



OUTSIDEREN

NR. **74**

OKTOBER-NOVEMBER 2010

PRIS: 40,-
ELLER HVAD DU HAR

DANMARKS STØRSTE UAFHÆNGIGE BRUGERBLAD OM PSYKIATRI

Foto: Jette Nielsen

Vi, der holder af hinanden

**Tre intense samtaler om
livet efter sammenbruddet.
Side 15-28**

Melina (th) var 9 år gammel, da hendes mor, Charlotte,
blev indlagt på psykiatrisk:

- Jeg forstod ikke hvad der skete, men du opførte dig
meget mærkeligt og gjorde ting, du ikke plejede...

48 SIDER OM PSYKIATRI OG GALSKAB

– Hvordan er det at have mig som mor..?

– Jeg har været meget ked af det, når du blev syg og jeg har grædt rigtig meget. Jeg kan især huske engang, du ikke var hjemme til jul. Der var slet ikke noget ved julen.

– Ja, jeg kan godt huske den jul. Sygehuset havde købt en lille gave til mig, det var en creme, som jeg straks smurte ud på hele kroppen. Men jeg kunne ikke tåle den, så jeg fik røde knopper over det hele - der troede jeg for alvor, de var efter mig!

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: 99 kr for 5 numre.

Institutionspris: 375 kr for 6 numre.

5 abonnementer a 6 numre koster 1675 kr.

10 abonnementer a 6 numre koster 3300 kr.

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, Boye Haure, national-
økonom, Anne Marie Rafferty, pædagog, Klavs
Serup Rasmussen, redaktør, Outsideren

Redaktion:

Morten Bohr (journalistisk konsulent), Dawn
Edgar, Julie Frederikke Feilberg, Joan Remil,
Boye Haure, Anne Marie Rafferty, Jens Rønn,
Svend Balle, Sharma Tai Christensen, Millie
Jepsen, Tom Steffens, Charlotte Eriksen, Holger
Pedersen

Administration:

Gunver Sørensen, Reno Jacobsen, Svend Balle,
Lianne Boel Larsen

Tryk: PE Offset & Reklame A/S

Layout: Leo Scherfig

Fotograf:

Jette Nielsen

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.

Forsidefoto: Jette Nielsen



VI VED HVOR SKOEN TRYKKER

OUTSIDEREN

Side 4: Oh, frihed

Historien om endnu en flugt fra Sct. Hans

Side 12: Løb fra en psykisk syg

Velkommen til et unikt arrangement

Side 14: Han opfandt den franske hotdog

Klip fra 25 vilde år i reklamens tjeneste

Side 40: Et studie i galskab

Danmarks Nye Universitet slår dørene op

HVEM ER VI? Outsideren er Danmarks største og 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.

Jeg stak af fra den lukkede:

En forårsdag i hjemmet

Om en lille udflugt med store konsekvenser

Personlig beretning
af Millie Jepsen

Jeg havde gjort mit bedste for at være en god patient. Stået op og gået i seng, som det blev forlangt, været høflig, passet min terapi. Men da Sct. Hans Hospital besluttede, at jeg var blevet for tynd til at kunne være på åben afdeling, besluttede jeg at tage hjem. Jeg havde ikke lyst til et ophold på lukket med opfølgning blandt larmende medpatienter. Væk måtte jeg, og det kunne kun gå for langsomt ...

Klokken var lidt over seks den forårmorgen sidste år, da jeg tog tøj på og hoppede ud af vinduet. Vrikkede om på foden, da jeg landede, fik græs på mine jeans, og tænkte - godt at afdelingen er på første og ikke anden sal...

Fødderne spadserede let hen over den dugvåde grønne græsplæne. Solen var på vej op og fornemmelsen af at være på vej hjem var berusende. Og mens de andre passagerer i regionaltoget hang på sæderne med halv-

trætte miner, sad jeg og smilede ved tanken om, at de ikke kunne se, hvad der sad overfor dem - en bortløben psykiatrisk patient.

Hvis de overhovedet bemærkede mig, så de kun en slank pige med cowboyjakke og et lille smil. På vej til arbejde eller måske studie?

Hjemme var det sand hygge. Hørte radio, mens jeg sad nede i gården og nød en Cola

light og de varmende solskinsstråler. Et øjeblik strejfede det mig - om de savnede mig på hospitalet? Nej, jeg sad jo bare roligt her i gården og smilede, snakkede med nogle pensionister om foråret, der endeligt var kommet her kort før påsken. Personalet på hospitalet ville formentlig bare tro, at jeg var i byen eller på gåtur i skoven, når jeg nu ikke kom til middagsmaden. Og min plan var jo alligevel at tage tilbage om aftenen, så ingen grund til unødigt angstelse.

Jeg havde det fint. Her var ingen trusler om fratagelse af frihed og tvungent ophold på lukket afdeling med medpatienter, der skreg om natten eller kom nøgne ind på min stue for at onanere.

Her i gården var der venlighed og smil og beboere, der førte samtaler på snik-snak niveau uden at noget blev ført til protokols og efterfølgende diskuteret på konferencer.

Fornemmelsen af frihed lå godt på tungen og det føltes faktisk, som om jeg havde skik på livet.

Lille pige, stor betjent

Illusionen var smuk og knækkede først ved firetiden, da der pludseligt blev banket på døren til min lejlighed. Udenfor stod to betjente. Den ene af dem - en alvorlig udseende, høj, bredskuldret mand - trådte resolut ind i min stue, hvor han meddelte, at "man" havde været bekymret for mig.

- Det er der skam ingen grund til, svarede jeg. - Jeg ville jo bare lige hjem, for det kan godt være svært på en psykiatrisk afdeling, hverdagen er enerverende og man føler sig tit som mere patient end menneske.

Den efterfølgende morgen blev jeg vækket med beskeden om at jeg skulle på lukket afdeling. Begrundelsen var: "Du er ikke til at stole på."



Ude på opgangen stod den anden betjent og snakkede med hospitalet i sin walkietalkie, imens ham i min stue spurgte, om jeg ville køre med tilbage til hospitalet? "Har jeg noget valg?", spurgte jeg. "Nej", lød svaret, kort og ærligt. Og så blev jeg eskorteret ned ad trapperne med en betjent foran og en efter mig. Jeg overvejede et splitsekund at løbe min vej, men en anorektisk pige mod to store veltrænede betjente? Dårlig idé.

Og så gik turen ellers tilbage til hospitalet på bagsædet af politibilen. Over radioen meddelte den ene betjent "station station", at man havde fundet mig, hvorefter det skratte tilbage: "jo, hun er i systemet." Som var jeg en eller anden kriminel, der endnu en gang var blevet snuppet med noget forbudt i tasken.

Dernæst blev jeg afleveret på hospitalet som en anden pakke. De to betjente snakkede kort med personalet, før lovens repræsentanter forsvandt ude af syne med et "hav en god påske." Havde jeg mødt dem i en anden sammenhæng, ville jeg sikkert have flirtet med dem, nu var de bare nogen, der havde ødelagt festen.

Så var det kun mig og to personaler i spise-stuen. Alle andre havde spist og var nu gået

i TV-stuen, på deres værelser eller udenfor for at ryge. Der blev sat mad foran mig, men "jeg har allerede spist." Det var en lodret løgn, de vidste det og jeg vidste, at de vidste det.

Pizza på den lukkede

Den efterfølgende morgen blev jeg vækket med beskeden, om at jeg skulle på lukket afdeling. Begrundelsen var: "Du er ikke til at stole på." Jeg fik fem minutter til at pakke nogle ting, mens to fra personalet holdt øje med mig. De stod med ryggen mod vinduet, var vel bange for at jeg ville stikke af igen. Grædende og protesterende fik jeg samlet lidt tøj sammen og blev eskorteret i bil den korte vej over til en lukket afdeling. Jeg græd. Jeg var kørt flad, jeg var træt og trist, ville bare hjem til mit liv, til mine venner, til min familie, til den tilværelse, jeg kendte. Personalet havde min middagsmad med i bilen over til den lukkede. Pizza. ■

Millie Jepsen vil fremover skrive til Outsideren. Hun er 35 år, bor i København, har en BA. i kommunikation fra RUC, og foretrækker at læse bl.a. John Irving, Arnhild Lauveng og Den Danske Fremmedordbog.

Millie Jepsen i sin gård i Valby.

Foto: **Jette Nielsen**

Sig noget!

**"De mennesker, der
pisser os mest af, er også
dem, vi elsker mest."**

Hver anden dansk familie kommer i kontakt med psykiatrien, og antallet stiger år for år. Og selvom der er forskelle i de livsbaner, der fører til tur forbi psykiatrien, er der også mange fællestræk.

Det starter med at et problem bliver opdaget. Det går psykiaterne i gang med at løse. Kort efter begynder den psykiatriske patients netværk at smuldre. Først forsvinder kollegaerne eller studiekammeraterne. Fordi det er for svært at tale om hvad der sker. Dernæst ryger mange af vennerne, og indenfor familien kommer en periode med anklager, skyldfølelser og rådvildhed.

Det er standard. Ikke kun for de alvorlige psykotiske lidelser. Egentlig er det nok blot at være alvorligt forvirret og have søgt hjælp i psykiatrien.

I kommunerne, hvor man modtager borgerne efter psykiatrisk behandling, taler man om følgeskaderne af at have været i psykiatrien. Disse skader er oftest et ødelagt netværk, manglende selvtillid, dumme bivirkninger og bunker af dårlige vaner. Det er oftest langt vanskeligere at gøre noget ved følgeskaderne, de sociale skader, end det oprindelige psykiske problem.

Men selvom psykiatrien ofte kommer til at fylde meget, skal den egentlig bare hjælpe mennesker i akut krise. På et tidspunkt kommer den indlagte tilbage fra hospitalet, og når man er alene med hinanden igen, begynder det for de fleste at blive rigtigt svært. Familien har næsten helt sikkert en følelse af at have svigtet, og den der var indlagt kæmper med nederlag, uvished og er stadig rimelig medtaget.

Næsten alle familier ender med at overlade det til tavsheden at få hverdagen til at fungere igen. De lader den splint sidde, der kun skaber afstand som tiden går. Derfor er det bedre at sige noget. Bare et eller andet. En lille bommert er bedre end at lade afmagten styre showet i årevis.

Selvfølgelig er det hårdt at tale om psykiske kriser, for de er umulige at afgrænse. Barndom, venskab, kærlighed, alt er forbundet, når man leder efter svar på hændelser i sindet. Og det kan føre en masse ballade med sig, tomhed, måske opstår der endda en følelse af aldrig at have kendt hinanden. Eller der er en uenighed, som er svær at komme forbi.

Heldigvis behøver man ikke lede efter svar hele tiden. Led efter hinanden. Det er den bedste måde at vise, at man stadig tror på det bedste. De mennesker, der pisser os mest af, er også dem vi elsker mest.

I dette nummer har vi sat os for at gøre som vi siger, og punktere tavsheden sammen med de mennesker, der var tættest dengang. Før.

Kommentar af
Outsiderens redaktion

OUTSIDEREN



Djævla – dø for min hånd!

Af Hans Greve

Jeg er indlagt på den lukkede afdeling. Plejerne bringer en ny mandlig patient ind på afdelingen, og han lægger ud med at gå tæt forbi mig og sige: "Du vil dø i søen i nat!", mens han peger direkte på mig.

Jeg bliver en kende urolig og går hen til plejerne. De sidder bag lukket dør og glas, og jeg stirrer olmt ind til dem. Hvorfor har de dog sendt ham ind til mig?

Kort tid efter kommer en plejer ud og går med raske skridt hen imod mig. Det første han gør, er at gribe fat i min arm, men før han når at sige noget, prøver jeg at slide mig fri af hans greb.

Han tror, jeg vil slå og trykker på overfaldsalarmen.

Og så ligger jeg pludseligt med fem fuld-voksne plejere over mig (jeg vejede dengang 65 kilo), mens jeg råber; "djævla - dø for min hånd!"...

Jeg lægges i bælte, mens jeg orienteres om, at min patientrådgiver er der. Ved siden af mig står en mand og modargumenterer min psykotiske tanker. Jeg går ud fra, at han er medpatient, men jeg er ikke sikker.

Hvis han er medpatient, hvad laver han så

inde ved mig? Hans modargumenter virker ikke på mig.

Lidt efter går han ud og sparker på væggen.

Så rammes jeg af akut tissetrang, men det er allerede for sent. Jeg bliver våd og sengen med.

Uden for døråbningen sidder en vagt, men han opdager ikke noget, og selv er jeg psykotisk ligeglad. Jeg tror, min vagt er min gamle psykiater, der har anlagt sig fulds kæg.

Næste morgen kommer plejerne og opdager at jeg har tisset. De taler til mig i et meget nedværdigende tonefald: "Naj, sikke dog noget svineri, du har lavet..".

Jeg er sikker på, at hvis de havde talt sådan til en bums på gaden, havde de fået tæsk.

Også måden, de flår lagnet væk under mig (uden at løsne noget først), vidner om ubearbejdet vrede. Det er meget ubehageligt.

Lidt senere gør den kvindelige psykiater sin entré og da er jeg kun iført bælte. Mit tøj er helt væk. Sådan ligger jeg ca. 24 timer, mens jeg bliver tvangsmedicineret.

Derefter kommer jeg ud af bæltet.

"Det, jeg lærte dengang, var at ydmygelsen huskes bagefter, også selvom man er psykotisk, mens det foregår."

Efterskrift: Ovenstående oplevelse fandt sted for snart 17 år siden – og er den egentlige grund til, at jeg i dag tager ud og un-



Illustrationer: Bjarke Friis Kristensen

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.

dervise personalet på de psykiatriske afdelinger i altid at behandle patienterne med værdighed. For det, jeg lærte dengang, var at ydmygelsen huskes bagefter, også selvom man er psykotisk, mens det foregår.

Jeg underviser personalet i aldrig at bruge "håndspålæggelse" til psykotiske patienter. Og jeg understreger, at for patienterne har det stor betydning, om den ansatte er en lille kvinde eller en lille mand, stor kvinde eller stor mand og så videre. Trusselfølelsen afhænger af størrelse af kroppen og omfanget af overarmen.

Jeg plejer at runde af med min såkaldte indianerhistorie, om en oplevelse, jeg havde engang, hvor jeg var til fest i Randers. Der mødte jeg en ca. 55-årig mand, der gik klædt lidt som en indianer. Vi falder kort i snak, men så forlader han mig og går et andet sted hen. Pludselig kommer han tilbage og siger uden forvarsel: Ja, jeg var 18 år, da kom politiet og hentede mig og jeg blev tvangsfixeret på sinds-sygehuset. Jeg glemmer det aldrig... Den mand er altså over 50 år nu, men traumatet er stadig så stort, at han er nødt til at fortælle mig, en vildt fremmed, om denne episode for over 30 år siden. Det plejer at få tilhørerne til at forstå, at det kan være ret voldsomt for folk at blive tvangsfixeret, og også, som i dette tilfælde, at hentes af politiet. ■

Hans Greve.



Hans Greve underviser i konflikthåndtering og kommunikation mellem psykiatriske patienter og personalet.

Såfremt man ønsker at få Hans Greve ud som underviser, kan der rettes henvendelse til Inger Mosbæk Greve på Aarhus Universitetshospital, Risskov, telefon 77892325.

Jeg spurgte ministeren, hvad han mente med, at **"psykiatrien vil blive prioriteret"** som han havde sagt fra talerstolen. Dertil fik jeg at vide, at **"det kommer an på forhandlingerne"**. Så er det man ved, der virkelig er grund til bekymring i psykiatrien...

Noget at komme efter?

Af Boye Haure, førtidspensionist, cand. polit og nationaløkonom

Jeg deltog i slutningen af august i et pressemøde i Eigtveds Pakhus på Christianshavn, hvor finansminister Claus Hjort Frederiksen fremlagde næste års finanslovsforslag. Faktisk havde jeg ikke hørt nogensomhelst om mødet, før jeg om morgenen zappede ind på tekst-tv og læste om det. Og så var det ellers om at lade håret forblive strittende og komme ud ad døren og ned til metroen. Tro mig: det gik hurtigt.

Da jeg forpustet ankom til åstedet, kunne jeg konstatere, at andre havde fået samme ide. I alt var omkring 100 journalister tilstede i det gamle, flot indrettede og moderniserede Christianshavnerhus. Desværre var der ikke noget at spise før ministeren kom. Øv, øv, den fedterøv. Sådan var den udtalte stemning i lokalet.

Undervejs til mødet havde jeg hurtigt nedgriflet en række nationaløkonomiske spørgsmål, men dem havde jeg ikke mod til og tid til at spørge

om i starten, hvor journalister fra de store aviser og TV-stationer førte sig frem med en aggressiv byge af halvlige gyldige spørgsmål til ministeren. Diskussionen gik på, om finansministeren havde dårlig samvittighed over at efterlade et stort statsunderskud, hvis der kom en ny regering, som så skulle rydde op efter ham. Claus Hjort Frederiksen svarede, at det havde han ikke, fordi problemerne skyldtes internationale forhold; primært finanskrisen. Surprise, surprise.

Spørgsmålene var alt for snævert politiske til min smag, og det var tydeligt, at ingen af journalisterne havde sat sig ligeså godt ind i det skriftlige materiale om finansloven, som jeg havde – og altid gør ved den slags lejligheder. Selvfølgelig har jeg en fordel i at være uddannet nationaløkonom, men jeg mener at man som journalist har en forbandet pligt til at forberede sig og læse teksten, og ikke



- **SATSPULJEN** har som formål at forbedre vilkårene for svage og udsatte grupper samt mennesker på overførselsindkomst. Puljen har i mange år været det sted man hentede pengene, hvis der skulle ske noget nyt i psykiatrien.
- Regeringen foreslog i slutningen af august, at **SATSPULJEN** beskæres med cirka 1/3 til kun 304 millioner kroner i 2011. I 2010 var den på 1000 millioner (cirka én milliard), hvor psykiatrien direkte fik 250 millioner, og næsten 500 millioner kroner gik til andre tiltag for udsatte borgere, handikappede og børn.

bare sætte sin egen dagsorden, som TV og de store aviser ofte gør.

Til pressemødet blev der slet ikke talt om, hvad det ville betyde, at de såkaldte Satspuljemidler – der har til formål at forbedre vilkårene for svage og udsatte grupper – efter planen næste år skal skæres ned til en tredjedel. Faktisk var det eneste spørgsmål om psykiatri til pressemødet, det jeg stillede finansministeren, lige efter at han havde forladt talerstolen. Jeg spurgte, hvad han mente med, at "psykiatrien vil blive prioriteret" som han havde sagt fra talerstolen. Dertil fik jeg at vide, at "det kommer an på forhandlingerne". Det kan man kalde et ikke-svar og varm luft. Der er grund til bekymring i psykiatrien.

Mulm, mørke og sparekataloger

De færreste – og det gælder ikke kun journalister – kan finde hoved og hale på de finanslovsforslag, som skiftende regeringer lægger frem under brag og bulder.

Og en finanslov består da også af nogle svært gennemskuelige tragikosmos-bøger, der revideres og redigeres i en lang uendelighed. Fast arbejde for økonomer og andre administrative dyr. Velbekomme, siger jeg, til dem der har lyst til at finde en nål i en høstak. Mit gæt er, at 95 % af befolkningen ikke fatter, hvad de laver i Finansministeriet. Det er beklageligt og det er et demokratisk problem. Man må håbe, at de ansatte selv er klar over, hvad de foretager sig.

I øvrigt ved jeg fra en ansættelsessamtale, at man gerne i det famøse ministerium har ansat folk af forskellig politisk observans. Det er også herligt for dem altid at have forskellige spareprogrammer liggende klar i skuffen, hvis der pludselig i nattens mulm og mørke skulle dukke en ny sparebande op á la Kasper, Jesper & Jonathan med en statsminister Rasmussen i forgrunden.

Men det er en trussel mod et helt område af sundhedssektoren, at det gamle ministerium ukritisk får lov til at "sætte revolveren for tindingen" på personale og patienter i psykiatrien. Spareforslag rammer altid de områder, der har mindst politisk bevågenhed, og beskæringen af sats-puljen antyder, at regeringen ikke anser psykiatri for noget vigtigt politik-område.

Problemet, som Claus Hjort Pedersens svar til pressemødet afspejlede, er, at ingen aner, hvad der kommer til at ske, når Sats-puljen beskæres. Der er ingen klare udmeldinger fra regeringen om hvad, der skal skæres i, og hvad der vil blive videreført på andre måder.

Det eneste, der synes at være sikkert, er at psykiatrien risikerer at blive alvorligt ramt

af denne foreslåede nedskæring. Der er kun et tvivlsomt lys forude. Finansminister Claus Hjorth Frederiksen fra Venstre har afsat 1.500 millioner til "nye bevillingsforslag," fremgår det af finansloven, som i skrivende stund ikke er færdigforhandlet.

Men sagens kerne er, at det ikke nødvendigvis kommer til at gavne psykiatrien, for nye bevillingsforslag kan være hvad som helst. Der er en stor risiko for, at der bliver mange om buddet, og der er ikke meget der tyder på at psykiatrien har høj prioritet hos regeringen.

Derfor skal andre partier end regeringen, og så mange psykiatriorganisationer som muligt, presse på for at forbedre vilkårene for særligt udsatte grupper. Det er absolut nødvendigt, hvis psykiatrien skal have del i nogle af de "nye bevillingsforslag".

Den syngende vismand

Jeg har læst nu afdøde mangeårige "overvismand" dr.polit. Anders Ølgaard's erindringer "Den syngende vismand". I den bog beskriver han, hvordan hans kone fik elektrochock efter den gammeldags metode uden bedøvelse, og han skriver, at han ikke kan holde ud at se filmen "Gøgereden" med Jack Nicolson i hovedrollen.

Anders var en stor økonom. Han kunne virkelig forklare tingene, så almindelige mennesker fik begreb om, hvad nationaløkonomi er. Samtidig var han noget tosset. Det er vi alle sammen mere eller mindre.

Ordfører for sundhed og psykiatri Anne Marie Geisler fra Radikale Venstre skriver: "Til enhver tid lider cirka 250.000 af depression, 250. er angste, 75.000 har spiseforstyrrelser (bulimi og anorexi) og 40.000 psykoser" (lettere omskrevet fra www.radikale.net). Danske Regioner har de samme tal.

Det er blevet kritiseret, at disse runde tal er grebet ud af luften. De virker imidlertid ganske rigtige, ud fra de skøn mange andre med kendskab til området er kommet med (brugerorganisationer, forskere, politikere). Og det er høje tal. Midt i postyret om sats-puljen er der kun en konklusion, der er logisk:

Fremover skal psykiatrien direkte på finansloven, så vi slipper for al denne mørkelægning og for at beskæringer kommer snigende uden at det opdages, før de er gennemført.

Derfor – i demokratiets hellige navn: Bevillingerne til psykiatri bør kunne aflæses direkte på Finansloven! ■

Boye Haure er 48 år, og Outsiderens økonomiske superekspert.



**Kom
i form med
tidsskriftet
Outsideren**

Løb fra en psykisk sy

Det er med stolthed, at Outsideren nu kan invitere til første udgave af et nyt og enestående arrangement for hele familien – et løb, der ikke er begrænset i længde eller tid, men varer lige indtil du bliver fanget.

Naturligvis ved vi, at flere af vores konkurrenter i medieverden allerede har deres eget løb – Politiken arrangerer marathon og Alt for Damerne laver kvindeløb – til gengæld er vores koncept helt unikt:

Først sendes deltagerne afsted fra startlinjen – ganske som i alle andre løb – og præcis fem minutter efter slippes en gruppe farlige psykisk syge løs samme sted og optager straks jagten på menneskemængden foran.

Den deltager, der fanges sidst, har vundet!*

Arrangementet er blevet til i tæt samarbejde med Sikringsstyrelsen i Nykøbing Sjælland, der vederlagsfrit har stillet fem ekstremt ustabile psykisk syge til vores rådighed. Og alle er naturligvis velkomne til at deltage, uanset køn og alder – eneste betingelse er, at du trænger til at røre dig lidt i godt selskab med andre!

Vær med i tidsskriftet Outsiderens store arrangement på Rådhuspladsen i København den 12. november 2010 – brug kuponen her på siderne – alle er velkomne!

*Vinderen (evt de efterladte) vil efter løbet få overrakt førstepræmien, "Den gyldne Parabol", der gør dig i stand til at se samtlige danske TV-kanaler og dermed være optimalt informeret i tilfælde af *breaking news* som krig, jordskælv eller tosser på flugt fra en af landets psykiatriske afdelinger.



yg!

Disse fem personer vil sørge for, at du virkelig får rørt dig under Outsiderens store arrangement på Rådhuspladsen i København:

Indeni er der jo bare et såret barn der vil krammes, siger Alexander på 38. Han er ansat i Danske Bank, der kalder sig en af de billigste banker i landet. Alexander har tænkt sig at blive boende på Sikringen, så længe det er et sjovt sted at være

Jan kan lide at klæde sig ud som hund.

Jørgen, 43 år, tidligere forsikringsmand. Jørgen mener at folk, der lyver skal straffes, og at alle lyver. Har været på Sikringen i fire dage.

Agnete på 35: "Jeg fanger de unge piger og fortæller dem at deres røv VIL blive større med tiden"

Pierre vejer 132 kilo, og tager steroider hver dag. Han kan spise en kat i én mundfuld.

Tilmeldingskupon:

Navn: _____

Fra vores familie kommer _____ personer

Adresse:

Gadenavn: _____ Nr.+ evt. etage: _____

Postnummer: _____ By: _____

Email: _____ Telefon: _____

I vil få tilsendt en pakke med t-shirts til hele familien, deltagernumre og ruteoversigt. De flotte t-shirts er venligst sponsoreret af TV2-News, psykiatriens faste mediepartner og altid først på pletten, når psykisk syge spreder rædsel i by og på land

På gensyn den 12. november

En usmagelig historie:

Jeg opfandt den franske hotdog

- Jeg har levet det meste af mit arbejdsliv, fra 1977 og fremefter, på de mest hotte reklamebureauer i København. Femogtyve år på ondt og godt. Spændende, overvældende og til tider dræbende uretfærdige...

Erindrings-essay af Sharma Tai Christensen, fhv art director

Jeg var ansat i et reklamebureau i St. Kirkestræde i det indre København. Året var 1980 og vi havde besluttet at gå efter en ny kunde. Det skete ofte. Denne gang var en kontakt blevet etableret til pølsebrødsfirmaet Paaskebrød. De var faldet i søvn, og vi mente at vi kunne vække dem til live igen. De havde produktionsapparatet og know how. Vi havde de gode og nye ideer. I den periode var jeg fuldstændig på hotdog'ens ideologi. Tænkte i døgn drift på, hvordan jeg kunne knække koden til pølsebrødsfabrikanten.

”Når jeg ser tilbage i dag, kan jeg godt fornemme nogle signaler, som lå forud. Dem havde jeg højt og flot ignoreret. Indian summer uden sommer. Ketchup uden pølse. Menneske uden identitet.

I samarbejde med Paaskebrød gik vi igang med et "New Bizz" oplæg. Altså en omkostningsfri satsning på dem som potentiel kunde. Vi lavede et oplæg, som de kunne tage stilling til, med begrundelse og præsentation fra min side.

Jeg udarbejdede, efter lange overvejelser, et såkaldt "flow chart" med alle de forslag, vi havde haft oppe og vende i gruppen. En af ideerne skilte sig ud - den havde mig som ophavsmænd og gik ud på at putte en pølse ned i et stykke rundt Paaskebrød.

Hvad ville de sige?

"Det kan vi ikke! Det er en utopisk ide, som absolut ikke kan lade sig gøre med vores pro-

duktionsapparat. Desuden er det en absurd form for produktudvikling. Ingen vil købe denne type hotdog," var svaret fra kunden.

Farvel og tak! Stereotype vanemennesker, der dybest set var meget godt tilfredse med den måde det fungerede på nu.

Deres problem var bare, at man ikke kan bede folk om at spise flere pølser. Men vi kunne skabe et nyt behov, der udvidede omsætningen. Og som udnyttede deres produktionsapparat bedre.

Som alle ved, er den form for hotdog en stor succes i dag. Firmaet tog ganske enkelt idéen frem igen flere år efter og kaldte den en "Fransk Hotdog." Og vi havde ingen copyright. Lidt usmageligt fra deres side.

Verden rundt i privatfly

Mine mange år i branchen har bragt mig i mange situationer. Jeg har arbejdet for Baltica (Det var ikke min skyld de gik konkurs!) De fløj os med privat jet til Gibraltar, hvor Baltica ville opføre nogle bygninger. Beboelse og erhverv. Vi prøvespiste VIP-menuen sammen med Chief Ministeren. Og i dette lille skattely af en halvø skulle vi selvfølgelig også slå os løs på det lokale casino - med alt betalt - og efterfølgende en vild tur i nattelivet, som kunne give lidt tømmermænd og dårlig samvittighed over ikke at vågne op alene!

Jeg var igen ude at flyve. Denne gang i et to-motors Cessna propelfly. Turen gik til Stockholm. Og videre til Gävle. Her skulle jeg se kafferisterierne for Gevalia Kaffe, som vi havde haft som kunde i mange år.

På vej til det lejede fly i Stockholm - i en stor Alfa Romeo naturligvis - fik vi at vide at flyets ene motor ikke ville starte. Kontroltårnet og pilotens licens forbød os at starte på én motor, hvilket piloten ellers var helt frisk på at prøve. Det skal lige nævnes at der var strejke i Arlanda lufthavn. Dette gjaldt også for mekanikerne. Det kunne jo ikke gå andet end galt! sagde piloten spøgefuldt. Vi måtte tage toget hjem til København sammen med en flaske whisky.

Reklamebranchen er bygget på mennesker. Alene den kendsgerning fortæller, hvor turbulent en branche det er. Mennesker er en ukonstant faktor - men mennesker er også bureauernes egentlige råstof, det eneste bu-

reauerne har at vise frem, når kunderne skal overbevises. Derfor gjaldt det om at have de bedste medarbejdere på nøgleposterne, og penge var midlet til at få det.

Alt i reklamebranchen foregik omkring penge. Både ind og ud af kassen. Og sammen med penge kommer headhunteri. Jeg ved ikke hvor mange gange, jeg er blevet kontaktet af konkurrerende bureauer. "Du får en væsentlig bedre løn, og så selvfølgelig en anstændig bil. Men vi bliver nødt til at lave en konkurrenceklausul. Du får et ekstraordinært beløb her og nu, og så må du ikke skifte arbejdsplads det næste år, uanset hvem der kontakter dig". Et sådant beløb svingede, men var som regel et sted mellem 100.000 kr og op til 250.000 kr. Og det var dengang, ti pengeår tilbage.

Hemmelige møder

På et tidspunkt arbejdede jeg som art director på et meget hot bureau på Strandvejen. Jeg havde fået en "føler", og var i al hemmelighed indbudt til et møde med et andet firmas administrerende direktør. Mødet foregik i et lejet værelse på Skovshoved Hotel. Vi var begge bange for at holde det et offentligt sted. Vi måtte ikke ses sammen.

Jeg var fri af min daværende konkurrenceklausul. Jeg var til salg. For en månedsløn jeg ikke vil nævne... Det var nødvendigt for mig at få en bil til rådighed. Jeg fik en hvid Honda Accord. Vi aftalte

at vi skulle arbejde sammen fremover.

Senere fik jeg at vide, at de havde tjekket mig hos mine tidligere arbejdsgivere.

På et tidspunkt ville jeg have et andet sted at bo. Jeg havde drømmen om en ejerlejlighed. Jeg fulgte med i markedet og var ude at se på mange lejligheder. Jeg faldt pladask for en fireværelses lejlighed på Frederiksberg, blandt andet med en meget charmerende oval stue. Jeg måtte, sammen med ejendomsmægleren og banken, konstatere at jeg ikke havde penge nok til at bo i den.

Jeg gik til Morten, som var firmaets direktør, og han sagde de berømte ord: "Hvis du kan lide lejligheden, så køb den, så finder vi

en løn der passer til..!"

Dengang var der ingen finanskriser. Der var forbrugs- og lønfest. Taknemmelige omstændigheder i den branche. På to fronter. Bureauerne havde råd til at lønne deres kernemedarbejdere højt. Og det var nemmere at manifestere eller introducere et nyt produkt blandt befolkningen. Danmark havde det godt.

Man kunne umiddelbart tro, at det kunne blive en sovepude, men det gik faktisk lige modsat. Forudsætningen for min karriere var at jeg kunne producere i verdensklasse.

Tegning: **Lais Christensen**

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE ➡

Uendeligt. Det kunne godt give uro i kroppen. Men jeg tog det som endnu en spændende udfordring. Aldrig en negativ tilgang til en opgave på forhånd. Der skulle arbejdes hårdt og målrettet. Holdes øjenkontakt, og aldrig vises svaghedstegn! Jeg måtte udstyre mig selv med flest mulige oplysninger, også de der så ligegyldige ud på overfladen. Det gjaldt om at drage de - ofte meget abstrakte - konklusioner, som andre ikke havde draget. Min underbevidsthed arbejdede alle døgnets vågne timer. Hårdt slid. Det var min kreative hemmelighed.

Supercirkus

En anden og herskende udvikling var "sponsor-ture". Frit løb i Grøften på åbningsdagen sammen med Simon Spies og de andre kendte. Branchen havde nu fået sit afgørende storhedsvanvid. Café Victor i Klavs Riskjærs velmagtsdage. Champagne, Dom Perignon, til 2.000,- kroner per flaske. Pladser til seksdagesløb var der også. Alt betalt. En sponsortur til London, på Wembley, hvor vi så England og Danmark. For dem, der kan huske så langt tilbage, vandt Danmark 1-0 over England. På straffespark udført af Allan Simonsen.

Man kunne også bare melde ud, at man lige var blevet ramt af en "kreativ blokering." At ånden og lyset, som skulle bruges i den kreative proces, ikke var til stede den dag. Så fik man typisk 1.000,- til at spise og drikke for. Spille billard. Tabe og give en omgang. Alt i orden. Bare man næste morgen mødte til tiden, fattet og klar til at knække kommercielle koder. En respektfuld ordning, som jeg personligt aldrig har misbrugt.

En eller anden dag måtte dette cirkus stoppe. Intet foregår fortløbende i høj fart uden knubs. Jeg gik ned med flaget. En meget voldsom depression ramte mig og alt gik i sort. Samtidig kom invaliderende angst. Stress. Et åndeligt og smertefuldt fængsel. Jeg var færdig som førsteelsker!

Jeg havde set og mærket det komme, og var begyndt at gå til en privatpraktiserende psykiater et stykke tid før det gik op for dem på bureauet, hvor slemt det egentlig stod til.

Da de to meddirektører fornemmede, at min ydeevne og faglige standard var jævnt faldende, indkaldte de mig til et møde, hvor de havde fyldt konferencebordet med udpluk af det, som de kaldte superjobs.

Og så kom jeg ellers i et krydsforhør, som endte med, at jeg brød fuldstændig sammen. Græd og råbte igen og igen; "jeg er syg for helvede, jeg er syg..." Det havde de ingen forståelse og indlevelse i. Så fik jeg lov at køre hjem. Dagen efter kontaktede jeg psykiateren og bad ham sende en langtids sygemelding.

Når jeg ser tilbage i dag, kan jeg godt fornemme nogle signaler, som lå forud. Dem havde jeg højt og flot ignoreret. Indian sommer uden sommer. Ketchup uden pølse. Menneske uden identitet.

Jeg blev til sidst, med titlen Kreativ Direktør, fyret på den mest bestialske måde. To direktører stillede op, med et stykke papir, hvorpå der stod, at jeg sagde op frivilligt og derfor ikke havde krav på tre måneders løn.

Jeg var meget syg og nedbrudt, derfor også fuldstændig ligeglad med hvad fanden det var, der skete omkring mig. Jeg skrev under bare for at få dem ud. Jeg kan huske, at jeg tænkte, at jeg heldigvis stadig havde alle mine venner i branchen. Dem måtte jeg forsøge at holde fast på. De havde været glade for mig og jeg for dem. En masse penge havde der været omkring os. Den ene og den anden vej.

Lejligheden røg på tvangsauktion, bilen sendt til salg. Jeg blev sendt til skrot. Fik i sidste øjeblik læst mig til en desperat løsning i Berlingeren. Et lille ussel værelse på Femte Juni Plads på Frederiksberg. Et kollektiv i en stor villa. Beboet af alkoholikere og narkomaner. En dag lå en fremmed mand på trappen. Død efter en overdosis. Helvede var blevet min faste partner. Vennerne fra storhedstiden forsvandt. En efter en. Mere eller mindre elegant. Jeg følte mig amputeret og ensom. Kunne slet ikke overskue, at dette kunne være en varig situation. Ende som kronisk psykisk syg med førtidspension.

Nu er jeg kommet ud på den anden side, med respekten og kærligheden til livet i sund behold. Og et helt nyt livssyn. Omkring "vennerne" der forsvandt, kan jeg i dag kun sige.

Tak, og gudskelov... ■

Sharma Tai Christensen er 60 år og multikunstner, oprindeligt uddannet som grafiker og typograf, nu skribent i flere blade samt forfatter, maler, foredragsholder mv. På det seneste har han tilføjet Outsideren til sin stak af aktiviteter. Du kan se mere til Sharmas produktion på hans hjemmeside www.livsartisten.dk



”Jeg gik til Morten, firmaets direktør, og han sagde de berømte ord: ”Hvis du kan lide lejligheden, så køb den, så finder vi en løn der passer til..!”

Det er et helt enkelt spørgsmål og et af de sværeste:
– Hvordan var det for dig, dengang jeg blev syg?

På de næste sider stilles det til datteren, til vennen, til veninden.



Da mor blev indlagt

Melina var ikke fyldt 10 år, da hendes mor, Charlotte, første gang måtte på psykiatrisk og samtidigt fik stillet diagnosen "maniodepressiv".

Siden blev det til endnu en indlæggelse – inklusive elektrochok – på den lukkede.

I denne meget smukke samtale gennemgår mor og datter sammen det sygdomsforløb, der har sat sig dybe spor i familien.

Redigeret af Charlotte Eriksen

Charlotte (mor): Du var ikke mere end 9 år, da jeg blev syg - hvad følte og tænkte du første gang, det skete?

Melina (datter): Jeg kan huske, at jeg ikke dengang forstod, hvad det ville sige at blive syg på den måde, men moster var lige død tre uger før. Du opførte dig mærkeligt, gjorde ting du ikke plejede. Vi var taget på camping og du spillede meget høj musik, og hvis der var nogen, der klagede rendte du hen og hev strømmen til deres vogn. Vi var kommet en dag for tidligt og skulle kun være i den ene dag - da vi flyttede vognen, satte du et flag hen til naboen og sagde, at de kunne fejre, at vi flyttede.

Charlotte: Ja, pyha, jeg kan desværre godt huske det. Jeg lavede nogle mærkelige ting. På et tidspunkt, hvor I var gået i kiosken med far, skulle jeg åbne tagboksen på bilen, men da den ikke ville op, så jeg hoppede op på køleren og videre op på taget og flåede boksen op. Jeg kunne mærke folk gloede, jeg var bare ligeglad...men det var altså der, du forstod, at jeg var syg?

Melina: Ja, far fortalte om det på camping-

pladsen og jeg kunne godt se, at du normalt ikke opførte dig sådan. Du var meget ked af det. En dag var du væk i flere timer, hvor du havde siddet inde i skoven og lavet et kors af grene, som du havde bundet blomster omkring. Far sagde, at min anden moster snart kom og hentede dig, hun ville tage et fly over til os, så du kunne komme på sygehuset - jeg husker, at du var den eneste, der ikke græd, da vi kørte til færgen.

Charlotte: Jeg kan tydeligt huske det, tre børn, der græd og far, der græd, men jeg var i en anden verden. Min hjerne var slået fra, jeg havde kun det sidste billede i hovedet af moster, der lå død i sengen - jeg kunne ikke rumme støj. Jeg ville bare have fred.

Melina: Moster - altså hende, der hentede dig - har senere, med "et smil på læben", som hun siger, fortalt, at det var en hård tur hjem...

Charlotte: Ja, hun fik sved på panden, der skete jo flere ting. Da hun havde købt billetter og vi kom ombord på færgen, så skred jeg ned med en elevator - jeg skulle ikke hjem til lægen! Desuden havde jeg to joints, som jeg tidligere havde købt på Christiania sammen med far - jeg havde ellers ikke rørt sådan noget i 13 år, men da jeg skulle af sted nu, havde jeg stoppet den ene ned i tasken, og... ja, det her tør jeg næsten ikke fortælle dig, men altså, jeg tændte simpelthen op i den

joint midt i toget fra Sverige. Moster var helt stresset, men der var underligt nok ingen, der sagde noget..

Vagtlægen ville ikke indlægge mig, så jeg måtte med moster hjem. Jeg sov på din kusines værelse og tændte fyrfadslys overalt i rummet, for at mindes. Da moster så det næste morgen, skældte hun mig ud, fordi hun selvfølgelig var bange for at der blev brand. Dagen efter blev jeg indlagt på den lukkede.

Melina: Så kan jeg sgu godt forstå, hun syntes det var en hård tur!

Charlotte: Hvordan havde du det med at besøge mig på en lukket afdeling?

Melina: Det var meget mærkeligt, der var nogle meget mærkelige mennesker dernede og jeg kunne ikke lide lægerne og sygeplejerskerne.

Charlotte: Hvorfor?

Melina: Fordi jeg vidste, de havde spændt dig fast!

Charlotte: Det var kun fire timer, skat, jeg troede ikke, at du fik det at vide dengang...

Melina: Nej, men også det med at du skulle have elektrochok, jeg forestillede mig, at du skulle sidde fastspændt i en stol og have strøm, ligesom på film. Jeg hadede dem! Du ringede hjem og sagde, at du var bange for at sygeplejerskerne ville slå dig ihjel, og jeg blev meget bange.

Charlotte: Jeg var meget bange dernede, skat. Som du selv sagde, så var der mange mærkelige mennesker dernede, mennesker der var dømt til behandling. Jeg kan også huske en sygeplejerske, der stillede sig foran mig - hun havde sådan en rem, man kan

hænge om halsen til nøgler, og den havde hun viklet rundt om en finger på hver hånd. Og så lavede hun strammebevægelser, hvor hun hev remmen ud til begge sider, mens hun kiggede mig i øjnene. Uden pis, hvis jeg ser hende igen, kan jeg udpege hende for dig på stedet. Jeg nægtede at acceptere, at hun alene havde adgang til mit rum, og hvis hun havde nattevagt, så kunne jeg ikke sove!

Iøvrigt, skal jeg lige sige, det med elektrochok, det foregår altså ikke sådan, som du forestillede dig...

Melina: Nej, det ved jeg godt nu, for jeg kom jo ned senere og snakkede med nogen på sygehuset om det. Så nu ved jeg godt, at det ikke var sådan, men det forstod jeg ikke dengang.

Charlotte: Er der nogensinde nogen, der har moppet eller kommet med dumme bemærkninger til dig i skolen - på grund af at jeg har været syg?

Melina: Det har jeg aldrig nogensinde oplevet. Men jeg kan huske, at jeg nogle gange er gået fra timerne, fordi jeg lige pludselig kunne mærke, at jeg skulle til at græde. Engang troede de andre i klassen, at min kæreste havde slået op. Pigerne vidste godt, hvad det handlede om og også lærerne, men jeg sagde det ikke til alle, fordi jeg syntes det var lidt pinligt.

Charlotte: Det kan jeg sagtens forstå, det var også grunden til at jeg spurgte. Det er derfor, vi snakker sammen nu og laver det her interview - for at bryde tabuer. Vi kunne jo ikke forudse, at et tragisk dødsfald skulle ramme os og at jeg blev syg på den måde. Det skal man ikke skamme sig over.

TEMAET FORTSÆTTER ➡





Charlotte og Melina.

TEMAET FORTSÆTTER ➔



Tja, jeg ved jo godt du er skør, men mine veninder og kærester har altid syntes du var skør fordi man kan sige alt til dig, uden du bliver vred. Men det har også været hårdt, fordi jeg ikke kunne følge med i mine lektier, når du var væk.

Melina: Det kan jeg også godt forstå, men nogle gange bliver der bare sagt åndssvage ting - udtryk som "de er lige til den lukkede" og sådan noget. Det var nok derfor, jeg syntes det var pinligt...

Charlotte: Jeg ved det, jeg kan godt forstå, at det var pinligt. Syntes du, der var nok, der snakkede med dig om de ting?

Melina: Ja, jeg snakkede med sygeplejersken om det, og jeg var også til psykolog.

Charlotte: Jeg kan godt huske, at du talte med sygeplejerske et par gange, men psykologen holdt du hurtigt op med...

Melina: Jamen, det var fordi jeg var træt af det hele, og havde sagt til far, at jeg ville begå selvmord. Det var svært, når du ikke var der, og far kunne ikke nå at lave lektier med os alle sammen, når han skulle besøge dig på sygehuset. Og jeg er jo ordblind, mor, det var svært fordi jeg savnede dig - og jeg følte mig dummere end alle andre, fordi jeg ikke kunne læse. Det hele var så svært. Psykologen startede med at spørge, hvorfor jeg ville dø, og så havde jeg ikke lyst til at snakke med hende mere.

Charlotte: Selvmord er ikke en løsning, skat. Jeg har været i den dybeste depression, jeg har selv haft den slags tanker. Men jeg har jer og jeg ville aldrig forlade jer på den måde. Selv når det har været værst, har jeg sagt til mig selv - den løsning skal ikke bruges! Og hver gang, når jeg har kæmpet mig tilbage i lyset, så har jeg tænkt; "hvis jeg havde afsluttet livet, så havde jeg ikke fået den eller den dejlige oplevelse med...".

Jeg bliver, og det gør du også, skat. Livet skal leves, selvom det nogle gange er svært!

Melina: Jeg ved det godt, mor, og jeg har det heldigvis heller ikke sådan mere, jeg var kun 12 år og det hele var bare meget svært. Jeg kunne ikke overskue det og jeg vidste godt, at du nogle gange var så træt af det hele, men far sagde altid, at du aldrig ville gøre det.

Charlotte: Ja, sådan noget skal man ikke gå med alene...

Melina: Men jeg fik også tilbudt at gå i den der gruppe.

Charlotte: Ja, jeg havde selv bedt om hjælp i familierådgivningen, fordi det hele var så svært, at jeg ikke havde overskud til at trøste jer. Og de sagde, at de havde planer om at starte en gruppe, men den blev aldrig til noget. Det var jeg ked af.

Melina: Jeg gad heller ikke gå der.

Charlotte: Hvordan er det nu - er der noget, du går og lægger mærke til, fordi du er bange for at jeg bliver syg igen?

Melina: De gange, du er blevet syg, er startet med at du begyndte at sove mindre, du kunne være vågen til kl.4 om natten og spille høj musik og stå op to timer efter. Du har altid haft noget, du har brændt for, din have og din hjemmeside og dit skriveri eller at hjælpe nogen, men et par gange er det så blevet for meget.

Da jeg skulle på efterskole, der var jeg bange for, at det ville gå galt, fordi mormor var syg. Du blev jo syg, dengang mormor døde, så derfor var jeg bange for det. Da mormor døde, måtte jeg også hjem en ekstra gang, fordi jeg begyndte at ryste. Jeg tror, jeg har angst for at du bliver syg igen. Men det er snart tre år siden, du var syg sidst, og med

venner, var skidesød, er forarget. ke har kunnet

alt det, der har været i år - der er seks mennesker, vi har været tæt på, som er døde, og der har været en alvorlig ulykke - er du alligevel ikke blevet syg. Derfor håber jeg også, at du ikke bliver det mere. Jeg tror også, at det hjalp med alt det psykologhjælp, du fik sidst. Du kan sige fra, så du ikke involverer dig mere end du kan holde til, og du sover godt.

Men - jeg syntes også, at du har drukket mere vin siden mormor og de andre døde. Og dit humør svinger meget, så...

Charlotte: Det ved jeg godt. Min diagnose - mani-depressiv - betyder, at ens humør svinger mere op og ned end hos andre mennesker, desværre, og jeg har jo været indlagt fire gange. Men du har ret - løsningen er ikke mere vin og jeg ved det og taler med min psykolog om det.

Melina: Det ved jeg godt, det er heller ikke det - jeg ville bare sige det fordi jeg har været bekymret.

Charlotte: Det har du også lov til, og jeg har hørt og forstået det. Øh, jeg vil så spørge dig; hvordan er det at have mig som mor..?

Melina: Jeg ved godt du er skør, men mine venner, veninder og kærester har altid syntes du var skidesød, fordi man kan sige alt til dig, uden du bliver forarget. Du lytter og giver råd. På en måde er du måske stadig lidt teenager stadigvæk. Men det har også været hårdt, fordi jeg ikke har kunnet følge med i mine lektier, når du var væk. Og jeg har været meget ked af det, når du blev syg og jeg har grædt rigtigt meget. Jeg kan især huske en gang, du ikke var hjemme til jul. Der var slet ikke noget ved julen.

Charlotte: Jeg kan godt huske den jul. Syge-

huset havde købt en lille gave til mig, det var en creme, som jeg straks smurte ud på hele kroppen. Men jeg kunne ikke tåle den, så jeg fik røde knopper over det hele - der troede jeg for alvor, de var efter mig!

(Begge flækker af grin)

Men - når nu du ved, at jeg bliver frisk igen, når jeg har været syg, tror du så, at du kan tage det mere roligt, hvis jeg bliver syg igen..?

Melina: Ja, for jeg har snakket med sygeplejerskerne, om hvordan det er med din sygdom, og jeg ved, at de vil dig det bedste og give dig ro, så du kan blive frisk igen. Men jeg vil være meget ked af det alligevel, så jeg håber ikke det sker mere.

Charlotte: Det kan jeg desværre ikke love dig, selvom jeg for et år siden sagde til psykologen, at jeg aldrig ville blive indlagt på den lukkede igen. Det var et løfte, jeg havde givet mig selv, om at lytte efter og styre udenom.

Men.. den lukkede i Dianalund, hvor jeg jo har været indlagt, den brændte jo ned her i slutningen af juli i år, og der må jeg indrømme, at jeg fik lyst til at hejse flaget den dag - det var et frygteligt sted. Hva`...skulle vi ikke lige tage et billede af dig foran ruinerne og hænge det op?

Melina: Hold kæft, du er tosset, mor, men det kan vi da godt! ■

Charlotte B Eriksen er 42 år. Melina er 17 år og begynder til februar på Selandia - en skole for erhvervsrettede uddannelser - med henblik på at uddanne sig til sygeplejerske.

Samtalen mellem de to fandt sted i hjemmet i Sorø.

TEMAET FORTSÆTTER ➡

Du skal ikke pakkes ind i vat

Det kom som et chok for omgangskredsen, da 35-årige Millie Jepsen i 2006 blev indlagt på Sct. Hans hospital med en depression, der senere foldede sig ud til en spiseforstyrrelse. – Jeg havde slet ikke opfattet, at det stod så grelt til med dig, som en af veninderne, Mette Jørgensen, siger i samtalen her på siderne.

Mette Jørgensen var en af de, der var allertættest på Millie Jepsen gennem den næsten tre år lange indlæggelse. I sidste måned satte de to veninder sig sammen for at tale om det, der skete dengang. Om følelsen af afmagt, når en nær veninde pludseligt indlægges på psykiatrisk, om de gode råd og frygten for at fejle - og om tabet af kontrol, der måske også bærer håbet i sig...

Redigeret af Millie Jepsen

Millie Jepsen: - Hvordan havde du det, da du hørte jeg var blevet indlagt?

Mette Jørgensen: - Jeg kom tilbage fra en ferie, og hører fra Carina (fælles veninde): "Ved du godt at Millie er blevet indlagt?"

Jeg tænkte først, om der mon var sket en ulykke, men så hører jeg, at du er blevet indlagt på grund af psykiske problemer. Det overraskede mig. Jeg havde ikke set dig i et stykke tid, og jeg havde slet ikke opfattet, at det stod så grelt til. I starten troede man jo også - også dig selv - at det bare drejede sig om et par uger, sådan nu skal vi sådan lige ovenpå igen...

Det var første gang, jeg oplevede noget i den retning med nogen, jeg kender, så jeg havde ikke noget sammenligningsgrundlag, ingen idé om hvad jeg kunne forvente.

Der var tidspunkter, hvor jeg tænkte, at nu tør jeg altså ikke kramme dig længere! Det var

svært at vide, hvad man skulle gøre. For når man er pårørende, så vil man gøre det bedste, men hvad er det? Man står i den situation og tænker, "er der da ikke nogen, der kan give mig en seddel med hvad skal jeg gøre i denne situation?" for hvad der ville virke godt på mig, vil ikke nødvendigvis virke godt på dig...

- Altså, hvor er manualen henne?

- Ja.

- Hvad tænker du på? Sådan mere konkret?

- Da du fik spiseforstyrrelse og blev tyndere og tyndere, men alligevel blev ved med at sige, at alt var godt, der gik jeg og tænkte på, om jeg skulle sige noget og hvor direkte, jeg kunne være overfor dig? Det kunne jeg ikke rigtigt finde ud af. For hvis man rent faktisk ikke har det godt, men alligevel gerne vil overbevise sig selv om, at det har man - så kan det måske være en øjenåbner, at en siger; nu synes jeg altså ikke, at du skal tabe dig mere. Men det kan jo lige så godt være, at man - du - bliver ked af det og tænker;

nu havde jeg lige oparbejdet noget positiv energi, uanset hvordan, og nu kommer der en og siger, at den holder ikke, at det skal jeg i hvert fald ikke tro.

- Du prøvede at finde ud af, hvordan jeg havde det?

- Ja. Men selv når man vil gøre det bedst muligt, så kan der opstå berøringsangst, fordi man bliver bange for at gøre noget forkert. Og så kan det ske, at man nogle gange ikke får handlet, fordi man tænker; *bare jeg nu ikke får skubbet i den forkerte retning, hvis jeg siger det her*. Og så må man klamre sig til troen om at behandlere ved, hvad de gør og at tingene går i den rigtige retning. Jeg snakkede med Carina og Bente (fælles veninder) om det, og der var delte meninger. En sagde: "Nu skal vi bare have hende ud, for det (hospitalet) er overhovedet ikke godt for hende," og det var jeg sådan set enig i. For selvfølgelig vil personalet en det bedste og de ved jo meget om tingene, men der opstår også en sygeliggørelse ved at være sådan et sted. Det bliver en del af ens identitet og måske mister man efterhånden modet til at komme derfra, også selvom det ikke nødvendigvis bliver bedre af, at man er der.

Jeg synes, det var et langt forløb, og så virkede du jo normal det meste af tiden. Jeg kan huske, at når du i starten fortalte om det hele, så var det som at kigge ind i en verden, man ikke selv havde oplevet. Det var surrealistisk. Det er lettere at forholde sig til et åbent sår, en fysisk skade. Men det, der er inden i os, det kan du ikke se. Men alle mennesker bærer nok rundt på noget, som kan trigge på de mærkeligste tidspunkter.

- For mit vedkommende var det bare et spørgsmål om, at "nu nupper jeg lige fem kilo, og kan jeg nuppe seks vil det selvfølgelig være fantastisk." Jeg blev ved med sige, at jeg havde det fint, for jeg var jo bare på kur. Derfor gik der lang tid, før jeg selv kunne se, at der var et problem. Ikke mindst fordi anoreksi typisk forbindes med teenagere.

- Lige i starten af indlæggelsen tog du en del på pga. medicinen, og det tabte du igen, så du kom til at se normal ud. Da du så begyndte at tabe dig, tænkte jeg om det var et oprør mod medicinen eller et kontrol-spørgsmål?

Og samtidig kunne jeg ikke helt forstå det. Da jeg var yngre, tænkte jeg selv nogle gange, hvor rart det kunne være at tage et halvt år med anoreksi og på den måde tabe nogle kilo! Men jeg havde ikke set dette komme, at det var noget, du kunne komme til at lide af. Og faktisk troede jeg til ret langt ind i forløbet, at det var noget, du havde kontrol over og noget, du kunne styre. Det var svært at lure, hvad der var på spil, hvor meget af det, der var en trodsreaktion og hvor meget du mente, at du ville blive kønnere af at tabe dig mere, og så videre.

Men mest af alt var det overraskende, for først havde der jo været de her problemer med din depression og så videre - og lige som det begyndte at gå godt, så; *spiseproblemer!* Og så kunne man begynde forfra på det problem.

- Da jeg begyndte at tage på, der blev der talt om udskrivelse, hvorefter vægten røg ned igen og udskrivesplanerne til side. Hvordan oplevede du det?

TEMAET FORTSÆTTER ➡



- Det var enormt frustrerende, for man tænkte; tør man tro på det denne gang? Det gjaldt om at bakke op, men alligevel tænkte man, at bare hun nu ikke bliver skuffet, hvis det ikke lykkes.

Jeg kan huske den periode, da du kom i arbejdsprøvning, hvor jeg efter fjorten dage fik en sms med *jeg har tilbagefald!* Og der sidder jeg så som pårørende og tænker: Hvad fanden gør jeg? Hvad vil hjælpe? Der havde jeg lange diskussioner med mig selv om, hvad der var bedst. Der var tidspunkter, hvor du ikke havde energi til at være sammen med folk, du var simpelthen for afkræftet. Så i stedet for at lege helt, besluttede jeg mig for at ikke at gøre noget, bare sidde og vente på, at du sagde: "Nu vil jeg godt have besøg."

Og så fik du det.

- Med hensyn til udskrivesplaner, så holdt jeg også selv op med at tro på dem. Så til sidst sagde jeg ikke noget til nogen om det, men tænkte at jeg ville se det, før jeg troede det. Jeg fik hjælp med spisningen til at kunne give slip på den kontrol, som var alfa og omega. Det var svært, også selvom lægerne flere gange pointerede risiko for skader på lever, nyre og hjerte, hvis jeg ikke gjorde noget. Men tanken var, at hvis jeg spiste, så ville de få magten. Og det kunne jeg naturligvis ikke gå med til. Desuden havde jeg en følelse af urørlighed; "det er jo slet ikke mig, de snakker om. Anorektikere er tændstiktynde og det er jeg ikke. Bare petit. Slap af, I overreagerer, jeg klarer den jo."...

Og indrømmet, det at spise så lidt gav også et solidt ståsted midt i kaos; her er fak-

tisk noget jeg er god til!

- Ja, jeg husker, at du på et tidspunkt sagde, at når man først var mærket, så var det for resten af livet. Ikke kun følelsesmæssigt, men også i andres øjne. Det har jeg tænkt en del over. Og måske vil den blive hængende i mig et stykke tid, den med; *skal jeg holde øje med, om hun nu har det godt? Er hun rigtig glad eller spiller hun for galleriet?* Men den skal man lægge fra sig, for ellers fastholdes vedkommende i et sygdomsbillede. Samtidigt skal man selvfølgelig være opmærksom på, om der er noget her, der ikke virker normalt. Men ikke mere end man generelt skal være opmærksom på sine venner.

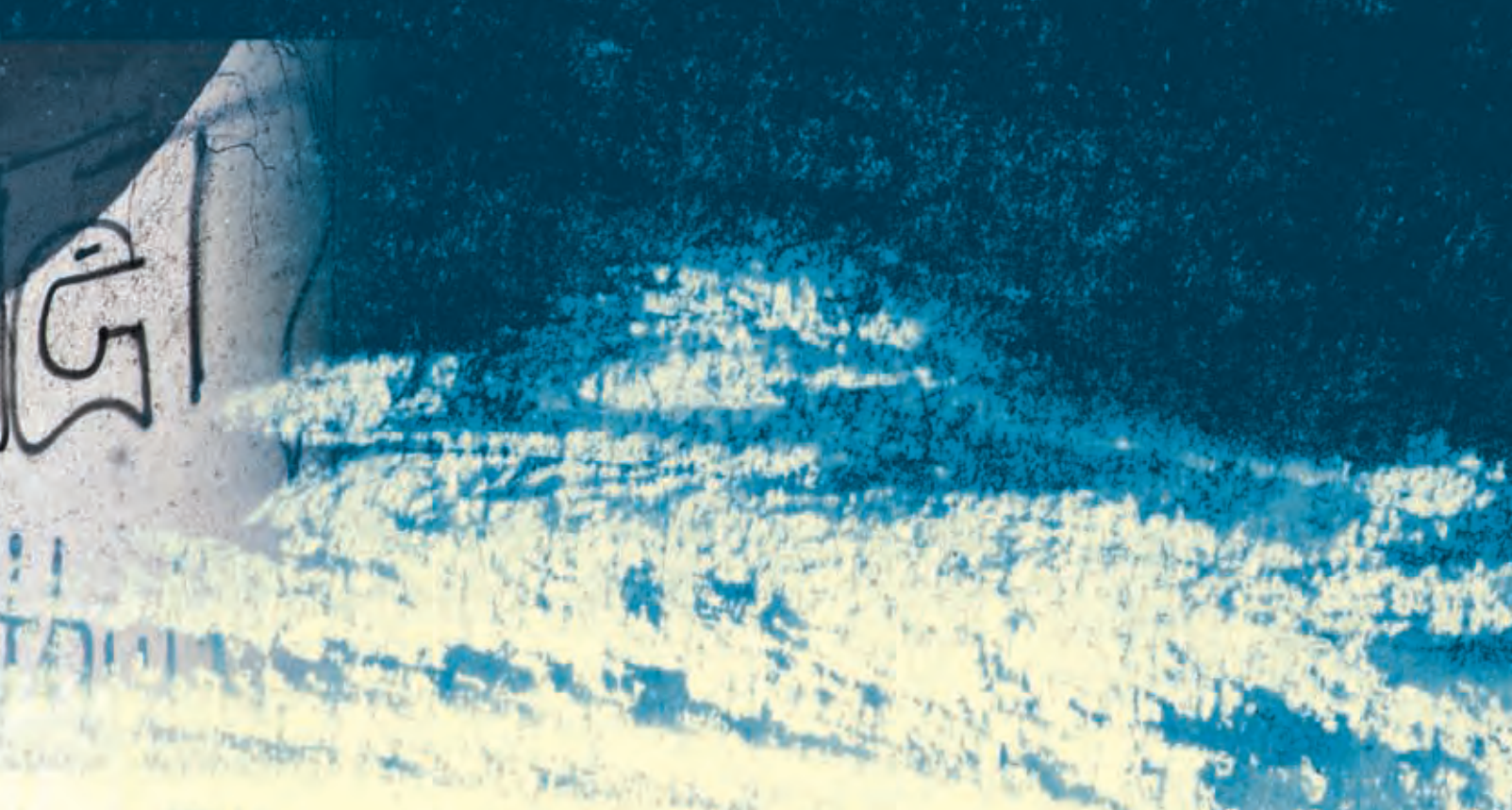
Nogle gange er man selvfølgelig ked af det, der er sket, men det skal der også være plads til. Du kan ikke have et helt liv, hvor du er pakket ind i vat.

Jeg kender andre på førtidspension, fantastisk søde mennesker. I de tilfælde er det muskelsygdom, og nogle gange kan de bare ikke kravle ud ad sengen. Det er ganske enkelt mennesker, som bare blevet ramt af livet på en uheldig måde.

Der er i øvrigt noget, som jeg har tænkt en del over og vil spørge dig om – og det er, om du egentligt selv syntes, at du nogle gange opførte dig underligt overfor os andre?

- Du tænker på tiden før indlæggelsen? Der trak jeg mig tilbage mentalt. Jeg kunne godt le og være sammen med jer, men tankene drejede sig om mad. Så det var svært at være nærværende.

- Ja, sådan som du var på det tidspunkt, er du jo ikke bagefter, på godt og ondt. Nogle gamle ting er måske ryddet af vejen, og det



kan blive en chance til at starte på frisk på en række områder, som man selv kan påvirke. Og så kan det blive en positiv proces.

- *Hvordan påvirker det dig egentligt, at jeg har været indlagt?*

- Nu er det et stykke tid siden og jeg synes du er kommet videre, så når jeg tænker på dig, er det ikke som "min syge ven." Jeg opfatter det ikke som en del af din aktive identitet. For mig er det en del af din fortid og sådan vil det jo bare være. Nogle gange tænker jeg; *har hun det godt?* Men det tænker jeg om alle mine venner. Det er ikke bekymrede tanker, og jeg tror ikke, det kommer til at påvirke mig mere, end hvad du selv lægger op til.

Jeg synes, at man som pårørende i højere grad skal turde spørge: "Hvad vil du godt have fra mig?" Det kan godt være, man ikke får et ærligt svar. Det kan godt være, vedkommende ikke ved, hvad der er godt, men man er alligevel kommet et stykke længere. Hvis du f.eks. havde sagt: "I skal holde jer væk!" så havde jeg respekteret det, men alligevel sendt en sms hver 14. dag og spurgt: "Er du nu sikker?" Jeg synes ikke, jeg var god nok til at spørge ind, men jeg vidste ikke, om jeg ville få et svar, som jeg ikke kunne leve op til.

- *Hvad kunne det være for et svar?*

- Det kunne være: "Kan du ikke komme hver aften?" Hvor jeg tænker: "Det vil jeg gerne, men jeg har ikke overskud til det." Jeg var bange for at sende en redningskrans ud, som jeg i virkeligheden ikke kunne hive ind.

- *Er du så mere obs på at være opsøgende nu for at spørge en ven med problemer: "Hvad kan jeg gøre for dig?"*

- Ja. For det gør stadig ondt, når nogen

man holder af, har det rigtigt dårligt, for man vil jo folk det bedste. Det hænger måske også sammen med, at man har set for mange film med en *saving angel*, der kan det hele og hjælper en til straks at få det bedre. Desuden tror jeg, vi er så vant til at tænke: *Det der sygdom og de der symptomer? Det fjerner vi med nogle piller!* Naturvidenskaben har sejret så meget, at der ikke er plads til underlige sidespring. ■

Millie Jepsen er i dag 35 år, bor i København og har en BA. i kommunikation fra RUC. Se også hendes artikel om en (ud)flugt fra Skt Hans på side 4 i dette nummer.

TEMAET FORTSÆTTER ➡

Jeg følte du gav op, og det ramte mig hårdt

"En del af mit venskab med Thorbjørn var vilde fester sammen med slænget, men mest af alt var det en følelse af, at vi forstod hinanden. Sammen var vi på sporet af hvordan man gør livet til sit eget. Derfor ramte det ikke kun mig, da jeg lod mig indlægge."...

Klavs Serup Rasmussen henvendte sig i 1996 til en psykiatrisk afdeling og blev indlagt samme dag. Inden da havde han i stadig længere perioder isoleret sig i et sommerhus, undtagen når han tog til København og besøgte sin ven Thorbjørn.

Af Klavs Serup Rasmussen

- Det der er virkelig mærkeligt, Klavs, det er, at før du tog ud at sejle, der var du en af de mest robuste. Hvor vi andre kunne have det dårligt og være lidt mere flakkende, der virkede du altid ekstremt robust og meget usårlig på en eller anden måde. Men da du kom hjem var du knækket. Du var bange. Du talte egentlig om de samme ting som før, men alt var blevet negativt. Tilliden til dig selv og verden var væk, siger Thorbjørn til mig og drikker af sin kaffe.

Thorbjørn og jeg blev venner ved en tilfældighed, da vi var i begyndelsen af tyverne. Vi gik til fester, der varede fra torsdag til søndag, med hygge dagene imellem indtil næste fest. Det fyldte næsten alt. Så kom der en sommer, hvor jeg blev færdig på universitet og tog ud og sejle. Han blev hjemme med pigerne, løjerne og sit studie.

For mig var det begyndelsen på en katastrofal tid. Der er ingen pauser imellem ordene, imens vi taler om mit sammenbrud

for 14 år siden. Det hvor jeg havde det, som om jeg hang i med det yderste af neglene, samtidig med at jeg forsøgte at lade som ingenting. Men hvad med Thorbjørn? Hvordan var det at stå ved siden af mig? Det er første gang, jeg spørger ham direkte.

Thorbjørn: - For mig var det rigtig hårdt, da du blev syg. Vi var meget nære venner og havde mange fælles tanker om verden og om hvad, der skulle ændres og måden at gøre det på. Da du lod dig indlægge, havde det ret drastiske konsekvenser for mig, for det fik mig til at tænke, nå okay, det her ungdomsoprør og al den her energi og ønsket om at forandre, måske tager vi fejl. Måske har den her verden, som vi sammen gjorde oprør mod, mere ret. Sådan følte det dengang. I dag kan jeg godt se, at det nok også var nogle andre ting, der ramte dig.

- Som hvad?

- Jeg tror ikke, det har været psykisk sundt for dig at være på den båd med ham kaptajnen. Jeg tror også, du var presset med din familie. Og så tror jeg, det har været et chok for dig at forlise med båden, hvor det

nok ikke var så klog en løsning at storryge og tage lsd bagefter. Det er nok ikke måden at bearbejde den oplevelse på. Og så har der måske været noget, jeg ved ikke hvor meget, noget genetisk i det.

- *En særlig sårbarhed eller hvad? Hvad får dig til at tænke det?*

- Det er vel fordi vi alle sammen kunne være endt derude, hvor du gjorde, hvis vi var røget på det forkerte trip, og så alligevel ikke. Vi tog en masse stoffer, så der var nok et underliggende tema af selvmedicinering i vores handlinger, i hvert fald for mig, og jeg tror også for mange andre af vores venner. Det var en måde at håndtere nogle tanker og følelser på, som var svære at håndtere. Og der var sikkert nogle, der skulle have haft hjælp på en anden måde. En ting er, at du lod dig indlægge, men der var 3-4 af vores venner, der døde, og så var der rigtig rigtig mange, når man kiggede dem i øjnene, så var de mentalt døde. Hvor jeg endte med at tænke, jeg kan ikke redde dig, du er for langt væk, jeg bliver bare nødt til at redde mig selv. Det er en meget mærkelig fornemmelse, at måtte sige farvel indeni til sine venner.

- *Hvordan var det egentlig for dig, da jeg kørte af sporet? Måtte du opgive at forstå mig?*

- Nej slet ikke. Det var jo det. For mig snakkede du lige som vi hele tiden havde snakket. Det var vores tanker. Men du var angst, der var virkelig meget angst i det. Det fik mig til at tænke, at vi havde tænkt forkert. At vi havde taget fejl.

- *Jeg kan huske, at jeg for enhver pris prøvede at holde sammen på mig selv, for*

ikke at splintre fuldstændigt op, og jeg ved ikke, om det overhovedet var muligt at få kontakt med mig?

- Jeg følte sagtens jeg kunne nå dig, men problemet var, at jeg slet ikke kunne få dig til at give slip på angsten. Det var ligesom om, du ikke kunne finde... det var ikke, fordi jeg syntes, at dine tanker eller følelser var skadelige, det var mere det, at du ikke var i stand til at go with the flow mere, det var ikke positivt for dig. Og så begyndte du lige pludselig at tro du var skyld i flyvere, der faldt ned, og den slags ting, hvor jeg bare tænkte, tag lige verdens åg på dine skuldre...

- *Hvordan er det at opleve det?*

- Det ved jeg sgu ikke. Jeg tog det jo meget personligt, for jeg så dig ikke som syg. Jeg så dig som faret vild i vores fælles tanker. Det er først senere, jeg har tænkt, at Klavs var også syg og Klavs var sådan og sådan. Det tænkte jeg ikke dengang. Derfor var det et totalt nederlag, da du lod dig indlægge. Jeg følte du sagde, at det her kan vi ikke selv klare, så nu lader vi andre om det. Jeg kom heller ikke særlig meget og besøgte dig.

Ændrede det noget imellem os, at jeg pludselig var på en psykiatrisk afdeling? Betød det, at du forholdt dig anderledes til mig?

- Nej, det der betød noget, var at jeg følte du gav op. Det var min tanke dengang. Og når du gav op, så kunne jeg ligesom heller ikke gøre noget. Jeg kunne kun sige, ok, det var dit valg. At bombe dig selv med psyko-farmaka og forsøge at nulstille tankerne. Det er meget svært at lave noget kreativt med det.

TEMAET FORTSÆTTER ➡



- *Hvad mener du med det?*

- Vi gik op i selvskabelse, kreativitet, alle evners fulde udfoldelse, og det så jeg som det ultimative princip bag alt vi lavede. Men der var jo ikke noget kreativt over at blive indlagt. Du ledte efter den store kontakt, der kunne slukke for det hele og det var dit valg, som jeg måtte tage til efterretning. Samtidig med at jeg måtte forholde mig til, hvad jeg havde bidraget med, for at du endte op hvor du gjorde, og hvor mange andre endte, hvor de gjorde. Og jeg følte sindssygt meget skyld.

- *Ok, det vidste jeg ikke - over hvad..?*

- Jeg følte, at jeg havde været en del af noget, hvor jeg ikke havde passet på mine venner.

- *Har det ændret noget imellem os, at jeg fik en diagnose på et tidspunkt?*

- Næh, det synes jeg ikke. Jeg har aldrig tænkt på din diagnose. For mig har det handlet om, at du valgte at lukke alting ned med psykofarmaka, og det mest forbløffende for mig har været at pillerne virker. Det har virkeligt..

- *Altså at det har haft en positiv effekt?*

- Ja, det har været svært at forstå hvordan. Jeg synes så aldrig helt, at du har fået den styrke tilbage, som du havde engang, men det kan måske godt være det er sundt.

- *Jeg tror det skyldes, at den grundlæggende tillid til bare at være stadig er langt væk...*

- Og du var så udtalt den tillid før. Du var næsten rent den, i en grad så det var som om, du havde svært ved at forstå folk, der var usikre eller havde det dårligt. Men altså, det har bare været en stor omvæltning,

som jeg har skullet vænne mig til, også at forstå at du har en indre skrøbelighed, men jeg tænker ikke så meget på diagnosen. Jeg vil dog sige en ting, jeg kan stadig se i dine øjne, at du tager lidt medicin, og jeg tror at den dag - og det er måske, fordi jeg altid har kendt dig - at den dag det ikke er der, vil det være rart. Det generer mig lidt.

Det er tid til at bryde op og gå videre ind i livet, selvom samtalen slet ikke er forbi. Det bliver den aldrig. Mange af forskellene mellem dengang og nu er kun på overfladen. Som de caféer der er kommet til, så vi i dag kan sidde udenfor på gaden med en mælkebrun kop kaffe, i stedet for oppe i lejligheden. Venskabet har også ændret sig, der er en anden følelse af afstand, som der skal være, når man ikke længere ses næsten hver dag. Men følelsen af, at vi aldrig slap hinanden, forekommer ægte. Det er ikke dét min indlæggelse udfordrede.

- Da du blev syg så jeg det som et tegn på, at vi var gået for vidt. Os alle sammen. Med vores projekt med at være dem, vi var, hele mennesker, der ikke forsøgte at gemme os bag alle mulige ting. Jeg så dig som et tegn på, at vi var for arrogante, for ligeglade. Men jeg må indrømme, at med årene har jeg tænkt, nej, det var sgu rigtigt. Selvfølgelig kammede det helt over med stoffer og alt muligt andet, og det skulle måske have været gjort på en anden måde. Men grundsubstansen, der tænker jeg i dag, at vi havde ret. Og det synes jeg gør en stor forskel. ■



Der er et øjeblik med dig jeg husker, hvor vi sad ovre i parken og kiggede op på himlen og livet var bare fedt. Så kiggede du op og så dæmoner, og jeg havde det sådan; kan du ikke bare slappe lidt af. Det var sgu nederen.

Thorbjørn og Klavs





OUTSIDEREN

Sindslidende lever idag som almindelige borgere iblandt resten af befolkningen, og kan nyde en strøgtur som alle andre. Outsideren – journalistik om det daglige vanvid. Lige nu kan du få bladet i et år for kun 99 kr.

Bestil på www.outsideren.dk eller send en mail til: abonnement@outsideren.dk



Jeg har taget et par ekstra benzodiazepiner med og det er jeg glad for nu. Bilosen er massiv, tågen ligger tæt og trafikken føles som en hovedpulsåre, der ubønhørligt banker i min tinding.

Skønne dage i smoggen

Vores udsendte har været sydpå for at nærstudere livet som turist. Her er hendes rapport.

Af Joan Remil

Det er 26 år siden, jeg sidst har siddet i en flyver. Dengang var jeg på vej hjem fra Afrika. Nu er jeg på vej til Athen sammen med min kæreste. Vi har været sammen i 18 år og han betragter vores forhold som arrangeret. I lufthavnen forløber alt perfekt, vi går om bord i flyet, tre timer efter er vi i Athen lufthavn.

Det er september 2010 og vi er rejst med Nyreforeningen og Spies. Fra dag 1, som er en mandag, beslutter vi at gå vores egne veje, og første aften spiser vi på en restaurant med rimelige priser. Vi kan ikke spise op, så bagefter enes vi om fremover at deles om et måltid.

Grækenland viser sig hurtigt at være et land i krise. Byen vrirler med indvandrere

og masser af betjente til at holde dem i skak. På hvert gadehjørne er her også tiggere, som man lige som i København kan verfe væk uden risiko pga det massive politiopbud, her er millioner af biler og en massiv smog. Og en særlig gade for narkomaner, alkoholikere og prostituerede, som vi bliver rådet til at holde os fra.

Banker i tindingen

Tirsdag drysser vi lidt omkring, besøger cafeer, får drukket adskillige kopper kaffe.

Om eftermiddagen skal jeg i dialyse og det er simpelthen en luksusklinik for rige eruopære (og for mig). Her kunne Herlev Sygehus virkelig lære noget. Om natten, da min kæreste er faldet i sovn, lister jeg mig ned og ud, forbi de to sædvanlige betjente ved siden af apoteket og til den nærmeste cafe lige om hjørnet. Med mit Outsideren-pressekort i hånden forsøger jeg at komme i snak med folk, men ingen snakker engelsk og i øvrigt er alle optagede af en fodboldkamp mellem

Grækenland og Kroatien. Senere hører jeg, at den ender 0-0.

Da jeg kommer tilbage til hotellet, er der sat et opslag op: Busstrejke fra i morgen - mellem 11 og 16 er al kollektiv trafik indstillet. Jeg hører også om massedemonstrationer, hvor folk er kommet i slagsmål med politiet. Jo det er så sandeligt et samfund i krise.

Først næste formiddags på cafe møder jeg en servitrice, der snakker engelsk. Hun fortæller, at Grækenland får hjælp af EU ("men bare vent", indskyder min kæreste, "de kommer til at betale hver en øre tilbage og så er de for alvor på røven"). Vi hører også, at de græske skoler er gratis og åbne for alle - dog kun i teorien, for reelt kræver det privat undervisning at komme på en videregående uddannelse, og det koster.

Bagefter går vi ned af hovedgaden. Jeg har taget et par ekstra benzodiazepiner med og det er jeg glad for nu. Bilosen er massiv, smoggen ligger tæt og trafikken føles som en hovedpulsåre, der ubønhørligt banker i min tinding. Turisterne spankulerer afsted med deres tasker tæt ind til kroppen for at skærme sig mod den sociale nød. Her er varmt og tungt. Næsten enhver græker med respekt for sig selv har en bil, eller i det mindste en motorcykel og de betaler helst ikke skat, de vil dø for deres fædreland, men skat? Nej tak!

Udflugt med historie

En ny dag og vi skal på udflugt. Da vi kører afsted ved 10.30-tiden, er de fleste grækere taget på arbejde. Mens vi bevæger os højere og højere op i bjergene, breder byen sig ud under os. En guide stiller sig op forrest i bussen fortæller om landet og historien - jeg tager noter, her er nogle udpluk:

I 1981 og igen i 2001 ryddede jordskælv - og efterfølgende brande - det meste af skovene på bjergsiderne. Nu bygges der derfor

med beton, som så at sige gør husene gyngende og i stand til at modstå rystelser. Her er en del nedbrændte huse, men også mange nyere og velholdte.

Grækenlands historie er som bekendt farverig og interessant. I denne artikel er der desværre ikke plads til at referere alt det, vi hørte på busturen, men på Outsiderens blog kan du læse mine noter om den græske historie - gå ind på www.outsideren.dk.

Her skal blot lige nævnes, at Grækenland i dag et demokrati, men at regeringerne ikke bliver skiftet ud i samme tempo som i f. eks Italien. Og at der, på trods af krisen, eksisterer en styrtende rig overklasse af skibsførere samt en temmelig stor middelklasse, der lever af tjenesteydelser.

Det ufarlige liv

Som turist er tilværelsen enkel og dagene går hurtigt. Vi taler om ingenting eller om politik eller om den nationale drink, *ouzo*, som holder 40 procent og drikkes over hele landet, mens vi dør med varmen og sover med intet andet end et lagen over sig. Vi nyder landet med de mange bjerge og den utrolige historie om græske guder, tyranni og demokrati, vi forarges over de mange sociale tabere og det åbenlyse misbrug af heroin på gader og stræder, samtidigt med at vi lever det "ufarlige" liv med gode middage, cafeliv og udflugter - og et vagsomt politi på næsten hvert gadehjørne til at sørge for vores velbefindende.

Sådan er det at være turist. Og da flyet letter med kurs mod København, har jeg den sidste aftens oplevelse på nethinden - en vandring rundt i Athen med trækronerne susede om ørerne og udsigt til et oplyst Akropolis. På gensyn. ■

Med mit pressekort fra Outsideren i hånden forsøger jeg at komme i snak med folk, men ingen snakker engelsk og i øvrigt er alle optagede af en fodboldkamp mellem Grækenland og Kroatien. Senere hører jeg, at den ender 0-0...



Joan Remil er 51 år, lever af sin førtidspension og bor i en lys treværelses lejlighed i Hvidovre.

For tiden er hun i gang med en artikelserie til Outsideren, hvor hun (som regel) rapporterer fra besøg hos de andre samfundsklasser. Forrige gang var hun med til højborgs hos de nyrige på in-cafeen Victor i Københavns centrum, hvorefter hun op til sommeren aflagde be-

søg på Toga Vinstue ved Christiansborg, hvor fremtidens politikere mødes for at fin-slibe retorikken.

Til dette nummer skulle Joan Remil egentligt have rapporteret fra et af de offentlige møder, som Rigspolitiet afholder for at hverve unge til politiuddannelsen. Det lod sig imidlertid ikke gøre - pga en længe planlagt septemberferie i Athen - hvorfor hun i stedet skrev ovenstående fremragende reportage om denne tur.

Næste gang vil Joan Remil atter rapportere fra dansk grund, hvor hun har fået adgang til intet mindre end...ja, bare vent!

Når selv psykiaterne råber op

Flere og flere psykiatere kalder forholdene i psykiatrien uansvarlige. Imens holder regeringen fast i, at der bruges flere penge på psykisk syge end nogensinde før.

Status af Svend Balle, medlem af Psykiatriforeningernes fællesråd.

Vi er så trængte pt, at der er tale om vanrøgt af patienterne”, skrev en anonymiseret klinikchef fra Esbjerg i et internt referat om forholdene på sin psykiatriske afdeling, som Jyske Vestkysten har fået fat i.

En beskrivelse, der blev bakket op af overlæge Jørn Lykke fra Psykiatrisk Center Skt. Hans, der i september sagde til DR2's "Deadline," at det er sådan i dag, at selv de dårligste patienter ikke kan regne med en sengeplads. De kan til enhver tid blive presset ud, for at give plads til en retspsykiatrisk patient.”.

Udtalelserne signalerer, at forholdene i psykiatrien i den grad kunne være bedre. Og desværre tyder alt på, at det kun bliver værre i 2011. Det er dog ikke regeringens opfattelse. Når den bliver spurgt, svarer den, at de statslige bevillinger er øget med 12 pct og at psykiatrien aldrig har haft så mange penge som nu.

Det svar er det unægtelig svært at finde dokumentation for i den virkelige verden. For det første skal regionerne spare – lige som kommunerne – og dertil kommer, at de statslige satspuljemidler bliver nedskåret med 700 millioner. Samtidig er antallet af patienter i psykiatrien vokset med 15 pct, mens stigningen i bevillingerne ikke har fulgt trop med stigningen i antallet af indlagte. Anderledes er det i somatikken, altså de ikke-psykiske sygdomme, hvor budgetter er vokset med en tredjedel i samme periode. For psykiatrien betyder udviklingen derimod, at mange af de nye patienter i psykiatrien kommer til at slås om sengepladserne. Antallet af senge er reduceret til en fjerdedel i forhold til ti år siden, så der er ganske enkelt ikke plads til alle med behov.

Sundhedsminister Bertel Haarder (V) blev i DR2's "Deadline" spurgt om, hvorfor det går så dårligt i psykiatrien? I stedet for at svare på spørgsmålet, stillede han et modspørgsmål: - Hvad er årsagen til, at så mange patienter får en diagnose og bliver psykiatriske patienter? Diskussionen fortsatte ud ad det spor, og det er fortsat uafklaret – især efter redueringen af sats-puljen - hvad regeringen vil gøre for at forbedre forholdene i psykiatrien.

I Region Hovedstaden er man særligt presset på økonomien. For selv om kun en tredjedel af landets befolkning bor i regionen, behandles næsten halvdelen af landets psykiatriske patienter af Region H's psykiatri. Og da aftalen imellem kommunerne, KL og staten går på, at bloktilskuddene til regionerne skal fordeles efter befolkningsstørrelse, står Region Hovedstaden med færre midler end de øvrige.

I nogle år har løsningen været at bruge penge fra det somatiske område til at drive psykiatrien, men denne løsning er uholdbar. Regionsrådet har derfor lagt en plan for, hvordan psykiatrien frem til år 2020 kan komme til at se ud. Forandringerne er omfattende. Afdelinger lukkes, andre fusioneres og sengepladser forsvinder. Mest omtalt er omdannelsen af Skt. Hans til et hospital udelukkende for retspsykiatrien samtidig med frasalg af det vestlige hospitalsområde. Det rammer bl.a. misbrugsbehandlingen hårdt, som regionen nu mener, vil blive bedre varetaget fordelt på flere hospitaler.

Behandling er ikke nødvendigvis lig med en seng på hospitalet. Men som Ulla Bartels, lederen af Psykiatrisk skadestue Risskov, har sagt, så udskriver man i dag patienter, før medicinen når at virke. Ambulant behandling kan heldigvis gavne de fleste som klarer sig rigtigt godt, men man mister kontakten med restgruppen, især dem med dobbeltdiagnoser, som forsvinder et sted imellem behandling og afvænningsstederne. ■

Svend Balle er formand for foreningen Outsideren



Fra bloggen

Tanker fra en sindslidende fleksjobber

”Det jeg har gået og vendt og drejet i mit hoved den senest tid, vedrører mig, men også samfundsøkonomien – altså hvis jeg spørger mig selv...

Jeg er med i en kaffeklub vi er 5 tøser der har lært hinanden at kende i psykiatrien, vi har alle fået elektrochok – og jeg er den eneste der ikke er på pension.

Og nu kunne jeg godt tænke mig at starte for mig selv, bruge mine erfaringer og talenter på en lille virksomhed. Tjene mine egne penge, uden at ligge nogen til last.

Og hvorfor gør jeg så ikke det – FORDI JEG IKKE TØR!”

Læs resten af historien på Outsideren.dk – vores hjemmeside hvor du kan finde direkte skildringer fra mennesker, der kender til psykiatrien. Bloggen er åben for alle – har du noget på hjerte, send en mail til redkation@outsideren.dk

VI VED HVOR SKOEN TRYKKER

OUTSIDEREN

Vi vil dømmes...

Outsideren er Dammarks **eneste** landsdækkende tidsskrift om psykiatri, der **ikke** er skrevet af behandlere, journalister eller forskere.

Bag hvert ord står et menneske, der har lært psykiatrien at kende på **den direkte måde**. Ved at være skizofren. Eller psykotisk. Depressiv. Manisk. Paranoid. Befinde sig der, hvor livet kan være en **daglig kamp**, og det vigtigste er at tro på, at det hele nytter.

I Danmark udkommer en masse udmærkede tidsskrifter, der taler **på vegne** af den ene eller anden minoritetsgruppe. De har det til fælles, at de stort set skrives af mennesker, der ikke har prøvet tilstanden **på egen krop**.

Ikke et ondt ord om det. Men på Outsideren har vi altså valgt at gøre det på en anden måde. At være totalt uafhængige af politiske og økonomiske interesser. At lade **erfaringerne** sidde ved tasterne.

Er det **naivt**? Eller kan det bruges til noget?
Døm selv. Læs os.

5 numre for kun 99 kroner – abonnér nu!

Brug girokortet på side 45

Sommerfuglebørn

- I De svæver frit inde i mig,
disse smukke sommerfuglebørn,
om dem ved jeg,
at i deres puppe, er der ingen dvale.
- II De er søvngængerer, og
søvngængersken,
Kvinder og mænd som,
engang fik stækket deres
sommerfuglebarnevinger.
- III De er overalt, hvor jeg
går og står, og hvor jeg ser
med mit menneskeøje
hvori forskellen på
Sand og Falsk Elskov Er.
- IV De er de skamferede spøgelser,
som er druknet i de 3
forløsende ord, som samtidigt
dækker alle menneskers dumheder/ Dårskaber.
- V De siger "Jeg Elsker Dig ", og
samtidigt ved jeg, at den selvsamme
sætning bliver sagt af demokrater,
For Crates, skal selvfølgelig
elskes af Demos, for Demos ved,
Hvad Demos ER.
- VI Sand Elskov bør aldrig begrundes,
med Elskovens velsignede tugt
fordi da kan jeg altid, med min lugt,
forbände enhver, som ikke kan kende,
forskellen på rigtig og forkert, erklæret
Kærlighed til mig Og disse
sommerfuglebørn.

N.B I den græske mytologi er Gudinden Psyche den gudinde, som bliver forelsket i Guden Eros, og han ønsker ikke hendes lidt smådiffuse kærlighedserklæring, og han forsøger hendes kærlighed, og hun bliver lad os sige det mildt, en smule bimplende.

N.B 2. I Kunstens verden er Psyche tit og ofte blevet Portrætteret, som værende en sommerfugl.

N.B 3 På Oldgræsk Betyder Psyche, både Sjæl Og Sommerfugl.

Så gad vide, om dem der er inden for psykiatrivirkeligheden, i virkeligheden er dem der har en sjæl.

Tom Steffens

Kulsukker

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





Foto: Jette Nielsen

Velkommen til mit universitet

Holger Pedersen bor i Roskilde og drømmer om at oprette sit eget universitet – med sig selv som rektor.

I skrivende stund er der et stykke vej endnu, før dørene slås op til landets nye intellektuelle læreanstalt. Men eet er på plads – nemlig rektor Pedersens åbningstale, når de nye studerende en gang i fremtiden skal bydes velkommen til universitetet Deraison.

Og den kan læses her.

Af Holger Pedersen, rektor in spe

Dette universitet er bygget på resterne af min psykose. Bygget på tanken om, at galskaben har et enormt ubrugt potentiale, som det fortidige samfund bare kastede væk. Et universitet stiller krav til den studerende og forventer produkt. Universitet Deraison har fjernet kravene, men beholdt forventningerne. Universitet Deraison for-

søger derved at være et antiuniversitet. I er dermed også antistuderende. Velkommen antistuderende.

I det fortidige samfund var universiteter nogle, der gennem fagligheder, delte verden op i realsystemer. Fag er kun måder at inddele et bibliotek. På Universitet Deraison kan du studere alt. Det hele er bare samlet under etiketten helhed – holisme. Derfor er Universitet Deraison i princippet et religiøst universitet. Idet du pålægges en etik, som skal lære dig at forsøge at undgå reduktionen af både dig selv og de andre. Du skal på Universitet Deraison gennem studiet af dig selv og dine grænser opnå, at møde andres grænser og respektere dem. Vi skal møde kanter og rundsave på albuerne. Vi skal ikke slås fysisk, men konflikter skal mødes og skabes, flyttes og fjernes.

Universitet Deraison har en forventning om, at nogle af jer har været i det fortidige samfunds definition: psykose. At der i blandt jer findes mennesker, der har

været klienter af det fortidige samfunds socialkontor. Dette første år er det håbet, at der kan laves gruppearbejde, hvor vi kan mødes på tværs af sådanne fortidige skæl. Vi skal i ånden skabe historisk dokumentarisme, hvor dine egne erfaringer med det fortidige samfund illustreres og artikuleres. Vi skal dobbeltkvalificere os og reducere især psykiatriens reduktion, men også – måske sociologien og økonomiens, måske ligefrem psykologiens og pædagogikkens reduktioner.

Det var meget ambitiøst det sidste her, men gennem selve forkastelsen af alle fortidige fagligheder vil universitetet åbne din mulighed for at tænke og skabe. Der ligger i den generelle studieordning et krav om produktion. Et tomt krav, som kun skal skabe en forventning om et tomt "noget". I så, der ikke var krav i optagelsen af jer. Kravet er tomt. Det kan munde ud i kunst, det kan munde ud i historier, det kan munde ud i hvidt papir, som end ikke er krøllet.

Incippet er det dig selv, du skal producere. Kravet er reduceret til en forventning om deltagelse. Ukrøllet hvidt papir kan nok ikke udgøre andet end en slags selv-censur, men du må gerne udforske din selv-censur. I det nye samfund er det jo tanken, at du gale ikke er tom.

Stedet her har et bibliotek, men der er ikke et krav om, at du skal læse nogle af bøgerne. De står her kun for at formidle inspiration – måske ambition. Den rejse vi fra initivgruppen vil have dig ud på er samtalsens rejse. Rejsen er tænkt i Grundtvigs ånd. Vi skal formidle fremmedord for hinanden, som vel ikke bare skaber tom autoritet. Vi skal især formidle det at mene noget. Vores forskellige meninger skal brydes og gennem brydningen ligefrem designe det nye samfund.

Design mad, designe klæde, designe huse, designe rullegræs på motorveje, idet jeg måske i det sidste bliver politisk kandestøber. Universitet Déraisons biler skal køre os rundt, køre os ned og op, under og over.

Vi skal finansieres. Vi skal demokratiseres. Vi skal gennem kærligheden til fornuften vise vores superfornuft, som multiplicerer den.

Ratio inimica mihi est sed amica mihi est.

Betyder: Fornuften er min fjende, men jeg elsker den.

Velkommen!

Rektor

Holger Pedersen



UNIVERSITET DÉRAISON

Studie i galskab

**Et rids til forståelse af manden
bag Danmarks nye universitet**

Holger Pedersen er i fyrrerne, førtidspensionist, bor i lejlighed i Roskilde og har i flere år haft en vision om at starte sit eget universitet. Inspirationen er kommet via Holger Pedersens egne erfaringer fra RUC samt hans oplevelser i livet som sådan. For tiden er Holger Pedersen ved at forberede de første ansøgninger for at skaffe penge samt i gang med at indkalde til møder for at gøre opmærksom på projektet.

Universitetets mission er beskrevet som "Ingen ved hvad galskab er, så et universitet, som skal åbne sig for galskaben, må være verdensåbent og kunne beskæftige sig med alting. Det kan man ikke på universiteter i dag. Universiteter handler om at indskrænke den studerendes muligheder for at undersøge og lære. Faglighed er blevet en måde at inddele et bibliotek på, og på de fleste universiteter hylder man de studerende, som har læst en hel hyldemeter. På Universitet Déraison skal den studerende kunne orientere sig globalt. På Universitet Déraison skal viden udspringe af, hvad de gale studerende vil studere af galskab."

Det er planen at universitetet skal have til huse i de tomme bygninger på Skt. Hans eller en anden forladt psykiatrisk institution, og Holger Pedersen har kontaktet flere ministerier med henblik på at etablere universitetet.

Holger Pedersen ved i øvrigt bedre end nogen, at han er i gang med et stort set totalt håbløst foretagende, men hvilket storladent projekt er ikke startet med et seriøst touch af fantasteri? Hovedsagen er, om man har noget på hjerte – om man virkelig brænder for sagen. Det gør rektor Pedersen.

"Dette universitet er på tanken om, at galskaben har et enormt ubrugt potentiale, som det fortidige samfund bare kastede væk."

...Og så kan det ske, at der ikke er noget værn mod følelsen af at synke:

Rapport fra en nedtrapning

Miniforskning af
Klavs Serup Rasmussen

”Opvågning er spændende. Det føles som at blive løsrevet fra en fælles mumlen og jeg er klar over, efter en del nedtrapninger, at de næste måneder er dyrebare.

For nyligt trappede jeg mig selv ned i medicin. Det er noget jeg selv gør, når nu der ikke er nogen i sundhedsvæsenet, der går synderligt op i den slags. Måske hænger lægernes lidt passive holdning til medicin sammen med, at stort set alle studier i nedtrapning har været af den ”kolde tyrker.” Altså forsøg, hvor nogle kittelklædte forskere har sat en gruppe tungt medicinerede psykiatriske patienter ind i et rum – uden piller.

Resultatet af forsøgene er sjældent overraskende. Til tider antyder forskningen, at det er et mysterium, hvordan mennesket nogensinde har klaret sig uden at være på piller. At den mener det, er til gengæld ikke noget mysterium, når man ved, at det meste forskning i sundhedsvæsenet betales af lægemiddelinindustrien.

Så jeg må være min egen nørd. Tage notater, interessere mig for små sammenhænge

og forsøge at huske fællestrækkene ved hver nedtrapning. Måske er den her form for forskning interessant for andre end mig.

Og der faldt skæl fra deres øjne, står der i Bibelen om Adam og Eva, da de tygger løs på æblet fra Kundskabens Træ. Det er en god sætning. Den beskriver noget, som mennesker kan opleve på alle mulige måder i livet. Opvågning. Den som kommer med sorg, meditation, kærlighed, stoffer, et uventet åndedræt, liv. Og altså også ved nedtrapning. Alting ses så tydeligt ved hver nedtrapning, især mennesker. Hvordan vi lever i samme rum og alligevel er adskilte. Det meste af livet leves langt inde i vores egne verdener, svuppene af sted i en fælles strøm på vej mod det næste øjeblik. Sådan oplever jeg det i hvert fald.

Det der sker, når jeg trapper ned, er at min timing i universet forrykkes en lille smule. Det kan iagttages ved, at de ord der kommer ud af min mund, ikke helt passer til de ting, der foregår omkring mig. De små kvikke bemærkninger til kassedamen i Netto – som plejer at være sjove – er pludselig sort snak. Og det er okay. Opvågning er spændende. Det føles som at blive løsrevet fra en fælles mumlen og jeg er klar over, efter en del nedtrapninger, at de næste måneder er dyrebare. Det er en chance for ikke at tage alting for givet i en periode, lige indtil jeg er gledet ind i min nye rytme. En mulighed for at se de ting der foregår. El-



ler ikke foregår. For egentlig sker der ikke så meget. Folk går forbi hinanden på gaden, taler i telefonen. Låser deres cykel. Det meste af livet foregår derinde, i hovederne på os, det er der de store dramaer udspiller sig. Et kys jeg så i går. Var det et gammelt slidt kys mellem kæresten, eller måske et forbudt kys, tiltusket og med kimen af ødelæggelse i sig.

Med hver nedtrapning kommer der også en rimelig heftig nedtur. Følelsen af ikke at connecte med andre mennesker er kæmpestor. Alt jeg siger til andre, alle mine fine hensigter, ender konstant med at snuble og eksplodere i fantastisk akavede situationer, hvor jeg føler, at kun jeg er med på den store joke, som er livet, og som vil opsluge mig, hvis jeg tager den alvorligt.

Det er deprimerende at mærke, at der er så langt til andre mennesker, til den lette latter, hvor et eller andet føles som kan det tages for givet. Jeg er slet ikke med, kan jeg se, når jeg trapper ned. Slet ikke tæt på der, hvor de andre er. Slet ikke den person, jeg havde vænnet mig til at tro, jeg var. Og alligevel er der ingen vej tilbage.

Det ville være meningsløst at bedøve mig med medicin, bare fordi jeg ikke er den, jeg forestiller mig. Det ville være at lukke øjnene for livets store eventyr, som er at finde ud af, hvem man så er. Som en fyr, jeg mødte til en fest, sagde - ingen kan se sig selv. Vi har alle sammen brug for at spejle os i livet og mærke hinanden. For at kunne komme lidt tættere på os selv. Jeg er så bare hårrejsende langt væk fra mig selv og medicinen er god til at få mig til at glemme det. Det går ikke. Ikke et helt liv på den måde.

Hver gang jeg vil putte nogen ind i et rum for at studere nedtrapning, løber alle forbløffende hurtigt væk. Så der er kun mine fornemmelser tilbage. Og de siger mig, at sindslidelser grundlæggende må være en social sygdom. Det er noget med hvordan man har det med andre, og når det går helt galt, noget med betændte relationer til andre. Der kan være alle mulige baggrundsfaktorer, men det er kvaliteten af ens bånd til andre mennesker, der afgør om man er stærk nok til at krigle det der rodede beskidte liv.

For lige at jage den pointe, er det overhovedet ikke lige meget, hvordan vi mennesker lever sammen. Risikoen for at få sindslidelser skizofreni er 55 gange større, hvis man er svensker end hvis man er Amish og bor i USA*. Forskellen på de to kulturer er sandsynligvis, at individerne i et Amish-samfund har brug for hinanden for at overleve. Mens de

nordiske velfærdssystemer bygger på, at lykken er noget man finder for sig selv, og - hvis det går galt - er der jo altid bistandskontoret.

Noget helt afgørende anderledes, der springer mig i øjnene ved hver nedtrapning, er at stort set alle sindslidende sjovt nok lever herude, i stedet for derinde. Hvis det altså giver mening at sige det sådan. Set med en nedtrappers øjne, ser det ud som om langt de fleste mennesker kører i en stor fed bil med bløde sæder og radioen sat på hyggesnak, ude på tur i en eller form for komfortabel livsfortælling. Men det er som om at fortællingen om dig selv er splintret hos psykisk sårbare og blevet efterladt et sted undervejs. Og nu er alting uendeligt meget mere vanskeligt. Der er kun duften af asfalt tilbage og suset fra folk, der passerer uden rigtig at se noget.

Efterskrift: Efter to måneder med nedtrapning (fra 12,5 mg Leponex til 6 mg) blev tingene lidt hektiske. Jeg har derfor besluttet at fortsætte på gammel dosis i en måned, og så sætte dosis ned igen. ■

* Torrey, 1987 "Prevalence Studies in Schizophrenia" British Journal of Psychiatry

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man trapper ned med 20 pct hvert halve år, hvis man er i behandling med psyko-farmaka. Der er dog ikke mange i sundhedsvæsenet, der følger den anbefaling.



Illustration: Bjarke Friis Kristensen



Piben og den smukke kvinde

Havglimt af Tom Steffens

Det der med kvinder og mandlige rygere kan være en temmelig en uheldig kombination.

Men jeg havde en oplevelse på Thunøfærgeren her i sommers, hvor det at være piberyger nærmest var en fordel.

Jeg sad på det udendørs dæk alene og røg, da et lidt ældre ægtepar med barn og barnebarn kom hen til mig.

Manden småfjollede og spurgte om jeg sad og ventede på en kæreste, og mit lidt småfjollede svar til ham var "åh nej, jeg har kun en kæreste, og det er hende der havet."

"Nåja," svarede manden, "hun er nu også lidt ujævn i kanten i ny og næ."

Da følte jeg mig hjemme og i rigtigt godt selskab.

Manden spurgte mig så, om det var muligt, at jeg lod være med at ryge, fordi hans datter ikke kunne tåle rygere, og jeg tænkte, at det

ville der vel ikke være noget i vejen ved.

Men datteren, som måske var på min alder eller måske en smule yngre, svarede temmelig hurtigt, at hun kun havde noget imod cigaretrygere, og at det var helt i orden med at ryge pibe.

Jeg gik en smule i panik og tænkte bare, ja du ser ufatteligt smuk ud og gid du dog var i et andet skrud. Lad mig komme væk og få en smule fred for disse dejlige og ufattelige generøse kvinder, som i ny og næ skænker os deres ufattelige smukke åsyn, som nu på en temmelig beskidt mand med en pibe på en færge på vej til Thunø.

Som mand ved jeg aldrig, hvad det er der tænder kvinder. Men engang imellem kan det være min pibe. ■

Tom Steffens, førtidspensionist og midt i 40'erne befandt sig på Thunøfærgeren med sin pibe på vej til musikfestivalen på Thunø, der afholdes hver juli måned. Det er især jazz og verdensmusik, der ruller ud over de tre scener. Thunø ligger i Kattegat, tæt på Samsø.



VI VED HVOR
SKOEN TRYKKER

OUTSIDEREN 5 numre for kun
99 kroner
– abonner nu!

Brug
giro-
kortet



Reklame for min egen bog

Af Dawn Edgar

Det kan lade sig gøre!
Jeg kender mange mennesker, som gerne vil have udgivet deres egen bog, men alligevel ikke rigtigt tør gå i gang med det, fordi det er rigtigt hårdt at sende en bog til forlag efter forlag - og enten få nej tak eller slet ikke høre noget (det er faktisk det mest normale).

Men hvis det betyder rigtigt meget for en person at blive udgivet - sådan som det gjorde for mig - så kan man vælge selv at betale for det og selv stå for salget. Det har jeg lige selv gjort. Jeg har fået trykt min bog på et trykkeri i Svendborg, og der er mange andre "tryk din egen bog" - muligheder, som du kan finde på internettet.

For mig tog det tid at finde et trykkeri, som jeg stoler på. Det er vigtigt, fordi det koster mange penge. Jeg var ikke tryk ved bare at få et tilbud på email. Jeg skulle møde trykkerne personligt og har derfor haft flere møder med dem, indtil jeg stolede nok på en af dem.

Min bog hedder "The Space Within," og er - naturligvis! - rigtig god. Køb den i dag ved at sende en e-mail til poetday@yahoo.com. Den koster 145,00 kr inkl. forsendelse.



"The Space Within" er skrevet på dansk og engelsk. Bogen er en samling af min kunst i billeder og digte, og handler om min familie. Det er en historie om min depression og savnet over ikke at kende flere af mine søskende på min fars side. Jeg beskriver, hvordan jeg har måttet rejse fra det hele, og hvordan jeg først sent i livet fandt ud af, hvem min far var og hvem der var hans børn. Jeg skriver om, hvordan det er at se mine søskende igen - og om det at sige tak.

Jeg kan kun anbefale bogen til alle, og vil også kraftigt opfordre til, at du - hvis du har lavet en bog, du vil have ud - ikke lader dig stoppe af afslag fra et forlag. ■

"The space within" .Forfatter: Dawn Edgar.
Pris: 145,-, inkl forsendelse. Eget forlag.

”

Kære søskende,
De sidste to år
Er gået som lyn
Tak for vores venskab
Vores vellykkede
Skæbne.

”

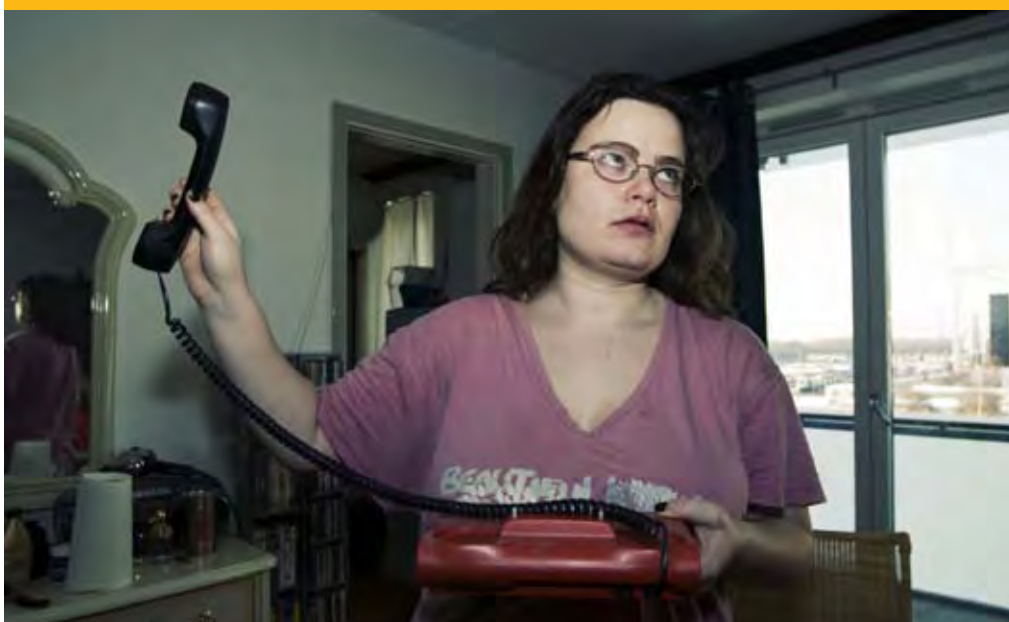
Overførsel fra kontonummer		GIRO INDBETALING		KVITTERING	
L		Danske Bank		Check og lignende accepteres under forbehold af, at Danske Bank modtager betalingen. Når De betaler kontant på et posthus med terminal, er det kun posthusets kvitteringstryk, der er bevis for, hvilket beløb De har betalt.	
Indbetaler	8 — 7	Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse		Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse	
		16 67 22 46		16 67 22 46	
		Outsideren		Outsideren	
		Bragesgade 10, 1. sal		Bragesgade 10, 1. sal	
		2200 København N		2200 København N	
Meddelelser vedr. betalingen kan kun anføres i dette felt.		Underskrift ved overførsel fra egen konto		Post Danmarks kvittering	
☐ Privatabonnement, seks numre: 195,- kr.					
☐ Institutionsabonnement, seks numre: 375,- kr.					
Ønskes mere end et eksemplar, kontakt os på: abonnement@outsideren.dk					
Kroner	Øre	Betalingsdato	eller	Betales nu	Gebyr for indbetaling betales kontant
					Kroner
Til maskinel aflæsning – Undgå venligst at skrive i nedenstående felt		Dag		Måned	År
		Sæt X		4030S 2009.05 DB 759-26654	

1 I forrige nummer havde vi en mand med gult lys omkring sig på forsiden. Vi beklager. Det er kun Sai Baba der går rundt med gult lys omkring sig.

2 I Outsideren nr. 1 fra 1995 skrev vi at Jørgen på Værestedet Off-Side drak kaffe uden mælk. Jørgen har siden henvendt sig og understreget, at han ikke kan fordrage kaffe uden mælk. Vi bringer rettelsen for at undgå sagsanlæg.

3 På Outsiderens hjemmeside kan man læse om hvornår man kan betegnes som psykisk syg. Der skulle selvfølgelig have stået psykisk sårbar. Outsideren beklager fejlen og er ved at rette alle steder hvor de ukorrekte ord optræder. Det var under dette arbejde vi stødte på Jørgen, der har ventet 15 år på at få bragt sin rettelse.

Husk: Du kan altid ringe til Outsiderens hotline og klage!



Dobbelt op

Jeg holdt ferie i København i år – havde jo været ude og rejse i foråret. Og når alle er ude og rejse, hvem er så tilbage, når man bor på Vesterbro som jeg?

Byglimt af Anne Marie Rafferty

Vi ser dem, vi genkender dem – men vi kender dem ikke. De er der bare. Og måske, hvis vi ikke har set dem i et stykke tid, begynder vi at spekulere over, hvor de blev af.

I går mødte jeg en mand, jeg ser på gaden rigtig tit. Han går mest i lyserøde underbukser under en shorts-lignende kort stram ting og har fuldsæg og en masse hår på brystet, der stikker vildt op fra hans meget tætsiddende og meget stramme og meget korte bluse, altså lårkortbluse – hvis man sådan visuelt kan se det for sig. Og når han går, så er det på en DAMP-lignende, næsten dansende måde, helt uden jordforbindelse. Det er virkelig en mand, man genkender i gademiljøet.

Så er der også ham, der sælger Hus forbi. Hver eneste dag kommer han forbi cafe Sonja, min stamcafe, og prøver at sælge nogle blade, og hver eneste dag spekulerer jeg på, hvorfor han ikke finder sig en ny rute – bliver han slet ikke træt af den samme rute – og hvorfor kan han aldrig genkende mig? Jeg siger altid, høfligt, "desværre, har købt bladet, vi støtter på mit arbejde", og han er væk, før man får sagt sætningen færdig.

Men så en dag, på vej over Istedgade for at besøge en veninde, der så jeg sgu dobbelt. Pludseligt stod han der, ham med Hus Forbi – men han var ikke alene, han var sammen med en, der lignede ham fuldstændigt (eller var det omvendt?) – de var lige høje, havde samme måde at gå på, samme sjove frisure og også næsten samme slags skægge stubbe.

Først fik jeg et chok, så: Wauw, vildt!

Senere fik jeg forklaringen. De var tvillinger. Sådan er det når man bor på Vesterbro. Der er altid noget at se på. ■



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

Foto: Karolina Zapolska

Gør hvad du vil

(men gør det med mig)

