

**OUT**

**sideren**

ser psykiatrien indefra

**Christian Bonde**



**Prisen 2004**

N2003



# OUT sideren

ser psykiatrien indefra

Prinsesse Charlottesgade 28  
2200 Kbh. N.

Telefon/fax: 35 39 71 24

Email: redaktion@outsideren.dk

www.outsideren.dk

Giro 1667 2246

Ansvarshv. redaktør – pressekontakt:

Michael P. Krog

Ring: 28 24 10 50 mk@outsideren.dk

Eksternt tilknyttet: Carl Roschou,  
redaktionel konsulent.

(kontortid: man, ons, tors 10-16)

OUTsideren udkommer 6 gange årligt

Abonnement (6 numre):

Institutionsabonnement 225 kr.

Privatabonnement 125 kr.

Løssalg 25 kr.

Næste nummer udkommer:

November 2004

Tryk:

PE Offset & Reklame A/S

Tømmervej 9

6800 Varde

Telefon 76 95 17 17

OUTsideren får penge i 2003

fra Socialministeriet, Københavns Kommune og Tuborg Fondet

Indlæg og artikler udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens holdning. Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte i indsendte indlæg.

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

Forsidebillede er malet af kunstneren Janne Vahlquist.

Forside: Jette Nielsen - J. Osorio

Bagside: Jette Nielsen - J. Osorio

## Bestyrelsesmedlemmer:

Maria Holbech, Formand

Erik Olsen; FAP København

Peter Duetoft; Fhv. MF

Benny Lihme; Redaktør, Social Kritik

Svend Balle; Journalist

Michael P. Krog; Ansv. redaktør

Jette Nielsen; Fotograf, OUTsideren

## Redaktionsgruppen



Ansv. Red.  
Michael P. Krog



Fotograf  
Jette Nielsen



Journalist  
Tina Nurby



Layout  
Jorge Osorio



Konsulent  
Carl Roschou



Journalist  
Dorthe Raffenberg



Journalist  
Mette Brøgger



Journalist  
Frank Fog



Journalist  
Svend Balle



Journalist  
Joan Remil



Journalist  
Dawn Edgar



Journalist  
Lars Brams



IT  
Claus Jensen

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

Tidsskriftet OUTsideren er et uafhængigt tidsskrift om psykiatri og beslægtede emner. Artikler i bladet har overvejende en kritisk og nuanceret vinkel på psykiatrien.

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

## Vi har følgende formål:

- at være talerør for mennesker, der har eller har haft en psykisk lidelse, så de får mulighed for at komme til orde.

- at skabe et blad, der informerer bredt om aktiviteter og tilbud til mennesker med psykiske lidelser.

- at være et anderledes blad – en outsider, der tør kritisere de etablerede holdninger og trykke ideer, der går på tværs af den "normale" virkelighedsopfattelse.

- at forsøge at påvirke samfundet til at indtage en mere humanistisk holdning til psykiske lidelser gennem en bred dialog med alle interesserede parter som brugere, pårørende, behandlere og offentligheden i almindelighed.

- at informere om nye behandlingsformer, der bl.a. rummer et helhedsorienteret syn på mennesket.



# Indhold

OUTsideren nr. 52 mart - april 2005

## 4 VALGET ER DIT

redaktionel kommentar af Michael P. Krog.

## 15 MIG OG FJORDEN

af Carl Rosschou.

## 20 VELFÆRD PÅ VILDSPOK

af Carl Rosschou.

## 21 KEND DINE RETTIGHEDER

af Carl Rosschou.

## 22 SELVVÆRD OG NYE FÆRDIGHEDER

af karlo Hansen



## CHRISTIAN BONDE-PRISEN 2004 !

af Michael P. Krog.

## 25 KONFERENCE OM STEMMEHØRING

## 26 AT GØRE DET SELV, SELV

af Klavs Rasmussen.

## 27 ÅBNING AF IDRÆTSHUSET

af Dorthe Rafferberg.

## 28 ORIENTERING

af Svend Balle.

## 31 POESIVINDUET



## LÆGERNE UD AF PSYKIATRIEN

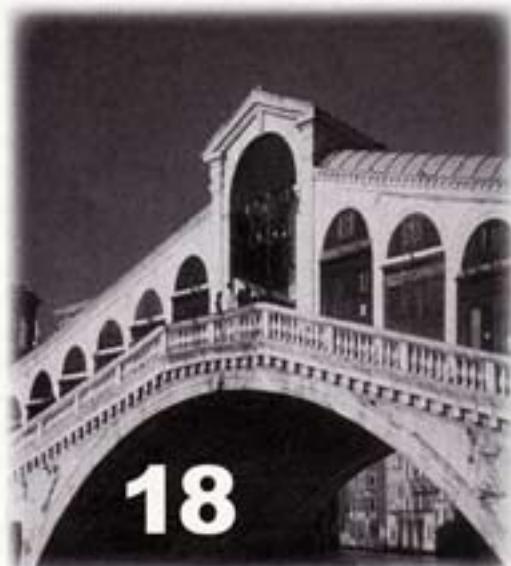
af Carl Rosschou.



## PSYKOLOGHJÆLP TIL

## DEPRESSIVE

af Svend Balle



## EN BOR TIL LIVET FORSØS GENOPLIVE

af Lars Brams.



# Valget er Dit!



Michael P. Krog,  
ansv. redaktør

Fotos: Michael P. Krog

Jeg ved ikke om det er mig der er oversensitiv, men jeg synes egentlig at siden valget blev udskrevet tirsdag den 18. januar er det blevet lidt koldere i Danmark... Om det er klimaet, hvad enten man tager den vejrmæssige, sociale eller politiske temperatur, så føles det i al fald fra min udkikspost som om det er blevet noget køligere...

Nu siger man, at politik er læren om hvilken vej vinden blæser. Jeg tror aldrig, at det har været mere aktuelt i dansk politik end nu. Der har i denne valgkamp været megen snak om spin og om manglen på væsentlige forskelle i de store partiers politik. Iagttagere har konkluderet, at der var to store socialdemokratier, og at problemet for den ene statsministerkandidat, Mogens Lykketoft, var at den anden, Anders Fogh Rasmussen, var bedre til at kommunikere det budskab ud. Vi har været vidne til en valgkamp, hvor det gjaldt om at være den glade giver og udstede løfter uden at komme ind på mindre salgbare emner som at samme løfter kunne betyde fremtidige nedskæringer og forringelser.

Der blev lovet skattestop, mange forbedringer, måske skattepædsættelser og samtidig ingen forringelser eller nedskæringer...

Så er det man måske må huske på Storm P.'s ord om at intet kommer af intet – undtagen lommeuld.

Der var travlhed med at love penge til den store middelklassegruppe og børnefamilierne – også til dem som bestemt ikke mangler noget, men man glemte de svage grupper.

I valgkampen 2005 var der 10 opstillede partier med 947 kandidater. 4.006.295 mennesker kunne stemme og bestemme en del af Danmarks fremtid de næste år. Alligevel var der relativ stor enighed. Der var trængsel om midten og om at bevare velfærdsstaten. Spørgsmålet var ikke så meget, hvem der sagde hvad, men hvem som lød mest troværdig, når de sagde det. Det var ofte mere formen end indholdet, der var afgørende.

Her var det at begrebet spin kom ind med større styrke end tidligere – om end det ikke på noget tidspunkt har været vælgerkrav.

Den der er blevet beskyldt mest for at bruge spin er uden tvivl Anders Fogh Rasmussen.

Han er – hvad enten man er for eller imod hans politik – en fascinerende om end noget skræmmende politisk personlighed.

Det er der i øvrigt kommet en fremragende og ganske spændende biografi om for ikke længe siden.

Den er skrevet af journalisten Anne Sophie Kragh og hedder slet og ret: Fogh. Bogen beskriver hans nøje planlagte og ambitiøse livsforløb på baggrund af samtaler med ham og godt 150 samtaler med hans omverden.

Han legede ikke som andre børn og helt tidligt blev han af sine mere legesyge jævnaldrende kaldt kongen, men da de fandt ud af at en konge ikke har megen magt, kaldte de ham herefter statsministeren.

Det er måske spørgsmålet om han overhovedet har været barn for han brugte mest tiden på landarbejde på hans fars gård og på at læse.

Hans far var medlem af sognerådet – som nu ville have heddet kommunalbestyrelsen. Derfor var han næsten allerede fra fødslen politisk skolet.

Anders Fogh Rasmussen var temmelig strengt opdraget og fik af hans far besked på kun at tale med når han vidste god

besked om emnet. I stedet for faren for at sige noget forkert og dermed tabe ansigt skulle man holde kæft! Derfor læste Anders Fogh allerede fra starten af sin barndom mange bøger for dermed at komme på talefod med sin far.

En anden central skikkelse i regeringen er netop som dette skrives trådt tilbage.

Det er forhenværende socialminister og derefter forbrugerminister Henriette Kjær.

Jeg var ked af hendes afgang som socialminister sidste år for jeg følte at hun havde hjertet med i det meste af sit arbejde – også for psykisk syge.

Hun er også sammen med sin forgænger Karen Jespersen de eneste ministre vi har interviewet 2 gange. Henriette Kjær har en smilende jysk og folkelig gennemslagskraft, men havde måske ikke tilstrækkelig opbakning i regeringen til at gøre forholdene så gode som hun ville.

Med Henriette Kjærs afgang kan man måske sige at hun en gang mere har solidariseret sig med sårbare ved at vise sin sårbarhed. Hun har vist en menneskelighed og dermed skrøbelighed.

Det er blot synd at fremtrædende politikere først viser følelser og deres menneskelighed når de går af. Hvis de havde vist disse egenskaber mere havde de måske fået større opbakning og forståelse. Tænk blot på det klassiske eksempel med Jens Otto Krag, som i 1972 gik af som statsminister efter EF-afstemningen. Eller en anden socialdemokrat – Mogens Lykketoft, som måske – hvem ved – kunne have erobret statsministerdrømmen, hvis han i tide havde vist sin menneskelighed mere.

Derfor skal herfra lyde en opfordring til politikerne om at gøre som flertallet af dette blads læsere og vis følelser og følsomhed!

Ikke af hensyn til socialdemokratiske ambitioner, men mere højtideligt for tilliden og tilslutningen til folkestyret.

I den nu afsluttede valgkamps tv-debatter var det tydeligt at dem der nåede længst ud





med budskabet og fik de bedste meningsmålinger, var dem der havde forenklet budskabet og samlet det i planlagte punchlines. Disse punchlines – eller som en standupkomiker ville kalde dem one-liners – blev også brugt som svar på spørgsmål – ofte med ikke overvældende hensyn til hvordan spørgsmålene i øvrigt lød!

Punchlines som i det hele taget blev gentaget så ofte som overhovedet muligt. Man kunne næsten forestille sig et spørgsmål som: Hvad spiser du til morgenmad? Besvaret med: Det er vigtigt, at vi får skabt flere arbejdspladser og en øget økonomisk stabilitet!

Jeg har ofte advaret mod politikerlede og advokeret for at alle skal tage stilling og være så aktive som muligt med begrundelsen at politik er for alvorlig en sag at overlade til politikerne.

Man kan også fristes til at mene at magt skal gives til mennesker som ikke ønsker magt...

Demokrati er besværligt og kan være virke fremmedgørende når det udøves på fjernsynsskærmen af garvede politikere. Men som den tidligere engelske

premierminister Sir Winston Churchill så smukt formulerede det, "er demokrati en dårlig styreform, men det er den bedste vi har..."

Med fare for at give ilt til politikerlede, så har jeg hørt at der cirkulerer en historie om hvornår man kan se på en politiker at han eller hun lyver? Svaret er: Læberne bevæger sig...!

Det er næsten på samme måde med politikere som med Dansk Melodi Grand Prix.

Det er så uendelig let at være ironisk, nedladende og have en overbærende holdning til begge fænomener.

Det svære og det rigtige er at tage dem alvorligt og seriøst – og her tænker jeg mest på politik og dermed politikerne. Der er dog endnu en ting de 2 fænomener har tilfælles – nemlig at flertallet ikke altid har ret! Naturligvis alt efter personlig smag!

Med hensyn til Det Danske Grand Prix vil jeg personligt tilføje at ved årets afstemning var jeg undtagelsesvis enig med flertallet. Men jeg fastholder alligevel mit principielle standpunkt!

De store partier Venstre og Socialdemokraterne gik ved valget markant tilbage. Jeg tror at vælgerne har taget afstand fra den præsidentielle og personificerende kampagne og mediedækning.

Til gengæld blev de mindre og mere holdningsprægede partier styrkede. Det var ikke præsidenterne, men dronningerne som vandt...

Kvinderne var mere markante og havde mere deres følelser og engagement med. De var mindre tilbøjelige til gentage deres korte og indøvede mantraer som svar eller som punch-line.

I TV-2's Go' Morgen Danmark den 10. februar citerede den kvindelige morgenvært aviserne for budskabet om at "vi vil ha' unge kvinder!". Her tænkte hun vist på både partier og vælgere som ønsker sig formandskandidater. Den anden mandlige morgenvært – forhenværende nyhedschef Jens Gaardbo – bemærkede en anelse tørt: "Ja, vi vil have unge kvinder – det er der jo ikke noget nyt i!" og tilføjede bedrovet: "Men de vil jo ikke!". Her tror jeg mere han burde tænke på socialdemokraternes 27-årige håb Mette



Frederiksen og den mere garvede SF'er Anne Baastrup - som også er en engageret debator og som har arbejdet meget for psykiatribrugernes sag.

Jeg tror at der er brug for mere engagement, flere følelser og klarere holdninger dansk politik fremover...

Der blev talt meget i den nu overståede valgkamp, men meget lidt om socialpolitik, socialt udsatte og endnu mindre om psykisk syge.

Betragtningen fra politikernes side er måske at der ikke er stemmer i problematikken...

Dette på trods af at omkring 1/2 million danskere har en behandlingskrævende psykisk lidelse og at udgifterne til disse sygdomme ifølge dagbladet BT ligger på godt 30 milliarder kroner om året. Det er mere end nogen anden sygdom!

Og på trods af at der er 800.000 udenfor arbejdsmarkedet på det der kaldes "passiv forsørgelse" og 325.000 som opfylder officielle kriterier for at være fattig i Danmark. Tallene skal ikke lægges sammen, men det er mange nok endda...

Alligevel viste en af de utallige undersøgelser og meningsmålinger at danskerne endnu en gang var det folk - sammen med Malta og

Schweiz blandt undersøgelsens 90 nationer - som var lykkeligst i verden!

Jeg véd godt at undersøgelsesresultater kan fortolkes og at man med statistik kan bevise alt - også det modsatte... Alligevel er større forskelle mellem i øvrigt sammenlignelige lande interessante.

For eksempel er kosmetikforbruget ifølge dagbladet Politiken i kroner per person i Danmark 2004: 158 kr. Kosmetikforbruget i kroner per person i Sverige er derimod samme år kun 67 kr!

Mere og mere gøres også op i forbrug. Som et tegn på at vi bevæger os fra at være borgere til mere at være forbrugere viser det sig også i en undersøgelse at danske forbrugeres optimisme aldrig har været højere i de 30 år den har været målt - i øvrigt i modsætning til resten af verdens lande!

Jeg kan i den forbindelse ikke undlade at gentage noget jeg har skrevet før, nemlig det tankevækkende at vi som beskrevet i en rapport samtidig er det land i Europa som faktisk er mest ligeglade med de svage i samfundet...

Den indiske statsmand Mahatma Gandhi har engang sagt, at enhver civilisation

skal bedømmes efter hvordan den behandler sine minoriteter.

Hvad siger det om Danmark at disse emner så godt som udeblev af valgkampen?

Helt udeblev de dog ikke...

Ordet psykisk syge indgik i en valgannonce fra Socialdemokraterne, hvor man sammenlignede regeringens løfter til ældre, syge og svage med hvad de havde gjort. Samtidig nævnedes annoncen naturligvis hvad socialdemokraterne havde tænkt sig at ville gøre hvis de kom til magten.

Jeg var også til et valgmode, hvor daværende kirkeminister Tove Fergo fra Venstre fik et spørgsmål fra salen om de godt 100.000 mennesker som lider af spiseforstyrrelser. Denne gruppe har en stor risiko for langvarig og invaliderende sygdom. Dertil kommer ofte henvisning - ikke til effektiv behandling, men til offentlig forsørgelse og dertil en høj dødelighed på grund af selvmord og fejlnæring. De har ikke som andre patientgrupper krav på ventelistegaranti.

Tove Fergo svarede at "det er et eksempel på at regeringen ikke havde



nået alt. Der er flere fremragende private behandlingssteder for spiseforstyrrede. Hvis pengene kunne følge patienten kunne man selv bestemme sit behandlingssted og undgå ventetid."

Dette - en smule overraskende svar - bakkede repræsentanten fra Dansk Folkeparti umiddelbart efter op.

Hvis dette bliver regeringens politik ville det unægtelig give psykiatribehandlingen nye perspektiver...

Apropos minoriteter, så var der en mere uøjtetelig og fornøjelig valgkamp på TV-Zulu, som den 31. januar indledte med at beskrive Minoritetspartiet som "partiet for homoseksuelle, sindslidende og indvandrere..." Noget er der om snakken for Minoritetspartiet er det eneste parti som i forbindelse med valget har udsendt en psykiatropolitik - på hele 5 sider. Man kan finde dette politiske program på partiets hjemmeside: [www.minoritetspartiet.dk](http://www.minoritetspartiet.dk)

Jeg kunne sagtens skrive langt mere om valget fordi dets udfald har betydning for fremtidens psykiatri og Danmarks udsatte, men jeg vil på tidsskriftet OUTsiderens vegne gerne afslutte denne politiske snak med et håb!

Tro mig - og det er ikke endnu et politikerløfte!

## Vi går mod lysere og varmere tider...

Om det kun er klimaet eller forholdene for mennesker i dette land - og særligt mennesker med psykiske sygdomme og lidelser - vil tiden vise...

Derfor skal vi stadig selv være med til at påvirke tingenes tilstand ved at være vågne og aktive, samtidig med at vi skal turde tro og håbe på fremtiden.

Jeg vil også gerne ønske alle læsere velkommen til et nyt år!

Det burde have begyndt den 1. januar jomfrueligt, uspolet og fyldt med håb, men den frygtelige flodbølge i Sydøstasien gjorde at uskylden blev spoleret allerede fra begyndelsen.

Men 2005 bliver trods alt - også - et jubel- og jubilæumsår!

Der er flere store danske personligheder som fylder år og som skal fejres på behørig vis...

For nu at tage dem i prioriteret rækkefølge med subjektiv og stigende væsentlighed for dette blads læsere...

Som ballettoman og tidligere redaktør af Dansens Blad vil jeg gerne slå et slag for balletmestrene Harald Lander, som kunne være fyldt 100 år, og August Bournonville, som under større festivitas og en stor festival, fylder 200.

Den største begivenhed - eller rettere som det nu hedder event - bliver dog en anden 200-årig, nemlig digteren H. C. Andersen som ville være fyldt 200 år den 2. april.

Som det måske er dette blads læsere bekendt havde Hans Christian Andersen også en psykisk lidelse. Den hedder i dag OCD - Obsessive Compulsive Disorder, men dengang hed den det langt smukkere og langt mere sigende - "tvivlesyge".

Det handler om større eller mindre tvangstanker og tvangshandlinger. Det kan være alt fra en irriterende checken af om døre er låst og vasken hænder til en langt værre og isolerende sygdom.

H. C. Andersen beskriver i sine dagbøger, hvordan han for at være sikker på at et stearinlys er slukket står og holder om vægen med tommel- og pegefingre. Alligevel er han når han går derfra usikker på om lyset nu er slukket.

Han havde også altid på sine mange rejser et stykke tovværk med i sin kuffert for altid at kunne spænde det til vinduet for at undslippe i tilfælde af brand, som også var hans store skræk.

H. C. Andersen skal nok være synlig det næste år.

Enkelte kommentatorer frygter endda at det bliver så svulstigt og med så stor mangel på Hans Christians ånd at vi helt glemmer poesien i hans digtning...

## Men synlighed er vigtigt!

PR- og eventmanden Christian Have har skrevet en bog om denne vigtighed.

Bogen hedder: "Synlighed er eksistens" og titlen understreger bogens pointe.

Denne pointe viste sig med uhyggelig tydelighed ved flodbølgen 2. juledag. Først troede man at antallet af omkomne højst var omkring 50.000 og alle aviser og nyhedsudsendelser bugnede af tragedien. Men man må desværre huske på at hver eneste dag dør mange tusinder af børn af sult, fødende kvinder på grund af mangel på simpel behandling og udstyr. Mennesker dør på grund af epidemier og mangel på rent vand og i uretfærdige krige og andre tragedier.

Der er bare ikke bevågenhed og kameraer til stede.

Men kameraerne og den konstante bevågenhed udmøntede sig til gengæld også i en kolossal og hidtil uset offervilje og gavmildhed fra hele verden og også fra danskernes side.

Det giver medierne et kolossalt ansvar for at være til stede og dække verdens uretfærdighed.

Det viser at mennesker kan have og føle et socialt ansvar når de bliver konfronteret og gjort tilstrækkelig opmærksom på medmennesker i nød. Særligt når katastrofen sker hvor danskere ofte opholder sig som turister og når de ramte i øvrigt ligner os...

Det beviser med både ønskelig og uønskelig tydelighed Christian Haves ord om at synlighed er eksistens...

Christian Have er i øvrigt også den PR-mæssige bag- og idémand bag den officielle del af H. C. Andersen-året.

Det er derfor også vigtigt for psykiatribrugernes sag at mennesker der er psykisk syge og sårbare bliver mere synlige.

Det gælder alle steder - i familien, venskredsen, teatret, på arbejdspladsen, uddannelsesstedet, fjernsyn og film - og i samfundsdebatten og resten af mediebilledet...

H. C. Andersen var ubestrideligt et geni og i øvrigt er en film om et andet geni aktuelt netop nu.

Det er den amerikanske film "The Aviator" af mesterinstruktøren Martin Scorsese. Den blev for nylig af Det Britiske Filmakademi kåret som årets bedste film og handler om excentrikeren og - på det tidspunkt - verdens rigeste mand Howard Hughes.

Han fløj selv sine fly, ejede flyfabrikker og filmstudier, instruerede film med verdens bedste skuespillerinder - som han oftest kom sammen med for siden mere eller mindre kynisk at droppe for andre skønne kvinder.

Howard Hughes havde også OCD, som startede med at han var bange for snavsede dørhåndtag og endte med at han sluttede sit liv som en langhåret, ubarberet, vildtudseende eneboer og særling.

Der er mange myter om hans liv, men sandheden er at han startede sit liv med alle muligheder og endte det med så mange begrænsninger at han døde som en bitter og ensom mand.





En læge sagde om ham at han formentlig var ligeså genial og intelligent da han døde som da han var på højden af sit liv. Han havde mange tanker, men kunne bare ikke organisere dem...

Jeg tør næsten ikke skrive alle gode gange 3 med hensyn til genier og genialitet, men dette blads ansvarshavende og undertegnede redaktør kender selv til problematikken. Han døjer selv med lidelsen, men han vil nu hellere kalde den tvivlesyge.

Dette blad – OUTsideren – har som en af sine hædersopgaver; at fortælle om psykiatribrugeres erfaringer, liv, tanker, idéer og forslag til bedre muligheder for denne som fornævnt ret store gruppe.

Derfor er den sidste jubilær jeg vil nævne som væsentlig i 2005 os selv: tidsskriftet OUTsideren som har eksisteret i godt 10 år fra spæd start til moden og ambitiøs deltager i samfundsdebatten om psykiatri og beslægtede emner set fra den menneskelige synsvinkel.

Vi fejrer os selv med at forsøge at lave et stadigt bedre blad – hvilket kun kan ske med læsernes hjælp.

Vi er oven i købet allerede blevet fejret i slutningen af sidste år, som et forhåbentligt lykkebringende varsel og en rigtig god begyndelse på dette jubilæumsår...

### **Tidsskriftet OUTsideren fik Christian Bonde Prisen 2004!**

Længere inde i bladet er der en mindre beskrivelse af begivenheden, men jeg kan allerede her røbe at vi er meget glade og stolte over anerkendelsen. Christian Bonde var en hyppig og god ven af bladet.

Vi markerer også jubilæet med blandt andet en høring om ambulans tvang – et forslag som ventes at indgå i den kommende udgave af psykiatriloven, som skal revideres i 2005.

Tvang er et svært emne som vi vælger at tage under behandling under overskrif-

ten: "Hvad gør du hvis du får uventede gæster?".

Læs mere om arrangementet andetsteds i bladet og endnu mere i næste nummer. Men vi vil altså gerne fejre os selv!

Høringens overskrift er inspireret af en reklame for en varm drik, som drikkes ufatteligt meget i den psykiatriske verden!

Vores begrundelse for at vi skal fejres er også inspireret af reklameverdenen: **For vi fortjener det!**

For at blive fejret bedst muligt behøver vi læsernes hjælp.

Send derfor allerede nu fødselsdagssker og bidrag!

Har du lyst til at skrive eller være frivillig på anden vis?

Send også gerne idéer og forslag til aktiviteter og forbedringer!

Lad mig ønske alle et godt og lunt forår og konkludere med endnu et reklameslogan:

**Tidsskriftet OUTsideren – Hvis det skal blive til noget!**



OUTsideren er brugernes stemme i psykiatridebatten

**OUT**

sideren

ser psykiatrien indefra

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

Vi er altid på jagt efter gode historier!

## Vi kan godt bruge lidt flere OUTsidere

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

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

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

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

## Tidsskriftet OUTsideren

Prinsesse Charlottesgade 28-  
30  
2200 København N  
Telefon: 35 39 71 24

email: [cr@outsideren.dk](mailto:cr@outsideren.dk)  
[www.Outsideren.dk](http://www.Outsideren.dk)

NET-  
VÆRKESTEDET

*Offside*

35357344

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

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

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

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

Undervisning, aktiviteter og socialt samvær

Prinsesse Charlottesgade 28, 2200 Kbh. N.



# Lægerne ud af psykiatrien!

*Verdenshistoriens andet Christian Bonde-seminar handlede om tvang i psykiatrien. Den åbenlyse og den skjulte. Tvang på psykiatriske afdelinger og tvang i samfundet. Tvang i hjemmet kom også til at spille en væsentlig rolle og selv muligheden for bedre tvang blev omtalt. Alternativer til tvang og andre måder at møde og behandle mennesker med psykiske vanskeligheder blev drøftet og en deltager pegede på erfaringerne fra omlægningen af åndssvageforsorgen. "Det blev først godt, da overlægerne mistede magten og blev fjernet fra afdelingerne," fortalte hun. Måske kan samme opskrift forbedre psykiatrien?*

Ved seminarets afslutning uddelte arrangøren, Foreningen Christian Bondes Venner, årets Bondepris – og den tilfaldt Outsideren!

Billede af Jette Nielsen



Seminaret samlede omkring fyre deltagere og fandt sted på Sonnerupgaard Kursuscenter ved Hvalso fra den 19. til den 21. november 2004. Det var anden gang foreningen Christian Bondes Venner indkaldte til et seminar – og som første gang var det meget vellykket. Foreningen består af en kreds af mennesker som har kendt Christian Bonde og som for at holde mindet om hans indsats i live en gang om året afholder et seminar og uddeler en pris i hans navn.

### Nødvendig tvang

Psykiateren Henrik Day Poulsen fra Rigshospitalet havde svært ved at se, at der er nogen problemer omkring tvang i Danmark. »Mindstemiddelprincippet som bruges i psykiatrien i Danmark betyder, at alle andre muligheder skal være udtømt, før man bruger tvang,« fortalte han og henviste til at tvang kan være nødvendig for eksempel for at forhindre selvmord.

Han mente i øvrigt, at den danske praksis er temmelig restriktivt i forhold til andre lande, brug af tvang skal registreres og der er et udbygget og velfungerende klagesystem i form af patientklagenævnene.

Han skulle desværre forlade seminaret for at nå et fly lige efter at have holdt sit indlæg, så han nåede hverken at høre de andre indledere eller en del af deltagerne, som havde anderledes meninger og erfaringer.

Journalisten Hans Drachmann fra Politiken, som i en række artikler har beskrevet problemer med alt for langvarige tvangsfikseringer og Europarådets kritik af den danske praksis, fortalte om hvordan han havde haft stort besvær med at få adgang til de relevante tal,

og at han var begyndt at beskæftige sig med tvang inden for psykiatrien i forbindelse med en historie han havde hørt om patienter, som havde været fastspændt i over 100 døgn. »Det kan da ikke være rigtigt,« havde han tænkt – men det kunne det, fandt han ud af, og han skrev senere historier om endnu værre tilfælde, for eksempel om en patient, der var fastspændt i 235 døgn.

### Traumatisk tvang

Deltagerne kunne hurtigt blive enige om, at det ikke kan være behandlingsmæssige grunde til så lange fastspændinger. Det skyldes mangler i psykiatrien og mangler hos personalet. Og en kultur, hvor man vanemæssigt griber til tvangs medicinering og fastspænding ved problemer.

Måske har brug af tvang også noget at gøre med angst for at miste kontrollen fra personalets side, ikke bare over for kaos hos patienterne, men også for det ubearbejdede kaos hos behandlerne selv.

At den angst findes hos nogle behandlerne blev belyst med en historie fra et bosted, hvor en psykiater ikke





turde holde møde i pædagogernes mødelokale, fordi der ikke var sikre flugtveje!

En pædagog fra Bostedet Lunden fortalte om sine oplevelser med beboere som kom tilbage efter indlæggelser på Nordvang. Havde de været udsat for tvang kunne det oftest mærkes på dem bagefter. De kunne være nærmest traumatiserede, som ofre for krig og katastrofer, og hun efterlyste, at ofre for tvang bliver tilbudt krisebehandling. »Der er behov for en hjælp til at bearbejde oplevelserne bagefter. Det kan være meget voldsomt, og derfor er der brug for en opfølgning.«

## Skjult tvang

Anette Holm fra B-I-D (Brugerlærerne i Danmark) fortalte om sine egne oplevelser med dognhuse i Viborg. Dognhuse hører ikke under psykiatriloven, og derfor kan der endnu ikke bruges åbenlys tvang mod beboerne. Men det betyder ikke, at der ikke finder tvang sted.

Det gør der, men tvangen er usynlig. »Den maskerede tvang kan være sovset ind i omsorg,« sagde Anette Holm. Hun fortalte om, at hun selv havde oplevet ikke at få lov at komme uden for en dør i tre måneder. Selvom hun længtes efter et kunne gå en tur, fik hun ikke lov. Perso-

## Christian Bonde

Christian Bonde blev født den 26. november 1937 i den lille jyske landsby Vorbasse. Som femårig blev han (fejl-)anbragt under åndssvageforsorgen. Han forsøgte konstant at stikke af og blev i en lang periode placeret på anstalten på Livø – som fra 1911 til 61 var et mørkt kapitel i dansk socialhistorie.

Først i 1971 blev han frigivet, takket være indgriben fra overlæge Hertel Wulff (som i 2003 var den første modtager af Bonde Prisen). Han fik tilkendt pension og fik en lille lejlighed i Roskilde. Han brugte sin frihed til at kæmpe for psykiatribrugernes interesser, og var blandt meget andet med til at grundlægge Galebevægelsen i 1970'erne.

Bonde blev kendt blandt alle som beskæftigede sig med psykiatri. Han vadede ind overalt og råbte op om ting, han syntes var forkerte. Om det var plejerne på Middelfart som mishandlede og slog de indlagte eller det var udemokratiske forhold i Landsforeningen Sind. Han fik mange venner både blandt andre gale og blandt politikere, kritiske behandlere og pårørende.

Med dokumentarprogrammerne »Psykiatriens Robin Hood« fra 1997 og »Hvem hjælper psykiateren?« fra 1976 tegnede Gyda Uldall for Danmarks Radio et dybtgående portræt af Bonde og gjorde ham landskendt. »Jeg vil gerne hjælpe de sindslidende, så de kan opleve den frihed, som jeg selv føler, jeg har fået. Det er ikke så svært at nå ind til dem. Blot man giver sig lidt tid og viser en oprigtig vilje til at lytte, så kommer resten helt af sig selv,« sagde han. Christian Bonde døde i 2001 og blev begravet fra en stuvende fuld Roskilde Domkirke. Den nuværende kirkeminister, Tove Fergo fra Venstre, talte over ham.

En kreds af venner oprettede i 2002 en forening til hans minde. Den afholder det årlige Bonde-seminar og uddeler en pris til Christian Bondes minde.





mellem patient og behandler, som bliver efterlyst som et alternativ til tvang.

## Ud med psykiaterne

Seminaret beskæftigede sig naturligvis også med de mange alternativer til den traditionelle psykiatris metoder.

Benny Lihme, redaktør af Tidsskriftet Social Kritik, fremhævede Soteria Huse, små behandlingskollektiver hvor der er tæt kontakt mellem behandlere og beboere. Soteria-tanken stammer fra den amerikanske psykiater Loren Mosher, som grundlagde det første kollektiv i USA i 1970'erne. Ideen har spredt sig til andre lande, og der findes Soteria Huse i Tyskland og Schweiz. Vi havde en artikel om emnet i OUTsideren nr. 48 fra marts 2004.

Mange påpegede erfaringerne med Recovery, som er beskrevet i bogen Recovery på Dansk, og som man kan læse mere om på [www.recovery-orientering.dk](http://www.recovery-orientering.dk).

Og endelig var der så weekendens mest radikale forslag: At psykiaterne helt skal ud af psykiatrien – ellers bliver det aldrig godt. Ideen bygger som nævnt på

nalet mente ikke, at hun havde tilstrækkelig indsigt i sin egen situation til at kunne bestemme det. »Tvang handler om magt, om at kunne påtvinge andre sin vilje, og det skaber utryghed og mistillid, hos dem det går ud over,« fastslog hun.

Den skjulte tvang er vanskelig at påvise, og der er ikke nogen muligheder for at klage over den. Den lader sig netop ikke dokumentere. På døgnhuset, fortalte Anette, at det kunne have form af trusler om, at »hvis du ikke vil gøre som du får besked på, så kan du ikke være her. Så skønner vi, at du ikke samarbejder, og så må du klare dig udenfor.«

## Psykiatri i øjenhøjde

Anette Holm viste en tegning af Rubins vase – et billede som alt efter hvordan man ser på det kan forestille en vase eller to personer, der ser på hinanden. Men man kan ikke se begge dele på en gang – man ser enten vasen eller personerne. Og personerne betragter hinandens ansigter i øjenhøjde. De er på lige fod. Hvis man ikke er det, ser man ikke det rigtige billede. Personalet glemmer alt for ofte at se og respektere den person, der er bag ved patienten. De lytter ikke. De glemmer, at de er gæster i patientens liv og sætter sig ikke ind i reglerne for

dette liv. Og det er baggrunden for den skjulte tvang.

Kirsten Braad fra Orion i Hillerød fortalte om et usædvanligt bosted for en gruppe psykisk syge. Overskrifterne for Orion er rummelig og rummelighed samt positive forventninger til relationer mellem mennesker. På bostedet ønsker man at »understøtte mennesker med alvorlig psykisk sygdom til fuldt ud at udnytte deres muligheder og realisere deres mål«. Medarbejderne skal overføre ressourcer og magt til beboerne, og skal stå til rådighed med egne menneskelige og faglige ressourcer, for at beboerne kan blive i stand til at mestre deres egen tilværelse med rettigheder og ansvar som andre borgere i samfundet.

Husets indretning understøtter målsætningen. De enkelte boliger er private rum, som beboerne råder fuldstændigt over. De stemmer selv hvem der må komme indenfor hvornår og hvordan rummet skal være indrettet. Så er der et fælleshus, som er et halvoffentligt rum.

Beboerne bestemmer hvordan det skal anvendes og fastsætter på møder spille-reglerne. Personalet optræder som inspiratorer, mæglere og støtter i processen, men det er beboerne, der styrer.

Der er med andre ord tale om et bevist forsøg på at udvikle det ligeværdige møde



nedlæggelsen af de store institutioner i åndssvageforsorgen.

Da Ebberødsgård og lignende institutioner fandtes lå det overordnede ansvar på overlæger. Dengang var der også en omfattende brug af tvang og medicinering. Efter at opgaven er lagt ud på decentrale bosteder under amterne, har lægerne mistet magten. Og forholdene er blevet væsentligt bedre.





# OUTsideren fik årets Christian Bonde-pris

Af Michael P. Krog  
Fotos: Jette Nielsen

var en sand kæmpe og original som til det sidste kæmpede for psykisk syges sag.

Vi på tidsskriftet OUTsideren er rorte og meget stolte over den pris vi fik af Foreningen Christian Bondes Venner den 21. november 2004. Prisen er en tegning af nordmanden Torgeir Brånstein – som kan ses på forsiden, og for første gang fulgte der penge med – nemlig kr. 3.000.

Tidsskriftet OUTsideren har i år 2005 eksisteret i godt 10 år. Lige fra den meget spæde start ved et skrivekursus på Net-værkstedet OUTsideren i 1995, hvor det nærmest var et lokalt nyhedsbrev til i dag, hvor vi har vokset os store og udkommer med farveforside og på glittet papir. Vi er heldigvis vokset med opgaven og de stadig større ambitioner. Vi har vundet større og større anerkendelse og indflydelse, men økonomien har ikke fulgt helt med. Det koster at blive større og mere udbredt og pengene har ikke været til store reklamekampagner og markedsføring. Vi er vokset ved personlige anbefalinger og "mund til øre"-metoden. Det er en troværdig, men langsommelig metode. Tidsskriftet OUTsideren står ved sit 10-års jubilæum parat til nye udfordringer og derfor var den en flot og varmende gave at starte jubilæumsåret med at modtage Christian Bonde prisen.

Vi sætter pris på prisen...

Vi vil fortsætte Christian Bondes kamp på vores egen måde, men

fortsat kæmpe i hans ånd...

Det er årstiden for priser. De falder i en lind strøm indenfor især underholdningsbranchen – for eksempel er der de amerikanske Oscar, Golden Globe og de danske Robert og Bodil for film og igen amerikanske Grammy og den hjemlige Danish Music Award – som den hedder på dansk – for musik sammen med den noget mindre og langt mere sprælske Steppeulven.

Der er også mange andre større og mindre priser som gives for at støtte og prise en indsats udover det sædvanlige.

Men i den sociale verden er der ikke mange priser – og særligt ikke indenfor psykiatrien.

På stående fod kan jeg kun komme i tanke om to priser – hvoraf landsforeningen SIND står for den ene. Den anden pris er Christian Bonde prisen – som er opkaldt efter den navnkundige psykiatriens Robin Hood.

Christian Bonde prisen er kun givet to gange. Første gang var i 2003 til Christian Bondes redningsmand ud fra åndssvageforsorgen, tidligere overlæge i psykiatri Hertel Wulff.

Bonde var allerede som barn anderledes. Han var en outsider og blev fejlagtigt anbragt i åndssvageforsorgen den første store del af sit liv.

Christian Bonde betragtede Hertel Wulff som sin skytsånd resten af livet. Bonde døde i 2001 og var en utrættelig aktivist for psykiatribrugernes rettigheder. Bonde var en af initiativtagerne til Galebevægelsen og blev kort før sin død portrætteret i OUTsideren under overskriften: "Kriger i psykiatrien".

Christian Bonde besøgte ofte tidsskriftet OUTsideren på vores kontor i Prinsesse Charlottesgade, hvor han fortalte om sine mange gøremål og aktiviteter for at synliggøre psykiatribrugerne, de sindssyge eller "gale" som Bonde med selvironi kaldte sig/dem/os. Bonde





# Psykiologhjælp til depressive



Af Svend Balle,  
Billede Mette Steensberg

Piller eller terapi, krop eller sjæl, psykiatere eller psykologer er den store modsætning i dansk psykiatri. Hvis man har ondt i psyken, så har det med noget rent biologisk at gøre, og så skal man bare have nogle piller, og så kan man køre lidt i grund, har det undertiden været fremstillet som. Der er direkte medicinalfirmaer, som i deres markedsføring har beskrevet depression som en mangelsygdom på linje med sukkersyge. Der er vel også dem, som mener, at lægens piller nok kan hjælpe dem ud af en depression. Og der er da også forskel på depressioner.

## Dyrt for den depressive og for samfundet

Problemet er tit det, at man som depressiv ikke har andet valg end lægen og pillerne, for psykologer er der lang ventetid på, og det koster. Det betyder, at nogle ikke bliver hjulpet, og det bliver det ikke bedre af. Depressioner kan føre til psykoser, og uerkendte depressioner er heller ikke nogen god ting. Nyere forskning har faktisk tydet på, at depression kan medføre hjerneskader. Dertil kommer sammenhængen med selvmord, som desværre også depressionspiller (som fx Cipramil og Fontex) er blevet sat i forbindelse med. Uanset hvordan en depression er det ikke livskvalitetsmæssigt nogen god ide at forsømme en depression.

**Nu er det endeligt lykkedes at få indført gratis psykiologhjælp. Desværre kun som forsøg og kun for nogle heldige i dele af Østjylland og på Fyn. Måske kan det udvides til hele landet, men det bliver vel alt for dyrt, eller bliver det?**

Samfundsøkonomisk er det heller ikke nogen god ide. Flere dage med depression betyder flere dage med piller, som betyder øgede udgifter for det offentlige til tilskud, og indlæggelser og dage i distriktspsykiatrien er heller ikke nogen billig affære. Dertil kommer det offentlige udgifter til sygedagpenge og andre sociale udgifter i forbindelse med sygefraværet.

## Kunne det ikke blive bedre?

Nu er det så endeligt som forsøg – desværre kun – blevet muligt at få psykiologhjælp, hvis man er så heldig at bo i enten Fyns Amt eller Århus Amt.

Depressionsforeningen burde naturligvis være begejstret, og det er den vel også. Den er imidlertid samtidigt noget betænkelig. Den fremhævede i en pressemeddelelse 8.12.2004, at forsøgsordningen kunne komme til at fungere som en syltekrukke for hjælp til depressive landet over og som permanent ordning. I forvejen kan man få gratis psykiologhjælp, hvis man har været ude for en ulykke.

Depressioner har det med at vende tilbage. Men det kunne måske blive bedre, hvis den blev taget i opløbet. Det nye forsøg åbner for flere nye aspekter, når det nu gennemføres. Man kan så håbe på, at de ansvarlige politikere ikke blot bruger det som en prøveballon, som man senere afmonterer. Man kan selvfølgelig også håbe på, at det bliver en succes og med tiden udstrækkes til at komme langt flere til gode. Så man dermed kommer hjerneskader og psykoser mere til livs.

Ja, måske er medicinalfirmaerne ikke så glade for forsøget. For sæt nu, at de ikke kan tjene så meget på depression i fremtiden? Nå ja, de skal nok finde ud af noget. Fortsættelse følger om det spændende forsøg. Depressioner slutter folk nok ikke med at få, selv om der nu bliver gratis psykiologhjælp i nogle dele af landet – og kun som forsøg. I Norge har man rent faktisk allerede gratis psykiologhjælp, og det er blevet en stor succes. Man kan håbe på det bedste i Danmark.





# Mig og Fjorden

***Fjorden er Roskilde Amts psykiatriske hospital. Det ligger ved siden af Skt. Hans i meget smukke omgivelser – lige ned til Roskilde Fjord. Bygningerne er flotte og gamle – så gamle at vinden piber ind gennem utætte vinduer og døre. Men selv om husene er gamle, så er de rammen om en moderne psykiatri. Det fik jeg lejlighed til at afprøve, da jeg i efteråret 2004 blev indlagt med en dyb depression.***

Tekst og foto: Carl Rosschou

En dag ramlede hele tilværelsen sammen for mig. Det var noget der var bygget op over et stykke tid – flere måneder, måske år. Jeg havde længe manglet energi og havde haft svært ved at komme i gang. Humøret havde været helt nede i kulkælderen. Jeg kunne næsten ikke tage mig sammen til at gøre ganske almindelige ting – som at skrive en artikel, købe ind eller støvsuge huset derhjemme. Det kunne føles som om jeg stod for foden af en bjerg, barfodet og med bind for øjnene og skulle forsøge at nå frem til toppen. Simple ting forekom komplet umulige overhovedet at gå i gang med. Jeg var nået så langt ud, at jeg hverken kunne tænke klart, eller koncentrere mig, og jeg havde svært ved at huske.

Jeg opdagede, at jeg enten måtte begå selvmord – eller bede om kvalificeret hjælp. Derfor henvendte jeg mig en tidlig morgen på Fjordens psykiatriske skadestue.

## **På den lukkede**

Jeg fik afprøvet to af Fjordens afdelinger, afsnit 22, som er lukket, og afsnit 21, som er åben. De to afdelinger hænger sammen og overlæge Henrik Folker leder dem begge. Det øvrige personale er derimod ikke fælles for de to afdelinger.

Eftersom jeg blev betragtet som selvmordstruet, startede jeg med at være indlagt på den lukkede afdeling.

Det var et trist sted, med meget dårlige patienter – men jeg havde det heller ikke

selv særlig godt. Dagligstuen var præget af uro, patienter som snakkede løs, uforståeligt for andre end dem selv. Ofte var dagligstuen et uudholdeligt sted at være, og man var tvunget til at flygte til sin egen stue og låse døren for at holde uinviterede gæster ude. Det gjaldt dog ikke personalet, de kunne ikke holdes ude, men generede på den anden side heller ikke patienter, som holdt sig inde på stuen og ikke generede nogen. De bankede i øvrigt altid pænt på døren, inden de kom ind og som patient blev man ikke udsat for overflødige indskrænkninger i sin privathed.

Behandlingen bestod i medicin. Tre kapsler Fluoxetin til morgenmad (det er antidepressiv medicin – "lykkepiller") og 2,5 mg Zyprexa til aften. Zyprexa er



antipsykotisk medicin, men det bruges i små doser til at forstærke antidepressiv medicins virkning. Det blev efter behov suppleret med beroligende medicin og milde sovepiller, især i den første tid. Overlægen kom på stuegang hos mig hver dag mens jeg var på den lukkede afdeling, men ellers interesserede personalet sig forbløffende lidt for patienterne. En enkelt sygeplejerske sad og snakkede med mig en rolig aften i dagligstuen, men han var den eneste blandt plejepersonalet på afsnit 22, som jeg oplevede viste en egentlig interesse for mig.

## Fredeligt i bælte

En af mine medpatienter på den lukkede afdeling blev flere gang kortvarigt lagt i bælte på sin seng. Det foregik frivilligt – uden kamp eller uro af nogen art. Hun blev placeret nogle timer fikseret på sin seng, med åbenstående dør og en vagt, som sad og læste ugeblade og passede på, på en stol på gangen.

Senere, da vi begge var flyttet til den åbne afdeling, fortalte hun mig, at hun blev spændt fast, fordi hun havde tanker om at skære i sig selv. Ikke for at skade

sig, men for at kanalisere den smerte hun følte indeni ud i noget fysisk og mere håndgribeligt.

Jeg tror, at hvis nogen havde sat sig ned sammen med hende og talt om tingene, ville det have virket lige så godt eller bedre. Havde der været et åbent og forstående menneske sammen med hende på værelset eller i dagligstuen, var det ikke nødvendigt at spænde hende fast til sengen med en vagt på gangen. Og måske ville hun også hurtigere have fået det bedre.

Men selv fik jeg det hurtigt bedre bare ved at være indlagt. Det fjernede en knugende vægt fra mine skuldre, og jeg begyndte så småt at kunne tænke lidt igen. Så efter nogle få dage, blev jeg flyttet til den åbne afdeling, afsnit 21.

## Morgengymnastik og sang

Miljøterapi er overskriften for den åbne afdeling. Patienterne bliver kraftigt opfordret og opmuntret til ikke bare slovt at hænge i dagligstuen eller på værelserne. Der er struktur og program på dagen. Efter morgenmaden er der møde der starter med gymnastik og afsluttes med en sang

– tilpasset årstiden. Først virkede begge dele helt tåbelige, men jeg opdagede, at det faktisk er en god måde at starte dagen med lidt morgengymnastik – det er en vane jeg har taget med mig ud fra Fjorden. Og det var såmænd også udmærket at slutte med en sang.

Mellem gymnastikken og sangen fortæller personalet så hvem der på arbejde og hvem der er kontaktpersoner for de deltagende patienter og alle fortæller hvad de nu har af planer for dagen.

Der er aktivitetstilbud i form af nogle få grupper. Har man behov og mulighed for at deltage motion og for at komme udenfor, er der rigtig gode tilbud. Men det skranter på andre områder. Der er ikke nogen ergoterapi eller noget tilbud om billedkunst, musik eller edb-undervisning for eksempel. Der er ikke engang en pc med internetadgang til rådighed – hvis man ikke kan få lov til at komme ind på kontoret og låne personalets.

Personalet er altid til stede, hver patient har en kontaktperson, som er til rådighed og selv kommer for lige at høre hvordan det går, hvis man ikke selv tager kontakten. Og det er så også stort set det tilbud, der er. Der kommer en læge på



Udsigt til den lukkede. Et kig ned ad gangen fra den åbne afdeling og til den lukkede dør indtil lukket afdeling.





stuegang hver dag, og man kan altid få nogle minutter, hvis der er brug for det, og de pårørende er også velkomne til at komme forbi til en aftalt samtale. Men der er ikke noget tilbud om egentlig terapi, og det er lidt overraskende, eftersom Fjordens cheflæge Stig ?? på en konference om Landsindsatsen mod depression fortalte, at en læge altid ville starte med at anbefale noget medicin men derefter ville foreslå samtaleterapi, som en naturlig del af behandlingen.

### Faste regler

Reglerne på en psykiatrisk afdeling er ret faste, men det er kun personalet, som kender dem. Der findes godt nok en folder om Fjorden, som fortæller om praktiske forhold, men den fik jeg først at se, efter jeg var udskrevet.

På det første morgenmøde jeg deltog i, var der en, som gerne ville samle penge ind til en lille afskedsgave til en medpatient, der stod for at blive udskrevet. Han foreslog, at de der var interesserede gav tyve kroner hver. Det, fik vi at vide, var forbudt. Der måtte ikke være penge mellem patienterne. Og patienten var i øvrigt allerede udskrevet, men det var der ingen grund til at meddele os andre, så det var der ingen der vidste.

En anden gang aftalte to indlagte en handel til et ret stort beløb. Det foregik helt ligeværdigt, og begge parter var på det rene med, hvad de gjorde.

Og koberen lå i øvrigt ikke inde med de 1000,- kr. handlen drejede sig om – hendes mand skulle komme med dem, så på den måde var han, som ikke indlagt, altså også indblandet. Men også det

blev forbudt. Det må vente til de begge er udskrevet.

Det er eksempler på regler, som kan være så stive, at de umyndiggør patienterne i stedet for at beskytte dem. Og hvor det er befriende, når enkelte af de ansatte en gang imellem er i stand til at se bag om situationen og bøje reglerne.

### Ud i verden

Pludselig en morgen vågnede jeg i godt humør og følte mig både godt tilpas og fuld af energi.

Det var efter cirka fire ugers indlæggelse, og det var naturligvis udtryk for at medicinen var begyndt at hjælpe. I starten kammede det lidt over, så jeg nærmest blev manisk, så min dosis blev lige sat lidt ned. Derefter fik jeg det bedre og bedre og kunne udskrives fra Fjorden en uges tid efter.

Jeg var ikke længere syg – men bestemt heller ikke rask. Jeg havde og har stadig behov for behandling og hjælp. Men det er en barsk overgang fra at være patient på Fjorden og til at være bruger i distriktspsykiatrien. Man havner i et hul mellem de to systemer, hospitalet har sluppet, men distriktspsykiatrien har ikke taget over.

Og man aner ikke om det er en selv der skal sørge for næste skridt, eller man bare skal vente på at høre noget fra nogen andre.

Det er bare ikke godt nok – men det er en helt anden historie ...



### Anmeldelse

Alt i alt er Fjorden en positiv overraskelse. Som patient bliver man taget hånd om på en fornuftig måde og man oplever – på den åbne afdeling – et stort engagement fra personalets side samt at der virkelig gøres noget for at hjælpe os deprimerede og nedbøjede indlagte gennem vores ophold og ud på den anden side. Dagen bliver struktureret og der er en del tilbud om aktivitet – dog langt fra nok. Det er en del af grunden til, at vi kun kan give Fjorden 3 ud af 5 mulige piller. Andre årsager er fraværet af egentlig terapi samt de lidt blandede erfaringer fra den lukkede afdeling.

*Den samlede konklusion er, at hvis du som borger i Roskilde Amt render ind i en depression eller en et andet behandlingskrævende psykisk problem, kan du trygt henvende dig på Fjorden. Det vil du næppe fortryde.*

*Men vær opmærksom på, at du kan komme til at føle dig fortabt, som om du er faldet i et hul, når du kommer ud igen. Der mangler klare beskeder og aftaler ved udskrivelsen og overgangen til distriktspsykiatrien.*

Fortsættes side 19



# En Bro Til Livet forsøges genoplivet

*Da Høptrup Højskole lukkede i forsommeren 2004, stod mange elever, og andre der havde haft med højskolen at gøre, med en bunke ubesvarede spørgsmål. Hvad gik galt, og hvorfor kunne højskolen ikke drives videre? Nu havde man endelig fået sin egen højskole i nogle fine og rummelige rammer. For mange af os, der har haft med højskolen at gøre gennem årene siden dens start i 1998, opstod et meget stort tomrum.*

Af Lars Brams

**M**en gode kræfter arbejder nu på, at det arbejde og de erfaringer, der er høstet gennem de seneste 6-7 år, ikke skal være spildt.

Der er så mange elever, der har oplevet at finde ukendte ressourcer og talenter frem hos sig selv, og som har fået fornyet livsmot til dagligdagen derhjemme gennem et kortere eller længere ophold på En Bro Til Livet.

Så det vil være meget synd, hvis det bare skal være helt slut.

## Omrejsende højskole

Fyns Sommerhøjskole startede beskedent i 1998 som forsøgsprojekt på Spejderskolen i Korinth på Sydøstfyn.

Året efter oplevede man en markant stigning i elevtallet over de tre uger, der blev udbudt kurser på Landbrugsskolen i Korinth.

I 2000 havde højskolen fået et samarbejde med Brogården ved Middelfart. Dette år fik højskolen sit navn: En Bro Til Livet, og der blev udvidet med må-

nedskurser. Jeg havde selv et pragtfuldt to ugers ophold på Brogården i sommeren 2001. Men Brogården lukkede, og næste station blev Snoghøj Højskole lige på den anden side af Lillebælt, hvor der kørte korte og lange kurser fra starten af 2002 til sommeren 2003, hvor man overtog Høptrup Højskole.

Og Høptrup Højskole blev foreløbig endestation, da man måtte sende det sidste hold elever hjem i starten af april 2004 og dreje nøglen om.



## Kan højskolen genetableres

Men som sagt er alt håb er ikke ude, for den 28. oktober 2004 blev der indbudt til møde på Aktivitetshuset i Middelfart. Den ene af initiativtagerne, Ole Aagerup fra Bedre Psykiatri, fortalte i sin velkomst, at der var kommet rigtig mange henvendelser fra tidligere elever og andre interesserede, hvilket gav grobund for at arbejde med dette ene punkt: Kan et nyt højskoleprojekt etableres?

Ole Aagerup kom endvidere ind på de mange spørgsmål omkring højskolens lukning som for mange stod ubesvarede hen. Det forholdt sig sådan, at konstruktionen Højskole/ En Bro til livet havde givet anledning til nogen uklarhed og knas i forhold til Undervisningsministeriet. Det måtte erkendes, at der fra højskolens side var sket fodfejl i forhold til dette parløb. Men det måtte også siges, at undervisningsministeriet havde vist sig temmelig emsig, og der manglede i høj grad overensstemmelse mellem socialministeriet, som havde bevilget mange millioner til højskolen og undervisningsministeriet, som derefter skød projektet ned.

## Særlige hensyn

Der er et »almenhedskriterium« i højskoleloven, som alle højskoler skal opfylde

for at opnå tilskud til driften. Dette almenhedskriterium mente ministeriet ikke, at Højskole/ En Bro til Livet levede op til, idet de mente, den en særhøjskole for en særlig afgrænset gruppe.

Men der findes højskoler for blandt andre ældre, for handicappede og for overvægtige, så det forekommer lidt urimeligt, at der ikke må findes en højskole, der er særligt tilrettelagt for psykisk sårbare.

Det var jo heller ikke sådan, at man skulle være sindslidende for at blive elev på En Bro Til Livet. Højskolen var åben for alle. Kursusforløbet var blot tilrettelagt, så der blev taget nogle hensyn, der gjorde, at psykisk sårbare kunne trives der. Det kan for psykisk sårbare være endog meget svært at følge undervisningen og tempoet på de almindelige »turbofolkehøjskoler«.

## Almindelig eller gal højskole

Der udspandt sig herefter en livlig diskussion om hele det ideologiske grundlag for En Bro Til Livet og sindslidendes integration i samfundet.

Billedkunstlærer Niels Ejner Rust forfægtede indædt det synspunkt, at de sindslidende skulle deltage helt på lige fod med almindelige kursister på en almindelig folkehøjskole, som En Bro Til Livet skulle have et tæt samarbejde med. I øvrigt et synspunkt toneangi-

vende kræfter i LAP også har været fortæller for.

Denne holdning blev imødegået fra forskellig side, og hele diskussionen ghetto/fristed blev oprullet. Fra elevside blev der talt varmt for vores egen højskole. Trykke rammer med folk man er på lige fod med. Pia Knudsen talte om den virkelighedsforberedende skole, og Marianne Thune Cordsen, ligedes elev, ville gerne have en »gal højskole«. Det tempo og festniveau, der findes på de almindelige folkehøjskoler, kan være decideret sygdomsfremkaldende for et sårbart sind.

## Arbejdsgruppe

Der blev endvidere talt om, at det skulle være med undervisning og udvikling i centrum. Højskole med fokus på recovery og rehabilitering, og i mindre grad en socialpsykiatrisk institution med kaffedrikning og smøger.

Til slut blev der nedsat en arbejdsgruppe bestående af lærere, pårørende og en elev, som i første omgang skal arbejde på at skaffe kontakt til LAP, Sind og Bedre psykiatri omkring et samarbejde.

På sigt er målet at få enten en selvstændig højskole, eller et tilbud integreret i en eksisterende højskole.

Det sidste nye er at arbejdsgruppen holder møde med de omtalte bruger og pårørendeorganisationer i marts måned.

Fortsat fra side 17

## Tre slags personale

Efter mine erfaringer kan man groft generaliserende opdele personalet i tre grupper.

**Den første** og mindste gruppe kan beskrives ved ytringen: *Det her er bare et job.* De kunne måske også finde på at sige, *Det her kunne være en rigtig god arbejdsplads, hvis det ikke var for alle de patienter!*

Det er mennesker som er kommet på den forkerte hylde, og som bare vil have arbejdsdagen overstået så let som overhovedet muligt. De vil hellere sidde på kontoret eller se tv, end at være sammen med patienterne. Og når de taler til patienter er det oftest i den tone som utilfredse forældre bruger over for uovorne børn. *Mor er ikke vred – mor er skuffet.*

**Den anden** og største gruppe kan finde på at sige: *Kom her, så skal jeg hjælpe dig!* Eller: *Jeg er her for din skyld.*

De er engagerede og villige til at gøre en indsats for de indlagte. Men de opretholder et meget tydeligt skel mellem patient og personale. De er professionelle og har en velvillig behandlerattitude. De er tilbøjelige til at tale som omsorgsfulde forældre til patienterne. *Geme personlig – men ikke privat* kunne være deres motto.

**Den tredje** og knap så store gruppe er dem, der kan sætte sig ned og tale med en patient i øjenhøjde. Som møder indlagte på lige fod, og som kan få en til at føle sig som et medmenneske med problemer i stedet for en patient eller klient. De kan finde på at sige hvad som helst og lader sig derfor ikke sætte på en formel, ligesom de kan finde på at betragte regler som fleksible hensigtserklæringer, der skal fortolkes og håndhæves som det passer bedst i situationen. Den gruppe kunne vi godt bruge nogle flere af.



*Nogle mennesker fra Borgerlønbevægelsen, som arbejder for at der indføres en borgerløn til alle (se [www.borgerloen.dk](http://www.borgerloen.dk)), har taget initiativ til en antologi om, hvad de kalder for »velfærdsstatens absurditeter på arbejdsmarkedet og det socialpolitiske område«. Og det er der komme en både læseværdig og tankevækkende bog ud af – ujævn som en antologi ofte er, spænder den over mange forskellig genrer, fra det tørt (kedeligt) videnskabelige med masser af noter, over journalistiske indlæg og et enkelt bidrag som er på kanten af skønlitteratur.*



Bogen er først og fremmest et opgør med (tvangs-)aktivering af arbejdsløse, de aktiveredes ringe retssikkerhed og den lave startydelse til asylansøgere, men den sætter også et stort spørgsmåltegn ved påstanden om, at hvis man ikke har et lønarbejde, så bidrager man ikke til samfundet.

### Aktivering til 4000 i timen

Formanden for Landsorganisationen af Arbejdsledige, Erling Frederiksen skriver blandt meget andet om, hvordan aktiveringen er en »selvfødsende instans« for aktiveringsindustrien – for dem der lever af at aktivere andre. Det gælder både de ansatte i kommunernes beskæftigelses- og aktiveringsafdelinger, på arbejdsformidlingerne og i private firmaer, som påtager sig at formidle aktivering, og hvor organisationen har eksempler på, at et firma har tjent op til 4000,- kr. i timen på at skaffe ledige i aktivering.

I samme artikel gøres der op med begrebet »dum i arbejde«. Der er ikke tale om, at aktiverede sættes til at grave huller og fylde dem igen. De laver nyttigt og nødvendigt arbejde for især kommunerne, men også andre offentlige instanser og private firmaer. Men de er en meget billig arbejdskraft, de fungerer som løntrykkere og kommunerne er blevet økonomisk afhængige af de aktiverede, som ikke skal have løn, men kun får deres bistandshjælp eller understøttelse. Deres budgetter ville ikke kunne hænge sammen, hvis der skulle betales overenskomstmæssig løn for arbejdet, hævder Erling Frederiksen.

### Retssikkerhed – en by i Rusland

Rune Engelbrecht Larsen fortæller historien om en mand, som er på den lave dimittentsats og som i et interview til Jyllandsposten udtaler »Jeg sætter så stor pris på min frihed fra at arbejde, at jeg aldrig ville tage tre måneders arbejde for at komme på fuld dagpenge.« Det skulle han aldrig have gjort, for det udvikler sig til en politisk sag, selvste beskæftigelsesministeren forlanger, at mandens Akasse gennemfører en undersøgelse, som skal vise om han fortsat er berettiget til at modtage dagpenge, når han har den slags holdninger. Og imens bliver der lukket for dagpengene, for »(der) gælder intet princip om, at man er uskyldig indtil det modsatte er bevist«. Først efter mere end tre måneder frikendes manden og får dagpenge udbetalt.

### Borgerløn

Den samme artikel fortæller om, at den mængde tid, der bruges på at arbejde, er vokset konstant og voldsomt gennem historien og den rejser spørgsmålet om det nu også er lykken. Efter som der konstant er omkring 800.000 mennesker uden for arbejdsmarkedet, så var det måske fornuftigere at deles bedre om det arbejde der er, så de ønsker et arbejde kan få det og de, der har et arbejde kan få noget mere tid til sig selv og familien. Det er et tema som også Peter Molgaard Nielsen taler om i sin artikel om »Den omvendte behovspyramide«. Han argumenterer veloplagt for indførelsen af en borgerløn til alle, blandt andet ved at påpege, at »...der vil givet vis være en del, der vil få sig en tiltrængt pause, fysisk og til eftertanke«.

### Den økonomiske vejrudsigt

Men årsagen til, at det er så vigtigt at danskerne kommer til at arbejde meget mere, er jo den ældrebyrde, som økonomer, vismænd og politikere ser et sted langt ude i fremtiden. Peter Nielsen påviser, at det eneste man med sikkerhed kan sige om disse økonomiske prognoser, er at de »konsekvent har vist sig at være i uoverensstemmelse med virkeligheden«, og at »Økonomer, der uden at tøve vurderer, at der over flere år bliver mangel på arbejdskraft, kan (altså) ikke forudsige en stigning i ledigheden en måned frem«.

Økonomi som videnskab – der på baggrund af fortidens erfaringer forsøger at forudse fremtiden – minder altså en del om meteorologi. Man kan forudse vejret og den økonomiske udvikling et kort stykke ud i fremtiden, men så heller ikke mere.

### Et Danmark vi kan være bekendt

Bogen sætter en anden dagsorden end vi er vant til. Det er forfriskende at se en bog, som tør tage udgangspunkt i menneskers behov frem for markedets. Måske er svaret på globaliseringens udfordringer ikke alene konkurrencepræget vækst. Næsten 50% af arbejdsstyrken står i realiteten uden for arbejdsmarkedet eller arbejder uden egentlig løn i forskellige former for aktivering, mens flere og flere i job bliver syge af stress og arbejdspress.

Bogen opstiller flere modeller for hvordan man deles om arbejdet med udgangspunkt i en borgerløn til alle. Det er måske utopier, men det er utopier, der fortjener en debat.

Og så er det en bog, der kan udfordre det udgangspunkt og fremtidsbillede, regeringens velfærdskommission arbejder ud fra. Den er derfor også et bidrag til kampagnen for »Et Danmark vi kan være bekendt«.





# Kend dine rettigheder!

af Carl Rosschou

Her er en bog for alle, som har interesse for psykiatri. En håndbog og et opslagsværk, hvor man på en hurtig og overskuelig måde kan finde frem til oplysninger om regler og bestemmelser, som man lige har behov for at vide noget om.

Forfatterne – Ellen Margrethe Basse og Knud Kristensen – er pårørende og fortæller i forordet, at oplysninger om de regler der gælder i forbindelse med psykiatrien kan være svært tilgængelige. Ikke fordi de ikke findes, men fordi man skal finde frem til dem fra mange forskellige kilder. Det har de nu rådet bod på med denne imponerende grundige bog.

Forlaget fortæller i en pressemeddelelse, at forfatterne har gennemgået 133 love, 121 bekendtgørelser, 15 cirkulærer 48 ministerielle vejledninger samt et utal af skrivelser og standarder m.m. Al denne information om rettigheder og muligheder for psykiatribrugere og pårørende fremstilles systematisk i brede kapitler som: Inddragelse af brugere og pårørende,

Frivillig indlæggelse, Tvang, Retspsykiatri, Socialpsykiatri, Sociale ydelser og meget mere.

Bogen er let at finde rundt i takket være en meget omfattende indholdsfortegnelse, men det er ikke nogen letlæst sag.

Det er et tungt stof, der formidles, og ikke alt er lige let at gå til. Men forfatterne har gjort det let for læseren at finde frem til de oplysninger, han eller hun står og mangler. Uanset om du er bruger, pårørende eller ansat inden for psykiatrien, vil du formentlig have nytte af »Håndbog for psykiatribrugere og pårørende«. Og selv om det er en mursten på 460 sider, skal du ikke lade prisen afskrække dig: den koster nemlig kun 80,- kr.

Det kan kun lade sig gøre i kraft af at udgivelsen er støttet af en række sponsorer, blandt andre SIND og Bedre Psykiatri. Bogen er udgivet af DE9 i samarbejde med PsykiInfo forlaget – du kan læse mere på [www.de9.dk](http://www.de9.dk).

Håndbog for psykiatribrugere og pårørende

Kend dine rettigheder

af Ellen Margrethe Basse og Knud Kristensen

Forlaget PsykiInfo

460 sider • pris: 80,- kr.

isbn 87-90513-2-9

FaktaBox Om DE9

DE9 er et fællesråd for foreninger for pårørende til psykisk syge i Århus Amt.

## De 3 foreninger

I starten af 2001 tog Støtteforeningen for sindslidende i Randers-regionen, SIND's Pårørenderådgivning Århus Amt og Landsforeningen BEDRE PSYKIATRI - pårørende til sindslidende i Århus Amt initiativ til en henvendelse til formanden for Århus Amts Psykiatri- og Handicapudvalg med forslag om en række aktiviteter i anledning af FN's frivillighedsår.

De foreninger, der ikke var deciderede pårørendeforeninger, deltog med deres respektive pårørendegrupper.

Derfor blev samarbejdet kendt som "de 9 pårørendeforeninger" - eller "de 9".

I foråret 2004 var der enighed om at etablere et fællesråd for foreninger til psykisk syge i Århus Amt.

For at forklare hvad rådet arbejder med, tog det "efternavnet" *Foreninger for pårørende til psykisk syge i Århus Amt*.

De 9 er blevet til DE9 - og uanset, at antallet af aktive medlemmer kan svinge, skifter de ikke navn igen.

Se [www.de9.dk](http://www.de9.dk)



IRENE HENRIETTE OESTRICH  
SELVVÆRD OG NYE  
FÆRDIGHEDER  
MANUAL TIL DIG I UDVIKLING



Dansk psykologisk Forlag

Bogen indeholder viden om, at højt selvværd og sociale færdigheder er tæt forbundne på den måde, at man kan øge sit selvværd ved at praktisere gode egenskaber. Ved at udvikle og træne bl.a. sine sproglige, kropslige og følelsesmæssige færdigheder, kan man øge bevidstheden om eget værd. Gode sociale færdigheder giver handlekraft og livsglæde personligt såvel som i arbejdsmæssig sammenhæng.

Trin for trin vises der vej til de tanke-mønstre og processer, der ligger bag udviklingen af selvværd og psykisk trivsel. Helt centralt i bogen er således et skema, som man kan bruge til at vurdere sine aktuelle sociale færdigheder med, og en drejebog med tilhørende øvelser, 2n for hver færdighed i skemaet. De mange eksempler og konkrete kognitive øvelser og redskaber bogen igennem afspejler forfatterens mangeårige kliniske erfaring og giver en praktisk indføring i den kognitive behandlingsform, der har opnået det hidtil bedste resultat i relation til personlig udvikling.

### Selvtillid og selvværd

Selvværd indeholder det, du siger om dig selv, tænker om dig selv, og måden du

# Selvværd og nye FÆRDIGHEDER

*Selvværd er en personlig sag: Det er, hvad du tænker og føler i forhold til dig selv - ikke hvad andre tænker (eller du tror, de tænker). I 2004 udkom bogen "Selvværd og nye færdigheder - manual til dig i udvikling", der er skrevet af Irene Henriette Oestrich. Til bogen knytter sig en manual for terapeuten.*

af Karlo Hansen

præsenterer dig selv på udadtil. Der skal være sundt selvværd til at udvikle selvtillid. Selvtillid betyder dybest set en tro på sig selv, og have tillid til sig selv. Man kan sige, at det handler om at være sin egen "gode forælder", der kan instruere, rose, opmuntre, trøste og løse problemer. Selvtillid er selvværd bragt til handling og evnen til at vise andre sine intentioner. Selvtillid afspejler sundhed, styrke, glæde og mening med livet. Det øger den mentale tilstedeværelse og evnen til at vokse og gro i samværet med andre.

Selvtillid må således ikke forveksles med selvhævdelse, som er et tegn på svaghed og usikkerhed. Den aggressive selvhævdelse er et symptom, der skal dække over angsten for ikke at slå til, ikke at være god nok og angsten for ikke at kunne blive respekteret og elsket, angsten for at blive afvist, overladt til sig selv og være helt alene i verden. Paradoksalt nok fører selvhævdelse og aggression til mere ensomhed.

### Den kognitive model

Du kan lære at forstå dit eget reaktionsmønster ved at bruge modellen til at blive god til at identificere dine egne tanker, kropslige signaler, følelser og din adfærd i bestemte vigtige situationer i dit liv. Herefter kan du bruge den kognitive omstrukturering til at forandre uhensigtsmæssige reaktionsmønstre. De kognitive principper bygger både på gammel livsvisdom og på moderne videnskabelige undersøgelser. De sociale færdigheder

er vigtige: For at være en god problemløser skal du have gode sociale færdigheder. Når du har gode sociale færdigheder, bliver du mere udadvendt, og så har du bedre chance for at løse et akut problem og højere sandsynlighed for at blive i stand til at gå efter det, du har brug for i livet.

- Problemløsning kræver indsigt i problemet, men det er ikke indsigten, der alene giver resultater i livet. Det er, når du bringer din indsigt til handling.

- Modenhed indtræffer blandt andet, når man ikke er afhængig af, at nogle andre skal forstærke og instruere en. Med en række sunde menneskelige værdier og en række sunde regler for rigtigt og forkert kan du danne et grundlag for at udvikle dig, og forbedre dine muligheder både i dagligdagen og på længere sigt. Du kan blive din egen forstærker, det vil sige, at du blandt andet kan give dig selv ros og anerkendelse, og samtidig få den nødvendige forstærkning fra dem, du stoler på og har tillid til i livet.

Dette er blot et lille udsnit af de regler der findes i den kognitive model.

Irene Henriette Oestrich, ph.d., er specialist og supervisor i kognitiv terapi og leder af Center for Kognitiv Terapi på Sct. Hans Hospital. Hun har igennem mange år været aktiv i forbindelse med udbredelse og udvikling af kognitiv terapi og har været formand for Selskab for Adfærds og Kognitiv Terapi herhjemme.

På [www.sakt.dk](http://www.sakt.dk) hjemmesiden for Selskab for Adfærds og Kognitiv Terapi findes information om kognitive terapeuter i Danmark, kursus- og undervisningstilbud samt links relateret til kognitiv terapi.



# Er det min skyld mor græder?

Af Tina Nurby



**E**n personlig beretning og af to pårørende, Helle Bossow og Mette Lisbeth Høj Christensen. Udgivet oktober 2004 af SIND's Pårørenderådgivning Århus Amt. Bogen er et led i en serie, hvor en anden børnebog "Min far er bange" allerede blev udgivet i 2002.

## Pædagogisk redskab

Børnebøger omkring tabulagte emner, er noget SIND's Pårørenderådgivning i Århus Amt, tager helt alvorligt. De udgiver bøgerne med det formål, at kunne give et pædagogisk redskab til daginstitutioner, folkeskoler, ungdomsskoler, eller andre fagområder, som er i kontakt med børn, der lever sammen med psykisk syge forældre. Med bøgerne håber de, at børn af psykisk syge forældre, oplever associationer (genkendelse af de følelser/fantasier bogen barn, mor, far beskriver). De håber at bogen skaber dialog og debat, så de børn, som oplever psykiske forældre tæt på, får talt om deres egne følelser og sat ord på.

Formålet med bogen, er ifølge SIND's Pårørenderådgivning i Århus Amt, et led i en masse andre aktiviteter, hvor børnene er i fokus. Projektet har kørt siden 2001.

## Følelser

I bogen beskriver de to forfattere, en 5-årig piges pigens følelser omkring det, at hendes mor bliver indlagt, fordi hun er ked af det og bange. Forfatterne beskriver pigens hverdag, med de personer der er tæt på hende. Pædagoger, faderen, lillesøsteren og en god veninde og hendes forældre.

Man får, ligesom i bogen "min far er bange" forståelse for, at alt hvad far og mor gør, er barnet en del af, uanset hvad. Fordi det er den verden, børnene vokser op i. Pigen her oplever andres verden som anderledes.

## En særlig sætning

Den sætning, jeg bider allermost mærke i, findes på side 22 i bogen.

## Citat:

Min far siger, at hvis min lillesøster og jeg ikke opfører os ordentligt, bliver mor så syg at hun bliver indlagt igen."

Den sætning må jeg bare tage op til debat, så jeg læser bogen for min datter og hun svarer resolut til netop den sætning.

- Nej, det er ikke pigens skyld." Men spørgsmålet er om pigens, til en psykisk syg forældre, ville svare det samme.

Det er jeg ikke så sikker på. Hendes følelser og oplevelser er nok en helt anden.

## Udgivelse

Bogen fylder 25 sider og er fyldt med farveglade illustrationer, af Lone Arp.

Den er udgivet af SIND's Pårørenderådgivning Århus Amt med støtte fra Undervisningsministeriet Tips- og lottomidler og Red Barnet Århus.

Kan købes hos SIND's Pårørende rådgivning til kr. 50,- + forsendelse. I alt kr. 65,-  
Skolebakken 17, 8000 Århus C. Tlf. 80 12 48 22  
Fax: 86 12 71 21  
Hjemmeside: <http://paarørende.sind.dk/aarhus>  
e-mail: [paa@sind.dk](mailto:paa@sind.dk)



# Lithiumbehandling

af Kirsten S. Hansen

*Der skal opnås tillidsforhold psykiatrien og manio-depressive sindslidende imellem. Det får man kun ved korrekt information, igen og igen. Dette bidrager bogen Lithiumbehandling af affektive sindslidelser af Prof. Mogens Schou med. Han har som utrættelig pionérforsker i 50 år begået 4. rev. udgave af sin bog, som gratis kan downloades på nettet i løbet af få minutter på Psykiatrisk Videncenters side: [www.aaa.dk/psyk-viden](http://www.aaa.dk/psyk-viden) under psykiske lidelser - Lithiumbehandling.*

Lithiumguiden henvender sig først og fremmest til lithiumbrugere og deres pårørende og den behandlende læge. For ligesom andre langtidsbehandlinger stiller lithiumbehandling krav til dialog mellem både bruger og læge. Disse har et fælles ansvar for, at Lithium bruges sikkert og effektivt og derved bidrager til helles glæde ved et godt behandlingsresultat.

Mogens Schou skriver medrivende om den hidtil mest effektive lithiumbehandling af de livskvalitetsnedsættende manio-depressive (affektive) sindslidelser. Hans fortrinlige patientvejledning giver svar på og fremstilling af alle tænkelige spørgsmål om manio-depressive symptomer på en ligefrem og forståelig måde og slutter med et emneindeks. Mogens Schou er formentlig den person i verden, der ved mest om lithiumbehandlingens fordele og ulemper.

## Lithium

Lithium udvindes af den lithiumholdige bjergart spodumen i North Carolina USA og af en lithiumholdig saltlage, der pumpes op af en ørken i Chile. I 50-erne tog man på Psykiatrisk Hospital i Risskov lithiumbehandlingen op til nærmere undersøgelse og i 1976 var resultaterne så overbevisende, at Lithium blev et faktum i verden. Mogens Schous forskningsresultater er videnskabeligt set ét af de eleganteste og mest overbevisende, der i det hele taget kendes fra psykiatriens historie. Lithium er kun virksom ved den sygelige manio-depressive (affektive) sindslidelse, virker stabiliserende på stresshormonet Kortisol uden at give afhængighed. Lithium bliver doseret efter blodkoncentration. Lithium kurerer ikke, men holder sygdommen væk. Lithium virker altså forebyggende. Men holder man op med at tage Lithium, kommer sygdommen igen. Der er en verden til forskel som en anmelder andetsteds har skrevet.

Mogens Schou er internationalt anerkendt for sin epokegørende forskning med det metalliske grundstof Lithium og har modtaget mange priser, senest The Humanitarian Award 22.10.2004 i New York for at gøre menneskeheden godt.

Mogens Schou havde som psykiater et stort ønske om at hjælpe de manio-depressive sindslidende, da man indtil da kun rådede over midler, som fx insulin- og curarechock (indianisk pilegift).

Hvis der er interesse for interview med Prof. Mogens Schou kan han træffes på sit kontor på Psykiatrisk Hospital i Risskov, Skovagervej 2, 8240 Risskov. Tlf: 7789 2000 lokal 3580. Alternativt kan han træffes på hans privatnr.: 86 17 73 10. Skulle der være yderligere spørgsmål står undertegnede gerne til rådighed på tlf: 86 92 62 28 eller e-mail: [k-k@besked.com](mailto:k-k@besked.com)



## Støtte og Kontakt Centeret

Tlf. 3314 9841

### Døgnrådgivning

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

Vi tilbyder juridisk, psykologisk og socialrådgiver støtte. Telefonisk rådgivning hele døgnet.

### Café 24

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

Der er også mulighed for værksteder og andre

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

**Linnésgade 24<sup>2</sup> 1361 Kbh. K.**



# Hvad gør du hvis du får uventede gæster?

**Høring om tvang i psykiatrien, arrangeret af OUTsideren, den 2. maj klokken 9-17 i Østerbrohuset, Århusgade 103, 2100 København Ø. (Tæt på Nordhavn Station)**

Der er alt for megen tvang i dansk psykiatri. Det er blevet fastslået, ikke bare af brugere, pårørende og behandlere, men også af Europarådets Torturkomite. Alligevel ønsker nogle psykiatere og politikere, at der åbnes mulighed for tvang uden for de psykiatriske afdelinger – i folks eget hjem.

Hvorfor det? Hvad skal det nytte? Og er der overhovedet brug for al den tvang, psykiatrien rummer? Er der ikke mere behov for at forbedre behandlingen og minimere tvangen? Hvordan kan det udmøntes, når Folketinget inden for det næste år ændrer psykiatriloven?

Det er de spørgsmål, vi ønsker at undersøge på høringen den 2. maj.

Blandt deltagerne er: Dorte Sestoft, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab, Benny Lihme, Tidsskriftet Social Kritik, Maria Ventegodt Liisberg, Center for Menneskerettigheder, Carl Rosschou, Tidsskriftet OUTsideren, Karl Bach, LAP, Henry Sørensen, Foreningen af Patientrådgivere og Bistandsværger (LPD), Line Barfod, MF Enhedslisten, Anne Baastrup, MF SF, Tove Fergo fhv. MF og minister, Venstre – med flere. Deltagergebyr er 350,- kr. dog 175,- for pensionister, arbejdsløse og studerende. Frokost koster yderligere 130 kr. Tilmelding og yderligere oplysninger: OUTsideren, Prinsesse Charlottesgade 28-30, 2200 Kbh.N Tlf. 3539 7124 • email: info@outsideren.dk • BG Bank reg.nr. 1551 konto: 16672246.



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

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

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

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

**Du kan også være med som:**

• frivillig medarbejder • turdeltager • kunde • eller bare som nysgerrig for at snuse lidt.

## Åbningsdage og tider

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

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



**Stats-  
kontrolleret  
økologisk**

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



# At gøre det selv, selv

## (omveje er nogle gange genveje)

Af: Klau-  
sen

s Rasmus-

Jeg havde været indlagt temmelig længe, da en konstruktiv rastløshed tvang mig til at gøre verden blot lidt større end det efterhånden så trygge og velkendte areal ved Sct. Hans hospital i Roskilde. Det handlede ikke kun om at udvide de fysiske rammer for min eksistens, lige så vigtig var trangen til at fodre min hjerne med virkelige ord fra virkelige liv. Jeg havde alt for længe været indhyllet i hospitalets på det tidspunkt gældende fortolkninger af alt en psykisk syg kan finde på at sige.

Jeg slog op i telefonbogen og fandt mig en healer, ringede til hende og aftale et møde. Det var på en måde min begyndelse. Det var første gang i indlæggelsen, jeg folte, at jeg kunne gøre noget for mig selv, et skridt uden støtte.

### Healerens tempel

Udfordringen voksede blot, da jeg fandt ud af, at for at besøge healeren, skulle jeg køre med bus og undervejs skifte tre gange, alene og uden min ellers uundværlige kontaktperson. Først med bus ind til Roskilde, så vestpå og med den sidste bus til en af de mange nytillbyggede øer af forstæder rundt omkring Roskilde, en rejse der første gang føltes længere end noget Columbus havde begivet sig ud på, men den var forunderligt nok... mulig.

Healerens lille tempel viste sig at være en helt almindelig stueejlighed, indrettet meget dansk med lædersofaen og fjernsynet som tyngdepunktet for interiøret og tre katte der løb rundt, forbeholdne overfor min tilstedeværelse med en naturlighed, jeg kun med tiden vil lære at efterligne, og så begyndte vi.

Denne første gang nøjedes vi med at snakke. Jeg skulle fortælle om de tanker jeg havde om mine bekymringer, og om bekymringen over mine tanker, og det var egentlig ganske udemærket. Når man snakker tilpas meget med psyklatere og psykologer, er der en tendens til med tiden, at moderere først ordvalget og siden de tanker man taler højt om. Sådan har jeg det i hvert fald, måske fordi jeg ved, at en del af diagnosen på skizofreni, er om der forekommer selvopfundne ord, og jeg har ikke lyst til at fremstå som syg. Men at vide noget sådant, gør det kun så meget mere sjovt og fantastisk, at sidde overfor et menneske, der uden blusel taler om arven fra Atalantis og om sit væsen som beboer af mange mange flere planeter end denne. Det fungerede i hvert fald for mig. Hele situationen skabte en fin lille fornemmelse af perspektiv i forhold til alt det, man lærer ikke at tale om i behandlersystemet, de gode og helende sider af vores indre, der så let manes væk.

### Omveje er genveje

Jeg faldt for healerens tilgang til min blotte tilstedeværelse med det samme, og vi aftale at begynde en egentlig behandling, som endte med at strække sig over seks måneder, næsten helt frem til at jeg blev udskrevet. Behandlinger, der bestod af healings-massage og forskellige øvelser, chakra-rensninger og clairvoyance, frit valg på alle spiritismens hylder simpelthen, eller, som min healer sagde, en logisk konsekvens af teosofiens mål.

Men den ting jeg husker bedst af det hele, var nu at stå og vente på en bus ved Roskilde Station og tænke, at måske var det faktisk muligt at blive udskrevet en dag. Måske kunne det på en eller anden måde lade sig gøre, når nu jeg kunne stå der, helt for mig selv, som et rigtigt menneske.

Selv er jeg ikke i tvivl om, at det for mig nødvendige i, at forlade hospitalet på egen hånd, at komme frem til hvor healingen foregik, sandsynligvis var mere virksomt for mig, end selve behandlingen. At de omveje busserne kørte, i virkeligheden var former for genveje.

Der er heller ingen tvivl om, at forskellige ting fungerer for forskellige mennesker, så den egentlige problematik, hvis man som jeg anser individets eget første skridt som den egentlige begyndelse på enhver recovery, den egen-

tlige problematik er hvordan man finder det rette tidspunkt for dette første skridt. Hvornår er det forsvarligt at fjerne den støttende hånd, fra skulderen af personer der har været støttet så længe, at glemslen har opslugt at det nogensinde var anderledes. Kan det systematiseres, analyseres, kategoriseres og til sidst formaliseres til en egentlig behandlings-tilgang.

### At komme væk

Sandsynligvis vil et formaliseret ønske om bredere anvendelse af recovery-tilgangen, i virkeligheden fungere bedst, hvis den ikke per automatik anvendes. At der bevares en sensitivitet omkring at finde det tidspunkt, der er det rette til en ny begyndelse i en patients indre historie. Og dertil må lægges det usædvanlige, at den omtalte metode fordrer at behandlersystemet viser tillid til patienten, at denne formår noget.

Helt elementært handler det om, at jeg var heldig at komme bare lidt væk fra hospitalet, der om noget er et sted, der kan sluge dig hel. Væk fra et sted, der desværre hælder mod at tolke og omvende alt til sygdom, klædt i dage der tilrettelægges ud fra princippet om en helen-de passivitet. Det er kun den enkelte der ved, hvornår det er tid til noget nyt eller noget mere eller noget andet, og



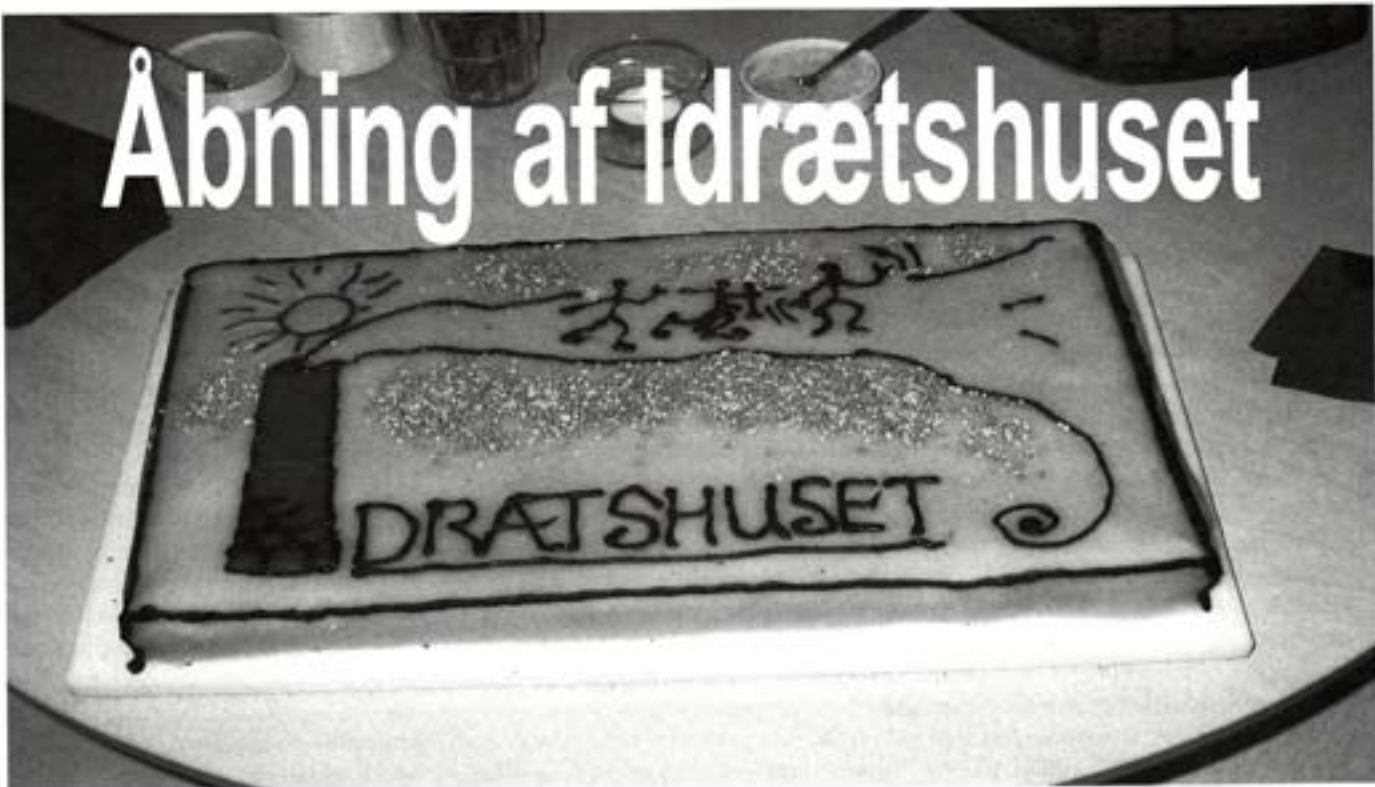
derfor kan det enkelte initiativ ikke systematiseres. Heldigvis er der en stigende opmærksomhed omkring, at det element i den "bløde" psykiatri - altså alt det der ikke handler om kemi - det som fungerer, ofte fungerer ikke blot som resultat af psykiatrien som princip, men også

i kraft af de dele hos den enkelte patient der ikke er syge, ressourcer der ikke er råd til at overse, og som de nye metoder er en anerkendelse af. Enhver velfungerende institution vil altid være mere eller mindre være i en proces, hvor den redefinerer sig selv, og denne metode kræver som

noget nyt, en afklaret deltagelse af det lønnede personale. Er der fordomme? En uformuleret angst? Det er trods alt skizofreni, depressioner, selvmord, hallucinationer, tvangshandlinger, tilbagefald, misbrug og så mange flere herlige ting, de

beskæftiger sig med. De enkelte komponenter af forholdet mellem personale og patient skal anerkendes, også det at den ene part får penge for at snakke med den anden, men derefter kan delene også anvendes konstruktivt. Hvis altså der nogensinde bevilges penge til det.

# Åbning af Idrætshuset



af Dorte Raffenberg

**M**andag den 1/11 2004 klokken 13.30 blev Idrætshuset, som er et tilbud til psykisk syge i København, åbnet officielt af Bo Asmus Keldgaard (Borgmester for Familie- og Arbejdsmarkedsforvaltningen).

Forinden havde der været et motionsløb, hvor mange også valgte at tage de ca. 2,5 km som en gåtur i det flotte solskin, der var bestilt til dagen.

Vinderne fik en t-shirt og der var også andre præmier for eksempel et gavekort til Sundbyløbet og paraplyer fra DAI (Dansk Arbejder Idræt). Løbet var lidt anderledes

ved at man var tre udøvere, der var sammen, og den der kom sidst i mål var holdets endegyldige tid. En anderledes og social måde at lave løb på.

Bagefter var der lavet et pragtstykke af en kage med Idrætshusets logo på i marzipan. Der var også to store bowler med hyldebærsaft og solbærsaft og snaks og frugt.

Hele cafeen var fyldt til randen, da Idrætshusets leder Jan Svensson holdt åbningstale, hvorefter Bo Asmus Keldgaard talte og klippede den berømte snor over.

Idrætshuset fik mange gaver, hvor den største og flottest indpakkede kom fra IFK 98. Den gemte et meget lækkert bordfodbold-spil i raffineret design. Idrætshuset er også blevet IFK 98's klubhus og mange "kæmpere" har givet en hånd mezd til at male vægge, vaske gulve og rive vægge ned. Så man kunne spare på nogle ting og købe fitnessmaskiner med mere i stedet. Alle de mange fremmødte havde en hyggelig eftermiddag, og hermed er det nye Idrætshus erklæret åbnet, og det ligger på Hørsholmsgade 20 København N.



# Orientering

Af Svend Balle grafik af Jorge Osorio

## Flodbølens ofre – og andre ofre

Flodbølgen, som bl.a. ramte turistmål i Thailand og på Sri Lanka 26.12. har ikke kun ramt ofrene for den fysiske men også psykisk. Og nogle slap måske endda med nogle få fysiske skrammer men kan alligevel sidde med en hel del psykiske. Hvordan sundhedsvæsenet tackler den sag er et åbent spørgsmål. I Ringkøbing amt var man ifølge en artikel i Jydske Vestkysten (30.12.) tidligt ude.

Man ville arrangere et informationsmøde i ugen efter nytår og tilbyde hjælp til dem, som havde behov for hjælp. Før, som Gert Pilgaard Christensen udtalte til avisen, at havde det været i Danmark, havde vi også tilbudt hjælp med det samme. Af artiklen fremgår det også, at man fra amtets side heller ikke vil tilbyde yderligere hjælp, men alligevel er det under alle omstændigheder godt, at man trods alt yder en vis indsats i denne situation.

Ofre for ulykker og katastrofer som denne kan naturligvis altid få tilbudt gratis psykologhjælp, men der er nok nogle, som ikke indser hvor hårdt, de er blevet ramt, når de skal til at samle sig selv sammen efter en sådan situation. Kolleger og andre pårørende er heller ikke altid så gode til at lægge øre til at høre om de følelser, den enkelte har, og som ofte skal ud mere end en gang. Derfor må man håbe, at dem som har behov for psykologhjælp efter denne katastrofe og tilsvarende i fremtiden benytter sig af muligheden for at skaffe sig psykologhjælp og så komme videre. Ja, og så må man håbe, at de ikke skal vente i alt for lang tid for at få den hjælp, og at andre så i det mindste har lidt tid.

På Fyn interesserer man sig nok også for flodbølens ofre, men hvad så med de andre? Karen Margrethe Nielsen kan i et læserbrev til Fyens Stiftstidende (9.12.) fortælle, at ventetiden for samtaler om depressioner og angst hos en psykia-

ter på Fyn er tre år. Hun finder, at det er underligt, at amtet ikke vil ofre flere penge til det område. Hvis man regner alt det, det koster for amtet at lave folk gå i op til et år uden at blive behandlet, kommer man op på en milliard kr. – og det er bare på Fyn.

## Nedskæringer i psykiatrien

Der har været forskellige spekulationer om nedskæringer indenfor psykiatrien i forbindelse med strukturreformen, hvor amterne forsvinder, og andre myndigheder skal tage over. I den diskussion har man måske overset nedskæringerne her og nu, der flere steder i landet har ramt meget dybt. Der har været en hel del kritik i hovedstadspressen om en bebudet lukning af skadestuen til det ellers nyopførte Amager hospital, som heldigvis ikke blev til noget. Men hvad med alt det andet? I et læserbrev i Jydske Vestkysten (29.11.) fremgår det, at man i Ribe amt har skåret halvdelen af sengepladserne på lukkede afdelinger væk. Selv om ministeren udtalte, at det var i modsætning til regeringens politik, kunne de lokale politikere fortsætte ufortrødent, fremgår det af artiklen. Nedskæringerne vil betyde, at kun Amtssygehuset i Esbjerg har lukkede sengepladser.

I en tid, hvor man taler og skriver så meget om flere voldelige sindslidende, kan det synes grotesk, at man bare fortsætter ad den gale vej at skære ind til benet indenfor psykiatrien. Der var vel nok andre områder indenfor sundhedsvæsenet, som godt kunne holde for. Og det giver vel, alt andet lige, ikke bedre behandling af psykisk syge?

I andre europæiske lande står det ganske vist heller ikke så godt til. Frankrig er skræmme-billedet, når det gælder nedskæringer. Det kunne man læse om i Jyllands-Posten (21.12.). Her er tallet af psykisk syge på 10 år steget med 60%, mens antallet af sengepladser er halveret.

Og der er ikke blevet oprettet distriktst-psykiatri til erstatning for de nedlæggelser. Der er i modsætning til Danmark og andre lande nu ikke nogen mangel på psykiatere. Problemet er bare, at de foretrækker privat praksis fremfor at arbejde på hospitaler.

Et brutalt dobbeltmord i den sydfranske by Pau i december, fik endeligt politikerne til at vågne op. En sygeplejerske og sygehjælper var blevet dræbt, og hovedet af den ene var blevet anbragt på fjernsynet i dagligstuen. Det fik landets sundhedsminister til at bebude 1½ milliard mere til psykiatrien, stop for sengepladser og sikkerhedsudstyr på afdelingerne. Det synes nu ikke af mange penge, men man kan da håbe, at det må blive det første skridt af en oprustning af psykiatrien. Hvornår vender det herhjemme?

## Forbedringer forekommer da

Ikke kun nedskæringer er det blevet til. Heldigvis er der også kommet forbedringer. På Børne- og Ungdomspsykiatrisk hospital, der hører under Risskov, har man igennem længere tid haft problemer med stigende ventelister. Det kunne man læse om i Jyllands-Postens Århus-sektion (22.12.). Da man ikke har mere personale, og antallet af patienter stige, vil man tage nye tiltag i værk. Når et barn har ventet i tre måneder, skal det til en rådgivende samtale, og man håber på, at man inden da vil kunne hjælpe igennem en bedre kontakt til praktiserende læger, psykologer, som tilsammen vil skabe større tryk omkring barnet og forældrene, indtil en egentlig behandling fra hospitalets side kan begynde.

Orientering har tidligere bragt en hel del om netop børne- og ungdomspsykiatrien. Problemet for denne type patienter er, at det i høj grad involverer forældrene, som kan være nødt til at sige deres job op. Videre er det bestemt ikke særligt



godt at grundlægge sin karriere indenfor psykiatrien, mens man er barn. Derfor er det godt, at man i Århus forbedrer netop dette område.

### Tvang og tvang og tvang

Vi kunne desværre nok fylde flere Outsider'e med alle de sager, man hører om tvang. Flere måneder kan man tilsyneladende ligge fastspændt i et bælte, mens ingen råber op. Avisernes dækning af erstatningssagerne er meget pletvis, og de elektroniske medier nævner kun sjældent sagerne. Som omtalt tidligere her i Orientering gives der heller ikke medhold i mange sager, og så er der de tilfælde, hvor der aldrig bliver rejst nogen sag.

Politiken omtalte en af de såkaldt mindre sager (16.12.) og brugte en del plads på den. Det drejede sig om en 36-årig mand, som havde ligget tre uger sammenlagt fastspændt på Risskov. Han har været indlagt et halvt hundrede gange, er maniodepressiv og har hver gang på nær to ladet sig frivilligt indlægge, men hver gang, han har villet ud, er det endt i slagsmål med personalet.

Denne gang for snart fire år siden var ingen undtagelse. Først blev han fastspændt i tre dage, og så fortsatte det bare, også under en påskeferie, hvor overlægen var væk. Patientklagenævnet har underkendt 20 dage ud af de 21, men i retten har overlægen forsvaret sig med, at fikseringen fandt sted, fordi han var bange for, at manien skulle blusse op igen. Der afsiges først dom efter deadline på denne notits, så det bliver spændende at se, om hvad retten finder frem til. Men ifølge artiklen i Politiken, er der kun udbetalt erstatning en - 1 - gang før til en patient, i Storstrøms amt.

At få stoppet tvangen er åbenbart ikke nogen steder så let, måske fordi det undertiden drejer sig om et veltjent per-

sonale, som møder gamle kendinge. På Bispebjerg hospital i København er det alligevel lykkedes at skabe mere ro og dermed mindre tvang.

Det fremgik af en artikel i Politiken (3.12.) Her er tallet af bæltefikseringer på de fire lukkede afdelinger faldet fra 70 til 31. Udover at nedbringe tvangen, har man oprettet en akut modtageafdeling, hvor der konstant er tre ledige pladser. Det har også skabt mere ro. Af tallene til artiklen fremgår det desuden også, at tvangen er faldet mindst på modtageafdelingen og mest på de tre øvrige afdelinger.

### Kort nyt

En psykisk syg mand er i Århus blevet groft udnyttet af en række kriminelle mennesker, som har afpresset ham, ikke kun i en omgang men nu i to omgange. De mener, han har været uterlig og derfor er han dømt fredløs. Manden er meget religiøs, og mener, at han skal tåle al verdens fortrædeligheder og har derfor gladelig afleveret sin pension og meget andet til denne bande. Ingen myndigheder udover politiet har tilsyneladende interesseret sig for mandens skæbne. Alt sammen kunne man læse i Jyllands-Postens Århus-sektion (23.12.)

En læge på Psykiatrisk afdeling i Hillerød, Thomas Teglgård stod i november frem i flere medier (bl.a. gratisavisen Urban 22.11.) og udtalte, at han som psykiater ikke havde nogle problemer med at følge psykiatriske patienter i at være besat af en dæmon, og han ville gerne hjælpe dem af med det problem. I nogle medier blev han fremstillet som exorcist, altså djævluedriver, i andre som en der bare forstod sig på dæmoner. Der var ikke mange af hans fagfæller, der var enige med ham i det synspunkt, og embedslægen blev sat på sagen. Spørgs-

målet er også, om det er så rart, at en læge finder dæmoner hos en patient. For hvis det ikke fører til nogen behandling men snarere det modsatte, er det vel ikke lige sagen.

På Sønderøparken i Viborg oplevede man fornyligt, at 17 mennesker af utilfredshed over behandlingen og afdelingens husregler. Der var tale om en retspsykiatrisk afdeling, og en del af de oprørte var, som desværre mange andre psykisk syge, under påvirkning af . Der blev e kastet med bl.a. kaffekander imod personalet, som måtte tilkalde politiet. Det kunne man bl.a. læse om i Viborg Stifts Folkeblad (20.-21.12.). Man skal nu til at vurdere, om bemanding og fysiske rammer kunne blive bedre.

Ikke kun mennesker kan komme ud i kulden. Det kan vores nærmeste artsfæller - aberne også, og hvor går de så hen? Hvad gør en afdanket cirkusabe eller en tidligere kæledyrsabe, hvis ejer dør eller bliver træt af aber. I Holland har man som et af få lande et asyl for aber, hvor døren er åben for evt. hjemløse. Politiken (5.12.) bragte noget om dette asyl for aber i Amsterdam. Når en abe indfinder sig med skranken, bliver den sendt i seks ugers karantæne.

Det sker først og fremmest af hensyn til smittefaren. Derefter kommer den ind i det store fælles bur, hvor den kan gå sammen med de andre aber. Hvis den ikke kan bortadopteres af andre, fordi den enten er fysisk eller psykisk dårlig, kan den få mere plads, så den trods alt kan nyde en god og sund tilværelse på asylet, indtil den en dag dør. Tjaeh, hvis vi andre bare havde det sådan, at rammerne blev større, jo længere vi befandt os udenfor de gængse veje, ville meget vel være nået.

Handboldklubben Roar  
hentet svenskeren Jes-  
Svensson i T

til politiet

Politiet skal de næste

Pengeforbr  
på dagsord





## Adresseændring

Husk at give os besked om din nye adresse, hvis du flytter.

Send os besked enten på et af postvæsenets gratis flyttekort eller på mail til [abonnement@outsideren.dk](mailto:abonnement@outsideren.dk).

Ellers risikerer du, at OUTsideren ikke længere når frem!



## Databaseudvikler Hjælp.

Vores access-database til abonnementsstyring er utidsvarende.

Vi har brug for en frivillig med forstand på databaser til at hjælpe med at opdatere den eksisterende eller udvikle en ny.

**Kontakt Carl Rosschou, 26 19 52 60 eller [cr@outsideren.dk](mailto:cr@outsideren.dk) hvis du vil være med.**



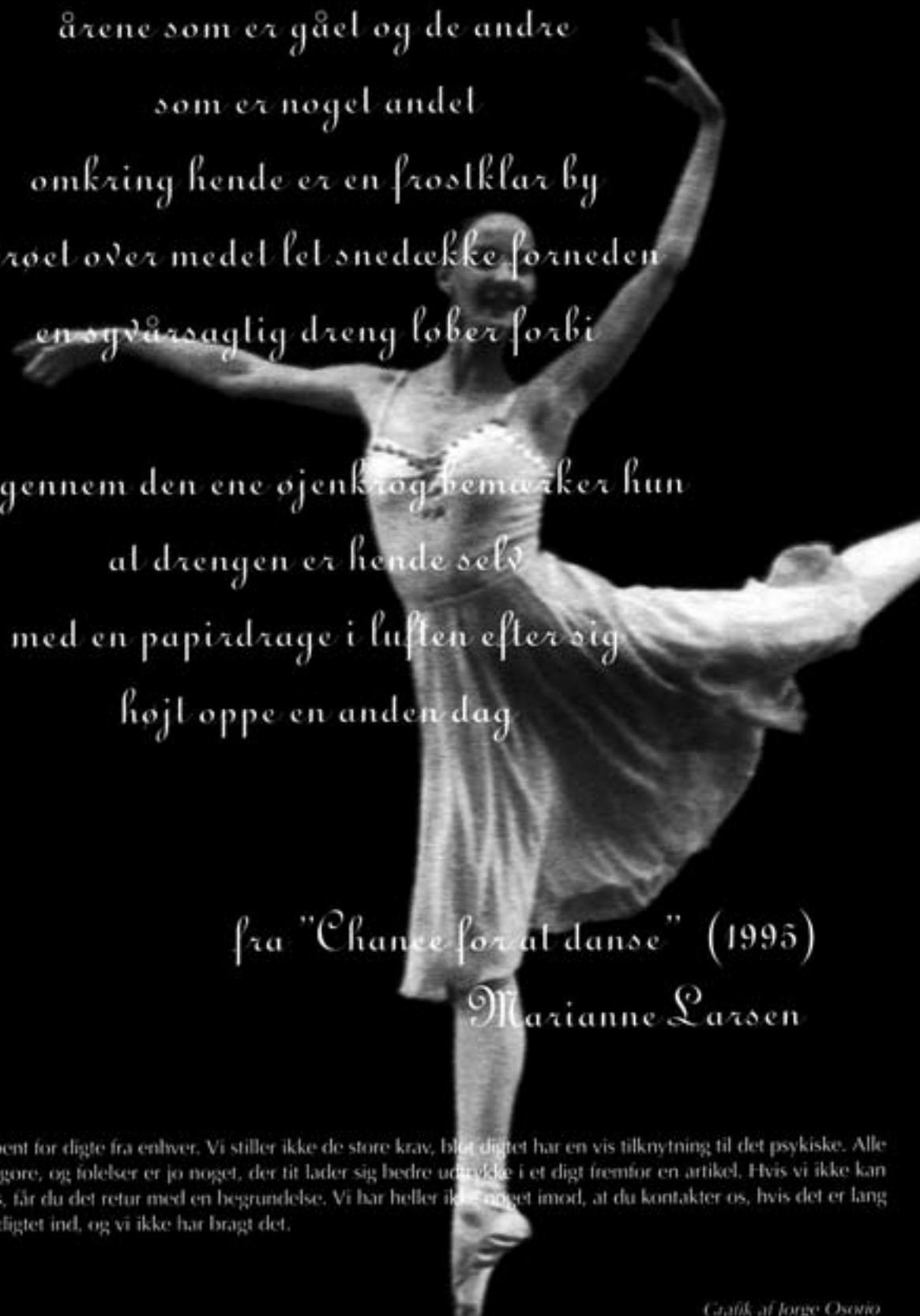
## Psykiatri-Uge i april 2005

Landsindsatsen mod Depression igangsættes i København i foråret 2005. Hele Psykiatri-Ugen afholdes derfor i København, og der sættes fokus på alle sider af depression.

Se nærmere om program og tilmelding  
på [www.psykiatrifonden.dk](http://www.psykiatrifonden.dk).



# Poesivinduet



Hun fletter fingrene bag nakken  
hun står midt i sine år  
årene som er gået og de andre  
som er noget andet  
omkring hende er en frostklar by  
strøet over med et let snedække for nede  
en ogvårsaglig dreng løber forbi  
ud gennem den ene øjenkrøg bemærker hun  
at drengen er hende selv  
med en papirdrage i luften efter sig  
højt oppe en anden dag

fra "Chance for at danse" (1995)

Marianne Larsen

**Poesivinduet** er åbent for digte fra enhver. Vi stiller ikke de store krav, blot digtet har en vis tilknytning til det psykiske. Alle følelser har med det at gøre, og følelser er jo noget, der tit lader sig bedre udtrykke i et digt fremfor en artikel. Hvis vi ikke kan bruge det, du sender os, får du det retur med en begrundelse. Vi har heller ikke noget imod, at du kontakter os, hvis det er lang tid siden, du har sendt digtet ind, og vi ikke har bragt det.



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

POST  
PP DANMARK

OUT  
sideren

ser psykisk sygdom i et nyt lys

Magasinpost

# Tegn abonnement på OUTsideren

Kender du nogen, som du tror kunne have glæde af OUTsideren, så ring ind og giv os deres navn og adresse, så sender vi et gratis prøvenummer. Du kan også rekvirere et nummer til dig selv, hvis du ikke tidligere har modtaget et gratis prøvenummer.

Tel. 35 397124  
Email: redaktion@outsideren.dk



... jobs - en fed fidu  
... syge på arbejdsmarkedet

Ind i sindet - I