed i en lille kreds," som formanden for Danske Handicaporganisationer, Stig Langvad, formulerer det.

Siden sin ikrafttræden i 2009 har handicapkonventionen ikke haft den betydning mange havde håbet på. En af de mere skuffede danskere er tidligere landsdommer og jurist Holger Kallehauge, der har siddet i kørestol, siden han som 16-årig fik sygdommen polio.

Holger Kallehauge deltog i konferencen i Mexico City i 2002, og har siden fulgt handicapkonventionen i dansk sammenhæng. Hans store håb var, at konventionen ville betyde et tigerspring fremad for handicappede.

- Jeg er bestemt ikke tilfreds. Politikerne udvist en skuffende mangel på engagement, se bare hvordan de forskellige regeringer igen og igen vælger at sylte konventionen. En af grundene til det er selvfølgelig, at politikerne er bange for, hvad det koster at efterleve konventionen, og det er forståeligt. Men der er elementer af konventionen, man kunne indføre her og nu, som ikke koster ret meget, siger Holger Kallehauge til Outsideren.

Som eksempel, nævner Holger Kallehauge vedtagelsen af et generelt forbud mod diskrimination på grund af handicap.

- Men hvis man kan gøre noget næsten gratis – og ikke gør det – hvorfor?

- Jeg ser det som en form for fantasiløshed, grænsende til dovenskab. Handicapområdet har simpelthen ikke politisk opmærksomhed. Og så er der også en bekymring for, om det nu passer, at det ville være gratis at gennemføre disse ting. Hverken Benedikte Kjær eller Karen Hækkerup har turdet skrive ud til forvaltningerne, at myndighedernes afgørelser skal kunne holdes op mod konventionen. Den slags kalder jeg ministersabotage. Jeg tror de er bange for, at konventionen skal blive anvendt i praksis, og selvom jeg har skrevet til dem i årevis og holdt et utal af møder, kan jeg ikke få dem til det, siger Holger Kallehauge og kalder gennemførelsen af handicapkonventionen tandløs.

- Problemet er, at selvom handicappede har fået rettigheder, har det vist sig, at rettighederne er formuleret så bredt, at det er næsten umuligt at stå overfor en domstol og pege på en overtrædelse, siger Holger Kallehauge.

- Og hvis man ser på området med psykiske lidelser, er der så sket noget særligt?

- For sindslidende er der sket nøjagtigt det samme som på alle andre områder. Konventionen har ikke sat sig nogen synlige spor endnu, siger Holger Kallehauge.

For LAPs udviklingskonsulent Karl Bach Jensen er der dog ingen tvivl om, at FN's handicapkonvention er et stort skridt fremad, på trods af, at det halter med den synlige effekt.

- Uanset hvordan man vender og drejer det, så har psykiatribrugerne vundet på det niveau, der hedder international ret. Derfra er der selvfølgelig en lang proces, blandt andet om konventionen bliver tolket på samme måde, som jeg selv gør. Men det vil langsomt forplante sig ud i samfundet, og det er en fejl at tro, at det kun er en symbolsk sejr, siger Karl Bach Jensen.

For Karl Bach Jensen er især spørgsmålet om rimelig tilpasning både overset og væsentlig.

- Hvis vi skal bruge konventionen til at flytte noget, må vi stå ved de vanskeligheder, der rent faktisk er ved at leve med en psykisk lidelse, og være villige til at kommunikere dem til andre. Hvis vi ikke kan kommunikere, kan vores kollegaer og studiekammerater heller ikke forstå, hvad de kan gøre for at tilpasse sig til os. Det handler om at stå ved, hvem man er. En ægte indsats mod fordomme og diskrimination indebærer også noget fra psykiatribrugernes side. I en af mine ansættelser, tog vi en åben snak om hvad arbejdspladsen kunne gøre, hvis jeg blev psykotisk, og det er en helt anden måde, at forholde sig til hverdagen på, end at være en omvandrende diagnose. Du skal selv sætte ord på dine behov. Du må formulere hvad du har brug for. Det skal du ikke have en ekspert til, siger Karl Bach Jensen.

Under ethvert langvarigt og intensivt arbejde, som processen med at formulere FN's handicapkonvention, kan selv det mindste fremskridt synes som et gennembrud, der afgørende forandrer verden for altid. Men magten til at beslutte, hvad der konkret skal ske, ligger ikke i FN. Den ligger hos de enkelte medlemslande, og formanden for Danske Handicaporganisationer, Stig Langvad, advarer mod at forveksle rettigheder med realiteter.

- Uanset hvordan man vender og drejer det, så betyder det, at man har rettigheder ikke, at man har magten. Vi kan kun konfrontere politikerne og resten af samfundet med de steder, de svigter. Vi har ikke nogen reel magt. Det eneste, jeg faktisk har magt til at gøre, er at sige nej til en kørestol eller ikke at ville have hjælpere, så i sidste ende er jeg som person med et handicap "deprived" – frataget magten. Jeg kan kun bruge eksemplets magt og appellere til beslutningstagerne, siger Stig Langvad. ■

SIDSTE NYT: DANMARK TILTRÆDER TILLÆGSPROTOKOLLEN TIL EFTERÅRET

Den 30. marts 2007, satte daværende velfærdsminister Karen Jespersens sin underskrift på FN's handicapkonvention, men samtidig undlod Danmark at underskrive den tillægsprotokol, der giver borgerne i et land ret til at klage til den komité, der overvåger Handicapkonventionen.

Fra folketingets talerstol begrundede Karen Jespersen dengang sin beslutning med, at hun ikke ville have, at fremmede ikke-kristne lande gennem FN fik indflydelse på danske forhold.

- Jeg fatter ikke, at regeringerne har syltet den tillægsprotokol. Tillægsprotokollen udgør ikke nogen særlig stor udfordring for Danmark, siger Stig Langvad til Outsideren

Den 10. maj i år kunne Holger Kallehauge meddele Outsideren:

- Justitsminister Morten Bødskov har sagt til mig, netop i dag, at tillægsprotokollen er en del af regeringsgrundlaget, og at Danmark derfor vil underskrive den. Ministeren regner med, at det sker til efteråret, og at det bliver socialministeren, der underskriver den, siger Holger Kallehauge og fortsætter: - Jeg er enig med Stig Langvad i, at det kan undre at Danmark har været så lang tid om at underskrive den. Danmark har ikke det store at miste ved det, fordi vejen til at klage er så lang og trang.

Har de internationale konventionernes status ændret sig – føler vi som nation os mindre forpligtet i dag til at følge dem?

-Årh, den slags stammer fra Dansk Folkeparti, men det er ikke korrekt. Vi er sgu bundet af de konventioner vi tiltræder, svarer Holger Kallehauge.

~ VI VED HVOR SKOEN TRYKKER ~

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!

Overførsel fra kontonummer

Danske Bank

GIRO INDBETALING

Indbetaler

8 — 7

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

16 67 22 46

Outsideren
Bragesgade 10, 1. sal
2200 København N

KVITTERING

Check og lignende accepteres under forbehold af, at Danske Bank modtager betalingen. Når De betaler kontant på et posthus med terminal, er det kun posthusets kvitteringstryk, der er bevis for, hvilket beløb De har betalt.

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

16 67 22 46

Outsideren
Bragesgade 10, 1. sal
2200 København N

Meddelelser vedr. betalingen kan **kun** anføres i dette felt.

- ☐ Gave til foreningen: kr. ____
- ☐ Privatabonnement, 5 numre: kr. 199,-
- ☐ Institutions-/virksomhedsabonnement, 5 numre: kr. 375,-

Ønsker 1 / 5 / 10 eksemplarer pr. gang: _____

Kroner — Øre

Underskrift ved overførsel fra egen konto

Betalingsdato — eller — Betales nu

Dag — Måned — År — Sæt X

Til maskinel aflæsning – Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

4030S 2009.05 DB 759-26654

Post Danmarks kvittering

Gebyr for indbetaling betales kontant

Kroner — Øre

+01<

+16672246<

Klar til kamp!

SOM ALLE ANDRE DRØMMER MARSVIN OM EN VERDEN I FLAMMER, SKRIVER NIELS GJERN HER I OUTSIDERENS FORTSATTE SERIE OM NANNA OG PISSEGUL, DER TIL DAGLIG FRISTER ET REGELMÆSSIGT LIV I EN LILLE BAKKE PÅ GULVET I SKRIBENTENS TREVÆRELSES LEJLIGHED I KØBENHAVN, MEN SOM NETOP NU ER VED AT GØRE SIG KLAR TIL DEN ÅRLIGE MYGGEJAGT.

AF NIELS GJERN

Så er det sommer og sæson for den traditionelle myggejagt, og det kan nok vække blodtørsten hos enhver lille vegetarisk dræber. Marsvin drømmer jo som alle andre om en verden i flammer, og om kamp og drab i en sky af stål, blod og insekters afrevne ben og vinger, og Nanna og Pissegul er ingen undtagelse.

De to marsvin har forberedt sig grundigt. Jagtgeværet er blevet pudset og løbene renset for at sikre den præcision, der er nødvendig, når man skyder med spredhagl. De har bygget et skjul med camouflagenet, for myg er meget mistænksomme overfor bevæbnede marsvin. Her gemmer Pissegul sig med sit våben sammen med en lommelærke til at styrke nerverne på, og en kniv til at flå de forhåbentlig mange nedlagte myg, som derefter skal op på væggen og hænge som trofæ. Nanna er sat ud som lokkedue, og når myggene kommer flyvende igennem stuen og får lyst til at stikke, så er Pissegul klar ved aftrækkeren og affyrer det dræbende skud, lige inden den lander på hendes ryg.

Så nu er der ikke andet at gøre end at vente, til en myg bliver tiltrukket. Det er jo desværre sådan, at myggene ville have alle fordelene, hvis Nanna og Pissegul optog forfølgelsen, da de ikke kan springe højt og kun er hurtigere over korte afstande. ■

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

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 -

Et historisk skridt

Mandag den 14. maj slog Øsknehallen i København dørene op for konferencen "Et skridt videre"

Konferencen blev som den første nogensinde arrangeret i samarbejde mellem Region Hovedstadens Psykiatri og en række brugerforeninger i Det Sociale Netværk, herunder Outsideren. Tilstede var omkring 480 deltagere, fortrinsvis psykiatere.

Konferencen stillede skarpt på samarbejdet mellem behandlingssystemet, patienten og de pårørende, og blev indledt af Patrcia Deegan, den anerkendte amerikanske recoveryekspert, der selv er recovered og siden har taget en phd. i psykologi. Hendes pointer var:

- Del ansvaret for behandlingen – i stedet for at psykiatrien ser patienterne som en sag eller en diagnose. Inddrag patienten og gør denne medbestemmende.
- Sæt fokus på den "personlige medicin", de måder hvorpå patienten selv kan "medicinere sig", fx fysisk aktivitet, meditation eller musik.
- Brug "Power-statements" - Sindslidende skal fortælle hvad deres mål er med behandlingen. Dette kunne være et job man ønsker at arbejder held i mod.

Hvis recovery skal lykkedes, kræver det at patienten tager ansvar for sin egen behandling og deltager aktivt i sin recovery. Hvis recovery skal integreres i det danske behandlingssystem skal alle tage det med sig og benytte det og indarbejde de nye begreber i den daglige praksis.

Læs mere om konferencen, Patricia Deegan og download vores særnummer om recovery på: http://www.outsideren.dk/recovery/

»RECOVERY BETYDER AT DEN ENKELTE ER KOMMET SIG SÅ MEGET AF SYGDOMMEN, AT PATIENTEN IKKE LÆNGERE HAR ALVORLIGE SYMPTOMER OG FUNGERER SOCIALT OG PÅ SAMME MÅDE SOM FØR SYGDOMMEN BRØD UD. PATIENTEN ER MÅSKE VENDT TILBAGE TIL ARBEJDSMARKEDET ELLER STUDIER.«

CITAT FRA KONFERENCEN

Støtte- og kontaktCentret

Et tilbud til sindslidende i København - gratis og anonymt

Aftenrådgivning
Åben for telefonisk kontakt
Søndag-torsdag, kl. 16-22.
Vi tilbyder almen menneskelig rådgivning.
Personlig henvendelse direkte fra gaden.

Café 24
Åben alle årets dage, man-lør 15-21
Søn- og helligdage mellem 10 - 21.
Se dagens menu på www.skc.dk

Linnésgade 24, 2
1361 København K
Telefon: 33 14 98 41
Mail:skc@sof.kk.dk
Web: www.skc.dk

OUTSIDEREN
Bragesgade 10, 1.
DK-2200 København N
www.outsideren.dk
Email: redaktion@outsideren.dk

POST B
PP DANMARK

600.000 SEERE FULGTE PROGRAMMET 'GAL ELLER NORMAL' PÅ DR1, DER HANDLER OM HVORNÅR NOGET ER EN PSYKISK LIDELSE, OG HVORNÅR SKÆVHEDER BARE ER ET MENNESKELIGT KARAKTERTRÆK.

OUTSIDEREN

NORDISK MILJØMÆRKNING
541 309
TRYKSAG