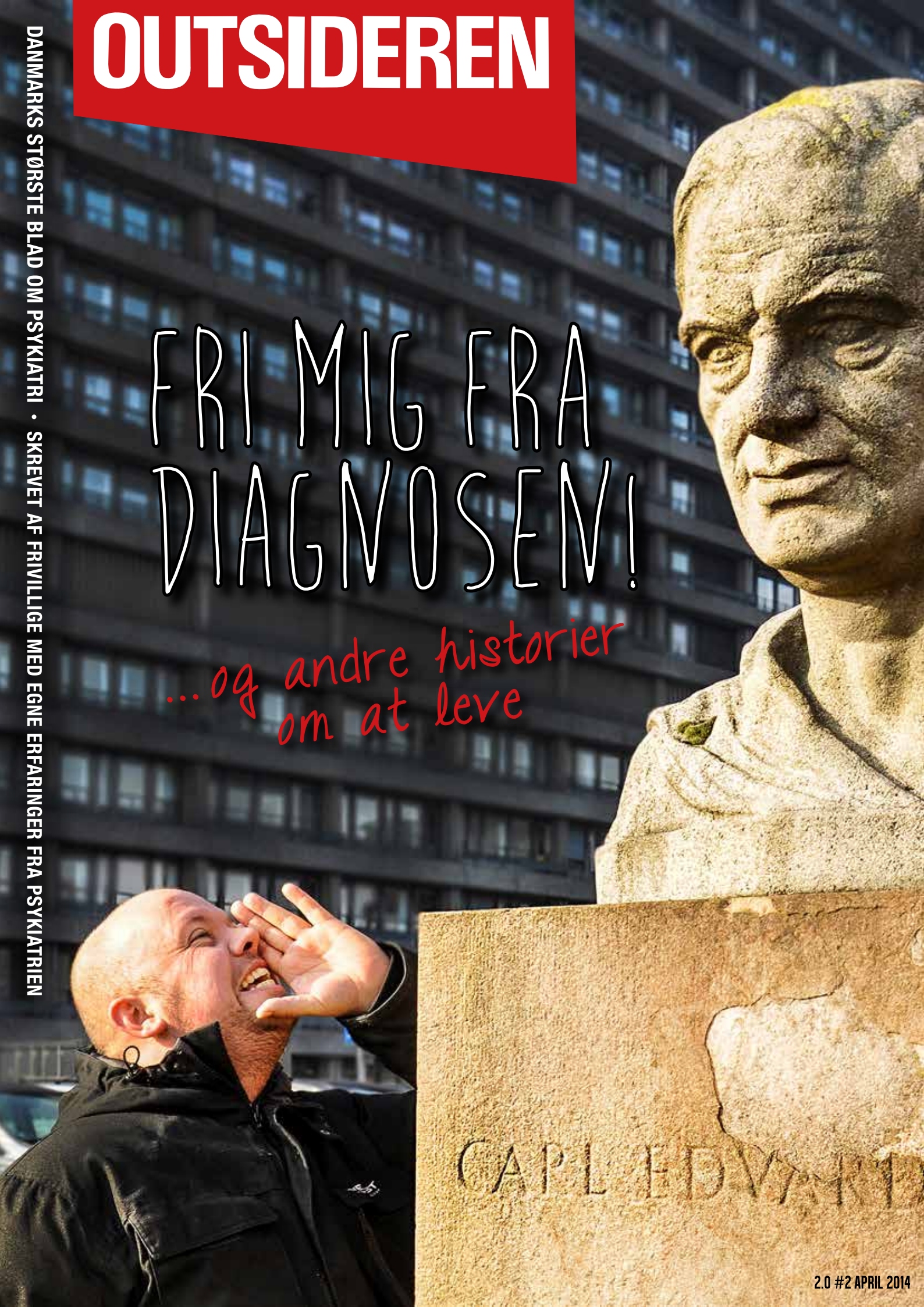
OUTSIDEREN

DANMARKS STØRSTE BLAD OM PSYKIATRI • SKREVET AF FRIVILLIGE MED EGNE ERFARINGER FRA PSYKIATRIEN

FRI MIG FRA DIAGNOSEN!

...og andre historier om at leve



2.0 #2 APRIL 2014

Outsideren 2.0

#2

Redaktion

Eisa Hunø Swierkosz
Ane Kirstine Nielsen
Jette Nielsen
Torben Svane
Mette Marie Riel
Helene Marie Nørskov Strange
Dy Knudsen
Ronnie Rasmussen
Grethe Nielsen
Mikkel Munk Appel
Lotte Riber
Weknina Weidner
Anne Marie Rafferty
Rune Hede Eskildsen
Jens Rønn
Katrine Kjølby Larsen
Niels Gjern
Sharma Tai Kunsang
Klavs Seerup Rasmussen
Line Sofie
Jonas Strandgaard
Lene Herman
Thomas Larsen
Kim Engelbrechtsen
Lise Frank

Bestyrelse

Klavs Serup Rasmussen (formand)
Nis Bjarnhof (næstformand)
Lianne Larsen
Maria Ro Sylow
Reno Jacobsen
Ane Kirstine Nielsen
Wenkina Weitner
Amalie Edholm
Mette Kirstine Skovhøj

Layout: Manifiq // Pernille Wahl Christensen **Fotografer:** Jette Nielsen og Torben Svane

Tidsskriftet Outsideren

Bragesgade 10 1. Sal
Dk - 2200 København N

Telefon:
35397123 // 35397124

Kontortid: Mandag til torsdag kl. 10 -15

Email: redaktion@outsideren.dk
Hjemmeside: www.outsideren.dk
Gironr.: 1667 2246

Ansv.havende redaktør: Maria Ro Sylow

Protektor: Dorte Bennedsen, fhv. MF og kirke- og undervisningsminister

Journalistiske konsulenter:
Morten Bohr, Ea Ørum & Mette Kjærsgaard

Administration: Reno Jacobsen
Forsidefoto: Torben Svane

Outsideren 2.0:
Udkommer hver anden måned

ISSN 13970577

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

OUTSIDEREN

INDHOLD

- dette kan du glæde dig til...

FRI MIG fra min diagnose! **af Grethe Nielsen**	4-6
Livet er...	7
Om at lande **af Maria Ro Sylow**	8-10
Hvis du vil vide hvad Outsideren er?	12-13
Fortidens ar **af Jonas Strandgård**	14-17
Mig og min medicin **af Grethe Nielsen**	18-20
Den diagnose-fri spalte **af Lilian Munk Rösing**	21-24
Flashbacks **af Amalie Hjulmand**	26-27
Jeg vil være rask nu! **af Mikkel Munk Appel**	28-35
Nekrolog	36-37

HVEM ER VI?

Outsideren er Danmarks største brugerblad om psykiatri.
Outsideren er 100 % uafængig af politiske, religiøse og økonomiske interesser, og 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. Outsideren udkom første gang for 18 år siden og bliver i dag lavet på basis af en gruppe frivillige der har erfaringer 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 **www.outsideren.dk**
hvor du også finder vores blog. Hvis du selv vil blogge, så send os en mail.

Illustration
Mette-Marie Riel

FRI MIG fra min DIAGNOSE!

Af Grethe Nielsen

En regnfuld novemberdag mødes jeg med Sigrid over varm te og vindruer i hendes mors lune køkken. Sigrid er 17 år, går i 2. G, har langt rødt hår og en piercing i næsen. Hun blev diagnosticeret borderline som 14-årig, og hun blev indlagt første gang, da hun var 13.

Sigrid er kommet i kontakt med psykiatrien, fordi hun har haft det svært som barn. Hun følte sig meget alene, blev mobbet og havde en hård tid, da hendes forældre blev skilt. Derefter blev hun deprimeret. Hun blev indlagt med selvmordstanker i et par dage og kom på et opholdssted for unge med sociale problemer, hvor pædagogerne sørgede for, at hun begyndte et forløb på psykiatrisk afdeling, for at hun kunne få det bedre. Sigrid har været indlagt flere gange.

"Jeg fik hele tiden at vide, at jeg bare havde ondt i livet..."

"Jeg gik hos en psykiater og snakkede med hende en gang imellem. Under hele forløbet var jeg meget deprimeret, men hun fortalte mig, at jeg bare havde 'ondt i livet'" Siger Sigrid. Hun laver citationstegn med fingrene, og det er eneste gang under interviewet, hun tager hænderne op fra sine lår, som hun holder hænderne imellem. Sigrid fortæller, at hun et år senere var indlagt igen og her fik hun diagnosen at vide ved et tilfælde.

"Lige da jeg fik den, var det rart at få en diagnose, fordi jeg i rigtig lang tid havde haft det rigtigt skidt. Jeg troede, jeg havde en depression, men jeg fik hele tiden at vide, at jeg bare havde ondt i livet. Så det var rart at få en diagnose og vide, hvad jeg skulle gøre for at få det bedre.

Men i dag er jeg ikke enig i, at jeg har borderline." Diagnosen følger hende, og hun forsøger at komme af med den. Årsagen til, at hun er uenig, er, at hun har undersøgt, hvad borderline er og snakket med mange fagpersoner. Hun har fået at vide af en psykolog, at det er en fejldiagnose. Men hvad gør hun for at komme af med diagnosen? Hun går hos en psykolog, og det er hendes plan at få en ny udredning, men som hun siger, er det sindssygt svært.

Recovery og forhold til psykiatrien

For at få det bedre får hun god støtte fra forældre, fagpersoner og kommunen. Hun gør også noget selv: ”Jeg har behov for at have kontrol i mit eget liv, så når jeg sætter rammer for mig selv, kan jeg slappe af omkring mit liv. Jeg tror også, det handler om at blive ældre og acceptere, hvordan verden er og acceptere, hvordan man selv er. Så får man det bedre, tror jeg.”

Sigrids oplevelse med psykiatrien er ambivalent, fordi den første psykiater, ifølge Sigrid, løj for hende, fejldiagnosticerede hende og holdt diagnosen skjult for hende. Men samtidig har hun fået meget hjælp og mange gode samtaler, som har givet hende en selvforståelse for den person, hun er. Nogle gange er hun blevet udskrevet, selvom hun havde behov for at være indlagt. Og en enkelt gang ville de ikke udskrive hende, selvom hun havde behov for det. Hun stoler ikke på psykiatrien. Hun fortæller videre om, hvad hun synes psykiatrien har gjort for hende og kommer først ind på det negative:

Diagnosen følger hende, og hun forsøger at komme af med den...

”Mit første forløb var rent ud sagt noget værre lort, fordi jeg havde en rigtig dårlig psykiater. Hun var ikke særlig venlig over for mig. Hun så mig bare som et dumt barn, tror jeg. Jeg fik tit at vide ’Jamen, du er også bare teenager, du er ved at komme i puberteten, så har man det svært, og man er lidt besværlig.’ Når man sidder med et barn, som er seriøst selvmordstruet, er det ikke det, man skal sige.”

Alternativer til medicin

Men Sigrid er i et godt forløb hos en psykolog nu, og hun kan mærke, at hun har et stort behov for at snakke med hende. Hun er for samtaleterapi frem for medicin. Hun har selv prøvet at tage medicin og ikke blive glad af det men nærmere blive en zombie af det.

Hun siger, at der er større risiko for bivirkninger end chancer for, at man får det bedre på medicin. Hun vil hellere finde alternative metoder såsom motion, at tage ud og have oplevelser, at snakke med folk, at have en tryghedszone og læse en bog. Men hun kan også godt se, at der er tilfælde, hvor medicin er nødvendig. Omvendt siger hun ”Folk, som er nogenlunde raske og prøver at have et almindeligt liv, kan ikke rigtig bruge psykiatrien til så meget, fordi jeg synes tit, de fokuserer mest på at give en piller end på at finde en længerevarende løsning.”

Hun slutter af med at pointere, hvor vigtigt det er, at folk får den rette hjælp. ”Jeg synes, det er sindssygt vigtigt, at der bliver sat fokus på, at de folk, som rent faktisk har en diagnose, som har et problem og er psykisk syge, at de får den hjælp, de skal have. Det er virkelig, virkelig, virkelig vigtigt, at man tager de her folk seriøst.”

Jeg takker for snakken, drikker den sidste slat af den nu lunkne te og bevæger mig ud i novemberkulden med hovedet fyldt med nye tanker om psykiatrien...

Sigrid er et opdigtet navn. Hendes rigtige navn er af redaktionen bekendt.

OUTSIDEREN

DANMARKS STØRSTE WEBMAGASIN OM PSYKIATRI · SKREVET AF FRIVILLIGE MED EGNE ERFARINGER FRA PSYKIATRIEN

OUTSIDEREN IS GOING CYBER!

Livet er...

sk0nt//shit//kanonfedt//
tåleligt//fucked-up//
for viderekomne//
bedre end alternativet//
helt mit eget//?

Velkommen til Danmarks splinternye netmagasin om tilværelsen og psykiatrien, skrevet af mennesker. der kender livet fra top til bund!

Layout: Gitte Thrane

Om at lande

Jeg har lige haft tre et halvt års jubilæum på min adresse. Kun ét hjem i de tre et halvt år, og det er stort. Større end jeg forestiller mig I kan forestille jer.

Et erindrings-essay af Maria Ro Sylow

I anledning af dette jubilæum, har jeg regnet på antallet af flytninger gennem tiden. Fra jeg var 15 til jeg var 33, har jeg boet 29 forskellige steder plus det løse - her forstået som det hjemløse. Jeg er født med en iboende længsel og kan ikke huske noget tidspunkt i mit liv, hvor jeg ikke har kunnet mærke en længsel efter noget mere eller noget rigtigt. Den længsel har været min drivkraft siden jeg var helt ung.

Vi kender nok alle den særlige følelse af pirrende begejstring og et skærpet selv, man oplever under en rejse til et nyt og uudforsket sted. At være tilflytter eller turist, og sanse alt det nye for allerførste gang, førende med sig en perlerække af nye refleksioner og erkendelser. Det skærpede selv har været min ven i mange år. Min muse, velsagtens. Eller mit drug.

At flytte til... en ny by eller et nyt land, at starte på en ny skole eller et nyt job, har haft tilført min ADD-hjerne så meget energi, at den har vist sig fra sin bedste side i tiden efter ankomst til det nye sted. Alligevel har det været som at tisse i bukserne for at holde varmen. Det energifyldte, skærpede selv dampede af inden der var gået en måned fra ankomsten til det nye sted, og de næste mange måneder blev en tiltagende tung kamp mod den nisse der altid flyttede med. Skammen. Paranoiaen. Den nisse, der næres, når man er anderledes og vokser op blandt velmenende, men komplet uforstående mennesker.

Min iboende længsel, og nissen, har drevet mig på flugt og på eventyr. Det var surt da jeg boede i et legehus bag Nemoland i december måned uden sovepose. Det var godt, da jeg boede på et vandrehjem i Amsterdam og solgte roser på Leidse Plein om natten. I mange år, har jeg befundet mig i et mærkeligt spændingsfelt mellem et skærpet selv, og et formørket, udvisket selv.

"Fra jeg var 15 til jeg blev 33, har jeg boet 29 forskellige steder plus det løse - her forstået som det hjemløse..."

Med tiden aftog begejstringen... ved at flytte. På et kloster i England, hvor jeg arbejdede en periode, holdt nonnerne og vi frivillige søndagssamling. Ved en af disse samlinger, var der arrangeret en leg. Vi skulle tegne og fortælle om vores yndlingssted, og jeg tegnede et fly. Jeg fortalte, at jeg har det bedst, når jeg befinder mig mellem to steder. I dagene efter tænkte jeg over det. Jeg erkendte at være rodløs og mærkede længslen efter en base. Et helle.

Vaner og handlemønstre... er svære at komme til livs. Der er en underlig tryghed i det velkendte, selv når det er utrygt.

Der gik 11 år fra jeg blev bevidst om min længsel, til jeg slog min første rod. En del af årene er gået med at konfrontere min nisse. En del af årene er gået med at forberede og påbegynde det, jeg altid har vidst ville være meningen med alting for mig, nemlig moderskabet. Jeg fundet det rigtige hjem - man mærker det straks, når man møder sit rigtige hjem - jeg har fået den rigtige diagnose, og jeg har fundet det rigtige job. Alle brikker har hver især haft afgørende betydning for mig. De har bekræftet mig. Min længsel sidder på modsatte skulder af nissen og afbalancerer mig fint. Nogle gange giver jeg dem mundkurv på, andre gange spørger jeg dem til råds.

Maria Ro Sylow er 37 år og bor (i skrivende stund) i København. Red

STREETART VÆRKSTED

BARE DUK OP!

PÅ OUTSIDEREN HVER TORSDAG FRA KL. 15

For folk med erfaringer fra psykiatrien og andre der interesserer sig for kunst og crazyness. Bragesgade 10, 1. sal på Nørrebro.

Hvis du vil vide, hvad Outsideren er:

Hemlig!

»VI TRÆDER HJERTENS GERNE PÅ ØMME LIGTORNE, OM DE SÅ SIDDER PÅ EN OVERLÆGE I PSYKIA EN SUNDHEDSMINISTER, EN JOURNALIST – ELLER PÅ OS SELV, SÅMÆND. FOR DET, VI ØNSKER, ER SAMFUND SÅ FARVERIGT SOM MULIGT, MED PLADS TIL ALT FRA GALSKAB TIL KEDSOMMELIGHED MED LIGE MULIGHED FOR MENNESKER TIL AT UDFOLDE SIG, MED ELLER UDEN EN DIAGNOSE.«

Af redaktionen

Outsideren er en forening af frivillige med erfaringer fra psykiatrien. Vi er helt igennem uafhængig af enhver politisk, religiøs eller økonomisk særinteresse.

Siden Outsiderens start i 1995 har formålet været at bidrage til samfundsdebatten – gennem at rette søgelyset mod hverdagen med en psykisk lidelse, komme med vores bud på psykiatriens vigtigste udfordringer, og forsøge at udvide normalitetsbegrebet, så det omfatter mere end de velfungerende og veltrimmede.

Vi kalder os selv for en medievirksomhed og vores tilgang til psykiatriens utallige problemstillinger er – som det hedder i vores slogan – at tabuer om psykiatri bekæmpes bedst med humor, galskab og uhøjtidelighed.

Outsiderens meda

ge steder i denne verden, hvor
grænser. Nogle af os bliver med
triske afdelinger eller sidder hj
livet udenfor i perioder kan væ
gang med at skrive en digtsaml
ler gå i kødet på Sundhedsstyre
spørgsmål. Og enkelte går på ar

Fælles for os alle er, at vi ha
nægter at overlade vores skæbne
rer på muligheden for et bedre li
forskellige evner kan bruges. Vi
ikke fører noget sted hen, er pas
den at punke hinanden til at gør

Der er naturligvis forskel på,
kan udfordringen bestå i at tra
af et misbrug. For andre at kor
Outsiderens lokaler en enkelt da
netavisen, tage et foto, deltage i

ATRIEN,
R ET
OG

rbejdere kan findes man-
vi – frivilligt eller ej – afsøger
l mellemrum indlagt på psykia-
emme det meste af tiden, fordi
ere for uoverskueligt. Nogle er i
ling, arrangere en udstilling el-
elsen for at få svar på afgørende
rbejde hver dag.

r en psykiatrisk diagnose, men
e til psykiatrien alene. Vi insiste-
v og for en tilværelse, hvor vores
ved, at det eneste, der i længden
ssivitet. Derfor prøver vi hele ti-
re noget, vi ikke rigtigt tør.

hvor vi står i livet, så for nogle
appe ned på medicinen eller ud
mme ud af lejligheden og op på
ag om ugen. Skrive en artikel til
et redaktionsmøde.

Outsiderens ambition er at komme så vidt omkring i den menneskelige tilværelse som muligt. På vores hjemme – og Facebookside og i de bøger, vi udgiver, fortæller vi usminket om vore liv, som de er – om sejre og fiaskoer, om at føle sig håbløs og om at være tæt på at opgive håbet, om pludselig at opleve fremskridt, man aldrig havde troet mulige.

Vi forsømmer heller ikke en lejlighed til at skyde med skarpt, når det offentlige billede af mennesker i psykiatrien bliver en tand for ensporet.

Vi træder hjertens gerne på ømme ligtorne, om de så sidder på en overlæge i psykiatrien, en sundhedsminister, en journalist – eller på os selv, såmænd. For det, vi ønsker, er et samfund så farverigt som muligt, med plads til alt fra galskab til kedsommelighed – og med lige mulighed for mennesker til at udfolde sig, med eller uden en diagnose.

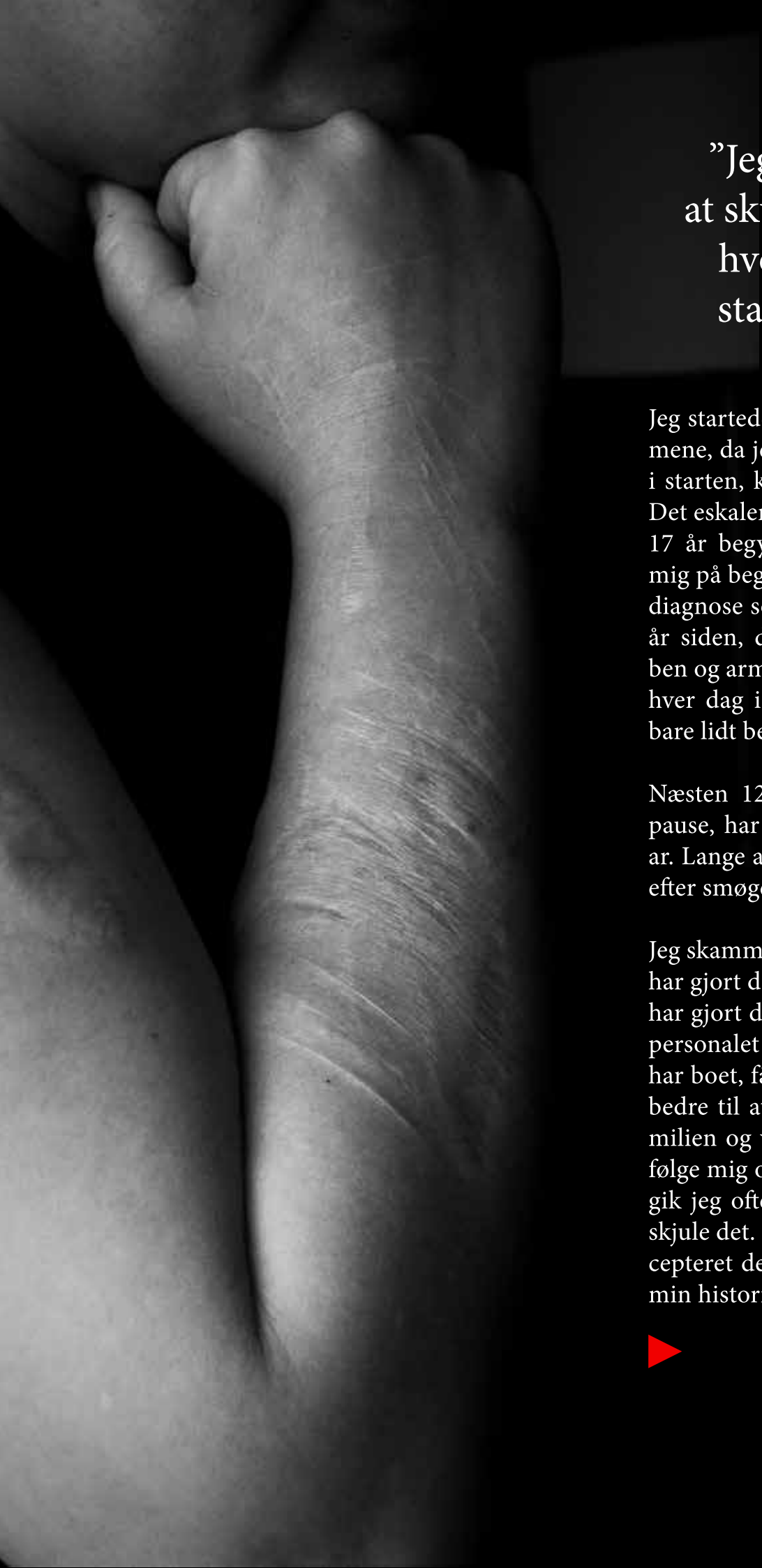
Nemlig!

Layout: Gitte Thrane

Personlig beretning om cutting af Jonas Strandgaard

FORTIDENS ÆR

”I starten gik jeg ofte med lange ærmer for at skjule det. Med tiden har jeg accepteret det. Det er en del af mig og min historie.”



”Jeg har hadet at skulle fortælle, hvor mine ar stammer fra”

Jeg startede med at skære mig på armene, da jeg var 15 år. Ikke så meget i starten, kun når jeg var mest trist. Det eskalerede hurtigt, og da jeg blev 17 år begyndte jeg også at brænde mig på begge arme. Da jeg så fik min diagnose som 20-årig for næsten syv år siden, da skar jeg mig meget på ben og arme, og brændte mig næsten hver dag i desperation for at få det bare lidt bedre.

Næsten 12 års cutting, med to års pause, har givet mig talrige grimme ar. Lange ar efter kniven og runde ar efter smøgerne.

Jeg skammer mig altid meget, når jeg har gjort det igen. Ingen må se, at jeg har gjort det, og der kan gå dage, før personalet på de bosteder, hvor jeg har boet, får det at vide. Jeg er blevet bedre til at fortælle det. Også til familien og vennerne, der jo gerne vil følge mig og min udvikling. I starten gik jeg ofte med lange ærmer for at skjule det. Men med tiden har jeg accepteret det. Det er en del af mig og min historie.

”Jeg brændte mig for at slippe for den indre pine, der kunne være så voldsom...”

UNDGIK EN SAMTALE...

Jeg har altid hadet at skulle fortælle, hvor arrene stammer fra. Jeg husker specielt episoder fra mine første indlæggelser, fra de første gange jeg skulle forklare om dem. Og så dengang for nogle år siden, hvor jeg var til badminton i Dianalund. De, jeg spillede med, var fra epilepsihospitalet i byen, hvor jeg også havde været indlagt, men på dette tidspunkt boede jeg på et bosted. De var meget nysgerrige for at høre, hvem det var, de spillede med, og hvor jeg kom fra. En pige så de mange runde ar fra cigaretterne og som så mange andre troede hun, at det var en hudsygdom. Jeg havde ikke kræfterne til at forklare at det var fra cigaretter og at jeg brændte mig for at slippe for den indre pine, der kunne være så voldsom, at det at slukke cigaretter på arme og ben var det eneste, der virkelig hjalp. Så jeg undgik den lange samtale. De første gange, jeg var indlagt, var der også en del, der troede at jeg havde en hudsygdom.

JEG HAR SKIZOFRENI!

Hvis jeg bliver spurgt i dag, hvor mine mærker på huden stammer fra, så er jeg ærlig og siger, at jeg har skizofreni, at jeg har perioder, hvor smerten er for meget, og så bliver jeg selvdestruktiv. Det er sjældent, at jeg direkte bliver spurgt. Jeg husker det som om, at det var mere i starten, men det skyldes nok også, at jeg var ny i det hele, og at det dengang var meget grænseoverskridende for mig at forklare om det, jeg skammede mig mest over.

FORTIDENS AR

Min egen reaktion på omverdens reaktion på de ar, jeg bærer på, har vel gået fra helt at undgå de samtaler, hvor jeg får det enormt dårligt med mig selv og bare får mere lyst til selvskade, til en accept og ærlighed. Efter de mange år, så er mine ar bare noget, der er der. Jeg tænker aldrig, når jeg går en tur i byen om sommeren, at alle kan se arrene på mine ben og arme. Sådan var det slet ikke de første år, hvor jeg følte, at alle så og stirrede.

Alle, der kender mig nu, ved at jeg har en fortid med ar. Jeg prøver at stoppe, men falder jeg i, så får jeg støtte alle steder fra. Det er vigtigt med støtten for at stoppe.

Jonas Strandgaard er 26 år og forfatter til bogen:

'Vejen til recovery - at komme sig over skizofreni'"

Mig og min medicin

Debatten går om for og imod psykofarmaka. Grethe Nielsen spørger sig selv, om hun kan blive medicinfri. Hvilke fordele og ulemper er der ved at tage medicin og ikke tage medicin? Er risikoen for tilbagefald for stor? Det forsøger Grethe Nielsen at finde svar på.

Af Grethe Nielsen

I januar i år havde overlæge og dr. med. Peter Gøtzsche en kronik i Politiken om psykofarmaka. Han plæderede for, at så længe, lægerne ikke varetager psykofarmaka bedre, burde psykofarmaka fjernes fra hylderne. Det afledte en debat på Politiken om for og imod psykofarmaka, hvor også psykiatribrugere kom til orde. Når debatten går på Politiken om for og imod psykofarmaka, kan jeg ikke lade være med at følge med og reflektere over min egen situation.

For et år siden satte jeg mig for at blive medicinfri i 2013. Det lykkedes ikke, men jeg er blevet lithiumfri. Lithium er stemningsstabiliserende og har holdt mig i en følelsesmæssig osteklokke i næsten to et halvt år. Jeg har kunnet føle glæde, men der var en dæmper på, og jeg har ikke kunnet græde og blive vred. Undtagelsen var, da min mand gik fra mig. Der græd jeg en hel dag. Men ellers har jeg ikke kunnet græde over bruddet og over, at jeg ikke ser min søn så tit, og at jeg mistede tid sammen med ham, da han var spæd, og jeg var indlagt.

I takt med lithiumudtrapningen kunne jeg lige så stille begynde at græde igen og blive vred. Der går to-tre måneder, før det er helt ude af kroppen eller rettere sagt, ude af hjernen på mig. Så til marts skulle jeg være i fuld kontakt med mine følelser igen.

Risikoen for en ny psykose

Tilbage er det antipsykotiske præperat Zyprexa, som jeg ikke har nogen udsigt til at komme ud af. Jeg er bange for at tage det, fordi det giver øget risiko for sukkersyge og overvægt. Jeg er bange for ikke at tage

"Til marts skulle jeg være i fuld kontakt med mine følelser igen."

det, for jeg vil ikke være psykotisk igen. Jeg vil gerne trappe yderligere ned af det, men jeg ved ikke, om jeg tør trappe helt ud af det. Og min psykiater tør umiddelbart ikke trappe mig ud af det, så beslutningen er taget fra hendes side. Jeg har engang fået at vide, at hvis man har været psykotisk, skal man være på medicin i minimum to år, og de to år er gået.

Min eksmand mener også, at risikoen for en ny psykose er for stor. Men hvad er risikoen for, at jeg bliver udsat for samme biologiske og psykosociale stress, som en fødsel er igen, hvis jeg lader være med at blive gravid? Vil jeg på arbejdsmarkedet eller i andre livssituationer kunne komme til at stå i en ligeså stressfyldt situation? Det tror jeg ikke. Selvfølgelig skal jeg ikke have flere børn. Selvfølgelig skal jeg have et job. Selvfølgelig skal jeg leve livet med alle dets udfordringer. Nu har jeg tænkt mig at vente til, jeg har været symptomfri i et år, før jeg vil foreslå min psykiater en yderligere nedtrapning af Zyprexa. Det har jeg til efteråret, hvis alt går vel. Det må kunne lykkes at blive medicinfri.

Personligt har jeg rykket mig meget, siden jeg blev syg og også i forhold til før, jeg blev syg. Jeg er nu stærkere end før, i mere ro og pagt med mig selv, og jeg kender mig selv meget bedre. Mon ikke jeg har den rette ballast til at modstå en psykose?

"Måske var det samtaleterapien og min egen kamp for at slippe ud af psykosen, som gjorde, at jeg ikke længere er psykotisk."

Mon ikke jeg kan opdage en psykose på et meget tidligt stadie, hvis jeg skulle være uheldig? Og omvendt gider jeg ikke bruge to et halvt år igen på at komme mig. Det er tid, som jeg hellere vil bruge på min søn og på at få foden indenfor på arbejdsmarkedet, på at finde en kæreste, på at leve livet. På den måde er min beslutning taget. Jeg bliver på medicinen et godt stykke tid endnu. Men jeg vil ud af den. Jeg vil ikke leve 20 år kortere end gennemsnitsdanskeren, jeg vil ikke sætte mit helbred over styr, jeg vil ikke skade min hjerne mere end allerhøjst nødvendigt. Jeg vil begge dele, blive på medicinen og af den, fordi der er positive og negative sider af begge dele.

Virker psykofarmaka?

Den antipsykotiske medicin har hjulpet mig, da jeg var psykotisk, for psykosen slap sit tag i mig. Men måske var det samtaleterapien og min egen kamp for at slippe ud af psykosen, som gjorde, at jeg ikke længere er psykotisk.

Det kan ingen bevise, for jeg fik psykofarmaka. Lithiummen har ikke gjort noget godt for mig, for det viste sig, at jeg ikke er bipolar, som jeg blev diagnosticeret, da jeg var psykotisk. Ja, jeg var fejlmedicineret i to et halvt år. Jeg var også overmedicineret de første fire-fem måneder efter psykosens udbrud. Og jeg fik to forskellige antipsykotika. Det må man heller ikke. Så det er godt, at Politiken i de forgangne år har sat fokus på overmedicinering. Der skal også fokus på forkert medicinering og fejldiagnoser såsom i sagen om Arne Mejlhede.

Man skal også huske på, at psykofarmaka er en ny opfindelse. Vi har kun haft moderne psykofarmaka siden 1950'erne. Vi ved endnu ikke nok om virkningen af psykofarmaka, og hvornår og hvordan man slipper psykofarmaka igen. Der er meget lidt forskning og viden om nedtrapning og udtrapning. Så når psykiatere og Peter Gøtzsche diskuterer psykofarmaka, har de meget lidt forskning og meget lidt viden at basere deres diskussion på. Måske skulle man spørge de psykisk syge, os der har prøvet og prøver psykofarmaka på vores egne hjerner. Måske ved vi bedre, hvad der hjælper, og hvilke alternativer til medicin, der virker. Vi har langt større sygdomsindsigt end alverdens læger og psykiatere. Spørg os, lad os komme til orde. Hvad er vores erfaringer med ned- og udtrapning? Hvad er vores erfaringer med recovery? Hvad er vores erfaringer med pårørendeinddragelse og tidlig indsats? Spørg os, hvad man skal gøre og ikke gøre for at hjælpe os.

Grethe Nielsen er for nyligt, og efter denne tekst er skrevet,påbegyndt udtrapning af zyprexa på opfordring af hendes psykiater.