



2026-2027

OUTSIDEREN

mellem rum

Stort tema om livet i overgange, mellemrum, ventetid, håb og lys i sprækker. Om det, der falder mellem kategorier, systemer og mennesker – og om det, der kan opstå i en tid under forandring.

Skrevet og illustreret af mennesker med levede erfaringer med psykisk lidelse, psykiatri og/eller social udsathed

INDHOLD

- 3** Leder – Mellem Rum
- 6** Indflydelse – gennem andre
- 10** Selv den bedste læge kan ikke fortælle mig, hvor jeg vil være om ti år – hvo kan spå?
- 15** Er der nogen til stede?
- 16** Når psykiatrien (og et menneske) hjælper
- 18** Når kontakten brister – og når den bærer
- 21** Mennesker og træer
- 22** Systemerne taler ikke samme sprog
- 26** Tillykke, du har vundet en diagnose – refleksioner fra et sted mellem liv og sygdom
- 30** Selvstigmatisering #1
- 32** Diktaturet banker på – Om retten til at høre til
- 35** Hvis bare bare var bare
- 36** Mine selvmordstanker om samfundets nyttefilosofi
- 41** Et spejl af et sår
- 42** Præmiepatientens bekendelser
- 44** Fællesskabelse for forandring – et projekt vi skal skabe sammen
- 46** Om Foreningen Outsideren
- 48** Fuldstændigt ned



Illustration: Asger Methmann

OUTSIDEREN

COPYRIGHT 2026

Tidsskriftet Outsideren

Heimdalsgade 37, 1. sal
2200 København N
www.outsideren.dk
redaktion@outsideren.dk
CVR: 31732204

Tryk

Toptryk



Redaktører

Ansvarshavende redaktør: Boris Lauritzen
Medredaktør: Jesper Hegelund Bertelsen
Grafisk medredaktør: Mette Cecilie Smedegaard

Layout

Rikke Jensen

Forsideillustration

M.S. Pedersen

Bidragydere

Saeid Saadati
Susanne Bang
Mette Cecilie Smedegaard
Kim
M.S. Pedersen
Anja Gissel
Rui Thor Hasenkam Serzedelo
Pernille Mikkelsen
Eva Nordhald/Kastrup
Boris Lauritzen
Trine Petersen
Ditte Rust
Ann-Mari Grønbæk
Henning Gade
Mads Heje
Niels
Jesper Hegelund Bertelsen
Asger Methmann
Pedro Monzó
Nikolai Pedersen

Illustrationer

Alle illustrationer er skabt af deltagerne i Outsiderens Grafiske Afdeling v. Mette Cecilie Smedegaard

Tak

Magasinet er blevet til i et tæt samarbejde mellem redaktion, skribenter, Grafisk Afdeling og layout og gennem mange menneskers engagement. En særlig tak til Nis Bjarnhof fra Nye Perspektiver, som gennem skrivehold på bosteder og et nært samarbejde med Outsideren har været med til at bringe flere af magasinets tekster frem og ud i verden. En stor tak til alle i og omkring Outsideren, der har delt erfaringer og refleksioner, bidraget med idéer, tekster, illustrationer, samtaler og feedback, diskuteret temaet, læst med og bakket op undervejs.

Støtte

Tak til Lemvigh-Müller Fonden, hvis støtte har gjort udgivelsen af dette magasin mulig.

Leder

MELLEM RUM

Skrevet af Boris Lauritzen, ansvarshavende redaktør for Outsideren
Foto: Outsideren



Sidste år havde Magasinet Outsideren temaet *Forandringens vinde i psykiatrien – eller varm luft?* Det spørgsmål er stadig ret så uafklaret. Men noget er utvivlsomt i bevægelse. Perspektiver, der for få år siden blev afvist som uvidenskabelige, irrelevante eller ligefrem farlige, bliver i dag hørt på nye måder. Traumebevidst tilgang (TBT) vinder frem, og problemerne ved medicinudtrapning anerkendes bredere. Der arbejdes til stadighed med reformer på social-, sundheds- og beskæftigelsesområdet, mens mental sundhed fortsat står højt på den politiske dagsorden.

For nogle giver det håb. For andre virker det naivt at tro på egentlige positive forandringer.

Måske er det derfor, noget faldt på plads, da vi landede på dette års tema: *Mellem rum*.

Temaet har givet anledning til ikke så få tanker, associationer og samtaler på redaktionen og i hele Outsideren. Og det er som om, vi stadig kun lige er begyndt.

For der er så meget, der foregår mellem rum. Selve det at være outsider foregår sådan set også mellem rum. Mellem et indenfor og et udenfor, mellem det såkaldt normale og det divergente, mellem professionel og klient, mellem hjælper og hjulpet. Det kan også foregå et foruroligende sted mellem lys og mørke, håb og fortvivlelse, fortid og fremtid og mellem det nogenlunde afklarede og det totalt uafklarede.

Måske er det også en meget ram-mende beskrivelse af den tid, vi lever i.

Mange af os oplever i hvert fald, at vi befinder os i en brydnings-tid. Vi ser det i den teknologiske udvikling, i konflikter og krige, der har ændret karakter og er rykket

tættere på os. Vi ser det i den voksende polarisering af den offentlige samtale og i de stadige diskussioner om identitet, tilhørsforhold og demokrati. Vi ser også, at de gamle fortællinger og institutioner mister deres selvfølghed, mens nye eller glemte forståelser af mennesker, fællesskaber og samfund forsøger at finde form.

Ingen ved jo helt, hvor det fører os hen. Men vi er mange, der oplever, at noget er i bevægelse. Det giver anledning til en mærkelig blanding af håb og foruroligelse.

Livet mellem rum

Meget af det, vi kalder psykisk lidelse og udsathed, falder mellem rum – og det samme gør mennesker, der bærer på det. Nogle falder mellem stolene i velfærdssamfundets sektoropdelte systemlandskab. Andre falder uden for kriterierne for at modtage bestemte former for hjælp og støtte. Nogle lever med udfordringer, der i kommunen forstås som psykiatriske, i psykiatrien opfattes som sociale eller somatiske, og i somatikken ses som sociale problemer, der skal løftes af kommunen. Når vi falder mellem rum, kan det være meget svært at gøre os forståelige for systemerne, vores familier og naboer – og nogle gange også for os selv.

Det er ikke nemt at finde vej mellem rum.

Vi kan da heller ikke selv så let skille tingene ad. Vores livshistorie hænger sammen med vores krop.

Vores krop hænger sammen med vores psyke. Vores psyke hænger sammen med vores relationer. Og vores relationer hænger sammen med det samfund og den verden, vi lever i. Livet kommer ikke sektoropdelt til os. Det gør hjælpen nogle gange. Og det gør ofte hjælpen mindre hjælpsom.

Som outsiders kender vi livets mellemrum og samfundets sprækker

”

**Livet kommer ikke
sektoropdelt til os.**



Illustration: M.S. Pedersen



indgående. Ikke fordi vi har læst om dem, men fordi vi har mærket dem. Vi ved, at en del nedture skyldes disse sprækker. Vi ved også, hvor lidt der nogle gange skal til for at finde fodfæste igen. Et menneske, der lytter. Et menneske, der ikke har travlt med at komme videre. Et sted at høre til.

Mellem sprogets kategorier og levede erfaringer

Sprogets kategorier og begreber er for snævre til meget af det, vi mennesker erfarer og gennemlever. Det mærker vi, når vi vil formidle noget af særlig betydning. Og vi kan måske læse det i vores journaler og dagbøger.

Sproget spiller en mærkelig rolle for os mennesker. Sproget er nok det vigtigste medium, vi har. Det er det sted, hvor erfaringer kan deles, forståelser kan forskydes, og mennesker kan mødes. Det sproglige – der godt kan være ordløst – er ikke kun det, der bevæger sig mellem os. Det er også det, der bevæger os.



”

**Det, der bevæger sig mellem os,
er også det, der bevæger os.**

På tærsklen

Forfatteren Svend Åge Madsen lod i romanen *Tugt og utugt i mellemtiden* en fortæller fra en fjern fremtid se tilbage på vores verden som en del af *Mellemtiden*. Set på tilstrækkelig afstand bliver vores egen tids selvfølgeligheder fremmede, og det, der for os opleves som en nogenlunde fast nutid, bliver synligt som en overgang mellem noget, der var, og noget, der endnu ikke var blevet til.

Antropologen Victor Turner har beskrevet overgange med begrebet *liminalitet*, der kommer af det latinske ord *limen*, som betyder tærskel. På en tærskel er man i færd med at forlade noget uden endnu at være ankommet til det nye. Man befinder sig i et mellemrum, hvor forståelser, relationer og identiteter mister deres selvfølgelighed, og flere ting kan være i spil på samme tid. Vi kender det fra overgangen mellem barn og voksen, hvor man på én gang

kan være både-og og hverken-eller. Men der findes mange overgangsrum. Det kan være bevægelsen fra at være psykiatrisk patient til at være passager i bussen på vej hjem.

Engang hørte jeg en forsker beskrive, hvordan der i overgangstider kan opstå øjeblikke, hvor det er, som om der åbner sig et vindue mellem verdener. For en stund står vinduet på klem. Noget kan siges, som tidligere ikke kunne siges. Noget kan høres, som tidligere blev opfattet som støj. Noget usynligt bliver synligt – ikke fordi verden forandrer sig fra den ene dag til den anden, men fordi vi begynder at se den på nye måder.

Mellem det særlige og det almenmenneskelige

I de senere år er stadig flere menneskelige erfaringer blevet beskrevet gennem psykologiske og psykiatriske begreber. Disse begreber kan være hjælpsomme, men de er også alt for snævre til hele mennesker.

Jeg tror, flere er ved at få øje på, at disse begreber ikke slår til alene. Og det er godt. For vi har ikke kun brug for mere viden om diagnoser og symptomer. Vi har også brug for et rigere sprog for det menneskelige i almindelighed. For ensomhed, sorg, håb, kærlighed, magtesløshed, tilhørsforhold og mening. For alt det, der ikke bedst forstås gennem psykiatrien, men må forstås som en del af livet selv.

”

**Vi har brug for et rigere sprog
for det menneskelige.**

Det betyder ikke, at alt nyt nødvendigvis er bedre. Hele det mentale sundhedsfelt er på mange måder blevet et slags strukturelt hjemløst ingenmandsland. Derfor gør vi klogt i at følge kritisk med i, hvad der bevæger sig ind i det. Et opgør med en snæver biomedicinsk psykiatri er helt nødvendigt, og vi har brug for en betydeligt bredere diskussion af, hvordan vi som samfund forstår og møder psykisk, social og eksistentiel lidelse. Men i det åbne mellemrum konkurrerer mange forskellige forståelser, behandlinger og løsninger om at udfylde det tomrum, der opstår, når de gamle forklaringer ikke

længere slår til. Derfor kræver mellemrummet ikke kun åbenhed. Det kræver også dømmekraft.

I Outsideren tror vi ikke på mennesket som en isoleret psyke, der først skal repareres og derefter integreres i samfundet. Men vi tror heller ikke på mennesket som repræsentant for en fast identitet, bestemt af ophav, diagnose, social position eller fortid.

Vi bliver til i en verden, vi ikke selv har skabt, i og gennem sprog, steder, relationer, historier, fællesskaber og institutioner. Vores kroppe og livshistorier følger med os, og vores muligheder formes af den verden, vi træder ind i. Men vi er heller ikke blot produkter af det givne. Vi kan skabe nye forbindelser, indgå i relationer, erfare forbundethed og sammen med andre begynde noget, der ikke var givet på forhånd.

Det, der findes mellem os

Derfor er fællesskab heller ikke bare samvær. Vi mødes ikke kun med hinanden, men om noget. Der er noget mellem os.

Det kan være et magasin, en interesse, en sag eller et sted, vi sammen tager ansvar for. Gennem fælles aktiviteter og anliggender opstår forbindelser mellem mennesker. Og gennem deltagelse kan vi nogle gange erfare en forbundethed med andre mennesker, med steder og med den

verden, vi er en del af. Mellemrummet er altså ikke kun dér, hvor vi risikerer at falde. Det er også dér, hvor vi kan mødes, forbinde os med hinanden og begynde noget nyt.

Den danske filosof K.E. Løgstrup skrev, at vi mennesker altid holder noget af hinandens liv i vores hænder. Det gælder også i det demokratiske fællesskab. Måden vi taler om hinanden på. Måden vi lytter på. De ord og kategorier vi stiller til rådighed for hinanden.

I en tid, hvor afstanden mellem mennesker kan virke stor, og forståelsen for vores forskelligheder lille, er det værd at huske, at demokrati ikke kun handler om retten til at bruge sin stemme. Det handler også

om evnen til at lytte – særligt til det, der findes mellem os, og som endnu ikke helt har fundet sin form.

I dette magasin møder du stemmer fra mange forskellige mellemrum. Nogle skriver om den forskel, et enkelt menneske kan gøre. Andre om mødet med systemer, der ikke taler sammen, om diagnoser, stigmatisering, selvbestemmelse, tilhørsforhold og det at finde sit værd uden at skulle bevise sin nytte. Der er personlige fortællinger, digte, billeder, kritik og humor. Stemmerne er forskellige, og de er ikke nødvendigvis enige. Men de kommer fra steder i livet og samfundet, som er værd at lytte til.

I Outsideren har vi gennem mere end 30 år forsøgt at formidle erfaringer, der falder uden for de gængse kategorier og stadig søger efter deres sprog. Vi har noget vigtigt at sige. Ikke fordi outsiderstemmer har patent på sandheden, men fordi verden ser anderledes ud, når man har mærket dens sprækker på egen krop.

Vi tror, at mellemrummet kalder på noget fra os. Ikke flere hurtige svar, men mere åbenhed og undren. Ikke større sikkerhed, men større opmærksomhed. Ikke mere afstand, men mod til at blive stående lidt længere i det, vi endnu ikke helt forstår.

Under arbejdet med dette magasin sagde Nikolai Pedersen en sætning, som er blevet hængende hos os: "Outsideren – ser nedturen oppefra og opturen nedefra."

Den siger noget om de erfaringer og det perspektiv, Outsideren forsøger at give plads til.

Vi håber, at du vil mærke noget af denne åbenhed, undren og søgen i magasinets mange forskellige stemmer – og at stemmerne vil give dig både noget at tænke med og tænke imod.

God læselyst.



**Mellemrummet er ikke kun dér,
hvor vi risikerer at falde. Det
er også dér, hvor vi kan mødes,
forbinde os med hinanden og
begynde noget nyt.**

INDFLYDELSE – GENNEM ANDRE

Hvordan hjælpen gives, er afgørende for, om den overhovedet hjælper. Med afsæt i egne erfaringer fra livet på bosted viser Rikke Gustavsén, hvordan relationen til en kontaktperson kan være forskellen mellem afmagt og reel indflydelse i eget liv.

Skrevet af Rikke Gustavsén

Når man har brug for hjælp fra andre, er der så uhyrligt meget på spil. Det ved jeg noget helt særligt om, både hvad der kan gå galt og hvad der kan gå godt. For jeg har alvorlige erfaringer med begge dele.

11 ensomme år

Egentligt var det kun 11 måneder, men det føltes som meget længere, fordi det havde været så hårdt. Jeg boede på bosted, men havde en kontaktperson, jeg slet ikke kunne med. Samtidigt gik mit liv mere og mere ned af bakke.

Det var ikke fordi, hun ikke prøvede, men intet af det gav mening for mig. Efter et par måneder, hvor hun havde bedt mig om at prøve at se positivt på mit liv, men jeg simpelthen ikke var i stand til det, blev jeg mere og mere tvær. Det var en opgave, der bare gjorde mig ærgerlig.

Jeg fik også flere og flere konflikter med andre folk og hun prøvede at hjælpe mig, men der skete ligesom ikke noget. Hun sagde, at jeg skulle passe på, hvordan jeg talte til de andre. De kan ikke klare, at man siger noget til dem. Men det kunne jeg ikke lade være med.

Der er også en regel her på bostedet, om at hvis man har det svært, så skal man først ringe til ens egen kontaktperson, men ikke tage fat i andre. Derfor var jeg bundet til hende. Men så ville jeg hellere være fri, også selvom det var meget ulykkeligt.

Jeg ringede stadigt mindre og sagde, at jeg ville snakke. Derfor blev jeg også stadigt mere isoleret.

Jeg var overladt til mig selv om at løse mine problemer.

Selvom jeg fik det dårligere og dårligere, kom der ikke noget ekstra omsorg. Jeg havde det så forfærdeligt, og der var så mange søvnløse nætter, hvor tankerne bare kørte i ring.

Jeg kunne også let blive frustreret, når vi talte, hvis jeg ikke kunne se noget positivt i det hun sagde. Så afbrød hun kontakten og sagde, at vi måtte tale senere. Det giver måske god mening, men det gjorde også, at vi ikke kom videre.

Når jeg tænker tilbage på de 11 måneder, så føles det som år. Det var 11 måneder uden hjælp til det, som gav mening for mig. 11 måneder uden hjælp til indflydelse på de ting, der er vigtige for mig. Det var 11 årelange måneder med hjælp, der ikke hjalp.

Kontaktmagt?

Det lyder måske underligt, men hvordan man har det med sin kontaktperson påvirker meget, hvordan man kan have det med andre. De har en magt, som er svær at sætte ord på, men man kan mærke, når den ikke er på ens side.



For det første blev de konflikter, jeg havde med andre beboere, jo så ikke løst.

Men heller ikke mine 'professionelle møder' gik godt. Til møderne med Botilbudsteamet fik jeg ikke sagt det, jeg ville, og ting blev ikke prøvet ordentligt af. Der var aldrig rigtigt tid til at forberede møderne, så jeg skulle selv prøve at sætte en dagsorden. Men jeg fik det ikke talt igennem inden, og derfor kom det ikke rigtigt ud. Jeg endte altid bare med at sidde til møderne og tænke over, hvad jeg skulle sige.

Min udvikling gik i stå, de daglige ting i min lejlighed blev sværere, og jeg fik ikke udviklet nye strategier til mine problemer.

Det bedste den kontaktperson gjorde, var at hjælpe mig med at få min gamle kontaktperson tilbage. Derfor er jeg heller ikke vred på hende, det fungerede ikke og det var meget skadeligt. Men alle gjorde det så godt de kunne.

Måske kan man kalde det kontaktmagt, det som hjælperne har, som de kan lykkes eller mislykkes med at give til os. Når den glipper, så er det som om man mister kontakten til alle mulige ting i ens liv.

Indflydelse

Hvis jeg skal sige én ting, som det at have en dårlig kontaktperson skader, så er det ens indflydelse i eget liv. Det er blevet endnu tydeligere for mig nu, hvor jeg har fået en rigtigt god kontaktperson, en som jeg virkelig kan meget med.

Min kontaktperson har fx hjulpet mig til at få indflydelse på min medicin. Hun fortalte, hvad Botilbudsteamet havde foreslået, men også, at jeg selv kunne bestemme. Vi talte for eksempel meget om, hvad jeg gerne ville have, at medicinen hjalp mig til, nemlig ikke at blive så hurtigt vred eller ked af det. Herudfra besluttede jeg at prøve stemningsregulerende medicin, og det er jeg i gang med nu.

Hun har også hjulpet med at forberede møder. I god tid før møder med psykiatere eller sygeplejersker, spørger hun mig om jeg har nogen punkter, jeg gerne vil tale med dem om. Her har vi så også kunne

tage op, om medicinen virker sådan som jeg gerne vil, om jeg kan mærke det ordentligt i min egen krop. På den måde kan vi finde ud af, om den nye medicin overhovedet gjorde, som vi havde håbet. Hun har også hjulpet mig til at bestemme, at jeg ikke længere skulle have sovemedicin.

”

Min udvikling gik i stå, de daglige ting i min lejlighed blev sværere og jeg fik ikke udviklet nye strategier til mine problemer.

Jeg har også en masse strategier, jeg bruger, hvis jeg får det dårligt. Dem har hun også været med til at foreslå. De er skrevet ned i min kriseplan. Hun har været god til at få ideer til, hvad man kunne gøre. Uden den kriseplan ville jeg miste kontrollen meget mere. Jeg bruger ofte min kriseplan i stedet for medicin, især hvis jeg får smerter. Først når de strategier ikke virker, beder jeg om medicin, men så er det mig selv, der styrer det.

På alle de måder har hun været og er meget vigtig for, at jeg kan have kontrol over mit eget liv.

Fordi en kontaktperson handler om indflydelse, så synes jeg også, at man skal have indflydelse på, hvilken kontaktperson man skal have. Men der er mange, der hverken har nogen indflydelse på, om de er kommet på bosted, og heller ikke på hvilken kontaktperson, de har her.



Illustration: Anja Gissel

Det er meget uheldigt, men nogle gange gør hjælp også hjælpeløs. Det synes jeg også jeg kender fra mange andre, der har brug for hjælp fra andre. Den skal styrke ens indflydelse, eller også duer den ikke.

At lytte med åbne arme

At have en god kontaktperson betyder ikke, at alt går godt, men at man kan håndtere og arbejde på de ting, der sker. For eksempel her for få måneder siden, efter jeg havde fået den kontaktperson, som jeg har det rigtigt godt med, fik jeg det alligevel virkelig dårligt.

Jeg havde rigtigt mange selvmordstanker, der gik over til at blive stemmer. De var også med til at få mig til at se mig sur på livet. Jeg var flere gange tæt på at tage mit eget liv. Men så tog jeg fat i en anden kontaktperson, der også gjorde det rigtigt godt.

Jeg sagde til hende, at der var noget, jeg ville fortælle om, men at hun skulle reagere på en måde, så jeg ikke blev bange. Jeg ville ikke have, at hun bare skulle svare, at jeg skulle indlægges. Mine selvmordstanker gjorde nemlig, at jeg ikke kunne være sammen med andre. Det var nemlig som om, de kunne se på mig, at jeg var i kulkældereren.

Hun sagde, at jeg godt kunne fortælle om den situation, jeg var i. Hun kunne godt se, jeg var ked af det.

Mine selvmordstanker sagde, at det var de andre, der ville have mig til at dø. Hun hørte på mig i lang tid, og mere end én gang. Hun lyttede med åbne arme. Hun sagde direkte, at vi havde god tid til at

tale, "fordi jeg kan se, at du skal have vendt nogle ting, så du kan klare og arbejde med dem." Hun stillede lidt opklarende spørgsmål undervejs. Hun ville gerne vide, hvad jeg sad og sloges med i min dagligdag og hvad det var, der gjorde, at jeg ikke kunne det, jeg plejer.

Det vigtigste hun gjorde var, at hun gerne ville hjælpe mig, og det var der også andre, der ville. Hun sagde direkte, at hun gerne ville hjælpe mig ud af den 'krigsverden' jeg levede i.

Det betød meget, at hun fandt på det ord, for så kunne jeg endelig sige til mig selv, at jeg jo faktisk ikke direkte var i krig med nogen.

Ved at lytte, give tid og finde på nogle ord, hjalp hun mig faktisk til at se, at det stod meget bedre til, end jeg havde troet. Det var som at træde ind i en anden verden; og ud af krigsverdenen.

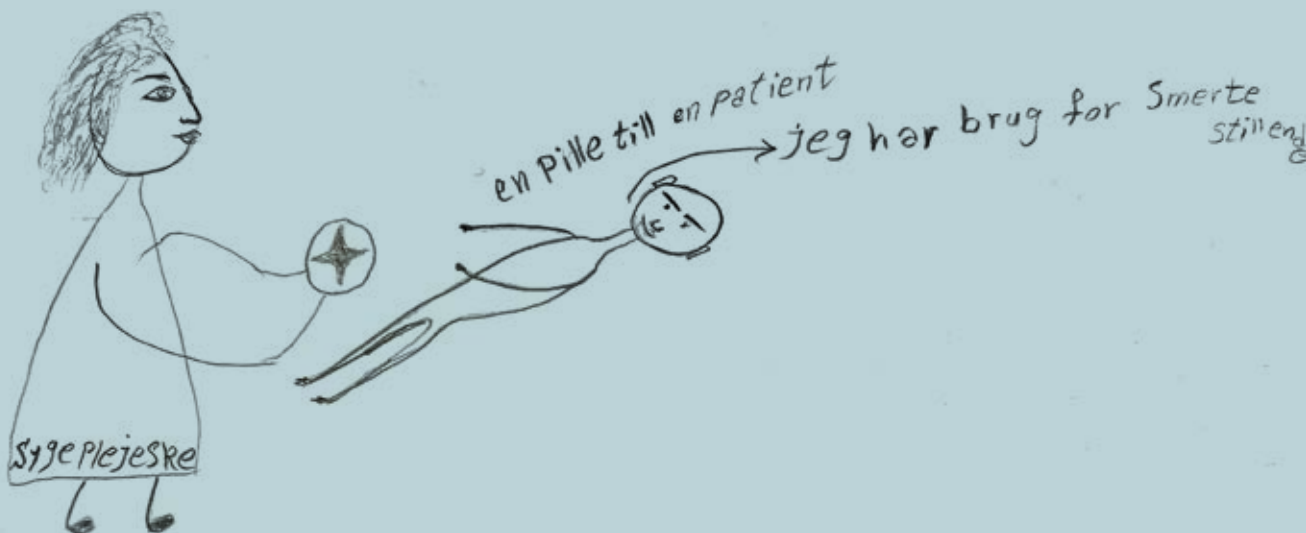
Hvad kan vi gøre?

Selvom jeg nu har en rigtigt god kontaktperson, så ved jeg altså meget om, hvor galt det kan gå, når

”
**Hun hørte på mig i lang tid,
og mere end én gang.**



Illustration: Mette Cecilie Smedegaard



man ikke har den rigtige hjælper. Jeg synes alle for-
tjener en hjælper, der giver dem indflydelse og hvor
samspeilet giver noget, som man virkelig kan noget
vigtigt for en selv med.

Til dem, der bor på bosted,
vil jeg gerne huske alle på,
at man altså godt kan gå
til centerlederen, hvis man
ikke har et godt samarbejde
med ens kontaktperson.
Man har faktisk en ret til at
skifte. Men det er kun me-
get få, der bruger den. I den
tid jeg har boet på bosted,
er der ikke nogen, der har
brugt den. Men er det en
god ide at have den samme kontaktperson i tyve år?
Skal man ikke også prøve noget nyt?

Man skal huske på, at en kontaktperson er der for
at gøre ens liv lysere. Der er mange, der kommer
til at tro, at kontaktpersonen bare er der, fordi hun
er på arbejde. Hun kan ikke hjælpe mig med mine
problemer.

Man må prøve at finde ud af, hvad de egentligt
kan gøre for en.

Man skal heller ikke være bange for de hårde snak-
ke, også selvom de siger ting til en, man ikke lige
har lyst til at høre. Jeg sagde for eksempel til min
nuværende kontaktperson, at jeg ikke kunne fin-

de ud af at gøre rent eller andre hverdagsting. Det
mente hun godt, at jeg kunne. Vi fandt også frem til,
at mit liv kunne fungere bedre, end det har gjort de
sidste mange år. Det var i virkeligheden en samtale

om, hvor jeg gerne ville hen i
mit liv. Herfra overtalte hun
mig til at tage hverdagsting
som rengøring, at handle ind
selv og at bruge en mobiltele-
fon mere alvorligt.

Alt det er ikke noget, som jeg
har haft lyst til at høre, men
det har alligevel godt kunne
betale sig, ikke at blive så
vred, når hun sagde noget.

”

***Til dem, der bor på bosted,
vil jeg gerne huske alle på,
at man altså godt kan gå til
centerlederen, hvis man ikke
har et godt samarbejde med
ens kontaktperson.***

Noget af det mest vigtige for en kontaktperson er
at være spørgende. Kun sådan kan de hjælpe en til
indflydelse i eget liv. Min gode kontaktperson er for
eksempel rigtigt god til at spørge om, hvad der er
vigtigt for mig og så minde mig om det. Hun er også
rigtigt god til at kigge efter, hvad jeg er god til og så
spørge, om jeg ikke vil lave mere af det.

Hvis jeg skulle give ét råd til hjælpere, så er det, at
de blev bedre til at forklare, hvorfor de ser tingene
som de gør. Hvis man fx er uenige om, hvorvidt
man kan styre sin medicin, så er det vigtigt de siger,
hvorfor de ikke synes man er klar til at styre den
selv – for eksempel at man glemmer at tage den.
Det kan løsne op.

”

***Hvis jeg skulle give ét råd til hjælpere, så er
det, at de blev bedre til at forklare, hvorfor de
ser tingene som de gør. Hvis man fx er uenige
om, hvorvidt man kan styre sin medicin, så er
det vigtigt de siger, hvorfor de ikke synes man
er klar til at styre den selv – for eksempel at
man glemmer at tage den.
Det kan løsne op.***





Illustration: Kim

SELV DEN BEDSTE LÆGE KAN IKKE FORTÆLLE MIG, HVOR JEG VIL VÆRE OM TI ÅR – HVO KAN SPÅ?

Fra et kærligt hjerte udøver en læge sit lægelige skøn efter bedste overbevisning. Susanne Bang deler her sine erfaringer med, hvordan man som patient til tider kan føle sig fanget i et net af forklaringer, der er som et fiskenet med for store masker. Når diagnosen

falder som en livsvarig dom, risikerer håbet om raskhed at forsvinde helt. Der findes ingen garantier for helbredelse. Men uanset prognosen, så er det livsvigtigt at blive ved med at indgyde håb.

Skrevet af Susanne Bang

Det er så svært at forudsige fremtiden. Selv den bedste spåkone kan ikke forudse fremtiden helt præcist, tænker jeg. Selv vejrudsigten kan fejle, ligesom snestormen, der blev varslet i vinter, og alligevel ikke blev så slem som forventet. Det var mest på Bornholm, den var galt med. Selv de bedste statistikker kan ikke forudbestemme, hvordan økonomien vil arte sig, eller hvordan de politiske vinde vil flaske sig. Det må være utroligt vanskeligt for en læge at sidde over for en patient og dele om prognosen, vil jeg tro. Det må være en kunst – lægekunst.

Når lægens prognose lyder som en dom

I min lange tid som patient i systemet har jeg oplevet en del tilfælde, situationer, hvor lægens ord følte som vådeskud. Hvor jeg ville ønske, at jeg havde haft evnen og modet til at sige fra, og markeret min afstand til udmeldingen. Som at få at vide, at jeg kunne betragte min psykiske lidelse som sukkersyge, og her kan du få noget medicin, blev der trøstende sagt. Men det trøstede mig ikke. Indirekte var beskeden, at jeg nok skulle indstille mig på at tage medicinen resten af livet, ligesom hvis det havde været insulin for sukkersyge. Men en psykotisk lidelse er meget anderledes.

”

**Lægen sagde det fra et
kærligt hjerte.**

Lægen sagde det fra et kærligt hjerte, det kunne jeg se, og jeg husker det, som var det i går, selvom det er mere end tyve år siden. Netop denne læge, der sagde dette til mig, har jeg den dybeste respekt for. Ja, jeg holder af ham, ligesom jeg har sympati for og holder rigtig meget af mange af de læger, jeg har mødt på min vej.

Min søster måtte rejse til de evige jagtmarker før tid

Hvad de derimod har udsagt om mig og min fremtid er ikke altid i orden. Mange med en skizofreni-diagnose bliver helt raske efter en enkelt psykotisk episode, andre kommer sig helt eller delvist, selvom det tager mange år og mange indlæggelser, og nogle vil have brug for vedvarende behandling. Det ved jeg, for den sidste gruppe tilhørte min søster, som

ikke nåede at komme sig fra sin lidelse, førend hun måtte rejse til de evige jagtmarker.

Kroppen kan genvinde sin indre balance

Men den lidelse jeg havde er ikke det samme som en kronisk mangeltilstand som type 1-sukkersyge, hvor kroppen ikke selv kan producere insulin og har brug for at få det tilført. Det er ikke den samme slags sygdoms-kaskade. Nok har der været urede i mine indre hormoner og transmittere, og det har uden tvivl været helt vildt i psykotiske episoder. Men hjernen er plastisk, og metabolismen kan ofte genvinde balancer, og jeg tror på, at det er muligt at genoprette de indre signalstoffer til en naturlig balance. Ubalance i dopamin og andre neurotransmittere kan være reaktioner på længerevarende stress, uforløste kriser, eller tidligere traumer af forskellig karakter, og så er vi nogle, der er mere prædisponerede end andre.

Min indre biokemi er påvirkelig af, hvordan jeg lever mit liv. Stress, søvn, kost og motion, og andre forhold påvirker hormoner og neurotransmittere. Neurale tanke-mæssige og affektive spor kan omdannes, aflæres og genlæres.

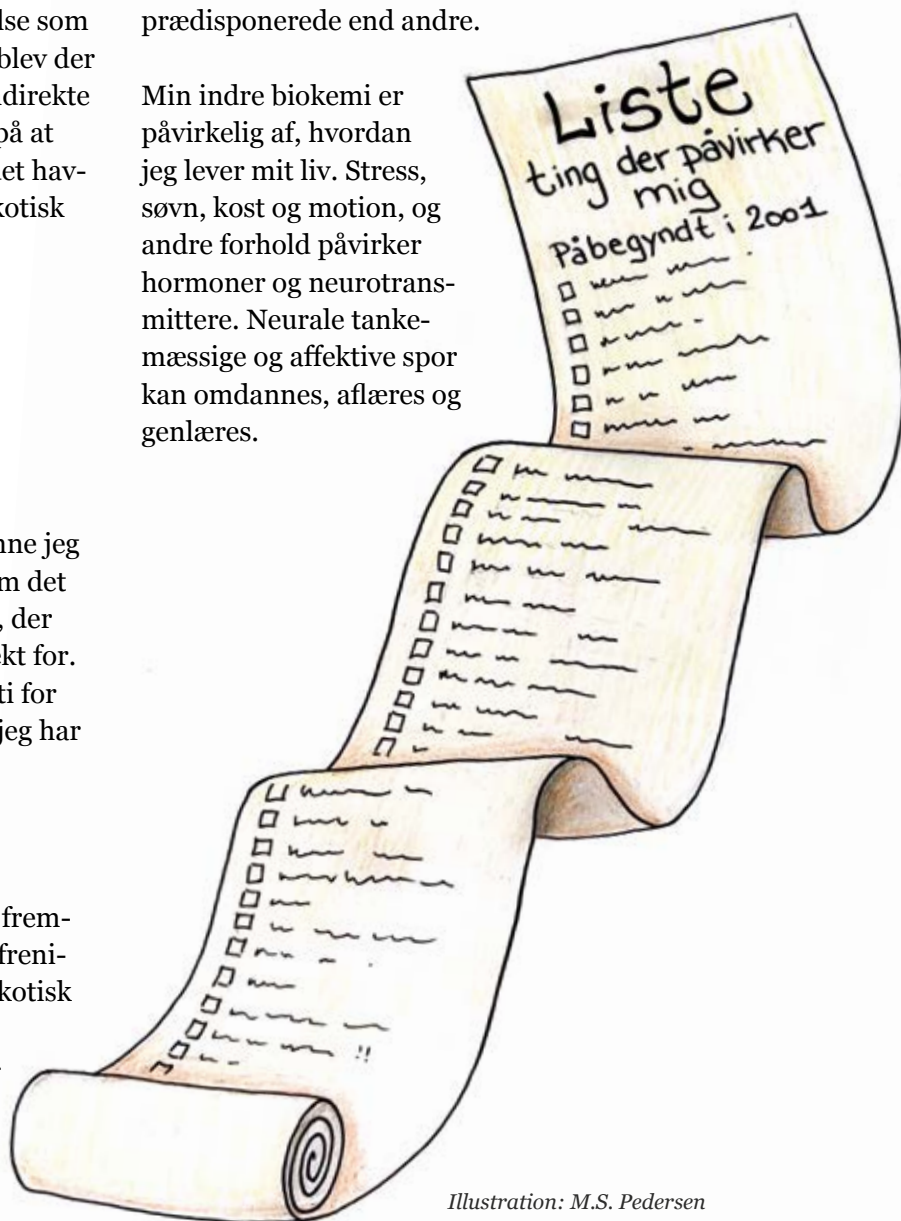


Illustration: M.S. Pedersen

Når arbejdet er en stress-faktor

Man kan dog sige, at hvis 37 aflønnede timer på arbejdsmarkedet tæller som en nødvendig faktor for raskhed, så er det ikke sikkert, at det bliver afklaret for mit vedkommende, da jeg har stået udenfor arbejdsmarkedet længe.

Som tiden er gået, står det mere og mere klart for mig, at vi er skabt forskellige. Vi er ikke alle parate til at honorere et bestemt arbejdsmarked, når vi når alderen for selvforsørgelse. Da jeg blev voksen og skulle til at klare mig i job, var jeg ikke tilstrækkelig psykosocialt parat. Det faglige var i orden, men den sociale og følelsesmæssige modning manglede. Jeg fik et nervesammenbrud, det første af mange, blev langtidssygemeldt, og kom ikke siden tilbage til selvforsørgelse.

Det står mere og mere klart for mig, at et klassisk mål for arbejdsevne, hverken handler om raskhed eller sundhed, selvom sygdom naturligvis kan nedsætte evnen til at arbejde. Desuden kan for høje krav og forventninger være faktorer, der nedbryder et menneskes evne og vilje til at bidrage. At arbejde, eller ikke at arbejde. Engang var jeg ikke rask nok til at passe et arbejde. Nu lever jeg som rask, måske netop fordi, at jeg engang blev fritaget. Hvad mon fremtiden vil vise?

Det er muligt at komme mig med en aktiv indsats

På mange måder er jeg heldigt stillet, fordi jeg har haft tid og resurser til et dybtgående recovery-arbejde. Symptomer har jeg vendt og drejet og lært at håndtere, ligesom jeg tror på muligheden for at forebygge psykose via opmærksomhed på advarsels-tegn. Støttende samtaler ved kontaktpersoner og en lang række terapeutiske forløb, både hos psykologer såvel som hos alternative behandlere har været en del af rejsen.

Træning i sociale færdigheder, og ikke mindst glæden og udviklingen ved at deltage i fællesskaber



Illustration: Anja Gissel

”

Vi er ikke alle parate til at honorere et bestemt arbejdsmarked, når vi når alderen for selvforsørgelse.

som Outsideren har spillet en afgørende rolle. Det har været med til at give mig en oplevelse af væren-i-verden på ny – langt mere autentisk. Skrøbeligheden favnes, og jeg oplever at modnes socialt, hvilket styrker og modner mine relationer.

Raskheden kommer, når jeg lærer at håndtere stress og udfordringer bedre, og når jeg passer godt på mig selv. Det er sundt for mig at leve med struktur, pleje mit sociale netværk, få god søvn og godt at spise. Recovery-arbejdet har været forudsætningen for at jeg kunne trappe ned i medicin.

Fremtidens fokus på risikofaktorer

I den bedste mening har læger gennem tiderne forsøgt at give patienterne plausiblen forklaringer på svær sindslidelse. Nogle gange måske mere end evidensen rakte til. Videnskaben

udvikler sig, og myten om dopamin-hypotesen har man forladt.

Jagten på årsagen må være forgæves, når vi nu ved, at der er mange risikofaktorer i spil. Der findes ikke én årsag til udvikling af psykose indenfor skizofrenispektret, for tilstandene er multifaktorielt betingede, selvom der kan ses specifikke udløsende faktorer.

Risikofaktorer som fattigdom, udsættelse for omsorgssvigt i barndommen, fysisk vold, seksuelle overgreb og stofmisbrug er faktorer, der kan forebygges via politisk handling og strukturelle forandringer.

Indenfor skizofrenispektret er det svært at forudsige forløbet for den enkelte. Fremtiden venter på os med ny viden, og vil sikkert belyse mange flere af de komplekse årsagssammenhænge, vi endnu ikke kender. Måske der kommer lys på en række af de psykosociale sårbarheder, der kan afhjælpes, før man ender i en psykose.

Indtil da er det glædeligt, når lægen står ved en berettiget tvivl og usikkerhed om prognosen, for man kan så let slukke et lys. I artiklen "Tvivl er kuren mod psykiatriens troværdighedskrise" peger seniorforsker og psykiater Helene Speyer på, at lægerne

må være mere transparente om, hvad vi ved, og hvad vi ikke ved. Det er vigtigt at generere og bevare håbet for den enkelte – uanset hvad. Må håbet om raskhed altid bevares.



Illustration: Anja Gissel

Referencer

"Risikofaktorer og ætiologi for udvikling af skizofreni"

<https://ugeskriftet.dk/videnskab/risikofaktorer-og-aetiologi-udvikling-af-skizofreni>

"Tvivl er kuren mod psykiatriens troværdighedskrise"

<https://www.dagensmedicin.dk/nyheder/psykiatri/tvivl-er-kuren-imod-psykiatriens-trovaerdighedskrise/>



Illustration: Saeid Saadati

ER DER NOGEN TIL STEDE?

Skrevet af Rui Thor Hasenkam Serzedelo

Når vi vederfares noget ophøjet,
som skubber os ud i et spejlrum af mageløse drømme,
hvor alt opløses i en uendelighed af personaer?

Så længe vi kun træffes fra en skæv vinkel,
ved tærsklen til skærsilden i lige uger,
ved porten til den syvende himmel i ulige uger,
sometider midt i alt det, der deler vandene,
andre gange inde i den indkapslede sandhed, som sætter rammen?

Som linedansere på et tveægget sværd,
som syvsovere på kanten af deres liv,
eller tåber i evig venten,
er der nu overhængende fare for,
at jeg skal blive til du, du til jeg,
og at vi spredes for alle vinde?

Med kursen sat mod verdens ende,
på en vanvittig færd, som kun de færreste er forundt,
og en iørefaldende svanesang,
til ære for den forløsning, som aldrig blev os skænket,
til minde for den fest, som vist heller ikke bliver afholdt.

NÅR PSYKIATRIEN (OG ET MENNESKE) HJÆLPER

Et menneskeligt møde kan blive vendepunktet, når mørket lukker sig om livet. I denne personlige tekst skildrer Pernille Mikkelsen, hvordan faglighed, empati og nærvær fra en behandler blev afgørende for at genfinde håb, åndedræt og fodfæste.

Skrevet af Pernille Mikkelsen

Først ser man kun det, man har indeni.

Verden er noget, man ikke kan begribe – noget der glider forbi i bump. Nogle gange trænger en røst igennem, men forsvinder lige så stille igen.

Man er kun i mørket.

Mørket er der, hvor jeg ikke kan ånde. Hvor jeg er fanget af krogede, skarpe kløer, der punkterer mine lunger. Mens jeg imploderer, tømmes det og man kan dø derinde.

Så pludselig en dag, som når en tilstedeværelse river en ud af en drøm, trænger en stemme igennem.

Man opdager, at stemmen har et ansigt og en krop og langsomt stykkes vedkommende sammen til et helt menneske.

Hun ser på mig med mildhed. Hun taler stædigt, men i et empatisk toneleje. Når jeg behøver det, tager hun min hånd, og det føles dejligt at blive holdt.

Hun står foran mig og holder mig fast. Hun bærer håbet for mig og giver det først tilbage, når jeg er i stand til at holde det i mine egne hænder.

Mødet med så meget empati og mildhed, med varme og forståelse gør, at man tør at kigge frem. Tør tro på, at det hele nok skal gå.

At verden består.

Hun lister forsigtigt mit værende ud i lyset og sammen mærker vi livet vende tilbage.

Når jeg læser min tilstand i hendes blik

Værdien ligger i hendes tilgang til sit arbejde.

At hun evner at se mig og møde mig i øjenhøjde – selv når jeg ligger ned.

Hun møder sine patienter med en altfavnende tilgang, en ro og oprigtighed.

Min smerte afspejles i hendes blik, min glæde i hendes smil og hendes behandling i min spæde fremgang.

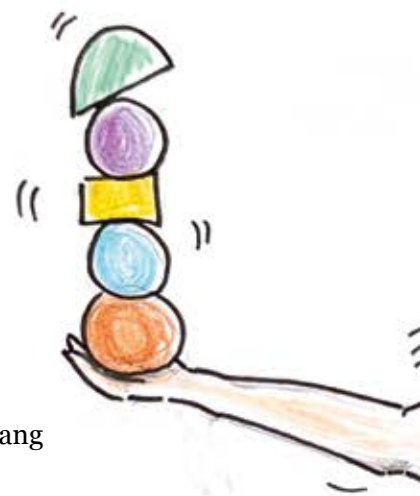
Hun er, som jeg ville ønske de alle var.

Hendes dedikation forankrer sig i min måde at hele på. For de kræfter hun lægger i, er alligevel anseelige. Det ses når en træt skygge strejfer hendes ansigt og i hendes anstrengelser for, at jeg ikke skal bemærke det.

Intet af det rører hendes professionalisme, for hun er lige så (stadig) faglig og skarp. Alt det der gør, at man trygt kan læne sig tilbage og lade hende tage

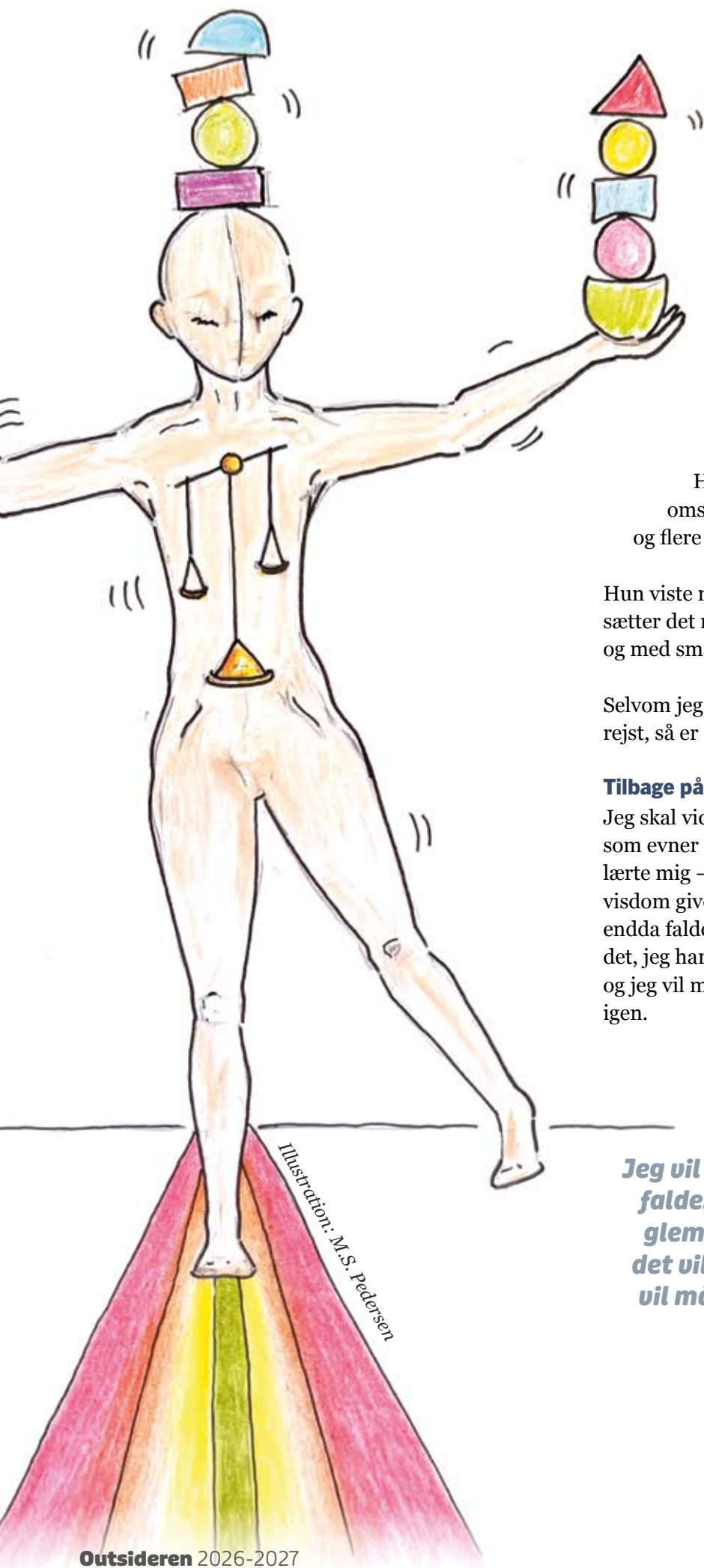
tøjlerne – indtil man igen selv er i stand til at tage kontrol.

Når jeg vender tilbage til livet og skal stå selv, uden den hjælp jeg har fået, så føles det lidt som at hoppe på jorden, efter jeg har været på en trampolin. Tungt og trægt at komme i gang.



”

Hun bærer håbet for mig og giver det først tilbage, når jeg er i stand til at holde det i mine egne hænder.



Men hun har udstyret mig med redskaber og forudset det meste.

Så jeg føler mig rustet til at face en verden, der før føltes fjern og uvenlig.

Set i bakspejlet

Målet er at hele mere uhindret. At få hele mig med i processen.

Hendes empati gav mig overskud til at være mere tålmodig med andre. Andre personaler. Andre patienter.

Hun gav mig et håb, som jeg kan omsætte til liv. Et liv med færre lænker og flere gode dage.

Hun viste mig, at man kan ånde uden angst. Alt i alt sætter det mig i stand til at favne dele af livet igen og med små skridt rejse mig.

Selvom jeg nok aldrig vil komme til at stå helt oprejst, så er det trods alt bedre end at ligge ned.

Tilbage på balancebommen.

Jeg skal vide, at der ER gode mennesker derude, som evner at hjælpe. Jeg skal huske på de ting, hun lærte mig – og leve videre med den tryghed, den visdom giver mig. Jeg vil nok snuble igen, måske endda falde, og måske vil jeg i øjeblikket glemme alt det, jeg har lært. Men det vil ligge lige under huden og jeg vil måske få nemmere ved at finde balancen igen.

”

Jeg vil nok snuble igen, måske endda falde, og måske vil jeg i øjeblikket glemme alt det, jeg har lært. Men det vil ligge lige under huden og jeg vil måske få nemmere ved at finde balancen igen.

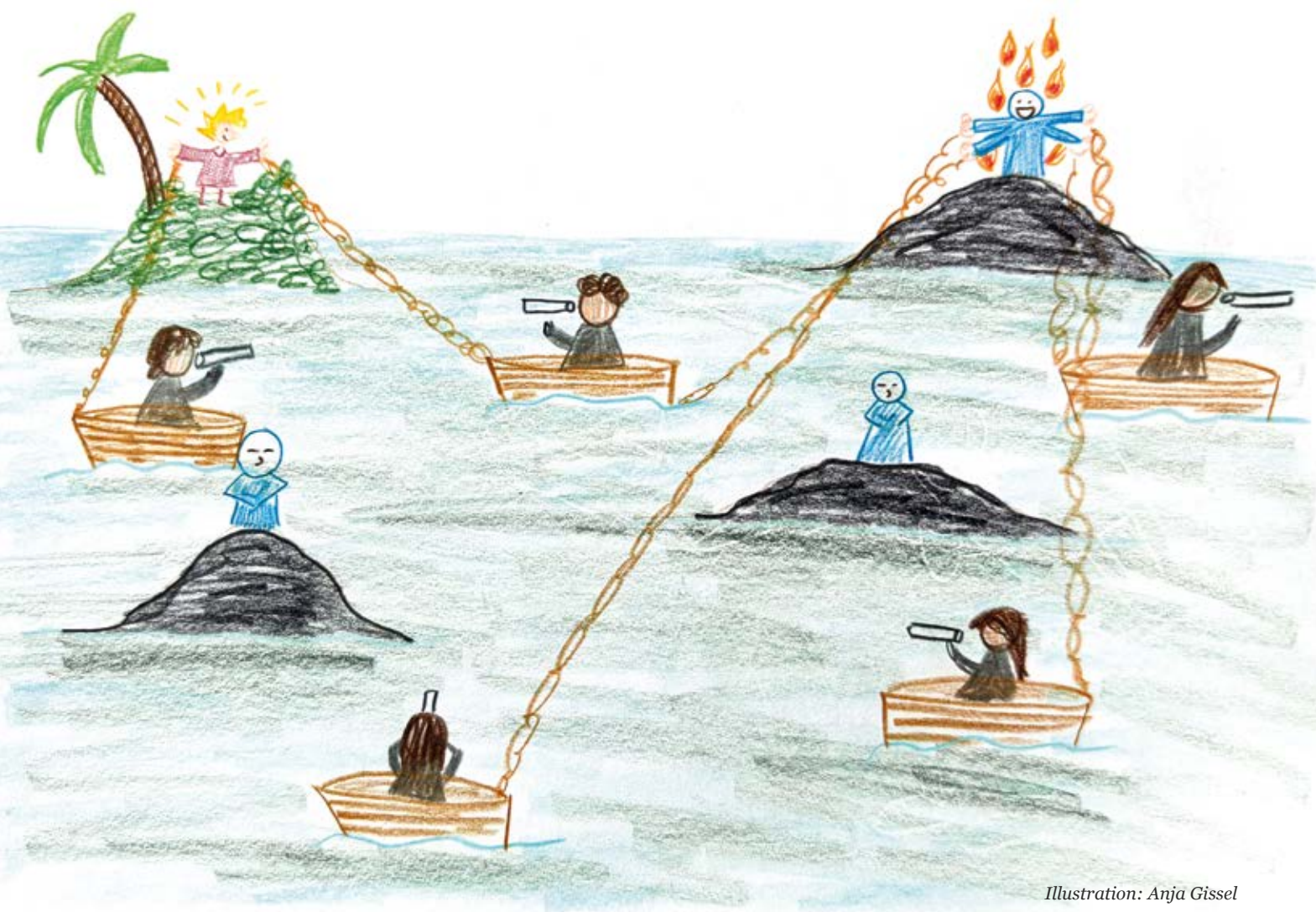


Illustration: Anja Gissel

NÅR KONTAKTEN BRISTER – OG NÅR DEN BÆRER

Hvordan føles det at række ud efter hjælp – og ikke blive grebet? Her deler Pernille sine erfaringer med livet på et bosted, kontaktpersoner og lægesamtaler og peger på, hvor afgørende menneskelig kontakt kan være. Det er en fortælling om utryghed, tillid og små øer af håb midt i kaos – og om den forskel en kontaktperson, et nærvær eller et enkelt menneskeligt møde kan gøre, når man står uden fast grund under fødderne.

Skrevet af Pernille Mikkelsen

Jeg er lige ankommet på et åbent afsnit fra et lukket, hvor jeg var indlagt med små pauser i to år.

Mødet mellem de to måder at forvalte mig på skar

mig dybt i øjnene. Jeg var ekstremt utryg. Alting var helt nyt. Omgivelserne. Personalet. Måderne og faconerne. Jeg fornemmede hurtigt den skærende kontrast. I hvert fald til støvet havde lagt sig.

Mit mørke pressede på. Angsten for at blive tabt på gulvet af personale, der endnu ikke kendte mig og mine måder og faconer.

Afgrunden var mere præsent, og som jeg pludselig stod uden fast grund under fødderne, tiltog min angst og blev til en tsunami, der truede med at opsluge mig og gøre hele mit værende til kalejdoskopisk mos.

Da jeg rakte ud

Ude på tavlen fandt jeg navnet på min kontaktperson. Lad os kalde ham J.

Da jeg endelig fandt ham i levende live, var jeg så angst, at jeg nærmest ikke kunne tale. Jeg greb ud efter ham, råbte mine dæmoner ud. Hjælp mig, bad jeg igen og igen. Hans respons var: "Jeg kan ikke hjælpe dig, gå ned og tag et koldt bad." Og med de ord rev han sig løs og gik ind på kontoret.

Det slukkede alt lys. Alt håb. Han smed mig for dæmonerne uden så meget som at blinke.

Måske blev jeg ramt på min forventning. Min tillid til systemet. Min tro på, at personalet rent faktisk ønskede at gøre en forskel. Af vilje, mangel på vilje, eller af princip, det ved jeg ikke.

I hvert fald er udfaldet det samme. Det efterlader dig i en slags ingenmandsland, hvor du sejler rundt og leder efter små øer med tryghed.

Når disse øer fordamper og intet land er i sigte, så træder du vande, hvis du har kræfterne – og drukner, hvis du ingen har.

Den røde tråd

Ideelt set burde den mangel på empati slet ikke forekomme. Men så længe der ikke findes en synlig rød tråd gennem håndteringen og behandlingen, så har situationer som den frit lejde. De koster ingenting, betyder endnu mindre og påtales stort set aldrig.

Men I ved godt, hvem I er!

En ting er dog sikker og vis, det bliver ikke nemmere at række ud, ikke efter den behandling.

Når lokummet brænder

Meget, men ikke alt, kan koges ned til bemanding. Med kun to eller tre aftenvagter til 40 + beboere, så føler jeg mig ofte overset. Men det er også en prioritering. For nogen er det lige så vigtigt at få gjort rent, som de problemer jeg nu må-

te have. I sammenligning, i situationen blegner alle andres behov dog. Når følelserne raser og ingenting giver mening.

Stjerne

Heldigvis er alle personaler ikke ens. Det er særligt vigtigt for os, der bor på et bosted. Der findes også dem, der brænder. Dem, for hvem kontakten til beboeren er synlig, gavnlig og står øverst på listen.

De kommer gerne af sig selv og tilbyder sig. Selv i perioder med travlhed, så kan du regne med dem. De tager sig tid til at samtale med dig før lægesamtalen og efter. På den måde forventningsafstemmes der, og der vil være færre overraskelser.

Samtalen efter kan gå på "hvad hørte du" og "hvad hørte jeg". Hørte vi det samme? Hvis ikke, så hvorfor?

At mødes på midten

Problemet er blot, at disse stjerner er i fare for at brænde ud. Mange beboere er hurtige til at opsnuse de mennesker, der bryder sig. Dem, for hvem det betyder noget, hvordan du har det.

Desværre er der langt imellem dem.

Jeg anerkender, at personalet i sit hele er mennesker med vidt forskellig baggrund og forskellig tilgang til beboerne. Der burde bare ikke være så stort et gab mellem den empatiske kontaktperson og den, der bare skal have tiden til at gå.

Selvfølgelig er jeg klar over, at det ikke er alle, der har format, eller mentalt overskud til at give sig helhjertet på hver vagt, men jeg synes samtids, at de, der har valgt at arbejde i dette felt – eller minefelt – bør kunne levere varen. Så vil jeg fra min side forsøge at gøre mig så synlig som muligt. På en måde, så kontaktpersonerne ikke skal gætte sig frem.

Vi må hver især prøve at mødes på midten.

”

Det efterlader dig i en slags ingenmandsland, hvor du sejler rundt og leder efter små øer med tryghed.



Vi som beboere må forsøge at se igennem det, der føles som svigt – for det gør det. Ingen har lyst til at være til besvær. Ingen vil være kilde til irritation over at eksistere.

Det må være personalets opgave at sikre sig, at ingen sidder med de følelser.

Hvad gør en god kontaktperson?

Hvilken forskel kan en god kontaktperson så gøre?

- Det kan gøre meget, at de lige kommer og hilser.
- At de bestræber sig på at møde mennesket bag sygdommen. Hvor snørklet og ubegribelig vejen derind end måtte synes.
- At de tildeler beboeren en stemme ved at lytte til og absorbere alt det umiddelbare vrøvl.
- At de ser de håndsudrækninger beboeren kommer med. For beboerne er lige så forskellige som personalet. De kræver jo forskellig opmærksomhed.

Både i volumen, intensitet og praksis.

Professionalisme og tryghed.

Som beboer opsnapper man hurtigt, hvem der i personalegruppen har de varmeste hænder. Nogle beboere kan fint leve med en kontakt, hvis primære aftalte opgaver er af praktisk karakter. Andre søger den bløde kontakt. Rum, hvor der er plads til at føle – og udtrykke disse følelser. Midt i dette oprørte hav af indtryk og udtryk er det vigtigt at have fornemmelsen af, at kontaktpersonen fungerer som tovholder. At der findes en gennemsigtig professionalisme, så relationen ikke bliver til et "venskab". Det giver tryghed at mærke, at man er i gode stærke hænder. Ofte i hænder, der bærer håbet for dig, når du ikke selv kan finde det. Hænder, der viser dig vejen, når alting bare er sort.



”

Hvilken forskel kan en god kontaktperson så gøre?

Lægesamtalen

I den ideelle verden, set fra mit perspektiv, vil min kontaktperson altid fungere som livline, når der er lægesamtale. Som alle andre, er læger vidt forskellige. Jeg synes dog, at de mere "aggressive" fylder mere i landskabet.

Det er som om de bruger hele deres kapacitet til at gennemtrumfe deres holdning og behandling. De lægger gerne et absurd pres på, samtidig med, at de understreger, at "du jo gør dette her frivilligt" og "om du ikke gerne vil have det bedre."

Her kunne en engageret kontaktperson godt brænde igennem og vise, at hun er på din side. Og at vi sammen kan stå imod bølgerne og alle de selvmodsigende vibes, der kommer ud af lægens mund.

Andre beboere – Hvordan finder vi hinanden?

Et andet sted, hvor man kan finde gavn, er relationen beboere imellem. Der møder man dem, der har været gennem den samme mølle – om og om igen. De fungerer som en slags GPS rundt i dit eget rod og kaos. At tale med en, der har oplevelser på niveau med dine egne, kan give meget. Der kan opstå flygtige venskaber. Rum, hvori man bliver forstået. Man møder en slags tredje dimension hos folk med diagnoser, så der finder du genkendelighed. Spejlinger af din egen indre kamp. En forståelse for, hvornår man stempler ud og trækker sig. De favner og begriber din stemme. Også den, der taler i billeder.

Men hvordan finder vi beboere hinanden? Det er jo ikke alle, fra hvem man kan forvente sig noget hjælpsomt og konkret.

Ligesom du selv kan være gemt væk for verden, så kan andre det samme. Hvordan finder vi hinanden?



MENNESKER OG TRÆER

Skrevet af Boris Lauritzen

Jeg fik for et stykke tid siden et billede af et særligt træ i tankerne. Hvordan det opstod, kan jeg ikke helt huske. Det var vist nok under en meditation eller i en drøm. Siden det kom, har det langsomt udfoldet sig og sat sig som forskellige aftryk af mening. Eller bedre endnu: det har kastet lys over og givet sprog, fylde og liv til hidtil oversete betydningslag i tilværelsen.

Som de fleste er klar over, danner et træ en ny årring for hvert år det lever. Hvert forår begynder vækstlaget lige under barken at danne ny ved og lader dermed træet vokse sig større ved at hente næring fra jorden og omdanne lys og luft til energi. Man kan derfor se på de enkelte årringe, når træet har haft år med dårlige vækstbetingelser eller særligt favorable forhold. Bortset fra, at det kan være svært at tælle de inderste, meget tynde årringe fra træets første par leveår, er hver årring et helt konkret vidnesbyrd om træets fortid. Et træ bliver bogstaveligt talt båret af sin egen historie.

Træet, som jeg først fik det i tankerne, virkede yderst solidt. Det havde i sit liv vokset sig stort i både

omfang og højde og havde en tyk og sej bark. Bankede man tilstrækkeligt hårdt på det, ville man dog opdage, at det var hult i midten og bestod af kun få lag ved bag den barkedede overflade. Det, der tog sig ud som et massivt, solidt og stærkt træ, var ved nærmere eftersyn yderst sårbart, tomt helt ind i kernen.

Men da jeg gav opmærksomhed til hulrummet i midten, skete der imidlertid det forunderlige, at ny ved voksede frem.

På den måde, er der nok forskel på mennesker og træer.

”

Men da jeg gav opmærksomhed til hulrummet i midten, skete der imidlertid det forunderlige, at ny ved voksede frem.

Illustration: Mette Cecilie Smødegaard



Illustration: M.S. Pedersen

SYSTEMERNE TALER IKKE SAMME SPROG

Når systemer ikke kan finde ud af at tale sammen, er det mennesker, der betaler prisen. Trine Petersen, kendt fra dokumentaren *Trine on Fire*, deler her sine erfaringer med behandlingsdom, bosted, psykiatri og somatik – og spørger, hvad der skal til for, at samarbejdet faktisk virker.

Skrevet af Trine Petersen

Jeg undres, når jeg gang på gang oplever, hvor dårligt samarbejde der er mellem de sundhedsfaglige instanser.

Der mangler sparring og kommunikation mellem somatikken, psykiatrien, bostederne, de retspsykiatriske ambulante tilbud og distriktspsykiatrien. Det er som taler de hvert deres sprog.

At være behandlingsdømt i et splittet system

For nu at tage udgangspunkt i mig selv.

Jeg bor på et bosted, og har en behandlingsdom. Min behandling varetages af et særligt tilrettelagt tilbud til behandlingsdømte (RAS).

”

Hvis ikke min vanlige sygeplejerske er til stede, er der sket fejl, som bare ikke må ske.

Det er dem, der har ansvaret for min behandling, og dem, der i sidste instans afgør, hvornår der er indikation for indlæggelse. Kommunikationen med mit bosted er her ekstremt vigtig, da der ikke må ske misforståelser. Jeg vil sige om det, at denne vurdering af min tilstand afhænger meget af, at det er en sygeplejerske, der kender mig, der træffer beslutningen om at indlægge mig. Hvis ikke min vanlige

sygeplejerske er til stede, er der sket fejl, som bare ikke må ske. Et eksempel er, at det var blevet besluttet, at jeg skulle hentes af politiet.

Når koordinering bliver livsvigtig

Jeg ventede i 8 timer, hvor personalet her måtte følge mig overalt, da jeg var selvmordstruet. Da personalet ringede efter 6 timer, viser det sig, at transporten slet ikke var bestilt.

Det er bare et af mange eksempler på, at systemerne ikke snakker samme sprog, og af at der er alt for travlt.

Når jeg så er på en hospitalsafdeling, ser jeg tit, at personalet ikke er vant til, at RAS skal spørges, når det gælder udgange, orlov og udskrivelse. Dette har

betydet, at jeg faktisk har fået et ja til udgang mv., men måtte så sande, at det en halv time efter bliver et nej efter kontakt med RAS. Det er meget frustrerende, og skaber unødige konflikter.

Mellem bosted og afdeling

Så er der afdelingens kontakt med bostedet. Den er fuld af misforståelser, ja, ligefrem nærmest skænderier. Sidst jeg oplevede det, var en nytårsaften, hvor det blev besluttet to dage før, at jeg kunne komme på orlov denne aften. Så var der opstået et problem med maden. Den var bestilt udefra, og det var derfor ikke muligt at skaffe en ekstra kuvert med så kort varsel. Konflikten mellem afdelingen og bostedet gik på, hvem der havde ansvaret for det, og om dette skulle afgøre, om et hjemmebesøg var muligt. Det endte med, at jeg kom hjem, men først efter en længere drøftelse mellem afdelingssygeplejersken og lederen herfra. Set i mit perspektiv, må jeg sige, at kontakten mellem bostedet og afdelingen er anspændt, og at jeg som patient bliver klemmt og skal tage parti.

Somatik og psykiatri – to verdener

Så når vi til kontakten mellem psykiatrien og somatikken.

Jeg har i mange år været selvskadende, og har derfor tit været i kontakt med somatikken. Det kan der siges meget om ... Men et er sikkert, og det er, at det ikke er tilfredsstillende. Somatikken er så dømmende og berøringsangst over for det psykiatriske. Hvor har jeg dog oplevet meget ydmygende og nedværdigende behandling.

Nu skal somatikken og psykiatrien lægges sammen. Det bliver spændende, om det vil kunne mærkes som patient.

Jeg synes ikke, jeg vil udpensle bloddryppende historier, men vil gerne give udtryk for, at det enkelte gange har været livstruende for mig, at jeg har været i en psykose og samtidig været i ringe fysisk forfatning.

Her har jeg gud ske lov haft pårørende, der har kunne tale min sag.

Når det fysiske ikke bliver taget alvorligt

Når jeg har et fysisk problem, som overhovedet ikke handler om min psykiske sygdom, kan jeg mærke, at jeg langt fra altid bliver taget alvorligt.

Jeg har en type 2-diabetes, og samtidig en trang til at overspise. Det er en meget uheldig kombination, som jeg bebrejder mig selv.

Et normalt blodsukker ligger på en 6-7 stykker, men mit er tit oppe på 11-12 og nogle enkelte gange mere, hvis jeg virkelig har overspist.

Jeg har været på akutmodtagelsen med det.

De nærmest hånede mig og havde ingen forståelse for hvor svært, det er at have en spiseforstyrrelse, og en diabetes samtidig.

Jeg kan kondolere, at dels mangler der forståelse for og finføling med svære psykiske problematikker i somatikken, og at det

samme faktisk gør sig gældende den anden vej.

Når erfaring ikke ændrer praksis – hvad kan vi gøre?

Jeg er EN AF OS-ambassadør, og har været ude på akutafdeling for at fortælle om mine erfaringer. Jeg kunne mærke, det gjorde indtryk på dem. Dog har jeg ikke kunne mærke en forskel, de gange jeg er kommet som patient efter oplægget. Det er ærgerligt, at det skal være sådan ... Hvad kan vi gøre?



Illustration: M.S. Pedersen

”

Nu skal somatikken og psykiatrien lægges sammen. Det bliver spændende, om det vil kunne mærkes som patient.

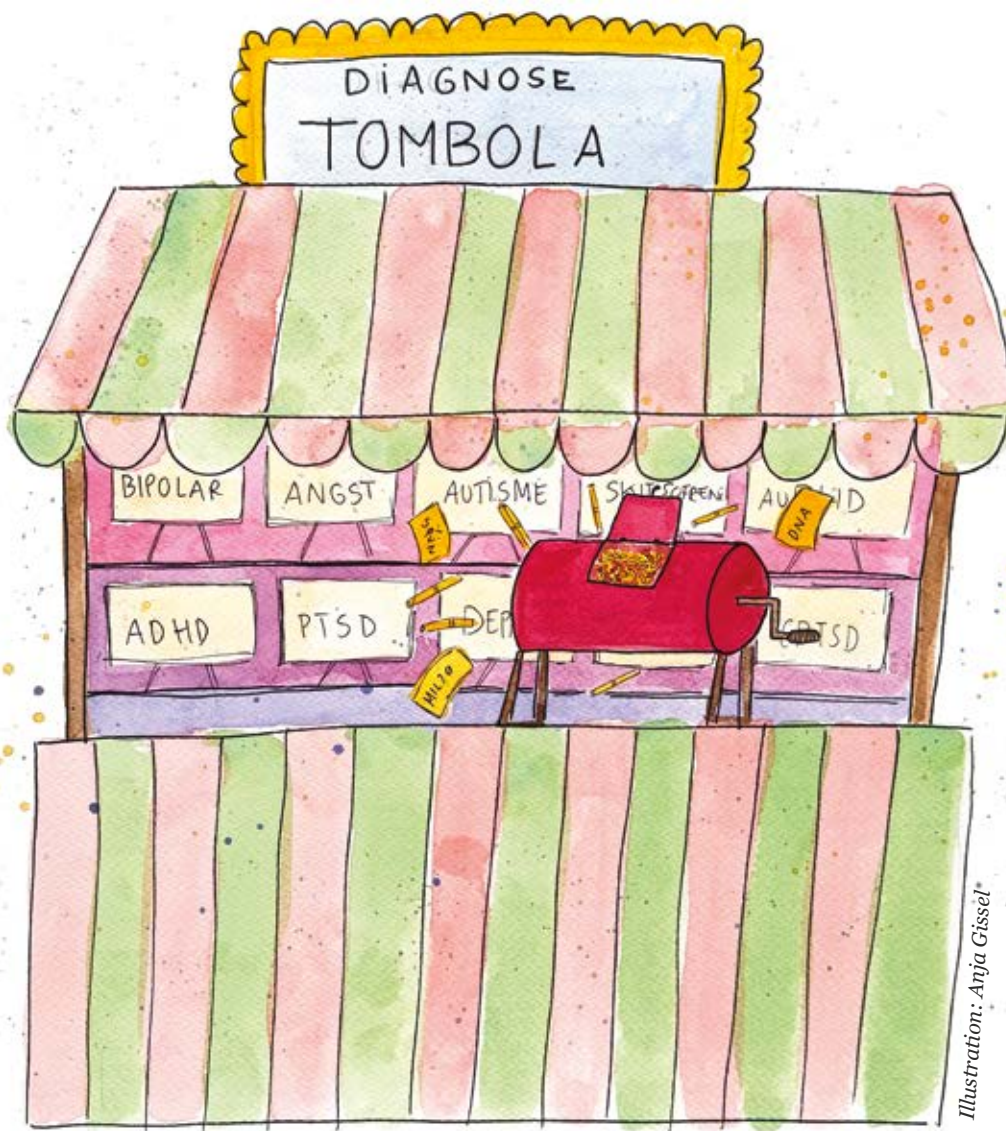


LÆGE

EFTERLAD VENLIGST
HOVED/FØLELSER HER

FÆRDIGE





TILLYKKE, DU HAR VUNDET EN DIAGNOSE – REFLEKSIONER FRA ET STED MELLEM LIV OG SYGDOM

I sin seneste artikel fra maj 2025, "Tid til at gentænke hospitaler", beskrev Pedro Monzó mulige forbedringer af indlæggelser og udskrivningsforløb i psykiatrien. I denne artikel deler han personlige erfaringer og refleksioner om bipolar lidelse og processen, der ledte op til diagnosen. Hvornår bliver livets kriser til sygdom? Hvad er egentlig hvad, når det gælder symptomer på bipolar lidelse og

bivirkninger ved antidepressiv medicin? Og hvor går grænsen mellem biologisk sårbarhed, erfaring, behandling og tilfældighed? Med afsæt i egne erfaringer skriver Pedro Monzó fra et mellemrum mellem diagnose og selvforståelse og udforsker landskabet mellem arv, livserfaringer, medicin og menneskelig sårbarhed.

Skrevet af Pedro Monzó

En af mine refleksioner handler om den proces, der leder frem til en diagnose – den fine grænse, der kan afgøre, om man får en diagnose eller ej. Et tilbagevendende spørgsmål er, hvorvidt en såkaldt bipolar lidelse overhovedet findes som sygdom, eller om det snarere er en række uheldige omstændigheder, der fører til tilstanden.

Bipolar lidelse har ifølge lægevidenskaben en høj arvelighed – mellem 60 % og 80 %. Genetiske faktorer kan forklare op til 80 % af risikoen for at udvikle lidelsen. Generne forårsager ikke i sig selv bipolar lidelse, men de øger sårbarheden, især i samspil med belastende miljøfaktorer som kraftig stress, langvarige traumer i barndommen, søvnmangel eller brug af rusmidler.

Med det in mente kunne det næsten virke, som om jeg var forudbestemt til at få en diagnose. Min mor havde fået diagnosen maniodepressiv. Samtidig har jeg selv haft perioder med arbejdsrelateret stress, søvnproblemer, lejlighedsvis brug af rusmidler og måske også uforløste traumer.

Jeg havde alle ingredienserne til at vinde det bipolare lotteri. Men jeg vidste det ikke. Jeg levede faktisk et nogenlunde normalt liv – indtil jeg pludselig begyndte at leve et andet liv, som ikke var så almindeligt.

Den første svære depression

Min første episode førte til en alvorlig depression, som varede næsten et år. Den markerede begyndelsen på psykiatrisk og psykologisk behandling, starten på medicin – og den ”officielle” tilkendelse af min diagnose.

I dag, næsten 20 år senere, har jeg stadig ikke helt accepteret den diagnose. Jeg vender igen og igen tilbage til spørgsmålet om genetisk disposition og om, hvorvidt jeg kunne have håndteret den første episode anderledes – og om muligt bedre.

Når jeg tænker tilbage på mit liv, så har jeg stået ansigt til ansigt med forskellige typer af udfordringer,

som jeg ikke havde de rette forudsætninger for at håndtere, hverken praktisk eller følelsesmæssigt.

Er forebyggelse mulig?

Spørgsmålene melder sig:

Hvad nu hvis jeg dengang havde haft større viden om konsekvenserne ved medicin og havde sagt nej?

Hvad hvis der havde været et fællesskab af mennesker i samme situation, som jeg kunne have talt med?

Hvad hvis jeg allerede dengang havde kendt til redskaber som meditation eller mindfulness, som jeg senere begyndte at praktisere?

Kunne jeg så have undgået min diagnose?

Omvendt husker jeg den første lange depressive periode som ekstremt lidelsesfuld, med mange søvnløse nætter og intens angst igennem længere tid. Jeg kunne ikke se nogen vej ud, og jeg er ikke sikker på, at jeg havde haft kræfterne til at komme igennem denne fase uden medicin.

På det tidspunkt virkede det givne som den eneste mulighed.

Kan medicin påvirke diagnosen?

Jeg har også spekuleret på, hvordan medicin kan påvirke vejen frem mod en diagnose.

Forestil dig en patient – i dette tilfælde mig selv – med en svær depression, der starter hos en psykiater og får ordineret antidepressiv medicin. Efter et par måneder, hvor man ikke ser den ønskede effekt, øges dosis. Denne gang virker medicinen. Efter nogle uger begynder patienten at få det bedre. Faktisk så godt, at han udvikler en hypoman fase.

Hypomani er en tilstand, hvor man føler sig usædvanligt godt tilpas, med øget energi, kreativitet og socialt overskud – men desværre også med over-



Jeg havde alle ingredienserne til at vinde det bipolare lotteri.

dreven opstemthed (eufori) og manglende søvn, blandt andre symptomer.

Efter nogen tid falder patientens stemningsleje igen kortvarigt, og igen beslutter man at øge dosis af antidepressiva. Og endnu en gang – nogle uger senere – opstår en hypoman fase.

På dette tidspunkt stilles diagnosen bipolar lidelse type II, fordi to kriterier er opfyldt:

1. Svær depression
2. To hypomane episoder

Og det er netop her, at jeg begynder at undre mig over, hvor disse udsving, i forbindelse med medicineringen, egentlig kom fra? De udsving, som var medvirkende til, at min diagnose blev stillet.

Når det er sagt, er dette blot refleksioner. Jeg sætter ikke afgørende spørgsmålstejn ved de fagprofessionelles arbejde. Min behandling blev fulgt tæt af både psykiater og terapeut, som var i tæt kontakt med hinanden. Jeg havde tillid til mine behandlere og følte mig tryk. De var en vigtig del af mit team i mange år – faktisk er min terapeut det stadig.

Livshistoriens tyngde – og hele det genetiske læs

En anden refleksion handler om arvelighed og om, hvorfor den påvirker nogle familiemedlemmer mere end andre.

Det oplagte svar er, at det handler om graden af genetisk påvirkning – som ved så mange andre sygdomme.

Men samtidig opstår et andet spørgsmål: forskningsbias.

De fleste, der får diagnosen, har en familiehistorik. Men vi ved ikke, om det også gælder den anden vej: hvor mange med en familiehistorik udvikler faktisk lidelsen?

”

Genetisk sårbarhed + belastning = risiko for at udvikle lidelsen



Illustration: Pedro

Vi har ikke i samme grad undersøgt søskende eller andre slægtninge, som ikke bliver diagnosticeret.

Da jeg var 5 år gammel, blev min mor indlagt i omkring et år. I hele den periode boede jeg hos min morbror og tante langt væk. Jeg har næsten ingen minder fra den tid, og overraskende nok heller ingen følelser af sorg, eller frygt forbundet med den tid.

Jeg så næsten ikke mine forældre, og jeg havde begrænset kontakt med mine to ældre søskende. Hvordan påvirkede det dem? Er det det samme at opleve noget sådant som 5-årig og som 10-årig? Kan den slags erfaringer have betydning for en senere diagnose?

Er jeg måske stadig på en måde i gang med at lede efter den mor, jeg manglede dengang?

Det lyder næsten som begyndelsen på en roman – men igen: det er blot refleksioner.

Realiteten er nok, at vi deler en vis procentdel DNA, men at vi hver især arver forskellige kombinationer. Måske var det mig, der kom til at bære det tungeste genetiske læs.

For mig er dette det vigtigste spørgsmål, der står tilbage:

Hvor meget af det, vi kalder en diagnose, er et resultat af det liv, vi har levet – og hvor meget er noget, vi bærer med os fra begyndelsen?

Denne artikel er oprindeligt skrevet på engelsk og bragt i Outsiderens onlinemagasin.

Læs artiklen eller del den med en engelsksproget ven via QR-koden her:





Illustration: Mette Cecilie Smedegaard

SELVSTIGMATISERING #1

Hvordan opleves det at stå med en recept på psykofarmaka i hånden – og hvordan oplever den anden side mødet? I denne dobbelte artikel skriver Ditte Rust om selvstigmatiseringens greb i hverdagen, mens formand for Farmakonomforeningen Ann-Mari Grønbæk reflekterer over Dittes artikel og apotekets rolle som et sted, hvor sårbarhed, skam og omsorg kan mødes.

Skrevet af Ditte Rust

Jeg vil gerne fortælle historien om den dag, hvor jeg skulle indløse en recept. Ikke en hvilken som helst recept, men en recept på medicin, min psykiater mente kunne begrænse min energi, idérigdom og initiativlyst.

Egentlig var jeg modvillig – for det var ikke første gang, jeg skulle afprøve den type medicin. Og mine hidtidige erfaringer var temmelig tvivlsomme.

Dét, der imidlertid pinte mig i endnu højere grad, var bevidstheden om, at der på mit lokale apotek var en farmakonom, hvis barn gik i samme børnehave som min datter. Jeg overvejede kraftigt at køre hele vejen til Maribo i stedet, men i afstigmatiseringens vigtige navn overbeviste jeg mig selv om, at jeg ikke burde føle skam over at indløse den slags medicin. Jeg turnerede selv rundt i forskellige fora og advokerede for åbenhed om og afstigmatisering af psykisk lidelse, og det ville jo nok være udtryk for kognitiv dissonans, hvis jeg sagde ét, men gjorde noget andet.

På vej i bilen beroligede jeg mig selv med, at det også kunne være, at den pågældende farmakonom ikke var på arbejde. Vi skal jo alle holde fri en gang imellem. Ved ankomst kunne jeg hurtigt konstatere, at hun ikke var ferieramt, hvilket set fra mit synspunkt føltes lidt ærgerligt. Også selvom det ikke burde betyde noget. Det er jo ikke skamfuldt at være psykisk lidende, og jeg har ligeså meget ret til – uden kvaler – at hente medicin som alle andre.

I ventetiden reflekterede jeg alligevel over muligheden for, at jeg blev kaldt hen af den anden farmakonom, der var på arbejde. Heldet var dog fortsat ikke med mig, hvorfor jeg måtte hente min medicin hos hende, jeg kendte og som kendte mig. Udleveringen gik uproblematisk og hun smilede høfligt og fremstod upåvirket over at udlevere den slags medicin.

På vej hjem huskede jeg mig selv på vigtigheden af afstigmatisering, hvilket fordrer åbenhed og ærlighed. Det hele handlede jo bare om en recept, og at indløse den burde hverken volde kvaler, vække skam eller koste nævneværdig energi. Alligevel måtte jeg konstatere, at dagens batteri var ved at være fladt og at der syntes at være en uoverskuelig lang vej til afvikling af min selvstigmatisering. Og pillerne: de ligger fortsat i æsken.

Den opmærksomme læser har bemærket, at dette er den første af flere tekster om temaet selvstigmatisering. Følg med på Outsideren.dk for kommende bidrag.

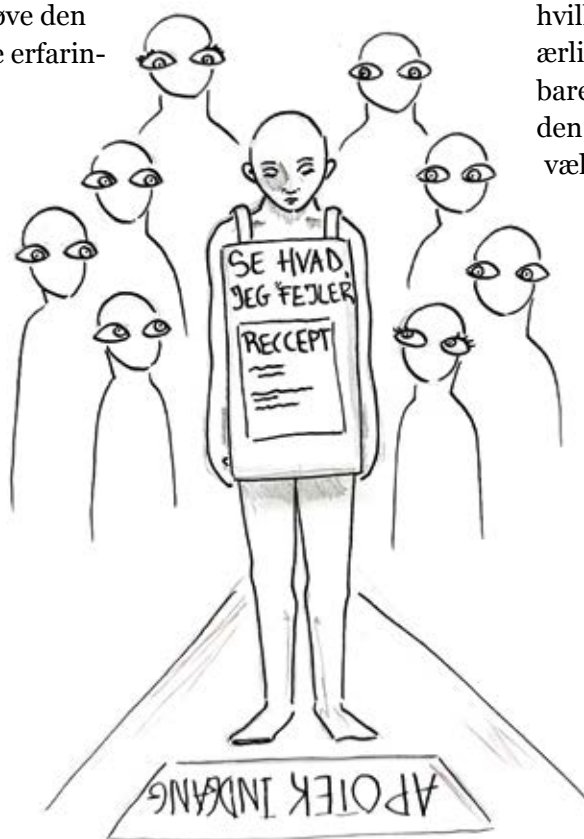


Illustration: M.S. Pedersen

Af Ann-Mari Grønbæk, formand for Farmakonomforeningen

Når borger og apotek mødes

Jeg blev inspireret af Ditte Rusts fine tekst om selvstigmatisering og apoteket af 20. marts. Den fik mig til at tænke over, hvor meget der kan være på spil i noget, som for andre kan ligne et helt almindeligt besøg på apoteket.

Et apotek er ofte et sted med mange mennesker, aktivitet og ventetid. Man kan stå tæt, og det er ikke altid et rum, der føles helt privat, selv om alle gør sig umage.

Når det handler om medicin for psykisk sygdom, kan der oveni være skam, uro eller frygt for at blive set på en bestemt måde. Det er vigtigt at tage alvorligt. Og den måde, mange apoteker er indrettet på, gør måske, at man ikke altid oplever så meget diskretion, som man kunne ønske. Hvis det, man kommer med, samtidig er noget sårbart, kan det føles ekstra svært. Jeg tror, det er noget, vi nogle gange overser.

På apoteket møder vi hver dag mange mennesker. Vi hjælper med recepter, svarer på spørgsmål og taler om medicin. Vi møder også indimellem nogen, vi kender. For os er det en del af hverdagen og en

del af fagligheden, at vi møder alle ordentligt og med diskretion. Men det betyder også, at vi skal være opmærksomme på ikke uforvarende at gøre situationen mere sårbar. Man kan godt ville være venlig og alligevel ramme forkert. For eksempel ved at sige "hej Vanja" hen over skranken, så andre kan høre det. Det kan være sagt helt uden bagtanke, men for den, der har brug for diskretion, kan det føles meget blottende.

Det, der for os som sundhedsprofessionelle kan være en helt almindelig del af dagen, kan for den enkelte borger være forbundet med stor sårbarhed. Også selv om mødet forløber venligt, roligt og professionelt.

”

Mødet med apoteket handler ikke kun om recepter og medicin. Det handler også om, hvordan det føles at stå frem med noget, der kan være svært.

Mødet med apoteket handler ikke kun om recepter og medicin. Det handler også om, hvordan det føles at stå frem med noget, der kan være svært. Derfor er det vigtigt, at apotekerne ikke kun er fagligt stærke, men også bliver endnu bedre til at skabe ro, tryghed og oplevet diskretion i mødet med borgerne. Det kalder på både faglighed, opmærksomhed og menneskelig forståelse. Og det er også noget, jeg selv vil være ekstra opmærksom på fremover.



Illustration: Kim

DIKTATURET BANKER PÅ – OM RETTEN TIL AT HØRE TIL

Hvad gør det ved et menneske at frygte at miste det sted, hvor man endelig føler, man hører til? I denne personlige fortælling skriver Henning Gade om misbrug, selvbestemmelse og følelsen af at stå et usikkert sted mellem tryghed og udstødelse – og om hvorfor respekt, tydelighed og menneskelig sikkerhed kan være afgørende, når man forsøger at forandre sit liv og endelig finde vej ud af et alkoholmisbrug.

Skrevet af Henning Gade

Jeg sidder oppe i min lejlighed på bostedet og har det forrygende, for jeg har drukket mig en let rus på. Jeg bliver aldrig rigtigt helt fuld, kun halvfuld. Jeg hører disco dasco fra mit ungdomsårti i 90'erne i døgndrift. Jeg er ved at skifte over til Kim Larsens sidste nye og mere glade album "Øst for Vesterled", da det pludselig banker på døren.

Ind kommer bostedets chef og min rusmiddelbehandler. Jeg bliver overrasket over at se dem, da de aldrig kommer på visit, slet ikke chefen. Jeg får straks bange anelser.

Chefen fortæller i et vrissent toneleje, at "vi gider ikke at du er påvirket i fællesarealerne". De synes ikke, jeg er i orden. Jeg prøver derfor at svare, at jeg vil skifte mine alkoholholdige dåseøl ud med de alkoholfrie. Det har jeg gjort før.

Men egentlig er jeg stresset og bange for at blive sat på gaden, for chefen har faktisk autoritet til at annullere mit lejemål. Jeg ved, at det allerede er sket for to andre, der hvor jeg bor. Bliver jeg den tredje?

På en måde var det ikke uventet, at de kom efter mig. Hver eneste morgen drønedes jeg jo i Netto efter en ramme med 18 dåseøl, som jeg skjulte i et stort net. Som regel kunne jeg komme tilbage uden at blive opdaget, men det er alligevel sket nogle



Illustration: Anja Gissel

gange, at jeg er blevet 'taget'. Så har de sagt, at jeg skulle smide dem i affaldscontaineren, og efter en kort diskussion har jeg givet efter og kasseret dem. Selvom det er en hund lige ud af vinduet, så var jeg ganske enkelt bange.

Jeg ved jo godt, at jeg bor i et misbrugsfrit hus.

Derfor er jeg bange for, at besøget i mit hjem ender med, at jeg blev smidt ind i et andet botilbud, hvor misbrug er tilladt. Så ville jeg miste alt det gode, jeg har her, fordi hele den bydel, som bostedet ligger i, er nybygget og dermed meget mere handicapvenlig end alle andre steder, jeg har boet. Jeg ville nok også skulle vinke farvel til min opvaskemaskine og vaske-maskine, og derfor skulle til at vaske op i hånden og vaske tøj i en vaskekælder. Alt det er uhyre svært, når man som jeg sidder i kørestol.

Det vigtige – myndighed

Faktisk var jeg meget konkret bange for at blive sendt tilbage til mit gamle bosted, hvor jeg boede, før jeg kom her. Der blev jeg altid gjort forkert, hvilket man ikke gør her. Det var som om, man ikke havde nogen myndighed der, den blev altid trådt under fode. Jeg blev altid dikteret, hvad jeg skulle gøre. Derfor kalder jeg også mit gamle bosted diktaturet.

At blive sendt tilbage dertil føles som en stærk kvalme i mellemgulvet, som jeg har kendt hele livet, lige fra dengang jeg blev mobbet, til alle de gange, jeg er blevet fyret for ikke at være hurtig nok som bygningsmaler. Derfor var det så voldsomt. Det var diktaturet, der bankede på døren, det var diktaturet, jeg havde forsøgt at undgå, hver gang jeg skjulte mine dåseøl.

Det var så voldsomt.

Faktisk var de syv år på mit gamle bosted et helvede på jord. Det var bare spydigheder hele tiden. Hvis de fx ikke synes den mad jeg spiste, var god nok, så kunne de finde på at sige: det er jo ikke særlig sundt! Det vidste jeg jo allerede godt, men jeg laver den mad jeg kan. Eller hvis jeg tog bussen op i byen, så sagde de: "Sikke en masse motion, du fik der, hva'."

Der var også et tidspunkt, hvor jeg spiste en liter is om dagen, så jeg tog 30 kg på i løbet af tre måneder, men så ligesom brokkede de bare, at "hvis jeg gerne ville have diabetes, så skulle jeg bare fortsætte." Engang var de også mindre tilbageholdende og sagde bare "ad, hvor klamt", da de så mig spise wienerbrød om morgenen.

Uanset hvad jeg gjorde, fik jeg hele tiden at vide, at jeg bar mig forkert ad. Det gjorde ikke, at jeg kunne stoppe, men bare at jeg følte mig umyndig, og ikke passede ind.

Det gode møde: sikkerhed og alkohol-afvender

Det er vigtigt for mig, som for alle andre mennesker at have selvbestemmelse og myndighed over eget liv, det er der en tilfredsstillelse i, for bliver man frataget den ret, mister man friheden.

Men friheden, det er ikke så meget at kunne gøre alt muligt eller have mange penge, det er især muligheden for at passe ind og være ok som man er. Jeg passede ikke ind i skolen, jeg passede ikke ind på arbejdet, jeg passede ikke ind på mit gamle bosted, og nu var jeg ved at miste det eneste sted, jeg har passet ind – nemlig her, hvor jeg bor nu.

Egentlig har jeg et kanongodt forhold til chefen. Det viste sig igen nogle uger efter hun bankede på, hvor hun var med som bisidder til et møde med min psykiater. Jeg skulle tale med ham om, hvordan man langsomt kunne trappe ud af et misbrug.



***Uanset hvad jeg gjorde,
fik jeg hele tiden at vide,
at jeg bar mig forkert ad.***



Jeg fortalte ham om min frygt for at blive sat på gaden eller blive sendt tilbage til diktaturet. Lidt overrasket sagde hun bare: "Det gør jeg ikke, Henning".

Det var en kæmpe lettelse at høre det, og her en måned efter er jeg blevet mere obs på helt at blive fri af misbruget, så nu mixer jeg de alkoholholdige med de alkoholfrie og min plan er at gå helt over til alkoholfri inden for de næste tre måneder. Jeg har også lavet nogle ok aftaler med misbrugsbehandleren om at tage en uge ad gangen, hvor jeg holder mig halvt på vandvognen og det er gået over al forventning. Det giver mig modet tilbage og giver mig en følelse af myndighed og at høre til. Jeg kan trappe ud på min egen måde og få opmuntring undervejs.

Det er den slags, der virker: trinvis, opmuntrende aftaler og sikkerhed for, at man har en plads, hvor man har det godt. Det er meget bedre end det øvrige personale, der bare beder mig kassere den ramme jeg lige har købt, når de opdager mig, for resultatet bliver jo bare, at jeg drøner ned efter en ramme mere, når vedkommende er gået hjem.

Hvad kan vi gøre?

Jeg sidder tit og tænker på, hvordan man egentlig kunne lave mere sikkerhed og følelse af at høre til, også selvom man ikke altid følger reglerne, for eksempel om misbrug.

For det første skal der ikke være nogen spydigheder. Det synes jeg faktisk også går godt. Alle pædderne her i huset er gode til at respektere mine grænser og mine behov og kommer ikke med udtalelser om, hvad jeg skal gøre og ikke skal gøre. Det oplever jeg faktisk som en form for myndighed, og det giver mig tryghed i hverdagen, som så giver mig omsorg for pædderne.

Men måske kunne man gøre endnu mere! For jeg ved jo faktisk slet ikke, hvad der skal til for at blive smidt ud eller blive. Jeg kender slet ikke mine

rettigheder! Jeg ville gerne vide, hvad kriterierne er for at kunne blive boende her.

Problemet er, at jeg ikke bare kan stoppe med at drikke, og at jeg heller ikke kan lade være med at komme ud i fællesarealerne. Det betyder så meget for mig at omgås andre mennesker, og at komme på indkøb.

Det kan godt være, at man har mange andre rettigheder, men det er dét her, der er vigtigt jeg ved noget om.

Jeg ved også, at jeg ikke er den eneste misbruger på botilbuddet, der godt gad at vide hvad rettighederne er i vores situation.

Nu kunne man måske tro, at det var for at kunne misbruge endnu mere, at vi gerne vil kende vores rettigheder, men det er slet ikke sådan. Jeg er også træt af de øl og jeg prøver faktisk at stoppe. Men det er ikke let overhovedet. Og det gør det faktisk sværere, når man ikke ved, hvad man har at holde sig til. Det giver så meget angst!

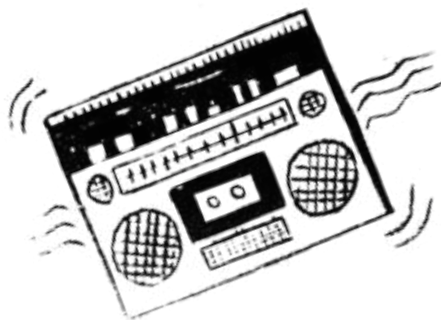
Kunne man ikke lægge et brev i vores postkasse, hvori der kunne stå: "Hey, er du misbruger? Så gælder disse regler her i huset." Der skulle også stå, hvad der sker, hvis man overtræder dem, og hvilke trin, inden man bliver smidt ud af huset. Det er sgu den slags, der giver ro på drengen.

Og når man har ro på, ved hvad der kan ske og har tryghed, så bliver jeg myndig og stolt af mig selv, og så kan jeg arbejde mig ud af rusen og stadig have det fantastisk, uden at være underdanig!

Det er alt for svært at være myndig, vise hvem man er, hvad man vil og hvad der er godt, når man ikke kender sine rettigheder.

”

Det er alt for svært at være myndig, vise hvem man er, hvad man vil og hvad der er godt, når man ikke kender sine rettigheder.





HVIS BARE BARE VAR BARE

Skrevet af Eva Nordhald/Kastrup

Hvis nu bare var bare, og bare bare var så nemt,

så vil jeg rigtig gerne

bare kunne gøre det her bare.

Men bare er bare ikke bare og bare ikke helt så nemt, som det bare lyder.

Jeg – og andre – vil jo rigtigt gerne bare kunne det der bare. Det der bare er bare.

Hvis bare vi kunne, så VAR det jo bare at gøre det. Og hvis vi kunne, så gjorde vi det selvfølgelig også bare.

Altid. Og hver gang. Ja, bare hver eneste gang.

Sådan bare.



MINE SELVMORDSTANKER OM SAMFUNDETS NYTTEFILOSOFI

I artiklen *Når selvmordstanker er en trøst...* fra februar 2025 fortalte Niels om sine selvmordstanker, som for ham kan rumme en trøst, fordi de fortæller, at tingene kunne være anderledes. Tankerne kan give Niels en særlig ro, og han oplever ofte noget næsten smukt i dem. Artiklen kan læses ved at scanne denne QR-kode:



I denne artikel fortæller Niels om, hvordan hans selvmordstanker også kan være en plage, som er fremkaldt af omgivelserne og det samfund, vi lever i.

Skrevet af Niels

I min sidste artikel fortalte jeg om mine etiske overvejelser omkring mine selvmordstanker. Hvor og hvordan skulle det ske, og om det var muligt at gøre på en sådan måde, at mine organer kunne tages ud og implanteres i mennesker, som mangler dem, så de kunne leve længere.

Men der var én mulighed for at begå et etisk forsvaret selvmord, som jeg ikke omtalte, da den endnu ikke findes, eftersom psykiske sygdomme ikke er ligestillet med somatiske i vores sundhedssystem. Jeg har hørt politikere tale om, at mennesker med alvorlige handicaps eller smertefulde og uhelbredelige sygdomme skal kunne få aktiv dødsbistand. Men de nævner ikke psykisk syge i den sammenhæng. Vores lidelser er åbenbart ikke store og gode nok til, at vi kan få hjælp til at komme af med livet.

Hvad er egentlig psykisk sygdom?

Jeg tror, det skyldes, at psykiske sygdomme er mere flydende og u håndgribelige end somatiske, og det giver rum til mange forskellige diagnoser, definitioner og synsvinkler på psykiske sygdomme. Et klassisk eksempel er diskussionen om, hvorvidt psykisk sygdom skyldes biologi og genetik, eller om det er naturlige psykologiske konsekvenser af svære oplevelser i livet. Nogle går så vidt som at stille spørgsmålstegn ved, hvad en psykisk sygdom overhovedet er og ikke er. Det har man nemlig ikke altid været enige om.

Lad mig komme med et par eksempler: Engang blev homoseksuelle anset som psykisk syge i Danmark, men i dag ser vi dem som sunde og raske mennesker, der bare har et sex- og kærlighedsliv, som er anderledes end flertallets. Et andet eksempel kunne være skizofrene, som hører stemmer. Målet med den psykiatriske behandling, de får, er blandt andet, at stemmerne skal ophøre. Men i samfund med animistiske religioner vil man ofte se skizofrene som mennesker, der har kontakt til ånde verdenen, og stemmerne, de hører, indeholder vigtige budskaber. Derfor vil disse mennesker blive gjort til shamaner og få en betydningsfuld plads i samfundet. Med sådan nogle eksempler i baghånden er det jo et oplagt spørgsmål, om mine depressioner kan ses

i andet perspektiv, så de slet ikke er en psykisk sygdom, men noget værdifuldt.

”

Vores lidelser er åbenbart ikke store og gode nok til, at vi kan få hjælp til at komme af med livet.

Fra psykisk syg til “psykisk sårbar”

Og straks ser jeg for mig, hvordan en hær af psykologer og socialingeniører begynder at dekonstruere hele min depressive smerte og lidelse, mit tankesæt og min identitet for at redefinere

mig som en ny og bedre udgave af mig selv. Med en foragt så stor, at den kun kan rummes af optimisme på andres vegne, fortæller socialingeniørerne mig, at jeg har ressourcer, og at jeg tilføjer fællesskabet og samfundet diversitet og mangfoldighed.

I stedet for at sige, at min depression gør mig psykisk syg, får socialingeniørerne den ide at kalde mig psykisk sårbar. Jeg bliver gjort til et særligt følsomt menneske og får tildelt rollen som samfundets "kanariefugl". Når dele af menneskelivet begynder at blive for hårdt i vores samfund, så gør min følsomhed, at jeg mærker det før alle andre. Mit psykiske velvære eller mangel på samme bliver tillagt profetiske evner, og sender et varsel om, at noget i samfundet skal forandres, så det store flertal slipper for nedturen.

Samfundets kanariefugl

Således har jeg ved hjælp af social ingeniørkunst

pludselig fået en vigtig rolle i samfundet ligesom de kanariefugle, man i gamle dage tog med ned i minerne, fordi de ville besvime, hvis der begyndte at opstå iltmangel. Derved advarede minearbejderne om, at de skulle skynde sig at komme ud.

Pip-pip! Kuk-kuk! Jeg er en kanariefugl, hvis ædle opgave det er at besvime. Den tanke giver mig en enorm lyst til at dø, og pludselig er mine selvmordstanker slet ikke behagelige.

Arbejdsmarkedets værdi og menneskets værdi

Og værre bliver det, når en nytte-filosofisk markedsøkonom dukker op blandt socialingeniørerne og stiller spørgsmålet, om jeg ikke kan bruges ude på arbejdsmarkedet? Om ikke man kunne investere i et menneske som mig, så jeg bliver en produktiv borger, der bidrager og giver et afkast?

”

Jeg bliver gjort til et særligt følsomt menneske og får tildelt rollen som samfundets "kanariefugl".



Illustration: Anja Gissel

Nytte-filosofiske markedsøkonomer argumenterer på forskellige måder. Nogle vil sige, at et arbejde vil give mig en plads i samfundet og fællesskabet, og det skal jeg være taknemmelig for. Er man uden for arbejdsmarkedet, er man nemlig et ensomt og fortabt menneske. Ja, man er knap et menneske, hvis ikke man er et lille tandhjul i den store samfundsmaskine, der har til opgave hele tiden at øge bruttonationalproduktet.

Et menneske uden nytteværdi

Desværre har jeg ikke meget energi og overskud hverken fysisk eller mentalt at bidrage med på arbejdsmarkedet. Jeg har sjældent kræfter til at lave varm aftensmad, en halv times læsning eller samtale udmatter mig en hel dag, til tider kan der gå en uge eller to, uden jeg taler med et andet menneske, og det har taget mig måneder at skrive denne artikel. Jeg har haft bedre tider, og da jeg var i 20'erne, tog jeg en universitetsuddannelse trods min sygdom, men de seneste år har jeg virkelig ikke været meget værd på arbejdsmarkedet.

Den hjemløse som motivation

Men jeg har da en idé til et lille bidrag, der vil bringe glæde hos mine medmennesker. Jeg kan blive hjemløs tigger og sidde med skilt på en gågade eller foran et supermarked. På skiltet skal der stå:

“Jeg motiverer dig til at arbejde,
med min hjemløshed og nød
Så giv mig to kroner
Tak, så er du sød!”

På den måde vil mine hårdtarbejdende medborgere blive mere tilfredse med deres travle dagligdag, for den betyder, at de ikke skal leve så fattigt og sørgeligt et liv som mig, en hjemløs tigger. Mennesker har nemlig et behov for af og til at se på et andet menneske og med halvt foragt og halvt medlidenhed tænke: “Godt det ikke er mig, der er så elendig!” Og det behov kan jeg dække, for jeg er helt nede på samfundets bund, og ingen socialingeniør kan bilde mig noget andet ind.

Men der er andre typer af nytte-filosofiske markedsøkonomer, som aldrig ville give en krone til en tigger. For i deres øjne er de fattiges problem, at de ikke er fattige nok. Hvis de var fattige nok, så ville sult og kulde gøre dem så desperate, at de ville tage et arbejde, og så ville de ikke være fattige længere! Derfor har de forbudt tiggeri ved lov. Tigger man alligevel, bliver man straffet med fængsel i op til 14 dage. I fængslet har man tag over hovedet, men det er alligevel ikke en løsning på fattigdom og hjemløshed, jeg bryder mig om. Og selvom jeg skulle være så heldig at få et socialt frikort, så kan det nok ikke bruges til at undgå en fængselsstraf.

Den gyldne patron

Men her kommer mine selvmordstanker som en velsignelse. Hvis ikke en investering i et menneske som mig kan give et afkast, så har jeg et forslag til, hvordan man kan reducere de omkostninger, samfundet har ved at holde mig i live. De kan låne mig en pistol, så jeg kan skyde mig selv. Jeg kalder denne løsning for “den

gyldne patron.” Jeg ser for mig, hvordan mit forslag om en gylden patron vil vække begejstring blandt de nyttefilosofiske markedsøkonomer, og hvordan embedsmænd i Socialministeriet vil lave beregninger med lange fremskrivninger, der viser, hvordan det økonomiske råderrum vil stige over en årrække, hvis nogle hundreder eller måske tusind mennesker som mig vælger den gyldne patron. Det vil give plads i de offentlige budgetter til skattelettelser og bedre velfærd. Og ved årsmøder i diverse politiske partier vil min ide om den gyldne patron blive hyldet, fordi den forvandler mig fra en ussel psykisk syg til en myndig og rationel aktør på et frit marked, som ikke har mit eget, men det fælles bedste for øje. Sentimentale stemmer på den yderste venstrefløj vil måske mene, at den gyldne patron er et eksempel på en kur, der er værre end sygdommen, men de kan ikke komme udenom, at den er effektiv og langtidsholdbar.

Stauning og kaos

Som læseren nok fornemmer, bryder jeg mig ikke om socialingeniører, og slet ikke dem, der sidder

”

***Mennesker har nemlig et behov
for af og til at se på et andet
menneske og med halvt foragt
og halvt medlidenhed tænke:
”Godt det ikke er mig,
der er så elendig!”***

på Christiansborg, som er de allerværste. Så dem vil jeg selvfølgelig pålægge en grum straf, inden jeg tager livet af mig selv. Og her får jeg brug for de shamanistiske evner, som nogle kulturer tillægger psykisk syge som mig. Jeg vil nemlig vække tidligere statsminister Thorvald Staunings spøgelse og sende det ind for at skabe spektakel på Christiansborg. Jeg ved præcist, hvordan man skal gøre. Stauning arbejdede jo på en cigarfabrik som ung og var storryger hele livet, så man skal bare sætte en masse nikotinplaster på hans gravsten. Han er begravet på Vestre Kirkegård, hvor jeg bor, og selve gravstenen nærmer sig Jellingstenene i størrelse, hvilket meget fint demonstrerer den plads, han har fået i vores historie. Derfor er der også plads på stenen til at male ordene "Rygning ikke tilladt", og efter det er gjort, vil Stauning begynde at spøge på Christiansborg. Ure vil gå baglæns, spejle vil knuses, møblerne på statsministerens kontor bliver flyttet rundt om natten, og ved midnatstimen vil klokken i folketingsalen ringe og en stemme vil brøle: "Stauning OG kaos!"

Og så videre, og så videre, og så videre ...

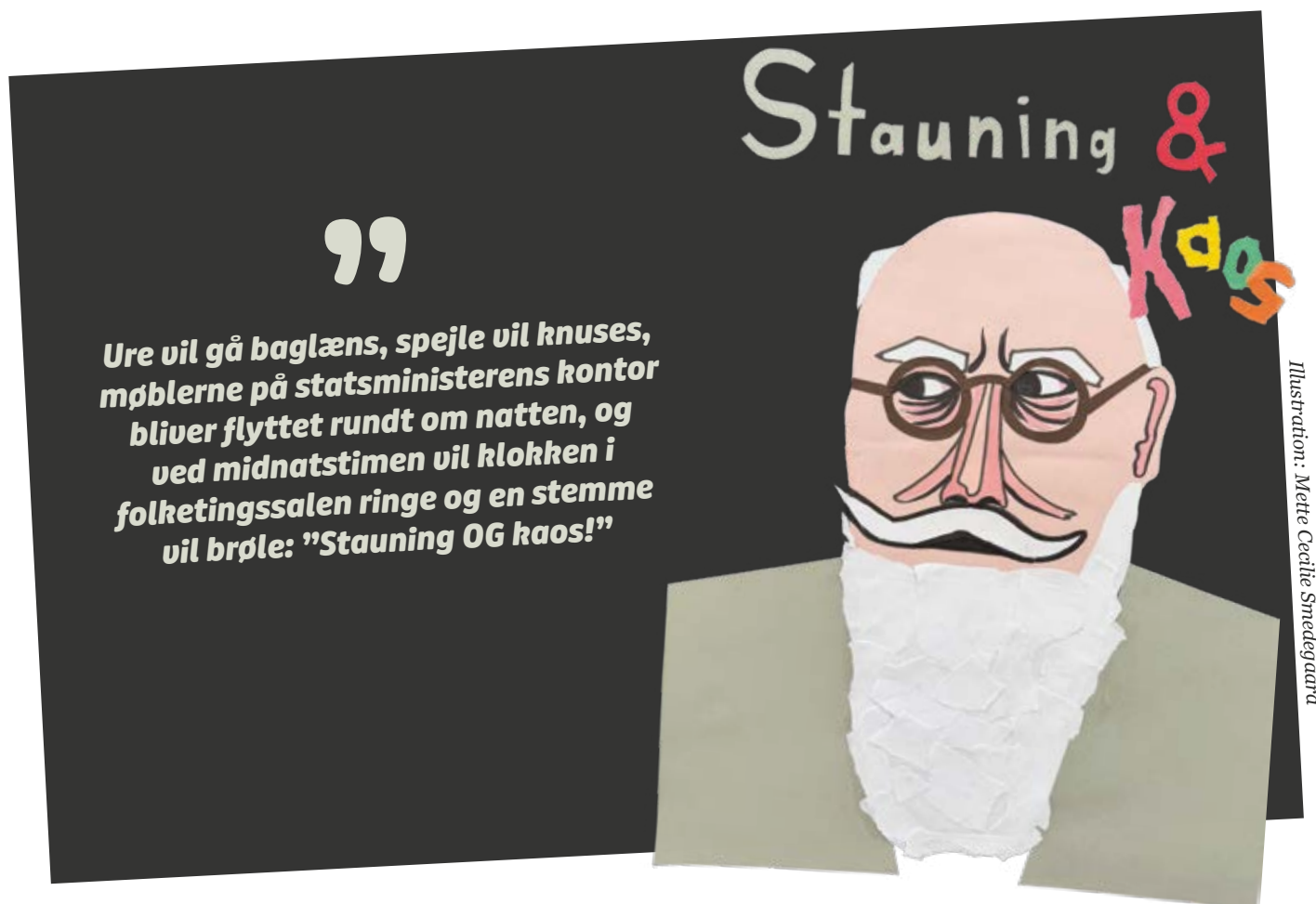
Livet som cost-benefit-analyse

Mine selvmordstanker rummer meget munter galskab og kan føre mig vidt omkring, og de kunne sikkert give stof til både gyserfilm og komedier. Men for det meste fremstår mine selvmordstanker som et regnskab. I regnskabet gennemgår jeg hele mit liv og finder argumenter for og imod selvmord. Hvert argument bliver vendt og drejet og vejet i en uendelig cost-benefit-analyse, der skal give svar på, om det giver mening at leve videre.

Det irrationelle håb

Og det ender altid med, at jeg lever videre. Jeg har haft selvmordstanker i mange og lange perioder af mit liv, og alligevel har jeg ikke en eneste gang gjort et hæderligt forsøg på at tage livet af mig selv. Jeg har ingen forklaring på, hvorfor det ender sådan hver gang. Måske har jeg et urealistisk og irrationelt håb om, at alting bliver meget bedre en dag. Et ynkeligt lille håb, der ville få filosoffer, teologer, psykologer, socialingeniører og andre eksperter i livets mening til at grine, men som er godt nok til mig.

I hvert fald lever jeg videre med mine selvmordstanker i al deres mangfoldighed.





ET SPEJL AF ET SÅR

Outsiderens Saeid beskriver her, hvordan man kan føle sig fanget i en cyklus af pres, der tilskynder sindet til at søge egne veje i fantasien og leve i sin egen vision. Med en svær diagnose som skizofreni, hvor lidelsen er medskabt af faktorer udefra, og synes vedligeholdet af et lignende pres udefra. Hvor behandlere og systemer, skønt velmenende, yder et pres, der ikke er befordrende for heling og helbredelse. Teksten er skrevet på farsi, oversat med kunstig intelligens og let redigeret.

En person, der er diagnosticeret med skizofreni, er blevet ramt af denne tilstand som følge af en ophobning af pres, sociale problemer og fejlagtige beslutninger fra samfundets ansvarlige. Han er ikke blot et offer for ydre omstændigheder, men befinder sig stadig i en vedvarende cyklus af skade, under opsyn af læger, psykologer og højtstående beslutningstagere; som om selv denne overvågning ikke har været i stand til at befri ham fra hans konstante lidelse.

I hans sind har en drøm taget form – en fjern og tilsyneladende uopnåelig vision: en verden, hvor styringen overlades til børn og kvinder. Han mener, at mænd bør trække sig tilbage fra indblanding, især inden for politik, og acceptere en form for permanent tilbagesøgning; fordi det netop er denne indblanding, som efter hans opfattelse har ført verden mod forfald og vold.

Denne tanke kan for mange virke fantasifuld eller urealistisk, men den er i virkeligheden et spejl af et dybt sår – et sår skabt af oplevelser med vold, uretfærdighed og systemisk svigt, som i hans sind har taget form som netop denne forestilling.

Skrevet af Saeid Saadati

PRÆMIEPATIENTENS BEKENDELSER

Fra psykiatrisk patient til jurastuderende og advokat – og tilbage igen. I denne personlige tekst fortæller Ditte om et liv mellem patientrollen og forventninger og krav om præstation. Om at måle sit værd i titler, arbejde og økonomisk produktivitet – og om langsomt at forsøge at finde en værdi som menneske, der ikke skal bevises.

Skrevet af Ditte Rust

Engang var jeg institutionaliseret. Reduceret til intet andet end en patient. Jeg havde levet på en psykiatrisk afdeling så længe, at jeg havde glemt alt om, hvem jeg var og hvad jeg drømte om. Vi mennesker fokuserer i skræmmende grad på titler, uddannelser og bedrifter, som skaber økonomisk gevinst. I den tid, hvor jeg var blevet patient i stedet for menneske, blev jeg ofte konfronteret med spørgsmålet: Hvad laver du så? Hvortil jeg følte, at jeg ikke kunne sige andet end, at jeg ikke foretog mig noget som helst fornuftigt, men bare var til besvær for min familie og samfundet i øvrigt.

På et tidspunkt greb jeg muligheden for at løsrive mig fra institutionaliseringen. Det var ikke med lægernes velsignelse, for de mente, jeg var for syg til at foretage mig andet end at være patient. Men jeg vendte tilbage til jurastudiet for at blive til nogen og til noget.

Og med ét var jeg ikke længere patient, men studerende. Det var befriende – og førte ned af en vej, der igen førte til, at jeg glemte, hvem jeg var

og hvad jeg drømte om. Alt var arbejde, advokattitlen var det eneste saliggørende og jeg både levede for og drømte om mit arbejde.

Nu var jeg ikke længere patient og psykisk lidende. Alt det svære lå bag mig, hvilket gjorde det nemt at fortælle om de nu forduftede lidelser til min omgangskreds. For jeg var jo præmiepatienten, der havde frigjort mig fra sygdommen og dermed var et levende bevis på psykiatriens magi og evne til at gøre syge mennesker raske.

Det gik med andre ord fantastisk – indtil det ikke gjorde det længere.

Og med ét var jeg igen reduceret til at være patient, omend jeg nu var patient med en advokattitel, hvilket trods alt føltes bedre end at være en patient uden en sådan.

NU
TAGER
JEG MIN
EGEN
MEDICIN...

Mønstret fortsatte i mange år. Ind og ud af patientrollen. Fanget i opfattelsen af, at dét at kunne arbejde og producere i økonomisk forstand var det eneste, der gjorde mig værdifuld og berettiget til at leve.

I dag er jeg fortsat ikke blevet helt klog på mig selv og min rolle i livet. Jeg ville gerne sige med sikkerhed i stemmen, at jeg er lige meget værd

uanset arbejdsevne og økonomisk produktivitet. Jeg ville gerne kunne sige med stolthed, at jeg er noget værd som menneske uanset mine bedrifter.

Det er svært. Men jeg prøver hver dag. Bliver klogere hver dag. Og tør hver dag kaste mig ud i flere og flere aktiviteter, der er løsgjort fra titler, prestige og økonomisk værdi.

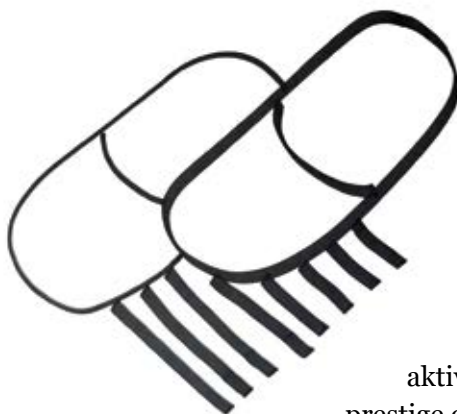


Illustration: Mads Heje

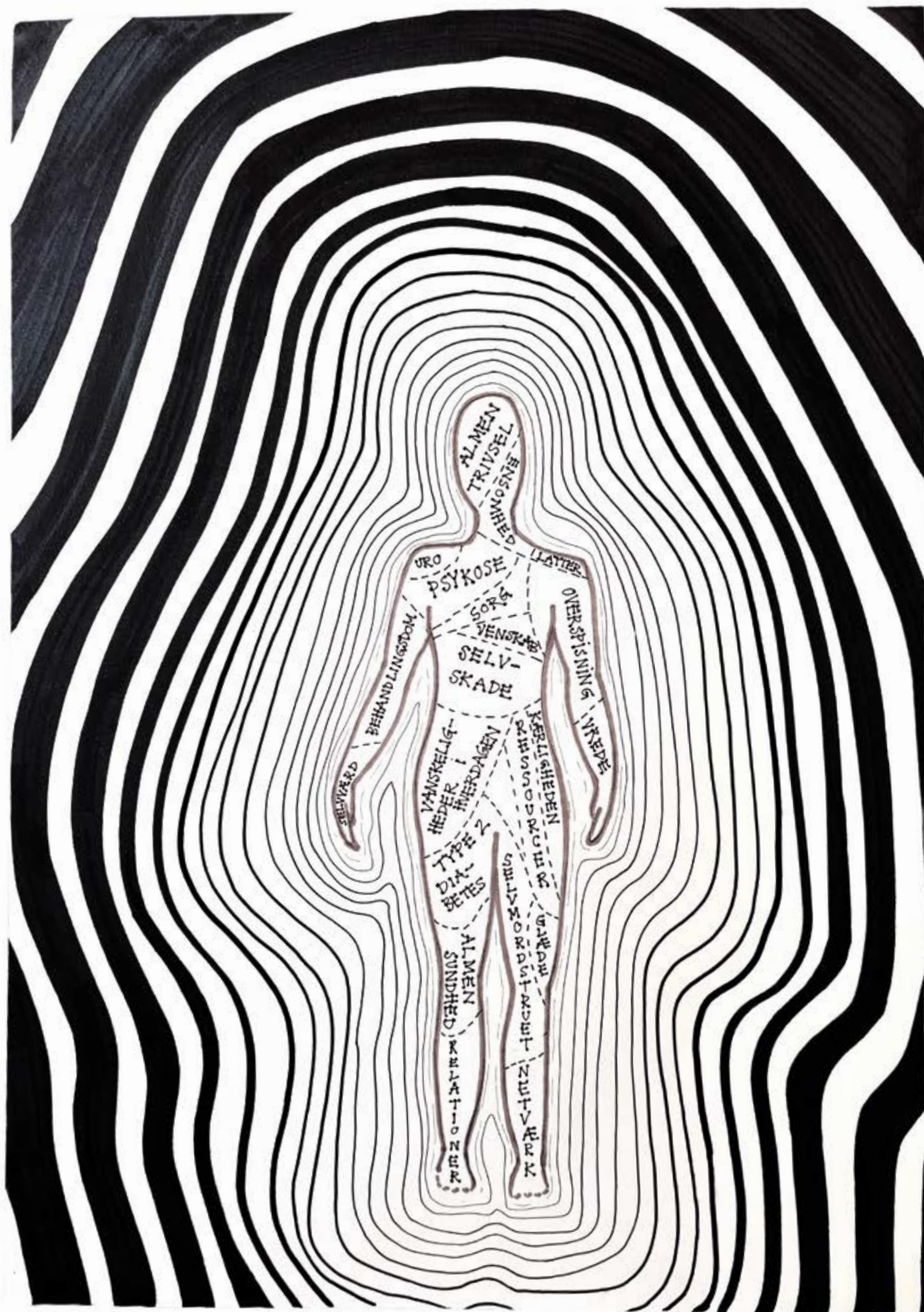


Illustration: Mette Cecilie Smedegaard

FÆLLESSKABELSE FOR FORANDRING – ET PROJEKT VI SKAL SKABE SAMMEN

Med støtte fra VELUX FONDEN er Foreningen Outsideren gået i gang med projektet *Fællesskabelse for forandring*. Projektet skal gøre det lettere for mennesker i psykisk mistrivsel og ensomhed at finde vej til meningsfulde fællesskaber og blive en del af dem. Udgangspunktet er Outsiderens egne erfaringer med fællesskabelse – og en udviklingsgruppe, som består af medlemmer af Outsideren, får en central rolle i projektet.

Skrevet af Jesper Hegelund Bertelsen, projektleder i Outsideren. Foto: Outsideren / Asger Methmann



Måske har du oplevet at stå i en situation, hvor du ikke rigtig kunne finde ud af, hvor du skulle søge hen for at finde et fællesskab. Det kan være, at du har haft et forløb i psykiatrien, måske har du søgt hjælp i en socialforvaltning i kom-

munen. Eller måske er du blot et sted i dit liv, hvor du er ret alene. Og når du kigger ud i det landskab af fællesskaber, som findes, kan du blive helt i tvivl om, hvad der rent faktisk tilbydes, og om du vil passe ind. Måske oplever du, at du står i et mellemrum mellem et specialiseret tilbud og det helt almindelige samfundsliv.

Det er nogle af de erfaringer, som ligger bag ”Fællesskabelsesprojektet”, der nu er blevet muligt med støtte fra VELUX FONDEN.

Projektet er støttet i

perioden april 2026 til september 2028 og gennemføres i et samarbejde mellem Foreningen Outsideren og Københavns Kommunes Socialforvaltning samt Kultur- og Fritidsforvaltning. Kulturens Analyseinstitut evaluerer undervejs, om det, vi laver, er hjælpsomt, hvilken læring vi tager med og hvordan projektets metoder og greb virker. Projektets overordnede formål er at gøre det lettere for mennesker, som oplever psykisk mistrivsel eller ensomhed, at finde vej til fællesskaber – og blive en del af dem.

Du tænker måske: Hvorfor gennemfører Outsideren projektet?

Svaret er ganske enkelt, at vores formål, der er at styrke erfaringsstemmer og lette adgangen til fællesskaber for flere, bringer mange mennesker sammen i nære og betydningsfulde fællesskaber. Mange aktiviteter er opstået, fordi medlemmerne har fået en idé og udviklet på det, som de er passionerede omkring – og inviteret andre til at være med. Vi har noget at være fælles om hver dag, når vi afholder skriveworkshop, grafisk afdeling, åbne redaktionsmøder eller samles i mødestedet. Vi ved, hvad der skal til, og vi ved også, hvor svært det kan være at få og tage del i noget fælles. Så vi er blevet rigtig gode til at tage imod mennesker. Den viden, erfaringer og muligheder vil vi gerne gøre tilgængelig for flere.

I projektet arbejder vi med en fælles vision. Vi kalder den *FAST – Fællesskabelse og Almengørelse af Sundhed og Trivsel*. Bag det lidt lange navn gemmer der sig egentlig en enkel

”

Projektets overordnede formål er at gøre det lettere for mennesker, som oplever psykisk mistrivsel eller ensomhed, at finde vej til fællesskaber – og blive en del af dem.



tanke: At trivsel ikke kun handler om behandling og støtte, men også om at have steder, mennesker og aktiviteter, som giver mening i hverdagen.

I starten af juni havde vi første møde om at være en del af den udviklingsgruppe, som kommer til at sætte retningen for projektet. Gruppen består af medlemmer af Outsideren, som har en særlig interesse for projektet. Fælles for gruppens medlemmer er, at alle ønsker at bidrage med deres erfaringer, kompetencer og livserfaring – herunder også den særlige kompetence, der består i at kunne se opture og nedture fra mange forskellige vinkler. Gruppen bliver medskabere af det, vi udvikler i projektet. I praksis betyder det, at udviklingsgruppens idéer, erfaringer og prioriteringer bliver det væsentlige grundlag for hvordan projektet udvikler sig.

Men hvad skal der så ske nu – i august 2026?

Jo, vi skal i udviklingsgruppen hjælpe med at forberede et samarbejde med udvalgte kulturinstitutioner på blandt andet Nørrebro og Østerbro. Vi skal med udgangspunkt i erfaringer fra tidligere indsatser og projekter se på, hvordan mennesker kan finde vej fra Din Sociale Indgang på Griffenfeldsgade til Outsideren. Og vi skal udvikle nye fællesskaber og aktiviteter med udgangspunkt i det, som vi allerede ved fungerer rigtig godt.

Der er allerede kommet mange forslag fra Outsiderens medlemmer siden projektet blev sat i gang. I august vil vi lægge en ramme for arbejdet, som indarbejder mulighederne i Det Sociale Frikort og forskellige former for skånejob. Der er blandt andet idéer om at oprette grupper, som kan arbejde med at give redaktionel feedback, og flere har nævnt, at de vil elske at komme til Folkemødet på Bornholm i 2027 og fortælle om det hele.

Som en del af projektet skal vi afprøve, undersøge og lære sammen, og alle erfaringerne kommer til at

blive samlet i det, vi lige nu kalder Outsidermodellen – en model for hvordan man kan samarbejde om at lette adgangen mellem offentlige indsatser og civilsamfund.

En vigtig forudsætning for, at det hele kommer til at lykkes, er, at projektet ikke er noget, der foregår ved siden af eller i forlængelse af Outsideren. Det er integreret i Outsideren.

I ansøgningen til projektet kalder vi det co-stabilisation. Det betyder egentlig bare, at alle de organisationer, der deltager, arbejder ud fra et princip om at styrke kernen – det vi hver især er sat i verden for – og udvikle derfra.

I Outsideren er kernen fællesskaber om formidling af erfaringsstemmer. I et samarbejde kommer man også til at lære hinanden bedre at kende, og forhåbentlig betyder det også, at vi kommer til at supplere hinanden bedre, så vi hver især gør det, vi er bedst til.

Men vi kommer ikke til at lykkes, fordi vi har skrevet en god ansøgning. Vi kommer til at lykkes, hvis medlemmer, medarbejdere og samarbejdspartnere rykker stolene tættere sammen og bliver mere opmærksomme på, hvad der sker i mellemrummene.

Så tror vi på, at flere vil finde vej til og føle sig hjemme i fællesskaber som Outsiderens

eller dem, som findes for eksempel under Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Vi glæder os til at dele erfaringerne undervejs – og endnu mere til at skabe dem sammen.

Du kan læse mere om *Fællesskabelse for forandring* og udviklingsgruppens arbejde på Outsiderens hjemmeside.

”

Vi glæder os til at dele erfaringerne undervejs – og endnu mere til at skabe dem sammen.



OM FORENINGEN OUTSIDEREN

Foreningen Outsideren er et brugerdrevet fællesskab og en formidlingsplatform for mennesker med levede erfaringer med psykisk lidelse, psykiatri og/eller social udsathed. Siden 1995 har vi arbejdet for, at samfundet lytter til og anerkender sårbare erfaringer og udsatte stemmer.

Hos os skal erfaringer ikke forklares væk, fikses eller forsimples – men fortælles, deles og gives form sammen med andre. Ingen skal præstere sig rask eller velfungerende, men have lov til at være menneske i proces.

Vi skaber trygge fællesskaber, hvor man kan komme, som man er – som man vil – som man kan. Hvor man kan lytte, tage ordet, skrive, tegne og skabe, finde sin stemme eller lade den og sig selv vokse langsomt. Man kan være meget med, lidt med – eller noget midt imellem.

Vores erfaringer og livssituationer kan være forskellige, og der er mange måder at være med på. Det fælles er ikke en bestemt diagnose, identitet eller historie. Vi mødes om aktiviteter, samtaler og

formidling, og her kan erfaringer deles, få form og betydning og – hvis man har lyst – bringes videre ud i verden.

Outsideren er et svar på ensomhed og tavshed – ikke med hurtige løsninger, men med fællesskab, samtale og gensidig forståelse. For erfaringer kan skabe bevægelse og få ny betydning, når de deles, bliver hørt og bæres sammen med andre.

Magasinet Outsideren er vores vigtigste platform og udkommer både på tryk og digitalt. Her mødes personlige erfaringer, journalistik, kunst, kritik og refleksion. Vi bringer erfaringsstemmer ind i offentligheden – ikke som cases, men som reflekterede bidrag til samtalen om psykiatri, velfærd, samfund og menneskelige vilkår.

Vi styrker fællesskaber og stemmer, fordi vi skal bære livet sammen – og fordi levede erfaringer kan forandre både forståelser, relationer og samfund.

Vi vil have flest muligt med – uden at miste det, vi er fælles om.

**Fællesskab,
stemmer og
plads til det, der
ikke lige passer
i kasser.**



Fotos: Outsideren

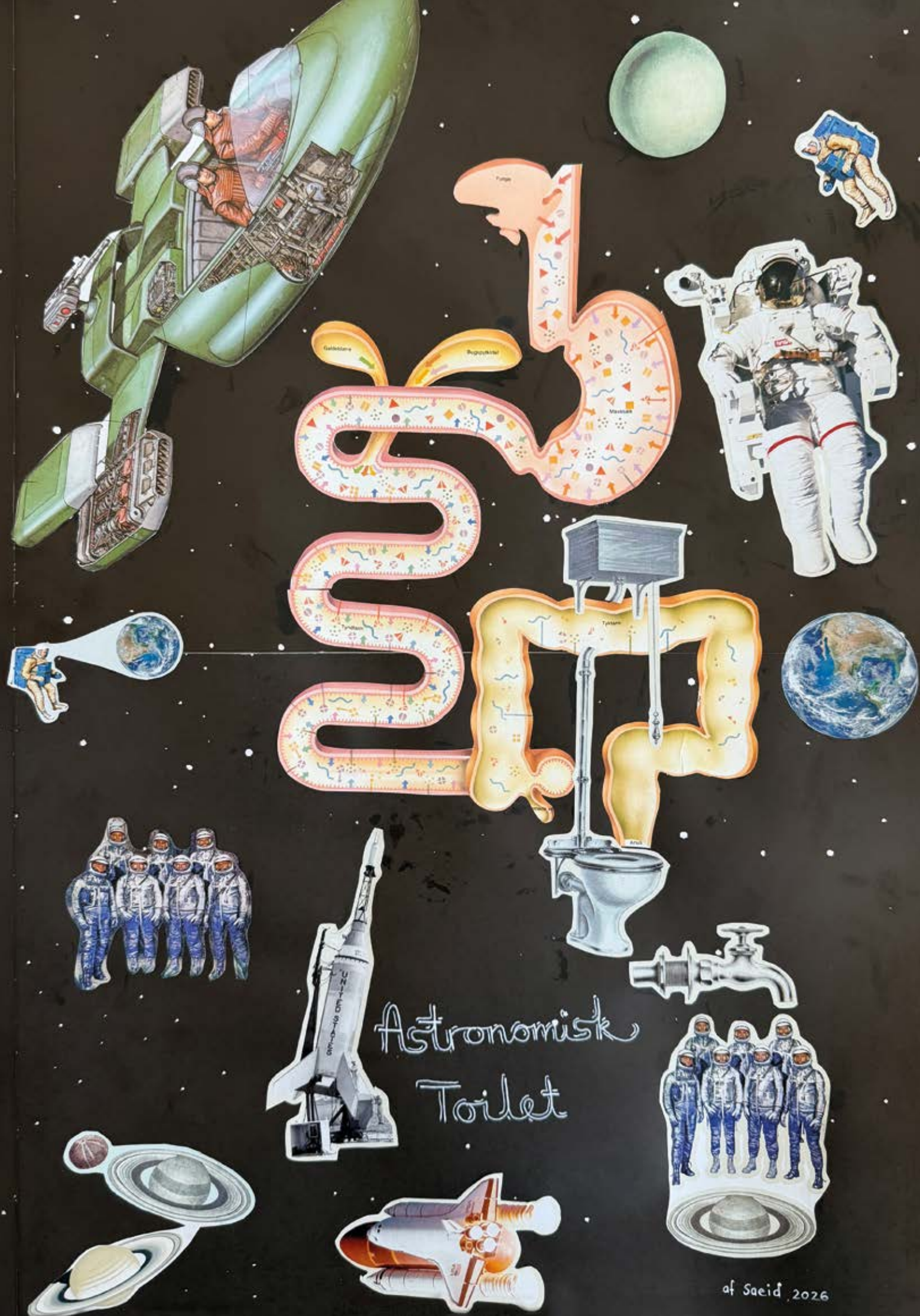


Bliv medlem

Du kan blive medlem af Outsideren for 50 kr. om året. Som medlem støtter du foreningens arbejde og bliver en del af en brugerdrevet forening, der skaber fællesskaber og plads til erfaringsstemmer.

Som medlem kan du deltage i vores aktiviteter og arrangementer, modtage redaktionsmails og nyhedsbreve og – hvis du har lyst – være med til at forme Outsiderens fællesskaber og stemme i verden.

OUTSIDEREN



Astronomisk
Toilet

FULDSTÆNDIGT NED

Skrevet af Nikolai Pedersen

Jeg er en kæmpeidiot som minimum
Skabt af kunstig intelligens
Et elektron i superposition
Med 007 licens
En erfaren herre på de asociale medier
Floating down the stream
Hovedet proppet med angst og røven fuld af
antipsykotisk medicin

Det eneste sted jeg har lov at gå hen er fuldstændigt ned
Ned på bunden af the blues hvor jeg har mit sted
Så stik mig en plade med CV Jørgensen
Og lad mig være i fred

Jeg går de beskidte gader
Som den gale hattemager
Færdigbehandlet af en syg kiatri
Med sit eget vanvid på lager
En sejltur i helvedes malstrøm
En vej der er kold at gå
Jeg fryser fru statsminister
Må jeg få en spændetrøje mere på

Det eneste sted jeg har lov at gå hen
Er fuldstændigt ned
Ned på bunden af the blues hvor jeg har mit sted
Så stik mig en plade med Povl Dissing
Og lad mig være i fred

Jeg færdes på kanten i røg fra planten
Med fornyet smag på livet
Forsanger i storbyens mikrofon
I Slående lighed med Skriget
En fod i rendestenen og en i skyerne
Professionel ignorant
En skygge af skønhed fuld af forundring
Med gummisko og deodorant

Det eneste sted jeg har lov at gå hen
Er fuldstændigt ned
Ned på bunden af the blues hvor jeg har mit sted
Så stik mig en plade med Jan Toftlund
Og lad mig være i fred

Det eneste sted jeg har lov at gå hen
Er fuldstændigt ned
Ned på bunden af the blues hvor jeg har mit sted
Så stik mig en plade med Troels Trier
Og lad mig være i fred



OUTSIDEREN