

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra

”48 sider om psykiatri”

international edition

Oplev verden indefra

**Når krigen aldrig slutter
– 7 sider om de hjemvendte
Afghanistanveteraner**

**Hvad fører ti år
på den gale side til?**

**Er du forklædt
når du går på arbejde**

**Oasen du ikke
anede eksisterede**

**Psykofarmaka:
Aldrig vågen**

**Hvis du kunne vælge:
Skibbruden, soldat,
poetryslammer eller
angst for edderkopper?**

Uanset hvem du er Velkommen til

**Står du helt alene på scenen,
er desperat eller mangler en
undskyldning – tag jorden rundt
og vend stærkere hjem med denne
internationale udgave af Outsideren**





Vi ved hvor skoen trykker



“Som et plaster på såret efter en hård indlæggelse på Riget, overrækkes nøglerne til den nye Porsche Cayman S”

Tidsskriftet Outsideren

Bragesgade 10A, 1. Sal
DK - 2200 København N

Telefon:

35 39 71 23

35 39 71 24

Kontortid: mandag-torsdag 10-15

Outsideren udkommer hver anden måned.

Abonnementspris

for private:

195 kr for 6 numre.

Institutionspris:

375 kr for 6 numre.

5 abonnementer a 6 numre koster 1600 kr.

10 abonnementer a 6 numre koster 3300 kr.

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,

Reno Jacobsen, regnskabsfører,

Outsideren,

Klavs Serup Rasmussen,

redaktør, Outsideren

Redaktion:

Morten Bohr (journalistisk konsulent), Dawn Edgar, Julie Frederikke Feilberg, Sidse Zille Hansen, Jacob Bittner, Joan Remil, Michael Rulle, Boye Haure, Annette Madsen, Anne Marie Rafferty, Henrik Mansa Kristensen, Jens Rønn, Katrine Fokdal, Nete Krøll Eriksen, Svend Balle, Lars Brams

Administration:

Gunver Sørensen, Reno Jacobsen, Svend Balle, Julita Sørensen

Tryk: PE Offset & Reklame A/S

Layout: Suss Larsen / Legalizer

Fotografer/Grafikere:

Jette Nielsen (Forside samt s. 2-3)

Katja Feier (bagside)

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 indlæg. 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.

ISSN 1397 0577



SIDEN KRIGEN I AFGHANISTAN BEGYNDTE,
ER 800 DANSKE SOLDATER KOMMET HJEM MED KRIGSTRAUMER

Side 08: NÅR DU KOMMER HJEM ER DU ALENE
SYV SIDER OM AT VENDE HJEM FRA KRIGEN I AFGHANISTAN

Side 17: FORKLÆDT SOM ARBEJDSMAND
SKAL MAN ALTID FORTÆLLE SANDHEDEN

Side 27: FRA ANONYM TIL ROCKSTJERNE
LAP FYLDER 10 ÅR

Side 34: SLAMMET UD
INTENS BERETNING FRA KANTEN AF SCENEN

Side 36: FLIRTER DU I DAG
OM AT TAGE MAGTEN OVER TØJET, FØR DET TAGER MAGTEN OVER DIG

Outsideren er Danmarks største brugerblad om psykiatri, og 100 % uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske interesser. Bladet laves 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!

Har du ikke allerede gjort det, er du meget velkommen til at tegne abonnement på os - priserne kan du finde i kolofonen til venstre.

Den sorte Porsche Cayman S er venligst udlånt af Joachim Møller / Dansk Turbo Teknik

INDKALDELSE TIL GENERALFORSAMLING FOR OUTSIDEREN 2009

Alle abonnenter er inviteret til generalforsamling i Foreningen Outsideren - her er der mulighed for at møde bestyrelsen og være med til at beslutte vejen ind i det kommende år. Generalforsamlingen afholdes i redaktionens lokaler på Bragesgade 10A, 1.sal - 2200 Kbh N

Tirsdag d. 19 maj klokken 18

Dagsordenen er ifølge vedtægterne - find dem under "Om Os" på www.outsideren.dk Som annonceret på hjemmesiden i april, skal forslag til generalforsamlingen være fremsat senest 14 dage før generalforsamlingen afholdes. Regnskab for 2008 og budget for 2010 ligger til gennemsyn på redaktionen senest en uge før.

Med venlig hilsen - Svend Balle - Formand - Foreningen Outsideren

Jeg glemmer aldrig lyden af skibet der knuses

Sammen med min gode ven Simon endte jeg med at trække redningsflåden i land iklædt redningsvest og underbukser. Vi gik gennem noget skov og bankede på hos en Indisk familie, der ikke helt forstod hvad vi ville. Det var også svært at forklare.

REDAKTIONEL KOMMENTAR:

Lyden af hærdet stål, der vrider sig og knækker opgivende, blander sig med et dumpt drøn fra noget meget tungt, der falder hårdt mod en ubevægelig mur af fast stampet sand. Lyden kommer igen og igen. Til sidst ved jeg den er uundgåelig.

Den tunge ting, der for et kvarter siden var en sejlbåd bygget til at krydse alverdens have, knager og løfter sig, hver gang en af de skummende bølger skyller hen over os. Og når bølgen er passeret, falder det 30 tons tunge skrog igen. Ned mod sandbanken og noget nyt knækker, vrider sig og larmer.

Nogle gange, når bølgerne passerer, vælter sejlbåden om på siden. Andre gange duver hun ubeslutsomt, som en kriger der har fået dødsstødet, men nægter at falde.

Først tog bølgerne skibet og kastede det op på denne sandbanke, der lurede usynligt under overfladen. Vi gjorde hvad vi kunne. Bakkede med motoren. Kastede ankeret ud for at undgå det uundgåelige. At blive kastet længere op på sandbanken. Men det blev vi.

Derefter var det kun et spørgsmål om tid, selvom vi ikke forstod det. Det var for uvirkeligt. Alle vores øvelser i nødsituationer, havde været anderledes. Kølen gik med et brag op gennem skibets bund, og vandet begyndte at strømme ind. Imens jeg kaldte mayday over radioen, fik jeg stød. Vandet havde nået skibets hovedbatterier og sendte strøm igennem alt, vandet kom i kontakt med. Det gjorde det farligt at komme ind til de sidste

"IMENS JEG KALDTE MAYDAY OVER RADIOEN FIK JEG STØD. VANDET HAVDE NÅET SKIBETS HOVEDBATTERIER OG SENDTE STRØM IGENNEM ALT DET KOM I KONTAKT MED. DET GJORDE DET FARLIGT AT KOMME IND TIL DE SIDSTE REDNINGSVESTE, MEN VI SKULLE HAVE FAT I DEM"

redningsveste, men vi skulle have fat i dem. De indiske myndigheder fortalte os over radioen, at de intet kunne gøre. Vi gik i redningsflåden.

Et halvt år efter var jeg tilbage i Danmark, men kunne stadig for mit indre øre høre lyden af skibet ramme sandbanken. Huske klarheden i mit sind, da vi drev væk i flåden. Skibet var kun en sort skygge i natten. Væk var angsten for tyfoner, for morgendagen og for alt, der kunne ramme os; en lille båd på et meget stort hav. Vi sad i redningsflåden imens bølgerne blev mindre, og stjernerne kom frem over os.

Lydene og klarheden derfra voksede til, at jeg aldrig kiggede mig for, når jeg krydsede en vej. Alt det der skete på én nat to sømil ud for en kyst i Indien; et enkelt skib der

sank, og elleve mennesker, der drev rundt en halv nat, var blevet til, at jeg ikke kunne dø. Derfor behøvede jeg ikke længere, se mig for i trafikken.

Jeg sad meget hjemme og så fjernsyn. Der var en udsendelse om veteraner fra Vietnam-krigen. De fortalte om at komme hjem efter at have været i en

verden, der må have været, som at synke med sit skib uafbrudt i månedsvis. Og sikkert meget værre. De fortalte om følelsen af at være udødelige. Det måtte man være, for man havde jo overlevet.

Det eneste jeg tænkte var, at det var ganske besynderligt, at andre havde det som mig.



VETERAN FRA
AFGHANISTAN TIL
INFORMATION:

"EKSPLOSIONEN VAR KRAFTIG OG TÆT PÅ DEM, SÅ JEG VED, AT DE ER SÅREDE. JEG VAR 15 METER FRA MINE KAMMERATER, MEN KUNNE IKKE LØBE DEROP, FØR OMRÅDET VAR BLEVET RYDDET FOR MINER. JEG RÅBER OG RÅBER PÅ X. Y STIKKER HOVEDET OP AF EN GRØFT OG SVARER.
- INGEN LYD FRA X, SIGER Z, DER ER SERGENT OG GRUPPEFØRER FOR DEN GRUPPE, DER GIK FORREST. VI FINDER X PÅ DEN ANDEN SIDE AF VEJEN.
- DET ER KUN LÆGER, DER MÅ SIGE, AT FOLK ER DØDE, MEN HAN BLIVER DEN LAVEST PRIORITEREDE. HAN VAR DØD, FØR HAN RAMTE JORDEN."

SOLDATEN HER ER TYDELIGT UDSAT FOR DEN HÅRDEST TÆNKELIGE SITUATION, OG HAR ALLE MULIGHEDER FOR AT UDVIKLE ET ALVORLIGT TRAUME. HAN OVERVÆRER EN AF SINE KAMMERATER DØ, OG SÅ KAN DET IKKE BLIVE MEGET VÆRRE. MAN SKAL TÆNKE PÅ, AT OFTE NÅR VI BLIVER UDSAT FOR ALVORLIGE OG GRÆNSEOVERSKRIDENDE OPLEVELSER, SÅ VIRKER VORES HUKOMMELSE NÆRMEST FOTOGRAFISK. VI ER HELT OPPE AT KØRE, ALLE KROPENS FORSVARSSIGNALER ER I HØJESTE ALARMBEREDSKAB, OG SÅ HUSKER HVER EN DETALJE BAGEFTER. AT ALLE SANSER ER SUPERSKÆRPEDE ER JO GODT I SITUATIONEN, FOR DET HJÆLPER OS MED AT OVERLEVE, MEN NÅR DET HELE ER OVERSTÅET HUSKER VI SÅ OGSÅ DET HELE, OG DET ER MÅSKE KNAK SÅ GODT.

PSYKOLOG ANDERS
KORSGAARD CHRISTENSEN.



Og sådan får man det af den slags oplevelser

Vietnamkrigen sluttede den 30. april 1975, og først fem år senere blev diagnosen Post-Traumatisk-Stress-Syndrom (PTSD) skabt. Nemlig da man havde brug for at beskrive den specielle adfærd og de problemer, man så hos en del af de hjemvendte soldater. Og som med alle andre psykiatriske diagnoser er PTSD definitionen på en sygdom - ikke bare et problem. Det ses blandt andet ved, at PTSD ikke er noget man kan behandle sig selv for. Har man PTSD, har man brug for hjælp.

Danmark har ikke været i krig i nyere tid. Men så kom Jugoslavien, Den Internationale Brigade, og lige nu er danske soldater i krig i Afghanistan. 5000 mand har været sendt af sted til Afghanistan, og forsvaret konstaterer selv, at 16% kommer hjem med krigstraumer. Det vil sige psykiske skader i større eller mindre grad.

At Danmark er en krigsførende nation, er endnu så nyt for både forsvaret og soldaterne, at der ikke findes et gen-nemafrøvet beredskab til at modtage soldaterne,

når de kommer hjem. Livgarden har et debriefing-projekt i gang, der over tre måneder sluser krigsveteranerne ind i samfundet igen, og eksperter tæt på soldaterne vurderer, at det hjælper mange, der kunne få psykiske problemer. Men er forsvaret og samfundet, som modtager heltene, der har kæmpet for retfærdighed og vores sikkerhed, overhovedet klar over, hvor dybt problemerne stikker?

Der har været betydeligt længere tid til, at lære af hvad Vietnamveteranerne tog med hjem fra krigen. Efter de amerikanske psykiatere var sikre på, at der lå et problem her, gik man i gang med at interviewe

veteranerne, og fandt at 15% havde PTSD. Altså stort set som hos de danske jenser. Det er hvad der sker i en krig. Men da man 20-25 år efter Vietnamkrigen spurgte soldaterne igen, fandt man, at fire ud af fem havde PTSD*.

Det ser ud som om problemerne vokser videre, længe efter krigen er slut.

Ifølge de danske soldaters egne folk ser de hjemvendte soldater med krigstraumer ikke sig selv som syge på samme måde, som andre psykisk syge opfatter sig selv. Det er forståeligt nok også vanskeligt, da traumerne skyldes naturlige reaktioner på unaturligt voldsomme oplevelser. Sindet forsøger instinktivt at håndtere noget, der måske er sket for længe siden, og det kan være svært at erkende, at det har udviklet sig til en sygdom. Eller også er det blot den samme reaktion, som man møder i det omgivende samfund lige netop når det gælder psykiske lidelser: Vi vil helst glemme det og lade som om, det aldrig har fundet sted.

Vi kigger i dette nummer på efterreaktionerne hos de hjemvendte soldater. På soldaternes selvforståelse og hvad de bliver mødt med, når de lander herhjemme i de kamuflagemalede Hercules-fly. Vi gør det fordi Danmark, på grund af den internationale udvikling, har fået en helt ny gruppe psykisk syge. Og går det som efter Vietnamkrigen, vil denne gruppe blive ved med at vokse. Længe efter krigen i Afghanistan er slut. Dem byder vi velkommen, selvom vi godt ved, at ingen frivilligt ønsker at blive inviteret til fest hos os.

**AF ANSVARSHAVENDE REDAKTØR
KLAVS SERUP RASMUSSEN**

*THE NATIONAL VIETNAM VETERANS' READJUSTMENT STUDY (NVVRS) [HTTP://EN.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/POSTTRAUMATIC STRESS_DISORDER#EPIDEMIOLOGY](http://en.wikipedia.org/wiki/Posttraumatic_stress_disorder#Epidemiology)

Når krigen aldrig stopper:

I egen båd i det psykiske hav

Egentlig burde krigen i Afghanistan føre til et boom af indmeldelser i foreningerne for psykisk syge. 16% af soldaterne vender hjem med skader på psyken. De kommer bare ikke.

AF OUTSIDERENS REDAKTION / BB

Siden 2002, hvor Danmark sendte de første soldater til Afghanistan, er 800 veteraner kommet hjem med psykiske forstyrrelser som reaktion på de voldsomme oplevelser, der er hverdagskost i kampen mod taleban-krigerne. Psykiske skader, der spænder fra det milde, som måske bliver overvundet af tid og den rette behandling; over skader, som med mellemrum vil vise sit ansigt; til skader, som indikerer et livslangt livtag med psykiatrisk behandling. Af de 5000 soldater, Danmark siden 2002 har sendt til Afghanistan, har 25 så alvorlige skader, at de næppe nogensinde kommer til at fungere bare tåleligt. Og hver eneste af de 800 nye psykiske tilfælde, som de seneste syv år er kommet til, ser ud til som fod i hose at passe som medlem i en af de mange foreninger, som varetager psykisk syges interesser. Men det er ikke sket, og foreningerne skal heller ikke vente, at det sker, siger Konsulent på psykiske efterreaktioner i Hærens Konstabel- og korporalforening, Yvonne Tønnesen:

- Nej, de kommer ikke bare fordi, der eksisterer et tilbud til sindslidende. De mennesker vi taler om, har været udsat for meget traumatiserende oplevelser, og de er generelt meget lukkede i forhold til omverdenen. Faktisk kan man med et enkelt ord karakterisere deres adfærd: Isolation, siger konsulenten.

Når noget er så særligt at man altid er alene

Yvonne Tønnesen er den man ringer til, når en veteran begynder at opføre sig unormalt. Det kan være forsvarer der ringer, familien eller soldaterkameraterne. Hvis de altså når det, før isolationen er så total, at ingen længere kan følge med i hvad der foregår hos den hjemvendte soldat.

- Og selv om de hjemvendte soldaters lidelser er identiske med mange andre sindslidende, så opfatter veteranerne sig alligevel som meget forskellige. Deres erfaringer er så specielle, at de har meget svært ved at tro, at nogen egentlig forstår dem. Ikke at de føler sig bedre – det gør de ikke, og de opfatter også andre psykiatriske patienter med stor respekt. Krigsveteranerne sejler så at sige i samme hav som andre psykisk syge, men ikke i samme båd. De har deres egen, siger Yvonne Tønnesen.

Hun så ellers gerne, at veteranerne meldte sig i foreningerne, hvor der rundt omkring er megen hjælp og støtte at hente, og på lidt længere sigt, vil hun da heller ikke helt udelukke, at nogle af veteranerne finder vej til foreningerne.

- De kommer helt sikkert ikke bare af sig selv. Hverken nu eller senere. Hvis foreningerne skal have krigsveteranerne som medlemmer, kræver det et stykke solidt forarbejde fra foreningernes side. For det første skal foreningerne overbevise veteranerne om, at de forstår, hvad det for de tidligere soldater handler om. Det kan typisk foregå ved at lave særrangementer, som kan demonstrere den særlige indsigt, som soldaterne kræver. Det stærkeste kort vil være at få en tidligere udsendt til at stå i spidsen for et sådant foreningsprojekt. Men det bliver op ad bakke, siger Yvonne Tønnesen. ■

PÅ DANMARKS RADIOS HJEMMESIDE KAN DU FINDE P1'S UDSENDELSE FRA DEN 17. FEBRUAR 2009 "SOLDATERNE I AFGHANISTAN." UDSENDELSEN HANDLER OM HVAD DER ER KOMMET UD AF DANMARKS SYV ÅR LANGE KRIG I AFGHANISTAN. WWW.DR.DK/P1/HORISONTPAAP1/UDSENDELSER/2009/02/17121602.HTM

DANSKE SOLDATER, DER HAR TIL
OPGAVE AT GENOPBYGGE
AFGHANISTAN I SNAK MED
LOKALE BØRN. DET ER IKKE ET
UFARLIGT ARBEJDE. SIDSTE ÅR
KOSTEDE EN SELVMORDSBOMBE
TO DANSKE SOLDATER FRA
CIMIC-TEAMET LIVET

VETERAN FRA AFGHANISTAN TIL
INFORMATION:

"DET VAR I EN DANSK
SKOV, UDEN FJENDER OG
UDEN FARE. JEG VAR BARE
UDE AT GÅ EN TUR MED
MIN KÆRESTE. ALLIGEVEL
HOPPEDE JEG OVER DEN
LILLE Å I STEDET FOR AT GÅ
OVER BROEN VED SIDEN AF.
EN BRO ER ET OPLAGT MÅL
FOR TALEBAN AT MINERE
ELLER LIGGE PÅ LUR I BAG-
HOLDSANGREB."

DET ER DEN KLASSISKE. DET ER
MINDERNE OM DET, DER SKETE I
AFGHANISTAN, OG SITUATIONEN
VISER I HVOR HØJ GRAD, VI ER
STYRET AF FØLELSER. HVIS HAN
IKKE HAR ANDRE TEGN PÅ PTSD
KAN HAN NOK KOMME IGENNEM
OG FÅ DET BEDRE, MEN DET ER
KLART, AT EN REAKTION, SOM
DEN BESKREVNE, SÆTTER HAM
ALVORLIGT I FAREZONEN.
LEDENDE PSYKOLOG VED
KRISEPSYKOLOGISK ENHED PÅ
RIGSHOSPITALET
ANDERS KORSGAARD CHRIS-
TENSEN.



VETERAN FRA
AFGHANISTAN TIL BT:

"JEG ER VÅGEN TRE DØGN
AD GANGEN, IND TIL KROPPEN
GIVER OP OG GÅR I SORT"

HYPERAKTIVITET ER TYPISK FOR
MENNESKER MED PTSD. MÅSKE
TØR HAN I VIRKELIGHEDEN
SLET IKKE SOVE, FORDI HAN SÅ
MISTER KONTROLLEN. HAN ER
PRISGIVET TIL SANSERNE, OG SÅ
KOMMER ALLE DE BILLEDER OG
TANKER, HAN IKKE KAN HOLDE
UD. FOLKS SØVNMØNSTER ER
EN GOD MÅLESTOK FOR HVOR-
DAN DE HAR DET.
LEDENDE PSYKOLOG VED
KRISEPSYKOLOGISK ENHED PÅ
RIGSHOSPITALET ANDERS
KORSGÅRD CHRISTENSEN

Velkommen hjem til:

Samlebånds- behandling

5000 danske jenser har været i Afghanistan – for 800 har det det givet problemer. Ikke ved fronten, fuldt bevæbnet og sammen med kammeraterne, men efter de er kommet hjem. Efter de ekstreme oplevelser i krigen, kæmper mange af krigsveteranerne videre herhjemme. Nu skal alle hjemvendte soldater måske tvinges til psykolog

AF OUTSIDERENS REDAKTION / BB

- Nogle får det tåleligt, men ingen får det godt. Så skarp er Yvonne Tønnesen, når hun skal vurdere effekten af den behandling, det danske forsvar tilbyder hjemvendte afghanistan-veteraner med psykiske problemer.

- Nej, jeg er ikke imponeret af forsvarrets indsats på det behandlingsmæssige område, siger Yvonne Tønnesen, som er 'Konsulent på psykiske efterreaktioner'

i Hærens konstabel- og Korporalforening, som er soldaternes fagforening.

Indtil nu er 800 danske soldater vendt hjem fra Afghanistan med Post Traumatisk Stress Disease (PTSD) og andre beslægtede diagnoser som Akut belastningsreaktion i den lette ende til den alvorligste diagnose: Personlighedsændring efter katastrofeoplevelse.

- Der er al for stor automatik i behandlingen. Soldat-

erne får næsten alle sammen den samme behandling og den samme medicin, og der bliver ikke taget ret mange individuelle hensyn. Forsvaret burde køre et grundigt indmedicineringssprojekt, hvor veteranerne i en periode er under konstant overvågning af sundhedsfagligt personale. Så kunne man finde den rette medicinering, og tage de andre problemer i opløbet. Mange af





EFTER 180 KILOMETERS KØRSEL, NÆRMER KONVOJEN SIG KAJAKI-DÆMNINGEN. DET TOG EN UGE AT SIKRE DE SIDSTE OTTE KILOMETER MOD TALEBANS STYRKER, DER BLEV BRUGT LANDTROPPER, HELIKOPTERE OG FLYBOMBARDEMENTER. DET VIDES IKKE HVOR MANGE TALEBANKRIGERE, DER BLEV DRÆBT. INGEN ALLIEREDE SOLDATER OMKOM

HOLD 5 SAMLET. DET FØRSTE HOLD MAN SENDTE AFSTED TIL AFGHANISTAN KALDTE HOLD 1



veteranerne har søvnproblemer, og derhjemme er de overladt til sig selv i forhold til at finde en måde at falde i søvn på. Det fører ofte til indtagelsen af alkohol, som bestemt ikke er til gavn for nogen. Hvis der var et indmedicineringsforløb, kunne det professionelle personale stikke en sovepille ud, når de så behovet. Og så burde et sådant forløb foregå et rigtig dejligt sted med ro og lidt forkælelse, siger Yvonne Tønnesen.

Krigstraumerne er en alvorlig rodebunke

Ifølge forsvarrets egne opgørelser, ses der psykiske skader hos 16% af de hjemvendte soldater fra Afghanistan. Krigstraumerne viser sig som en række forskellige problemer og forsvaret anvender WHO's (Verdens Sundheds Organisation) betingelser for at kunne stille diagnosen PTSD.

PTSD er, som det danske navn – Post Traumatisk Stress Syndrom – fortæller, et syndrom. Altså en lidelse hvor flere forskellige symptomer skal være til stede før, diagnosen kan stilles. I forbindelse med voldsomme traumatiske oplevelser opererer WHO også med

andre diagnoser:

Akut belastningsreaktion, Depression, Angst og Personlighedsændring efter katastrofeoplevelse.

Diagnoserne bruges til at beskrive graderne af de psykiske skader, soldaterne kommer hjem med. Skader, der alle er ganske normale reaktioner på usædvanligt voldsomme oplevelser, men som optræder i forskellige grader og kan ligne hinanden. Og det gør det svært at iværksætte den rigtige behandling. Især hvis behandlingen foregår på samleband.

At Akut belastningsreaktion nævnes som værende i den milde ende af skalaen over skader efter traumatiske oplevelser, må ikke forlede nogen til at tro, at der ikke er tale om en alvorlig tilstand. I WHO beskrives de typiske tegn på Akut belastningsreaktion som: uvirkelighedsfølelse, trang til at isolere sig, hidser sig op og bliver vred over småting, ubehersket og overvældende sorg og gråd, oplevelse af fortvivlelse og håbløshed.

Og der er endnu flere diagnosegradueringer. I

den rigtig slemme ende af skalaen beskriver WHO symptomerne som: Personlighedsændringer som er karakteriseret ved en fjendtlig eller mistroisk holdning til omverdenen. Patienten trækker sig fra sociale sammenhænge og føler tomhed og håbløshed.

En god hjemkomst redder mange

- Men selv om jeg er kritisk over forsvarets behandling af de psykisk skadede veteraner, er jeg også nødt til at sige, at det kunne være meget, meget værre. Hvis Den Kongelige Livgarde ikke havde sat det såkaldte debriefingsforsøg i søen, er jeg bange for, at antallet af psykisk skadede veteraner havde været i omegnen af 50 procent, siger Yvonne Tønnesen.

Debriefingsforsøget går i al sin enkelthed ud på, at

VETERAN FRA AFGHANISTAN TIL INFORMATION:

"JEG VILLE LAVE NOGET MED MINE VENNER HELE TIDEN. NÅR DE VILLE LAVE NOGET, VILLE JEG HELLERE SOVE. NÅR JEG SKULLE SOVE, LÅ JEG VÅGEN, SÅ JEG SKULLE ENTEN LØBE EN MEGET LANG TUR ELLER DRIKKE VIN HVER AFTEN."

HAN KAN IKKE SOVE, FORMENTLIG FORDI HAN BLIVER OVERVÆLDET AF VOLDSOMME MINDER, SOM HAN HELST VIL GLEMME. OG HAN PRØVER SÅ AT LØBE ELLER DRIKKE SIG FRA SMERTEN, HVILKET SELVFØLGELIG ER EN STAKKET FRIST. DET KAN HAN KUN SÅ LÆNGE HANS BEVIDSTHED ER OPMÆRKSOM, OG DET KAN BEVIDSTHEDEN IKKE VÆRE HELE TIDEN. PSYKOLOG ANDERS KORSGAARD CHRISTENSEN



VETERAN FRA AFGHANISTAN
TIL HÆRENS KONSTABEL- OG
KORPORALFORENING:

**"X TØR IKKE ÅBNE POSTEN.
HAR ANGST FOR HVAD DER
STÅR I BREVET. MÅSKE SKAL
HAN FORETAGE SIG NOGET
ELLER EN TANTE ER DØD. ALT
ER FARLIGT – BREVET KAN JO
OGSÅ VÆRE EN BOMBE."**

TYPISK PTSD. HAN MØDER
OMVERDENEN MED MISTILLID.
HANS UDGANGSPUNKT ER, VER-
DEN ER FARLIG, OG HAN TROR
IKKE AT HVERKEN NOGEN ELLER
NOGET VIL HAM DET GODT.
HANS MISTILLID TIL ALT OG
ALLE LIGNER PARANOIA, MEN
DET ER DET IKKE. VI SER DE
SAMME REAKTIONER HOS FOLK,
SOM HAT VÆRET UDSAT FOR
TORTUR ELLER HOS TIDLIGERE
KZ-FANGER FRA NAZITYSKLAND.
**PSYKOLOG ANDERS KORS-
GAARD CHRISTENSEN**

hjemvendte soldater får
tilbudt et tre måneders
såkaldt hjemkomstforløb,
hvor de gennem en struk-
tureret hverdag langsomt
kan vende tilbage til en
almindelig tilværelse. Forlø-
bet indeholder blandt andet
teambuilding, vejledning i
jobansøgning og undervejs
afholder forsvarrets psykolo-
ger både gruppesamtaler og
samtaler med den enkelte
soldat. Forløbet foregår i
militære omgivelser, og
hverdagen er tilrettelagt, så
det minder mest muligt som
andre almindelige arbejdsd-
age i forsaret.

- Grundtanken er, at de skal
undgå, at sidde alene der-
hjemme og få det dårligt.
I forløbet kan de først og
fremmest gøre brug af kam-
meratskabet, og det virker.
Vi ser en hel del, hvor man
kan frygte, hvordan det
ville være gået, hvis vi ikke

havde fået kontakt til vedk-
ommende under hjemkom-
stforlø-
bet. Det er et forløb med
langsom afvikling af stress,
siger Yvonne Tønnesen.

Når det går helt galt

For nylig viste en 32-årig
veteran, hvor galt det kan gå,
hvis forsaret mister kon-
takten til de hjemsendte for
tidligt. Den 32-årige gik amok
da politiet ville hente ham til
indlæggelse. Han angreb dem
med en sabel, og endte selv
med at blive skudt og dræbt
af politiet. Episoden fik vet-
eranorganisationen De Blå Ba-
retter til at foreslå at alle, som
skal udsendes skal gennemgå
en psykologundersøgelse –
både ved udsendelse og ved
hjemkomst. Den dræbte 32-
årige veteran havde allerede
før udsendelse været indlagt
på en psykiatrisk afdeling,
og selv om han kort efter
hjemkomsten accepterede

VETERAN FRA AFGHANISTAN
TIL HÆRENS KONSTABEL- OG KOR-
PORALFORENING:

**"X DER BOR ALENE OG TISSER
I HÅNDVASKEN OG SKIDER
I BRUSEKABINEN. HAN HAR
SMIDT SIT FJERNSYN UD AF
VINDUET."**

HER ER DER IKKE TALE OM PTSD,
MEN MERE NOGET I RETNING AF
NOGET PSYKOTISK. HER SKAL
MAN HUSKE, AT MAN FAKTISK
KAN FÅ PSYKOTISKE SKADER
VED AT BLIVE UDSAT FOR MEGET
VOLDSOMME HÆNDELSER. MEN
DER SKAL SÅ OGSÅ VÆRE TALE
OM MEGET, MEGET ALVORLIGE
EPISODER. OMVENDT HANDLER
DET JO OGSÅ OM HVOR ROBUST
MAN VAR FØR HÆNDELSEN.
**PSYKOLOG ANDERS
KORSGAARD CHRISTENSEN**





PÅ HOLD 7, DER BLEV SENDT TIL AFGHANISTAN I BEGYNDELSEN AF 2009, ER 153 AF SOLDATERNE MELLEM 18 OG 21 ÅR

at tale med en psykolog, så forlod han også behandlingen efter nogle få samtaler. Uden konsekvens fra forsvarets side. Det er hans ret.

- Hvis man undersøgte dem både før og efter, ville vi helt sikkert opfange langt flere af dem, der har fået psykiske skader af at være ude – lige som de gør i både Tyskland og Holland, siger De Blå Baretters talssmand, Bjarne Hesselberg, til Information.

Som reglerne er nu, er det en frivillig sag, om den enkelte vil tale med en psykolog, og ifølge forsvarsminister Søren Gade, er det den enkeltes frie ret hvorvidt, man vil deltage i psykologsamtaler. Et synspunkt, Yvonne Tønnesen er lodret uenig i.

- Nej, vi må tvinge alle veteraner til psykolog, når de kommer hjem. Eller som det mindste have mulighed for det. Og det har ikke noget at gøre med at gøre raske soldater syge. Og der er jo heller ingen der siger, at alle på et hjemvendt hold skal til psykolog. Det handler om at have muligheden, og så være sikker på, man kan gribe ind, før det er for sent. Det har ikke noget med personlig frihed at gøre, og det skal ganske enkelt stå i kontrakten, at soldaten ved hjemsendelse har pligt til at stå til rådighed for en psykolog, hvis han bliver opfordret til det, siger Yvonne Tønnesen.

Den ulykkelige episode med den 32-årige, et par andre episoder og ikke

mindst den efterfølgende til tider heftige debat om det rimelige i at tvinge hjemvendte Afghanistanveteraner til psykolog, har siden fået forsvarsministeren til at tygge på tvangsbegrebet endnu en gang.



ALLE FOTOS ER FORSVARETS EGNE ARKIVBILDER OG ER IKKE DIREKTE RELATERET TIL ARTIKLERNE. BILDERNE ER TRYKT MED FORSVARETS TILLADELSE

Selv når du mener det bedst:

Bare vær en god ven

Det kan umiddelbart være svært at vide hvordan vi egentlig skal gebærde os i mødet med hjemvendte og traumatiserede krigsveteraner fra Afghanistan. Men det er egentlig let.

AF OUTSIDERENS REDAKTION / BB

Enten har vi en i familien, en i venne- eller bekendtskabskredsen, eller vi støder på dem i en eller anden tilfældig sammenhæng. Men uanset hvor og hvordan, så kommer de fleste af os før eller siden i kontakt med hjemvendte krigsveteraner fra Afghanistan. Og når vi nu ved, at hver sjette af veteranerne er sårbare og har psykiske skader med sig hjem, så er det ikke altid lige let at vide, hvordan man skal stille sig an. Men det behøver man slet ikke være så meget i tvivl om, siger Ledende psykolog ved Krisepsykologisk enhed på Rigshospitalet, Anders Korsgaard Christensen.

- Som pårørende eller ven handler det uden de store armbevægelser om at få dem med i fællesskabet. Ligesom de var, før de tog til Afghanistan. De skal

helst sluses naturligt tilbage i deres fællesskaber, føle at de er respekterede og accepterede, siger Anders Korsgaard. - Både venner og pårørende og ikke mindst de sårbare veteraner har behov for at komme videre i livet, og man skal ikke stille det store cirkus an. Det bedste er at gøre, som man plejer og at sørge for at få veteranerne med i hverdagen. Overfor for traumatiserede krigsveteraner er det bedste, man kan gøre ganske enkelt at være en god ven. På trods af at det lyder enkelt, så er der mange, som ifølge Anders Korsgaard, misforstår, hvad der er brug for og lægger vægt på de forkerte ting i samværet med veteranerne. Og på den måde måske ligefrem er med til at fastholde den hjemvendte soldat i sit traume. Forstået på den måde, at man selvfølge-

VETERAN FRA AFGHANISTAN TIL FORSVARETS PSYKOLOGER:

"HUN UNDGÅR AT VÆRE SAMMEN MED VENINDERNE, FOR DI HUN OPLEVER SAMTALERNE SOM LIGEGYLDIG SNAK ELLER LUKSUSPROBLEMER. HUN BLIVER VRED OG FØLER DET, SOM OM HUN KOGER INDENI, OG HUN SER SIG SAMTIDIG IKKE I STAND TIL AT FORKLARE VENINDERNE, HVAD DER GØR HENDE SÅ VRED. HUN SYNES, DET ER MENINGSLØST AT VÆRE SAMMEN MED ANDRE. HUN HAR SVÆRT VED AT FALDE I SØVN OG VÅGNER MANGE GANGE I LØBET AF NATTEN. DET HJÆLPER OFTE LIDT, HVIS HUN HAR DRUKKET ET PAR GLAS VIN INDEN SENGETID. STADIG OFTERE BLIVER DET TIL EN FLASKE VIN DAGLIGT."

HENDES FORNEMMELSE FOR HVAD DER ER VIGTIGT HAR FORANDRET SIG. HUN HAR VÆRET UDE OG PRØVE SIG SELV AF, OG DET HAR VENINDERNE IKKE, OG SÅ KOMMER DER STØJ PÅ LEDNINGEN. HUN HAR FÅET ANDRE VÆRDIER, LIGESOM MAN SER HOS NOGLE MENNESKER, DER HAR OVERLEVET EN ELLERS DØDELIG SYGDOM. **PSYKOLOG ANDERS KORSGAARD CHRISTENSEN**

"DEN KLASSISKE FEJL FOLK GØR, ER AT TRO AT VETERANEN HAR BRUG FOR AT TALE OM OPLEVELSERNE FRA AFGHANISTANS ØRKEN - SÅDAN ER DET IKKE OG DET BØR MAN AFHOLDE SIG FRA"



AFGHANISTAN, FEBRUAR, 2008



Tvangsfiksering i psykiatrien:

Danmark 10 % - England 0 %

I Danmark er det hverdag. I England er det forbudt, og bliver betragtet som politimetoder. Vi kan lære af England, siger psykiatrisk centerchef

AF NETE KRØLL ERIKSEN

Hver gang der bliver indlagt 10 patienter på de psykiatriske afdelinger i Danmark bliver een udsat for tvangsfiksering. I England er tallet et stort rundt nul.

- Ja, det er rigtigt. Der er helt andre traditioner end i England, når det handler om tvangsfiksering siger centerchefen fra Psykiatrisk Center Frederiksberg, Kristen Kistrup.

I England, har det siden 1983 været forbudt at tvangsfiksere psykiatriske patienter, og derfor har England været nødt til at udvikle andre metoder til at skabe ro og kontrol over situationer, som ellers kunne løbe helt løbsk. For sagen er jo også den, at selv om det er forbudt med tvang at spænde folk fast, så kan psykiatriske patienter jo alligevel blive meget voldsomme, og så er det selvfølgelig nødvendigt at have værktøjer til igen, at få bragt situationen under kontrol. Og der er især to metoder, som har fanget Kristen Kistrups opmærksomhed.

- Jeg synes især, det ville være interessant at prøve den metode, englænderne kalder Restrain and Control, og som man kan oversætte til Tilbageholdelse og Kontrol. Metoden går ud på at, specialuddannede hold på tre personer altid står klar til at rykke ud til akutte episoder. Holdets opgave er så at holde og kontrollere den akut sindssyge alene med hænderne, mens de med ord forsøger at nå ind til den syge, siger Kristen Kistrup.

- Det lyder for mig som den mest tiltalende af de engelske metoder til at undgå tvangsfiksering i psykiatrien. Og det bygger jeg på en ide om, at det er mindre ubehageligt at blive holdt fast af mennesker fremfor i et bælte i en seng eller kemisk i en isolationsstue, siger Kristen Kistrup.

Med 'kemisk i en isolationsstue' henviser Kristen Kistrup til den anden af de engelske metoder, der er udviklet for at undgå tvang i den engelske psykiatri - Seclusion Rooms - eller Isolationsstuer på dansk.

Den metode går ud på at indlægge patienten i en celle, der er indrettet på en sådan måde, at patienten ikke kan gøre skade på sig selv eller på sig selv endes beroligende medicin. I alvorlige tilfælde gives intet medicin, og patienten ind i patientens blodårer - i

- Metoden med isolationsstuer skal gives medicin i mængde, som er forbudt for her i Danmark. I virkeligheden med 'Seclusion Rooms' sover dybt det meste af tiden, siger Kristen Kistrup.

Der skal være et valg - i stedet for tvang

Mary Nettle, formand for det europæiske netværk ENUSP (European Network of Users and Survivors of Psychiatry), har sagt, at det i England stadig diskuteres, om man skal anvende tvangsfiksering til at genindføre patienter i livet. Argumentet er, at tvangsfiksering argumenteres, forbuddet har brug af tvangsmedicinering i psykiatri. I ENUSP er man i det hele taget betegnede det som politimetoder.

På Psykiatrisk Center Frederiksberg siger centerchef Kristen Kistrup blot, at behovet for tvang opstår.

- Jeg kan ikke entydigt afgøre, om det er bedst eller mest etisk korrekt, at vi i Danmark begynder at udvikle andre metoder, end de traditionelle. Og selv om vi har lavet en decideret brugervejledning, etablerer en række forsøg metoder til at undgå tvangsfiksering. Vi spørger patienterne, hvordan de ville være et godt skridt. Det ville være et godt skridt at finde metoder til at undgå tvangsfiksering, siger Kristen Kistrup.

lig bør lytte og tage snakken på opfordring, men der er sådan set ingen grund til selv at tage emnet op. Det er meget bedre at tale om andre ting - måske bare almindelige hverdagsting, siger Anders Korsgaard Christensen. Det er ikke fordi veteranerne ikke har behov for at tale om de voldsomme begivenheder. Det er faktisk vigtigt, at der er mulighed for at vende de oplevelser, meget få kan sætte sig ind i, og det er sagens kerne.

- Hvis det skal gavne Veteranerne at tale om deres oplevelser, skal det være med kammeraterne fra de farefulde stunder eller deres psykolog. Det er i de samtaler med kammerater og det faglige personale, bearbejdningen af traumerne giver mening. Det bedste alle andre kan gøre er at være en god ven. Og det gælder jo ikke bare i forholdet til traumatiserede soldater. Det gælder i lige så høj grad i vores omgang med andre, som måske ikke lige har fået deres PTSD på en slagmark. De har også brug for at opleve at livet går videre, at de er accepteret og omgivet af rigtige venner. Men det skal også siges, at det her er de hårdest medtagne, vi taler om - både når det handler om krigsveteraner og om andre med PTSD, understreger Andres Korsgaard.

Soldater med krigstraumer henvises oftest i første omgang til krisepsykologisk enhed på Rigshospitalet, hvor Anders Korsgaard Christensen er psykolog. Enheden blev oprettet i midten af 80'erne for at behandle akut opståede traumer, hos fx bankansatte, der havde været udsat for røveri, eller politifolk, der var blevet truet på livet. Efter Danmark aktivt er involveret i krigsførelse, henvender et stigende antal soldater sig. ■

ALLE FOTOS ER FORSVARETS EGNE ARKIVBILLEDER OG ER IKKE DIREKTE RELATERET TIL ARTIKLERNE. BILLEDERNE ER TRYKT MED FORSVARETS TILLADELSE



despærre patienten i en
måde, så den psykisk
sig selv. Samtidig anv-
i større mængder, som
ravenøst – altså direkte
venen.

uer indebærer, at der
er, vi ikke har tradition
gheden ender behandlin-
ofte med, at patienten
en i isolationscellen,

ndtil videre for behan-

et Europæiske bruger-
Network of (ex)Users
)", siger til Outsideren, at
eres hvornår og hvor-
ng. Der er fortalere for
ering, fordi, som det
ar ført til overdreven
i den engelske psykia-
ele taget imod tvang, og
toder.

riksberg efterlyser cen-
det at have et valg, når

re, hvilken metode der
rrekt, men jeg ser gerne,
t gøre erfaringer med
ditionelle danske – even-
så i den forbindelse få
valuering. Altså, at vi
med forskellige me-
sering, og efterfølgende
an de oplevede det.
lt på vejen til måske at
den meget kritiserede
n Kistrup. ■

TEGNING AF: JAKOB TOLSTRUP

INFO OM TVANG:

I 2007 VAR DER
24.129 PSYKIATRISKE
INDLÆGGELSER

AF DEM BLEV DER
BRUGT TVANG
5125 GANGE

2972 GANGE
VAR DEN TVANG
MAN ANVENDTE
FIKSERING ELLER
LIGNENDE

KILDE:
SUNDHEDSSTYRELSEN.
DETTE ER DE
SENESTE TAL DER
FINDES

Det er (u)normalt at fortælle alt

OG DET ER HELT NORMALT. ENS LIV ER PRIVAT.

I det forrige nummer af Outsideren, bragte vi to fortællinger om sindslidende i job, hvor arbejdspladserne var helt med på, at have fået psykisk syge som kollegaer. Og der findes efterhånden en række undersøgelser af, hvordan det går, når sindslidende der kommer på arbejdsmarkedet (igen). Men før man fortaber sig i de mange positive erfaringer, er det vigtigt at slå fast, at langt det mest normale for sindslidende på

arbejdsmarkedet er, at kollegaerne og chefen intet ved.

I Outsiderens serie om psykisk syge på arbejdsmarkedet, møder vi derfor denne gang Peter, der holder sin sindslidelse hemmelig når han er på job. Og hvis du møder ham en aften og spørger ham, hvad han arbejder med, får du højst sandsynligt en sang fra de varme lande. Det er ikke noget problem for Peter. Sådan er det bare, når alle eksamenerne ikke blev taget, og det samtidig er umuligt at være på arbejde 37 timer om ugen.

Psykiater Lene Falgaard Eplov har sat sig grundigt ind i, hvad der er med til at skabe et godt liv hos

sindslidende. Hun understreger, at man lige så godt kan spørge sig selv om hvad der er vigtigt.

- Psykisk syge har det på præcis samme måde som alle andre. Det er vigtigt at have

et arbejde, fordi vi alle definerer en del af os selv, ud fra vores arbejde. Det gør igen forskel om vi er syge eller ej. Det er dokumenteret gennem adskillige undersøgelser, siger Lene Falgaard Eplov til Outsideren. På Psykiatrisk Center Ballerup er man i gang med at samle de spredte erfaringer der findes om, hvad der giver sindslidende et bedre liv. En af de få ting man ved med sikkerhed er, at kan man som sindslidende finde et arbejde og beholde det, hjælper det.

Men psykisk syge fungerer jo ikke helt som andre mennesker?

- Nej, det gør de ikke. Men lige præcis når det handler om hvad et arbejde betyder, gør de. Og når det for alle er så vigtigt for selvforståelsen at have et arbejde, har samfundet et kæmpestort ansvar for at finde løsninger til netop psykisk syge, siger Lene Eplov.

Hvad mener du gør det svært for psykisk syge at finde arbejde?

- De er på forhånd udsat for så mange fordomme fra samfundets side. Derfor kan man også kræve, at samfundet er med til at hjælpe sindslidende ind på arbejdsmarkedet. Det er et fælles ansvar, siger Lene Eplov. - Så sindslidende kan opnå tilfredsstillelsen ved, at give noget tilbage til samfundet. Ligesom alle andre.

Af Outsiderens redaktion

OMFANGET AF PSYKISKE LIDELSER ER LANGT HYPPIGERE END DET ALMINDELIGVIS ANTAGES. MINDST 200.000 DANSKERE LIDER TIL ENHVER TID AF DEPRESSION, MINDST 200.000 AF ANGST OG MINDST 200.000 AF MISBRUG. HERUDOVER ER ET STORT ANTAL MENNESKER, CA. 40.000, RAMT AF SVÆRE PSYKOSER OG 50.000 AF DEMENS.

HVER ANDEN DANSK FAMILIE KOMMER I KONTAKT MED BEHANDLINGSSYSTEMET.

KILDE: PSYKIATRIFONDEN

HAR DU EN HISTORIE FRA ARBEJDSMARKEDET AT FORTÆLLE? VI ER INTERESSEREDE I ALT - BÅDE FIASKOER, SUCCESER OG DET DER GIK HELT UFORUDSIGELIGT OG SNØRKLET. SEND DIN BERETNING TIL:

REDAKTION@OUTSIDEREN.DK

Veluddannet, fotograf, musiker. Og psykisk syg. Derfor er Peter i dag:

Forklædt som arbejdsmand

Det ligger så dybt i Peter, at han ikke tænker over det mere. Selvfølgelig fortæller han ikke hvad han egentlig laver, når folk spørger til hans arbejde. Og selvfølgelig fortæller han ikke hele sandheden om sig selv, når han er på arbejde. Sådan er det bare i Peters liv.

AF OUTSIDERENS REDAKTION / BB



Det hårde fysiske arbejde, ser Peter som den største gevinst. At kunne tage en lur på sofaen med god samvittighed



Jeg skiftede engang læge, fordi lægen
ikke accepterede min påstand om, at
min sygdom var et udslag af
mellemørebetændelse

**"JEG SYNES BARE IKKE, DET ER
SÆRLIG SMART AT SIGE, AT JEG
ARBEJDER MED RENGØRING"**

Hvis du spørger Peter hvad hans arbejde er, skal du ikke regne med at få et helt ærligt svar. Og det på trods af, at Peter er lykkelig for at have noget at rive i, og det på trods af, at Peter på mange måder har fået det meget bedre. Spørger du til Peters job får du i bedste fald en række forblommede, intetsigende almindeligheder; i værste fald får du en gedigen sang fra de varme lande. Peter fortæller ikke sandheden.

Og sådan har det været siden den første dag, sygdommen blandede sig i Peters liv. Og sådan er det den dag i dag.

- Nej, jeg rykker ikke bare ud med sproget. Jeg skal kende folk rigtig godt, og så er det ikke engang sikkert, de får sandheden – og nok slet ikke hele sandheden, siger Peter til Outsideren.

For selv om Peter er meget glad for sit arbejde, synes han alligevel, et sted langt inde i sig selv, han burde lave noget mere interessant end det, han gør. Og han synes overfor omverdenen, at det er flovt at arbejde med det, han gør, og han kan ikke under nogen omstændigheder få sig selv til at sige sandheden.

Og sandheden om Peter er, at han nærmest fra den ene dag til den anden gik fra at være 3. års studerende på Roskilde Universitetscenter til at blive hvirvlet ind i et paranoid-skizofrent univers.

Og sandheden om det arbejde Peter har i dag er, at han to gange fire timer om ugen er alt-mulig-mand i en virksomhed i København. Her har han sammen med en makker ansvaret for de grønne, udendørs områder, nogle



indendørs rengøringsopgaver samt forskellige vedligeholdelsesopgaver i den lette ende. Et job, som Peter og makkeren i to år har passet til og med kryds og slange, og, som han ikke vil ikke bytte med ret meget.

- Nej, Jeg er meget glad for mit arbejde – rigtig glad, helt sikkert. Der er næsten ikke den side af mit liv, som det ikke virker gavnligt på. Først og fremmest kan jeg godt lide at tage ordentlig fat og bagefter mærke den fysiske træthed. Så er det en rigtig god fornemmelse at komme hjem, og tage en lur med god samvittighed, fortæller Peter.

Det med at lyve fungerer noget anderledes nu

Det nye i Peters liv er, at han på underlig vis er holdt op med at tage det så alvorligt, at han stikker omverdenen en plade for at klare sig igennem. Det gør det nemmere for ham, at omgås andre mennesker. Især er det blevet nemmere for ham at begå sig i miljøer, der ikke har noget med psykisk sygdom at gøre.

- Det generer mig ikke mere. Jeg gør det jo



"FØR SKAMMEDE JEG MIG FØRST OVER IKKE AT SLÅ TIL I LIVET, OG BAGEFTER SKAMMEDE JEG MIG OVER, AT JEG VAR NØDT AT LYVE FOR AT OVERLEVE DEN FØRSTE SKAM. SKAMMEN OVER SKAMMEN KAN MAN SIGE. DET FUNGERER NOGET ANDERLEDES NU"

dagligt. Men hvor jeg før var jeg meget flov over, ikke at kunne stå ved mig selv, så bety der det ikke så meget i dag. Før skammede jeg mig først over ikke at slå til i livet, og bagefter skammede jeg mig over, at jeg var nødt at lyve for at overleve den første skam. Skammen over skammen kan man sige. Men det fungerer noget anderledes nu, siger Peter

- Jeg ved ikke hvorfor, men jeg føler mig ikke engang flov mere, når jeg pynter på virkeligheden. Jeg gør det bare. Og har det fint med det. Måske har jeg bare accepteret at jeg ikke kan stå ved mig sådan, som tingene er lige nu, fortæller Peter.

Tre standard-forklaringer

I begyndelsen undrede Peters kollegaer sig over, at han kunne tale med om bøger og kunst. De var trods alt ikke vant til, at alt-muligmanden havde en horisont lige så bred som dem selv. Og selv om Peter altid går med en fornemmelse at skulle passe på med hvad, han siger, er det lykkedes Peter at undgå at afsløre mere om sit liv, end han ønsker. Efterhånden er der ingen der spørger mere. Peter er blevet en del af hverdagen på virksomheden.

Sagen er en anden når Peter møder nye mennesker. Her begynder cirkuset forfra.

- Jeg synes bare ikke, det er særlig smart at sige, at jeg arbejder med rengøring. Siger jeg det til en sød pige, er jeg sikker på, hun lukker ned med det samme. Folk, som gør rent, må være folk med meget få evner, tænker jeg selv. Og jeg tror andre ser ned på rengøringsarbejde, fordi jeg selv gør. Så i stedet for at sige det som det er, siger jeg eksempelvis, at jeg arbejder med håndværk og reparationer, eller jeg siger, jeg er administrator, fortæller Peter.

Faktisk har Peter forfinet sin teknik med forblommede udtalelser om sit virke ved at sætte det i system. Han har udviklet tre standard-forklaringer alt efter hvilken situation og hvem han sidder overfor.

- Folk, som er rimelig tæt på mig får den med håndværket, mens bekendte og venners venner får at vide, at jeg er intern administrator. Til piger siger jeg tit, at jeg er handyman, så går det hele lidt nemmere, siger Peter.

Der kan ikke siges nok godt om jobbet

Peter har diagnosen paranoid-skizofren, og er meget bevidst om de positive sider arbejdet har på hvordan, han har det.

- Jeg kan slet ikke sige nok godt om det. Hele tilfredsstillelsen ved at udføre et stykke arbejde, som virkelig er et reelt stykke arbejde, er rigtig meget værd for min selvforståelse og selvtillid. At det jeg laver, har en værdi og kan bruges af andre, får mig til at føle mig som et menneske; Det giver energi, og nej, lige nu kan jeg slet ikke forestille

Når Peter ikke fortæller alt om sig selv,
er det heller ikke opmærksomhed han vil
tiltrække – derfor er billedet taget
med skjult kamera

”DA JEG IKKE HAVDE ARBEJDE
GIK JEG OGSÅ KUN I SUPER-
MARKEDET EFTER KLOKKEN FIRE
OM EFTERMIDDAGEN, SÅ KUNNE
FOLK TRO, AT JEG VAR EN, SOM
LIGE SKULLE NÅ AT HANDLE IND
PÅ VEJ HJEM FRA ARBEJDE”



mig en tilværelse uden mine otte timers arbejde om ugen. Mit job er med til at få mig til at fungere, siger Peter.

Og det ser virkelig ud som om, Peter er velfungerende – han er knivskarpt medicineret og har via terapi fået adgang til værktøjer, så han kan nå at reagere, når sygdommen trænger sig på.

Men fordi Peter i nogle sammenhænge har fået det bedre, sidder skammen – følelsen indeni – over at føle sig uduelig og gnaver, som slangen i Peters ellers velfungerende hverdag. En gammel skade, som har fulgt Peter siden han første gang for alvor mærkede sygdommens tag i sig, og som stadig er en væsentlig del af grundlaget for Peters adfærd.

Før sygdommen blandede sig, så Peter sit fremtidige arbejdsliv som enten journalist eller embedsmand i det offentlige system. Og med skolebaggrund fra privatskole, gymnasium og universitet var Peter godt i gang med at gøre ideen om det gode liv til virkelighed. En grundholdning, Peter især tilskriver sin mor.

- Min mor var nok lidt ambitiøs på os børns vegne. Vi gik i privatskole, og der var en klar forventning om at vi skulle klare os. Ikke på nogen autoritær eller stressende måde, men det lå i luften, at vi skulle have gode uddannelser. Og jeg er ikke i tvivl om, at når jeg tror, at min sygdom og mit job er nedværdigende i andres øjne, så er der selvfølgelig en sammenhæng. Og jeg må erkende, at når der ligger sådanne undertoner i ens barndomshjem, så stikker de dybt resten af livet. Jeg har en klar opfattelse af, at jeg burde lave noget mere interessant, siger Peter.

Peter smiler ved tanken om nogle af de mere spøjse episoder,

er, hans trang til at pynte på virkeligheden har smidt af sig. - Jeg fortalte engang min tandlæge, at jeg var ved at skrive en bog, og jeg skiftede en anden gang læge, fordi lægen ikke accepterede min påstand om, at min sygdom var et udslag af mellemørebetændelse. Det var så uheldigt, at netop den læge havde nogle samtalegrupper for folk med psykiske forstyrrelser, og han så jo straks, hvordan det var fat med mig. Men det var alt for ydmygende at skulle sidde og blotte sig for andre i en samtalegruppe, og så fik jeg en ny læge. Og sådan er det hele vejen igennem – da jeg ikke havde arbejde gik jeg også kun i supermarkedet efter klokken fire om eftermiddagen, så kunne folk tro, at jeg var en, som lige skulle nå at handle ind på vej hjem fra arbejde. Det har altid været ekstremt vigtigt for mig at fremstå som et normalt menneske med styr livet, det er det stadig, og det gør jeg så. Endda med god samvittighed, siger Peter.



PETERS NAVN ER OPDIGTET, DA HAN ØNSKER AT
VÆRE ANONYM. HANS RIGTIGE NAVN ER REDAKTIONEN BEKENDT.
PETER ER 47 ÅR GAMMEL OG BOR I KØBENHAVN.
BILLEDERNE ER TAGET AF HAM. UD OVER FOTGRAFI PÅ
SEMIPROFESSIONELT NIVEAU, SPILLER PETER OGSÅ MUSIK.

HAR DU BESLUTTET DIG?

ELLER VIL DU LÆSE OUTSIDEREN FØRST?

MED ET ABONNEMENT FÅR DU SEKS NUMRE
AF OUTSIDEREN LIGE IND AD DIN BREVSPRÆKKE
VI UDKOMMER HVER ANDEN MÅNED
OG SKRIVER OM ALT DER HAR MED SINDSLIDELSER
AT GØRE
FRA DÅRLIGE NERVER TIL NATIONALØKONOMI,
FRA RØGFYLDTE RUM TIL DE KLARESTE STJERNER
OG SÅ ER DU ALTID VELKOMMEN TIL
AT SENDE DINE TEKSTER IND

ET ABONNEMENT KOSTER
195 KR. FOR PRIVATE
375 KR. FOR INSTITUTIONER

OUTSIDEREN

BRAGESGADE 10A, 1. SAL
2200 KBH N
TLF: 35397124
REDAKTION@OUTSIDEREN.DK
SE MERE PÅ HJEMMESIDEN:
WWW.OUTSIDEREN.DK

*Det er min
mening at du
bør tage dem
begge.....*



I FILMEN "THE MATRIX" SKAL
HOVEDPERSONEN VÆLGE MELLEM EN
UVIRKELIG DRØM ELLER
BARSKE REALITETER, VED AT SLUGE
ENTEN EN RØD ELLER BLÅ PILLE OG
HVOR VI KENDER DET!
DEN BLÅ ER SJØVEST VED FULDMÅNE!

Boarding Pass:
Flight: SK1629.

Flight: LH408.

BITTNER/JACOB MR

Time: 08:10. From: Copenhagen To: Dusseldorf.
Class: M. Seat: 23F
Time: 12:00. From: Dusseldorf. To: New York.
Class: M. Seat: 40G

KØBENHAVN DÜSSELDORF NEW YORK

**Bittners
klumme om
galskaben**



Time: 08.34

Plane is ready for departure. Motorene, det hele maskineri, flyet, løfter sig op. Sidder, søvnig, øjenvippernes nuancer af sort spædet op med dagen, solen, lyset: "Arr, trænger til en drink!" Med Homo Faber (roman) i hænderne, på side 1 står der: "Vi startede i La Guardia, New York, med tre timers forsinkelse grundet snestorme". - Nej, vi starter i København. - På side 15: "Det var motoren til venstre, der var brudt sammen (...) I korridoren foran sagde kaptajnen: There is no danger at all -". - Altså: overhovedet ingen fare. - Side 19: "Faren for, at vor maskine skulle splintres eller gå op i flammer var mig bevidst - jeg var forbavset over min ro". -

Time: 10.14

Ikke styrtet, på ingen måde, landet med det første fly, nu med softbaguette og orange mit frucht i Dusseldorf. Ved bordet i cafeen, iagttager AIR-BERLIN og LUFTHANSA ude på startbanerne, tyskere i røde veste, blikket fæstnet på menukortet:

Jack Daniels Fl. 5 cl. og Vodka Moskovskaya Fl. 4 cl.

Time: 12. 47

I det transatlantiske fly (tv og mad og alkohol, det hele til rådighed, gratis, nu tjener jeg billetten ind). "Aaa... Warsteiner Premium 4,8% (EINE KÖNIGEN UNTER DEN BIEREN)". Ved vinduet, højt svævende, skyer overalt, kluk-klukklukkluk!, sådan smager en tysk kongeøl.

Time: 14. 34

Haha! Små flasker sprut og bier, o klukklukklukkluk-kluk, det smager i den hele anatomi, evig salighed, sådan Ewaldsk, du elskeligste blandt luftkaptajnerne, og stråleglans, velsignet o hellig himmel, opfyldt af dette kæmpemæssige hvide og bølgede tæppe af damp: Findes der kun vandede totter og frynser i himlen?

Nej, nej, se nu altså bare, Gud sidder dér, i sofaen af en optimalt-polstret-sky, blødt. Ser ned i glasset, det er sært lille, for ikke at sige, mistænkeligt, hmm...

Time: 15.12

Snigende galskab og rastløshed, kroppen vanvittig af længsel efter jorden, vingerne stadigt plaskvåde af damp og hoppende op og ned, vibrerende indtil det hysteriske, min sidemands hoved vokset abnormt, på vej mod angst, hallucination, feber, op og stå, toilet, toilet...

Time: 16.28

Har en date med et glas koldt vand. Skyerne fordampet, blevet væk i hvert fald, jorden drejer om sin egen akse, vi fortsætter over det atlantiske ocean, har spist pasta og påskeæg og peanuts og alle tanker, har passeret hjernen, nu er der kun - ingenting - tilbage: iagttager, stille, en anelse træt, universets mytiske fødsel, stort-bang siger det.

Time: 16.51

Kan man synke øl når man står på hovedet?

Time: 17.42

Den portugisiske 1500-tals-digter Luis de Camões skriver i Forbandelse (meget fri oversættelse fra engelsk): "Visk væk, med døden, dagen for min fødsel / lad den blive glemt for altid, og aldrig / indtræde i tiden igen. / Og hvis den alligevel skulle genopstå: Lad monstre fødes. Lad blod regne fra himlen. / For dette var den miserable dag, hvor der fødtes / det mest ulidelige liv nogensinde kendt på jorden.

Time: 18.03

Hahaha! Detektiv Monk, en sær serie om en sært forunderlig mand: Han er på sin vis uden krop, alene hjerne, sådan tripper han rundt i verden. Det er en god ide med personlige fjernsyn til flypassagererne. Også alkohol er godt. Maden kunne jeg godt have undværet. Pasta serveret i 10.000 meters højde klistrer og skulper, ja, mærkes i strube og mavesæk, som var det brækket op og derefter sunket igen.

Time: 19.10

Fuck, fuck, har glemt at udfylde indrejsepapirerne: Welcome to the United States,

I-94W Nonimmigrant Visa Waiver Arrival/Departure Form Instructions. A. Do you have a communicable disease; physical and mental disorder; or are you a drug abuser or addict?

Kryds: Yes / No.

Time: 02. 02

PM (Local time). Nu dages det brødre. New York, New York. Jubel!! Jubel!! ■

JACOB BITTNER LÆSER GERNE DEN SAMME BOG I FORSKELLIGE OVERSÆTTELSE, BOR I KØBENHAVN, OG ER MIDT I TYVERNE. HAN ER FAST KLUMME SKRIBENT FOR OUTSIDEREN OG HAR FAMILIE I USA.

LIGE KOMMET HJEM FRA FERIE ELLER "HELT" FÆRDIG MED OBAMA?

ER DINE UNDSKYLDNINGER TRENDY NOK?

I strømmen af gode råd om livsstil, er det nemt at blive forvirret over hvilken undskyldning, der er mest trendy for tiden. Men nu kan du bruge Outsiderens undskyldninger til at være på forkant med den nyeste tendens fra alverdens smarte steder: Undskyldninger med personlighed.

Hvilken slags undskyldning er du? Det er ikke længere kun berømtedder og Claus Riskjær, der altid har en god undskyldning klar. Brug vores velafprøvede og special-designede undskyldninger, og du er med! Til enhver lejlighed og altid med en elegant bortforklaring. Alle kender til at skulle tilbage til hverdagen efter en

indlæggelse eller lidt for meget pullimut uden at have en ordentlig undskyldning i baghovedet. Hvor har du været? Hvad har du lavet? Pinligt? - Sådan er det ikke længere! Så spørg ikke dig selv om hvad du skal sige - spørg dig selv hvem du vil være.

Outsiderens kvalitetsundskyldninger lægger vægt på ikke bare at give dig en god forklaring - du får også muligheden for at udtrykke din personlige stil. Snart kan du være væk så meget du vil, og kun få mere status!

Med en saks og lidt lim har du en troværdig historie på 5 minutter. Husk at klistre dit eget billede ind og skrive dit navn på enten billetten eller id-kortet fra FBI - vi tror på dig allerede!



ULTRA HIP OG ORDENTLIG SYG MED OUTSIDERENS UNDSKYLDNINGER!

Den klassiske undskyldning - Ferien

Din historie er:

Du er lige kommet hjem efter en fantastisk tur til østen, hvor du har fundet indre ro og oplevet en lang række usædvanlige eventyr. Du skal nok lade være med at fortælle for meget, du ved godt, at folk er så stressede herhjemme. Hvis du siger ting, der er svære at forstå, er det fordi du forstår tingene på et andet plan nu. Du kan nu lukke øjnene og falde i søvn hvor som helst - og kræve betaling hvis andre gør det!

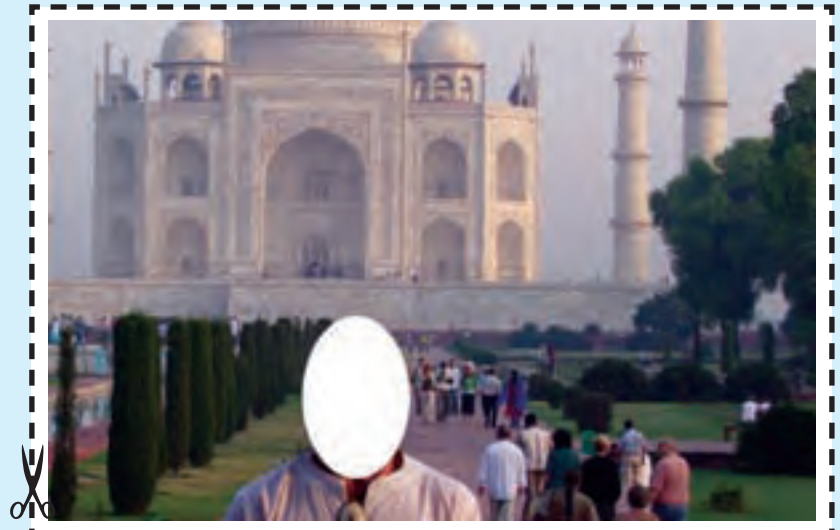
Skriv dit navn på billetten, og vupti, du har en autentisk flybillet til det fjerne østen! Husk at sige at maden i flyet var forfærdelig og at du fandt billetten utrolig billigt på nettet - det var derfor du forsvandt lige pludseligt. Vi anbefaler, at du "glemmer" billetten et sted, hvor alle kan se den. Eller at du forsøger at få kommunen til at refundere den.



Verden under havet er en mystisk verden, du har valgt at udforske alene! Billedet er taget lige før du skal ud og dykke med hajer, på et hemmeligt sted du lærte at kende gennem en franskmænd ved navn Jaques. Hvis du har et gammelt ar, eller har skåret i dig selv for nyligt, kan du sige, at det var dig eller hajen - og du vandt!



Du var egentlig blevet træt af alle turisterne, og var lidt skuffet over Taj Mahal. Men en hellig mand tog dig med, og viste dig ned af en trappe og ind i et rum af elfenben, som vesterlændinge normalt ikke får lov at se. Af respekt for de lokales skikke, har du ikke taget flere billeder. Bagefter endte du med at bo i en landsby sammen med den hellige mand, der lærte dig at meditere og det tog ikke lang tid at finde dig selv. Du er nu indviet, men skal nok lade være med at tvinge andre til at forstå. Vi anbefaler at du sukker og siger "such is life" jævnlige når du er sammen med andre. Når du har brugt den her undskyldning, behøver du aldrig give mening igen!



Den kreative – Michael Jacksons afskedskoncerter

Din historie er:

Du har været væk et stykke tid, for at hjælpe Michael Jackson med at få selvtillid nok, til at holde koncerter igen. Det har været et hårdt slid, og du kan virke træt. Men Michael har lyttet til dig og holder nu en lang række koncerter i London. For ikke at presse Michael for meget, har du ladet ham tro, at det er afskedskoncerter, men du har store planer, der blandt andet indebærer et fitness-center på månen. Med rulletrappe selvfølgelig.



Du kender Michael fra før han blev så forvirret og er bekymret for din gamle ven. Og så laver han gode is. Vi anbefaler at du lærer at moonwalke – der er heller ikke meget andet at lave på et bosted.



Her er billedet der viser, hvor glad du egentlig gør Michael, der i virkeligheden er en meget flink fyr, også selvom han spiser alle dine piller...ups
Billedet er taget på vej hen til pladeselskabet. Efter en barsk olfært fik du Michael til at sige ja til at gå på scenen igen. Du måtte også date hans aber i en uge, sådan er det jo bare!
Husk at bruge denne undskyldning, hvis du har problemer med at få udgang. Sygeplejersker er vilde med Michael Jackson - du kan altid love en autograf!

"Hvis du vil undskylde mere"



Bedst til kvinder! Hvorfor vente til alt brænder på? Undskyld allerede nu!
Hvis du er en kvinde skal du sige at det her er det eneste billede der eksisterer, af dig og Michael der øver sammen. Husk at brokke dig over at han er en dårlig danser.
Hvis du er en mand, kan du enten klippe et billede af en supermodel ind, og fortæl at pigen straks genkendte dig og tiggede om at få lov til synge med Michael. Eller også kan du sige det var fra en dårlig periode i dit liv, og at du gerne vil snakke om det. Outsideren garanterer stilhed over morgenkaffen!!

Den hemmelighedsfulde undskyldning - Dig & Obama

Din historie er:

Du plejer ikke at fortælle det til nogen, men hvis du er væk engang imellem, er det fordi du arbejder som hemmelig agent og skal på mission fra tid til anden. Du har haft travlt på det seneste fordi der er konkrete men hemmelige trusler mod Obama, USA's nye præsident, der blev indsat i det Hvide Hus den 16. Februar 2009.

Undersøgelser viser, at denne undskyldning virker bedst, hvis du siger, at du kun fortæller det her til andre, fordi du stoler på dem. Se eventuelt meget træt ud, og sig: Hvis disse hænder kunne tale. Prøv at bruge den på din sagsbehandler!

Fyld ud og bliv fri! Med dette kort i hånden, kan du slippe ud af enhver lukket afdeling. Du kan også beslaglægge din journal på stedet, hvis der er noget du vil bytte ud. Praktisk at have på sig - og med max troværdighed. Brug den her undskyldning så tit du kan.



Vi kalder det "tror I ikke på mig?-billedet"!

På dette sjældne billede af dig og Obama, giver I hånd, efter en af de mest hemmelighedsfulde missioner der nogensinde er gennemført. Du skal ikke afsløre mere end, at du ved en del om sprængstof og kan lidt kinesisk.

Hvis ingen tror dig, kan du ringe til Outsiderens hotline på 555 4812102317, og vi bakker dig 110% op! Vi kender også en Finne, der lyder som en neger - meget troværdigt

Dette billede er godt at have i sin pengepung eller at "glemme" de steder, hvor du føler, der ikke bliver lyttet til dig.



Har du svært ved at få folk til at tro på dig? Dette autentiske foto fra murens fald, har du haft gemt i en hudfold... indtil nu!

Det viser dig i en Trabant - virkelighedens James-Bond-bil, med blandt andet indbygget røgslør og antifrost-system. Her er du ved at smugle Glasnost til Vesten til nærmere undersøgelse. Det siger sig selv, at muren faldt få dage senere!

Prøver din læge at trappe dig ud af benzodiazepiner? Du kan altid love en tur i Trabanten - der er som at svømme i historie - og med Outsiderens undskyldninger er der også plads til skumbad!



**"Tjekket på
5 minutter"**



10 års fødselsdag

LAP'S FØRSTE NYHEDSBLAD HED "MCMURPHY" OG KOM PÅ GADEN I 1998.
-HENTYDNINGEN TIL FILMEN "GØGEREDEN" ER ALDRIG AT KIMSE AD, VANVIDDET ER SPRUDLENDE, BILLEDERNE ER USKARPE OG RETNINGEN ER DIREKTE MOD FRONTEN.



NU HEDDER BLADET LAP OG MAN ER
BLEVET 10 ÅR ÆLDRE.
TIDEN ER TIL UDFLUGTER I NATUREN.
DER ER FUNDET RO.
ET STED.



Tillykke med: **10 år** på den **gale** side

Fra at være en forsamling af anonyme sindslidende, der i enighed besluttede sig for ikke at stå frem med navns nævnelse, til ti år senere at tage på turné landet rundt som en samling rockstjerner, er et spring af dimensioner. Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere, LAP, har klaret de første ti års sejre og nederlag uden at kollapse.

AF KLAUS SERUP RASMUSSEN OG LARS BRAMS
MED HJÆLP FRA STEEN MOESTRUP, LAPS LANDSLEDELSE



Forestil dig en grå minibus sniger sig ned ad din gade. Pludselig springer en flok mennesker ud i orange t-shirts. De insisterer på én ting: Intet om os – uden os. Bagefter fortæller de dig, at psykisk sygdom kan ramme alle; de hopper ind i minibussen og kører igen. Sidste sommer kørte LAP landet tyndt i deres minibus. Formålet var at fortælle om sindslidelser og sig selv, og det foregik lidt anderledes end beskrevet her. Grundigere, og der var mere tid til kaffe. I nogle af de tyve byer bussen besøgte, holdt medlemmer af LAP foredrag om glæden ved fællesskabet, frustrationen over at skulle kæmpe for at blive hørt og det evige savn efter en psykiatri, der er anderledes indrettet.

At buskampagnen overhovedet fandt sted, fortæller den måske vigtigste historie om Danmarks første forening udelukkende for mennesker, der har været i berøring med psykiatrien: Sindslidende skammer sig ikke længere. De gemmer sig ikke nødvendigvis væk og tier stille. Og du kan blive medlem. Hvis du betaler.

Der er lige nu 695 betalende medlemmer af LAP, samt en række foreninger, der tæller som kollektive medlemmer. Kender man lidt til psykiatrien og ved hvor svært det kan være at få psykiatribrugere til at forpligte sig, endsize betale kontingent, er det et imponerende tal. Og lige så

imponerende er det, at LAP ikke er snublet undervejs, i sin iver efter at møde politikere og behandlere på lige fod. Da LAP blev stiftet i 1999, valgte man en temmelig anarkistisk model med selvstændige lokalafdelinger spredt ud over landet. Det gjorde buskampagnen nødvendig for LAP indadtil. I en forening hvor man har stemt om, hvorvidt Gud også er psykiatribrugere, er der ikke nødvendigvis en fælles forståelse af, hvor LAP er på vej hen, og det samlede buskampagnen op på. Men det blev mødet med tilfældige forbigående, der efterlod det største indtryk.

- Det kom helt bag på mig, at vi blev modtaget så positivt. Folk er langt mere åbne og nysgerrige, end vi nogen gange bilder os ind, fortæller Steen Moestrup, der var med på en del af turen.

Som deltager på den famøse og meget anonyme konference på LO skolen i Helsingør i 1998, hvor man kridtede banen op for LAP, har Steen Moestrup i det hele taget været med hele vejen. Konferencen er sidenhen blevet legendarisk, og der verserer allerede nu, kun ti år efter, mange historier om hvem, der gjorde hvad på konferencen og hvad, der blev besluttet. Men der er enighed om, at i den brogede flok, der efter konferencen gik sammen om at stifte LAP, var der frafaldne fra Sind, medlemmer af Galebevægelsen, psykiatrioverlever og forskellige aktivister.



Og, at alt det her skete fordi, man ikke følte sig godt nok repræsenteret i de eksisterende organisationer og i samfundet i det hele taget.

I dag er Steen Moestrup medlem af Landsledelsen i LAP. Han fortæller med et underfundigt smil, hvor fantastisk det er at fylde ti år og have sat fingeraftryk helt inde på Christiansborg, for:

- Det er sværere at organisere psykiatribrugere end man umiddelbart skulle tro. At få folk til at love at gøre noget, og derefter få dem til faktisk at gøre det, er ikke altid lige til, siger Steen Moestrup. Omvendt er det de færreste fra LAP, der bare kan lade arbejdet ligge, og gå sin vej.

- Det er svært at se folk blive dårligere og dårligere af bivirkningerne efter psykofarmaka. Jeg er med fordi jeg føler, jeg kan gøre en forskel for andre og for mig selv. Og så lærer jeg hele tiden noget af, hvordan andre tackler deres kriser, fortæller Steen Moestrup, imens han bladrer igennem LAPs medlemsblade fra de sidste ti år. Bladene er fyldt med hverdagsberetninger og referater fra utallige projekter og mærkesager. LAPs liv afspejler samfundets liv, som for eksempel de sidste ti års hektiske jagt på ekstra arbejdskraft, der udmøntede sig i projekter, man blev involveret i. Historier og henvisninger, der viser, at psykiatrien ikke er større i Danmark, end at man kender hinanden på kryds og tværs.

Hvad kan LAP fejre på sin første runde fødselsdag

Der er blevet nedlagt mange sengepladser i de sidste ti år, og det går LAP ind for, da man ikke mener, at sindslidende får det bedre af at være på de psykiatriske hospitaler. Enkelte har stor glæde af indlæggelserne, men mange får det værre af at blive hevet helt ud af deres hverdag. Diskussionen er samtidig et godt eksempel på hverdagen i



foreningen. På landsplan er man for nedlæggelsen af sengepladser. Lokalt er man for at bevare dem. Der er forskel på de langsigtede mål, og det nære liv.

Og LAP kan klappe over at recovery efterhånden er vævet ind i snart sagt alle aspekter af psykiatrien. Sammen med Landsforeningen BEDRE PSYKIATRI tog man i 2003 initiativ til projekt Recovery-Orientering og med det kom recovery til landet – på dansk. Nu behøvede man ikke længere henvise til erfaringer i udlandet, hver gang man ville have behandlingssystemet i tale. I dag føler flere medlemmer af LAP snarere, at man skal slå bremsen i, før det bliver sådan at avisbude, pizzabagere og skraldemænd er uddannede recovery-terapeuter.

Og LAP kan klappe fordi, der grundlæggende er skabt en helt ny slags viden om psykiatri, og den er skabt af brugerne. Alt hvad LAP foretager sig, efterlader sig spor i form af pjecer, film og massevis af tomme kaffekopper. På et bord i et telt ved en minibus, der suser gennem landet. Når den ikke holder stille.

Når det handler om psykiske sygdomme, kan man let glemme at feste. Og hvis mennesket er det eneste intelligente liv i universet, er det virkelig en skam, hvis man glemmer den slags. Derfor har Outsideren kigget LAPs historie igennem, og nævner på disse sider mange af de vigtigste sager fra de seneste ti år. Vi har sikkert glemt lige så mange, men der skulle være nok til, at LAP kan koncentrere sig om at fejre sig selv. Outsideren ønsker jer et stort tillykke! Livet som psykiatribrunder, ville ikke være det samme uden jer. ■



LAP udtaler sig:
Medicinfri behandling som en valgmulighed

Medicinfri behandling

AF STEEN MOESTRUP,
LAPS LANDSLEDER

Medicinfri behandling handler ikke kun om, at det enkelte menneske kan vælge medicin fra i den psykiatriske behandling. Det handler også om, at der skal eksistere behandlingssteder, hvor man bruger andre metoder end medicin. Og ikke mindst handler det om, at man kan komme et sted, hvor man ikke er alene om, at vælge medicinen fra. Der benyttes meget medicin i psykiatrien, fordi det i første omgang er det letteste og billigste for systemet. I første omgang. På sigt har medicinen derimod en lang række bivirkninger. Både fysisk og psykisk. Den kan faktisk være med til at forhindre, at man får mulighed for, at fungere på lige fod med andre. Medicin gør et menneske mindre sårbart, men samtidig også mindre agtpågivende og registrerende. Resultatet er ofte manglende følelsesmæssige oplevelser, og dermed begrænses evnen til at fungere i samfundet. En form for følelsesmæssig afstumpethed er det bedste udtryk, jeg kan finde.

LAP vil altid kæmpe for retten til medicinfribehandling som en valgmulighed. Det er ikke bare en midlertidig mærkesag, men et af vores hovedprincipper. Det skal dog understreges, at det er som en valgmulighed og ikke sådan at forstå, at al behandling skal være-

medicinfri. Det er blot den enkeltes ret til at vælge medicinen fra eller til.

Man kan vel sige, at det i sidste ende må handle om, at maksimere sin livskvalitet, og om man gør det på ene eller anden måde, må vel være ens egen afgørelse. Blot det er ens egen afgørelse. Og det er netop hovedtesen i LAP's principprogram - **Intet om os uden os.**

Til Region H's psykiatrikonference den 16. april, 2009, blev jeg faktisk forbavset over, at der forskes på så mange områder i at finde en vej enten ud af medicinen eller udenom medicinen. Der ligger et kæmpe arbejde forude i også at overbevise brugerne om, at de rent faktisk kan finde andre veje end medicinen. Og få dem til at gå de veje. ■

DER EKSISTERER IKKE
PSYKIATRISKE TILBUD
I DANMARK,
DER TILBYDER
MEDICINFRI
BEHANDLING



Bruger styring

LAP HAR VÆRET MED TIL AT INDFØRE, AT DER I DAG ER BRUGERDELTAGELSE PÅ FX BOSTEDER. MANGE STEDER ER DET I DAG HEIT ALMINDELIGT, AT BEBOERNE ER MED TIL AT ANSÆTTE NYT PERSONALE PÅ BOSTEDERNE.



**Kampen mod tvangen
- Statsministeren
trak loven tilbage**

Tvang

Tvangsmedicinering af psykisk syge dukker jævnligt op i den offentlige debat, som en vej til at forbedre den psykiatriske behandling.

Daværende Sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen ville i 2006 indføre "Ambulant Tvang," som gav mulighed for at afhente borgere i deres hjem, og køre dem til et psykiatrisk center for at blive medicineret. Ønskede borgeren ikke at deltage frivilligt, kunne der anvendes tvang overfor borgeren. LAP gik ind i sagen, og var medvirkende til at forslaget bortfaldt... men det ligger sikkert i en skuffe et sted.

Senere gik LAP ind i gennembrudsprojektet, opfundet af vores nuværende statsminister. Det startede som et projekt med fokus på, hvor meget tvang, det kunne tillades at bruge. Da det udviklede sig til at handle om, hvordan brugen af tvang kunne minimeres, mistede Lars Løkke Rasmussen interessen for projektet, der nu stort set er gået i stå.

- Når vi går ind i de her sager, har vi en anden vinkel med os, og det påvirker udfaldet. Med tvang skal vi hele tiden være opmærksomme. Hvis der ikke kommer mere tvang på, er det måske noget

faglighed, der ryger, som når fængselsbetjente skal vurdere, om de indsatte har psykiske problemer, siger Steen Moestrup. ■



Skal psykiatribrugere ud på arbejdsmarkedet?

Next Stop Job



DET ER OK AT STRÆBE EFTER AT KOMME UD PÅ ARBEJDSMARKEDET. DET ER JO ET SPØRGSMÅL OM IDENTITET. BARE DET, AT MAN KAN SIGE ET ELLER ANDET, NÅR FOLK SPØRGER, HVAD MAN LAVER.

CIRKA 15 PERSONER ER KOMMET UD PÅ ARBEJDSMARKEDET, GENNEM LAPS DEL AF PROJEKTET. ANDRE ER BLEVET AFKLARET MED, AT DET IKKE ER DEN VEJ DE SKAL GÅ.

DET ER PENGE FRA SATS-PULJEN DER FINANSIERER NEXT STOP JOB. SE MERE PÅ WWW.NEXTSTOPJOB.DK



TEGNING AF: JAKOB TOLSTRUP

Indian spæ i

FOTO: JETTE NIELSEN



Erling har en drøm om frihed, han ikke føler han kan udleve midt på Nørrebro – efter et helt liv på institutioner, er det først ude i naturen, livet føles anderledes

AF SVEND BALLE

Igennem 40 år befandt Erling sig på Ebberødgård. En institution for åndssvage. Man mente, at han var debil, lettere åndssvag, sent udviklet. Myndighederne havde imidlertid overset nogen ting. Han kunne faktisk godt lære at læse og skrive. Det viste sig også, at han var næsten døv efter en mellemørebetændelse, som ikke var blevet ordentligt behandlet. Det hjalp høreapparater på, men alt det andet kunne de ikke ændre på. Konsekvensen var et liv lukket af for resten af verden. På den store institution var det, som om alle bare var et nummer, og hverdagen var ikke særligt sjov.

-Midt på dagen kunne vi få lov at gå over i værkstedet, og der gik dagen med mange sjove og spændende ting. Men det var også det eneste. Resten af tiden gik med bare at vente, spise og sove, fortæller Erling. Tiden gik, og det gik den også i verden udenfor. Det har mærket ham for resten af livet. Selv lang tid efter, at han blev sluppet løs. Derfor søger han en gang om året tilflugt i de svenske skove.

Indianeren man spærrede inde

HVIS DU VIL LÆSE MERE OM ERLING,
ER DER EN LÆNGERE
ARTIKEL PÅ VORES HJEMMESIDE
WWW.OUTSIDEREN.DK

– SØG PÅ:
"INDIANEREN MAN
SPÆRREDE INDE"

Indianeren

Udadtil kan han godt minde om en indianerhøvding, og Erling har ingen problemer med at blive taget for en indianer.

- Indianerne er et frihedselskende naturfolk, som man har forsøgt at udrydde, fordi man syntes, at de bare var dumme. Man kunne bare have ladet dem være. På samme måde med mig. Hvis jeg ikke var blevet indespærret, så var jeg blevet et helt andet og sundere menneske, mener Erling.

I Sverige møder han en frihed, han ikke kendte til på Ebberødgård.

- Der skulle man bare gøre, som plejerne sagde, der skulle jeg sidde og folde hænderne og bare være musestille. Der fik man blåt tøj på, og så kunne alle se, hvem jeg var, hvis jeg fandt på at gå en tur. Så kom politiet kørende, og så var jeg bare tilbage igen. Og plejerne kunne finde på at spænde folk i bælte, hvis man ikke makkede ret.

Det var en tid med overgreb, men det var også en tid med nysgerrighed for, hvad der nu fandt sted udenfor den lille verden, han levede i. En sjælden gang var der fodbold med plejerne, som han ellers ikke havde meget tilovers for.

- De lå og bollede ovre i plejerboligerne, og vi måtte ikke komme ind der. Men de kunne heller ikke styre sig alle sammen. De forgreb sig også på nogle af beboerne, siger han, med eftertryk. Erling blev tvangssteriliseret som alle andre beboere, men drifterne kunne de ikke stoppe. Han forelskede sig i en kvinde, men det gik ikke så godt.

- Personalet ville ikke have, at jeg havde noget med hende at gøre. De sagde, at jeg nok kunne indse, det heller ikke

kunne gå, når vi nu ikke kunne få børn sammen. Og Erling spørger:

- Hvad ville det gøre?

Bøger at læse

Frihed var for Erling på et tidspunkt også at lære at læse og skrive.

- En dag, da jeg var ude at køre med skraldemændene på Ebberødgård, fandt vi nogle gamle skolebøger. Det var vist nogle, som personalets børn var blevet undervist efter. Jeg begyndte med bogstaverne, og hurtigt lærte jeg mig selv

at sætte bogstaverne sammen til ord. Snart kunne jeg læse nogle af børnebøgerne, vi også havde fundet. Og i dag kan jeg læse en avis, siger han med et stort smil. Det blev et af de klareste eksempler på, at myndighederne havde taget fejl. Men da havde han været alt for

mange år til, at han bare kunne udskrives til gaden.

Hvordan er det så nu, hvor han går rundt og ligner en indianer og har sin egen lejlighed på Nørrebro?

- Jeg har det ad helvede til. Jeg har det svært med bare at sidde og kukkelure i min lejlighed, som også er alt for lille, og hvor der er masse støj rundt omkring. Det går heller ikke så godt på de væresteder, hvor jeg kommer. De unge kvinder kan ikke lade mig være i fred. Jeg har det bedst, når jeg går rundt i de svenske skove. Der er den fred og ro, som jeg længes efter resten af året. Og tilføjer: - Indimellem har jeg da også hygget mig med nogle af mine andre venner deroppe, og vi har haft det rigtig godt. ■

Slammet ud!

Hvad så, siger jeg - Hvad gør en performance god? Jeg spørger bare – Du kan have et dårligt digt og performe det på en TOTAL FED måde – så det virker. Eller du kan have et meget følsomt og dygtigt digt, hvor du performer dårligt, tempoet er forkert og stemmen er svag - og det hele er tabt!

AF ANNE MARIE RAFFERTY

Nå. Men. Nervøsiteten rullede, imens de andre optrådte – jeg drak min lille fadøl, gik på toilettet for at dulme nerverne og for at samle mig om mine rim. Jeg pacede op og ned ad gulvet, indtil jeg skulle på scenen – jeg var meget nervøs – imens mødte jeg min gode gammel amerikanske ven Peter – han gav en lille fadøl, og vi ønskede hinanden held og lykke – han skulle også optræde.

Stadigvæk gik jeg op og ned af gulvet som en løve fanget i et bur, der skulle slippes fri for at komme ud med hvad jeg havde indeni. Så var det min tur. Jeg gik på scenen og var klar - jeg talte højt i mikrofonen og forklarede mit repertoire, var spontan og så fyrede jeg den bare totalt af med FUCK og det hele – jeg rimede og rimede – gik ikke i stå, indtog publikum, og de grinede, jeg gik rundt blandt publikum i rummet, som den eneste poetry slammer den aften- jeg bandede og forargede folk og lavede fis med en af dommerne. De måtte cutte mig til sidst, for jeg kunne ikke følge med, lavede fis med mig, og jeg anede ikke hvor lang tid, jeg havde igen.

Min fornemmelse sagde mig, at det gik godt – jeg havde givet alt, hvad jeg havde i mig – og derefter rystede jeg – det var rystende – nervepirrende og grænseoverskridende, men det værste var jo bare at komme der. Dommen og karakteren – oh NEJ! Men, kan en debutant vinde, tænkte jeg – og NEJ, her kom dommen – det blev dårligt – meget dårligt – jeg gik i sort- helt sort. Jeg kan kun huske karakteren. 4.8 ud af 10 point.

Jeg ved ikke, om det er mit canadiske konkurrencegen, der gjorde det – jeg gik fuldkommen i sort. Tog mine ting – løb ud – gav salen FINGEREN (FUCK) – gik ud af IDEALBAREN og sparkede den første og bedste ting, jeg så, som desværre var en flaskesamlers pose med dåser - UPS!! Jeg måtte lige undskylde mange gange. Min amerikanske ven kom springende

og hjalp mig. Han sagde, at det gik godt – sagde at danskerne er racistiske, for de kan jo ikke klare os engelsktalende poetryslammere, for vi er for cool, og han hjalp mig med at køle ned – Flinke Peter. TAK Peter, hvis det ikke var for dig, ville jeg have været skredet med en dårlig oplevelse.

Jeg gik ind og surmulede ved baren den næste time. Jeg lavede ikke andet, end som man siger på engelsk – "blowing steam off" (blæse dampen ud), og det var det, jeg gjorde. Afreagerede med en gang vodka med juice og rød sodavandsblanding. Dem tog jeg to af og bagefter en drink med whisky, juice og rød sodavand – plus at jeg jo skulle drikke for de fadølkuoner, som jeg havde fået, da jeg optrådte. Nej, hvor var jeg sur, og hvor blev jeg fuld. Jeg har ikke før eller siden været så sur og så fuld: "Blowing steam off at the bar". Imens slammede de andre poeter videre, jeg hørte ikke rigtigt efter, lyttede kun med et halvt øre – men var mere opmærksom, da min ven Peter optrådte. Jeg syntes, han var god, ja rigtigt god, ja den bedste ligefrem. Det blev uafgjort mellem Peter Amerikaner og Peter Dyreborg, der har udgivet bøger. Stadigvæk synes jeg, at Peter Amerikaner skulle have vundet og skrev dette på min FACEBOOK status næste dag – hvor endog Peter Dyreborg var stor nok til at give mig ret. FLOT indrømmet Peter D. ■

Fra en Poetry-Slam aften på Ideal Bar den 25. februar 2009.

[Til Poetry-Slam optræder poeter live med deres digte, og publikum bedømmer de optrædende og kårer den bedste som vinder.](#)



FOTO: JETTE NIELSEN

"Jeg gik på scenen og var klar - jeg talte højt i mikrofonen og forklarede mit repertoire, var spontan og så fyrede jeg den bare totalt af med FUCK og det hele" - til poetry-slam handler det om at fremføre digte foran publikum

Jeg prøvede at melde mig til POETRY SLAM, da det var en drøm, jeg havde, som jeg gerne ville leve ud. Jeg havde prøvet at optræde af og til i en to tre år, ser du, og nu ville jeg tage skridtet videre.

Jeg mødte op og vidste ikke, at der var fri adgang til scenen den dag. Jeg kom med på listen og havde intet med. Ingen digte. Intet repertoire - og valgte at gøre det totalt spontant. Totalt grænseoverskridende, nervepirrende og chancebetonet - knald eller fald.

Jeg bestilte en lille fadøl og var total nervøs. Jeg begyndte at skrive rim ind i min notesbog på mobilen, imens jeg småsludrede med mine naboer på den søde røde sofarække, hvor vi alle sad. Nervøsiteten steg mig til hovedet, og jeg psykede mig selv op ved konstant at rime i hovedet. Mine sidekammerater gav mig stikordene til mit repertoire - som blev FUCK, PAS og SEXLEGETØJ. Hvis jeg gik i stå, skulle jeg bare gribe et stikord...

ANNE MARIE RAFFERTY ER MEDLEM AF OUTSIDERENS REDAKTION. HUN SKRIVER DIGTE OG OPTRÆDER MED DEM. SOM MOR OG CANADIER BLEV ANNE MARIE DENNE AFTEN PÅ IDEAL BAR FORARGET OVER, AT EN AF DOMMERNE KUN VAR 15 ÅR, PÅ ET VOKSENT ETABLISSEMENT, HVOR DER UDSKÆNKES ØL OG SPIRITUS.

Hvem jeg vil være i dag

Hvad tænker andre når de ser mig gå på gaden. Kan jeg overbevise dem om, at jeg har styr på livet, hvis jeg tager det rigtige tøj på. Også selvom alting sejler indeni.

AF KATRINE FOKDAL

Hver gang vi mennesker tager tøj på, skaber vi en fortælling om os selv. Tøjet, skoene, hvordan håret sidder. Gennem moden kan man fortælle verden, hvem man er. En bestemt fortælling, der ikke behøver være sandheden om dig selv. Eller i hvert fald den samme sandhed hver gang.

Jeg vælger stil alt efter mit humør. Når jeg er på toppen tager jeg meget stilfuldt tøj på. Helst fodtøj med høje hæle og nederdele i klokke-snit. Mit vilde, krøllede hår tæmmer jeg i nostalgiske frisurer, jeg finder i gamle Hollywood-film. Især kan jeg godt lide at finde inspiration af 1920'ernes mode og den underskønne Audrey Hepburn. Når jeg klæder mig sådan, føler jeg, at jeg kommer i kontakt med min feminine side, som jeg ellers ofte har svært ved at mærke. Skal verden have et indblik i min personlighed gennem min påklædning, er det sådan, jeg gerne vil ses.

Når jeg er deprimeret til gengæld, er håret uglet og krøllerne står ud til alle sider. Tøjet er slasket, og jeg går ikke udenfor en dør uden min sixpence trukket godt ned

"ISÆR KAN JEG GODT LIDE AT FINDE INSPIRATION AF 1920'ERNES MODE OG DEN UNDERSKØNNE AUDREY HEPBURN"

foran øjnene. Jeg tror, det er min

måde at fortælle andre, at de ikke skal forvente, at jeg er særlig imødekommende. De skal bare lade mig være. Mode er en iscenesættelse af sig selv, og det er ikke kun tøjet det handler om, men alt du bærer på kroppen. Også uret, smykkerne, skoene og din mobiltelefon fortæller noget om dig. Det er dit eget valg hvor du står i tidens trend, eller om du vil stå udenfor, men uanset hvordan, du vælger at se ud, afspejler det din personlighed. Moden er med til at definere dig, og når det fungerer, er det en nem måde at fortælle andre hvem man er... eller hvis man er som mig: Hvem jeg er i dag!

Forleden så jeg to unge teenager-piger i et storcenter. De havde mejet sig ud og taget tidens modifarver på, blandt andet gul. Der var gult på deres hårbånd, bælter og strømper, og deres negle var også gavmildt malet gule. For mig så de helt ens ud. I stramme sorte bukser og bluser, selvom de ikke havde kroppen til det. Alt på dem var i farve. De havde vist ikke øvet sig nok, og lignede små piger, der legede udklædning. De var et klassisk eksem-

"DET ER DIT EGET VALG, HVOR DU STÅR I TIDENS TREND, ELLER OM DU VIL STÅ UDENFOR, MEN UANSET HVORDAN DU VÆLGER AT SE UD, AFSPEJLER DET DIN PERSONLIGHED"

pel på et forgæves forsøg på at følge moden, og jeg tror,

deres hensigt var at tiltrække sig opmærksomhed. Opmærksomhed fik de, men desværre af de forkerte årsager...

Modeforskere omtaler ofte påklædningen som en uniform, fordi mennesker bruger tøjet til andet end at fortælle noget om personligheden. Meget tøj signalerer også en bestemt status i samfundet. Der er for eksempel stor forskel på, om jeg ifører mig et jakkesæt og en stram fejlfri frisure, hvor jeg udstråler én rolle i samfundet, eller om jeg har sort tøj på og meget markant mørk øjen-makeup, og forsøger at ligne en punker, der meget bevidst signalerer, at jeg ikke er med på ræset, og i stedet har meldt mig ind i en helt anden gruppe.

Hvor meget andres udseende påvirker os, kan man se, når man møder et menneske, der klæder sig på samme måde som en selv. Ser man en med samme uniform, er det meget svært ikke at tro, at man har noget til fælles og næsten allerede kender hinanden.

Derfor er det naturligt at tænke over hvordan man ser ud.



Miss Cat har selvtillid og styr på tingene. Stilbevidst og selvsikker. Jeg ser sådan ud, når jeg vil udstråle overskud og flirte lidt. Og det virker. Det, jeg søger at signalere, får jeg også svar på. Folk er imødekommende, og når jeg har den her uniform på, kan jeg få hvad jeg vil have. Jeg tager det på når: Jeg skal være i et særligt humør og have energien til at spille med. Det går ikke at være deprimeret og se sådan ud. Jeg ser sådan ud: Et par gange om måneden.



Man kan skjule mange ting i Business Katrine. Skræmmende overskud. Når jeg har det her tøj på, taler folk op til mig, som om jeg har en højere status, end jeg egentlig føler mig med på. Men man forventer også noget af mig, som kan føles skræmmende. Min selvtillid skal kunne følge med. Jeg tager det på til mange ting, fordi det er nemt at gemme sig i. Her må man godt se sur ud, fordi man samtidig udstråler seriositet og viljestyrke. Jeg ser sådan ud: Hver uge er der brug for Business Katrine.

Det er de færreste, der kan ignorere tøjets betydning fuldstændig, og klæde sig som posedamen ovre ved Runddelen. Jeg forsøger altid at tænke over, hvad det er for en side af mig selv, jeg gerne vil vise. Hvad jeg prøver at udtrykke gennem min garderobe. Hvilke værdier jeg har. Og så leger jeg med det. Det er nemt at forklæde sig til en høj status ved at bruge de uniformer moden dikterer.

Der var en periode hvor jeg var meget deprimeret, og absolut ikke havde nogen form for overskud, men havde mange vigtige møder. Jeg brugte lang tid på at finde den uniform, der passede til hvad, jeg gerne ville overbevise mine omgivelser om, jeg var. Jeg forklædte mig. Jeg iførte mig en udstråling, som ikke passede til mit humør, og det havde den ventede effekt. Folk troede jeg var energifyldt og ovenpå, imens jeg indeni følte, at jeg knapt kunne hænge sammen. Sjovt nok smittede andres opfattelse af mig faktisk af, og inden jeg vendte hjem, havde mit humør taget et par trin op af skalaen.

Flere reklamer - mindre personlighed

Jeg hørte et radioprogram forleden, der handlede om danskernes forhold til mode. Det er de færreste i dette gamle bondesamfund, der følger fanatisk med i de nyeste trends direkte fra catwalken i Milano og New York, nej, vi er kritiske

og hopper ikke på hvad som helst. Men mange flere har mulighed

"HVOR MEGET ANDRES UDSEENDE PÅVIRKER OS, KAN MAN SE, NÅR MAN MØDER ET MENNESKE, DER KLÆDER SIG PÅ SAMME MÅDE SOM EN SELV. SER MAN EN MED SAMME UNIFORM, ER DET MEGET SVÆRT IKKE AT TRO, AT MAN HAR NOGET TIL FÆLLES OG NÆSTEN ALLEREDE KENDER HINANDEN"

for at holde øje med, hvad der er hot, end for hundrede år siden, hvor det kun var aristokratiet, der fulgte med i begivenheder i udlandet. I dag behøver man bare at holde øjnene åbne og se alle de reklamer, der fanger øjet på gaden eller i et blad eller på tv, og du ved hvordan du bør se ud. Døgnet rundt fortæller reklamer os, at hvis du køber deres produkt, bliver du endnu mere den, du ønsker at være, end du var før. Og vi køber den, vi kopierer hvad vores idoler gør, for vi ønsker at være som dem.

Men jeg synes de perfekte billeder er svære at leve op til. Jeg har tit følt mig forkert og klodset. At jeg ikke passer ind. Mit billede af mig selv har været meget påvirket af alle de flotte reklamer, så meget, at jeg har følt mig tyk og grim, selvom det egentlig slet ikke var tilfældet. Det kom helt derud hvor jeg var så ked af mig selv, at jeg ikke havde lyst til at gå på gaden.

En guide til påklædning

Når man skal vælge tøj skal man tage sin alder og kropsbygning i betragtning. Ønsker man at følge moden lige nu, gælder det om at kompensere for det man ikke har. Er du for lav, skal du bruge høje hæle. Er du tyk kan du bruge løst siddende tøj, striber og forskellige farver.

Men du behøver ikke at ligne en fotomodel. Du kan selv bestemme hvilken personlighed, du ønsker at vise verden. Det kan handle om at stå ved din krop og sige, at den er som den er, også selvom den ikke ligner de farvestrålende reklamer. Eller, at du er kreativ og ikke bange for at bryde med uniformen.

For mig er det vigtigste det personlige særpræg. Der er bestemte ting, jeg ønsker at udtrykke, og det bruger jeg. Det har taget tid at finde mig selv igen i junglen af mode. Det der passer lige til mig. Et godt råd er at sammensætte tøj, og forsøge at finde den rigtige kombination, der passer til din følelse af dig selv. For mig er det en blanding af noget gammelt, nyt og brugt.

Det vigtigste, når man vælger tøj, er sådan set at være realistisk. At finde en personlig stil, man føler sig hjemme i. Især hvis man er meget ung, kan det være svært, for teenage-piger har utrolig mange grupperinger, hvor valget af en taske kan signalere noget helt bestemt. Det er et ømt punkt for mange, også når man bliver ældre, for nogle gange skiller man sig ud, uden selv at have et valg. For eksempel hvis en taske er for dyr, eller hvis man simpelthen har svært ved at finde rundt i modejunglen.

Jeg er meget modebevist og bevidst om hvad jeg signalerer med mit tøj. Jeg kan bare ikke holde mig til én stilart, og det morer mig. Jeg har næsten altid lyst til at se anderledes ud hver dag. At blive en ny person.

Mon det gør mig personlighedsforstyrret? Eller mangler jeg en fast plads i samfundet? Eller er jeg bare fri? Uanset hvad, så støtter jeg mig til hvad filosofen Kant så klogt har sagt: "Det er bedre at være mode-idiot end bare idiot!" ■

Teksten er inspireret af:

Mode - individualitet og fællesskab" / P1
i programmet "Eksistens" den 6. maj 2006

KATRINE FOKDAL ER 25 ÅR GAMMEL, BOR I KØBENHAVN OG REDAKTIONSMEDLEM PÅ OUTSIDEREN. SOM UDØVENDE KUNSTNER ER EN SERIE GRAFISKE PRODUKTIONER TIL GO-CARD LIGE BLEVET FÆRDIGE. ANDRE AF HENDES VÆRKER KAN SES PÅ WWW.GALLERIFOKDAL.DK



Den her Katrine ser du ikke på gaden
Isoleret og gemt væk i tøj der er løsthængende og slasket, så der
er noget at gemme sig i.
Jeg har næsten altid mine røde velourbukser på.
Jeg elsker farven rød, den gør mig glad.
Det er tøjet der vælger mig her, det skal bare være behageligt.
Jeg er ligeglad.
Stået af.
Når min kæreste ser mig i det her, ved han hvordan jeg har det.
Der er de dage hvor jeg ikke går ud.



MALERI: ANDERS HØYLAND-POULSEN

En personlig beretning om at leve i og med psykosen

Jeg trådte speederen i bund, dybt inde i skoven

AF CHARLOTTE

Hold da kæft, hvor var jeg bange, som jeg kom kørende dér på vejen. Siden dagen før havde jeg følt angst og det var en helt ny, men meget ubehagelig følelse. Jeg følte simpelthen, at nogen ville mig til livs.

Logisk set gav det ingen mening, men det kunne min hjerne ikke forstå. Det kørte bare løs i min underbevidsthed.

Min datter skulle til fest hos en veninde, der selvfølgelig boede et sted, hvor man skulle køre gennem skov, bakker og dale for at nå hele vejen hen til hende. Og jeg skulle køre.

Imens vi kører, mærker jeg konstant panikken i min krop. Jeg tjekker hele tiden bakspejlet for at se, om der er nogle mistænkelige mennesker, der følger efter os. Mit hjerte hamrer, og hænderne er svedige mod rattet. Jeg forsøger at bevare roen. Min datter skal ikke mærke hvor nervøs, jeg er.

Vi er kørt et stykke ind i skoven, som tilhører en rigmand og hans gods. Han går åbenbart op i jagt, for pludselig - et par hundrede meter foran mig og næsten skjult nede i en dal - ser jeg en flok fasaner. Der er

i hvert fald to dusin, vil jeg tro.

Min hjerne reagerer lynhurtigt og udpensler for mig, hvordan jægerne står på lur med deres geværer. Jeg er skrækslagen for at blive ramt af et vådeskud inde i en sky af fasaner. Gør noget! skriger mine instinkter.

- Hvad fanden ligner det at sætte så mange fasaner ud, så de vælter hen over vejen, siger jeg højt og hidsigt til min datter.

"Jeg stopper kraftedeme ikke," tænker jeg og træder på speederen i min robuste bil og kører ind i flokken af fasaner.

- Mor, hvad laver du?! Du kører dem sgu da over, skriger min datter, imens der er fasaner og fjer til alle sider.

- Det må du undskylde skat, siger jeg til min kære dyreelskende datter - Jeg trådte på den forkerte pedal... ■

"MIN HJERNE REAGERER
LYNHURTIGT OG UDPENSLER
FOR MIG, HVORDAN JÆGERNE
STÅR PÅ LUR MED DERES
GEVÆRER"

Oasen på Gamel Køge Landevej

AF JOAN REMIL



FOTO: JETTE NIELSEN

OTILLIA ER SAMVÆRS- OG AKTIVITETS-
HUS FOR PSYKISK SYGE, MED FOKUS PÅ
MOTION, KOST OG EN HVERDAG MED
ARBEJDSOPGAVER DER UDFØRES AF
BRUGERNE.

DU SKAL IKKE HENVISES FOR AT
KOMMER PÅ OTILLIA - DU KAN KOMME
LIGE IND FRA GADEN, OG DU BLIVER
KUN REGISTRERET SOM BRUGER, HVIS
DU SELV ØNSKER DET

DER ER ÅBENT ALLE UGEN HVERDAGE,
FOR DET MESTE FRA KLOKKEN 9:30 TIL
ENTEN KLOKKEN 16 ELLER 20. FRA DEN
3. MAJ ER DER OGSÅ ÅBENT OM SØNDA-
GEN MELLEM 11 OG 15.

OTILLIA LIGGER PÅ GL. KØGE LANDEVEJ
22 I VALBY, PÅ DEN GAMLE FL. SCHMIDT
GRUND.

TELEFON NR: 36 13 21 10

Duften af friskbagt brød får min morgen til at lyse lidt mere, end de revnede fliser ude på gaden antydede på vejen herhen. Jeg slukker cigaretten og sætter mig ved morgenbordet sammen med de andre. Vi drøfter gårdsdagens begivenheder. Var det en god nat med rigeligt af søvn. Hvad kan dagen i dag blive til?

Efterhånden som kaffekopperne tømmes en sidste gang, og maden spises op, forsvinder vi ind i rygelokalet igen. Der drøfter vi alt mellem himmel og jord og ikke mindst de ting, som ikke må komme personalet for øre. Drukture bliver vendt og drejet, og vi hjælper hinanden med medicinen, hvis én står og mangler noget. Det er ikke noget, vi fortæller til nogen, og vi sidder med vores cigaretter, til luften bliver grålig, og man kan se forårssolen strømme ind ad vinduet.

En af kvinderne i rygelokalet er løbet ind i nogle af de problemer, der altid opstår, når en kvinde lever sammen med en mand. Nogle af dem, der kommer her, har fundet et værelse, de kan bo i midlertidigt. Oplevelsen af sammenholdet er meget stærk. Der bliver talt meget om medicin. Om fordelene og ulemperne ved hver eneste slags pille, vi har fået af psykiaterne. Langt de fleste bliver ved med at tage deres medicin uanset bivirkningerne. Det er ikke det værd at prøve at klare sig uden. Der er på det sidste begyndt at komme en mand, der sidder for sig selv henne i hjørnet. Han har tyndt leverpostejfarvet hår og går altid med walkman. Selv om han holder sig for sig selv, føler jeg, at han udøver en vis magt med sin tavshed, og jeg synes ikke, at det er rart, når han er her. Man må ikke røre hans ting, for så truer han. En af mine sidekammerater kan dog godt finde ud af at tumle med ham, og vi er blevet lovet, at personalet vil gribe ind, hvis det bliver for meget med ham.

Snart skal vi spise igen. Vi kan ikke lade være med at grine og sige, at det er lige-

som at være på en restaurant, men vi ved selvfølgelig godt, at personalet helst ser, at vi hjælper til. Der er næsten altid nogen, der melder sig og tager opvasken, det er jo bare tallerkener, knive og gaffler. Al maden er økologisk, og det er den ene grund til, at jeg kommer her. Den anden er, at der sker noget særligt i den her oase, midt i byen af asfalt og lange tomme gader. På et halvt år har jeg fået tre rigtig gode venner, og det føles bare som begyndelsen.

Før kunne jeg kun komme på et dagcenter for ældre, og jeg følte mig altid lidt alene med mine psykiske problemer. Jeg har også haft besøg af Kirsten i lørdags. Hun kom med en flot buket tulipaner, og vi drak the og hyggede os, selv om hun gik hurtigt igen. Den aften var der ikke så meget at snakke om.

På Ottilia er der ansat en bruger i et skåne-job. Hun hedder Anette og er selv psykisk syg. Hun fortalte mig engang, at hun har været her næsten, siden Ottilia åbnede i 2004, og at hun har en masse rastløs energi, hun har brug for at omsætte til noget fysisk. Hun arbejder meget. Og er god at tale med. - Der er mange, der kommer til mig, før de går til personalet. Jeg tror, det er fordi, de føler, at afstanden mellem dem og mig ikke er så stor. De taler med mig om meget personlige ting, som det andet personale måske ikke kan forholde sig til, siger Anette. Når Grethe er her, maler hun. Lige nu maler hun et billede med fugle og blomster på. Den ene fugl har en kongekrone, og blomsterne fletter sig med tornene. "Optaget" står der på et skilt i reden med æg. Farverne er voldsomme og klare, og jeg ved ikke, hvorfor fuglene kigger så forventningsfuldt hen mod kongen. Omme bag skinner solen.

Ved at male bearbejder Grethe de ting, der skete under hendes seneste indlæggelse. Trængslen. De fem dage på Glostrup Hospital var uden ro, uden enestue, og hun kom hjem fyldt med frustration. Hun maler



NÅR GRETHE ER HER, MALER HUN I STÆRKE FARVER. BILLEDET FORTÆLLER OM TRÆNGSLEN HUN MØDTE, DE FEM DAGE HUN TILBRAGTE PÅ GLOSTRUP HOSPITAL OG UROEN BLIVER TIL BLOMSTER OG BLADE OG EN SOL DER SKINNER.

AFFOTOGRAFERET AF JETTE NIELSEN / MALERI AF GRETHE

ihærdigt, og næsten alle, der kommer her, er kreative på en eller anden måde. Der er virkelig en god stemning her, når alle er i gang med noget.

Jeg er blevet særligt gode venner med Niels, der kommer her, efter han blev træt af Fountain House. Vi har begge to relationer til gudsforståelse og Jesus Kristus. Hans far hed Joseph, og hans mor hed Maria. Engang imellem sætter vi os hjemme hos mig og ryger en joint og føler os som en del af evigheden.

Imens hun tænder en smøg, fortæller Linda mig, at hvis hun ikke kunne komme her, ville hun sidde derhjemme og hænge og høre radio. Hendes øjne er altid meget nærværende og opmærksomme. Når vi ser på hinanden, tænker jeg altid på, at vi deler hinandens politiske opfattelser og vil af med Anders Fogh. Linda fortæller mig, hvordan dagene ville gå med ingenting og blive ved med det. Sådan var det, før Ottilia åbnede. Sådan er der mange, der har det. Før gik de hjemme. Eller sammen med ældre. Eller med andre, der ikke ved

så meget om de særlige problemer, der kan opstå, når man har et usædvanligt forhold til vireligheden.

For mig selv rablede det omkring juletid. På samme tid havde jeg ikke flere beroligende piller, og nyrerne slog fra. Nu skal jeg i dialyse tre gange om ugen. Malene, den nye leder, hjalp mig med at gå over på distriktspsykiatrien og få nogle flere beroligende piller. Tanken om at skulle i dialyse tre gange om ugen i tre timer hver gang, føltes som et overgreb på min personlige frihed, og var lige ved at vælte mig.

Den krise er for længst overstået. ■

JOAN REMIL ER MEDLEM AF OUTSIDERENS REDAKTION, OG KENDER EFTERHÅNDEN KROP OG EVIGHED I DENNE VERDEN. JOAN KOMMER PÅ OTTILIA HVER UGE, OG HAR KLARET DE VÆRST TÆNKELIGE SYGDOMME MED ET OVERBÆRENDE SMIL.

Om angstens natur

Hvis du er i tvivl - stå stille

AF BOYE HAURE, FOREDRAGSDELTAGER OG NATIONALØKONOM

Jeg går ind i det store foredragslokale på Frederiksberg Hospital. Der er cirka 60 mennesker tilstede, og der er plads til omkring 150. Det er bemærkelsesværdigt, hvordan folk har sat sig. Alle sidder så de hurtigt kan komme ud igen. Det vil sige ude i siden, for så undgår man at spørge, om de andre vil rejse sig op, når man skal ud i pausen, eller når foredraget er slut. Det må være en slags angst for at blive indespærret – eller for at sidde i midten. Jeg sætter mig på forreste række midt for. Vender mig om og siger: "Det er ligesom i politik, der er efterhånden heller ikke mange på midten mere". "Ja, det er tankevækkende" replicerer en pæn ældre dame.

Ingrid Büscher med titlen Ledende Psykolog ved Psykiatrisk Center Frederiksberg holder oplæg. Jeg kender hende en lille smule fra et par korte indlæggelser. Hun er dygtig, men hun sondrer ikke mellem frygt og angst. Altså efter mine begreber: Frygt skyldes noget udefra. Angst skyldes noget indefra. Doktor Büscher sammenfletter det indre og det ydre plan. Det er til at leve med.

"Angst som følelse og grundfølelse hører til vores liv" får vi at vide. Dertil er kun at sige: Javel. Derefter får vi at vide,

at "Angst er en hensigtsmæssig følelse, når der er reel fare". Okay tænker jeg, men jeg ville netop kalde det frygt. Men det er jo bare en strid om ord.

Endelig præciserer hun, at angst er en "Lidelse når man er meget forpint". Klart nok. Når det er sådan, så skal der professionelle til at gøre noget ved det.

Livstidsrisikoen er 15-20 %. Det betyder at for hele befolkningen, er der en risiko for at blive ramt af sygdommen på cirka 17 procent. Kvinder har en risiko på dobbelt så meget som mænd.

Edderkopper og sommerhuse

Det første eksempel på angstlidelser, vi får præsenteret, er en kvinde, der ikke er gået udenfor sit hjem alene i fem år! Enten gik hun ud med manden eller den voksne datter, når hun skulle ud. Jeg spørger hvad hun gør ved mennesker, der er så hårdt ramt af agorafobi (frygten for åbne pladser). Jeg får svaret: "afhængighed løsnes ved langsom træning". En udviklingsproces fra at gå tur med hunden til at rejse væk hjemmefra. Så der er altså håb tænker jeg. Men vi fik ikke at vide, hvor lang tid behandlingen tog. Jeg ville foretrække, at det tager 14 dage.

Andet eksempel, vi får præsenteret, er en socialrådgiver, der lider af angst for at gå til de vigtige mandagsmøder, der er på hans arbejdsplads. Det er social angst, der er tale om. Det udløser tristhed og angst for at sige noget forkert. Behandlingen består i en slags kognitiv adfærdsterapi, hvor patienten langsomt lære at tænke, at det ikke er farligt at sige noget forkert. Det gør alle mennesker hver dag. Efter således at have lært at tænke positivt, er patienten helbredt efter – igen – en ukendt periode, men jeg vil for egen regning gætte på et halvt til et helt år.

Tredje eksempel drejer sig om en kvinde, der lider af edderkoppefobi. Hun tør ikke tage i sommerhus, når hun bliver inviteret.



Der er et fjerde eksempel, der knytter sig til det tredje. Det drejer også om et sommerhus. Patienten går i panik af ukendte grunde. Der opstår trykken i brystet, svedeture, m.v., og det bliver nødvendigt at ringe til 112. Det nytter bare ikke noget, for patienten "isolerer" sig på hospitalet. Depressionen udvikler sig i en uheldig retning. Man må tage EKG og ordinere elektrochok.

Vi får at vide, at generaliseret angst omfatter overdrevne bekymringer i mindst seks måneder. Det er jo lang tid: et helt halvt år.

Angstens natur - og menneskets

Det, der er galt med mennesker, der er angste, er som udgangspunkt, som Ingrid Büscher fortæller os, at de "undgår noget ubehageligt her og nu, og tror, at de får det bedre, men på længere sigt fører til det modsatte". Ak, ja, fuldstændig som gamle Søren Kierkegaard. skriver: "At turde er, at miste fodfæste for et øjeblik. Ikke at turde er at miste sig selv". Ingrid Büscher og Søren K. formulerer sig forskelligt, men pointen er den samme. Hvad ville ske hvis de mødtes? Det gør de jo ikke, fordi Søren døde i 1855! Men ikke desto mindre kunne Ingrid Büscher få en psykose, hvor hun tror, hun ser Søren Kierkegaard, og det vil være ubehageligt for hende.

Lad mig slutte af med et ret grotesk eksempel, der har en særlig interesse hos os nationaløkonomer og nationaløkonomisk interesserede: En kunde er bange for at stå i kø i et

supermarked. Efter at hun har lagt varer i indkøbsvognen. Men hun kommer ikke videre, og "flygter" ud af butikken! Tænk sig hvis alle kunder (og forbrugere i det hele taget) har denne type angst, så ville hele samfundsøkonomien gå i stå. Der er tale om en panikangst, der specifikt opstår ved kødannelser i supermarkeder, men man kan i teorien godt forestille sig, at panikangsten opstår, hver gang en effektiv efterspørgsel skal effektueres. Det vil sige, hver gang der skal betales. Folk vil dø af sult. Markederne vil bryde sammen.

Når panikangsten øges går konjunkturerne ned. Hvilket rent faktisk svarer til finanskrisen.

Den beskrevne panikangst er grotesk, da noget af det sikreste der findes, er at stå stille. ■

FRA ET FOREDRAG OM ANGST PÅ FREDERIKSBERG
PSYKIATRISK CENTER D. 19. FEBRUAR 2009.

BOYE HAURE ER NATIONALØKONOM, CAND.POLIT OG FAST
SKRIBENT FOR OUTSIDEREN. HAR DU SPØRGSMALE OM MEN-
NESKER OG NATIONALØKONOMI, ER DU VELKOMMEN TIL AT
SENDE BOYE EN MAIL PÅ:

REDAKTION@OUTSIDEREN.DK
ATT: NATIONALØKONOMEN

Sov godt

Det er fristende at søge tilflugt i søvnen, når hverdagen bliver uoverskuelig, og samtidig er psykiatrimedicin noget af den stærkeste sovemedicin, der findes. Men Katrine er ikke tilfreds med altid at føle sig træt og få sin sovetid fordoblet.

AF JULIE FREDERIKKE FEILBERG

Da Katrine blev ramt af psykotisk angst og sat i behandling med det antipsykotiske præparat Seroquel, gik hendes søvnbehov fra seks til 12 timer i døgnet. Eller sagt på en anden måde: Katrine har på grund af medicinen to dage mindre i hver uge at gøre godt med. Der sover hun. Samtidigt går hun rundt med en evig følelse af træthed, og engang, hvor hun kom til at bytte om på den lille morgendosis og den store aftendosis, faldt hun i søvn ved morgenbordet. Eller den gang, hun var på vej i Operaen og faldt i søvn i bussen. I det hele taget er søvn og følelsen af konstant træthed kommet til at spille en væsentlig og uvelkommen rolle i Katrines liv.

- Bortset fra, at jeg sover meget længere om natten, føler jeg mig også konstant træt. Der går som regel ikke mere end en time, efter jeg har taget min medicin, så falder jeg i søvn. Stort set uanset om jeg vil det eller ej, siger Katrine.

”NÅR JEG FALDER I SØVN NU, ER JEG BARE HELT VÆK. I BEGYNDELSEN VAR DRØMMENE OGSÅ VÆK, MEN DE ER BEGYNDT AT VENDE TILBAGE – DE ER BARE ANDERLEDES, END DE PLEJER AT VÆRE”

Der er gået halvanden måned, siden behandlingen gik i gang, og

trætheden, der er en bivirkning af den antipsykotiske medicin, griber ind i hver eneste af Katrines dage.

- Det ødelægger min kreativitet. Jeg kan næsten ikke overskue at tegne mere, og det er noget, der betyder meget for mig. Jeg er selvfølgelig glad for, at jeg med medicinen

Prinsessen på ærten var sandsynligvis ikke i behandling med psykofarmaka, der ofte kræver en nattesøvn på tolv timer... men man ved jo aldrig



sover bedre om natten, men det er meget frustrerende altid at føle sig så træt, at det eneste, jeg egentlig har lyst til, er at lægge mig ned og sove, siger Katrine.

Hvis mennesker ikke drømte

Og der sker virkelige alvorlige forandringer ikke bare i søvnbehovet, men også måden man sover på, når man går i gang med at behandle en psykose, fortæller speciallæge i psykiatri og specialist i søvnforstyrrelser Gordon Wildschütz fra søvnlaboratoriet Scansleep.

- Undersøgelser viser, at medicinen også påvirker søvnrytmen. Normal søvn hos et raskt, ungt menneske er delt op i en vis mængde dyb søvn og en vis mængde overfladisk søvn eller drømmesøvn. Det meste af den dybe søvn forløber i begyndelsen af natten, mens drømmesøvnen kommer senere. Depressive og psykotiske mennesker mangler ofte meget af den dybe søvn, mens drømmesøvnen tager overhånd. Og det er den ubalance mellem at sove dybt og ligge og drømme, som den antipsykotiske medicin retter op på. Medicinen fremmer den dybe søvn, man bliver mere søvnig, og mange oplever, de sover temmelig mange timer i døgnet, siger Wildschütz. Men hvad enten det er for lidt eller for meget søvn, så har

den antipsykotiske medicin hjulpet på Katrines psykotiske symptomer, og det er hun selvfølgelig rigtig glad for. Også selv om problemet med megen søvn og evig træthed ikke er den eneste bivirkning, medicinen har medført, og som Katrine bestemt heller ikke er udpræget tilfreds med.

- Når jeg falder i søvn nu, er jeg bare helt væk. I begyndelsen var drømmene også væk, men de er begyndt at vende tilbage – de er bare anderledes, end de plejer at være. Jeg synes, de er mærkelige og uden mening, og jeg plejer ellers at kunne tyde mine drømme. Hvis jeg var i tvivl om noget, gik jeg til en drømmetyder, men for det meste vidste jeg selv, hvad de betød. Men efter, at jeg er begyndt at drømme igen, på den her måde, kan jeg bare ikke, fortæller Katrine, som anser drømme for meget vigtige for et menneske - Hvis man har svært ved at tale om ting og at sætte ord på, så tror jeg, drømme kan give dig kontakt med dig selv, så du bedre kan forstå dig selv. Hvor Katrine savner sine drømme, som hun mener, er gode for hende, siger psykiater Gordon Wildschütz noget helt andet. Han henviser til den forskning, der peger på,

at for meget drømmesøvn fremmer både psykoser og depressioner. Især med depressive har man fundet en meget klar sammenhæng mellem depressionen og drømmene.

- Det er en gammel nyhed, at hvis man forhindrer depressive i at drømme, det vil sige, hvis man vækker dem af deres drømmesøvn, forekommer der en lindring af depressionen. Andre undersøgelser med søvndeprivation, som vil sige, at man helt afholder folk fra at sove, viser, at man på den måde kan få folk helt ud af deres depression. Slangen er jo så selvfølgelig, at den tilstand kun holder, til patienten falder i søvn første gang. Så er depressionen tilbage. Mennesker har både et naturligt behov for at sove og for at drømme, siger Wildschütz.

Snup bare 14 timer

På Columbia University i USA forskes der intenst i søvnens betydning. Teorien derfra er, at det er en dårlig idé at sove mere end ni timer i døgnet, da det kan forkorte ens liv og forhøje risikoen for sygdomme som sukkersyge. Søvnforsker Gordon Wildschütz mener ikke, at der kan sættes tal på hvor mange timer, vi bør sove. Det er individuelt.

- Nogle har brug for at sove 14 timer, og vi vil nødtigt gøre os til dommere over hvor mange timer, man generelt bør sove. Hvis man har det fint med at sove så meget, skulle der ikke være noget i vejen for det, siger Gordon Wildschütz.

Imens håber Katrine så, at hun kan stole på sin psykiater, når hun siger, at den store søvnmængde og evindelige følelse af træthed fortager sig cirka tre måneder inde i behandlingen. Så der igen bliver tid og energi til at tegne og gå i Operaen.

Katrine har været i behandling med det antipsykotiske middel Seroquel i 10 uger.

JULIE FEILBERG ER MEDLEM AF REDAKTIONEN OG KORTLÆGGER BID FOR BID VERDENSDELENE I JULIES VERDEN.

TIDLIGERE HAR JULIE SKREVET OM ALTERNATIV BEHANDLING, OG PÅ VORES HJEMMESIDE WWW.OUTSIDEREN.DK, KAN DU LÆSE HELE INTERVIEWET MED SØVNFORSKER GORDON WILDSCHIÜTZ. DER KAN DU OGSÅ LÆRE JULIES VERDEN MEGET BEDRE AT KENDE.

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 10A, 1.
DK-2200 København N
www.outsideren.dk
Email: redaktion@outsideren.dk



Der er særligt sted, hvor du kan fortælle om din verden

Eller hvis I står med en artikel, der fortjener et større publikum

Om det er i ord eller billeder, lyd eller video - her kommer det videre.

Send det til : web@outsideren.dk

www.outsideren.dk