

OUTSIDEREN

NR. 71
MARTS-APRIL 2010
PRIS: 40,-
ELLER HVAD DU HAR

DANMARKS STØRSTE UAFHÆNGIGE BRUGERBLAD OM PSYKIATRI

De korte liv

En hilsen til jer,
der bukker under
i psykiatrien

Dorthe Raffenberg og Ture Lykkegaard,
to unge mennesker, der ikke er her mere

40 SIDER OM PSYKIATRI OG GALSKAB



”Hvis en person med meget destruktive tanker kommer til mig og fortæller, at Gud siger at han skal dræbe andre eller tage sit eget liv, så vil jeg altid spørge, om han vil gøre som den stemme siger og om han nu er sikker på, at det er Gud der taler? I sådan en situation går jeg altid ind på personens præmisser.

Det sidste man må sige, er at vedkommende bare er sindssyg og at – dig gider vi ikke have med at gøre.”

**Naveed Baig, imam på Rigshospitalet
i interview med Outsideren.**

Læs videre side 28

#21

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 abonnementer a 6 numre koster 1600 kr.

10 abonnementer 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,
Lars Rahbek, journalist, Anne Marie Rafferty,
pædagog, Klavs Serup Rasmussen, redaktør,
Outsideren

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, Niels Gjærn.

Administration:

Gunver Sørensen, Reno Jacobsen, Svend Balle

Tryk: PE Offset & Reklame A/S

Layout: Leo Scherfig, Suss Larsen

Fotografer/Grafikere:

Karolina Zapolska, Jette Nielsen

Forsidetegning: Katrine Fokdal

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.

Forsideillustration: **Katrine Fokdal**



side 4:

Da angsten blev væk

Hun hjalp sit mirakel på vej

side 12:

De unge døde

Om Dorte, Ture og alle de andre

side 24:

Mor fik mig indlagt

Fra et vildt liv med psykosen

side 32:

Tid til tiden

Min stille time i tusmørket

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

Outsideren udkom første gang for 15 år siden og bliver i dag lavet på frivillig basis af en gruppe frivillige, der har erfaring med psykiske lidelser på egen krop. Vi ved, at vanvid kan være både en rædsel - og uimodståeligt spændende. Outsideren ser sig selv som et talerør for erfaringerne i sindssygen og forestillingerne derfra.

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

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

”Hov, sagde jeg pludselig, der mangler sgu da noget. Så gik det op for mig: Angsten i maven er væk, angsten i hovedet er væk.”

Den morgen himlen var blå

I næsten 20 år levede Britt Engelbrecht Wetche i konstant angst i alle døgnets timer. En morgen vågnede hun op til et helt andet liv.

Af Jens Rønn

42-årige Britt Engelbrecht Wetche har haft to faste følgesvende gennem det meste af sit liv. Sin angst og sine kæledyr. Kæledyrerne, de lever i bedste velgående i form af to huskatter og en lille Chihuahua, som hopper lystigt rundt i sofaen i hendes lejlighed i Bagsværd udenfor København. Angsten derimod, den forsvandt ud af hendes liv - en vintermorgen, som hun aldrig vil glemme.

”Jeg vågnede en ganske almindelig morgen for lidt over et år siden. Jeg kiggede ud. Det var et utroligt smukt vejr med solskin og blå himmel. Hov, sagde jeg pludselig, hvornår har du kunnet se det. Der mangler sgu da noget. Så pludselig gik det op for mig. Angsten i maven er væk, angsten i hovedet er væk. Jeg var fornuftig, sagde til mig selv; det har du prøvet før, den kommer nok tilbage om lidt. Næste dag kommer og går, og jeg har det stadig rigtig godt. Men stadig turde jeg ikke helt tro på det. Faktisk er det først, da jeg kommer til femtedagen, at jeg begynder at være sikker på det. At angsten måske aldrig kommer tilbage på samme måde...”

For Britt Engelbrecht Wetche var det en fuldstændig ny følelse. I over tyve havde hun levet i et angsthelvede, hvor hun næsten hele tiden frygtede for sin forstand - og hvor selv de mest banale aktiviteter,

som at gå på gaden og købe ind, virkede uoverkommelige.

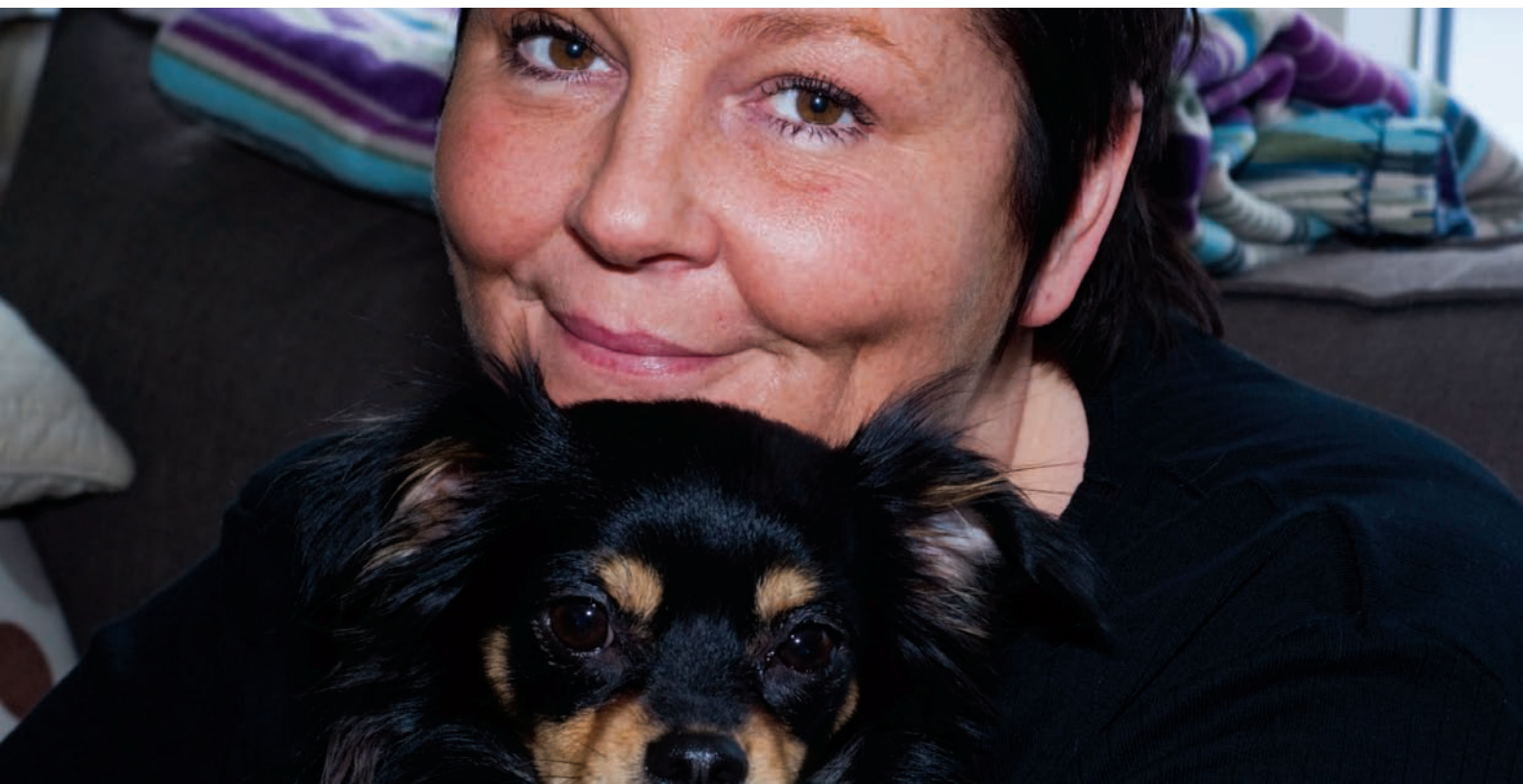
”Det var som et fængsel, og mit hoved var mange gange ved at eksplodere, så jeg måtte skære i mig for at holde det ud. Det skulle ikke gøre ondt, jeg ville bare se blod. Når jeg så blod, så havde jeg opnået det, jeg ville. Smerten var blevet flyttet til mit håndled, væk fra mig. Hvis det ikke havde været for min medicin, så havde jeg slet ikke kunnet være i min egen krop, og var måske død.”

Tyve år i helvede

Britt Engelbrecht har tænkt over det utallige gange. Alligevel har hun ikke umiddelbart et sikkert bud på, hvad der skete, denne utrolige nat og morgen, hvor angsten sivede væk fra hendes krop.

”Jeg har i hvert fald ikke et kort svar, men nu prøver jeg, så håber jeg du har tålmodighed nok. Det hele begynder jo med, at jeg fra barnsben ikke kan stille noget op med det, jeg oplever og som jeg helst ikke vil ind på her i detaljer. Ja, faktisk reagerer jeg slet ikke, men håndterer min sorg og følelsen af svigt ved at putte det hele i en dyb kasse og lægge det tungeste låg ovenpå. Det lagde grunden til tyve år i et angsthelvede”.

Da Britt Engelbrecht tager hul på teen-ageårene, får hun det langsomt dårligere og dårligere, men hun formår alligevel at beva-



re facaden som en, der har styr på tilværelsen og får tilmed taget en uddannelse som kontorassistent. Først hen på sensommeren 1989, da hun er 21 år gammel, begynder tingene at krakelere helt for hende. Appetitten ryger og hun får mærkelige tanker, der ikke vil forsvinde. Samtidigt rammes hun for første gang af en voldsom angst, der ender med at isolere hende det næste halve år i sengen hjemme hos sin farmor.

"Derefter bliver jeg så indlagt på Rigshospitalet og udskrevet igen efter 3-4 måneder, men ryger hurtigt ind igen. På hospitalet aner de ikke, hvad de skal stille op med mig, så det ender med at jeg bliver sendt videre i systemet til Skt. Hans. På det tidspunkt lider jeg af konstant angst i alle døgnets vågne timer og jeg er sikker på, at jeg skal være fanget i den for altid. Det kan slet ikke beskrives, hvor forfærdeligt det har været. Men på et tidspunkt får jeg så nogle redskaber, der hjælper mig til at begynde at komme ind på angsten. Jeg har altid haft den lille Britt i mig, barnet i mig, som har følt sig så svigtet og forsømt – ja, jeg kan nogle gange være dødtræt af at tale om det sådan her, for det kan jo lyde så pusse-nusset, men sådan var det jo. Og dengang i 1989 hjemme hos min farmor så kommer lille-Britt endelig sådan rigtig op til overfladen. I de første mange år derefter følte jeg nærmest, at det var hende, der kom der med al sin sorg og fik mig til at få

det så elendigt, at jeg har selvmordstanker. Men efterhånden lærer jeg jo, at det ikke dur at blive bange for hende og skælde hende ud. Så jeg prøver med at tage hende i hånden og tale med hende: Det er OK, at du er her og jeg forstår godt, du er ked af det, fordi du har på mange måder haft en lortebarnndom. Og du har været der for mig. Du har trøstet mig, hjulpet, givet mig livskraft. Jeg har godt nok ønsket at dø mange gange, men hver gang har hun sagt, at jeg var for stærk til at dø."

Nu får du fred

"Det, at jeg begyndte at acceptere hende, gav mig nogle pusterum, hvor jeg kunne blive helt fri for angst. Okay, i starten var det måske et kvarter. Men et kvarter uden angst var jo fantastisk for mig. Og de her minutter blev til lidt flere minutter, og så til timer. Og den morgen, hvor jeg vågnede op uden angst, da havde jeg denne fornemmelse af, at nu har lille-Britt lagt sig til at sove helt. Det var som om hun sagde: Nu har du været oppe og slås med mig alle de år. Nu er du klar til at gå videre. Nu vil jeg give dig fred og ligge mig til at sove. Og så var det, jeg vågnede op og var angstfri. Det var ufatteligt."

Mens vi sidder og taler, springer den lille Chihuahua-vovse op i sofaen, som vil den blande sig i samtalen. Lejligheden er en såkaldt udslusnings-

Britt Engelbrecht Wetche
med hund, feb. 2010
Foto: **Jette Nielsen**

FORTSÆTTES S. 31



”Jeg har tænkt mange gange siden, at hvis de havde givet sig tid til at holde om mig, eller tale med mig, eller måske sågar set fjernsyn sammen med mig, så havde de måske undgået at jeg skar mig den aften...”

Min historie om bælte- fiksering

Under denne overskrift har en læser fra Sønderjylland sendt en beretning fra sit liv

Af Sidsel Sørensen

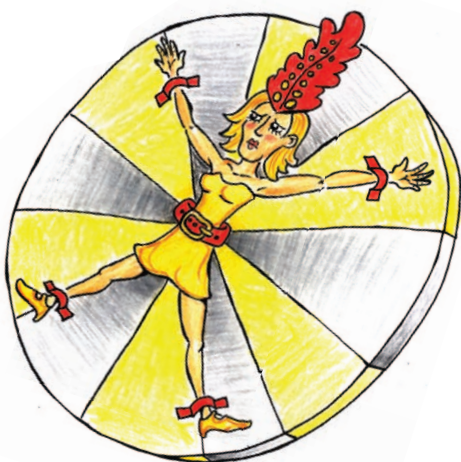
Jeg har fået diagnosen emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse af borderline type. Min første indlæggelse var i oktober 2002 og jeg blev udskrevet sidste gang i april 2006. Jeg har i denne periode omkring 10-12 indlæggelser.

I 2005 var jeg i den periode, hvor jeg havde det værst. Jeg blev indlagt i foråret og havde flere uger, hvor jeg skar mig i armen hver dag. Jeg var kraftigt medicineret med både depressionsdæmpende, psykosedæmpende, stærkt beroligende samt angst-dæmpende medicin. I den periode var der mange dage med fast vagt, afskærmning osv. Personalet gennemrodede mit værelse flere gange for at finde baberblade, som det alligevel lykkedes mig at gemme.

Den aften havde jeg igen skåret mig og jeg var kommet i skærmen. Desværre var der personalemangel og der var to personaler som fast vagt ved tre patienter i skærmen. Der var et eller andet meget spændende i fjernsynet, som de to faste vagter sad og så på, og derved ikke havde deres opmærksomhed rettet mod mig. Jeg havde det rigtig dårlig og kun tanke for at skære mig igen. Så jeg satte mig og skar mig inde på mit værelse. Da det gik op for de to personaler, hvad jeg havde lavet, blev de meget vrede på mig. De tilkaldte lægen, som personalet havde gjort utallige gange før. Denne gang var det en meget

ung læge, som stadig var studerende, og han var meget tro mod personalet på afdelingen. Da de forklarede situationen, at jeg havde trodset dem og skåret mig alligevel, ordinerede han stesolid på sprøjte, men jeg ville ikke have mere medicin. Jeg var så sløv og dårlig af alt den medicin jeg fik i forvejen og jeg kunne ikke udtrykke mig ordentlig overfor personalet. Men da lægen så, at jeg var trodsig og at jeg gik i mod den hjælp de ydede, så ordinerede han bæltfiksering. Mens to sygeplejersker holdt mig nede i sengen, blev jeg bundet på benene og armene samt fik et bælte om maven. Derefter fik jeg en sprøjte med stesolid. Jeg lå med bæltene hele natten og først næste morgen blev de taget af. Personalet spørger mig, hvordan det var at have bælte på. Jeg svarer, at det ikke var rart.

Min oplevelse har sat sine spor. Jeg har været vred og råbt og smækket med døren mange gange. Men jeg har aldrig været voldelig eller på nogen måde fysisk truende mod personalet på sygehuset. Det var en stor ydmygelse for mig at være bundet og blive holdt nede, af voksne mennesker, som tydeligt havde misforstået situationen. Jeg har tænkt mange gange siden, at hvis de havde givet sig tid til at holde om mig, eller tale med mig, eller måske sågar set fjernsyn sammen med mig, så havde de måske undgået at jeg skar mig den aften. ■



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 tema-nummer 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.

Børn, tvang og en overlæge på afveje

Af Svend Balle

Ventetiden til børne- og ungdomspsykiatrien er fortsat lang, og akutberedskabet står det heller ikke godt til med. Det har man kunnet læse om i landets aviser. At psykisk sårede børn og unge har svært ved overhovedet at få behandling, er naturligvis i sig selv et problem. Men det er heller ikke for godt, at de unge mennesker – når de endelig kommer i behandling på en børnepsykiatrisk afdeling – risikerer at blive udsat for tvang, på lige fod med voksne patienter.

Nu om dage er der godt nok masser af legetøj på børneafdelingerne og mulighed for, at far og mor kan overnatte – men når det kommer til tvang, så gøres der ikke afgørende forskel på børn og voksne. Ifølge Kristeligt Dagblad fra den 23. januar i år blev der i løbet af 2007 brugt tvang i 237 tilfælde på landets børne- og ungdomspsykiatriske afdelinger. Bladet kunne samtidigt fortælle, at dette formentligt kun er toppen af isbjerget, eftersom lægerne i mange tilfælde får forældrenes samtykke. Disse sager bliver nemlig ikke registrerede som tvang, selvom det lige præcis er det, der er tale om.

Den praksis synes imidlertid at kollidere frontalt med psykiatriloven, hvorefter alle indgreb af tvangsmæssig karakter skal indberettes, men ifølge en overlæge fra Næstved Centralsygehus, som

Kristeligt Dagblad har talt med, så er alt præcist som det skal være. Overlægen forklarer nemlig, at patienter under 15 år er underlagt forældremyndighedsloven, og at psykiatriloven, inklusive dens krav om indberetning af tvang, først træder i kraft, når de unge mennesker er fyldt 15 år.

Noget tyder på, at overlægen fra Næstved her er kommet til at blande psykiatriloven sammen med den kriminelle lavalder på 15 år – i hvert fald er hans synspunkt højst overraskende, idet psykiatriloven ikke nævner noget om en nedre aldersgrænse.

Knud Kristensen, formand for landsforeningen Sind, er da også lodret uenig. Ifølge ham er der intet juridisk eller lovmæssig grundlag for at udsætte børn og unge for tvang: - Forældreansvarsloven gælder til den unge fylder 18 eller indgår ægteskab, siger han til Kristeligt Dagblads netavis, og slår fast: - Psykiatriloven gælder for alle, uanset alder.

Og det er vel heller ikke helt galt at mene – skulle vi mene – for vi har da tit hørt, at tvang kan sætte nogle store traumer i et menneskes psyke. Og det er en lige så kendt sag, at traumer sætter større spor på et barn end på et voksent menneske.

Men sådan ser virkeligheden altså ud lige nu. ■

**Outsideren fejrer dobbelt jubilæum
med en reception:**

Bladet fylder 15 år, vores gamle forretningsfører runder de 50!

Der skal som bekendt kun en god grund til at holde fest,
men vi kan byde på hele to...

Ikke blot fylder tidsskriftet Outsideren nu 15 år –
vi har nemlig eksisteret siden 1995, da en gruppe af ildsjæle
beslattede at lave et blad, hvor psykiatribrugere frit kunne
skrive om egne erfaringer. Men derudover runder vores
forretningsfører Svend Balle den 25. marts de 50 år.
Svend er den eneste, der har taget turen med hele vejen,
siden den spæde start og frem til i dag, hvor Outsideren
har udviklet sig til landets største blad om mennesker,
der har prøvet psykiatrien på egen krop.
Alt det bliver vi jo nødt til at fejre!

Derfor indbyder vi alle til en reception
torsdag 25.marts, kl. 14-18
Outsiderens lokaler,
Bragesgade 10, 1.sal, 2200 Kbh. N

Der vil blive serveret en lettere anretning.

De bedste hilsner
Tidsskriftet Outsideren



Disse to fænomener fylder tilsammen 65 år
Foto: Karolina Zapolska

Nyt på bloggen.
Outsiderens Julie Feilberg
har nærlæst en tysk best-
seller om det normale som
problem.

**”Både Hitler,
Stalin og Mao
var skræk-
keligt nor-
male. Hvis de
havde været
psykisk syge,
kunne de
ikke have
opnået sådan
en magt over
andre, end-
sige begået
massemord
eller ført
verden ud i
krig...”**

Læs hele bog-anmeldelsen
på www.outsideren.dk
– vores hjemmeside, hvor du
også selv kan blogge...*

**OUTSIDERENS BLOG
– ALT ANDET END NORMAL!**

*Send en mail til mail til:
redaktionen@outsideren.dk
med det brugernavn, du gerne
vil benytte – så sender vi dig en
adgangskode til bloggen.



Af Joan Remil

**Med vores udsendte på
byens hotteste café:**



Dette foto er hugget fra Café Victors egen hjemmeside

De ny- riges værested

Forklædt som helt almindelig gæst og med 500 kroner i baglommen har vores reporter Joan Remil besøgt en af Københavns fineste cafeer, der kan tælle det danske kronprinsepar blandt sine stamgæster. Betjeningen kunne hun ikke sætte en finger på – og hummersalaten var da også udmærket – til gengæld blev hun truet med tæsk.





Cafe Victor ligger i Ny Østergade 8, midt i København, lige om hjørnet ved d'Angleterre og tæt på Strøget. Klokken er næsten 15, da jeg træder ind af døren for første gang, det er mandag eftermiddag og her er masser af plads, det er jo en almindelig hverdag i januar.

Cafeen ligger i stueplan og vinduerne ud mod gaden er afskærmet med en halv meters afdækning, så man nemt kan kigge ud, men ikke så godt ind. Sådan skal det være. Bordene er placeret tæt ved hinanden, men folk holder sig mest for sig selv.

Jeg indtager en kop cappuccino og et stykke æbletærte og senere får jeg rødspættefileter med hjemmelavet remoulade, alt sammen til en pris på omkring 200 kr. Rimeligt nok. Jeg

går lidt rundt blandt gæsterne og forsøger at finde ud af, hvad position de har i samfundet. De er ikke specielt meddelsomme, men der er dog et par, jeg får snakket lidt med. Manden er selvstændig restauratør og kvinden er studerende, så det er nok ham, der finansierer deres cafe-besøg. Så er jeg heldigere med tjeneren, der velvilligt fortæller, at det hovedsageligt er stamgæster, der kommer her. Mange kigger indenfor hver dag, og ofte også to gange om dagen, til kaffetid og til dinner om aftenen. De fleste er selvstændig erhvervsdrivende og altså folk, der ikke behøver tælle småmønterne i pungen.

Selv kronprinsen og kronprinsessen kommer her tit, får jeg fortalt. Cafe Victor er en sand overklassecafé.

Jeg tager hjem efter et par timer, lidt skuffet over ikke at have fået mere ud af mit besøg. Derfor beslutter jeg mig at vende tilbage, og fredag aften, ved 18-tiden, åbner jeg igen døren til cafe Victor.

Med det samme kan jeg se, at der er en helt andet stemning nu - cafeen summer af liv og der er propfyldt med gæster. Jeg får dog reddet mig et bord midt i lokalet med godt udsyn, og afgiver straks en bestilling på dansk vand og hummersalat, som bliver effektueret på mindre end 10 minutter. Det er perfekt.

Fruer i mink

De bedre borgerdyr er samlet her fredag aften til dinner før teaterturen eller operaen, med fruer i minkpelse - eller måske elskerinder, hvem ved, den slags mennesker har jo dekadente vaner - smukke damer, der gør sig til for kapitalens mænd. En meget veloplagt servetrisse med masser af smil og overskud går rundt og hygg snakker ved bordene, mens hun opsamlere en større formue i drikkepenge. Også jeg bestikker hende med 40-50 kr. i drikkepenge, hvorefter jeg spørger hende, om jeg i så fald kan være her en time mere. Jeg fortæller hende også, at jeg er journalist på et blad, der hedder Outsideren. Det er okay. Nu begynder heldet at forfølge mig, for jeg kommer til at sidde ved et rigtigt sladre-bord. En ældre herre, der bestiller champagne hele tiden, fortæller at han lige har arvet 14 millioner og egentlig ikke synes han burde arbejde, men bare leve livet for de arvede penge. Jeg hører også, at de diskuterer det bedre borgerskabs problemer og intriger, hvem har dyrket sex med hvem og hvorfor? Skilsmitter, advokatbistand og parforholdsterapeuter. "Og jeg har lige mistet 50 millioner". Citat slut.

Trusler om tørre tæsk

Efter at de har diskuteret, om jeg er journalist - og hvis jeg er, siger den ældre nyri-

ge mand og hidser sig op, så skulle jeg ha en røvfuld, - så er heldet med

mig igen. En middelaldrende rigmand, en ejendomsmægler, henvender sig direkte til mig: "Det er de nyrige, folk der har arvet eller tjent penge på aktiehandel, der kommer her".

Også overklassens førende ejendomsmægler, Jan Fog fra TV2-magasinet Liebhaverne, er her sammen med to andre, sikkert også millionærer. Jeg kan ikke høre, hvad de snakker om, men mit gæt er: Penge. Hvordan de kan få aktierne bedre investeret, så deres formuer kan vokse?

I de timer, jeg er her, hører jeg ikke nogen snakke om Haiti eller om de hjemløse i frostvejret. Her er man sig selv nok. Min lillebror ejendomsmægleren og hans kone af en salgschef ville passe fint ind her, de har som regel også nok i sig selv. Endnu en dame, dennegang i kort mink, sætter sig. Og den ældre rigmand, der lige har arvet 14 millioner, har nu fået bid - det er den unge smukke dame, der givet sig hen til ham, sikkert for penge. De forsøger at finde frem til noget, der bare minder om ægte følelser, men det kan være svært i denne pengeverden.

Trods finanskrisen er der ingen krise her, men de har vel også fået en hjælpepakke af vores borgerlige regering. Og alkoholen indtages i et tempo, så man skulle tro, at det var de private besværligheder, de skyl-ler ned.

Og endnu en skønhed i mink.

Jeg må ud. ■

Solnedgangen brænder i horisonten, bag DONG Energys røg, der kommer op af skorstenene og danner skyer på nethinden. Himlen er purpurrød og meget smuk, som jeg sidder der i bussen, på vej væk fra byen og dens dunkende pulsåre. Og cafe Victor.

“Jeg kan ikke høre, hvad de snakker om, men mit gæt er: Penge.”



Cafe Victor, Ny Østergade 8, København, består af en cafe, to barer og en restaurant. Etablismentet har åbent hver dag fra 8.00- 02.00, søndag lukkes kl 24.00.

De korte liv (I)

Af Klavs Serup Rasmussen,
ansvarshavende redaktør

**Essay
skrevet på
baggrund af
to tidligere
redaktions-
medlemmers
død i
slutningen
af 2009.**

Måske er det tid til at tale om det. Døden. Jeg er ikke helt sikker, og dem jeg helst vil spørge er borte.

Der er over halvanden hundrede uforklarlige dødsfald hvert år blandt mennesker, der er i psykiatrisk behandling, og det er bare det officielle tal. Jeg kendte to, der døde af sukkersygen, der kom som en bivirkning, efter årelang behandling med psykofarmaka. De er ikke talt med i de halvanden hundrede. Oveni er der dem, der selv gør en ende på sagerne. Som Ture. Ham ville jeg gerne have spurgt om, hvornår det er den rette tid at nævne døden.

Ture Lykkegaard og Dorthé Raffenberg. Begge er tidligere redaktionsmedlemmer, begge forlod denne verden i 2009, begge fik aldrig den ene fod helt ud af psykiatriens dyb og ellers er der overhovedet ingen ligheder imellem dem. I hvert fald ikke imens de levede. For de var jo Ture og Dorthé, to mennesker.

Alle der har været i psykiatrisk behandling, eller bare er i tæt kontakt med psykiatrien, kender nogen, der er døde. Og alligevel er det ikke noget der bliver talt meget om. Det ligger der bare. Uforløst. Måske fordi ingen ved hvad de skal stille op.

Imens går de døde bort så hurtigt. De er næsten usynlige med det samme. Det er i hvert fald sådan jeg oplever det.

Tilbage er der oftest kun en løs forestilling. Om et dårligt liv, der nu er afsluttet uden at efterlade sig nævneværdige spor. I medierne og den offentlige hukommelse er de glemt næsten allerede imens de lever, og der kryber en forestilling rundt, om at sindslidende ikke rigtigt mister noget når de dør. Jeg kan endda gribe mig selv i det, efter så mange jeg kender er døde, at ville

se det som en rimelig løsning på en rigtig møgsituation.

Det passer bare ikke. Og i stedet for, at nogen behøver gå op i hvad jeg mener, genoptrykker vi på de næste sider en af Dorthés mange artikler. Så kan enhver tænke sit.

For mig var Dorthé Raffenberg en fighter, ud over al forstand. Hun nægtede at blive liggende, også selvom hun væltede flere gange end de fleste kan bære. Og jeg ved, at hendes familie, kæreste og venner savner hende hver eneste dag.

Der er ingen grund til at romantisere det. Det er benhårde liv, der leves i psykiatrien. Men midt i den mystiske skrøbelighed, der måske bor i sindet, måske i hjernen, er de liv også noget andet. De viser en overlevelseskraft, som i de fleste menneskers liv forbliver mere et ord end en erfaring. Og til tider opstår en indsigt, der kun vækkes til live, når intet er givet og hver tanke skal tænkes forfra.

Hvem er de, de døde

For sig mig:

Hvem der levede på en øde ø

Ville have nogen interesse i at lyve for sig selv -

For overlevelsen på en øde ø, har løgnen ingen funktion

Men for os andre, derimod...

Disse linjer er fra Ture Lykkegaards 3. bog "I begyndelsen skabte Gud en fejl i syntaksen." Ture tog sit eget liv den 15. juli 2009, kort efter bogen udkom.

Hans far, Helge Lykkegaard, skriver om Ture i en mail til redaktionen: *Han havde været igennem en meget vanskelig tid med sorte tanker. Og et liv som psykisk invalid, uden mulighed for at bruge sin begavelse*



Illustration: Lais Christensen

og mange talenter, var i sidste ende ikke nok for ham... For os, hans nærmeste, har hans død efterladt et stort tomrum. Ikke kun fordi han fyldte så meget i bevidstheden, men især fordi han, på trods af alle problemer, med sin dybe indsigt, tolerance og menneskekærlige humor var en "øjensåbner" for os andre, og til det sidste altid berigende at være sammen med.

Egentlig er titlen på Ture Lykkegaards bog "I begyndelsen skabte Gud en fejl i syntaksen" en henvisning og kærlighedserklæring til digtene. Men jeg kan ikke lade være med at spekulere over, hvad Ture fandt i sine mange tanker. Om han rent faktisk, et sted i virkelighedens syntaks, fandt en sprække, en smutvej ind til det vi så sjældent tør tro er virkeligt. Et syn af skaberen af skabelsen.

Og jeg spekulerer som en gal på, hvor længe han har vidst det. Kendt til hvad mennesket kan, når det først forstår at gribe en tanke i sin flugt. Om han dybt inde i sine

hallucinationer har øvet sig.
Skabt små verdener igen og igen, indtil han med letthed og en smøg i munden kunne finde stierne der fører ind og ud af tiden.

For så endelig, klar til det største eventyr, at pakke en vadsæk med sine dyrebareste tanker og følelser. Vel vidende at kroppen ikke rejser med. Den skal efterlades og det gjorde Ture Lykkegaard så i juli.

Det er måske bare mig, der har brug for at finde et glimt af mening i alle disse dødsfald. Men i Ture Lykkegaards bøger er der en uafviselig rød tråd, der gør, at jeg ikke kan ryste mig fra tanken om, at Ture i årevis var på sporet af noget helt andet end at blive psykosocialt rehabiliteret. Det er måske den samme røde tråd mange andre har fulgt, og som har brændt dem op i vanvid. Måske er det den samme røde tråd, vi alle følger. Men det her er på en eller anden måde anderledes. Et håb om eller en fornemmelse af, at Ture fandt den røde tråds ende. At digteren i ham fandt lige nøjagtig de ord, han havde søgt efter altid.

At tage stilling til sig selv er nemlig som at afpille et salathoved lag for lag ... Når man til sidst har pillet det inderste lag - nemlig Guds kærlighed - af, bliver der lige nøjagtig Intet Tilbage.



Ture Lykkegaard blev 36 år gammel. Ud over at skrive i *Outsideren* udgav han tre bøger, brugte meget tid på at bede, og betragtede Elvis som en moderne profet. Du kan læse mere om Ture og hans værker på: www.turelykkegaard.dk. Du kan bestille hans bøger på nettet.



Dorthe Raffenberg blev 40 år gammel. Da hun døde, var hun bestyrelsesmedlem i IFK 98 Kæmperne, underviste i idræt, og var en af de tre medlemmer i Stand Up Recovery. Hendes bisættelse foregik i Grundtvigskirken i november 2009. Du kan skrive en hilsen til Dorthe på vores hjemmeside Outsideren.dk



”De fleste personaler var hardcore og burde ikke arbejde med mennesker. Jeg fik blandt andet brækket en arm under et flugtforsøg, da jeg blev ført tilbage i et for hårdt førergreb.”

På vej

Farvel til et ukueligt menneske

Dorthe Raffenberg, medlem af Outsiderens redaktion gennem mange år, døde den 19. november 2009 i en alder af 40 år. Aften før havde hun sendt afbud til en tur i teatret med vennerne på grund af træthed, og ud på morgenen sov hun stille ind.

Selv om Dorthe ikke blev gammel, står hun alligevel i dag som et forbillende for alle de, der nogle gange tvivler på, at det hele kan nytte. For hvis der var noget, Dorthe kendte til, så var det at trodse modgang. Sammenlagt tilbragte hun adskillige år på lukkede psykiatriske afdelinger, hvor hun igen og igen oplevede at blive lagt i bælte - og mange gange, netop som hun troede, at et fremskridt var kommet for at blive, måtte hun uden varsel starte forfra.

I denne artikel, som Dorthe skrev til september-nummeret af Outsideren for små fem år siden, skildrer hun nogle af sit livs kampe.

Af Dorthe Raffenberg

Jeg blev indlagt på Roskilde Amts psykiatriske hospital Fjorden i sommeren 1987, hvor jeg skulle have været student med kammeraterne fra gymnasiet. Det startede

på åben afdeling. Mine forældre var lige gået. Jeg var henvist til en firesengsstue, hvor der lå en ældre dame med alt tøjet på og sov oven på dynen.

Ude i en af stuerne sad hende, jeg senere kaldte snedronningen, for hun sad bare

rank op i en stol og så gennem luften som en issyl, uden nogen mimik.

Inden i mig blev tomheden fyldt op af angst og ensomhed, glasklokken slog revner, og alt var et uoverskueligt kaos.

Der kom en venlig, psykiatrisk trisse (natsygeplejerske, red.) og prøvede at trænge igennem den glasklokke, der havde omsluttet mit legeme. Ellers var der næsten ingen kontakt fra personalets side, og min tilstand blev hurtigt forværret på grund af manglen på omsorg.

Den sidste dag på åben afdeling blev jeg tvunget til at spise to store institutionskartofler, hvorover der var hældt ulækker, sort kødsovs og to rødbeder. Samtidig fik jeg at vide, at hvis ikke jeg spiste op, så skulle jeg overflyttes til den lukkede afdeling.

Et koldt læderbælte

Dette skete alligevel dagen efter, hvor min første periode af to år på lukket kvindeafdeling begyndte. Jeg følte mig magtesløs og vred, hvilket gik ud over noget inventar og porcelæn. Dette resulterede i, at jeg blev båret ned til sengen i fixeringsrummet og spændt fast i et koldt læderbælte.

Denne situation gentog sig mange gange og flere dage i træk, hvor jeg næsten var overladt til mig selv, og blev meget ensom og frustreret. Kontakt var der faktisk kun noget af, når jeg hørte medicinvognen trille ned ad gangen. Jeg var meget psykotisk og hørte stemmer og var hallucineret.

Det var først, da jeg blev tilknyttet et fast team af medicinstuderende, nogle få gode personaler og en god psykiater, at der begyndte at ske fremgang i min psykiske tilstand. Vi kom ud af hospitalsmiljøet ved at gå lange ture og dyrke badminton, og når jeg ikke kunne komme ud, spillede vi bordtennis. Man bliver ikke rask på en psykiatrisk afdeling, hvor der kun bliver drukket kaffe, røget cigaretter, talt sygdom og medicin.

Man skal ud og mærke livet, dufte skoven og gå lange ture, hvor man bruger sig selv fysisk og får en indre ro i stedet for at man ligger fastklemmt i et bælte med en psykose, man ikke kan bryde ud af. De fleste personaler var hardcore og burde ikke arbejde med mennesker. Jeg fik blandt andet brækket en arm under et flugtforsøg, da jeg blev ført tilbage i et for hårdt førergreb.

Dette var min første periode på lukket afdeling, og den strakte sig over to år. Jeg prøvede at overleve i en lille 12 kvadrat-

meters lejlighed i et halvt år, men det gik ikke, så jeg måtte ind på lukket psykiatrisk afdeling på Fjorden. Denne gang på lukket mandeafdeling. Det var hårdt, især om natten, hvor jeg havde det værst, men de havde et godt natteam, og jeg fik et par gode kontaktpersoner.

Personalet sagde, at jeg ville ende på et plejehjem – som det hed dengang, nu siger man bostøttecenter – hvilket jeg også gjorde.

Men jeg kom også videre.

En drøm om journalistik

I 1999 kom jeg til Bostøttecenter Sundbygård. Jeg var meget dårlig, jeg kunne ikke sidde stille og gik hvileløst frem og tilbage meget af tiden. Her begyndte jeg med løbetræning og badminton med afdelings-sygeplejersken Karin Anker en gang om ugen.

Det betød, at jeg efter nogle måneder kunne slappe mere af. Sporten har været en god byggesten i mit liv. Siden jeg var lille, har jeg altid dyrket meget sport, og det er gennem min figthervilje, jeg er nået så langt.

Siden er jeg startet i IFK 98 (Idrætsforeningen Kæmperne), der er den største idrætsforening i København for psykisk syge.

Der har jeg dyrket meget forskellig idræt, og fået et utrolig godt socialt netværk med mange af de mennesker, jeg har mødt gennem IFK 98.

Desuden har jeg arbejdet på dette tidskrift, Outsideren, hvor jeg har udviklet mig som journalist gennem interviews og andre artikler og deltagelse på redaktionsmøderne. Desuden har jeg fået hjælp af vores konsulent til at skrive bedre. Jeg har altid drømt om at blive journalist, også da jeg gik i gymnasiet, men min sygdom forhindrede det. Men jeg har nået mit mål alligevel, bare gennem en hårdere og mere indviklet vej med mange forhindringer.

Efter fire år på Sundbygård ændredes min tilstand. I stedet for at have Bolig 2 som endestation, ville jeg videre og ind i et opgangs-kollektiv for skizofrene. Jeg forberedte mig til livet udenfor Sundbygård. Først trænede jeg i ikke at bruge nattevagten, som jeg altid plejede at have kontakt med, dernæst gik jeg fra at være et kvarter alene på mit værelse til to-tre timer. Og så var jeg parat til at flytte ud.

Jeg er ved at være på vej. Hvorhen og hvortil? Det ved jeg ikke, men jeg er PÅ VEJ. ■

De korte liv (II)

Kommentar af Klavs Serup Rasmussen,
ansvarshavende redaktør

I de familier, hvor et familiemedlem ryger dybt ind i de psykiatriske systemer, ved alle, at der hele tiden er nogen, der dør. Det bliver ret hurtigt en del af hverdagen.

DET ER FULDSTÆNDIG ligesom i gyserhistorierne, hvor en ensom rejsende kommer til en fjerntliggende landsby. Ved første øjekast virker alt tilforladeligt. Røgen stiger op fra skorstenene på de små hytter og ungerne leger fnisende i muddret på gaden. Imens ringer kirkeklokkerne og duerne flagrer hen over byens torv. Det er først når den rejsende har boet et stykke tid i landsbyen, at mistanken begynder at dæmre. Der er et eller andet i den landsby, der ikke er som andre steder. En hemmelighed alle har levet med så længe, at det blot er en trist forbandelse, der fletter sig ind i hverdagen.

Normalt er hemmeligheden totalt forudsigelig og næsten kedelig. Noget med, at ved fuldmåne skal landsbyens lækreste jomfru ofres til en drage, eller måske en meget stor abe. Og hvis det ikke sker, er landsbyen dømt til undergang og ulykke. Den slags hemmeligheder forstår alle, og der er nærmest noget galt, hvis der ikke findes den slags steder i udkanten af verdenen.

LIGE NETOP SÅDAN et sted er psykiatrien. Godt hengemt i sit eget lille hjørne lever den sit eget liv, med alle sine hemmeligheder.

Det eneste der er fuldstændig uforstå-

eligt og mærkværdigvis anderledes, er at psykiatriens hemmeligheder er lige foran øjnene på os alle - uden at de bliver set.

Hver anden dansk familie kommer i berøring med psykiatrien. Og især i de familier, hvor et familiemedlem ryger dybt ind i de psykiatriske systemer, ved alle, at der hele tiden er nogen, der dør. Det bliver ret hurtigt en del af hverdagen, og når det sker, er det som om de døde skrives i en anden bog end andre døde. Måske endda af gode grunde. Det er til tider svært ikke at se døden som en udfrielse og befrielse, når ingenting rykker ved den forbande psykose eller giftige depression. Men det er bare en måde at leve med savnet på, og absolut ikke det samme som at sige, at døden bør være en naturlig del af den psykiatriske behandling.

Der er mange prisværdige initiativer i gang for at rokke ved den fordømte hemmelighed og skabe opmærksomhed omkring det her. Landsforeningen af psykiatribrugere (LAP) er gået i gang. Og den nystartede pårørende forening "Død i psykiatrien," har gravet i Sundhedsstyrelsens tal, for at finde ud af hvor mange det handler om. Det viser sig, at der i perioden 2003 til 2007 skete 823 uforklarlige dødsfald relateret til psykoser og depression.

Det er over 150 uforklarlige dødsfald årligt, og den indsats der gøres i forhold til det, er mildt sagt anderledes, end hvad samfundet gør for at ændre på, at 400 mennesker mister livet i trafikken hvert år. Der er slet ingen sammenligning, og i det hele taget er det som om, at alt der har med psykiatrien at gøre, ikke kan sammenlignes med noget som helst.

NOGLE GANGE TÆNKER jeg, at psykiatrien

FAKTA:

SUNDHEDSSTYRELSEN OM PSYKISKE LIDELSER: PSYKISK SYGE LEVER CA. 15 ÅR KORTERE END RESTEN AF BEFOLKNINGEN. PSYKISK SYGE HAR CA. 20 GANGE STØRRE RISIKO FOR AT DØ VED SELVMORD END RESTEN AF BEFOLKNINGEN. PSYKISK SYGE HAR OVERDØDELIGHED AF SOMATISKE SYGDOMME BL.A. DIABETES OG HJERTEKARSYGDOMME.



viser, hvordan hele verden bliver, hvis alle er ligeglade.

Måske skyldes ligegyldigheden med lige netop det her, at de færreste paradoksalt nok kender de døde. Måske kendte man dem engang, men efterhånden er det længe siden. I en psykiatrisk karriere – jeps det hedder det – er der næsten altid et konstant tab af venner og kollegaer. Det er nok for vanskeligt at forklare inde fra vanviddet og for svært at være en god ven uden at forstå.

Typisk ender det med, at kun den hårde kerne af helt nære venner og familie er tilbage. Uden at der rigtig kommer nye bekendtskaber til. Der er sjældent noget arbejde bagefter, og sjældent nogen penge til at dyrke det der med at gå på café og tage på charterrejser og møde nye spændende mennesker. Ikke når det er førtidspensionen der bærer læsset. Og hvad skal man i øvrigt også fortælle, hvis man ender til grisefesten, liggende under svinet, og de eneste jokes man kender handler om psykofarmaka.

I stedet foretrækker de fleste sindslidende at leve et stille tilbagetrukket liv, hvor der er ro til at holde øje med monstrene under sengen. Imens uret tikker på væggen, tiden løber anderledes og den lange nat bare skal overstås.

Under puden ligger den håndskrevne seddel, som er den hemmelighed, der ikke kan fortælles og som ikke er til at bære: *Hvor er I? Jeg kæmpede mig tilbage, og her er ikke nogen. Var alle vanvittige hele tiden? Er troen på det normale kun for de gale?* ■

Landsforeningen af Psykiatribrugere (LAP) markerer fra april de mange pludselige og uventede dødsfald blandt mennesker, der er i psykiatrisk behandling. Kampagnen sættes i gang på Rådhuspladsen i København d. 10 april kl. 10, og der vil være aktiviteter over hele landet.

Blandt andet vil der blive tændt 170 lys for at mindes nogle af dem, der er gået bort.

Du kan se mere om aktiviteter og baggrund på lap.dk

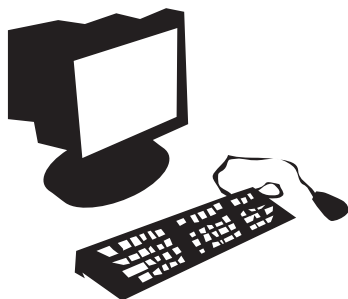
Om Hallucinationer

Således er det interessant at læse, at hallucinationer ved skizofreni kan optræde svarende til alle sansemodaliteter, altså samtlige måder at sanse på.

Siden vores sansning er vores eneste forbindelse til omverdenen, kan man, ikke blot i teori, men også i praksis, tænke sig, at et dertil særligt begavet individ, kan skabe sin ganske verden efter behag; former, flader, farver, sur, sød, blød, alt hvad ord kan rumme og meget mere til, og således, med sine sanseoplevelsers magt, kan omskabe sproget og tilpasse det til sin skabelse...

I det små findes sådanne individer, såsom psykotikere, hver og en med den brøkdel af guddommens – eller djævelskabens – magt, en sådan skaberevne måtte indebære.

Uddrag / Af Ture Lykkegaard, "En psykiatrisk Poetik," forlaget Amalie, 1998



Netkultur:

SÅDAN NOGET PÆ...

.....
8. januar 2010 kl. 12:12
Anja Jensen:

Reino Abdul Walid Petersen burde udvises til Sverige hvor han kommer fra, Han er virkelig et sardistisk svin

.....
8. januar 2010 kl. 12:13
Anja Jensen:

**rettelse:
sadistisk svin**

.....
Dette blog-indlæg af en Anja Jensen, inkl nidkær rettelse af stavfejl, er sakset fra Berlingske Tidendes hjemmeside, hvor der også er gang i den evige debat om muslimerne og Danmark. Overskriften har vi dog selv lavet, red

Vejen ud af neuroserne: Bliv gift!

Af Svend Balle

Hvis du vil undgå depression og angst, så gift dig – og hold ud! Det er konklusionen af en nyere undersøgelse fra New Zealand, hvor forskere ud fra et enormt materiale, der involverer ikke mindre end 35.000 mennesker fra femten lande, har undersøgt sammenhængen mellem ægteskab og sygdomme. Ifølge undersøgelsen, der blev udført omtalt i den engelske avis The Daily Mail den 18. december, er der ingen tvivl - ægtepar har signifikant mindre risiko for at få en depression eller udvikle angst.

Forskerne, der kommer fra såvel New Zealand som det amerikanske Harvard-universitet, har sammenlignet gruppen af ikke-gifte voksne med gruppen af mennesker, der er indtrådt i den hellige ægtestand. Og resultaterne viser, at de gifte ikke blot rammes af mindre depression og angst – de lever også længere...

Ja, tilmed skal man passe rigtigt meget på med at forlade sin ægtefælle. Som hovedkvinden bag undersøgelsen - den kliniske psykolog Kate Scott fra University of Otago - påpeger overfor The Daily Mail, så kan "stress og uro, i forbindelse med at et ægteskab afsluttes, ved skilsmisse eller dødsfald, gøre folk meget sårbare overfor at udvikle psykiske problemer. ".

Det fremgår også af undersøgelsen, at der er kønsforskelle i måden, man reagerer på. F.eks er mænd mindre tilbøjelige til at blive deprimerede i deres første ægteskab end kvinder., selvom denne tendens er blevet mindre tydelig, efter at kvinderne er kommet ud på arbejdsmarkedet. Den anden kønsforskel er, at ægteskab for kvinders vedkommende reducerer risikoen for personlighedsforstyrrelser mere end for mænd, hvilket ifølge Kate Scott skyldes, at mor er tættest på barnet i de første år.

I den mere kulørte ende om hvad der kan ske efter en skilsmisse, hører historien om skilsmissen imellem den amerikanske sanger Paul Anka og hans svenske kone Anna., som Ekstra Bladet omtalte 4.februar. Anna Anka har ellers været kendt for at have en enkel, men effektiv opskrift på harmoni i ægteskabet - man skal bare, har hun sagt, give sin mand et blowjob om morgenen, så undgår man utroskab og skænderier....

Måske er hun blevet inspireret til denne personlige løsning af ægtemandens superhit "My Way", som han skrev til Frank Sinatra. Men lige nu er ikke engang et blowjob nok. I de seneste måneder har det føjet med beskyldninger om, at hun er maniodepressiv, og at Paul Anka har været udsat for både fysisk og psykisk vold af hende. Anna Anka er nu ikke helt slået ud, selvom ægtefællen nu truer med at stævne hende for chikane: - Han har det med at stævne folk til højre og venstre, konstaterer hun tørt. ■

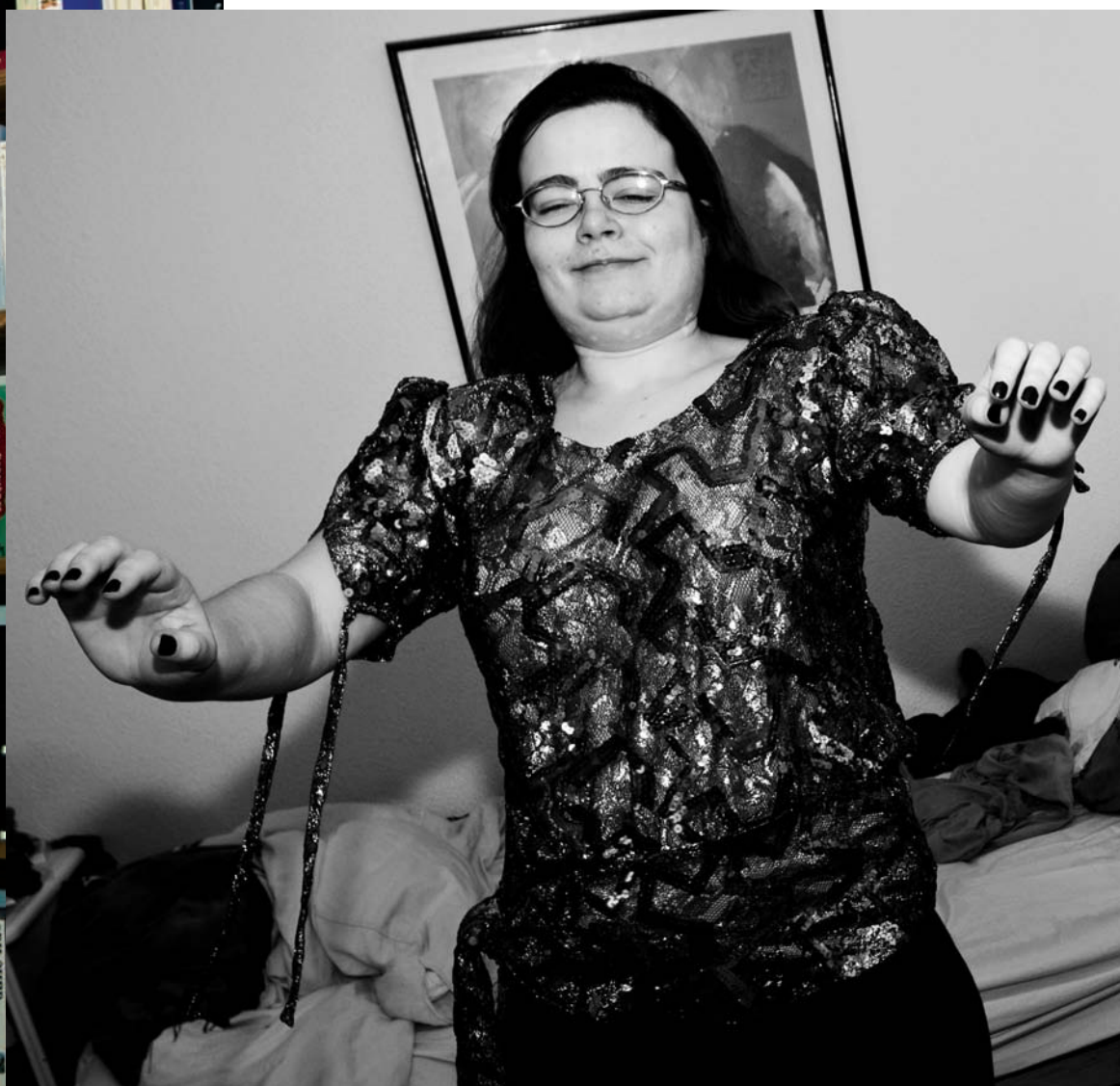
Julie, 3.th



Side 20-23











Julie Feilberg er 31 år og bor alene i en 3. sals lejlighed på Amager med smuk udsigt over Fælleden. Hun er førtidspensionist og får tiden til at gå med bl.a at læse litteratur på originalsprogene, sove, gå ture, skrive essays om sit liv og se fjernsyn. Fotos: Karolina Zapolska

Mor fik mig tilbage på den lukkede

- En personlig beretning om livet i og med psykosen

Forfatterinden har ønsket at være anonym af hensyn til sin familie.

Hendes navn er redaktionen bekendt.

Det lå ikke i kortene, at jeg skulle tjekke ind på en lukket afdeling i en alder af 21 år - og så måske alligevel.

Seks år tidligere var jeg flyttet hjemmefra ind til København, og jeg var vel mest af alt det, man kaldte en vild teenager. Jeg gik til boksning og fitness, var meget interesseret i mit udseende og havde en fin ejerlejlighed i den pæne ende af byen. Samt et job, jeg var glad for.

Det kørte bare, og så var der jo også ham, den kommunale chauffør, som jeg var ret vild med. Mine forældre syntes godt nok ikke, det var noget for mig, men de havde jo heller ikke set ham nøgen, om man så må sige...

Men det ændrede sig alt sammen til det værre, da min virksomhed fik ny leder. Fire år tidligere havde jeg været med til at starte arbejdspladsen op, og nu kom der så en selvhøjtidelig klaphat, som jeg slet ikke kunne holde ud. Mine arbejdsdage var i forvejen lange og mine ambitioner høje, men med klaphatten tippede det over. Jeg gik simpelthen ned med stress og måtte sende et brev til firmaet, hvor jeg sygemeldte mig.

Og så hev jeg ellers stikket ud af telefonen og satte mig til at ryge joints og drikke whisky. Efter et par dage kom mine forældre ind til mig - det plejede de ikke at gøre, men omvendt plejede jeg også at tage telefonen, når den ringede.

Forklædt som læge

Det endte med, at jeg blev indlagt på en lukket afdeling.

Dengang mente jeg ikke selv, jeg havde brug for det, men i dag kan jeg se, at jeg var manisk. Jeg havde knoklet døgnet rundt, arbejdet, dyrket sport, røget joints og sovet alt for lidt. Mine ben løb af sig selv og jeg var ikke modtagelig for fornuft. Lægernes diagnose lød på: Hashpsykose.

Men på den lukkede tog løjerne fart for alvor, jeg havde det som om en film blev spillet foran øjnene på mig, og at jeg var tilskuere til alle mulige mennesker, der var syge i forskellig grad.

Den første, jeg mødte efter indtjekningen, var en læge, der sagde han hed Ebbe. Han var en flink, velsoigneret ældre mand, og vi satte os sammen i spisestuen og fik en god og dyb samtale om mit liv. Dagen efter kom jeg til at overvære en episode, hvor en patient knaldede fuldstændig af i opholdsrummet - og jeg genkendte patienten med det samme: Det var Ebbe.

Og så var det, man bagefter tænkte - heldigt det ikke var på gynækologisk...

Posedamens øjne

Posedamen var den næste, hun var spøj, lugtede stærkt af gammel røg og sagde aldrig noget, mens hun betragtede mig i det skjulte. På mig virkede hun forhutlet, men sjovt nok gik hun med makeup. Og



hun havde de mest lysende blå øjne, der virkede som perler i det ellers vejrbidte ansigt.

Posedamen havde en vane med at lave en piruette og forsvinde hurtigt ud af rummet. Og en dag, hvor det var mit værelse, hun lige var snurret ud af, opdagede jeg, at der var forsvundet en læbestift. Jeg havde mistet makeup før, så jeg lavede resolut en ransagning af hendes poser, væltede det hele ud på hendes seng og tog mine ting tilbage.

Det kan jeg dog ikke tilråde andre at kaste sig ud i på egen hånd - hun blev ekstremt tosset.

Tiden gik og efter tre uger begyndte jeg at kede mig, og følte mig ikke for syg til at komme hjem. Dag efter dag havde jeg malet, leget med perler, gået ture, sovet og spist, så nu måtte de sgu godt slække lidt på tøjlerne. Tænkte jeg. Men det var lægerne absolut ikke enige med mig i, og de bestemte.

En dag på en gåtur, på vej op ad alléen til afdelingen, slog det mig pludseligt, at jeg sgu da bare kunne stikke af. Og så vendte jeg mig ellers om og spurtede ud af porten og over gaden, hvor en 3x34 bil måtte bremse hårdt op for ikke at køre mig ned. Og ved et helt utroligt sammenstød var det min kommunale chauffør, der sad inde i bilen - hold kæft hvor blev jeg glad!

Og da det var gensidigt, satte han mig af

hjemme hos sig selv og lovede at komme tilbage en times tid senere, når han havde læsset en flytning af.

Mor var uenig

Imens tog jeg den beslutning at ringe til min mor. Der var ingen grund til at gøre familien unødigt bekymret, så derfor ville jeg fortælle hende, at jeg var stukket af og at jeg ville vende tilbage ved medicin tid. Og bagefter, så kunne jeg slappe af og med god samvittighed vente på min chauffør og en joint og et godt knald.

Men sådan ville mor det ikke. Hun vidste jo godt, hvor jeg kunne tænkes at befinde mig og hun meddelte mig, at hvis jeg ikke selv vendte tilbage NU, så ville hun få politiet til at hente mig. Og det syntes jeg alligevel ikke var en god idé. Så derfor måtte jeg slukøret og med uforløste østrogener, iføre mig et par lidt for store bukser og en stor sweatshirt, hvorefter jeg forlod lejligheden og gik ned på Frederiksbundtsvej.

Et stykke nede af vejen fik jeg øje på et stykke Falckvogn, der var kørt ind til siden. Og så gik jeg hen og bankede på ruden og forklarede rederen, at jeg var stukket af fra en lukket afdeling og ikke havde penge til komme tilbage. Og derefter blev jeg kørt retur. ■

"Alt ændrede sig, da der kom en ny chef, en selvhøjtidelig klaphat, som jeg slet ikke kunne holde ud..."



Tillykke med de 50 år, gamle dreng:

Du er ikke altid til at holde ud

**– Han er følsom og hidsig, og han hader socialdemokrater.
Boye Haure fra Outsiderens redaktion sender her en sjældent
ærlig fødselsdags-hilsen til en af sine ældste venner, som han
af sikkerhedshensyn dog ikke tør nævne navnet på...**

Dette er en fødselsdagshilsen. Ejner er lige fyldt 50 år. Jeg vil ikke skrive hans rigtige navn, da jeg er bange for, at han overfuser mig, hvis han ser denne artikel. Det skriver jeg med et smil, for han er en af mine allerbedste venner, men det er også rigtigt. Af samme grund har jeg også ændret på visse facts nedenfor.

I næsten 20 år har han levet sammen med sin kæreste. De bor i Randers. Psykiaterne har givet ham diagnosen kronisk skizoid, hvilket er en ret bred diagnose. Det er næsten for meget, for der er vel ingen, der er skizoid hele tiden. Men det må betyde, at han konstant har en risiko for tilbagefald. Selv påstår han, at han ikke har tilbagefald.

Jeg mødte ham i gymnasiet. Da var han karseklippet. Et usædvanligt syn dengang i slutningen af 1970-erne, hvor alle var langhårede. Han var lidt af en provokatør i forhold til det borgerlige gymnasium. Vi var en rest af ungdomsoprøret. Vi kom for sent til at være rigtige 68-ere, og vi kom for tidligt til at være yuppies. Jeg havde langt hår – længere end de andre. Ejner, jeg og flere andre røg regelmæssigt hash. Det var der ikke ret mange der gjorde. Jeg tror at det har haft en betydelig indflydelse på vores psyke for resten af livet. Specielt for Ejner for han blev ved i mange år. Så vidt jeg ved ryger han stadig indimellem.

Ejner fik en udmærket studenter-eksamen fra gymnasiet, samtidig med at jeg blev matematisk-fysisk student. Han startede på statskundskabs-studiet, men det var ikke rigtigt noget for ham.

Pragtfuld ødegård

Hans kæreste var 29 år, da hun mødte ham første gang. Han skræmte hende, og hun turde ikke engagere sig. Han derimod erklærede sin kærlighed til hende.

Fem år senere mødtes de igen. De flyttede sammen. Han har præsteret at løbe op og ned ad trapperne og råbe: "Jeg vil forære dig Kronborg. For jeg er nemlig adelig, så det kan jeg gøre; jeg vil forære dig Kronborg".

Kæresten har sagt: "Folk kan kun holde Ejner ud mere én time ad gangen". Sådan har jeg det nu ikke. Jeg kan holde ham ud en hel lang aften. Ind imellem oven i købet en hel weekend i hans pragtfulde ødegård i Skåne.

Ejne ryger for mange cigaretter. Det betyder at han ofte må bruge et inhalationsapparat. Gang på gang før nytår proklamerer han, at han vil holde op med at ryge. Det bliver bare ikke til noget.

På grund af hans erfaringer fra arbejdsmarkedet hader han socialdemokrater (ligesom vor ven i Olsen-banden). Jeg kan ikke konkretisere dette, for så vil han med

sikkerhed kunne genkende sig selv. Men han mener at han, hvis han ikke var blevet syg, kunne have gennemført en stor politisk karriere og være kommet i Folketinget. Det har jeg opponeret imod, men så blev han bare sur.

Ejner har engang kørt en erstatningssag mod en offentlig myndighed. Det tog lang tid. Han fik hjælp fra en af landets fornemste advokater, og det endte med, at han vandt sagen. Den store erstatning betød, at han fik råd til ødegården. Det er han meget glad for. Oveni kommer en hel del penge fra en arbejdsmarkedspension, som han har aktiveret, således at han får ganske mange penge udbetalt hver måned. De penge bliver brugt til tant og fjas.

Tandløs fødselar

Hans temperament kan illustreres ved et par historier. Da han var helt ung spillede han fodbold. I en hidsig kamp røg han lige ind i hovedet på en nu kendt samlivsterapeut. Hans modstander mistede stort set alle tænderne i undermund, så nu går han med gebis.

En anden historie har jeg selv oplevet. En sommerdag var jeg oppe i hans dejlige ødegård. Jeg beklagede mig over, at man jo blev ældre, og at ens tænder ikke er, hvad de har været. Dertil svarede Ejner: "Kom over til mig, så skal jeg slå dem ud alle sammen". Det gjorde han ikke. Sådan er han ikke.

Han har prøvet at ligge i spændetrøje, fordi han var verbalt aggressiv. Personalet troede at han ville blive voldelig. Men hans samleverske reddede ham. Hun "fløj" ind på afdelingen og råbte: "Voldelig! Hva' for noget. Han har ALDRIG været voldelig". Derefter kom han straks ud af spændetrøjen.

Han tager ikke altid sin medicin. Kun engang imellem når han oplever tanke-mylder. I en periode købte han sin medicin, men han tog den ikke. Han ville ikke have, at nogen opdagede, at han ikke tog den. Det synes jeg er noget mærkeligt. Det støder min økonomiske sans at bruge en masse penge på medicin og så ikke tage den. Det er penge ud ad vinduet.

Jovist, Ejner er en person med mange facetter. Han kan være hidsig, grov, verbalt voldsom, og han kan være følsom, græde i andres åsyn. Empatisk kan han også være. Vi vil altid være venner, men det er ikke er altid, at jeg kan holde ham ud. En fin fyr i ulveklæder. Tillykke, Ejner! ■



Boye Haure bor i København, er cand. polit, nationaløkonom og førtidspensionist, og har gennem flere år skrevet fast i Outsideren, ikke mindst om psykiatri og nationaløkonomi.

Illustration: Jakob Tolstrup



En imam i psykiatrien

Naveed Baig er muslimsk præst og ansat på Rigshospitalet i København. Her fortæller han om sit syn på onde ånder, skizofreni og om etnisk smerte som et begreb uden indhold

Af Niels Gjærn Johansen

- Der har altid været sindslidende, og profeten Muhammed mødte nogle af dem. Men i Koranen er der ikke nogen beretninger om mirakler hvor profeten helbreder de syge. Men ligesom i det Gamle og Ny Testamente er der beretninger om Jesu mirakler, siger Naveed Baig.

Naveed Baig læner sig tilbage i sin stol og klør sig i sit korte skæg. Tøver. Han er en yngre mand i 30'erne og hospitalsimam på Rigshospitalet i København. Det er hans job at tale med de muslimer der henvender sig til ham, uanset om de er patienter, familie eller personale. Og jeg har lige spurgt ham, om han ser skizofrene som besatte mennesker, hvor det onde blot skal drives ud.

Koranen er udgangspunktet for Naveed Baigs daglige arbejde. Og hans svar på spørgsmålet afspejler i mine øjne en fundamental forskel til kristendommen og jøde-

dommen. I Islam er mirakler noget meget sjældent, det er ikke det vigtigste. Og i hvert fald slet ikke som til et evangelistisk vækkelsesmøde, hvor alle forventer mindst en håndfuld mirakuløse helbredelser af alt dårlig ryg, kræft og skæl.

- Generelt er der ikke mange eksempler på helbredelser i Koranen, fortsætter Naveed Baig. - Faktisk kan jeg kun huske en enkelt historie, hvor en blind mand kommer til at se igen. Ellers skal man læse i de profetiske overleveringer Hadith.

- Men tror du på eksistensen af onde ånder, der kan besætte mennesker?

- Som i alle andre religioner tror vi i Islam på, at der findes noget, som vi kalder det "usete". Altså usynlige kræfter, såsom ånder og engle. De får næsten aldrig adgang til vores verden, men skulle man føle sig generet af dem, er der bestemte vers i

Koranen, som man kan læse og beskytte sig med. Mange steder i verden og i andre religioner er man meget optaget af det "usete," men som hospitals-imam i Danmark, er jeg stort set aldrig stødt på det, siger Naveed Baig. - Desuden har jeg heller ikke kompetencerne til at uddrive en ånd, hvis det skulle være tilfældet.

Naveed Baigs tilgang til islam er grundlæggende jordnær. Han henviser til Koranen nærmest som et redskab, hvor de forskellige passager er anvendelige i forskellige situationer. Uanset det enkelte menneskes evne til at tro. Det er langt fra mine forestillinger om strenge regler og religiøse krav.

I det hele taget virker religiøsitet meget udramatisk, denne formiddag på Rigshospitalet. Naveed deler kontor med tre kristne præster og en organist, og i stedet for tykke støvede religiøse bøger og en svag duft af røgelse, er der skriveborde med computere, hylder med mapper, kaffekander og en blomst i vindueskarmen. Ingen korsfæstede Jesus' eller indrammede korancitater på væggen. Det ligner et hvilket som helst andet kontor i det offentlige.

Sjælesøgeren og stemmerne

- For at bruge et kristent ord, så er jeg sjælesørger, svarer Naveed Baig på spørgsmålet om, hvad hans rolle er, når han møder patienterne på hospitalet. - Jeg talte engang med en patient, der var indlagt på lukket psykiatrisk afdeling. Han fortalte mig, at han gerne ville ud, og jeg svarede ham: "Tro på at der er en magt, der kan helbrede dig, og tag din medicin. Så er jeg sikker på du kommer ud." Så for mig er der et samspil mellem religion og behandling. Det ene udelukker ikke den andet. Mennesket er fysik og psyke, men det er også et åndeligt væsen. Hvis ikke man tager alle tre ting med, ser man kun det halve menneske.

- *Selvom det usete ikke har adgang til vores verden, er der mange psykotiske patienter, der oplever at de hører stemmer, og nogle af dem tror, det er Gud eller onde ånder, der taler til dem. Hvordan forholder du dig til det?*

- Der er nogle patienter, der hører stemmer. Men om det så er Gud eller noget andet de hører, kan man diskutere. Men at der sker noget i disse mennesker, der påvirker dem meget, kan der ikke sættes spørgsmålstegn ved. Det egentlige spørgsmål er, hvordan man forholder sig til dem, der hører stemmerne. Når der kommer en patient til mig og fortæller om

at høre stemmer, så spørger jeg altid ind til stemmerne: Hvad hører du? Hvor tror du de kommer fra, og hvad kan det gå ud på? Hvad vil de dig, og hvad vil du gerne bruge mig til?

- *Så i første omgang går du ind og tager patientens ord seriøst, men samtidigt forsøger du at ændre vedkommendes syn på stemmerne..?*

- Ja, præcis. For eksempel kan en person med meget destruktive tanker komme til mig og fortælle, at Gud siger til ham, at han skal dræbe andre eller tage sit eget liv. I den situation vil jeg altid spørge, om han vil gøre det stemmerne siger, og om han er sikker på, at det er Gud der taler? I sådan en situation går jeg altid ind på personens præmisser. Det sidste man må sige, er at vedkommende bare er sindssyg, og dig gider vi ikke have med at gøre.

- *I den psykiatriske behandling er det typisk sådan, at stemmer bliver anset for at være noget ubehageligt, der bare skal væk. Det vigtigste middel til det er medicinsk behandling. Hvordan forholder du dig til det?*

- Jeg har intet problem med at samarbejde med psykologer og psykiatere, eller at de bruger medicin i deres behandling. Mennesket er krop og psyke, og det er ikke mit område. Men mennesket er også et åndeligt væsen, og der kan jeg hjælpe de mennesker, jeg taler med. Faktisk er jeg ofte en af de få, der har tid til at tale med sindslidende patienter, siger Naveed Baig.

- *Hvad mener du?*

- Der er dårlige vilkår på de psykiatriske afdelinger i dag. De sindslidende bliver behandlet meget, meget dårligt. Når man kommer ind på en psykiatrisk afdeling, er det ikke usædvanligt, at det hele sejler, uden at personalet har noget overblik. Fordi der er for lidt personale og for mange besparelser. Man kunne gøre så mange ting med de indlagte med kunst og musik. Jeg synes, man burde gå til de her mennesker på en helt anden måde. I stedet for handler det kun om, hvorvidt han eller hun nu har fået sin medicin, og om hvem der skal fastspændes.

"Det kan være svært for muslimske psykiatriske patienter at tale med deres familier, hvis familien ikke har forstået, hvad deres sygdom går ud på. Nogle gange tager familien afstand fra lægernes beskrivelse af patientens sygdom. For hvordan kan deres datter være psykisk syg, når de har taget sig godt af hende hele hendes liv?"





Naveed Baig, 1975, er født og opvokset i Danmark med pakistanske rødder. Han har studeret islamisk teologi 4 år i Pakistan og et enkelt år i England. Han er medstifter af foreningen Muslimer i Dialog, har tidligere været fængselsimam i Vridsløselille Statsfængsel og er nu hospitalsimam på Rigshospitalet i København, hvor han også er projektleder af Etnisk Ressourceteam.

Etnisk Ressourceteam består af 20 personer af begge køn i forskellige aldre og med forskellig etnisk og religiøs baggrund. De har alle gennemgået kurser i omsorgsarbejde og krisepsykologi. En ressourceperson kan tilkaldes i krisituationer, ved dødsfald og af patienter med somatiske og psykiske sygdomme og deres pårørende. En ressourceperson kan fungere som sjælesørger som samtalepartner i almindelighed og i krisituationer, og kan samtidig være et bindeled imellem patient, pårørende og personale, så misforståelser undgås. Man kan kontakte Etnisk Ressourceteam igennem projektleder Naveed Baig på tlf. 25 69 95 69 eller på email: naveedbaig@rh.regionh.dk

Gennem sine samtaler med patienterne på Rigshospitalet, er det imam Naveed Baigs indtryk, at psykiatriens menneskesyn bliver mere og mere mekanisk.

- Patienterne er bare maskiner, der er gået i stykker og skal lappes sammen. Det gør vi ved at give dem 200 milligram diten og 200 milligram datten. Og så håber vi det virker. Nogle typer medicin har samtidig store bivirkninger, og ikke alle mennesker er forberedt på det, rent mentalt. Fordi psykiatrien er et meget lukket miljø, og de psykisk syge temmelig hjælpeløse, risikerer den enkelte afdeling at ryge ind i en ond cirkel.

- *I kristendommens historie har man i flere perioder set videnskaben som en fjende, der ville tage magten fra Gud. Omvendt har videnskaben gerne ville afsløre religion som undertrykkende overtro. Hvordan er forholdet til videnskab i islam?*

- Det er vigtigt for mig at understrege, at islam aldrig har haft et problem med videnskaben. Islam har derimod været bannerfører for videnskaben. Muslimske tænkere og videnskabsmænd har igennem historien gjort mange fremskridt som for eksempel tallet 0, ligesom algebra og alkymi er arabiske ord. Skrifter af de antikke græske filosoffer og videnskabsmænd er meget tidligt blevet oversat til arabisk, og fra dét kombinerede man græsk og islamisk viden om medicin. Min pointe er, at man i islam ikke ser noget modsætningsforhold imellem videnskab og gudstro, hvilket gør, at jeg som hospitalsimam fuldt ud anerkender det øvrige personales indsats i forhold til de sindslidende.

Etnisk smerte

- *Generelt bliver der talt mere og mere om sindslidelser i samfundet, men det kan være meget vanskeligt for den enkelte psykisk syge at tale om det med venner og familie. Er der samme tavshed omkring sindslidelser blandt danske muslimer?*

- Det kan være svært for muslimske psykiatriske patienter at tale med deres familier, hvis familien ikke har forstået, hvad deres sygdom går ud på, og hvilke konsekvenser eller betydninger sygdommen har. Nogle gange tager familien afstand fra lægernes beskrivelse af patientens sygdom. For hvordan kan deres datter være psykisk syg, når de har taget sig godt af hende hele hendes liv? Så manglende viden om sindslidelser kan være et problem. Derfor er der en del patienter, som har

langt lettere ved at tale med mig om deres sorg og smerte end med deres egne familier. Også selvom de ofte kommer på besøg og holder af den syge. Og der er også sindslidende, der bliver holdt på afstand i den periode, de er syge. De får at vide, at de bare skal blive raske og komme hjem, og så vil familien ikke hører mere om det. Så psykiske sygdomme er nogle gange et stort tabu.

- *Muslimer er en stor religiøs minoritet i Danmark. Møder du og dine patienter nogle fordomme?*

- Jeg har været ude for at blive tilkaldt af en læge, som ville have mig til at tale med en psykisk syg patient, som havde problemer med sin mor. Han havde beskyldt sin mor for alt muligt og råbt nogle meget grimme ord efter hende og kastet med ting mod hende. Lægen spurgte så, om det var på grund af hans religion, at han ikke respekterede sin mor? Og jeg var helt lammet, for det var patientens mor, og paradiset ligger under mødrenes fødder i Islamisk forståelse, så man skal tjene og respektere sin mor. Men han var altså meget syg. Jeg tror, det kan være det man kalder 'etnisk smerte', fortæller Naveed Baig.

- *Hvad betyder udtrykket etnisk smerte?*

- Jeg aner ikke, hvor begrebet kommer fra. Når jeg spørger folk, hvad det betyder, kan de ikke give et ordentlig svar. Men når behandlersystemet møder et menneske, som har problemer og tilhører en minoritet, så trækker man nogle hurtige forklaringsmodeller ned over hovedet på vedkommende. Så siger man, at patienten lider af etnisk smerte.

Naveed Baig taler hurtigt.

- Hvis vi vil behandle alle ens, skal vi behandle hver eneste patient forskelligt. Vi skal se dem som mennesker med hvert deres særlige problem. Ved at bruge begrebet etnisk smerte slipper man for besværet med at sætte sig ind i den enkeltes problemer. Man smider dem simpelthen ned i en papkasse, fordi det er det nemmeste, slutter Naveed Baig.

Efter interviewet viser imamen rundt i Rigshospitalets lille muslimske bederum, hvor man vasker sig, inden man ruller sit lille tæppe ud for at bede. Og så forlader vi Rigshospitalet og vader ud i et samfund, hvor der de seneste år har kørt en rasende debat om islam, og hvor ingen beskyldning mod muslimer synes for grov. I den debat giver man sig sjældent tid til at tale sammen. ■

Den morgen himlen var blå

FORTSAT FRA S. 5 ➡ bolig, tilhørende det socialpsykiatriske bocenter Ringbo i Bagsværd, hvor Britt Engelbrecht har boet i snart ni år. Oprindeligt i sit eget værelse, hvor hun i de første mange år måtte have personalets støtte til de mest enkle ting, så som bare at komme ud af værelset. Hun troede længe, at hun aldrig ville komme væk fra Ringbo, men for nogle år siden begyndte noget at trænge sig på.

"Jeg så, at de var i gang med at med at bygge de her huse, de her udslusningsboliger. Det fik mig til at tænke over livet. Og så jeg satte mig for, at jeg ville derover og begyndte at udfordre mig selv med opgaver, der var helt nye for mig. Cykle, købe ind, gøre ting selv, selv om jeg var så angst, at jeg var ved at skvatte om. At jeg turde det, kan jeg også takke personalet for, selvom jeg godt nok ønsket dem langt væk masser af gange. "

Det er magtpåliggende for Britt Engelbrecht Wetcher at nævne de mennesker, der har hjulpet hende mest på den lange vej. Udover personalet på Ringbo drejer det sig om en "fantastisk dygtig" psykolog, en god veninde og Britts storesøster. Og ikke mindst de to ankre i hendes liv, som hun kalder dem, vennen Martin og farmoderen.

"Martin har bare været der lige fra starten, hvor jeg første gang bliver indlagt på Skt. Hans. Jeg kunne snakke med ham om alt, og bare fornemmelsen af at - hov, der er en der gider høre på dig, hvad du tænker, hvad du føler. Han er en fantastisk ven, og jeg elsker ham overalt på denne jord. Og så er der min farmor, som har været min bedste ven og mit helle her i livet. Når jeg var sammen med hende, så kunne jeg være Britt helt igennem, lige meget om jeg kun havde behov for at tude eller hvad. Hun har aldrig set på mig som en, der var anderledes på den dumme måde".

Dage i lykkerus

I dag - et år efter den forunderlige morgen - er Britt Engelbrecht Wetcher fortsat så godt som angstfri. Hun oplever engang imellem panikanfald a 2-3 sekunders varighed med hyperventilering, f.eks. når hun skal over gaden ved et stort lyskryds, men det er småting i forhold til det, hun har været igennem.

"Nu tør jeg mærke, når tingene gør ondt, og så sker det, at jeg vælter. Der skal ikke være nogen, der siger alt for meget på en gang. Hvis min far har været her og måske skældt lidt ud, og min kontaktperson dagen efter siger noget, jeg tolker som negativt - så bliver det som en ballon, jeg fylder det negative i, indtil den springer. Jeg kommer nemt til at tolke folks kritik som udtryk for at de ikke kan lide mig, og så kan jeg ende med at blande en masse af de indtryk sammen, og dermed gøre det til noget alt for stort og massivt. Men sådan er det bare og efterhånden er jeg begyndt at skrive tanker og episoder ned, og så får jeg det ud på den måde. Det fungerer."

Britt Engelbrechts fremtidsplan er at flytte i egen bolig, som hun også er blevet godkendt til af kommunen. Og så leder hun efter et skånejob.

"Jeg kunne godt tænkte mig at arbejde måske 15 timer om ugen, hvor jeg kom fast ud af døren en tre gange om ugen. Jeg er uddannet som kontorassistent, men det

"Barnet i mig har følt sig så svigtet og forsømt – ja, jeg kan nogle gange blive dødtæt af at tale om det sådan her, for det kan lyde så pusse-nusset, men sådan var det jo!"

skal ikke være et receptionistjob eller den slags. Jeg vil have med mennesker at gøre, være noget for andre og så kan det være alt, fra børnehave til...ja, et eller andet sted, hvor jeg kan give af min erfaring."

Hun fortæller, at hun også er blevet spurgt, om hun har lyst til at holde foredrag, hvor hun fortæller om det, hun har været igennem. Det tilbud går hun og funderer lidt over i øjeblikket.

Frygter du nogensinde at vågne op og opdage, at nu er angsten tilbage igen, lige så pludseligt som den forsvandt...?

"Nej, det gør jeg ikke, ikke mere. Men jeg tænker tit på den morgen, dagene efter, de var utrolige. Jeg ville alt på en gang. Jeg kørte med bussen ind til Lyngby, hvor jeg fløj ind og ud af alle mulige butikker i storcenteret. Det kan faktisk ikke beskrives, hvor fantastisk det var." ■



Madam Blå

Tid. Samtidig med at stress er blevet et moderne karriere-tilbehør, bliver gruppen af borgere, der ikke deltager på arbejdsmarkedet, større og større. En af de helt store forskelle på de to grupper er forholdet til tiden. I arbejdslivet er det mødetid, overtid og fritid, der dominerer. For Sidse Zille, som ikke lige nu er under uddannelse eller i arbejde, er det den indre tid, der skal have lov til at fylde.

Essay af Sidse Zille Hansen

En eftermiddag hvor jeg var alene, efter en dag fyldt med uro, fæstnede mine ører sig til det, der kom fra min radio i køkkenet. Speakeren fortalte om fænomenet tid. Eller mere præcist, om den blå time.

Den blå time er fra dengang i gamle dage, før elektricitet var en realitet, hvor det var helt normalt at holde en stille tid, i en time før mørket sænkede sig. I eftertænkksomhed. Det var radioens indslag, der fik mig til at tænke, at det var oplagt at gøre det til en vane at fordybe sig, i den time med blå lys, der opstår i tussmørket. Og i stedet for at tænde lys, når det bliver aften, er aftenerne blevet noget specielt for mig.

Jeg passer alligevel ikke ind i tiden mere. Er ikke med i dagens Danmarks tids-ræs. Jeg mærker det hele tiden, for eksempel når en kvinde jeg har kendt længe, og som jeg egentlig skulle have nogle gode snakke med, aldrig har tid til at ses mere. Hun har ikke plads tilovers i sit forjagede liv, ikke engang til lige en hurtig kop the og hej hvordan går det...

Op i gear

Mine unge år var præget af, at alting gik hurtigt med job, kæreste og parforhold og drømmerier og planlægning. Der var meget i gang, på én gang. Men fra den ene dag til den næste var den tid slut. Jeg blev syg. Tiden bevægede sig pludselig endnu hurtigere. Min indre tid gik amok, alting indeni var speedet og susede af sted med lysets hast. Folk omkring mig kunne lige så godt være på sovemedicin, og det var faktisk ikke rart. Jeg kunne næsten ikke registrere mine omgivelser, de flød forbi som en kaotisk strøm.

Jeg har mange gange, når alting går rasende stærkt indeni, måtte sige til mig selv, at jeg skal have tålmodighed med andre mennesker, tage det med ro. Så trækker jeg mig ind i mig selv. Forsøger at finde kernen. Det er især vigtigt, når jeg mister stemmen, for uden at kunne kommunikere er det fuldstændig som at leve i en anden virkelighed. Når det er sådan, holder alting op med at opføre sig normalt, og jeg har ingenting at stå imod med. Jeg ryger op og ned i stemninger og ind og ud af depressioner og hen imod psykosier og så alligevel ikke. Blå tid er god for mig der. Den er der rigeligt af. Tiden skal passe til mig. Som når jeg låner en bog på biblioteket. Jeg vil gerne læse den, men fordi den er lånt, stiller den allerede krav om, at den skal læses inden for en måned, hvorefter den skal afleveres igen. Det er ikke sådan, bøger skal læses. Medmindre jeg får den genlånt. At læse kræver ego-tid. Og masser af den.

Tog en tur til fremtiden

Måske jeg hører til den gruppe, som tager tiden på en anden måde, fordi jeg som førtidspensionist er taget ud af en sammenhæng. Jeg oplever det som dejligt at være i tiden og i årene der er løbet til. Jeg har fundet ro i min nuværende livsperiode. Når jeg er ude og gå i naturen, tænker jeg ind imellem på, at vi ikke tager os tid til hinanden i dag. Tager vi tiden for alvorligt? Hvad med hverdagens krav om at holde styr på aftaler og at komme til tiden. Skal man gå op i tiden? Eller ned i tid? Er der kommet masser af pseudo-tid?

Nogle gange er der så meget tid, at det næsten er overvældende. Men så er jeg begyndt at tænke på, at alt det der er sket før, er blevet til nu. Og så sker det, at jeg glider ind i en anden virkelighed. Som dengang for nogle år siden, hvor jeg stod på hovedbanegården og alt pludselig stod stille i flere minutter. Der gik mere tid og alle på perronen kikkede på hinanden, forvirrede. Det slog mig med ét, at det var verdens ende som jeg iagttog. Der hverken kom eller gik toge, højtalerne var tavse, folk omkring mig begyndte at virke angste. Efter det, der virkede som flere timer, kom der endelig et tog, og alle skyndte sig at haste ind i det. Jeg stod alene tilbage. Sekunderne gik og jeg kunne ikke finde ud af om jeg skulle gå eller stå. Men jeg fik hoppet på toget inden det satte i gang, fordi det gik op for mig, at dette var det sidste tog ud af jordens undergang. Toget var på vej ind i fremtiden. Jeg oplever, at der til alle tider har været mennesker, der oplever virkeligheden forskelligt. Og bruger tiden forskelligt. At vi alle er forskellige, men at tiden samtidig binder os sammen i en form for kausalisme, det med at alt, der er sket før, er blevet til dette nu. Jeg har ikke regnet den helt ud. Men jeg leder blandt tilfældighederne og det mit øre fæstner sig ved. Det eneste jeg er blevet klar over, er at det kræver tid at lære tiden at kende.

Men vi skal huske, at vi er alle i Universets tid og vi har ÆONER af den.

I øvrigt en tak for at du tog dig...

Fra Nordpolen i februar, Sidse Zille ■

Sidse Zille Hansen er 38 år og bor i syd-havnen i København, et gammelt industri-område, hvor moderne kontorbygninger bestandigt skyder op og byens puls forandrer sig. I den blå time slukker Sidse Zille for alt lys og sidder i tussmørket med sine to katte.

”Tid er en psykologisk begivenhed”

Deepak Chopra, amerikansk læge og spirituel vejleder

KULSUKKER

"Kulsukker hedder en urt, som groer paa ensomme pletter i Forstadsjord", skriver Sophus Claussen i digtet "Sort Blomst", fra samlingen "Djævelerier".

I lange gange
bevæger mennesker sig
et ansigt kigger
en stemme skriger.

Her sidder jeg
og venter,
venter på at slippe løs
blive sluppet løs
slippe mig selv løs
gå.

Men stolen klistrer
gangen er uden ende
benet lammet.
Under tykke vægge
fastnaglet i labyrinten
opsluges jeg.

af: C. Bittermann



Diskurs

Jeg mangler ord for at beskrive
hvad der sker bag låste døre
den respektløshed for livet
som magtmisbrug medfører

Det er ikke til at fatte
og din sjæl kan bære gisne
psykiatere bag rattet
sidste rest af liv kan visne

af: C. Bittermann

ORD

Jeg mangler ord for mine følelser, ord for min vrede.
 Jeg mangler ord for det indre der lurker og simrer.
 Jeg mangler et bogstav at slå løs på.
 Jeg mangler en verden som jeg må nå.

EN VERDEN DER IKKE FORSTÅR
 EN VERDEN FOR DE FÅ

Jeg mangler og savner det rigtige udtryk.
 Jeg prøver, jeg søger dog uden held.
 Min mund den fyldes med tomme ord.
 I mit indre græder og bor usagte ord.

EN VERDEN DER IKKE FORSTÅR
 EN VERDEN FOR DE FÅ

Hvorfor er mine følelser et fængsel.
 Hvorfor bor jeg med så meget længsel.
 Jeg mangler ord for mine følelser, ord for min vrede.
 Mit ydre smiler, bag min grædende pupiller.
 Hjælp mig finde mine sande ord.
 Hjælp mig alvorlige-gør, det jeg betror.
 Hjælp mig at løsrive mit hjerte.
 Uden at det vil forvolde mig mere smerte.

EN VERDEN VI PRØVER AT FORSTÅ
 EN VERDEN FOR MANGE AF OS FÅ

af: ANNE MARIE RAFFERTY

ORD 35



Om poesiens historie
i Outsideren:

Af nødvendighed

"Digtene er
mentalhistorie
om psykiatribru-
gernes tanker
og ideer. (...)
Og i hvert fald:
præget af fuld-
stændig nødven-
dighed, ja, fuld
af rasende, sørg-
modige, melan-
kolske jeg'er, der
alle vil! og ikke
altid lykkes, men
i disse digteriske
øjeblikke prøver
- og det er det
skønne."

Lyrik, ja, og lyt! og se: poesiens historie i Outsideren er broget og kulørt, og i marts 2008 skrev jeg vanvittigt nok: *Nogle overordnede poesianvisninger*. Grunden var at vi ville skabe en poesiside, et sted hvor alle ku vride retorik skamløst, og jeg skriver i nr. 63: "Hellere lave store fejl end at blive producent for noget middelmådigt og intetsigende", jo, det skrev jeg, og det er jeg vel nok stadig enig med mig selv i.

Man må ikke blive "producent", nej, et ord der jo sigter på alt mekanisk og reduktivt og ikke-metafysisk surt, og så kan man jo bare håbe på at den - min ide om poesi - er blevet vildt og grådigt udfordret - eller fulgt - af de digte vi siden hen har publiceret. Ja. Det vil vise sig: for nu vil jeg se hvad vi har bragt.

I nr. 63 lige ved siden af min klumme er to digte: *Ordet* og *Regnbuens Kald*, men hvad galere er, ja, det er vores rubrik over de to digte, ve, dér står nemlig *Poetik* hvad der jo ikke betyder digtning (poesi), men om digtning, om dets væsen, udtryksformer og hvordan man skriver. Altså får vi en udsøgt meta-vej ind til det første digt: *Ordet*, der på sin vis er et vidt forgrenet udtryk for underordnede ledsætninger, som retorisk følger indledningens søgende jeg, der tænker - galt nok: "Formulerende spørgsmål", ja, som vist nok, skal stilles til "Mathias, hvis / Udspekuleret grimasse alt andet / End afslører ordet, der er / fastspændt i hukommelsens hjørne / mens vildledningen spind - kreativt / graver".

I det andet digt: *Regnbuens Kald* finder vi et jeg, der "mærker brødet / grave i min mave", og i næste afsnit "tænker på min onkel / den flittige tryllekunstner / brødet / skovler grønt kød væk / fra bunden af min mave". Det hele ender kompositorisk ud i tredje afsnits drøm om en tiger, der er "smuk, men har onde øjne", og jeget "råber om hjælp", jo: samtidig skal også nævnes sidens nederste illustrative del - en collage af vores fantastiske Sidse Zille.

Uden at jeg vil skamride de to digtes bi-betydninger er det interessant som den til-

syneladende fejlagtige grammatik komplet og rart undergraver digtenes tematik. Og udfordrer den ellers flittigt brugte patos. Desuden "brødet" i Regnbuedigtet, der vel først må puttes ind i en art normal mad-kategori, om end, det graver sært, mens det senere henviser tilbage til onklen, den flittige tryllekunstner: der altså er et stort *Brød* (for at sige det lige ud metaforisk).

Mens nr. 64 fandtes uden indsendt lyrik, ja, så rykker sidste januars farveglade nr. 65 helt op i det poetisk-rød-gule felt: *Kulsukker* - ja! - KULSUKKER er poesisiden nu navngivet, og det inspireret af digteren Sophus Claussens digt "Sorte Blomst". Her finder vi to korte digte uden titler, der udfordrer både det regelrette sproglig-grammatiske, og den læser som søger efter sammenhæng: *hvad fanden er det for noget?! -* Begge digte synes at tematisere mødet mellem mennesker. Det første indledes: "Fredagens tro på bager kom forbi" - jo - og på sær vis synes hele den sætning at blive identisk med "En afdankede sjus". Sku det ik være nok taler digtet også om "En vellystende dame som blev udnyttede her", og det hele ender ud i en hermetisk-kringlet konstatering, ja, eller måske et (retorisk) spørgsmål uden spørgsmålstegn: "Hvad er værtshusene når der er flere".

Vi skynder os videre til de næste numre - nej! - hvad ser vi: ingenting. Foråret 2009 var åbenbart ikke en poetisk periode - eller sommeren for den sags skyld - for hverken nr. 67 eller nr. 68 indeholder traditionelle lyriske indslag. Men det poetiske kan dog findes i smug, ja, fx Anne Marie Raffertys "TOTAL FED"-artikel om Poetry-Slam fra maj, og Boye Haures altid veloplagede, ja, spektakulære prosa, der aldrig er uden poetisk umulighed: "Der er noget med Arnes mave. Han forklarer: Den gør forfærdelig ondt, og er i konstant kaos".

Ja, sådan indledes en artikel i august, sublimt, men vi fyrer hastigt videre til oktober og nr. 69 hvor vi igen finder et digt. Men. Uden rubrikken *Kulsukker*, ja, kun

1 I sidste nummers tillæg *Big Brother for Paranoide* skrev vi bl.a: "Det var den nat, de somaliske pirater kom ombord og ville spille rommy, så det var til at græde over". Den formulering er uheldig, fordi den antyder at Shakira, en af hovedpersonerne i tillægget, skulle have været nervøs for at spille rommy med piraterne. Hun har bedt os gøre opmærksom på, at det ikke var tilfældet, da hun kan slå hvem som helst i rommy.

2 En læser har endvidere klaget over decemberudgavens opskrift på fredsdue til julemiddagen, hvor vi anbefalede denne fremgangsmåde: "Kvæl duen, skyl og tør den. Gnid den udvendigt med salt og peber". Læseren gør opmærksom på, at duen også skal plukkes, før den kommes i gryden. Vi bøjer hovedet og beklager.

3 Og endeligt kom vi i sidste nummers gennemgang af fejl og fadæser til at påstå, at vi ikke havde bragt en eneste faktuel fejl i forrige nummer. Det var forkert. I en præsentation af vores økonomiske ekspert, cand. polit og nationaløkonom Boye Haure, skrev vi, at han "tidligere var i besiddelse af en betragtelig formue". Boye har indtrængende bedt os rette dette til "tidligere har administreret en betragtelig formue".



Deltagerne i *Big Brother for Paranoide*. Til venstre Shakira, som kan slå hvem som helst i rommy. Foto: Karolina Zapolska

I'M BACK

Vores salgschef holder sengen på afstand og rapporterer fra en lyntur til Århus i januars kulde.

Af Anne Marie Rafferty

Kære alle. Jeg er tilbage i København, det er mandag morgen og jeg vil helst blive liggende i min seng hele dagen, men I skal lige have et kort referat fra besøg i det jyske. Det starter godt – i gåseøjne – hjulet på min trækvogn, der er fyldt op med numre af Outsideren, falder af på vej til hovedbanen. Jeg sparker det irriteret på plads, tænker; åh nej, skal jeg virkelig bokse med det hele turen.

Ankommer til Århus banegård og første destination, som er Gallo – et galehus af imponerende størrelse med bl.a. forlag og cafe. Her er de begejstrede og imødekomende og byder tilmed på gratis kaffe. Så af sted igen, ud i det kolde vejr. Det må have været den koldeste vinterdag eller også har jeg taget det forkerte overtøj på, for blæsten piver lige igennem min falske pels. Æv, skulle have taget skijakken på, men hvad gør man ikke for at se repræsentant ud?

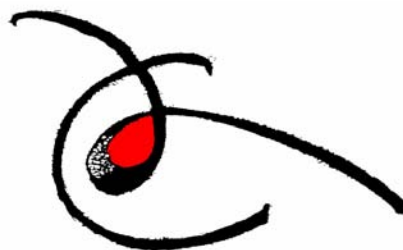
En to tre, så havde jeg været forbi Psyk Info huset (det er en hel opgang med aktiviteter, såsom et cafeteria, et jobcenter, SIND for pårørende og andre kontorer med tilknytning til psykiatrien, altså et oplagt sted at score abonnenter) og derefter på et af Røde Kors' væresteder og nu på vej til Rejse Caféen. Jeg var ved at være lidt sulten, kan jeg huske, men det var okay, jeg havde jo købt en god havregryns-cookie tidligere og jeg kørte på den sidste energi derfra. UPS, måske ikke det sundeste, men jeg vidste at jeg havde et æble et sted og så selvfølgelig min uundværlige medbragte vandflaske. Rejse Cafeen er en spændende cafe for psykiske sårbare, hvor man har mulighed for at arbejde eller bare komme og være med til møderne hvor der planlægges forskellige rejser rundt i hele verden, som man kan være en del af. Også her blev jeg taget godt imod, og der er chancer for endnu et abonnement.

Sidst, men ikke mindst, var jeg på Skiftesporet, et værested for førtidspensionister, hvor de var meget spørgende og interesserede i at høre alt muligt om vores tidsskrift. Vi havde en god dialog og jeg blev tanket op med sodavand og kaffe og denne venlige kommentar: "Næ - du ser da for ung ud til at have børn i den alder!" Så man kunne jo ikke andet end at gå derfra med et smil på læben. Alt i alt var jeg en håndfuld timer i Århus og besøgte 5-6 steder. Det var med fuld skrue hele vejen - jeg kom, jeg gik og nu er jeg tilbage. Og det gik fremragende, når jeg selv skal sige det - heldigvis, ordet må gerne spredes videre! ■



Salgschefen med mikrofon. Foto: 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



**Nogle gange vil
man bare gerne
gi' et kram.**