

OUTSIDEREN

NR. 70
DEC 2009
PRIS: 40,-
ELLER HVAD DU HAR

DANMARKS STØRSTE UAFHÆNGIGE BRUGERBLAD OM PSYKIATRI

Af en psykisk sårbar nationaløkonoms dagbog...



... og andre historier om livet og galskaben

"Den regning kunne jeg godt have undværet:
Fire uger på psykiatrisk...."



#70

Tidsskriftet Outsideren

Bragesgade 10, 1. Sal
DK - 2200 København N
Telefon:

35 39 71 23

35 39 71 24

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

Abonnementspris

for private: 195 kr for 6 numre.

Institutionspris: 375 kr for 6 numre.

5 abonnemeter a 6 numre koster 1675 kr.

10 abonnemeter a 6 numre koster 3300 kr.

Se vores hjemmeside for abonnement
Eller ring

E-mail: redaktion@outsideren.dk

Hjemmeside: www.outsideren.dk

Gironr: 16 67 22 46

Ansv. redaktør: Klavs Serup Rasmussen

Protektor: Dorte Bennedsen, fhv MF
og kirke – og undervisningsminister

Bestyrelse:

Svend Balle, formand, Jan Dorph, pårørende,
AnneMarie Rafferty, pædagog og pr-medarbej-
der, Boye Haure, nationaløkonom, Lars Rahbek,
journalist og galleriejer, Klavs Serup Rasmus-
sen, ansvarshavende redaktør

Redaktion:

Morten Bohr (journalistisk konsulent), Dawn
Edgar, Julie Frederikke Feilberg, Sidse Zille
Hansen, Jacob Bittner, Joan Remil, Boye Haure,
Annette Madsen, Anne Marie Rafferty, Jens
Rønn, Katrine Fokdal, Svend Balle

Administration:

Gunvor Sørensen, Reno Jacobsen, Svend Balle

Tryk: PE Offset & Reklame A/S

Layout: Suss Larsen

Fotografer/Grafikere:

Karolina Zapolska, Jette Nielsen

Forsidefoto: Karolina Zapolska

ISSN 1397 0577

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

Illustration side 2: **Lais Christensen**



side 8: Psykiatriens gyldne fremtid

Debat om en supermodel fra Lapland

side 13: Du kan s'gu så meget mere

Brev til en bror, der forsvandt

side 18: Åbn øjnene

Den sidste dag i min storesøsters liv

side 25: Big Brother – nu for paranoide

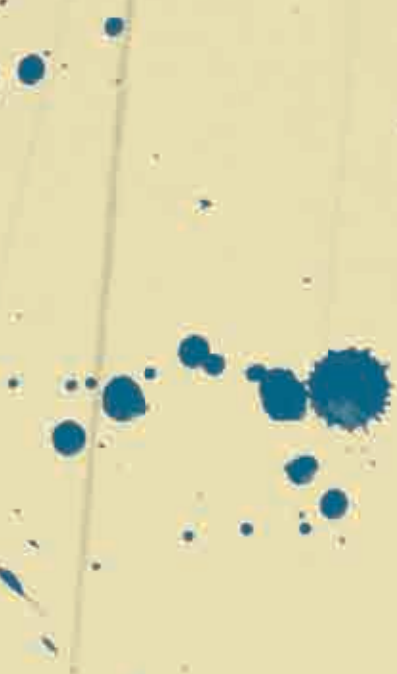
Tosset tema om tolerance i TV

Outsideren er Danmarks største brugerblad om psykiatri, og 100 % uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske interesser. Vi tager imod penge fra (næsten) alle, der har lyst til at give os nogle – det er ganske enkelt forudsætningen for at vi kan udkomme – men det påvirker ikke på nogen måde indholdet. At skrive som vi vil, det er selve grundlaget for dette blad.

Outsideren udkom første gang for 12 år siden og bliver i dag lavet på frivillig basis af mennesker, der har erfaring med psykiske lidelser på egen krop. Vi ved, at vanvid kan være både en rædsel – og uimodståeligt spændende. Outsideren ser sig selv som et talerør for erfaringerne i sindssygen og forestillingerne derfra.

Du kan læse mere om os på vores hjemmeside www.outsideren.dk, hvor du også finder vores blog – hvis du selv vil blogge, send os en mail.

Og så er du naturligvis velkommen til at tegne abonnement på os – priserne kan du finde i kolofonen til venstre.



...nu er det tid til
at komme videre:

Min forklaring

**”Hvordan man får sagt, at man har en sindslidelse?
Hvilke ord er bedst, når man skal fortælle en person om ens
fortid, og samtidig ikke vil skræmme vedkommende væk?”.**
Anne Marie Rafferty er 42 år gammel og bor på Vesterbro i Kø-
benhavn. For nyligt tog hun en beslutning, der vil fylde i hendes
liv fremover: At stå frem og fortælle noget om sig selv.

Af Anne Marie Rafferty

Selvom det er meget svært, på grund af misforståelser, manglende indsigt, tabuisering og berøringsangst, vil jeg her stå frem med min historie.

For at jeg kan være ærlig overfor mig selv og mine omgivelser, skal jeg kunne stå ved mine inderste dæmoner og ikke skjule dem længere, for det piner mig. Det piner mig altid at være på vagt, men det har jeg jo været i så mange år - overfor samfundet, kolleger, nye venner, elskere og mennesker, jeg bare møder.

Jeg har skammet mig i så mange år - skjult alt det ubehagelige med smil, dårlige vittigheder, og tårer indeni.

Men man bliver klogere. Og nu, hvor jeg er blevet nødt til at acceptere tingene som de er - er det andre, som må se om de kan acceptere mig, sådan som man må, hvis man vil forstå et levende menneske.

I og med jeg som uddannet pædagog har arbejdet indenfor psykiatrien, og altid har mødt mange mennesker i dette felt, så er jeg blevet nødt til at rumme, acceptere og prøve at forstå mange ting omkring andre menneskers problemer. Og det har

lært mig, at sindslidende også har deres fordomme. Også jeg har båret på både min skam og mine fordomme siden 1994.

De siger, jeg har en sindslidende - psykisk syg kaldes det i folkemunde - men ligemeget hvilken betegnelse, så er det ord, der gør meget ondt. Man er IKKE psykisk syg og ikke andet, man er ikke sin sygdom - men sådan tænker mange, desværre. Jeg har undervist rundt omkring og fortalt om mennesker i psykiatrien, og jeg har mødt mange med en forkert opfattelse af de sindslidendes sind og måder at agere og reagere på.

Vi bliver mødt på mange forskellige måder, og i pressen bliver de sindslidende udsat for stigmatiseringer og skildret med en farlighed, der gør nogle folk bange (så det er lige før, jeg nogle gange får lyst til at se, om jeg kan skræmme dig væk - dig jeg ikke har mødt endnu!).

Jo, det danske samfund er glad for at putte folk i kasser - de gamle eet sted - de adfærdsvanskelige et andet, de unge her, og de handicappede eller sindslidende i bofællesskaber...

Jeg plejer at mødes med folk nogle gange, for at de kan lære mig at kende - den rigtig Anne Marie - og først derefter åbne mig op omkring min historie. Jeg har gennemgået



Foto: Karolina Zapolska

livskriser og har fået ar på sjælen – men er IKKE psykisk syg, jeg er det som livet og påvirkningerne og skæbnen har gjort mig til og jeg har tendens til at blive manisk eller lettere deprimeret i perioder.

Det sværeste for mig at tale om – og derfor må jeg gøre det – er hvordan det kom sig, at jeg ikke har min datter boende hjemme hos mig. Hvorfor jeg ikke tog hende med, da jeg blev skilt, som de fleste andre kvinder gør?

Jeg græder indvendigt over at skulle svare, at det magtede jeg ikke. Det var for hendes eget bedste, at jeg lod hende blive hos sin far.

Efter 17 år på arbejdsmarkedet, som pædagog i mange forskellige institutioner – nogle gange med to jobs, fordi jeg måtte være hovedforsørger i en familie med en mand, der enten havde brækket ryggen eller var på sygedagpenge eller studerede – der knækkede filmen til sidst og bagefter kunne jeg ikke vende tilbage på arbejdsmarked på fuldtid.

Et uheld kommer sjældent alene, så da min datter på samme tid røg ind i en slem to-års-trods-periode, hvor jeg måtte hjælpe hende igennem op til tre kvarters lange grådanfald 5-6 gange hver eneste dag, blev min psyke ødelagt. Derfor kan jeg i dag ikke have hende boende hos mig – jeg stresser op

eller ryster indvendigt til tider, uden man kan se det.

Og hvorfor vælger jeg så at fortælle dette i dag, når jeg i så mange år har skammet mig? Jeg ved det ikke, men sådan er virkeligheden altså, min virkelighed.

En af mine veninder, som er diagnosticeret som skizotypisk, fortalte mig i går om sin ligefremme måde at fortælle andre om sit liv på. Hun havde erfaret, at det gav respekt og forståelse at stå frem med en selvfølgelighed.

Selv har jeg indtil nu altid fortiet og skjult mine problemer – men vælger i dag at prøve noget nyt, at stå frem. Jeg er blevet indstillet til et fleksjob, og er ellers meget aktiv, jeg skriver for et psykiatri-kritisk blad og sidder i bestyrelsen i en organisation, der kæmper for bedre forhold i psykiatrien. Det er det rigtige tidspunkt for mig at tale åbent på. Jeg har taget et diplom indenfor psykiatri og håber på, at jeg en dag kan møde rummelighed i samfundet og på arbejdsmarkedet, så jeg kan få et job.

Og jeg vil fortsætte med at arbejde på, at jeg ikke behøver at skamme mig så meget mere.

Jeg har ar på min sjæl – det vil jeg have til jeg dør! ■

Kære politi, brug os for pøkk

Af Redaktionen

Snart begynder alle at glæde sig til klassikeren "90 års fødselsdagen," der traditionen tro bliver sendt nytårsaften, og hvor den stive tjener, traditionen tro, igen og igen snubler over isbjørneskindet på gulvet.

Alle skåler og siger "Same procedure as last year," imens de mere ædru forsøger at regne ud, hvad den fine gamle dame har af skumle planer, mens hun afslutter festen med selv at bære den stive tjener ovenpå.

I det år, der snart er gået, har vi været vidne til to voldsomme episoder, der begge endte med både sårede betjente og døde sindslidende. Senest i november, hvor to uniformerede betjente skød en psykisk syg mand i hovedet, efter at han havde angrebet dem med kniv, da de opsøgte ham på hans bopæl. Vi ved godt,

at det i den grad ikke er en nem opgave, betjentene har været sat på, og at ansvaret for de tragiske episoder skal placeres et andet sted, højere oppe – men her på Outsideren har vi ufattelig svært ved at acceptere, at det ligefrem skulle være nødvendigt at dræbe i de her tilfælde, lige som vi heller ikke fatter, at der ikke for længst er udarbejdet en procedure, der virker, uden at slå ihjel.

Kan det virkelig passe, at samfundet er ved at vænne sig til at der ryger en tosse i ny og næ?

Set fra vores udkigspost virker det nærmest sådan. Og ikke bare er et utroligt trist – alene det, at alle efterhånden forventer det værst mulige, når politiet skal ud og hente nogen ind på røde papirer, er i sig selv en ekstrem farlig og selvopfyldende udvikling. De to skudepisoder er godt nok ekstreme tilfælde. Men det er ikke svært

Kærr!

at forestille sig, hvad de kan gøre ved pulsen hos de betjente, der næste gang får meldingen, at de nu skal ud og hente en psykisk syg ind. Lige som det heller ikke er svært at forestille sig, hvordan tanken om dødsfaldene vil forstærke enhver følelse af panik i et ustabilt psykotisk liv, når politiet banker på.

Det må da for pokker kunne gøres anderledes. Hvor den ikke står på "same procedure" mere. Hvor der tænkes nyt, hvor noget sættes i gang, som kan være med til at uddanne og oplære politi, psykiatere og alle de andre der er involveret, når psykisk syge på afveje skal i behandling.

Mens vi venter på at samfundet vågner, vil vi her på Outsideren, landets største blad for psykiatribrugere, gerne lægge ud med et forslag, som vi synes er både enkelt og oplagt:

Brug os med de konkrete erfaringer – os,

der kender til galskab er og derfor også ved noget om, hvad man kan finde på at tænke og gøre, når psykosen og angsten og paranoiaen får tag i én.

Måske I – politifolk, politikere, embedsfolk – selv kender mennesker med disse erfaringer. Ellers er I mere end velkomne til at ringe til os på Outsideren – så kommer vi ud og fortæller om vores oplevelser fra psykiatrien og svarer på spørgsmål så godt vi kan.

Vores tlf. nummer er 35 39 71 24 og vi træffes **mandag til torsdag 10-15.**

Risikoen for den værste mulige, hvis der ikke gøres op med "same procedure...", er overhængende. Med mindre nogen gør noget, og helst med det samme.

Brug os! **OUTSIDEREN**

"Vi har ufattelig svært ved at acceptere, at det ligefrem skulle være nødvendigt at dræbe i de her tilfælde..."



Åben dialog:

Alle skal være modige

I Vest-Lapland gør de det anderledes.

I den psykiatri, der praktiseres deroppe, 3000 kilometer nord for Danmark, skal lægen kunne knappe sin hvide kittel op, familien sænke paraderne - og personen, der står midt i en rystende krise, tro på, at her handler det ikke om at gemme sig eller slå fra sig i desperat selvforsvar. Alle skal turde.

Det lyder umiddelbart som en næsten umulig udfordring. Alligevel bliver interessen for de usædvanlige metoder, de har taget i brug oppe nordpå, ved med at stige og stige. Hvorfor kan måske bedst forklares ved at kigge på psykiatrien, som den er i store dele af verden. For eksempel i Danmark, hvor psykiatrien fungerer på den måde, at når en person kommer ind med et problem, er det op til andre at løse det.

Det er forræderisk bekvemt og kan ikke undgå at luske sig ind under huden på de fleste. Hvis behandlingen ikke virker, kan alle skyde skylden på nogen. Samfundet. Lægemiddelindustrien. Psykiaterne. Familien. Patienten. Politikerne. Der er allerede masser af undskyldninger i omløb, for psykiatrien er ikke specielt god til at forhindre psykisk sårbarhed i at ende med langvarige invaliderende sygdomsforløb.

Ingen ville tage Laplandsmodellen alvorligt, hvis ikke det var på grund af lige præcis dét: At psykisk sårbarhed meget sjældent bliver til en psykiatrisk karriere i netop denne mellemstore kommune i Nord-Finland. Og at 60 procent af patienterne ifølge kommunens egne opgørelser ikke behøver at tage medicin og er i stand til at blive i deres job eller forsætte deres uddannelse. Tallene fortæller også, at der stort set ikke kommer nye kroniske patienter til.

Det er kun resultaterne der gør, at verden tager Laplandsmodellen seriøst. For, som verden er i dag, kræver det mod at stille sig bag en tilgang til psykiske kriser, der ikke lægger al vægt på medicin og diagnoser, men i stedet koncentrerer sig om samtale og menneskelige relationer.

Den traditionelle psykiatri er et helt andet sted, optaget af mere forskning, mere medicin og nærmest kirurgisk præcise diagnoser.

Laplandsmodellen bygger på forskningsresultater, der viser, at de fleste mennesker har et tæt netværk på tre til seks personer, hvilket gør det realistisk at inddrage dette netværk, når krisen opstår. Dette er selve omdrejningspunktet i Laplandsmodellen. Samtidig lægges der vægt på at sætte ind, når problemet opstår. Det første behandlingsmøde skal foregå senest 24 timer efter henvendelsen. I Danmark findes der i øvrigt en lignende behandlingsret for mennesker i psykisk krise - den giver ret til et møde med en psykiater senest to måneder efter at problemet er opstået...

I disse år er der en voksende interesse for Laplandsmodellen herhjemme. I blandt andet Odsherred Kommune og Region Sjælland arbejdes der med metoder, inspireret af Laplandsmodellen. Region Syddanmark snuser til det for tiden og på det psykiatriske hospital Fjorden i Roskilde kører der også et forsøg.

På de næste sider kan du læse om det altafgørende element i Laplandsmodellen - den åbne dialog. Ligesom flere og flere tager en uddannelse i recovery, er der også flere der uddanner sig i at vejlede åben dialog. Men er det at narre sig selv at tro, at et eksamensdiplom gør en forskel? Og er det spildte kræfter, hvis det menneske, der er i krise, alligevel tvivler godt og grundigt på sit netværk?





foto: Jette Nielsen

Åben Dialog. Laplandsmodellen kaldes også netværksmodellen - eller åben dialog - fordi den fokuserer på inddragelse af netværket omkring et menneske i krise. Årsager og løsninger på krisen findes gennem dialog. Ideen er både simpel og samtidig funderet på signifikante erfaringer: Dialog er en behandlingsform i sig selv. For at det virker, er det afgørende at der skabes en ramme, hvor samtalen mellem mennesker kommer et lag dybere ned end til dagligt. Ellers ender åben dialog som en udvidet patientkonference.

Gør jeg det nu rigtigt?

Af Klavs Serup Rasmussen

”Det sværeste ved åben dialog er at skabe det rum, hvor alle er med og åbner op og begynder at fortælle”

- Der sker noget anderledes under åben dialog. Og jeg tror det er fordi samtalen ikke handler om at forholde sig til en psykiatrisk diagnose. Udgangspunktet er meget bredere. Alle får lov til at fortælle om, hvordan de oplever situationen lige her og nu. Både personen selv der er i krise, og personens nære netværk. Om hvorfor de tror, at personen har det skidt, siger Claus Bech-Nielsen fra Projekt Vendepunkter - Alle får lov til ikke bare at fortælle om deres syn på det der sker, men også at tænke lidt dybere over, hvorfor det sker. Det giver et meget bredere grundlag til at forstå, hvad der foregår, og derfra beslutte, hvad der er brug for at sætte i værk.

Claus Bech-Nielsen har tidligere arbejdet som håndværker, kunstterapeut og sømand, men i dag bruger han næsten al sin tid på det projekt, han selv har skabt - recoveryprojektet Vendepunkter.

Som daglig tilrettelægger er Claus Bech-Nielsen efterhånden godt inde i tankegangen bag Laplandsmodellen. Vendepunkter bruger mange af de samme metoder og ifølge Claus Bech-Nielsen er det både balt og samtidig vanskeligt at skabe den åbne dialog, som er omdrejningspunktet i den finske model.

- Når det på Vendepunkter lykkes at åbne op for et tema i en samtale, der får folk til at tale og reflektere, begynder der at ske spændende ting. Især når det handler om, hvordan et menneske tænker om sig selv og sin situation. Hvordan personen ser sig selv i sit netværk. Det er en måde at skabe afklaring på, for grundlæggende er alt mennesket gør, naturlige reaktioner på et eller andet. Så når et menneske går i krise, som jeg kalder det, er det godt at finde ud af om der f.eks. bliver mobbet på arbejdspladsen, eller om et

forhold til et familiemedlem er blevet for besynderligt, siger Claus Bech-Nielsen.

I den traditionelle psykiatri lader man sig indlægge, for at andre kan løse ens problemer. Men når dialogen er velfungerende på Vendepunkter, oplever Claus Bech-Nielsen, at de sindslidende, der deltager, har stor selvindsigt i årsagerne til deres situation.

- Hvis man lytter tålmodigt nok, kan de fleste mennesker ofte komme med et svar på, hvad der kan hjælpe dem med deres problemer, siger Claus Bech-Nielsen.

Tjeklisten dur ikke

Efter Laplandsmodellen er blevet internationalt kendt, kommer der en del sundhedsfagligt personale forbi Tromsø i Norge for at blive uddannet i "Relations- og Netværksarbejde." Derefter skal de hjem til for eksempel Odsherred i Danmark, hvor kommunen som forsøg arbejder med åben dialog.

- Det er ikke uden problemer, det der er ved at ske, siger Claus Bech-Nielsen - For en ting er de mennesker, der starter noget nyt ud af engagement, som Jaakko Seikkula og hans kollegaer i Lapland. Det er noget helt andet, at have lært en ny teknik man nærmest skal kunne udenad. Jeg tror, at mange kommer hjem og er langt mere optaget af, om de gør tingene rigtigt eller forkert, end de er opmærksomme på hvad der foregår til dialog-møderne. Og så går det galt. Som fagperson skal man turde tro på sig selv og give plads til at lade tingene ske. I det øjeblik man mister kontakten til de mennesker der er til stede, får man heller ikke de oplysninger man har brug for, siger Claus Bech-Nielsen.

Et typisk tegn på at dialogen er brudt sammen er, når folk falder tilbage i deres traditionelle roller. Personen i krise opgir at være med, og begynder at omtale sig selv som syg og fralægge sig ansvar. Behandlerne trækker sig tilbage i deres kitler og tænker i symptomer og diagnoser. De pårørende lader være med at være ærlige. Der bliver kort sagt talt om alt mulig andet.

Det er typisk to fagpersoner der faciliterer den åbne dialog, altså personale fra psykiatrien. Det er en vanskelig opgave, men ifølge Jaakko Seikkula har alle faggrupper i psykiatrien, en interesse i at få den åbne dialog til at fun-

gere. Fordi det giver en mere meningsfuld proces for alle, med langt flere informationer til rådighed for behandleren.

Facilitators opgave er, at få en samtale i gang mellem de personer som deltager, hvor alle føler sig trygge nok til at sige det de føler er relevant. Uden at det kommer til at handle om, hvorvidt en psykiatrisk diagnose er rigtig eller ej. Det kræver at der bliver spurgt ind på den rigtige måde.

Nærvær og mod

- Alle skal føle, at de kan fortælle. Om hvordan de opfatter det der sker og hvorfor de tror situationen er som den er. Åben dialog tager udgangspunkt i det nære netværk, og derfor er det også vigtigt at alle får sagt, hvorfor de tror de er med, og hvorfor de tror at personen har det dårligt. Det har vist sig, at man på den måde meget præcist kan finde ud af, hvad det giver mening at gøre derfra. Om der skal bruges medicin til at falde ned på. Oftest er der enighed om at psykoterapi er nok. Når dialogen begynder er der allerede en god proces i gang. Der sker noget inde i et menneske, når det får lov til at fortælle om sig selv og oplever at blive hørt. Når ens egen fortælling anerkendes, uanset om den er forskellig fra andres, siger Claus Bech-Nielsen.

Der er forsøg rundt omkring i landet med Åben Dialog. Blandt andet i Odsherred og Køge. Region Syddanmark afholdt i september en konference om Laplandsmodellen.

- Jeg tror der er ved at brede sig en opfattelse af Laplandsmodellen som en automatisk vidunderkur. Risikoen ved det er, at alle tror, at hvis bare man kører folk igennem nogle samtaler, sker der noget. Og sådan er det ikke. Åben Dialog kræver nærvær og mod til at åbne op. Og det kræver både teknik og nærvær. Til gengæld,

når det lykkes, er det også her de afgørende ting om et menneske bliver fortalt. Om hvad der kan gøres for at få et menneske ud af krisen. Essensen er at skabe et rum, hvor man både får

fortalt og bliver hørt. Dygtige facilitatorer hjælper til med, at få de forskellige fortællinger omsat i handlinger, der er meningsfulde for hele netværket, siger Claus Bech-Nielsen. ■

Projekt Vendepunkter er en række recovery-projekter i LAP i København, og er tilrettelagt som kompetenceudviklingsforløb, med undervisning en gang om ugen i fire måneder.

Du kan læse mere om Vendepunkter i Outsiderens recovery-avis, der lige er udkommet og er gratis. Ring ind og bestil et eksemplar... ellert en bunke.

LAP står for Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere. Du kan finde mere information om Vendepunkter på psykiatribrugere.dk

Outsideren har tidligere skrevet om Laplandsmodellen, i nummer 68 og 69. Dette er sidste artikel i om modellen i denne omgang. Red.





Foto: Karolina Zapolska

En kritisk røst. Selvfølgelig er det at inddrage de pårørende som udgangspunkt en positiv ide, men for de, der står uden noget som helst netværk, er Laplandsmodellen ikke brugbar.

I det sorte hængedynd

Kommentar af Julie Feilberg

Det ville aldrig være gået med åben dialog i forhold til min familie.

Humlen ved psykiske lidelser er, at jo længere de har stået på, og jo tidligere de sætter ind, des mere belastede bliver de sociale relationer. Det er i hvert fald sådan, jeg har oplevet det. Omgangen med andre forpestes fuldstændig af, at man befinder sig i glasklokken, nede i det sorte hængedynd. Især midt i de værste faser virker det som om alle andre kommer fra planeten jorden, og man selv er fra Pluto. Man finder ingen venner, hvis man er alvorligt syg, og dem man har haft, står fuldstændig af, når man begynder at blive "mærkelig". Selv familien vender den syge ryggen, fordi det er for meget for dem, eller de ikke har forståelse for det.

Selv efter år i psykiatrien og et helt liv som afvigende, nægter mange familier at indse, hvad der foregår, fordi sindslidelser blandt deres egne ikke passer ind i deres univers. De foretrækker at bilde sig ind, at

den pårørende er overdiagnosticeret og burde lade være med at tage medicin og leve et normalt liv. Min mor, for eksempel, har aldrig ville erkende, at jeg er dybt skizofren, og min far mener, som han engang sagde, at "psykomedicin bare er narko".

Selvfølgelig er det at inddrage de pårørende som udgangspunkt en positiv ide, men for de, der står uden noget som helst brugbart netværk, er Laplandsmodellen ikke relevant. Her er medicin og indlæggelse det eneste, der dur. Personligt ser jeg det mest af alt som en befrielse, at familien til daglig bor i udlandet, tusind kilometer herfra, og derfor ikke kan stikke næsen i mine transaktioner med behandlerne. I hvertfald ikke udover at min mor nogle gange ringer og begynder at udfrutte mig om min medicinering. Hun har nemlig selv aldrig taget noget stærkere end panodil og synes det er frygteligt at jeg putter alle de ting ind i munden. ■

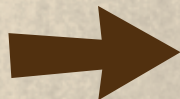
Julie Feilberg er 32 år, bor i København og skriver fast i Outsideren.

Brev til min bror

En søndag eftermiddag i august 2009
forsvandt Jens Rønns bror under en
udgang fra det psykiatriske hospital
i Århus - og i dagene, der fulgte, var
han som sunket i jorden, mens alle
frygtede det værste.

I dag har Jens Rønn længe vidst,
hvor hans bror tog hen dengang for
fire måneder siden, men han er stadig
forbløffet over det, der skete:

”Du var jo blevet til en
grønsag, der ingenting kunne.
Troede jeg”, som han skriver
i dette indlæg om to brødres liv,
sammen og hver for sig.



Brev til min bror

Kære Ole

Det er mig, Jens, din lillebror der skriver. Vi snakkede jo sammen i telefonen i søndags. Du blev vred - det skulle jeg fandme ikke blande mig i - da jeg forslag, at du kunne flytte i en form for bofællesskab, når du snart bliver udskrevet fra afdelingen.. Du synes måske, at jeg gik over strengen der i telefonen. Ja du var ved at smække røret på. Hvad ligner det også mig - lillebror - at blande mig i hvor du skal bo!? Men, Ole, sandheden er at du risikerer at gå i hundene, hvis du flytter hjem i din egen lejlighed.

Jeg kan ikke bare se passivt til. Der er alt for megen berøringsangst, ligegyldighed og opgiveness omkring dig og din livsskæbne. Jeg vil modsat være en, der har ambitioner på dine vegne, holde fast i at du er i stand til at få et liv med glæder, med venner, måske endda en kæreste. Derfor gik jeg hårdt til dig i telefonen. Fordi jeg tror på dig. Bare den mimik du har på en scene. Ja, der er en skuespiller i dig. Og humor og lune. Du kan så meget. Det lyder flot. Næsten også for flot, fordi under din seneste indlæggelse, hvor du udefra har lignet en, der havde mistet livsgnisten og ingenting ville, der har jeg ikke troet på dig. Da du forsvandt under udgang i august, der troede jeg slet og ret, at du helt havde opgivet ævred. På andendagen af din forsvinden taler jeg med en af sygeplejerskerne på afdeling s5 om din forsvinden "Vi håber her på afdelingen, at Ole er gået på druk inde i Århus festuge" siger hun.

Jeg tænker, at du ikke er i stand til at gå på druk. Du var jo blevet til en grønsag, der ingenting kunne!

Jeg troede ikke engang, at du kunne hæve penge. At du overhovedet var i stand til at færdes i byen. Ja, jeg undervurderede dig,

Ole. I den grad, fordi - du var jo gået på druk! Du hævede 3000 kr. Du kom også på eventyr udenbys. Af alle steder, helt til Grindsted campingplads, hvor du endte med at blive hentet af politiet i den hytte, som du vist nok lige havde lejet samme dag. Hvad fanden lavede du der? Hvor sov du henne de andre nætter? I skoven? Det pisregnede jo den uge. Vi troede alle - mor, far, Annelise og jeg - at du forsvandt, fordi du ikke ønskede at leve mere. Den uge var sgu et helvede, Ole. At tænke sig, at jeg måske aldrig skulle sidde på

"Inden jeg selv blev syg første gang, der buldrede jeg bare derudaf uden at lytte og ænse noget. Det havde nær kostet mig livet, Ole. Begå ikke samme fejl som mig".



en bar og drikke en øl med dig igen. Og så var der i bund og grund ikke noget at være bange for. Fordi alle de uger, ja måneder, hvor du har siddet og gloet blankt ind i fjernsynsskærmen på afdeling s5, der har du ikke haft tanker om at ville hoppe i havnen eller sådan. Næ nej. Du ville sgu bare væk fra det fucking hospital. Væk fra alle de krav. Du gad sgu ikke hjælpe med at bage en chokoladekage eller synge Shubidua sange til morgen-

samlingen. Ja, jeg gætter kun, fordi i bund og grund ved jeg ikke, hvad der sker i dit rodede forvirrede hoved. Du snakker aldrig om det. Men jeg tror du er sur. Du vil leve dit eget liv og træffe dine egne valg. Ikke lade dig styre af velmenende psykiatrer, socialrådgivere, kontaktpersoner, psykologer, bostøtter.

Fint at du vil leve et selvstændigt liv. Men er du i stand til det? Jeg tror ,det ender med et "ikke-liv". Du vil sidde alene i lejligheden med dine øl, dine hot-sweet flasker og din paranoia, ikke mindst. Høre lyde, som kun i dit

højtbestaltede selvstændighed. Operationen lykkedes, men patienten død. Lad nu være med at være "dumstædig", som jeg var, da jeg skrev speciale og ikke ville vise det jeg havde skrevet til min vejleder, fordi jeg selv ville bestemme alt (på det tidspunkt havde jeg skrevet på mit speciale i over to år...).

Jeg blev kun klogere, fordi folk omkring mig prikkede til mig. Derfor prikker jeg også til dig nu og siger du har brug for støttepersonale omkring dig, der kan lære dig de grundlæggende sociale kompetencer igen. Lære dig at være åben. Det er ikke nogen svaghed at modtage hjælp. Tværtimod.

Dengang, inden jeg selv blev syg første gang, der buldrede jeg bare derud uden at lytte og ænse noget. Det havde nær kostet mig livet. Begå ikke samme fejl som mig dengang. Men okay...måske undervurderer jeg dig endnu en gang, måske springer du ud af din sygdomsskal og viser at du godt kan klare dig i din egen lejlighed. Ligesom dengang for første gang for mange år siden, hvor du pludselig stod på en scene og viste at du havde en skuespiller i dig. Den havde jeg sgu ikke set komme!! Jeg hverken kan eller skal træffe valgene for dig Ole, om hvor du skal bo eller hvordan du skal leve dit liv i det hele taget. Det er dit liv. Dine valg. Men du skal vide, at hvis du ender med at

gå i hundene, så vær sikker på, at jeg vil sidde på stilke herovre i København med blikket konstant rettet imod Århus. Fordi du betyder så uendelig meget for mig.

De kærligste hilsner Jens, din lillebror ■

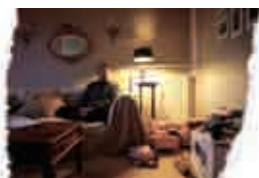


hoved er flyvere, der vil bombe ejendommen. Se konspiratoriske sammenhænge i TV'et. Far er død, det siger de i nyhederne, ringede du og sagde, før du blev indlagt. Hvad bliver det næste? Jeg frygter, at du kommer til at rådne op i din egen lille lejlighed. I din egen

Jens Rønn, 31 år, færdiggjorde i juli 2009 sit statskundskabsstudie fra Aarhus Universitet, er nu bosat i København.

Illustration: **Lais Christensen**

De angste mus – fødekæden år 2010



Her er det billede, der blev brugt til artiklen i Information og vores egen fotograf Karolina Zapolskas bud på et portræt af et menneske med en arvelig sygdom →

Af ansvarshavende redaktør, Klavs Serup Rasmussen



Forleden blev jeg interviewet i dagbladet Information til en artikel om screening af fostre for arvelige sygdomme. Interviewet handlede om, hvorvidt jeg troede, at nogle vordende forældre ville vælge at få en abort, hvis der var en genetisk risiko for skizofreni hos fosteret.

Selvfølge er der nogle forældre, der vil det.

Jeg ville gerne medvirke, fordi jeg personligt mener, at det er vigtigt at gøre opmærksom på, at skizofreni ikke nødvendigvis er en kronisk sygdom. Det må da være en vigtig oplysning, hvis man står og skal beslutte sit ufødte barns skæbne.

Da jeg så artiklen, kunne jeg konstatere, at jeg var blevet tildelt samme ærefulde rolle som den skæggede dame eller en pukkelrygget dværg i et omrejsende cirkus i gamle dage. Først nogle ord fra mig, tossen med de dystre erfaringer, derefter en perlerække af eksperter med flotte, hvide tænder, der fik mulighed for at fremsætte de kloge betragtninger.

OK, sådan er det og måske er jeg også en smule følsom, tænkte jeg, indtil jeg fik øje på en fejl, der næsten matchede artiklens tone for godt til blot at være en dum tilfældighed.

Ifølge artiklen havde jeg været indlagt flere gange i længere perioder på

Sankt Hans Hospital, det mest berygtede af alle sindssygehospitaler.

Og jo, jeg kender godt hospitalet indefra, jeg har været indlagt der een gang. Dengang var markerne grønne og Roskilde fjord strakte sig langt ind i evigheden. Vi drøftede piger under træet på plænen ved søen, og om søndagen var gudstjenesten i den lille kirke lige så søvndyssende som alle andre steder. Det var selvfølgelig også det frygteligste sted på jorden, med så meget smerte samlet på et sted. Hvert liv knuget om sig selv. Alligevel bar de fleste dagene med et uudgrundeligt smil på læben.

Men hvorfor overdrive antallet af mine indlæggelser? En? To? Hundrede? Nogen højere? At begynde at tælle sammen er lige så meningsløst som at tælle nuet. Det er et forsøg på at beskytte sig mod de slemme ting, der rent faktisk kan ske i livet, ved at ignorere hvad de er.

En indlæggelse er en af de største kriser, et menneske kan opleve i dette liv i denne verden. En indlæggelse er banaliteter som kaffe og smøger, blandet sammen med en desperat afsøgning af alle muligheder for at tro på et formål med livet. En indlæggelse er en tilstand, hvor tiden står stille og man er følelsesløs, imens dagene umærkeligt forsvinder, og muligheden for at træde tilbage i livet bliver mere og

mere fjern. En indlæggelse gør ondt, dybt inde bag alt det, der er lammet.

Det er garanteret helt ubevidst, at Informations skribent har lagt lidt til mine erfaringer fra Sankt Hans. Jeg tager det i hvert fald ikke personligt. Jeg ser det mest af alt som ren refleks at stille sig på den ufarlige side af snoren, der hvor der gyses over den skæggede dame og den pukkelryggede dværg.

Når det er psykiatri, skal det tilsyneladende handle om knækkede sjæle, ulykke og elendighed (og her lyder én sølle indlæggelse ikke af meget). Der står intet om recovery i artiklen, intet om hvorfor den genetiske forklaring på psykisk sårbarhed er så utrolig ligegyldig, og intet om, at man godt kan være kæk og synes det er fedt at vide, hvad der giver uudgrundelige smil på læben.

Menneskers ubevidste handlinger siger ofte mere end deres ord. Artiklen i Information fortæller mig alt, jeg behøver vide om en medieverden, der opfører sig som et nervøst dyr langt nede i fødekæden. En lille, angst mus. Den samme angst, som når Casper Christensen i et interview i BT siger, at han har været deprimeret og haft sindssyge tanker, men - understreger han - han har ikke været psykisk syg.

Jeg lagde mærke til det, fordi jeg troede, at Casper Christensen havde



Til du kommer igen

Kommentar af Svend Balle

brugt et helt liv på at nå dertil, hvor han kunne sige hvad han ville.

Og så understregede han det så kraftigt, at jeg virkelig studsede. Har selv Casper Christensen en skræk for at nogen skal tro, at han står på den forkerte side af snoren i det omrejsende cirkus? Interessant!

For - hvis alle har travlt med gysende at pege på den pukkelryggede dværg, så er det jo helt vildt. Er folk virkelig så bange? Og hvornår røg mennesket så langt ned i fødekæden, at selv de mest uafhængige individer gemmer sig og ikke tør stikke ud. Er alle så meget på røven?

Jeg vælger at tro på min gode kollega Holger Pedersen, som er redaktionens førende forsker i fornuft og ufornuft. Imens alle andre dukker sig for den næste krise, om det er fødevarer eller arbejdsløshed eller malede grækere, der går amok og truer med at hæve renten, vil jeg blive stående og le af synet. For i virkeligheden er det blot ratio, fornuften, der er ved at tvinge menneskeheden i knæ, med det mest beskidte kneb af dem alle, truslen om udstødelse. Og som historien har vist utallige gange, ender det paradoksalt nok med at ingen er helt sig selv og alle vogter på alle. Velkommen til.

Imens det udvikler sig, sender redaktionen en stor julekrammer vestover. Julen er årets koldeste tid, hvis der ikke er nogen at tale med under træet ved søen, imens Roskilde fjord bugter sig langsomt gennem evigheden. Vi kommer snart til Sankt Hans og besøger jer. ■

KORTE indlæggelsestider er der mange psykisk syge, som kender til. Men hvad er årsagen? Jo, rent faktisk kan de være blevet sendt hjem før tiden, som en slags straf for at have haft en alt for pæn straffeattest...

Engang diskuterede man, om det nu også passede, at der var kommet flere kriminelle psykisk syge i Danmark. Lige indtil lederen af Retspsykiatrisk klinik på Rigshospitalet, Peter Kramp, fremlagde tal, der påviste, at det rent faktisk forholdt sig sådan. Nu er man holdt op med at diskutere tallene - og skal til at gøre noget med problemet. Det er ikke helt ligetil, har det vist sig.

I Søndagsavisen den 18. november udtaler næstformand i Danske regioner, Bo Libergren (V), at han forventer en udvidelse af retspsykiatrien flere steder i landet. For der er jo pladsproblemer, og de kriminelle skal have en seng. Så langt så godt. Men her starter problemerne for alvor - for bliver man som psykisk syg udskrevet for tidligt, er risikoen for at blive kriminel større end hvis man blev færdigbehandlet. Så ved at nedprioritere den såkaldt almindelige psykiatri - hvilket er konsekvensen af den udvikling, Bo Libergren beskriver - så produceres der indirekte endnu flere patienter til retspsykiatrien.

RENT FAKTISK er både Sundhedsstyrelsen og det psykiatriske personale rundt om i landet helt klar over denne konsekvens. Og herfra peges der på, at det eneste, der kan modvirke udviklingen, er flere pladser til ikke-kriminelle patienter. Men det kræver politisk vilje til at finde pengene, og den er ikke stor. Mens fire supersygehuse rundt om i landet om få år vil stå fuldt klare til at betjene og opvarte i tusindvis af somatiske patienter, tyder alt på, at psykiatrien i de kommende år vil blive holdt på smalkost af politikerne. De 250 millioner, som psykiatrien årligt modtager, overfor de 40 milliarder til somatiske lidelser, er et styrkeforhold, som vil noget.

Hellere en syg krop end et sygt sind.

Interessant nok, så er det steder som de tidligere lukkede sindssygeanstalter, Middelfart og Skt. Hans hospital i Roskilde, der er udset for at huse to af de nye store retspsykiatriske centre. Det er nærmest, som historien gentager sig, selv om rammerne er nogle andre i dag. Ikke underligt, at landsformanden for Sind, Knud Kristensen, kun har hånsord tilovers for den udvikling: "En ond spiral er skabt", kalder han det. ■

Svend Balle er bestyrelsesformand i foreningen Outsideren

ÅBN ØJNENE

I marts i år skrev 15-årige Ronja Hage Tange denne skolestil om den dag i februar 2007, da hendes storesøster Sara døde på Rigshospitalet efter længere tids indlæggelse.

Sara var født multihandicappet og døde af sygdomme, der ud-sprang heraf. Hun blev 17 år.

Da jeg var lille kunne jeg ikke rigtig forstå det der med liv og død.

Det med at nogen af dem man holder allermest af, rent faktisk kan dø.

Op at når man er død, så kommer man ikke tilbage.

Jeg troede at det kun var de onde mennesker der kunne dø, og at de gode de altid ville overleve, jeg troede at der i det mindste var en smule retfærdighed.

Jeg troede ikke at børn kunne dø før deres forældre, eller at forældrene kunne dø fra deres børn, for hvis de gjorde det, hvem skulle så passe på dem?

Når min far sagde at jeg skulle gå inderst på fortovet, fordi han hellere så sig selv blive kørt over end at jeg gjorde, svarede jeg at det var ikke fair, for så kunne jeg ikke finde hjem.

Jeg troede at alt var så simpelt.

Og så troede jeg at hvis man nu døde, så var man ikke væk for evigt.

Mine hurtige skridt gav genlyd gennem den lange hospitalsgang.

Der føltes koldt, ikke som når man fryser, men fordi der var så tomt og ensomt.

De havde prøvet at male gangene med glade dyr og mange farver, men det var som om de nærmest gjorde det hele lidt mere uhyggeligt.

Jeg kiggede ind af hver dør jeg kom forbi.

Jeg så lægerne styrte rundt.

Jeg så familierne der sad og ventede.

Jeg så de syge som også ventede, på enten at blive raske, eller på at dø.

Gangen føltes endeløs, men det var nok mest fordi jeg skulle skynde mig så meget, jeg blev ved og ved med at gå, så flere og flere mennesker, og følte mere og mere tomhed.

Men på et eller andet tidspunkt nåede jeg døren ind til min søsters stue.

Jeg tøvede lidt inden jeg tog i håndtaget og trådte ind på stuen.

Det første der mødte mit blik var væg-gene, de var malet i en kvalm karrygul farve. Gardinerne var i en lysende grøn med lilla print.



Det hele gav mig lyst til at tage hænderne for øjnene, men jeg tog mig sammen om gik hen til hospitalssengen.

Jeg husker tydeligt hvor forskrækket jeg blev da jeg så min søster ligge der.

Hun havde slanger over det hele, alle til forskellige ting.

Hun lå og sov, helt udmattet. Det må have været så hårdt, det var det jeg tænkte, og det var også både det og chokket over at se hende sådan der fik mig til at græde.

Både min mor, min far og en sygeplejerske var derinde med mig, men jeg følte det som om jeg var helt alene.

Jeg tørrede tårerne væk med bagsiden af hånden og lagde derefter hænderne på sengens jerngitter.

Jeg lagde hovedet på skrå og så på min søster.

Jeg ved ikke om det var fordi hun vidste at jeg var der eller om det bare var et tilfælde, men hun åbnede øjnene og så op på mig.

Jeg tog hende i hånden og gav den et klem.

Så bøjede jeg mig ned og gav hende et kys på panden.

Jeg trådte et skridt tilbage og så hende lukke øjnene.

Alle mine tanker blev fyldt med ubehag og forvirring, jeg så på skift på min mor og min far, og til sidst på sygeplejersken.

Hun smilede til mig.

Det gjorde mig irriteret, der var da ikke noget at smile af. Hun gjorde det selvfølgelig for at være sød, men jeg opfattede det mere som en hentydning til at det ikke var så slemt som jeg troede, at det hele nok

skulle gå, og som om hun troede at jeg var lidt for ung til at forstå alvoren.

Og det havde jeg også været, jeg havde været igennem den tid hvor jeg troede at hvis man ikke var tilfreds med det der var sket, så kunne man da bare trykke på en slags fortrydelses-knap og så ville alt ordne sig. Som den gang jeg klippede min Barbie-dukke skaldet og troede at når jeg havde talt til 10 ville håret være tilbage.

Men sådan var det altså ikke mere, jeg havde lært at meget sker tilfældigt, og i princippet kunne min mor blive skudt mens hun holdt mig i hånden, for dem der skød, ville jo ikke tænke at de ikke måtte, bare fordi hun havde et barn.

Jeg forstod godt at det her var alvor, jeg forstod godt at tingene ikke ville ordne sig lige med det samme, og jeg vidste godt at jeg aldrig ville glemme den her dag.

Jeg vendte tilbage fra mine tanker og ind i den virkelige verden.

Min mor og far græd, mens min søster stadig lå der med lukkede øjne.

Åbn øjnene, tænkte jeg.

Hendes vejtrækning blev langsommere.

Åbn øjnene.

Hendes åndedræt var næsten lydløst.

Åbn øjnene.

Alt stoppede.

Jeg nåede ikke at tænke mig om før jeg spurgte om hun var død, det var egentlig ikke henvist til nogen, det var nok mere bare fordi jeg tænkte højt.

Sygeplejersken nikkede.

Åbn øjnene, tænkte jeg en sidste gang.

Men hun gjorde det aldrig. ■

Ronja Hage Tange bor i København og går i 9. klasse.

Vi vil gerne takke hende for at give os lov til at trykke denne tekst. Red.



OUTSIDEREN



Tænk om det her, lige hvad du vil. Du bestemmer. Det er vores julegave til dig:
Masser af plads. Det er OK, brug det, se hvad der sker, der er ikke noget du skal her.
Foto taget i Dyrehaven vinteren 2009 af Outsiderens fotograf Karolina Zapolska.

Vores medarbejder, førtidspensionist og cand.polit Boye Haure, aflægger her rapport fra nogle fræsende døgn i efteråret 2009, der blandt andet bød på topmøde hos en tidligere statsminister, kold nøgenbadning ved nattetide samt flere indlæg fra talerstolen på de radikales årlige landsmøde.

Af en psykisk sårbar nationaløkonoms dagbog

Af Boye Haure

Jeg lå i ambulancen. Fik insulin- og salt-drop. Jeg havde mistet en masse væske ovenpå en stor svedetur. Jeg havde ikke fået fast føde et par dage.

Jeg havde været manisk, og jeg var nu for alvor gået forkert.

Egentlig skulle jeg denne onsdag have været ned på værestedet Flinten og spise god solid varm husmandskost. Men mine ben ville på værtshus. Jeg skulle aldrig have adlydt dem. Jeg drak én stor stærk øl, og én til. Så begyndte jeg at få det psykisk dårligt og troede, at alle talte om selvmord. Og pludseligt fik jeg det også dårligt fysisk.

Jeg havde fået et insulinchok. Sveden piblede ud af mig. Jeg kunne dårligt stå på benene. Jeg lagde mig om i baglokalet, og bad tjeneren om at ringe efter en taxa. Da han kiggede til mig en gang til, sagde jeg, at jeg havde brug for en ambulance.

Jeg blev kørt ind på skadestuen. De var hurtige til at undersøge mig. Der kom en

særdeles sød og flot sygeplejerske hen til mig, og hun tog min puls og målte blodtryk. De var vist meget forhøjet på grund af hendes indvirkning.

Jeg fik sovet lidt. Så kom lægen, der var meget flink. Jeg fortalte ham, at jeg er mani-depressiv. Ret hurtigt kom jeg over på en lukket psykiatrisk afdeling, hvor der blev taget pænt imod mig. Men der var dødsygt. Der skete intet, og de fleste andre medpatienter skulede underligt til mig, syntes jeg.

Forud for den onsdag, hvor jeg var gået galt i byen, havde jeg i weekenden, som mangeårigt medlem, været til Det Radikale Venstres landsmøde på Nyborg Strand. Det var gået godt. Men jeg havde været højt oppe. Mentalt og bogstaveligt. Jeg havde været på talerstolen tre gange overfor en sal på omkring 600 mennesker. Om lørdagen meget retorisk og med stort bifald. Søndag formiddag, traditionen tro, som



”Opdagede, at en af deltagerne i løjerne er landsformand for en anerkendt seriøs forening. Han kunne ikke finde sin ene sok.”

den eneste, der kommenterede årsregnskabet. Og søndag eftermiddag improviserende i fem minutter over emnet psykiatri. Seriøst nok.

Festen lørdag aften havde været skøn. Meget morskab. God økologisk mad. Masser af vin. Underholdning. Festtaler. Musik og dans. Jeg fik snakket med en hel masse, som man ellers mest kommunikerer med over nettet.

Men vildt var det gået for sig om natten på hotellet. Jeg sov på sovesal. Havde taget mit jakkesæt af og lagt det på en stol. Havde ellers alle mine ting i en stor taske. Jeg sov uroligt, og midt om natten hørte jeg gennem de åbne vinduer pigeskrig nede fra stranden. Det blev ved, og jeg kunne ikke falde i søvn igen. Tog derfor tøj på og gik med min taske igennem hotellet, og den lange omvej ned til stranden.

Dernede ved vandet var fem yngre mennesker i gang med at gå i vandet eller tørre sig efter at have været i vandet. En yngre kvinde forsøgte at lokke mig med i bølgerne. Jeg tog al tøjet af og gik ud i det kolde vand over en bund af sten og skarpe skær. Der rev jeg mig voldsomt på det ene ben. Fik mig en hurtig dukkert. Kom op igen, rystende af kulde og blødende. Lånte et håndklæde. Hurtigt på med jakkesættet og resten af tøjet. Fis og ballade på en bænk. Opdagede at en af deltagerne i løjerne er landsformand for en anerkendt seriøs forening. Han kunne ikke finde sin ene sok.

Jeg fik slet ikke sovet den nat. Men da de lyse timer begyndte, gik jeg ned til swimmingpoolen. Det var dejligt. Opfriskende. Ud på toilettet og børste tænder og tage medicinen. Jeg vidste, at der var tegn på mani, men jeg var også klar på, hvad jeg gjorde, og jeg havde desuden forberedt mig seriøst til mødet. Så det gik alt sammen. Uden pinlige udtalelser. Jeg har prøvet det mange gange før, så jeg har lært at holde det værste nede. Det submaniske var snarere en fordel. Jeg boblede af ideer og energi.

Søndag aften, da jeg kom hjem, var jeg træt. Mandag morgen sov jeg længe og var underlig. Ikke sulten. Træt. Tirsdag det samme. Var ude at gå tur og troede, at jeg blev kørt ned. Det var tæt på, men alligevel.

Op så kom den skæbnsvangre onsdag, hvor mani slog over i en akut depression.

Efter en dag – eller var det to – kom jeg over på den åbne. Der var rarere, og nogle

at tale med. Jeg blev sat op i stemningsstabiliserende medicin. Jeg kom straks til stuegang med en psykiater, der har kendt mig igennem mange år. Hun sagde: ”Hvis man ikke skal blive manisk til sådan et årsmøde, hvornår skal man så blive manisk?”. Sikken herlig humor og forståelse. Hun er pragtfuld. Jeg er landet igen.

Hurtigt kom jeg i gang igen. Fik besøg. Købte bærbar. Gik til møder, heriblandt ”psykiatrisk topmøde” med Nyrup og 600 deltagere. Jeg fik stillet et spørgsmål om økonomi og psykiatri. Fik præsenteret mig som psykisk sårbar nationaløkonom. Det vakte nogen furor.

På afdelingen var jeg ude for, at en fra personalet, en sosu-elev, strengt bad os om kun at tale om noget positivt, når vi sad sammen i frokoststuen. Vi måtte ikke tale om sygdom, mente hun. Jeg måtte gøre opmærksom på, at vi var voksne mennesker, at vi spurgte til, hvor hinanden havde det, og at alle – jævnfør topmødet – er enige om, at man skal tale om psykisk sygdom, hvis folk vil, og nedbryde fordomme.

Ellers hyggede jeg mig mere og mere, men jeg havde længe stadig maniske træk. Det kom i alt til at koste mig en lille måneds indlæggelse, at jeg gik forkert – en regning, jeg godt kunne have undværet. Det er bare svært at undvære manierne, men efter nogle uger var jeg kommet ind i den daglige rutine igen. Uden at gå galt i byen. ■



Boye Haure er nationaløkonom, cand. polit, og tidligere i besiddelse af en betragtelig formue. I dag er han bl.a fast skribent for Outsideren. Har du spørgsmål om psykiatri og samfundsøkonomi, er du meget velkommen til at sende ham en mail på: redaktion@outsideren.dk, att: nationaløkonomen.

**Følg
med**

Big Brother for Paranoide – en del af den nationale strategi!

Se de chokerende TV-billeder



Fotos: Karolina zapolska

Grafisk efterbehandling: Simon Asbjørn Mogensen



1) Efter frokosten, hvor der var hakkebøf med bløde løg, vinder Snøvs en talisman, der beskytter ham mod det onde øje i himlen. Hans alliance med skelettet i skabet har båret frugt, og det er lykket ham at gætte sin næste diagnose rigtigt. Efter at Snøvs har fejret sejren ved at ryge en halv pakke Kings, går han ind og sover. Bagefter vil han ringe til McDonalds. I morgen er der benløse fugle til frokost.

Big Brother for paranoide:

Opgør med fordomme – live!



Som en del af indsatsen mod fordomme om psykisk syge har sundhedsministeren søsat et epokegørende TV-projekt, der skal give befolkningen indsigt i krøllede hjerner og deres måde at fungere på. Håbet er naturligvis at kunne øge forståelsen for de, der er underlige, ustabile og utålelige.

Projektet kaldes **Big Brother for Paranoide**.

Helt konkret består det i, at tolv svært vanvittige mennesker siden august har været placeret i en 3-værelses lejlighed i Hvidovre, hvor de konkurrerer mod hinanden om førstepræmien på en stang cigaretter, og en trøstpræmie på en rejse til La Santa sport med alt betalt.

Reglerne er de sædvanlige i Big Brother-projekter: En gang imellem bliver en af

deltagerne stemt ud, indtil der til sidst kun er én tilbage - og det er så vinderen.

Big Brother for Paranoide vil blive sendt på en landsdækkende TV-kanal hver mandag aften og fjorten uger frem fra begyndelsen af januar. De første fem episoder er allerede i kassen - og tidsskriftet *Outsideren* har som eneste medie fået lov til at kigge med over skuldrene, vise udvalgte billeder fra lejligheden og berette for vores læsere, hvad vi har set.

I Big Brother huset er syv allerede er stemt ud og to andre er blevet bortvist for at snyde med stemmerne. Kun tre er tilbage i lejligheden i Hvidovre, hvor kampen for alvor har udviklet sig til en **no mercy**-forestilling. Hvad kan det dog ikke udvikle sig til!?

Tilbage i Big Brother-lejligheden er:



1. Shakira, med en fortid som kaptajn på Sultanen af Omans luksusyacht. Havde planer om at blive ved med det, indtil hun blev opbragt af somaliske pirater, hvorefter hun vendte snuden hjemad til en karriere på Oslo-færger. Efter at have været involveret i påsejlingen af flere coastere (og en enkelt jolle) rejste hun til Norge for at få de traumatiske oplevelser på afstand. Hendes næste arbejdsplads var ombord på de noget mindre katamaran-

færger, som hun dog forlod efter at en fuld styrmand kolliderede med et fjeld i stærk tåge. Nu er Shakira vendt hjem for at lave noget andet. Hun skulle egentlig bare have besøgt sin mormor, men er faldet godt til i Big Brother lejligheden. To gange har hun vundet deltagernes sms-konkurrence om det bedste morgenhår.

2. Reklamemanden Snøvs, der under påskud af forældreorlov har

Bliv klogere - følg med i denne spændende skildring af behandlingskrævende menneskers dramatiske liv!

2) Lille Leif forklarer de andre fra Big Brother for Paranoide, at man kan få mere i boligsikring, hvis man er velsignet af paven. Det hænger sammen med det nye digitale TV-signal, der blev indført som sikkerhed mod socialt bedrageri og allerede i 2012 vil kunne lave kaffe, så ingen skal forlade lejligheden mere end højst nødvendigt.



3) Efter at Shakira har vundet "find ugens mikrofon" tre gange i træk, har hun fået brev fra sit jobcenter, der meddeler at hun nu er i matchgruppe to. Kan der være en sammenhæng, tænker Snøvs. Brevet var underskrevet "vi hepper på dig" og Lille Leif gemmer det i en sko.

4) Ingen kan finde fjernbetjeningen i Big Brother Huset, og deltagerne skifter kanal med tanker. Desværre vil Snøvs helst se "klovn" og de andre vil se "Venner," og imens de skændes, laver de en hemmelig alliance der skal få Bent Burg tilbage i "Lykkehjulet." Det hele løser sig, da der kun er se-fede-mennesker-tabe-sig-programmer på alle kanalerne. Lille Leif sukker og laver kaffe.



Action



fundet tid til at deltage i konkurrencen. Hans drøm er at sælge en ny sandwich til McDonalds under mottoet "Vi ved heller ikke hvad der er i!" med en plastikfigur af ham selv i happy-mealet. Snøvs står til at få mange tilhængere blandt de yngre seere, da han har snydekoder til Halo 3 tatoveret under fødderne og altid sover med fødderne på hovedpuden.

3. Den sidste deltager i Big Brother huset kaldes Lille Leif, men hedder

egentlig Store Leif. Lejligheden i Hvidovre tilhører ham, og nogle gange undrer han sig over, hvad i alverden alle de mennesker laver der. Hver tirsdag ringer sundhedsministeren og spørger, om der er styr på sagerne eller om pedellen skal komme op. Men indtil nu har Lille Leif ikke fået svar fra ministeren på, om han kan huske dengang de begge var autonome og på druk i Ryesgade og hvornår Lille Leif får sine hundrede kroner igen.

Konkurrencen intensiveres dag for dag. Hvem vinder en stang muntre smøger (eller en tur til La Santa Sport med alt betalt)!?



5) Omkring klokken tre om eftermiddagen vågner deltagerne rigtig op og ruller nogle cigaretter i papir fra en signeret førsteudgave af Michel Foucaults "Galskabens Historie." Især papiret fra indledningen giver et jævnt sug og er nemmere at rulle hårdt. Det er bedre end grønne Look, men ikke helt som Kings. Shakira har fået øje på et kamera i væggen, der ikke er fra tv-selskabet. Inde ved siden af bor hendes mormor, der er aktiv i hjemmeværnet. Snøvs mener at det er McDonalds, der holder øje med køleskabet. Lille Leif prøver at forklare, at det altså er lammekød, han har købt i SuperBest.



6) Deltagerne har fået tre minutter til at pakke deres ting, og der er panik i lejren. Beslutningen er taget i Region H, men det er ikke besluttet, hvor de skal hen. Under kommunalvalget stod flere landspolitikere frem og udtalte, at nu ville man løse boligproblemet samtidig med klimaproblemet og mangelen på skraldespande på Amager Strand. Der er ved at blive gravet et stort hul midt på Møn. Når hullet er gravet, vil det blive besluttet hvad det skal bruges til. Måske skal der ligge en McDonalds. Snøvs ligger forrest i konkurrencen om at pakke sine ting. Han har snart drukket sin kaffe færdig. Uret tikker.



7) Som en del af sponsoraftalen til præmierne, en stang cigaretter og en tur med alt betalt til La Santa Sport, skal deltagerne prøve en ny vidunderpille fra medicinalfirmaet Eli Lilly. Pillen har ingen kendte bivirkninger og er et gennembrud i retspsykiatrien. Eli Lilly har også forsøgt at sælge den til lavpris-flyselskaber, posthuse og DSB. Mottoet er "En bedre hverdag for alle"



8) Regeringen har tiltrådt FN's handicapkonvention og livet i Big Brother huset forandret sig drastisk. Kommunerne er stolte af deres indsats, og overvejer at putte en plastikfigur af Snøvs i børnehave-børnenes madpakker. Den og to cigaretter. Shakira får et flashback til dengang hun var kaptajn på Sultanen af Omans yacht. Det var den nat, de somaliske pirater kom ombord og ville spille Rommy, så det var til at græde over. Shakira tænker på, om hun skal fortælle det til de andre, men vælger at være strategisk. Big Brother er en nådesløs konkurrence.

9) Der er ikke mere kaffe i Big Brother huset og de paranoide deltagere viser sig hurtigt at være meget farlige. Hvidovre er lammet af frygt i mere end ti minutter, og udenfor lejligheden er hjemmeværnet ved at tage opstilling, imens Shakiras mormor laver drømmekage, med kokos fra Fransk Polynesien. Sundhedsministeren står på en kasse Albani for at sælge TV-rettigederne til udlandet og derved skaffe flere penge til psykiatrien. Hvad bliver det næste? Følg med i januar på en landsdækkende kanal!

DORTE RAFFENBERG, 1969-2009.

En kæmpe er segnet



Ved Dorthe Raffenbergs død d. 19. november 2009:

De største historier bliver aldrig fortalt, og nu er det for sent, at du fortæller den selv. Vi andre står tilbage og savner dig, Dorthe.

Du var en stærk kvinde, der aldrig holdt op med at drømme. Du kunne have givet op tusinde gange, og ingen ville have bebrejdet dig det.

Men du gav aldrig op.

På en eller anden måde fandt du et smuthul, der gjorde dit liv større end diagnoser, medicin og indlæggelser. Gennem stand-up-recovery fortalte du så mange som muligt om det: Der er ikke nogen grund til at opgive dine drømme. Fortsæt. Så kan du.

Gennem benhård træning flyttede du grænserne for dit liv, til du igen kunne gå i verdenen, som var den din egen. Som medlem af redaktionen her på Outsideren kastede du dig over den ene artikel efter den anden, om det umulige i at skille kroppen fra psyken. Det vidste du mere om end alverdens forskningsrapporter. Vi husker din jubel efter dit første halvmaraton.

Om det var det, at dit knæ ikke kunne mere, der væltede korthuset, det er en af de ufortalte historier, du efterlader. I denne omgang.

Vi vil aldrig glemme dig, Dorthe. Tak for alt det du gav til os på redaktionen og alle andre. ■

Medarbejderne, Tidsskriftet Outsideren

”Vores datter blev fjernet kort efter fødslen. Nu er hun 4 år og vi ser hende én gang om måneden. Senest i går.”

... og far Holger siger:

BUM

Foto: Karolina Zapolska

Af Holger Pedersen

Jeg kan jo ikke skrive.

Marie og jeg har fået en lille datter – Veronica, som vi i denne tid ser en gang om måneden. Jeg skrev for nogle måneder siden, her i bladet, at der ikke længere var kærlighed i Holger Pedersen, men det er der jo, i savnet.

Vi fik barnet fjernet allerede kort efter fødslen i 2005. Veronica blev født den 22. juli 2005. Det er den 22/7, så derfor fik hun mellemnavnet Pi. 22/7 er også pi. Veronica blev født lidt for tidligt og var meget lille af et barn at være. Veronica vejede kun 2200 g. Veronica mistede lidt vægt de første to dage, men er heldigvis kun vokset siden..

Veronica er i dag 4 år gammel. Veronica bor i en plejefamilie i Køge. Vi, Marie og jeg, ser hende en gang om måneden. Vi

har tidligere set hende hver 14. dag, men det er blevet reduceret, fordi, Veronica bliver meget påvirket af samværene med os. Veronica kan godt være to dage om at fordøje et samvær med os.

Vi havde samvær med Veronica i går. Vi mødes i nogle samværslokaler, som kommunen stiller til rådighed i Roskilde. Vi har tidligere mødtes i Køge, i hendes vante omgivelser, men nu er det altså i nogle samværslokaler. Vi har overvåget samvær. Det betyder, at der sidder en samværskonsulent og kigger på os. Samværskonsulenten hjælper også med i form af forslag til aktiviteter, ligesom hun (næsten) kun skriver positive rapporter, om hvordan samværene er gået, til de besluttende.

I går stod jeg tidligt op. Det var samværsdag. Jeg havde besluttet, at Veronica skulle have blomster, fordi hun sidst vi havde samvær, havde været meget optaget

Holger Pedersen er i fyrrerne og bor i Roskilde.

Tidligere har han bl.a. været leder af et værested i Roskilde (der blev lukket af kommunen pga nedskæringer) og redaktør af bladet GARM. For nyligt blev Holger Pedersen tilkendt førtidspension. Red.

af nogle playmobil-blomster. Jeg havde i forvejen sikret mig, at blomsterhandleren i Cermontgade havde åbent allerede kl. 9.00, så jeg stod i forretningen kl. 9.15. Købte der en lille buket og tog så hen i de nærliggende samværslokaler.

Samværslokalerne ligger på første sal og der er en lang gang igennem huset, med en dør i midten, hvorpå der står "ingen adgang", men vi ved jo, at vi har adgang en gang om måneden, så vi ignorerer skiltet og går ind af den lidt uvelkommende dør. Marie går først og da hun kommer ind af døren, løber Veronica hende i møde og vil give et knus, og Marie må ned på knæ for at modtage velkomsten. Så går Veronica hen og taler til plejemor. Marie har kalendergaver med, der ikke skal åbnes nu, men Veronica vil alligevel gerne se lidt på pakkerne.

Jeg siger så ind i lokalet, hvor plejemor og Veronica er, at jeg også har noget til Veronica, og så kommer hun ind i samværslokalet og ser mine blomster. Jeg beder om et knus, og vi knuser. Samværskonsulenten finder en vase frem og vi sætter blomsterne i den uden at tage papiret helt af.

Nu har disse samvær stået på i en del år og der er udviklet nogle forskellige traditioner om samværene. Vi starter gerne med at diskutere, om vi skal ud og gå en tur eller blive i lokalet. I går valgte vi at blive. Vi spiser så lidt brød omkring det høje bord. Det er vist indført for min skyld, da jeg ikke plejer at have spist i forvejen. Veronica har altid spist i forvejen og er normalt ikke sulten. Så hun spiser kun symbolsk.

Under måltidet snakker vi om, hvad vi skal lave, og Veronica siger hun vil lege med biler. Jeg får spist min sædvanlige mængde og skynder mig at hjælpe Veronica med at fremskaffe tæppet med de indtegnede veje og togbaner, som man kan lege med biler på. Veronica bærer tæppet hen, hvor det kan ligge og vi får det ud på gulvet.

Jeg finder kurven med biler frem og vi starter hurtigt med at få to af de små til at støde ind i hinanden og far Holger siger: "Bum". Veronica finder en traktor, som kan køre selv. Vi snakker om legetøjet og Veronica taler fint med.

Måske jeg ikke skal gå i detaljer, men vi taler ikke så meget. Veronica koncentrerer sig fint om legen og taler om bilerne en for en. Jeg fortæller, hvad jeg mener de forskellige biler hedder og Veronica protesterer over min definition af en mini. Legetøjs

- minien er større end de helt små biler, så hverken jeg eller hun har ret.

Efter en lille halv time kan vi ikke længe lege med biler og samværskonsulenten finder på, at Marie skal læse højt for Veronica. Samværskonsulenten finder Askepot frem og jeg forholder mig passivt, mens Marie med klar røst, og med Veronica ved siden af sig i sofaen, læser højt af bogen. Veronica siger: "Stakkels Askepot", så hun er fint med.

Efter læsningen, som også fik mig opdateret, vil Veronica lege med komfuret. Vi leger madlavning og lejligheden har siden sidst fået nye legetøjs gryder og pander i metal, så legen er meget realistisk. Veronica giver sig god tid til at lave maden, inden hun serverer. Rigtig mad kommer også ind i legen, men vi finder ud af at modtage og smaske så meget som muligt ved tanken om pommefritter og pizza i plastic.

Jeg ved ikke, hvad det er jeg vil med denne tekst, men hver detalje fylder mig i denne tid bagefter.

Det er meget intenst, sådan at være med sit barn i 1 time, og jeg er meget flov over ikke at kunne forstå, hvad Veronica fortæller mig, da samværskonsulenten lige er gået udenfor lokalet.

Vi opnåede noget i går, nemlig at døren ind til det lokale, vi befinder os i, var lukket under samværet. Det plejer at være sådan, at Veronica kan søge ind til sin plejemor, hele tiden igennem den åbne dør, men i går var døren lukket.

Samværet afsluttes ved at samværskonsulenten siger til Veronica, at nu skal hun til at slutte og så giver jeg Veronica sin jakke på. Marie får et knus og jeg får et knus. Veronica går ind til plejemor og vi glemmer næsten blomsterne, så vigtige var de ikke, og jeg hører mig selv sige: "farvel". Gør stadig ondt.

Marie og jeg taler længe med samværskonsulenten om hvordan det er gået, og der er ingen sure miner. Vi bevæger os ud i Roskilde og tager op på en in café og sidder bare og evaluerer og savner.

Veronica savner jeg stadig. Det gør jeg ikke bare to dage, men hele tiden i det hoved, som de ikke vil frigive.

Kærlig hilsen Holger

Roskilde d. 18. november 2009

Ny forskning: Poesi bekæmper angst!

Kommentar af Sidse Zille Hansen

At skrive digte, sange og dagbog kan mindske angst og depression, viser forskning.

Hjerneforsker Matthew Lieberman fra Californien i USA har undersøgt, hvad der sker i menneskets hjerne, når vi skriver om vores personlige oplevelser. Han konkluderer, ifølge gratisavisen MetroXpress, at der sker en slags regulering af vores følelser, hvor angst, tristhed og frygt bliver dæmpet, når vi får afløb på papiret.

At skrive ser kort og godt ud til at kunne berolige hjernen og rette op på balancen.

Liebermans forskning afslører desuden, at det kan hjælpe mod forbier, selv om det at skrive direkte om sine oplevelser, også kan få skribenten til at gennemleve personlige traumer igen.

Og så skulle det i øvrigt være en fordel at skrive i hånden frem for på computer...

Poesihumør og humor gør livet positivt og man bliver mere kreativ og bevæger sindet aktivt. At skrive giver oplevelser en fysisk form til at bearbejde f.eks. angst. At få sat ord på giver overskuelighed og ro i sjælen.

Når man skriver, udløses kemiske stoffer i hjernen, som f.eks. serotonin. Disse naturlige stoffer kan have stor positiv værdi og indvirkning på humøret, som også mindsker stress og depression.

Tænk på, hvor godt tilpas du føler dig bagefter. Start langsomt og forsøg eventuelt gradvis at forøge motionen af hjernedellernes hyppighed og intensitet.

Det kan tage tid at tillægge sig nye vaner, så vær tålmodig.

Og – husk at lave noget du nyder. Det styrker selvfølelsen og selvtilliden!

Sidse Zille er 38 år, bor i haveforening i København SV og er medlem af Outsiderens redaktion.



Collage af Sidse Zille Hansen

Kulsukker

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



Fikseret

Jeg ligger her på sengen
og jeg ligger her fordi
at samfundet skal lære mig
at jeg ikke har værdi.

Kenneth Hansen/2009

Psykiatri

Hvis du ikke danser
som vi spiller
vil du gå din vej
har vi låste dører
vi har bæltet strøm og piller
vi kan altid stoppe dig

Kenneth Hansen/2009

Fiksering

Jeg er fikseret
Fikseret på min frihed
Fikseret fra mit liv
Fikseret af min sygdom
Fikseret – stigmatiserede
De har fikseret
og givet min fortid ar
Nu jeg blevet fikseret

på
at
glemme.

Anne Marie Rafferty/2009

**4,5
time**

**i bælte
er lig med**

1000,-

**ned i
lommen**

Henriette Buemann Jensen, en læser fra Odsherred, har fulgt vores opfordring og sendt os denne personlige beretning om at blive lagt i bælte.

Da historien begynder, er hun netop blevet indlagt på en psykiatrisk hospitals-afdeling, hvor hun ikke har været før:

Pludselig kom en personale hen og spurgte hvordan jeg havde det.

- I har jo intet at tilbyde ud over et bælte, svarede jeg hende. Men det var åbenbart netop det, hun ville foreslå. Hun lovede mig, at jeg ville få en fast vagt, der ville holde øje med og støtte mig, hvis jeg lagde mig i bæltet.

Jeg bad om garanti for, at jeg måtte komme ud af det igen, hvis det ikke var til at holde ud. Og jeg forlangte, at jeg kunne få lov til selv at gå på toilettet, da det er meget krænkende at skulle besørge i andres påsyn, når man normalt er fuldstændig velfungerende på det latrinære område.

Hun gav alle garantier, vi gav hånd, og jeg var meget alvorlig, da jeg slog håndslag og kiggede hende direkte i øjnene.

Jeg gik ind og lagde mig på det bælte, der lå fast. Så lå jeg der stille og roligt og talte med en vagt.

Så gik hun, men jeg var endnu ikke alarmeret.

Så pludselig overvældede trangen til at komme på toilettet mig. Jeg er ellers god til at holde mig, men nu kunne jeg ikke holde mig længere. Om jeg kunne komme ud af bæltet?

Nej, nu var der ingen velvilje mere, aftalen var glemt og nu skulle jeg bare ikke være besværlig.

Jeg ålede min lidt for slanke krop ud af bæltet opover - for at komme på toilettet, men nu blev personalet pludselig meget opmærksomme på min eksistens - et større antal af begge køn ilede til og lille jeg ålede mig forgæves rundt, mens tissetrangen nu var blevet nærmest uudholdelig.

Så skete det, for første gang i mit liv som bælte-fikseret, at jeg for alvor blev vred, og derfor forsøgte jeg igen og igen at åle mig ud af bæltet den anden vej. Nu blev de imidlertid for alvor trætte af min stædighed, og pludselig lå jeg og rodede rundt på gulvet med venstre fod i remmen, mens de moslede rundt med mit lille legeme for også at komme en håndrem på højre hånd.

Derefter forlod de mig.

Hvad skulle jeg gøre? Jeg tissede afmægtig i sengen og der lå jeg og sejlede i min egen urin - som hurtigt blev kold. Gummimadrassen suger jo ikke, så jeg prøvede forgæves at lægge vægten om med min frie hånd, for ikke at skulle ligge der i den kolde sø.

Hvad og hvorfor ved jeg ikke, men man løsnede mig senere, efter i alt 4 1/2 times fiksering.

Bagefter klagede jeg til patientklagenævnet og fik medhold. Og det hele endte med at jeg fik erstatning - 1000 kr. for den 4 1/2 times lange tortur og hårde kamp. ■

Bæltefixeret? Så fortæl din historie!

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

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

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

Vi har ambitioner om at skildre virkeligheden som den er. Uden fordomme. Vi ved, at der er mennesker, der synes, at de har haft brug for at ligge i bælte. Mens andre har oplevet det som et brutalt og yderst krænkende overgreb. Alle bidrag er vigtige, når der skal kastes lys over tvangens natur, indhold og mening – eller mangel på samme.

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

Send din beretning til os. Fortæl hvad der skete. Om det hjalp. Hvordan du kom videre.

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

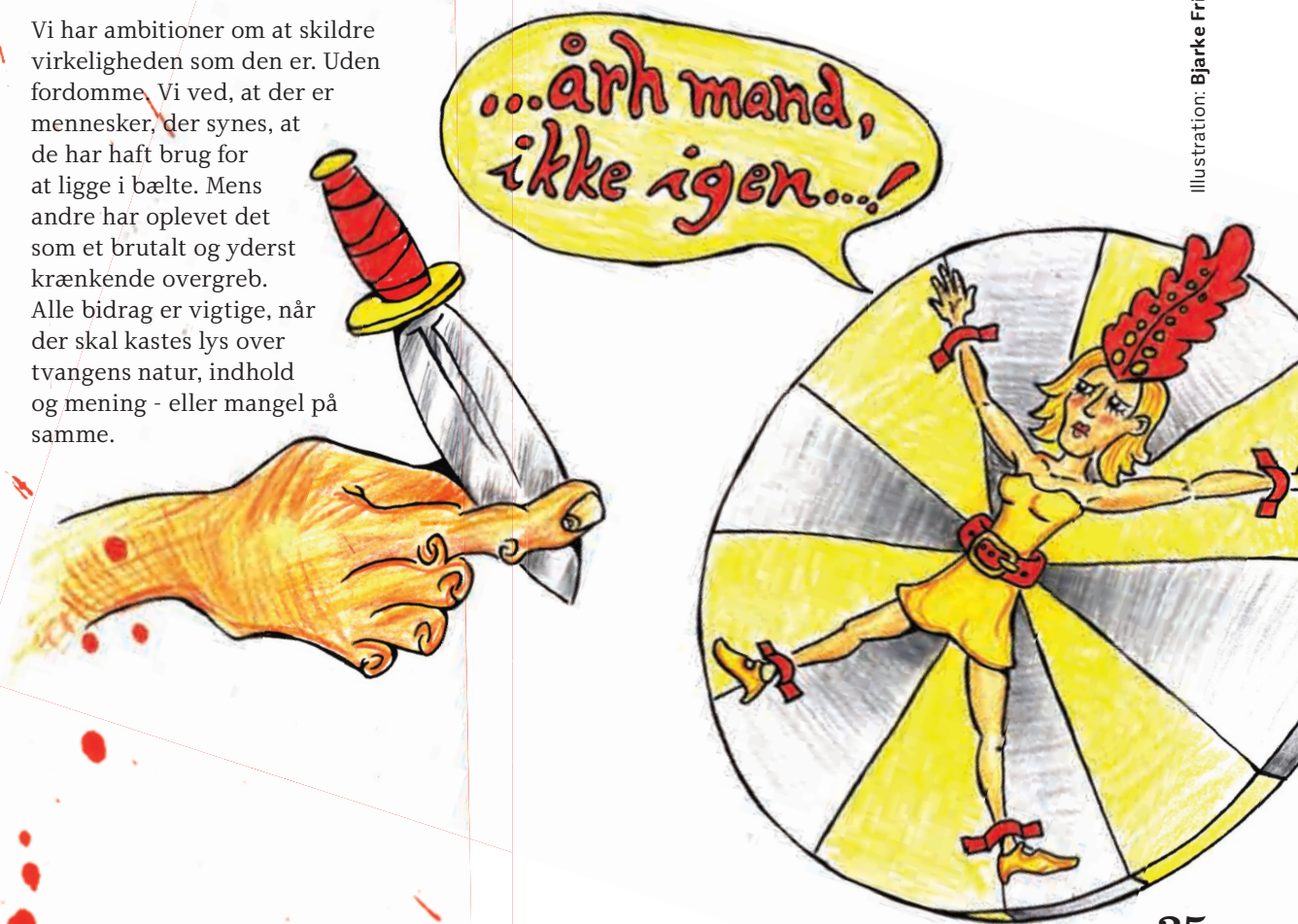


Illustration: Bjarke Friis Kristensen

En drøm:



Bittners klumme om galskaben

Fragmenter af psykiatriens historie

"Senere hørt i Thisted 1696: Vi er en gruppe unge piger der føler os besatte af hende dér; hun har onde øjne; brænd hende. Hende dér? Ja... Ild. Nu.

Er det her folk kommer for at leve, jeg troede man døde her. Jeg vader: i det gale landskab. Her er klassisk græsk lægevidenskab. Det er rart. Her er ingen onde ånder (bare rolig: de kommer). Via klinisk iagttagelse ser vi at de syge er syge på grund af en fejlagtig sammensætning af kroppens væsker. Ja. Sådan. Der er ubalance mellem mit blod, min galde, mit slim, mit vand. Det er diagnosen. Det forhindrer min græske idealtilstand: en sund sjæl i et sundt legeme. Giv ham opmuntring, nogle urter, lidt kindkys, et varm bad, gnub ham under fødderne, giv ham et par chok. Så er han så god som ny.

Jeg vader: i det gale landskab. Her er middelalderen. Her er jeg: mellem Gud og Satan (Nej! - for satan da, jo), her er du mellem godt og ondt, her er du besat af en ond ånd. Giv ham et styk eksorcisme samt tre bønner, et bad i den hellige kilde, og udråb ham til landsbytosse. De er så sjove. Eller. Måske det er en heks! Ja. Brænd hende. Den nisse. tNå ja, min fejl. Vi må skrive noget i den dér Eriks Sjællandske Lov. Året er jo for cirka-helvede-1200.

Om århundreder vil de sætte folk fast og kalde det retslig umyndiggørelse: Ha! Jeg kalder det: „Om mand vorder gal. Kommer det sig, at nogen mand har enten en broder eller en nær frænde, der mister sit vid og har jord eller ejendom, som han nødig vil at hin skulle afhænde, da skal han tage de bedste mænd af bygden... med til tinge og der lyse, at hin ikke har sit fulde vid.“

Senere hørt i Thisted 1696: Vi er en gruppe unge piger der føler os besatte af hende dér; hun har onde øjne; brænd hende. Hende dér? Ja... Ild. Nu.

Jeg vader: i det gale landskab. 1789. Nu må vi da få nogle sindsygeanstalter. Hvordan går det med

dem? Hallo - Esquirol? - er du dér? Jo, tak, jeg er her. Var rundt dernede for lidt siden: 1818. „Jeg så de syge nøgne eller dækket med pjalter uden andet end strå til at værne sig mod kulden og fugtigheden. Jeg så hvorledes de blev elendigt ernæret, manglede vand og alle livets nødvendige ting. Jeg så dem fastlængede i snævre, fugtige smudsige humre, hvor man ville skamme sig ved at indespærre de vilde dyr... således bliver de sindssyge behandlet næsten overalt i Europa.“

Hallo. Du. Se: Det er psykikerne og somatikerne der slås. Og vi er bare lidt inde i attenhundredetallet. Velkommen til. Tak. Det ser godt ud for psykikerne: jo, de psykiske sår er blodplamager på sjælen, det er lidenskaberne! der har skylden - druk, hor, gambling, poker - ja, sådan - sæt de syge i trædemøllen (se, det er kurophold!), den gale slynget ned i vandet 36 timer i træk. Ha, selv den galeste bevæger sig ikke mere efter det: møllen beroliger... nej, vent... se nu... SOMATIKERNE... HAHA! ... HER KOMMER DE... Åh... hvad er det de siger: kroppen, kroppen, kroppen... væskeerne? - igen? - nej, altså jeg skal ikke ha justeret mit slim... nej, nej... nå, det er hjernen! - ha, ej ved I nu hvad, ha, ha, forstyrrelser i hjernen... det ku man ha sagt sig selv. Endelig lykke... nå... hvad siger du... onani er en somatisk årsag? Hmm, hvad årstal er det her?

Ved du hvad, det er intet problem. Vi venter bare og ser hvad der sker. Mon ik det bliver godt... Jacob... Jacob... vågn op... Vi kan tilbyde dig en kombineret behandling: psykoterapeutiske og biologiske tilbud og så kaldt alternative tilbud - fx dér ovre til højre ser du Jensen, der... og... ud fra dine symptomer kan jeg sige... Arr! Nisse! Brænd ham. ■

Jacob Bittner bor i København og er midt i tyverne. Han lever for at skrive, foretrækker litteratur på originalsproget, har familie rundt om i verden og er fast klummeskribent i Outsideren.

Fejl og Fadæser er vores faste spalte, hvor vi gør opmærksom på faktuelle fejl og andre kiksere i seneste nummer af Outsideren. Desværre har vi i denne omgang ikke noget at skrive om, da der slet ingen fejl var sidste gang. **Vi beklager.**

Fra vor helt egen verden

En af vores medarbejdere, Holger Pedersen, har været forsvundet et stykke tid. Kort før deadline modtog vi dette livstegn i form af en mail til redaktionen:

Kære Outsideren

Jeg kom sgu til at lave et nyt parti. Nu er jeg ikke bare rektor (Holger Pedersen har netop oprettet sit eget universitet, red), men også partiformand..

Parallelpartiet skal skaffe psykiatribrugere i Folketinget.

Det blå menneske på plakaten er psykiateren på den grønne gren eller green. Den røde er psykiatribrugeren, der ikke kan bunde i parallelsamfundet. Ja, jeg behøver vel ikke forklare. Grafikken er meget hurtig, men deri er der en kvalitet.

Syg hilsen

Holger

PS. Jeg er også ved at lave en InternetButik. Den skal lave T-shirts med mine grafikker. Den er ikke helt gratis, men I vil kunne besøge den.



Totalt Cool

Vores udsendte medarbejder rapporterer her fra Region Hovedstadens Psykiatris arrangement på Rigshospitalet i København den 8. oktober 2009 vedrørende angst. Med kærlig hilsen.

Af Anne Marie Rafferty

Hvad var der så? Der var angstforedrag på Riget, for øvrigt et sjovt ord for sådan en udlænding som mig, er de rige på riget eller har de bare rigeligt at se til? Jeg tog derhen med gode kollegaer. Der var tre, der fortalte om deres oplevelser med angst. Tre meget forskellige og spændende beretninger fra Angstforeningen, LAP (Landsforeningen af Psykiatribrugere, red) og ham Farshad Kholghi – skuespilleren. De lider alle af angst, eller er angste. Eller.

Først var der lige en god hyggelig filosofisk introduktion, om du vil. Derefter hørte vi om hende fra Angstforeningen, der fortalte om sin angst. Vi skulle forestille os det samme – nu jeg er ærligt talt ikke den type der bliver angst, så jeg må indrømme, at jeg ikke lukkede øjnene til hele historien – men det var gribende, og der blev fortalt flot og indlevende.

Dernæst var det hende, jeg kender fra LAP, der fremlagde noget, og for ikke at fremme nogles oplæg frem for andres, når nu jeg kender hende, så vil jeg bare sige – godt gået. Der skal jo mod til at stå på en talerstol, lige meget om man er sindslidende angst eller hvad!

Den sidste taler har min søster faktisk mødt, hun er dejligt og godt gift og fik engang hans billede, som hun gav til mig – det har jeg et eller andet sted derhjemme. Hans oplæg var TOTALT COOL, jeg mener, han er jo skuespiller og ku' det der, jeg blev sgu helt fascinerede af det.

Jeg fik ingen mad i pausen, da alt maden var væk efter et toiletbesøg, men vi stod i vores bod og havde en rigtig god eftermiddag ud af det. Nå ja, glemte vist at fortælle der også lige var de der professionelle, der lærte os om de psykologiske aspekter ved angst!

Kærlig hilsen fra den udsendte medarbejder:
Anne Marie Rafferty



Fra alle os til alle jer.
Glædelig jul og godt nytår.
Illustration: **Jette Nielsen**

Støtte- og kontaktCentret



**Et tilbud til sindslidende i København
- gratis og anonymt**

Døgnrådgivning

Åben for telefonisk kontakt døgnet rundt alle årets dage. Personlig henvendelse kan foretages direkte fra gaden mellem 8 - 22 på hverdage og mellem 17 - 22 på søn- og helligdage ellers efter aftale.

Vi tilbyder almen menneskelig og juridisk rådgivning samt mail-rådgivning på netraadgivning@skc.dk

Café 24

Åben alle årets dage, hverdage mellem 14 - 22, søn- og helligdage mellem 10 - 22. Se dagens menu på www.skc.dk

Støttekontaktpersonerne (skp'erne) giver støtte til at få hverdagen til at fungere.

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

OUTSIDEREN

Bragesgade 10, 1.

DK-2200 København N

www.outsideren.dk

Email: redaktion@outsideren.dk



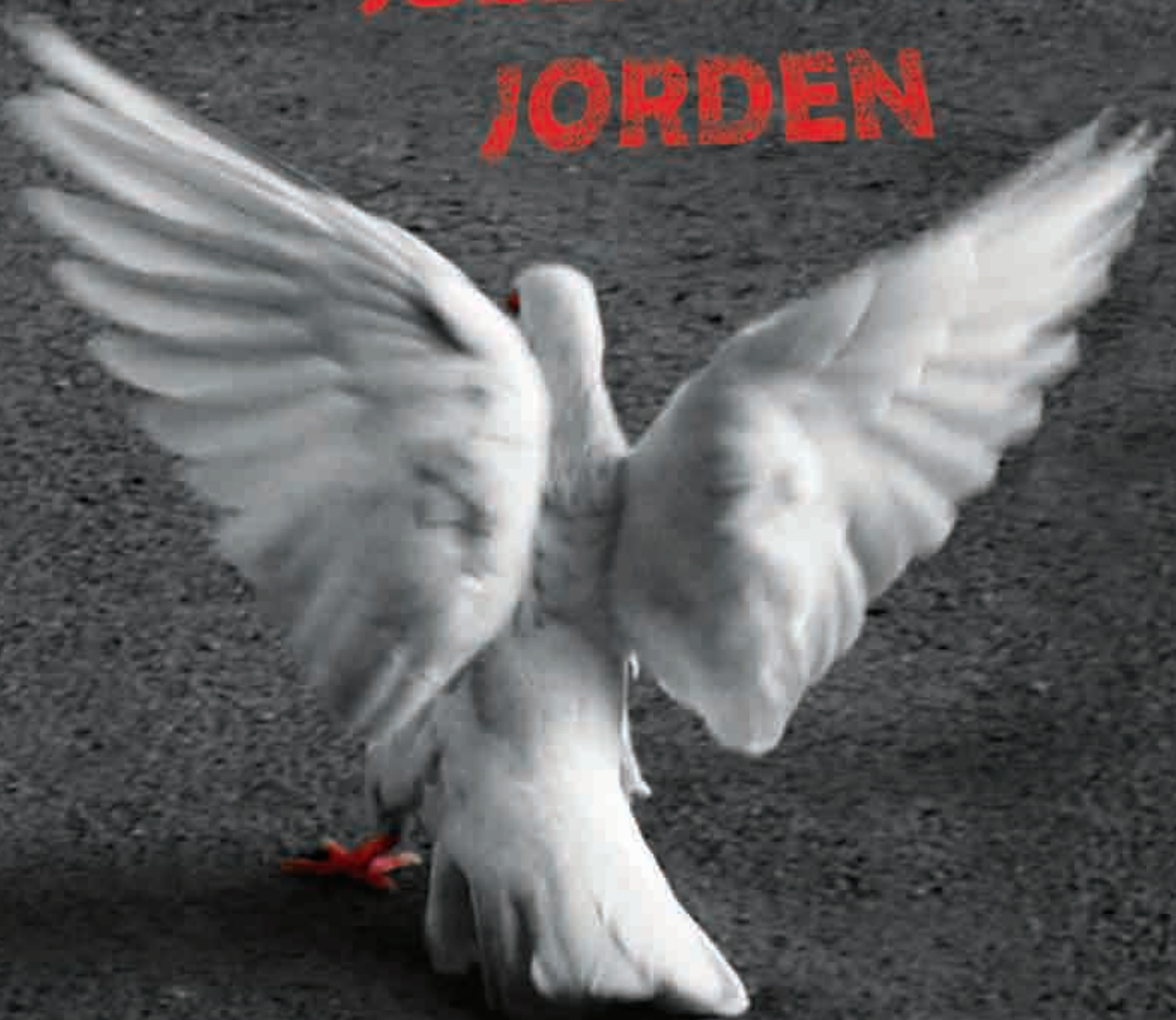
POST

B

PP

DANMARK

JULEFRED PÅ JORDEN



Farseret due

Kan du ikke få en due, kan retten tilberedes med kylling i stedet

Fremgangsmåde:

- 1: Kvæl duen, skyl og tør den. Gnid den udvendigt med salt og peber.
- 2: Brun duen hele vejen rundt i fedtstof i en gryde. Spæd med vin og bouillon og lad det simre under låg i ca. 30 minutter. Skyl vindruerne, halver dem og fjern stenen
- 3: Tag duen op si stegeskyen over i en karserolle. Læg duen i igen og spæd med fløde. Kog saucen nogle minutter og smag til med krydderier og ribsgele.
- 4: Del duen i halve og server den med saucen ved siden af

