

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra



OUT sideren

ser psykiatrien indefra

Prinsesse Charlottesgade 28
2200 Kbh. N.

Telefon/fax: 35 39 71 24

Email: redaktion@outsideren.dk

www.outsideren.dk

Giro 1667 2246

Ansvarshv. redaktør – pressekontakt:

Michael P. Krog

Ring: 28 24 10 50 mk@outsideren.dk

Eksternt tilknyttet: **Carl Rosschou**,
redaktionel konsulent.
(kontortid: man, tir, ons 10-16)

OUTsideren udkommer 6 gange årligt

Abonnement (6 numre):

Institutionsabonnement 225 kr.

Privatabonnement 125 kr.

Løssalg 25 kr.

Næste nummer udkommer:

November 2004

Tryk:

PE Offset & Reklame A/S

Tømrervej 9

6800 Varde

Telefon 76 95 17 17

OUTsideren får penge i 2003

fra Socialministeriet, Københavns Kom-
mune og Tuborg Fondet

Indlæg og artikler udtrykker ikke nødven-
digvis redaktionens holdning. Redaktio-
nen forbeholder sig ret til at forkorte i
indsendte indlæg.

Artikler i OUTsideren kan citeres, når kilde
klart fremgår af citatet. Kopiering er ikke
tilladt ifølge dansk lov om ophavsret, med
mindre det er aftalt med redaktionen.

Forside: **Jette Nielsen - J. Osorio**

Bagside: **Jette Nielsen - J. Osorio**

ISSN 1397 0577

Bestyrelsesmedlemmer:

Erik Olsen; **Formand**

Peter Duetoft; **Fhv. MF**

Benny Lihme; **Redaktør, Social Kritik**

Svend Balle; **Journalist**

Michael P. Krog; **Ansv. redaktør**

Jette Nielsen; **Fotograf, OUTsideren**

Redaktionsgruppen



Journalist
Frank Fog



Journalist
Svend Balle



Layout
Jorge Osorio



Konsulent
Carl Rosschou



Journalist
Dorthe Raffenberg



Fotograf
Jette Nielsen



Journalist
Mette Brøgger



Ansv. Red.
Michael P. Krog



Journalist
Tina Nurby



Journalist
Karlo Hansen



Journalist
Dawn Edgar



Journalist
Lars Brams



Journalist
Joan Remil



IT
Claus Jensen

Tidsskriftet OUTsideren er en pri-
vat humanitær og social forening, der
tilbyder frivilligt arbejde og uddannelse
fortrinsvis til mennesker med psykiatrisk
patienterfaring. Dette sker ikke som led
i en social foranstaltning eller integra-
tion, men overvejende fordi disse men-
nesker besidder en værdifuld viden og
erfaringsbaggrund, som er grundlaget for
OUTsiderens virke.

Tidsskriftet OUTsideren er et uafhæn-
gigt tidsskrift om psykiatri og beslægtede
emner. Artikler i bladet har overvejende
en kritisk og nuanceret vinkel på psy-
kiatrien.

Tidsskriftet OUTsideren har som mål
at fremstå professionelt, sagligt og se-
riøst og drives ud fra retningslinier om god
journalistik. Derfor lægger vi stor vægt på
uddannelse af medarbejderne, såfremt de
ikke i starten kan leve op til dette.

Vi har følgende formål:

- at være talerør for mennesker, der har
eller har haft en psykisk lidelse, så de får
mulighed for at komme til orde.
- at skabe et blad, der informerer bredt
om aktiviteter og tilbud til mennesker med
psykiske lidelser.
- at være et anderledes blad – en outsider,
der tør kritisere de etablerede holdninger
og trykke ideer, der går på tværs af den
"normale" virkelighedsopfattelse.
- at forsøge at påvirke samfundet til at
indtage en mere humanistisk holdning til
psykiske lidelser gennem en bred dialog
med alle interesserede parter som bru-
gere, pårørende, behandlere og offent-
ligheden i almindelighed.
- at informere om nye behandlingsformer,
der bl.a. rummer et helhedsorienteret syn
på mennesket.

Indhold

OUTsideren nr.51 September Oktober 2004

- 7** Psykiatribrugernes FN
- 10** Idræt for sindslidende ikke så tosset endda
af Dorthe Raffenberg
- 14** Sikken en god sommerlejr
af Sven Balle
- 16** En udenlandsk kommentar til sommerlejren.
af Sven Balle
- 17** Hvordan var sommerlejren ?
af Svend Balle
- 19** Et bud på et refugium.
Svend Balle
- 20** Jeg er ikke psykisk syg - men asperger
af Svend Balle
- 22** Giv stemmerne mening.
- 23** Glaspigen.
af Tina Nurby
- 24** Rockmusik, fede vibes og grønt hår.
af Lars Brams
- 26** Orientering
af Svend Balle
- 28** Sporten hjalp Ruth
af Dorthe Raffenberg
- 29** Familie og venskab
af Joan Remil
- 29** Oplagstavlen
- 31** Poesivinduet



3

Se psykiatrien med friske øjne
af Michael P. Krog



6

Recovery på dansk
af Michael P Krog

**Copenhage
Congress C**



13

Mine børn er anbragt
af Charlotte Thurbek Uldall

Se psykiatrien med friske øjne



Michael P. Krog,
ansv. redaktør

Sidste udgave af SOUTsiderens redaktionelle kommentar havde overskriften: Forår for psykiatrien? Jeg er blevet bebrejdet den måske lidt for optimistiske eller måske naive tone i overskriften. Var den gamle redakteur ramt af forårskuller, forårsfornemmelser eller forårsrengøring?

Dertil vil jeg svare nej.

Kommentaren udkom i øvrigt først da sommeren havde gjort sit indtog. Dog ikke med megen sol, men som sangskatten synger med – Byger som går og kommer – det er den danske sommer. Man må af og til være lidt naiv for at tro på fremskridtet og fremtiden. Som det lyder i en smuk jazzmelodi af komponisten Michel Legrand: You must believe in spring.

Nogle gange må du tro på foråret for at det kommer...

Kommentaren gik blandt andet på at der havde været en folketingsdebat med den radikale Margrethe Vestager i forgrunden. Hun konstaterede at der er stor velvilje – og måske større end nogensinde – i Folketinget og blandt de politiske partier.

Det er særlig vigtigt nu hvor Psykiati-loven skal revideres og vedtages næste år. Derfor må alle der vil psykiatribrugernes bedste kende deres besøgstid. Man skal ikke overlade ansvaret til andre, men med den indiske statsmand Mahatma Gandhis ord må du må være den forandring du ønsker i verden.

Det er også vigtigt at møde verden, spørgsmålene og problemerne med nye og friske øjne og ikke forfalde til at gentage de samme klichéer og vanetænkende svar. Det kunne jo være at de andre – dem man skal løse problemerne sammen med – havde en nuance eller ser tingene på en lidt mere ny måde og hvis vi også gjorde det sammen kunne finde en konstruktiv løsning.



Michael P. Krog og socialminister, foto af Jette Nielsen

Ny socialminister

Apropos nye og friske øjne så har vi i Danmark i mellemtiden fået en ny socialminister ved navn Eva Kjer Hansen, som i øvrigt lige er fyldt 40 år. Tidsskriftet OUTsideren har efterhånden gjort det til en fast tradition at vi tropper op til det der i fagjargonen hedder "overdragelsesforretningen" – det vil sige når den gamle minister takker af, departementchefen byder velkommen og den nye minister takker for de pæne ord. Vi synes at det er vigtigt at den nye socialminister, allerede inden den første time er gået som nyudnævnt minister, oplever at psykiatrien set fra brugerøjne er uundgåeligt og fundamentalt vigtigt.

Eva Kjer Hansen fik også det nyeste eksemplar af OUTsideren, og med ordene om at hun nok havde en hel del læsestof at sætte sig ind i, og at vi gerne ville have at der kom noget væsentligt om psykiatrien med, takkede hun og lovede at sætte

sig ind i stoffet. Derefter gik vi over til den ligeså traditionelle kransekage, dog først efter at have løfte om senere møde og interview. Eva Kjer Hansen har indtil nu mere profileret sig om mere frivillighed i socialsektoren, men vi venter spændt og ønsker held og lykke med gerningen.

Der er en sejlvet frase om "at så gik der politik" i en eller anden sag, underforstået at så gik der kludder i det. Det er næsten en hel kunstart at sørge for hvad der er på den politiske dagsorden. Der bliver færre og færre journalister og flere og flere spin-doktorer og kommunikationsrådgivere til dette arbejde.

Friske øjne

Af og til ligger der dog også saglige elementer til grund for hvad der er på dagsordenen. Men det kan undre og måske også lidt forarge, at der på det seneste har

været en hel del opstandelse over et element Europarådets kommissær for menneskerettigheders rapport – nemlig "24 års reglen" og så godt som ingen reaktion på hans kritik af tvangen i Danmark. Aviser og radio/tv har været fyldt med kommentarer fra en mængde ivrige kommentatorer og politikere og det har været en betingelse for en fremtidig regeringsdannelse. Men Europarådets kommissær for menneskerettigheder, Alvaro Gil-Robles, forlanger øjeblikkelige initiativer som kan mindske brugen af tvangsfiksering i Danmark. Han beskriver problemerne i en rapport fra april 2004, men også i 2003 rettede Europarådet samme kritik mod Danmark. Dengang afviste regeringen at der var grund til at ændre praksis.

Nu vil det være umenneskeligt at vægte det ene brud på menneskerettigheder overfor det andet. For hvad er værst? For den enkelte er det slemt nok! Men forskellen på reaktion og mængden af reaktioner skrider til himlen når man tænker på hvor hårdt en unødigt tvangsanvendelse kan føles på et menneske. Men tvang findes i mange afskygninger...

Den Almindelige Danske Lægeforening vil have undersøgt muligheden for at bruge såkaldt ambulant tvang overfor psykiatriske patienter, der er blevet udskrevet fra hospital. Baggrunden er, at i hundredvis af alvorligt psykisk syge dropper deres medicin, når de bliver udskrevet og derfor udgør en fare for sig selv og deres omgivelser.

I Sverige og Australien kan læger tvinge udskrevne patienter til at tage deres medicin. "Enten skal ambulant tvang tilpasses herhjemme, eller også skal loven strammes op. Når 166 personer sidste år blev tvangsindlagt for tredje gang tyder noget på, at vi taber folk på gulvet," siger psykiatrioverlæge Kristen Kistrup fra lægeforeningens psykiatriudvalg.

For at undgå "svingdørpatienter" har psykiatriske afdelinger pligt til at lave udskrivningsplaner, så patienterne ikke overlades til sig selv når de er udskrevet. Men selv om målgruppen består af cirka 1.000 personer, blev der i 2003 kun udført 91 udskrivningsplaner. Det er naturligvis alt for lidt og det kan eller skal ikke være psykiatribruget ansvar at de udskrivningsplaner ikke skrives. Men at gå så langt som til at anvende tvang i patientens eget hjem er et skræmmende skred i tillidsforholdet mellem patient og behandler.

Det er ikke svært at forstå baggrunden for lægeforeningens bekymring og frustration, men det er en for nem og for billig løsning man peger på. Når ambulant tvang overhovedet kan komme på tale, må det skyldes, at der er utilstrækkelige behandlingspladser og behandlingsressurser i psykiatrien. Der må i stedet tilføres øgede resurser og bedre behandlingstilbud. Psykiatribruget må stå sammen for at forhindre yderligere nedskæringer og forringelser.

Men Lægeforeningen står ikke alene med ønsket om mere tvang. Formanden for Københavns Amts psykiatriudvalg, Preben Andersen, udtaler i MetroXpress den 2. september 2004, at der er brug for mere kraftige virkemidler end de nuværende over for psykiatriske patienter, der ikke forstår at de er syge og derfor dropper deres medicin. Han bebuder at denne ekstra indsats kan gøres uden at det koster ekstra, fordi der allerede er nedlagt sengepladser. Det giver luft i budgettet til at styrke den ambulante indsats.

Bebudelser om forbedringer er før sket i den forkerte rækkefølge: Man skærer ned før alternativet er på plads. Det klareste afskrækkende eksempel er nedskæringen af sengepladser før distriktspsykiatrien var/er udbygget. Vi må insistere på at nye tilbud skal være på plads, inden man skærer tilbud væk.

Senest har psykiatribruget fået opbakning i modstanden mod ambulant tvang fra et – for nogen – uventet hold. Formanden for Dansk Psykiatrisk Selskab, overlæge Dorte Sestoft, har i Berlingske Tidende under overskriften: "Ambulant tvangsbehandling af psykisk syge – nej tak!" skrevet, at hun mener, "det vil være et klart tilbageskridt for psykiatrien". Dorte Sestoft skriver videre: For det første er det særdeles vigtigt, at grænserne for hvor tvang kan anvendes er helt veldefinerede: psykiatriske patienter er ligeværdige medborgere, og er man så syg, at tvangsbehandling er nødvendig, bør man være indlagt. Efter udskrivelse har man selvfølgelig samme rettigheder som alle andre, ingen skal kunne hentes i eget hjem til regelmæssig tvangsbehandling. Det er ikke (lige)værdigt. For det andet viser en nyligt offentliggjort undersøgelse i det anerkendte engelske tidsskrift British Journal of Psychiatry, at ambulant tvang ikke har nogen effekt! Og for det tredje er den medicin vi har, ikke ideel, den virker ikke på alle, ligesom der er en række



Socialminister Eva Kjer Hansen
foto Jette Nielsen

bivirkninger." Denne kommentar burde være med til en gang for alle, at mane yderligere brug af tvang i jorden. Det skal roses at formanden for Dansk Psykiatrisk Selskab går imod Den Almindelige Danske Lægeforening.

Men helt almindelig er formand Dorte Sestoft heller ikke. Hun har blandt andet på forårets Festival: Sårbare Sjæle, arrangeret af BUPS – BrugerUdviklingsprojektet for Psykisk Syge & sårbare, givet udtryk for nyopfattelser og meninger som er konstruktive og som kommer psykiatruget i møde.

Således afrunder vi denne kommentars budskab om at se verden og hinanden med nye og friske øjne.

Men lige en opfordring! Vi nævnte lige et anerkendt engelsk tidsskrift om psykiatri. Vi på tidsskriftet OUTsideren – og heldigvis flere og flere – mener selv at vi hver anden måned skaber et anerkendt og stadigt bedre tidsskrift om psykiatri – set fortrinsvis fra brugerens – det vil sige menneskets synsvinkel. Vi vil stadig gerne blive bedre og større – og det bliver vi kun med læsernes hjælp! Men OUTsideren er også et kulturtidsskrift og medlem af Foreningen af Danske Kulturtidsskrifter. Foreningen har hvert år en stand i BogForum, i Forum i København. Det er en kolossal og broget bogmesse, hvor kulturtidsskrifter er en naturlig del. Standen ligger for enden af balkonen og har hvert år en række arrangementer. Jeg plejer på OUTsiderens vegne at stå for et par af dem. Denne gang er det fredag den 12. og lørdag den 13. november kl. 16.00. Derfor: Vel mødt! Se OUTsideren live...

Recovery på dansk

Af Michael P. Krog
Foto: Jette Nielsen



Patricia Deegan

Recovery - kan defineres som det at komme sig efter en alvorlig psykisk lidelse.

Begrebet er forankret i et dansk projekt, i et samarbejde mellem brugerforeningen LAP - Landsforeningen Af Psykiatribrugere og pårørende foreningen Bedre Psykiatri.



Projektet er foreløbig halvvejs i sin løbetid på 6 år.

De seneste 2 konkrete resultater er bogen: "Recovery på dansk" - redigeret af Pernille Jensen og udgivet på forlaget Systime.

Bogen er ikke ligefrem letlæst, men en virkelig god indføring i begrebet Recovery.

Den anden hovedbegivenhed i projektforsløbet indtil nu, var en 1-dags konference den 6. oktober i Bella Centret, med en forelæsning af den amerikanske psykiatribrugerkæmper Patricia E. Deegan.

Patricia Deegan holdt en fascinerende og ofte ganske humoristisk tale til de noget over 300 tilhørere. Hun kom vidt og spændende omkring personlige og andre erfaringer på de godt 2 timer foredraget varede.

Hun havde adskillige gode pointer, og startede med at slå fast, at det er vigtigt at man betragter sig selv som aktiv og ikke passiv. Man skal ikke starte med "hvad er der galt", men "hvad kan du". Man er en person - ikke en diagnose eller sygdom.

Uanset hvor mange kræfter man har, er det spild af gode kræfter at de ikke bliver brugt.

Man skal bevare og helst forstærke sit håb.

Man skal turde have en drøm.

Man skal have et mål.

Patricia Deegan er selv et godt eksempel på at det nytter at sætte sig et mål.

Hun havde som 17-årig en psykotisk oplevelse og fik hurtigt diagnosen skizofren.

Hendes liv "var fastlagt" til at skulle tage medicin og være psykiatrisk patient resten af livet.

Men hun havde det mål, at hun ville forandre det syge samfund, og ændre det psykiatriske system til noget bedre.

Derfor ville hun være doktor Deegan.

Hun startede helt fra grunden med overhovedet at kunne udholde en forelæsning på et par timer, og gik derefter videre skridt for skridt, minut for minut, time for time, dag for dag til hun nåede målet: Patricia E. Deegan, Phd.!

Nu er hun en ambassadør for psykiatribrugerbewægelsen, som rejser kloden rundt og kæmper for en bedre verden for men-



Konference deltager

nesker med en personlig psykiatrisk erfaring.

Den verden som WHO - FN's Verdenssundhedsorganisation - har kaldt det mest sindssygefremmende samfund nogensinde.

Psykiatribrugernes FN

Det skete i de dage fra 17. til 21. juli at alverdens sindslidende samlede sig i Vejle Idrætscenter. Godt 200 mennesker fra alle egne af verden mødtes for at samle sig organisatorisk og stå sammen om at forbedre forholdene for psykiatribrugere. Repræsentanter kom fra en hel verden, hvor forskellig den end ser ud. Forskellige i udseende og talesprog. Alle samlet i det ene og med i al fald den ene erfaring som fælles ballast og byrde – at have en personlig psykiatrisk erfaring.



Af Michael P. Krog
billede Jette Nielsen

LAP stod for hele den administrative og praktiske afholdelse af mødet mellem alverdens brugere.

Til gengæld for at have brugt så store resurser, var mandag den 19. juli åben dag, med åbent hus for alle landets medlemmer af LAP. Der var denne dag workshops, udstilling, film og taler fra blandt andet Moosa Salie fra Sydafrika, som talte om menneskerettigheder og værdighed set fra et afrikansk perspektiv. Et af hans budskaber var: Don't agonize – organize (Lad være med at være forpint - organiser dig).

Liz Sayce fra England, talte meget tankevækkende om vejen fra psykiatrisk patient til borger – om hvordan man overvinder diskrimination og social udstødelse.

En ung kvinde fra Puerto Rico, fortalte gribende om sin rejse for at besøge sin onkel og familie i USA. Hun havde sin mor med for at støtte og hjælpe sig, da hun har en dårlig hukommelse på grund af mange elektrochok. Dette kom hun af vanvare til at fortælle ved ankomsten til USA. Hun

blev spurgt om hun havde en psykisk sygdom, hvilket hun ikke kunne andet end bekræfte. Derefter tog myndighedspersonen papiret som lå foran ham og rev det i stykker. Papiret var hendes visa og mens han rev det i stykker sagde han blot: No one with a mental illness can go into the US. (Ingen med en psykiatrisk lidelse kan komme ind i USA)

Den Internationale Konference i Vejle var en begivenhed som LAP og Danmark kunne være bekendt og ligefrem stolte af. Karl Bach Jensen var primus motor og indledte og afsluttede da også konferensen med berettiget og slet skjult stolthed. Danmark og danskerne viste sig fra den venligste side – måske lidt i modsætning til hvordan vi ellers møder andre udlændinge.

Konferencens overskrift lød

Networking for our Human Rights and Dignity, hvilket kan oversættes noget i retning af Samarbejde – eller på lidt dårligt dansk Netvirke – for vores menneskerettigheder og værdighed.

Organisatorisk var det også formelle generalforsamlinger for de to psykiatribrugerpolitiske bevægelser; ENUSP – Europæisk netværk for brugere og overlever af psykiatri, og WNUSP – Verdensnetværket for brugere og overlever af psykiatri.

Disse generalforsamlinger fandt sted sideløbende med konferencen og synlige og usynlige divergencer i opfattelserne blev overvundet.

Enkelte sager satte sindene i kog. Deriblandt en opfordring fra den Israelske delegerede om at lade Israel indgå i det europæiske netværk.

Spørgsmålet om Israel kan og skal indgå som en del af Europa trak ud og blev udskudt til sidst. De delegerede udviste stor ivrighed og talelyst og storpolitiske foreteelser som Nato, WHO og Det Internationale Grand Prix indgik som slående argumenter. Gábor Gombos fra Ungarn ledte med stor lune forhandlingerne med bemærkninger som: "If you have read the constitutions which is difficult to read and even more difficult to understand" (Hvis du har læst forfatningen, som er svær at læse, og endnu sværere at forstå.)

Gábor Gombos gik af som europæisk formand efter fire år, men blev i bestyrelsen. Danmark blev også belønnet for sin indsats med at stable konferencen på benene.

Karl Bach Jensen blev valgt til bestyrelsen for Verdensnetværket (WNUSP) sammen med Michael Brown som fik sæde på en særlig plads i bestyrelsen som er forbeholdt "dobbelstigmatiserede". Michael Brown er sort og et forholdsvist nyt aktivt medlem af LAP. Han er foreløbig medlem af Landsledelsen og FAP-Københavns Amt.

I det europæiske Netværk (ENUSP) blev Erik Olsen nyvalgt til bestyrelsen.

Begge psykiatribrukerbevægelser blev grundlagt omkring 1990 og Verdensnetværket har kontoradresse i LAP's sekretariat på Klingengenbergt 15 i Odense og det europæiske netværk i Zabel-Krueger-Damm 183 i Berlin i Tyskland.

Et af de mange emner som gik igen var naturligvis den også i Danmark omdiskuterede og forkætrede brug af tvang.

Her havde Svend, en høj bomstærk islænder med stor evne til at danse folkedans, et bidrag, hvor han fortalte at han havde været indlagt længe, men nu i 19 år havde været fri for indespærring. Svend var selv familielæge på Island. Han fortalte at han selv udøvede tvang, men at han var god til det, for han havde prøvet det på egen krop og vidste...

Et andet stærkt emne var medicinering, hvor de talende var enige om at psykiatrisk medicin mere var et problem end en løsning. Et konkret stykke politisk arbejde der kom ud af den internationale konference, var en erklæring om hvordan man bør omgås hinanden på respektfuld vis. Papiret blev vedtaget af forsamlingen den 21. juli og navngivet som; The Vejle Declaration.

På konferencen var der mange enestående mennesker og skæbner.

Hvis man havde interviewet og portrætteret de delegerede; ville man have haft en, om ikke "psykiatrisk status af jordens sande tilstand", så en spændende gennemgang af mange usædvanlige mennesker, og forskelligartede måder de mange lande på kloden behandler psykiatri og psykiatrioverlever på.

Der var flere store talere som talte om værdighed, rettigheder og fællesskab, for som en taler fra Japan udtrykte det: We are not alone – we are solidarish... (Vi er ikke alene- vi er solidariske...)



OUTsideren er brugernes stemme i psykiatridebatten

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra

**Er der noget, du synes skal frem,
så giv os et praj**

Vi er altid på jagt efter gode historier!

Vi kan godt bruge lidt flere OUTsidere

Vil du være med til at producere OUTsideren – Danmarks største, uafhængige brugertidsskrift om psykiatri?

Vi er en hel del, men kan godt være flere. Både til at skrive, layoute, administrere, arbejde med vores hjemmeside og tegne abonnementer.

Du behøver ikke at have prøvet det før, og vi forventer kun at du bruger så meget tid, som du selv vil.

Kontakt
konsulent Carl Rosschou,
hvis du har lyst til at være
med!

Tidsskriftet OUTsideren

Prinsesse Charlottesgade 28-
30

2200 København N
Telefon: 35 39 71 24

email: cr@outsideren.dk
www.Outsideren.dk

NET-
VÆRKSTEDET

Offside

35357344

Et aktivitetssted for mennesker med psykiske og sociale problemer, førtids-pensionister, bistandsmodtagere, efterlønnere o.a. Vi er et hyggeligt sted, hvor du kan møde nye kammerater omkring fælles interesser.

I denne sæson tilbyder vi undervisning på følgende kurser:
Yoga, Svømning, Syværksted, Tegning/maling,
Billedvævning/tekstilværksted, Badminton, Sang, Musik.

Vi har endvidere en ugentlig debatgruppe, og der arrangeres foredrag, danseaften, udflugter o.a.

Kom ind og få et program – eller ring og hør nærmere.

Undervisning, aktiviteter og socialt samvær

Prinsesse Charlottesgade 28, 2200 Kbh. N.



Idræt for sindslidende

Idrætskonferencen "Folkesundhed – også for sindslidende" fandt sted den 26 maj og var arrangeret af Idrætshuset for psykisk syge i Københavns Kommune, Idrætsforeningen Kæmperne af 1998 (IFK 98) og Dansk Arbejder Idrætsforbund (DAI).

*af Dorthe Raffenberg
modelfoto Jette Nielsen*

Dens formål var på forskellige måder og gennem forskellige foredragsholdere at fortælle deltagerne, hvor godt idræt er for psykisk syge. De fremmødte var hovedsagligt personaler inden for psykiatrien.

Deltagerne blev mødt med rundstykker og kaffe, og Københavns Familie- og Arbejdsmarkedsborgmester Bo Asmus Kjeldgaard bød velkommen. Han kunne fortælle, at Satspuljen har bevilget idræt for psykisk syge 50 millioner kroner om året, og at det ikke var penge der skulle ansøges om igen, de er permanente.

I år er pengene gået til DAI's nye Idrætshus på Nørrebro, hvor der blandt andet skal være en cafe, hvor brugere kan blive ansat og et rum til styrketræning. Pengene dækker også det nye værested Utilia i Valby, hvor man i høj grad inddrager fysisk sundhed, samt et værested der skal ligge i Vanløse.

Idrætshuset bliver et midtpunkt for idræt i København for alle borgere.

Få det bedre gennem træning

Derefter fortalte Jan Svensson, der er leder af Idrætshuset i Københavns Kom-

mune, om psykiatrien i bevægelse – målrettet leg og idræt. Han har selv arbejdet i psykiatrien 25 år, og han har også taget en uddannelse som cand. scient. inden for idræt.

Han fortalte blandt andet, at man gennem bedre kondition fik en større slagvolumen i hjertet, en lavere hvilepuls, en større blodmængde og større iltoptagelse. Det giver idrætsudøveren en bedre appetitregulering og en bedre søvnkvalitet, som tit kan være et problem for psykisk syge.

Ved at træne 4 timer om ugen ned sættes angsten, man får en øget energi og et forbedret humør, og det dæmper mental stres.

Psykiske patienter har svage relationer til omgivelserne, lav selvopfattelse, angst, fremmedgørelse og ændret kropsoptagelse. Gennem leg og idræt bedres deres koncentration i for eksempel i boldspil, og så fik de en fælles ydre virkelighed, der giver dem tryghed og overblik, en anden opfattelse af rummet, de oplever, at de bliver bedre til socialt samspil og kommunikation.

Ideen stammer fra Belgien, hvor man for næsten 15 år siden arbejdede med leg



- ikke så tosset endda

og idræt, samt især over for Dampbørn, skitzofrene-misbrugere- angste- med psykeomotorisk træning.

Forskellige psykiatere og andre, der har arbejdet med psykisk syge, har resultater med at træning dæmper hørehalucinationer, mindsker psykotiske træk, og giver social interesse, bedre selvværd og samvær, forbedret korttidshukommelse, forbedret kondition, større glæde ved livet, nedsat sovemedicin og 90 % fik mindre medicin.

Selvom de ansatte i psykiatrien ikke troede på at det ville gavne patienterne at dyrke sport viste det sig at 94 % af patienterne var motiveret til at gå i gang

Spis sundt

Diætist Margit Sandberg fra Psykoinfo i Vejle Amt fortalte meget humoristisk om betydningen af sund mad i psykiatrien.

Hun har været diætist i 14 år og gav nogle nyttige tips alle kan bruge. En pose Haribomix svarer til 7 æbler, og du skal cykle 20 km for at forbrænde en plade Marabou chokolade. Fedtindholdet i en ¼ liter fløde svarer til 28 liter letmælk.

Det er godt at spise ca. 30 gram fisk om dagen, og man skal hver dag spise

300 gram grøntsager, så får man det psykisk bedre.

Mange brugere får vægtproblemer på grund af medicin. Omkring 60 % tager ti kilo på af Zyprexa.

Lisbeth Crafack er konsulent for DAI og arbejder på landsplan, hvor der er ildsjæle, der arbejder hårdt ude omkring. DAI/DIF (Dansk Idræts Forbund) har 750 medlemsforeninger og 90.000 medlemmer til at udbrede amatøridrætten.

Hun prøver at komme i dialog med de offentlige instanser og tager på kurser og sindslidende kan også selv tage på kurser som Ruth. Da sindslidende lettere kan sætte sig ind i andres psykiske problemer end de professionelle instruktører kan, Hvorfor man måske har en dårlig dag eller nogle blokeringer, der skal tages hensyn til.

Hun gjorde opmærksom på, at det kan være svært at få personalet rundt omkring til at tro på at sindslidende kan dyrke sport.

Torben Pehrsson, Jobkonsulent i Handicapidrættens Videnscenter, afsluttede konferencen. Han kom lidt spontant ind på en, så man skulle tro han var en typisk psykiatrisk patient. Hvorefter tre mænd og tre damer skulle gå frem mod hinan-

den, og hver for sig skulle de aftale at være blondine, bjørn eller jæger. Det var meget sjovt da holdene blev ved med at spille de samme roller. Så tog Torben pænt tøj på, frem for undertrøjen med kaffepletterne, og han sagde at han ville gøre noget han sjældent gjorde, og det var at tage sin benprotese af og vifte med den, der var ingen der ind til nu, havde lagt mærke til at han havde en benprotese.

Hans havde røget hash i 3 år og var blevet kørt ned. Før ulykken spillede han bordtennis i første division. Han tog sig sammen og droppede hashmisbruget efter ulykken. Han har uddannet sig til pædagog og fået et arbejde som jobkonsulent i arbejdsformidlingen for handicapdræt. Han tager rundt i landet og får folk med et handicap i gang med at dyrke idræt eller hjælper med at finde et job..

Med dette sluttede Idrætskonferencen i Socialpsykiatrien Folkesunhed – også for sindslidende. Vi var kommet vidt rundt omkring emnet, hvilket havde været meget spændende og alle fik meget stof til eftertanke.

For idræt for sindslidende er ikke så tosset endda



Som tidligere psykiatrisk patient mødes jeg med en forudindtaget holdning om, at fordi jeg engang fik en psykiatrisk diagnose, mener man fra det psykiatriske system og den kommunale sociale forvaltnings side, at jeg stadig er ustabil og ikke kan yde omsorg for mine børn. Jeg bliver sat i bås ud fra den diagnose, jeg har fået tildelt som ganske ung. Der bliver ikke taget hensyn til, at jeg via livserfaringer og terapeutiske redskaber faktisk har fået en øget sygdomsindsigt i de begrænsninger som min sygdom i tidernes morgen bibragte mig. Jeg er med andre ord blevet brændemærket af det kommunale og det psykiatriske system.

*Charlotte Thorbek Uldall, Holbæk
Brugerlærer (foredragsholder) fra B-ID
Modelfoto af Jette Nielsen*

Min baggrund for at skrive denne artikel er smertelige personlige erfaringer med to børn, som blev anbragt uden for hjemmet som små. I to omgange blev udsat for at blive anbragt uden for hjemmet i forskellige plejefamilier, men dog i samme by.

Græd af hjemve

Første gang var de fire og seks år, da en børnepsykiatrisk overlæge, efter en børnepsykologisk undersøgelse af den ældste pige, besluttede sig til at anbringe begge to, dog heldigvis i den samme plejefamilie. I denne plejefamilie oplevede vi som forældre at blive udsat for en uanstændig og arrogant behandling, som intet menneske fortjener at blive udsat for – uanset hvilken baggrund forældrene har. Hele familien, moster og

bedsteforældre og vi som forældre, fik strenge instrukser om at ringe så lidt som overhovedet muligt til vores børn. Prøv at forestille dig, hvilken afmagt sådanne små børn må føle, når de oplever, at ingen i deres nærmeste biologiske familie kan ringe til dem, fordi familien påtvinges en sådan unødigt restriktion fra det kommunale systems side.

Vi har ikke udsat vores børn for grove overgreb, seksuelt misbrug, eller vold. Vi er blot forældre, som uheldigvis er kommet ind i det psykiatriske system.

Jeg havde netop vist ansvarlighed og indsigt i min diagnose ved at søge hjælp til moderrollen, fordi jeg indså, at familien kunne få vanskeligheder med to forældre, som har en psykiatrisk baggrund. Jeg havde et begrundet håb om få

hjælp fra systemet til at klare hverdagen med to små børn. Men det fik voldsomme konsekvenser for vores lille familie i lange perioder op igennem børnenes opvækst.

I den første plejefamilie bad vores yngste datter på fire år om at få et billede af os, som hun kunne lægge under hovedpuden om natten, når hun skulle sove. Hun savnede naturligvis sin far og mor, og i lange perioder græd hun sig i søvn hver nat på grund af hjemve. Jeg fandt et billede af os frem, som hun fik næste gang vi så hende. Hun lagde det under hovedpuden, men da plejemoderen opdagede det, fik hun ikke lov til at beholde det.

Plejeforældrene sagde, at hun skulle lade være at skabe sig, når hun græd af hjemve, hun fik ingen trøst, og hendes storesøster måtte i værelset overfor høre, hvordan hendes

lillesøster græd af savn uden at få lov til at trøste hende.

Troede at jeg var død

Nogle år senere fik jeg under en køretur med min ældste datter at vide, at hun troede, at jeg var død, siden hun ikke hørte fra mig mens hun var i plejefamilien. Jeg harmes stadig over, at man ikke gav sig tid til at forklare hende omstændighedernes rette sammenhæng. Det lille menneske gik alene med sin angst og afmagt i så lang tid, uden at plejefamilien tog sig af hendes sorg og afmagt. Først mange år efter gav hun udtryk for den dybe smerte, hun havde haft på daværende tidspunkt. Hun havde ikke nogen at betro sig til dengang.

Pigerne kom aldrig til at trives i plejefamilien, og vi forlangte dem hjem efter 18 måne-

Mine børn er anbragt

der. Det lykkedes, og vi havde dem hjemme i 18 måneder. Så røg jeg desværre ud i en depression, som gjorde, at jeg var nødt til at lade dem børnene bo i en anden plejefamilie.

Min depression kulminerede efter fem måneder med indlæggelse, og i løbet af nogle få dage på den psykiatriske afdeling, forværredes min tilstand så meget, at jeg blev flyttet til en lukket afdeling. Det skyldtes især min forfærdelige skyldfølelse over for mine børn, fordi de igen skulle væk fra deres forældre, på grund af at jeg ikke havde slået til som mor.

På et sidespor

Vores piger bor nu på et opholdssted med andre børn, hvor vi ikke må besøge dem på deres fødselsdag, selv om vores yngste datter udtrykkelig har ønsket det. Jeg satte min vilje igennem for tre år siden, hvilket resulterede i at vi fik lov til at komme to år i træk. Men nu har vi igen fået at vide, at vi ikke er velkomne, og man siger bare, at det var en fejl, at man lod os besøge vores yngste datter.

Opholdsstedets har hele vejen igennem ønsket at placere os som forældre på et sidespor. Vi skal helst ikke have nogen som helst indflydelse på vores børns liv overhovedet. De får lov til at udøve denne politik over for os, fordi socialforvaltningen er hamrende holdningsløse over for deres politik. Selv om jeg også via vores advokat har gjort det klart, at man ikke som opholdssted kan have en så hårrejsende politik, og måde at fungere på, i samarbejdet

med børnenes forældre på opholdsstedet.

Vores børn har lidt under alvorlige loyalitetsproblemer, og har indimellem berettet om episoder, hvor de er blevet dybt krænket, men de har bedt om at vi ikke tager uoverensstemmelser op ved handlingsplansmøderne, fordi de er bange for repressalier på opholdsstedet. De har ikke fået noget at vide om deres rettigheder fra den kurator, som skulle optræde i sin rolle som børnenes "advokat". Vores yngste datter oplever, at kuratoren varetager opholdsstedets interesser. Så den trykke kontakt, som burde være mellem vores børn og kuratoren, er ikke tilstede.

Jeg vil jo ikke miste mine børns tillid ved at undlade at respektere deres ønske. Men hvor er det dog svært og frustrerende, når disse loyalitetsproblemer ikke kan løses, og når børnene også oplever, at kuratoren som er ansat til at varetage deres interesser kun tilgodeser opholdsstedets interesser, og at hun slet ikke er i ordentlig kontakt med børnene eller tager hensyn til deres behov.

Duetoft hjælp

Vi har sammen med vores advokat forsøgt at få socialforvaltningen til at bringe denne menneskefjendske holdning til os til ophør. Men socialforvaltningen vil ikke gribe ind over for opholdsstedets intolerante holdning over for os. Jeg måtte have hjælp af politikeren Peter Duetoft for at få en anstændig behandling. Han var meget imødekommende over for mig, da jeg efter en årelang kamp

med myndighederne for at få en anstændig sagsbehandling, henvendte mig til ham.

Han deltog i et møde med ledelsen for familieområdet sammen med mig og vores advokat, og gjorde det klart, at vi som familie havde været udsat for en fuldstændig urimelig behandling.

Peter Duetofts opsang virkede et halvt år, hvor jeg oplevede en anderledes respektfuld sagsbehandling over for mig, og hvor sagsbehandlingen fremtrådte mere effektivt end nogen sinde før. Det var dejligt pludselig at blive behandlet med respekt, men hvor er det dog urimeligt, at man skal bruge så mange ressourcer og kræfter på at råbe de ansvarlige byrådspolitikere, sagsbehandlere, kuratorer og øvrige deltagere op, før man kan regne med en anstændig sagsbehandling.

Brug familiens ressourcer

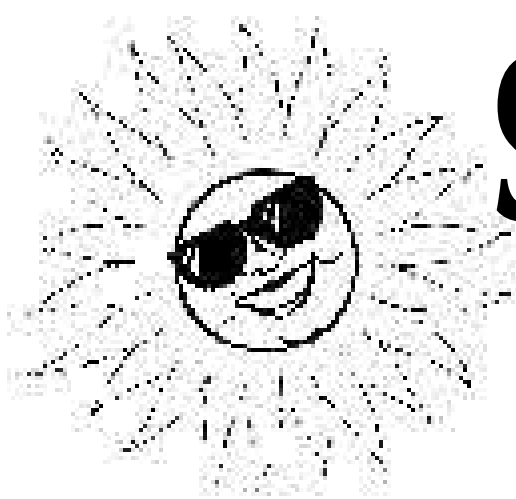
Ud fra mine smertelige personlige erfaringer vil jeg foreslå, at familien tages meget mere med på råd, når det kommer så vidt, at man anbringer børn uden for hjemmet. Det er trods alt familien, som kender barnet bedst.

Der ligger mange ressourcer i familien, desuden har den seneste forskning jo vist, at børn som anbringes uden for hjemmet, i megen stor udstrækning klarer sig dårligere end børn, som har boet hjemme eller hos deres bedsteforældre, eller andre som barnet trives med, når sårbare forældre i en periode af deres liv ikke er i stand til at yde den fornødne omsorg for deres barn.

Jeg har som mor meget gerne villet følge med i mine børns hverdag, når de i perioder har været anbragt uden for hjemmet under deres opvækst. Det er ærgerligt, at man ikke udnytter mit store engagement i mine børn til at give mig del i ansvaret for dem. For eksempel ved at deltage i forældremøder, købe tøj sammen med mine børn, når jeg nu har overskud til det og meget gerne vil, og gøre andre ting, så børnene kan mærke mit engagement i deres hverdag.

Jeg har hele vejen igennem måtte kæmpe for oplysninger, blandt andet for at få at vide i rimelig tid, hvornår jeg skulle have mine børn på sommerferie og helligdagsferier. Jeg har været udsat for gang på gang at måtte ringe og bede om tider, uden at opleve nogen form for imødekommende forståelse for, at jeg som mor også gerne vil kunne planlægge mit samvær med børnene i god tid. Der er brug for en ændret holdning til familien som en væsentlig faktor og resource for barnet, som derved undgår den traumatiserede situation det jo er at blive anbragt uden for hjemmet, i en familie, som barnet ikke selv har valgt. Det må ganske givet præge barnet langt hen i voksenalderen, og kan afstedkomme en alvorlig mistillid til andre mennesker fremover.

Jeg vil gerne understrege, at mit forslag selvfølgelig kun kan lade sig gøre i de familier som ikke er belastet af voldelig adfærd over for børnene. Samt familier, hvor der ikke forekommer alvorlige omsorgssvigt og vanrøgt over for børnene.



Sikken en god sommerlejr



Af Svend Balle
foto af Svend Balle

LAP (Landsorganisationen af tidligere og nuværende psykiatribrugere) inviterede i år sine medlemmer på sommerlejr, og det var slet ikke nogen dårlig ide

Solen skinnede, næsten den eneste uge denne sommer. Den lille ø midt i landet, Endelave, som sikkert kan være noget stormomsust i perioder, viste sig fra sin bedste side. Kun syv havde tilsluttet sig sommerlejren, da fristen for tilmelding udløb i juni. Alligevel var der 20-30 deltagere, når aktivister og diverse høvdinge var talt med.

Der har været sommerlejre for psykiatribrugere før. Galelejre hed det dengang, og det var i 80'erne, da Galebevægelsen stod stærkt. Denne gang var det LAP, som havde taget initiativet med Mårten Breum som primus motor. LAPs refugiegruppe havde stået for hele planlægningen af det. Desværre måtte formanden Paul Bjerga-

ger melde fra, da han gik hen og blev syg. Lige før lejren skulle begynde måtte to andre også melde fra. Ind sprang så tre andre, der til fulde formåede at bære opgaven sammen med Mårten Breum og Gerda Jacobsen. Sidstnævnte fik begge sine døtre og mand med på et særdeles effektivt køkkenhold, som hele lejren nød godt af.

Stor succes

Efter manges mening blev lejren en stor succes. Velorganiseret og godt tilrettelagt. Som en af de adspurgte formulerede det:

- Denne lejr beviser, at psykiatribrugere kan klare sig uden behandlere, selv tage vare på sig selv og hinanden.

Det kom ikke bag på en anden, som mente, at det i det hele taget var hans indtryk, at psykiatribrugere havde større tolerance overfor andre psykiatribrugere, end normale mennesker havde.

To af de sidstkomne aktivister, Ulrich Steinus (medlem af LAPs landsledelse) og Sabine Tøth (som arbejder med FAP-Århus' brugerblad "SUND") havde på forhånd forventet et større slid med det praktiske og at noget indimellem blev tungt og kaotisk. Som Sabine Tøth formulerede det:

Hvad nu, hvis en fik det dårligt af at være her, hvad nu hvis jeg selv fik det dårligt.

Det positive skete, det blev i stedet meget let at være aktivist. Folk snakkede med hinanden, hjalp, folk tog på gå- og cykelture rundt på øen, gik i vandet sammen, hyggede sig omkring et bål og med nogle



sange. Og der blev da også mulighed for bare at sidde og slappe af i sofaerne og bare nyde at være væk fra den daglige trummerum.

Vi laver da bare et refugium

Der blev mulighed for at lytte til flere forskellige oplæg, komme ud med sine egne ideer om et fristed for psykiatribrugere, et refugium. Oplægsholderne kom så forskellige steder fra som Hald Hovedgård og Tvind. På hele opholdet deltog Iris Hölling fra Berlin, som har arbejdet i Weglaufhaus, et tilbud for psykiatribrugere, som ønsker noget andet end en seng på et hospital.

Efter oplægsholderne var det deltagerenes tur. Der blev både plads til de lange indlæg og til de korte. Det indtryk, alle sad inde med efter alle disse dage var, at det slet ikke gik så dårligt, som det var frygtet. Der var også dem, som greb succes'en. Vi laver da bare sommerlejr her næste år, og så bliver det bare lidt længere. Vupti, så har vi et refugium for psykiatribrugere.

Ja, det ville være en hurtig vej, men under debatten frem og tilbage kom det flere gange frem, at det nok ville tage noget længere tid. Man kunne heller ikke, som en deltager helst ville, få det hele overstået på to dage. Og processen ville heller ikke blive hurtigt afsluttet, hvis en eller anden rig onkel stod et sted og vinkede med nogle penge. Først skulle refugiegruppen nemlig i gang med sit arbejde, og det skal den først til at begynde med.

Måske det heller ikke var så dårligt, at der ikke kom så mange deltagere med, selv om det rigtigt nok havde været sjovere, hvis endnu flere havde haft mulighed for at tage af sted. Som deltager på lejren kan jeg garantere, at der bestemt ikke var tale om en lille elite af psykiatribrugere. Der var stor forskel på hver enkelt, og der var også dem med, som havde langt flere ting at slås med i deres indre end de fleste. Der var da også dem med, som var

Se verden på en anden måde

En særlig interessant aktivitet på lejren var sejladsen med en båd, som Frands Frydendal fra Spøttrup stod for. Næsten alle kom ud at sejle i båden, selv om der ikke var plads til mere end fem. Ideen med båden var ifølge skipperen og bådebyggeren at blive bedre til at tackle de ukontrollable elementer, som psykisk syge tit slås med. Med den lette vind, der blæste og med store lavvandede områder rundt om øen, blev dette projekt ikke ligefrem faretruende. Den største udfordring blev at slæbe den lette båd i land og ikke at falde i vandet, når man skulle fra borde, som det lykkedes for en enkelt, der heldigvis slap for skrammer.

Skrammer kunne man naturligvis også få, selv om man valgte at gå på landjorden. En af aktivisterne havde til opgave at forbinde de uheldige. Værre var det, da to af deltagerne spiste af nogle bær, der kunne give synsforstyrrelser, i værste fald hallucinationer. Et ophold hos øens læge beroligede meget. Et bær af denne plante kunne højst give noget tørhed i halsen.

Jytte Abildstrøm og et velspillende rockband sluttede det hele af. Jytte Abildstrøm talte om, at vi ikke skal slå os ud af, at vi lever i et samfund, hvor alt skal gå så hur-



parat til at give en hånd med. Der var brug for hold til at vaske op, og der var brug for hold til at samle brænde ind til bålet. Det var måske også en god kombination af psykiatribrugere, som var med til at gøre det til en god sommerlejr.

tigt, og hvor folk man møder på gaden kan virke så kolde og reserverede. Hun brugte flittigt digte og noveller, og fik på den måde sagt, at psykisk syge kastes igennem lidelser, som får dem til at se verden igen på en anden måde.

En udenlandsk kommentar til sommerlejren



På LAPs sommerlejr deltog som nævnt Iris Hölling fra Berlin. Hun har i mange år arbejdet i det tyske Weglaufhaus (omtalt i OUTsideren nr. 14). Jeg interviewede hende for at høre noget om huset og hvad hun som udenlandsk deltager mente om LAPs refugieplaner og det at skulle på sommerlejr

*af Svend Balle
foto Svend balle*

Hvad fik dig på at tage på sommerlejr i Danmark ?

- Mårten inviterede mig, kender ham fra WNSUP (Verdensnetværk for psykiatribrugere), har flere gange været i Danmark, mest i Odense, hvor LAP har kontorer men har også besøgt Århus og København. Der findes ikke sommerlejre i Tyskland for psykiatribrugere, men jeg vil gerne lancere ideen der efter dette ophold. Man har ligesom i Danmark landsmøder, under BPE "Bund Psychiatrischer Erfahrener", som ca. svarer til LAP, et netværk for en række forskellige organisationer. Der er imidlertid ofte meget, der skal besluttes, så der ikke kan blive tid til afslapning eller at nyde naturen, der hvor de holdes. Her er der en dejlig ro. Skøn natur og meget socialt samvær. Der har været en god kombination af arbejde, oplæg og gruppearbejde

Landlivet her må være meget forskelligt fra de forhold i Berlin, du kommer fra ?

-Jo, og alligevel ikke så fjernt fra ideen med Weglaufhaus. Da man planlagde Weglaufhaus i Berlin, rejste man ud til Østersøen for derude at diskutere ideen. Weglaufhaus ligger i et villakvarter, og det

er ikke helt uproblematisk. Man har en del naboklager, som sikkert har at gøre med, at psykiatri-brugerne ikke er som alle de andre, som bor i kvarteret, for der kommer ikke mere støj fra det hus end fra de villaer, hvor der er børn. Man har talt om at indrette et hus på landet, men man har vist aldrig arbejdet seriøst nok på planen. En fordel ved at ligge i byen er også, at man kan hjælpe dem, som har forladt huset og som stadigvæk trænger til hjælp. Man gør meget ud af at følge beboerne, efter de er fraflyttet huset.

Et fristed for psykisk syge

Hvad synes man i Tyskland om ideen med Weglaufhaus ? - Man har præsenteret ideen for mange forskellige i Tyskland, og der har været beboere med, når man har skullet optræde forskellige steder. Det har man bl.a. gjort på universiteter. Blandt behandlere er meningen om huset delte. Alligevel kunne man spore lidt mere respekt med tanken, da huset endeligt blev realiseret. Man har også kontakt til udlandet og har bl.a. besøgt tilsvarende i Holland og på Sicilien. Det var et hollandsk hus, som oprindeligt inspirerede til huset i Berlin.

Hvordan oplever beboerne af huset det at skulle tage vare på sig selv?

-Jeg forstår, at I opfordrer til, at man slutter med at tage sin medicin

- Det kræver meget af brugerne af huset, at man selv skal tage vare på sig selv. Huset fungerer ikke uden konflikter. Det kan der fx være imellem dominerende og generte. Nogle optager for meget plads, kræver for meget af personalet, af andre. Disse konflikter tager man op på husmøder og blandt personalet. Det var meningen, at tidligere beboere i huset skulle vende tilbage som medarbejdere, men det har der aldrig været eksempler på. Tidligere medarbejdere er blevet inviteret tilbage

Holder personalet møder?

- Ja, men de foregår uden for huset. Alle brugere af huset kan deltage, også hvis mødet handler om dem, men ikke mange vælger den mulighed. Der skrives referat af mødet, og man gennemgår gerne det med de(n) pågældende, som mødet har handlet om. Mødet bruges også til at drøfte særlige problemer for personalet, som typisk kan dreje sig om hærværk på ting, regler for huset, den hårde omgangstone, i sjældnere tilfælde vold og selvmord. Omgangstonen er generelt hård, og det kan virke skræmmende for nye. Der kan også let opstå misforståelser imellem forskellige brugere eller imellem brugere og personale. Endeligt er der truslerne, som blot bliver ved det, de er, men som nok kan skræmme nogen, og som personalet bliver nødt til at forholde sig til. Man går ved siden af personalemøderne til supervision.

Er der eksempler på, at beboere er blevet bortvist fra huset?

- Ja, hvis vi har fundet, at personen overtræder de regler, der findes for at kunne bo i huset. Og hvis beboeren ikke vil ændre sin adfærd i forhold til de regler, må beboeren forlade huset. Og forlader beboeren så heller ikke stedet, kan vi blive nødt til at kontakte politiet. Når politiet så henter personen er det deres ansvar, hvad de foretager sig med den pågældende. I nogle tilfælde kan det være sådan, at politiet finder, at personen har det så dårligt, så vedkommende bliver indlagt. I andre tilfælde har man blot blevet kørt personen videre til nærmeste S-banestation. Det skal tilføjes, at selv om vi i huset er imod medicin, har vi tit selv fulgt en beboer til hospitalet for der at blive frivilligt indlagt.

Refugium i Danmark

Hvad mener du om de danske refugieplaner?

- Jeg er begejstret for refugietanken, tror på at den vil være et godt initiativ i forhold til psykiatribrugere. Jeg mener også, at man i LAP har en god sammentømret gruppe, der nok skal få realiseret tanken snart. I skal ikke bruge 10 år, som vi i Berlin brugte på at realisere Weglaufhaus. Det har gået overraskende hurtigt at få dannet LAP, og jeg tror på, at en lille kernegruppe nok skal få realiseret planen. Jeg har lagt mærke til, at mange af folkene bag LAP har været gennemgående, hvorimod gruppen bag Weglaufhaus i idefasen hele tiden fik nye ansigter, og det medvirkede til, at det tog lang tid at etablere stedet.

rm for misbrug tolereres ikke. Beboerne samarbejder om at lave mad, men

Weglaufhaus ("Løbe-væk-huset")

Sammenslutningen for beskyttelse imod psykiatrisk tvang ("Bund gegen psychiatrischer Gewalt"), som står bag huset og foreningen, kæmpede i 10 år for at få lov til at etablere det antipsykiatriske projekt, der først kunne realiseres, da en gave på 1 million DM blev skænket af en pårørende. Man kunne herefter anskaffe sig en ældre villa i Berlins nordlige del, og "Villa Stöckle" med plads til 13 beboere, både mænd og kvinder, var en realitet. Det skete først i 1996. Villaen blev opkaldt efter Tina Stöckle, som medvirkede under projektets første tilblivelsesfase - hun døde i 1992. Huset er også tilgængeligt for hjemløse. Den gennemsnitlige opholdstid er 3 mdr., nogen længere, andre kortere, max. 1½ år. Vold og enhver fo

Hvordan var sommerlejren?

Inger Ladegaard, Fredericia

Menig deltager, næsten nyt medlem af LAP

- Sommerlejren har været spændende at opleve. Vi er 25 mennesker, vi har alle psykiatribrugerbaggrund, og alligevel er det gået stille og roligt uden nogen konflikter

- Jeg tog med, fordi jeg mødte forskellige, som skulle med. Jeg har været 1½ år i LAP og ville gerne lære flere at kende. Og det at sommerlejren skulle være på en ø virkede også tiltrækkende. Refugieplanerne kendte jeg fra landsmødet, og dem ville jeg da gerne bidrage til. At skulle dele værelse sammen med andre virkede nu afskrækkende. Men det er et dejligt hus. Der er noget lidt primitivt over stedet, men det har sin charme.

Sabine Tøth, Århus

Aktivist, med i organisationsgruppen bag lejren

- Der er en god stemning, vi kommer fra vidt forskellige miljøer men ser ud til

at fungere godt sammen. Der er en passende mængde arbejde, fritid, bål om aftenen, det er dejligt, rart med fritidsaktiviteter som musik, tegning og maling. Det er gået bedre end frygtet. Jeg frygtede noget tungt og kaotisk. Jeg var bange for, at én fik en krise, eller hvis man selv fik det

- Det vigtigste her er nok at passe på sit eget private rum. Indimellem kan det være rart at komme ned og mærke jorden, og det opleves ikke altid, når man er sammen med så mange mennesker. Så er det tit noget med bare at være sammen med andre mennesker og nyde det.

Vera Nielsen, Ringkøbing

Menig deltager, som blev aktivist på lejren

- Sommerlejren har åbnet nye muligheder for mig - at jeg har nogle værdier, som også kan bruges af andre. Tager jeg med en anden gang, vil jeg gerne forberede turen bedre for mig selv. Denne

gang gik det lidt hurtigt, jeg var forvirret, da jeg tog afsted. Jeg går ind for tanken om sommerlejr og refugiet. Hvis refugiet bliver realiseret, vil jeg gerne lægge nogle kræfter i selve etableringen af et refugium. Vigtigt at alle støtter hinanden, som jeg oplever det her. Jeg involverer mig imidlertid først i det, når jeg selv føler mig parat. Der skal for dem, der går ind i arbejdet med refugiet, være en undervisning i, hvordan man tackler problemer. Vigtigt at det, vi er gode til, bliver brugt. Jeg er ikke god til det med økonomi og andre organisatoriske forhold. Men jeg er god til det med følelser, det med følelsernes intelligens. (Navn og by er opdigtet men er redaktionen bekendt)

Ulrich SteinusAalborg

Nyt medlem af landsledelsen, med i organisationsgruppen - Jeg havde ingen særlige forventninger, havde regnet med at det kunne være hårdt arbejde at arbejde som praktisk gris, men jeg har oplevet

det som meget let. Da det har været så roligt, har vi kunnet klare os uden så mange møder. Der har nok været en lidt slap holdning på nogle punkter. Man burde have haft en skrappe alkoholpolitik. Der burde fx ikke være noget barsalg, men man kunne få en øl til maden og så mulighed for mere til den afsluttende fest. Der burde være sanktioner, hvis der blev indtaget øl derudover, ligesom der burde være sanktioner imod rusmidler.

- Har haft brug for at være væk, få luftforandring. Som kontanthjælpsmodtager har man ikke mulighed for at komme meget væk. Det har også været rart at opleve den gode tolerance imellem alle. Føler bestemt ikke, at der er kørt noget af sporet, på denne lejr.

projekt og så ens frihed til at gøre som man vil. Min egen erfaring siger mig, at der er mest at hente, hvor man ikke er en del af i hvert fald den aldrende del af den danske psykiatritænkning men er fremadtænkende og visionær, afprøvende og tolerant (det vil kort sagt sige psykoterapi, ikke medicinering ud af problemerne). Det ville nok være rart med et pilotprojekt, så man kunne afprøve ideen. Senere kunne det udvides til at omfatte forskellige perioder i løbet af året. Økonomien skal nu først være på plads, før det skal realiseres.

Mårten Breum, Kolind

Lejrchef, kendt fra bl.a. Landsledelsen

i stand til at samle sig om nogle emner, man fælles kunne debattere.

Lars Arredondo, Vangede ved København

Menig deltager med fortid som medlem af landsledelsen

- Jeg tror, det er vigtigt, at man som psykiatribrunder ikke bliver presset ind i nogle forløb, som i sidste ende ikke er rigtige for én. Jeg er imod overmedicinering. Det medicinske skal nedtones. Men tilhænger af, at medicin skal kunne medtages på et refugium. Udtrapning skal der være rådgivning til. Har selv haft brug for et sådant sted i mit forløb. Refugiet skal også kunne forenes med det at gå til en psykiater, til at opbygge det netværk, man ikke har.

- Refugietanken kan realiseres, hvis øko-



Foto af Svend Balle

Der har også været en god kemi imellem deltagerne af aktivistgruppen.

- Der vil givet være mulighed for, at forskellige kværlantiske paranoide kan blive tiltrukket af LAP og udgøre et problem på sommerlejre eller et refugium. Men det har ikke været noget problem på denne lejr.

Hvad med refugietanken?

Sabine Tøth, Århus

- Har selv haft tanker med andre om refugier, kendte ikke LAPs planer. Mine egne tanker var, at det skulle være et brugersted, som skal være offentligt finansieret, men der er en balance mellem afhængighed af dem, som sponsorerer et sådant

af LAP, en af initiativtagerne til LAP og FAP-Århus

- Ideen var, at sommerlejren skulle bruges som en tænketank for refugiegruppen i LAP. Så har gruppen noget at arbejde videre med, måske med nye deltagere fra lejren.

- Min egen ide om refugiet kunne være noget i lighed med de vandrerhjem, jeg oplevede i Irland og Wales, som jeg besøgte først i 80'erne. Vandrerhjemmene lå i noget fantastisk natur, og der kom mange folk, som kunne lide at vandre. Om aftenen var der en god snak, hvor vidt forskellige emner blev vendt, som fx kunne være healing og urtemedicin. Det var en broget flok, men man var alligevel

nomien er i orden. Man må gerne sætte fokus på sund levevis, sociale aktiviteter, at kunne slappe af. Der må være nogle regler for indtagelse af alkohol og rusmidler, og vold, hærværk, mobning må kunne medføre bortvisning

Ulrich Steinus, Aalborg

- Mine tanker om refugiet går i retning af det tyske Weglaufhaus. Men det skulle ikke som dette være medicin frit, ligesom man heller ikke skulle opfordre folk til at stoppe med medicinen. Refugiet bør endeligt ikke være for sektersk. Der skal ikke som på Tvind være skjulte dagsordner eller hemmelighedskræmmeri. Der bør ikke være nogen behandling på lejren, heller ikke alternativ behandling.

Et bud på et refugium



På LAPs sommerlejr på Endelave skulle deltagerne ikke lægge sig fast på, hvordan et refugium for psykiatribrugere skulle se ud. Men det kunne naturligvis ikke afholde deltagerne for, hvordan de kunne tænke sig det. Et gennemtænkt bud kom fra Frands Frydendal, for hvem refugiet bestemt ikke bare var et spørgsmål om nogle mursten.

Af Svend Balle
foto Svend balle

Frands Frydendal fra Spøttrup var en af aktivisterne på lejren, som bl.a. og deltog med en båd, han selv havde bygget. Jeg mødte ham en af dagene for at høre ham, om hvordan han selv kunne forestille sig et refugium.

Hvad fik dig til at interessere dig for refugiet, som skulle debatteres på sommerlejren?

- LAPs planer om et refugium for psykiatribrugere passede godt til mine egne private. Disse planer er udsprunget af en teori for arbejdet med sindet, et forsøg på at forklare sindslidelser i forhold til religion, kunst, psykologi og psykiatri. Den ide kalder jeg selv for et kærlighedslaboratorium.

Hvordan skulle de planer så se ud?

- Der er tale om at lave et sted, fx et refugium, hvor man på en helt anden måde end det moderne samfund skal kunne tackle konflikter. Jeg tror på, at de indre processer, som foregår hos psykisk syge også foregår hos normale. Forskellen er blot, at de foregår hyppigere, på tidspunkter og i situationer, hvor de er mindre tilladte.

På refugiet skal man frem til omgangsformer, der forebygger konflikter. Det må dreje sig om at have metoder, der gør, at de bliver løst med et minimum af angst og vrede. Det kræver jævnbyrdighed. Der må derfor ikke være noget lønnet personale. Undtagen hvis refugiet kunne hvile i sig

selv ved at man fx startede en virksomhed op, som kunne være en aktivitet i forbindelse med refugiet.

Hvorfor mener du, at refugiet kunne være godt for psykisk syge?

- Min model går ud på at lave et godt gammeldags kloster, for folk som ikke var interesseret i at bo i et moderne materielt samfund. Det viser sig ifølge WHO's egne undersøgelser, at folk overraskende nok har det psykisk bedre i tredje verdens lande end i vestlige samfund. Hovedideen her er, at fællesskabet har en terapeutisk virkning. At pædagogik er bedre end terapi, fordi det tager udgangspunkt i menneskets kultur, mens terapi stiller spørgsmålstegn ved et menneskes liv. I selve etableringsfasen kan der godt være en fast kerne, men når stedet er etableret, skal det helst kunne styre sig selv.

Det drejer sig også om, at det enkelte menneskes liv er ukrænkeligt. At enhver skal have frihed til at gå ind på sit eget værelse og derinde foretage sig det, personen vil. Men at fællesskabets rum indebærer nogle regler for at kunne færdes der, samtidigt med at det skal kunne bære, at en person har det skidt. Refugiet skal være et sted, hvor man kan opleve en indre fred. Det er min mening, at vores personlighed dannes ud fra det fællesskab, vi indgår i. Bindeleddet imellem den enkelte person og fællesskabet er ånd, personlighedens og fællesskabets ånd.

Hvis teorien om dette kærlighedslaboratorium er rigtig, kan refugiet arbejde videre på den, også i forhold til bedre helbredelse af psykisk syge (recovery). Psykisk syge har brug for kærlighed, og det har hele samfundet også. I sidste ende drejer mine tanker sig om at forbedre betingelserne for samfundets udvikling.

Har båden haft noget at gøre med de tanker?

- Nej, det har den ikke. Jeg havde før sommerlejren en ide, om at vi skulle bruge tiden på lejren til at bygge en båd men fandt nu ud af, at der ville gå for meget tid med det. Ideen blev så at få nogle ud at sejle i en båd, jeg selv havde bygget før lejren. Det centrale i livet er for mig at se at blive god til at tackle elementer, man ikke kan kontrollere, og kommer man op i en sejlbåd, er der fx en vind og noget vand, som kan være svært at forholde sig til. Havet byder på store energier, på en fremdrift som vibrerer. Skiftet imellem ubeslutsomhed og fremdrift kan være knivskarpt. Og når man krydser op imod vinden, kan det opleves, som om man gennemlever en krise. For mig selv har det været sjovt at bygge en båd, og det har været rart at have folk med. Bådturene har været meget populære, der har været ideelt vejr, solen har skinnet, og der har været en vind, som ikke kunne gøre en kat fortræd.



Jeg er ikke psykisk syg – men Asperger

Ti år med mange indlæggelser på psykiatrisk afdeling, og så kommer det frem, at man ikke er psykisk syg men lider af Aspergers syndrom, som nogle psykiatere mener er et amerikansk modefænomen, og derfor skal man have piller, man ikke kan bruge til noget

fysisk og psykisk syg, og som alle mellemting ender det med at blive et stridspunkt imellem fagfolk. Når de så heller ikke alle på den psykiatriske afdeling ved, hvad det er, kan man lige så godt give 'Aspergerne' de samme piller, man giver alle mulige andre. Selv om det ikke hjælper men tværtimod kan skade.

Jean Deleuran er en af de mange, som lider af Aspergers syndrom, og som er blevet behandlet som en hvilken som helst anden psykisk syg. Det kunne nu have gået på anden vis, for allerede da Jean var tolv år, mente en psykolog, at han led af Aspergers syndrom. Jean havde også, da han var elleve været indlagt på børnepsykiatrisk afdeling på Rigshospitalet. Han er fra en familie, hvor forældrene blev skilt, da han var ti. Han havde en del sammen med sin far, da han var barn. De gik på værtshus sammen, men faderen er død nu.

Han fik efter indlæggelsen på Rigshospitalet tildelt en støtte- og kontaktperson, som var psykolog, og som derudover var en god støtte i hverdagen. Han boede efter forældrenes skilsmisse på børnehjem og ungdomspensivoner, men det lykkedes ham at tage en studentereksa-

Ikke mange ved, hvad Aspergers syndrom er for noget. Et handicap, som ikke er fysisk, og som heller ikke er på linje med det at være mongol eller psykisk udviklingshæmmet. Som indebærer autistiske træk, men som heller ikke er det samme som autisme. Og de, som lider af det, kan gå rundt sammen med dig og mig og næsten virke helt normale. Det lyder som en forfærdelig mellemting imellem at være

A f Svend Balles
Foto Jette Nielsen

Model foto

men og have en rimelig normal opvækst, indtil han var 21 år. Da han i den alder fik det dårligt, blev det afgørende, at hans mor var psykisk syg. For så måtte han vel også være det.

Indlæggelse som voksen

Kan du huske den dag, du blev indlagt?
Det var i februar 1992. Jeg boede i min mors lejlighed, og vi spiste bixsemad. Jeg havde været til fest i en lejlighed ude på Tagensvej om aftenen. Mine venner havde fundet ud på at spærre døren for mig, så jeg ikke kunne komme ind i lejligheden. Og så regnede jeg med, at jeg kunne komme ind i den fra lejligheden nedenunder ved at klatre op ude fra altanen. Resultatet var, at jeg brækkede armen. Der var noget med en pige til den fest. Og jeg havde det med at smadre ting, når jeg var nedtrykt, og det var nok ikke det bedste, jeg kunne gøre, når jeg nu havde brækket armen.

Og så kom de og hentede dig?

-Det var politiet, der kom og kørte mig til Frederiksberg hospital, den lukkede. Jeg havde været der et halvt år i forvejen sammen med min mor, men jeg havde bare gået til nogle samtaler, jeg havde aldrig været indlagt der. Og det var noget andet end børnepsykiatrisk afdeling, "Børnetossen", som de kalder den.

- Hvor lang tid var du indlagt?

-Det kan jeg ikke huske. Jeg tror nok, det var imellem 14 dage og tre uger, men det var ikke kun den eneste gang, jeg blev indlagt. Jeg var også indlagt i de næste par år helt frem til 2002, og jeg var indlagt flere gange i løbet af et år, og det var altid på den lukkede. Jeg har ikke været særligt meget på åben afdeling.

Uddannelse, sport og sex

- Hvad lavede du i de mellemliggende år?

-Jeg havde taget HH og blev kontorelev i Kommunernes Pensionsforsikring som tasteoperator, men det holdt kun en måned. Senere kom jeg til Frederiksberg Rådhus. Der var jeg heller ikke særligt længe. Så var jeg på dagpenge, og senere gik jeg på uddannelsen som datamatiker, som jeg gennemførte, men med stort besvær. For når man får piller, er det ikke rigtigt muligt at koncentrere sig. Heldigvis havde jeg nogle gode medstuderende, som bar mig igennem helt frem til hovedopgaven.



Jean Deleuran

Den skulle man imidlertid lave selv. Så da var jeg nødt til at droppe pillerne. Jeg fik en god vejleder på opgaven, og jeg startede i et fitness-center," fortæller Jean.

I fitness-centret kom han også i kontakt med nogle af de andre og deltog blandt andet i en julefrokost. Desværre blev den julefrokost årsagen til, at han senere valgte at holde sig væk fra centret. Igen havde han problemer med en pige, han var blevet lun på, som ikke var så lun på ham. I sin desperation smadrede han nogle glas. Episoden førte til, at han fik tilknyttet en seksualvejleder. Denne forsøgte at hjælpe ham ved blandt andet at tilbyde ham prostituerede, som han ikke selv skulle betale for.

Behandlingsdom

Men det gik galt igen. Jeans mor er mani-depressiv og var jævnligt indlagt. På et tidspunkt blev det for meget, at Jean havde det med at smadre ting, så der blev sendt bud efter en repræsentant fra SIND København til at hjælpe moren med problemet. Hun foreslog, at låsen til lejligheden blev udskiftet og ringede til en låsesmed, mens Jean opholdt sig der. Af ren og skær afmagt fandt Jean en hammer og begyndte at banke repræsentanten i hovedet med den. Hun flygtede ud, og resultatet var, at Jean fik en behandlingsdom.

Hvad skete der så?

-Jeg skulle møde en gang om ugen på hospitalet, men jeg skulle ikke tage nogen medicin. Men jeg kunne ikke bo i min mors lejlighed mere, og det kunne hun heller ikke. Så hun kom på herberg, og jeg flyttede på hotel.

Hvordan var det at skulle bo på hotel?

-Det var faktisk ikke så dårligt. Det var bare noget skidt, at jeg ikke måtte besøge min mor. Der var så en bar, hvor jeg gik ned, og hvor der også kom nogle piger indimellem. Der fik jeg på et tidspunkt nogle drinks på et tidspunkt med cannabis i (cannabis er det samme som hash, Red.).

- Hvordan fandt du af det?

-Jeg følte mig syg, så da jeg alligevel skulle til det ugentlige tjek på hospitalet, fik jeg taget en urinprøve, og der var cannabis i den. Og jeg har aldrig røget eller været i nærheden af det. Så det må have været i de drinks.

Ny dom

Har du fået styr på det med piger siden hen?

-Nej, det var derfor jeg fik en ny behandlingsdom

Hvad skete der?

-Jeg havde været indlagt samtidig med en pige, og vi havde været sammen et stykke tid. Men jeg havde indtryk af, at hun ikke var så interesseret mere, og jeg turde ikke ringe hende op. Så jeg fik min ven, psykologen fra da jeg var tolv, til at ringe hende op, og hun fortalte ham, at hun ikke ville ses med mig mere. Derfor smadrede jeg hans bil. Det fik jeg så en behandlingsdom for, og nu skal jeg tage medicin.

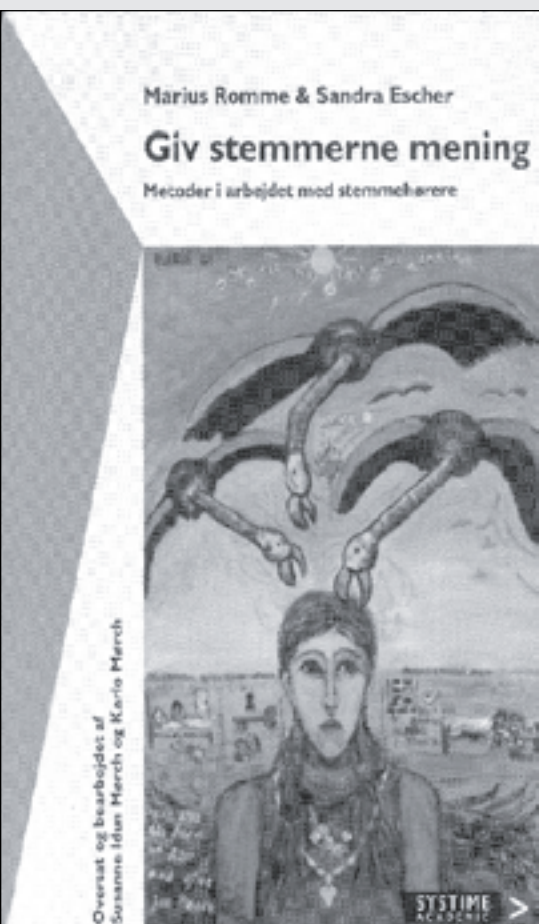
Kan det skade?

-Ja, der var faktisk en sygeplejerske på Frederiksberg hospital, som engang fortalte mig, at alkohol og medicin ikke hjælper, når man er Asperger. Det kan faktisk blive værre. Så jeg forstår ikke noget og vil gerne anke dommen, men jeg ved jo heller ikke, om jeg så får en hårdere dom. Jeg har fået at vide, at jeg udover at være Asperger har en mild grad af skizofreni, men psykiateren, som testede mig, mente, at det var resultat af mange års medicinering med antipsykotisk medicin.

Hvordan har du det ellers for tiden?

-Siden jeg fik den dom, har jeg haft mange selvmordstanker. Jeg har fået min egen lejlighed, men jeg opholder mig ikke så meget der.

Jeg går ud og drikker på et tidspunkt for at få selvmordstanker på afstand. Jeg lider desuden af en del paranoia. Der er fx flere steder, jeg ikke tør komme.



Marius Romme og Sandra Escher:

Giv stemmerne mening

Den hollandske psykiater Marius Romme er her i landet kendt for sin forskning i det at høre stemmer. Hans forskning er sket i tæt samarbejde med hans kollega Sandra Escher. Denne bog er en god vejledning for behandlere til at hjælpe personer, der hører stemmer. Men det kan nok ikke skade at snuse. Den kan formodentlig også anvendes af en selvhjælpsgruppe

også, at de tager de positive eksempler frem for at vise, at stemmer giver mening, at de ikke bare er eksempler på sygdom, uforståeligt bavl. Det er altså ikke for at nedgøre problemet med det at høre stemmer.

Forstå dine stemmer

De er som psykiatere mest fokuserede på, at stemmehørerne lærer at acceptere deres stemmer, at forstå dem og forsøge at leve med dem. For psykisk syge, som hører stemmer, er der mange forhindringer for at nå der til. De fremhæver for det første, at mange stemmehørere skammer sig over, at de hører stemmer, og de får tit heller ikke forståelse fra omverden, partner, familie, venner og bekendte. Skammen hører tit sammen med angsten for stemmerne. Stemmerne kan fx sige, at man ikke slår til, man er ikke nogen god partner, man kan ikke passe sit arbejde, sine børn. Angsten har undertiden noget at gøre med nogle konflikter, personen har haft svært med at håndtere.

En af stemmehørerne omtaler i bogen, at hendes far hele tiden gjorde hende vred, men at han ikke ville høre på, at han gjorde hende vred. En anden fortæller, at kæresten døde under en graviditet, og at han først mange år efter kom til at tænke over, hvor meget han savnede kæresten. Andre omtaler problemerne med at klare en firing eller uddannelse. Undertiden er der i og for sig enkle årsager til, at man begyndte at høre stemmer, men måske var

det bare den udløsende faktor. I andre tilfælde kan det være mere kompliceret.

Der omtales fx en 26-årig mand, som boede hos sine forældre, mens han arbejdede i et vinfirma sammen med en ven. Han følte, at vennen manipulerede med ham, og det gjorde ham vred, og den vrede havde han svært ved at komme af med, når han kom hjem, for hans forældre tålte ikke den vrede. Derfor begyndte han at høre stemmerne, hvilket bare gjorde ham endnu mere angst, også fordi stemmerne var meget aggressive og kommanderende.

Et andet eksempel er en kvinde, som blev skilt fra sin mand og flyttede til et kvarter, hun oplevede som utrygt. Hun beholdt stadigvæk forældremyndigheden over to børn. Manden havde været noget voldelig og forsøgte gentagne gange at opsøge hende. Heller ikke et ophold på et krisecenter gjorde tingene bedre. Da manden fandt en ny kone, som han fik et barn med, blev tingene heller ikke bedre. For nu kom han sammen med konen og bad om, at et af de børn, han ikke havde samværsret over, måtte komme med til det nye barns barnedåb. Resultatet var, at kvinden kort efter begyndte at høre stemmer, og efterfølgende blev indlagt og mistede både forældremyndighed og samværsret.

Stemmer giver mening

Romme og Escher mener ikke, at man kan lære at leve med stemmerne, hvis man hele tiden skal bombarderes med forskellige stemmer hele tiden. Meningen er derfor i første omgang at forstå, hvorfor man hø-

Romme og Escher bruger konsekvent ordet 'stemmehørere' om personer, der hører stemmer. For det er deres erfaring med stemmehørere, at de både kan være helt normale eller dybt psykotiske. Deres erfaring går ca. 10 år tilbage, da de i hollandsk fjernsyn efterlyste personer, som hører stemmer. Det var formodentlig også for at afmystificere hele problematikken om det at høre stemmer. Efterlysningen gav resultat: Mange meldte sig, og det viste sig, at ikke alle stemmehørere var psykotiske. Det har nemlig siden den østrigske psykiater Kraepelins dage været almindeligt at regne det at høre stemmer med til det at være psykisk syg. Rommes og Eschers forskning viser faktisk, at over halvdelen af de stemmehørere, de har talt med, i alt ca. 300, er helt normale.

Det er heller ikke deres mening, at stemmehørere nødvendigvis skal frem til ikke at høre stemmer. Enken, som indimellem hører sin meget savnede ægtefælle er sikkert glad for det. Og det gælder sikkert også andre, for hvem stemmen er en god guide i en vanskelig situation.

Romme og Escher nævner disse eksempler for at understrege, at stemmer ikke nødvendigvis er et onde men også kan være en god hjælp i hverdagen. Jeg tror

rer stemmer, hvad stemmerne vil én, hvad man kan bruge af det, de kommer og siger til én. Det gælder om at begrænse dem til forskellige steder, situationer, forskellige tider på døgnet. Hvis det er en eller flere kommanderende stemmer, som fx forhindrer én i at gå ud af døren, gælder det om at forestille sig: Hvad vil der ske, hvis jeg alligevel går ud, og så gøre forsøget. Bliver det værre, så gå ind igen, sker der ikke noget, så gå ud.

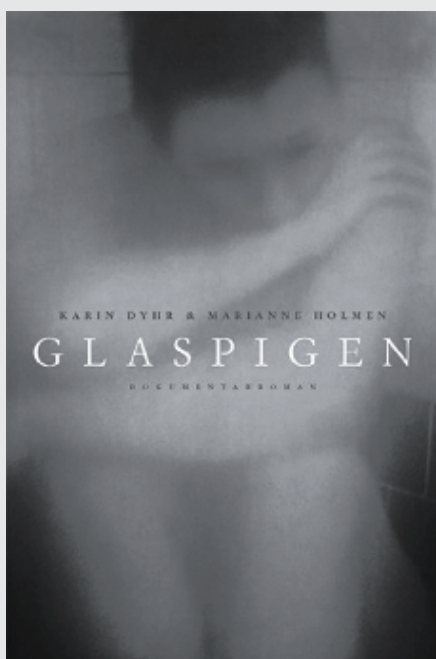
Er der flere stemmer, man hører, kan der tit være både positive og negative. I det tilfælde gælder det om at kunne skelne

imellem de forskellige stemmer for at kunne forstå, hvilke der er positive, og hvilke der er negative.

Alt i alt giver bogen mange eksempler på, hvor meget stemmer kan give mening. Både for den, der hører dem, og dem som skal forholde sig til, at andre hører dem. Ligesom andre psykiske fænomener er stemmer ikke noget, som bare kommer fra en eller anden mærkelig planet. Måske det kan hjælpe en stemmehører at tro på den teori, men Romme og Eschers bog viser klart, at teorien om stemmerne

ikke nødvendigvis hænger sammen med grunden til, at man hører stemmer.

Stemmer kan have med angst at gøre, men man får det ikke nødvendigvis bedre ved bare at blive bange for dem. Det hjælper heller ikke at undertrykke fænomenet og bestemt heller ikke, når ikke-stemmehørere bare griner over at nogen hører stemmer. Mange regner psykisk sygdom som indbildt, og derfor skal det ikke tages alvorligt. Det er, som denne bog også viser, meget bedre at acceptere, at stemmerne findes. Kan man ikke forliges med dem, må man så finde ud af, hvordan man bliver bedre til at acceptere dem – måske



Af Tina Nurby

Glaspigen

hvor skrøbelig hele hendes liv er. Glaspet karakteriserer ikke kun det våben Karin bruger for at fjerne smerte, eller som hun beskriver med ordene "skære gift ud af kroppen" på grund af det overgreb, hendes egen far udsætter hende for. Men glaspet henviser også til Karins sind, der er smadret i skår, men som gode terapeuter og gode venner sammen med hende, samler op og sætter sammen.

Rummer mange følelser

Bogen handler om incest, og det er beundringsværdigt beskrevet. Jeg må flere gange lægge bogen til side, fordi den rører ved så mange følelser, at det kræver tid og ro at rumme dem. Men jeg vil rumme dem, for så forstår jeg bedre!

Karin Dyhr er frygtløs ærlig, hun beskriver sine psykoser fantastisk levende, og jeg får større forståelse for, hvordan psykoser rammer mennesket, og hvad de bringer med sig. Hvor fortvivlet, ikke kun Karin føler sig, men også de terapeuter og venner, der omgiver hende, er.

Karin giver et utroligt indblik i, hvordan incest ødelægger liv, gør en uskyldig pige til skrøbeligt glas. Det gør hun ikke kun ved

at beskrive sit liv i detaljer, men også ved at bruge autentiske dagbøger, breve og journaluddrag fra alle sine indlæggelser på psykiatriske afdelinger.

Det psykiatriske system

Man kan hele vejen gennem bogen, følge hver en psykiatrisk behandling og får et stort kendskab til en patients oplevelser med det psykiatriske system. Gode som dårlige.

Bogen rører også ved de store diskussionsemner, der vælter ind over Danmark i disse år. Tvang, fastspænding og overmedicinering af psykiatriske patienter.

Kan være svær at læse

Bogen er en dokumentarisk roman, udgivet af forlaget Dokumentas/Liv og skæbne. Den er udgivet 2004. Foran i bogen kan man læse, at Karin Dyhr kan arrangeres til foredrag ved henvendelse til Forlaget eller til Arte Booking.

Sidst må jeg tilføje, bogen er ikke let læst. Med det mener jeg



Titlen Glaspigen kendetegner bogens hovedperson, Karin Dyhr, fordi man igen hele bogen fornemmer,

SKØR ROCK



Rockmusik, fede vibes og grønt hår

Skør Rock er efterhånden blevet en institution og årlig tradition i den danske psykiatri. For mange musikudøvende psykiatribrugere i Vestdanmark er denne dag på det nærmeste årets højdepunkt, hvor rockstjernedømmen for en stund kan leves ud.

Af Lars Brams

Torsdag d.3.juni slog Kulturellen i Herning dørene op til den 11.udgave af Skør Rock.

Et arrangement der giver psykiatribrugere fra Fyn og Jylland mulighed for at mødes og komme ud at optræde for et lydhørt og talstærkt publikum. De ting, man har arbejdet med i øvelokaler på aktivitetshuse, væresteder og lilleskoler, kan blive afprøvet på en scene for et større publikum.

Tovli-tourbus

Outsiderens udsendte havde i år fået mulighed for at følges med Ribebandet Ti-ni-tusserne fra Aktivitetshuset i Ribe. Vi startede forventningsfulde og i højt humør i "tovli-tourbussen" først på formiddagen, og efter et par obligatoriske ryge/kaffepauser undervejs, landede

vi ved middagstid på Kulturellen midt i Herning. De første bands havde allerede indtaget scenerne, og man hastede op for at støtte Regnbuensfarver fra Brørup, som var i gang med deres sæt for et lidt sparsomt publikum. Man støtter hinanden i det syd-og sønderjyske, Hvilket Ti-ni-tusserne kom til at nyde godt af senere på dagen.

Farverige boder

Aktivitetshuset havde ligeledes en bod, som blev placeret strategisk i passagen mellem de to scener. Herfra solgte Sille, bruger og Bertel, medarbejder hjemmegjort strik og glaskunst, men deres topnummer var hårfarvning, som må siges, i bogstaveligste forstand satte kolorit på arrangementet. Mangt en hårtop hos både ung og gammel blev på festivalmanér farvet rød, grøn, blå og lilla.

Internetsitet Lovematch havde endvidere en velbesøgt bod, hvor der blev reklameret for et mødested for sindslidende på nettet: www.lovematch.dk

I den solbeskinnede gård var der mulighed for at gøre en god handel i en loppemarkedbod, så alt i alt havde arrangementet et broget, festligt og lidt gøgleragtigt indtryk.

Varieret musik

Der havde i år været så stor interesse for at deltage, at arrangørerne havde været nødt til at afvise bands. Der kunne simpelthen ikke klemmes flere orkestre ind i programmet, som afvikledes på to scener. Den lille intime aulascene og den større salscene.

Musikudbuddet spændte vidt både genre- og kvalitetsmæssigt. Der hørtes både rå rock, blide indføjte ballader, blød 70'er og 80'er-pop samt gospel. I den absolut rå ende var der et band, der gav den med growlende dødsmetal.

Langt størstedelen af musikken var kopinumre men enkelte bands og solister udmærkede sig med egne kompositioner. Blandt dem Dr.Octopus, bedre kendt som Pete Lenion, som var ene om at repræsentere de fynske farver med gedigen synthezierpop.

For mange deltagere er det en temmelig grænseoverskridende oplevelse at stille sig op på en scene med nervøsitets sommerfugle blafrende i maven og spille deres numre. Men som tilskuer virker det, som om angsten, nervøsiteten og benovelsen overvindes, og vaklende akkorder afløses af sikre guitarsoloer trods trilafonstive fingre, og en spag spinkel stemme vokser til en høj, klar røst med glimt og glæde i nozinantunge øjne.

Ti-ni-tusserne

Omkring kl.19 var det blevet tid for Ti-ni-tusserne at entre den lille aula-scene. Der sporedes en vis nervøsitet, men en talstærk fanskare bar på det nærmeste orkestret frem. Efter en lidt famlende start spillede man sig op, og da leadguitarist Arne Knudsen gav sin egen Cornflakeblues, var taget ved at lette, og der blev trængsel dansegulvet.

Efter koncerten har Ti-ni-tusserne taget plads i salen, og over en øl vendes deres optræden. Der fornemmes en høj stemning: "Yes we did it", og Lene forsanger fortæller til OUTsideren, at bandet har eksisteret i godt ni år, hvoraf hun har været med det meste af tiden. Orkestret blev oprindeligt startet som et aktivitetstilbud på Aktivitetshuset, og i dag er det Karin, medarbejder, der er tovholder og samtidig spiller bas. Lene fortæller videre, at der ikke har problemer med at blive enige om repertoire. Der holdes et bandmøde først på året, hvor man aftaler,



hvad der skal øves på, og hvilke nye numre, der skal indlemmes i sætlisten. Udover Skør Rock har Ti-ni tusserne forskellige andre jobs i årets løb. De er fast inventar til Løvfaldsfestivalen i Brørup, og de optræder også til deres egen sommerfest på Aktivitetshuset i Ribe.

Afslutningsvis spørger jeg lidt nysgerrigt til bandets navn, og Lene forklarer, at det vist nok hænger sammen med, at de var ni brugere, da de startede, og de holder til i Tangevej 10, og tilføjer Lene med et skævt smil, har det vi laver sommetider også noget at gøre med at frembringe en del støj.

GARTNERI



- er et aktivitetssted og en blød arbejdsplads for mennesker med psykosocial problembaggrund, bistanmodtagere, efterlønnere, førtidspensionister m.fl.

- er et hyggeligt, økologisk gartneri beliggende i den lille landsby, Vadsby, tæt på Sengeløse og Taastrup. I egen minibus klarer vi transporten mellem Nørrebro og Vadsby én til to gange om dagen efter behov.

- er godt kammeratskab, jord under neglene, fysisk aktivitet, højt til himlen og masser af frisk luft.

- er også cykel- og busture til andre projekter og gartnerier.

Du kan også være med som:

* frivillig medarbejder * turdeeltager * kunde * eller bare som nysgerrig for at snuse lidt.

Åbningsdage og tider

Åbningsdage og -tider afhænger af årstiden. Der er typisk åbent 4 dage pr. uge om sommeren og 3 dage pr. uge om vinteren.

Ring for at høre nærmere om de aktuelle åbningsdage og -tider samt de aktuelle aktiviteter.



Statskontrolleret
økologisk

**Gartneri Offside,
Stevns-gade 3-5, 2200 N
Tlf.: 2124 8755 / 4371 9917**

Orientering

Af Svend Balle grafik af Jorge Osorio

Bedre behandling af skizofreni – eller ?

Sundhedsstyrelsen har nu offentliggjort retningslinjer, som skal gøre behandlingen bedre for de patienter, som har diagnosen skizofreni. Det fremgår bl.a. af en artikel i Jyllands-Posten (2.7.) Behandlingen skal ikke kun blive bedre, den skal også blive "mere ensartet", og hvad mon det vil sige? Retningslinjerne er blevet til som et led i et udvalgsarbejde anført af psykiatrisk overlæge Merete Nordentoft.

Af retningslinjerne skulle det fremgå, at man skal gennemføre flere psykologiske test, og at de pårørende mere skal inddrages i behandlingen. Det ensartede i behandlingen synes at være, at OPUS-projektet som hjælper unge skizofrene i København og Århus skal udvides til hele landet. Det samme gælder opsøgende psykoseteams, som i dag kun findes i tre områder (Sønderjylland, Storstrøms og Hovedstaden (H:S)). Man regner med, at ca. 12.000 i dag har denne diagnose, men hertil kommer en gruppe, som er henvist til behandling af praktiserende læger og speciallæger, og der findes sikkert også ubehandlede. Mens man tidligere regnede skizofreni som nærmest uhelbredelig, har man i de senere år kunnet se, at sygdommen består af nogle episodiske forløb, som gør, at man har lettere ved at behandle psykisk syge.

Der kommer altså flere psykoseteams til, og det er ikke alle interesseret i. Bo Steen Jensen fra LAP (Landsorganisationen Af tidligere og nuværende Psykiatribrugere) går i en artikel i Kristeligt Dagblad (18.8.) skarpt i rette mod denne udvikling. Han mener, at det er psykiaternes mulighed for at indføre tvang ad bagdøren til hjemmet. I stedet skulle man efter hans mening hellere se at få oprettet nogle af de sengepladser, man i sin tid nedlagde på hospitalerne.

Som bekendt er risikoen for mere tvang det store problem, når vi taler om psykoseteams. Man vil i medierne og tilsyneladende også blandt politikere hellere tale om mere tvang i form af færre sengepladser og mindre personale. Man tænker ikke på, at det kan være meget ydmygende og grænseoverskridende at se en psykiater og nogle plejere træde over dørtærsklen til ens eget hjem for måske bare at få en sprøjte. Måske er der noget personale rundt omkring, som gerne vil se flere patienters hjem indefra. Men det kunne vel indimellem også være en ide at lytte til, hvad patienterne kunne tænke sig at lægge hus til.

Psykoterapi fører til forandringer af hjernen

Forskningsnyt fra psykologien (Juni 2004) henviser til en større canadisk undersøgelse, der viser, at effektiv psykoterapi også kan give store forandringer i hjernen, som dog er anderledes end efter medicinsk behandling.

Der er normalt to hjerneforandringer hos deprimerede: En afvigende over eller underaktivitet i hjernens pandelap og en underaktivitet i den del af hjernen, der kaldes hippocampus og som ligger dybere nede. Medicinske undersøgelser har vist, at pillerne medvirker til at den pågældende bliver mere normal, når underaktiviteten i pandelappen bliver hævet. Som nævnt er der også dem, som har overaktivitet i pandelappen. Den canadiske undersøgelse viser nu, at især denne gruppe har gavn af psykoterapi. Det skal siges, at der var tale om kognitiv adfærdsterapi i undersøgelsen, som patienterne fulgte i 3 måneder, og at næsten alle beskrev sig selv som befriet for depressionen. Man fandt også i den psykologiske undersøgelse, at aktiviteten i hippocampus var steget.

Artiklen konkluderer altså, at psykoterapi hjælper, og at gammel snak om depressioner som følge af "hjernefejl" ikke har så meget på sig.

Depressionspiller uden effekt – eller?

Politiken kunne 10.5. fortælle, at nu ville britiske myndigheder direkte fraråde depressionspiller ved milde og moderate depressioner. Årsagen skulle ifølge avisen være, at effekten ikke kunne påvises. Af dette lille notat i avisen, som er hentet fra Økonomisk Ugebrev, fremgår det ikke, hvorfor man så alligevel anbefaler dem til svære depressioner. Er det i mangel af bedre?

Samme dag kunne man på DR-Nyheders hjemmeside hente oplysninger om, at anbefalingen formodentlig kom efter, at en "endnu ikke offentliggjort undersøgelse" havde påvist, at de havde en effekt på kraftige depressioner. Det skulle ifølge artiklen betyde, at 150.000 danskere formodentlig kunne undvære pillerne, i alt 75% af dem, som skulle tage dem i dag. Om de danske myndigheder følger efter de britiske er så et godt spørgsmål, men de er vel ikke helt uinteresserede i denne undersøgelse. Overlæge Per Kragh Sørensen fra Odense Universitetshospital, at undersøgelsen må mane til eftertanke hos de praktiserende læger, som har det med at gribe for hurtigt ud efter receptblokken. De burde efter hans mening hellere indkalde til en samtale, før de skrev piller op.

Ja, praktiserende læger har tit fået skylden for det store forbrug af depressionspiller. Men der skal nok mere end en overlæges anbefaling eller for den sags skyld Sundhedsstyrelsen til at vende den onde cirkel.

Flere går til psykolog

Der skulle ikke mere være så meget tabu ved at gå til psykolog. Det hævder i hvert fald formanden for Dansk Psykologforening, Roald Ulriksen til BT (9.8.). På syv år er der også sket en markant stigning. I 1997 var der 313 psykologer, i dag er der lidt over 1.000. Gitte Andersen fra Foreningen Bedre Psykiatri mener, at kendte mennesker har trukket det i den rigtige retning. Det skulle ifølge artiklen være folk som Lotte Heise, Anne-Louise Thranæs fra TV2- Sporten og skuespilleren Iben Hjejle, alle kvinder, som har trukket læsset. Så rart, at vi har nogle kæendisser at se op til!

Og når det så er sagt, må man da håbe, at folks viden om hvad psykologer kan også spiller ind. Det er Roald Ulriksen i det mindste inde på. Derudover kan man undre sig over, hvorfor vi absolut får brug for alle de psykologer. Den øgede efterspørgsel skulle ifølge Ulriksen have at gøre med, at samfundet i dag stiller større krav til det enkelte menneske om hurtigere at kunne omstille os.

Mindre tvang og mere medmenneskelighed

Psykiateren Peter Kramp fra Retspsykiatrisk klinik offentliggjorde 16.8. i Ugeskrift for læger nye undersøgelser om større kriminalitet blandt skizofrene. Det fik med det samme flere aviser til igen at skrive om mere tvang understøttet af de sædvanlige skrækhistorier om psykisk syge, der var blevet voldelige eller lavet anden kriminalitet, så de måtte indlægges. Information valgte i modsætning til alle de andre aviser i en leder (18.8.) at forsøge at samle alle de løse tråde i en debat.

Peter Kramps udtalelser bliver tit brugt af mediernes og visse politikere til at få indført mere tvang. Og efter den positive Folketingsdebat i marts, hvor man anførte af De radikale talte om mindre tvang kunne det vel ikke undre, at fokus igen blev rettet på Peter Kramp igen. Men hvad de fleste artikler udover Information ikke tydeligt nok har fået fat på, så har Kramp faktisk også talt om få oprettet flere sengepladser. Det er tilsyneladende også noget andet end det, flertallet af danske psykiatere vil have frem. En undersøgelse viste nemlig, at halvdelen af danske psykiatere ikke så noget problem i, at tvangsbehandling kunne komme til at foregå i hjemmet. Og så kan det vel være lige meget med at få oprettet sengepladser på hospitalerne.

Lederen i Information påpeger, at Peter Kramps amputerede indlæg er en af trådene i debatten. En anden er de pårørendes indlæg i debatten, som tit handler om et familiemedlem, man ikke kan få indlagt, selv om personen langt fra har det godt. Andre indlæg handler om patienternes egen oplevelse af at blive afvist på afdelingerne. Og der er opgørelser, som viser, at udbredelsen af tvang stiger, hvilket også må have at gøre med de få ressourcer, man har.

På vej

Ruth Kristensen er 39 år og blev psykisk syg, da hun var i begyndelsen af i 20'erne.

Af Dorthe Raffenberg

Hun havde taget en god studentereksamen og uddannet sig til regnskabsassistent og merkonom i regnskabsvæsenet, og havde fast job. Men hun kunne ikke finde sig tilpas. Tog på højskole, men kunne ikke flygte for sine psykiske problemer. Hun blev indlagt for første gang i 1988.

Der fulgte en periode ude og inde af systemet gennem fem år, og hun var i alt indlagt i to år, hvor hun blev bæltefikseret på grund af angst, havde fast vagt, fik elektrochok og megen medicin. Det var ganske forfærdeligt, fortæller hun.

I sommeren 1993 fik Ruth det lidt bedre og havde et skånejob i 20 timer om ugen på Østerbro, hvor hun brugte sin uddannelse, men måtte sige op pga. mængden af timer og den lange transport, da Ruth bor i Hillerød.

Succes med sport

Men så opdagede hun sporten igennem et værested i Hillerød, her startede hun med styrke- og konditionstræning i fitnesscenter. Siden blev det også til floorball og løb.. Det har, som hun selv udtrykker det, været en lang vej til succesoplevelser, og det har styrket hendes selvtillid.

Ruth var for første gang med til Idrætsfestival for sindslidende i Vejle 2001, hvorefter hun tog en uddannelse som idrætsinstruktør i to moduler 2 x 14 dage over to år i DAI regi i sommeren 2002 og 2003. Her talte hun med Lisbeth Crafack, kursuslederen om, at hvis Ruth ville dyrke sin store interesse for volleyball videre kunne hun tage ind til kæmperne i København.

Dette gjorde Ruth og har fra efteråret 2002 været medlem af Kæmperne i små to år og lært utroligt meget. Først mødte hun Per Stockholm Andersen og instruktør, Jakob Nørlev om fredagen med sjov opvarmning og glad volleyball. Senere mødte Ruth også instruktørerne Malene og Majbrit om onsdagen, her var det høj faglighed stor indlevelsesevne og engagement hos dem det har betydet meget.

Primært har Ruth spillet volley men også snuset til badminton, floorball og svømning.

I dag fungerer Ruth som hjælpeinstruktør i floorball i Hillerød.

Sporten er en stor byggesten i Ruths liv, da hun har halveret sit medicinforbrug. Men så hun også bagsiden af medaljen med medicin. Da hun i år 2000 fik nyere medicin og tog 15 kg på, og dette som mange siger du skal bare dyrke idræt så taber du dig, det passer ikke. Så Ruth holdte op med den nye medicin og gik tilbage til den gamle og kæmpede sig ned i vægt.

Sport er i dag mange ting for Ruth – en løbetur alene, velværet før og efter. Det får tankerne til at flyde lettere. Men

det er endnu mere holdsporten, floorball og volleyball, hvor hun nyder, samspillet, fællesskabet, drillerierne og en god duel.

Der kan både være gode og dårlige dage, men Ruth nyder klubeftermiddage og aftner, biografter og hun har også fået nogle venner hun mødes privat spist middage med og gået en del ture.

For Ruth er sport bevægelse på flere planer, både fysisk og psykisk, og sporten har givet hende mod på sit liv. Som hun selv udtrykker det "Jeg er på vej. Der er op- og nedture – men takket være sporten og Kæmperne er jeg på vej!"



Støtte og Kontakt Centeret

Tlf. 3314 9841

Døgnrådgivning

Åben for personlig og telefonisk kontakt alle årets dage for sindslidende københavnere. Personlig rådgivning, gratis og anonymt alle dage 9-22.

Vi tilbyder juridisk, psykologisk og socialrådgiver støtte.

Telefonisk rådgivning hele døgnet.

Café 24

Åbent alle årets dage fra kl. 14-22. Vi serverer varm mad hver dag kl. 18.00. Linnésgade 24.

Der er også mulighed for værksteder og andre .

Støtte Kontakt Personer.
Du kan få hjælp i hverdagen helt anonymt og gratis.

Linnésgade 24² 1361 Kbh. K.

Familie og venskab

Der er ingen, som kan gøre hinanden så ondt eller få en til at føle sig så godt tilpas, som familie. Det er ikke så enkelt; mange gange er der i familier personer som har haft berøring med det psykiatriske system, og de betragtes ofte som ofre – ofre for dem selv og ofre for familien.

af Joan Remil



Ofre for familien fordi de er de mest sårbare, de mest udsatte, dem man må omklamre og beskytte mod dem selv. Disse psykisk ramte er i forvejen så udsatte, at de er lette mål for familiens øvrige uløste konflikter, som så bliver projiceret over på dem. Nogle vælger at gøre de psykisk syge til ofre, og projicerer herved deres egne konflikter over på den psykisk syge, således at denne står som offer for sig selv.

Det er en ond cirkel, som ikke har nogen løsning. Hvordan ændrer man familiemønstret, så psykisk syge respekteres og anerkendes for de menneskelige og almenmenneskelige kvaliteter vedkommende har? Og ikke står som offer og skal bøje sig for what ever familien finder på? Jeg kan huske, at jeg i puberteten var lettere svingende med de bevægelse, der i øvrigt fandtes omkring mig.

Det viste sig at blive den diagnose, de senere i livet klistrede på mig: mani-depression udløst af ydre faktorer. Det er altså ikke noget der kommer indefra, men netop noget ude fra kommende. Jeg kan huske, at jeg som 18-årig kom hjem fra Norge, efter min far var død, og opsøgte min mor for at høre, om jeg kunne bo der nogen tid, eller til jeg var voksen (jeg var flyttet hjemmefra som 14-årig), men det afviste min mor, da jeg, som hun senere sagde, var for vanskelig. Jeg havde psy-

kiske problemer – ergo skulle jeg smides ud af reden!

Der skete en masse i min ungdom, men jeg havde aldrig noget egentlig sikkerhedsnet i min familie. Som 21-årig havde jeg mit første egentlige møde med psykiatrien, og også her stod min mor på sidelinien og kiggede på, selvom hun nok var ked af det! Senere igen, som 23-årig, efter to ufrivillige aborter

Heller ikke efter en provokeret abort som 21-årig var der nogen kære mor. Jeg kunne under ingen omstændigheder komme hjem, jeg skabte for mange problemer! Som 26 årig landede jeg på det mørke Vesterbro efter et års ophold i Afrika. Det var temmelig problematisk, og samtidig skulle jeg begynde at studere på Køben-

havns universitet. Det er måske svært at være pårørende men hvad med den psykisk syge?

ET år senere var jeg hjemmehjælper og gravid, og da jeg havde født min søn, var situationen straks en anden. Nu var der ikke grænser for al den omsorg, jeg kunne få, for nu var der der pludselig et barnebarn!

Det er ikke for at være negativ, men for at sige, at de pårørende ikke må skyde den psykisk syge fra sig. Hvis ikke det altså netop handler om uløste konflikter i hjemmet som projiceres over i den psykisk syge, så den denne bliver mere psykisk syg.





PS landsforening, Pårørende til Spiseforstyrrede

www.altomspiseforstyrrelser.dk

PS landsforening er ca. 2 år gammel. Foreningen har indtil for nyligt heddet Nyt Netværk, men da vi ikke er så 'nye' mere, har vi ændret navn til **PS landsforening**.

PS landsforening er en forening

- der arbejder med at starte støttegrupper for pårørende i alle 5 amter i Danmark, hvortil der er knyttet en fast gruppeleder. Vi har allerede flere igangværende støttegrupper

- vi er et netværk for dig, som medlem, der ønsker at komme i kontakt med andre pårørende
- vi giver råd og vejledning
- vi er med i et samarbejde i Århus, DE9, som er et fællesråd for foreninger for pårørende til psykisk syge i Århus Amt.

Her har vi telefonrådgivning hver tirsdag mellem 15.00 og 19.00. Tlf. nr. 7789 3272 – der er knyttet en psykolog til rådgivningen den anden tirsdag i hver måned

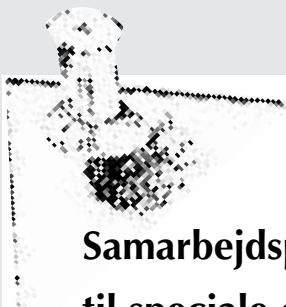
- vi arbejder for bedre behandling
- vi arbejder for mere valgfrihed af behandlingsmuligheder
- vi arbejder for mere valgfrihed af behandlingsmuligheder
- vi arbejder for flere bosteder
- vi ønsker bedre samarbejde mellem det offentlige og private behandlingssystem
- vi arbejder for mere, bedre og bredere samarbejde mellem behandler, bruger og pårørende
- vi arbejder for bedre forståelse og mindre tabuer vedr. spiseforstyrrelse
- vi deltager aktivt i den offentlige debat
- vi retter henvendelse til ministre og myndigheder.

Ønskes nærmere oplysninger, info m.v. kontakt formanden:

Erna Poulsen, Nørbysvej 27, Nr. Nisum, 7620 Lemvig

Tlf. 9789 1160, mob. 4025 4860. E-mail: erna.poulsen@mail.dk

Inge Ørum Petersen



Samarbejdspartnere søges til speciale om recovery

I mit speciale ved Roskilde Universitetscenter beskæftiger jeg mig med menneskers muligheder for at forandre og udvikle deres livsforløb gennem recovery-inspirerede forløb.

Jeg søger derfor mennesker, institutioner eller foreninger, der arbejder med inspiration fra recoverybegrebet, og som kunne være interesserede i at få undersøgt virkninger og processer i et recovery inspireret forløb. Kunne I/du være interesserede i et samarbejde - evt. i at lade jer følge og/eller interviewe i forbindelse med recovery orienterede forløb, så kontakt venligst:

Charlotte Falk Andersen

Email: cfa@ruc.dk

Telefon: 35 85 39 50

Fuld anonymitet er en selvfølge.

NYT & GRATIS dating'site på nettet

Der findes mange forskellige dating-sites på nettet, men ikke et specielt rettet mod sindslidende. Da jeg selv er sindslidende, fik jeg ideen til at lave sådan et dating-site. Navnet på denne side er PSYK-DATING. Her behøver brugeren (den sindslidende) ikke at skjule eller skamme sig over sin sindslidelse. Her kan sindslidende møde hinanden på lige fod.

Jeg tilbyder denne service gratis – jeg ved nemlig selv, hvor svært og hvor dyrt det kan være at finde en partner gennem almindelige kontaktannoncer og -bureauer, når man er sindslidende.

Jeg har selv prøvet at finde en kæreste ad den vej – men desværre forgæves....

Det er mit håb, at jeg med PSYK-DATING kan bidrage til, at sindslidende, som ofte kan være ensomme, kan finde en god ven eller kæreste.....

PSYK-DATING findes på følgende URL: www.cf-oplysning.dk/dating

Med venlig hilsen
Claus Fredsted



Sidder på bænken
Blandt ukrudt og udskud
Og råddent svampevæv
Pesticider i armen

Kanyleklare kanaler
Streetpushere og strømere
Elefanter og portere
Hierarkisk harakiri og

Poesivinduet

Alkoholikeres hunde
Malplacerede colaer og smøger
Forunderlig fred
Skyer i hvidt

Og horisonten
Hashtåger uden sol
Lottokuponerne skinner
Mod de caraibiske øer

Bente Høeg

OUTsideren
Prinsesse Charlottesgade 28 • 30 København N.
Tel. 35 397124 Fax: 35 397124
WWW.OUTsideren.dk
Email: redaktion@outsideren.dk

POST
PP DANMARK

OUT

sideren

en psykisk indlæst

Magasinpost



Jane Vahkvist

Disse smukke billeder har
kunsneren Jane Vahlknist
givet til OUTsideren.

Vi sælger dem på en auktion,
som du kan læse mere om i
næste nummer.

Du kan allere nu sende et
bud, enten i et brev eller på
mail
-redaktion@outsideren.dk