

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra



Tema:

Ind i sindet - Livshistorier

OUT sideren

ser psykiatrien indefra

Foreningen Tidsskriftet OUTsideren

Bestyrelsesmedlemmer:

Erik Olsen;	Formand
Anse Leroy;	Socialoverlæge*
Benny Lihme;	Redaktør, Social Kritik
Svend Balle;	Regnskabsfører, OUTsideren
Michael P. Krog;	Ansvarshavende Redaktør, OUTsideren
Karlo Hansen;	Journalist, OUTsideren
Hanne Sloth;	Journalist, Dansk Journalistforbund

Suppleanter:

Jette Nielsen;	Fotograf, OUTsideren
----------------	-----------------------------

Tidsskriftet OUTsideren er en privat humanitær og social forening, der tilbyder frivilligt arbejde og uddannelse fortrinsvis 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 Tidsskriftet OUTsiderens virke.

Tidsskriftet OUTsideren er et tidsskrift om psykiatri og beslægtede emner, hvilket betyder, at artikler i bladet overvejende har 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, såsom brugere, pårørende, behandlere og offentligheden i almindelighed.
- at informere om nye behandlingsformer, der bl.a. rummer et helhedsorienteret syn på mennesket.

OUTsideren

Prinsesse Charlottesgade 28.
2200 Kbh. N.

Pressekoordinator: **Michael P. Krog**
Ring: 28 24 10 50 Fax: 39 65 71 44
Giro 1667 2246

Email: **OUTsideren@email.dk**
OUTsiderens hjemmeside:
www.OUTsideren.dk

Redaktionsgruppen

Ansv. red:	Michael P. Krog
kontortid:	Tirsdag 10-16.
Regnskab:	Svend Balle
kontortid:	Fredag 10-16.
Journalist:	Anne Folker
Journalist:	Dorthe Raffenberg
Journalist:	Tina Nurby
Journalist:	Joan Remil
Fotograf:	Jette Nielsen
Journalist:	Karlo K. Hansen
Webmaster:	Frank Fog
Layout:	Jorge Osorio

Eksternt tilknyttet

Kenneth Sørensen; Pædagogisk og redaktionel konsulent

OUTsideren udkommer 6x årligt.

Institutionsabonnement	225 kr.
Privatabonnement	100 kr.
Løssalg	25 kr.

Reklamer:

1 side 1000 kr.	1/2 side 750 kr.
1/4 side 500kr.	1/8 side 250 kr.

Næste nummer forventes:

Juli 2002

Tryk:

PE Offset & Reklame A/S

Tømmervej 9

6800 Varde

Telefon 76 95 17 17

OUTsideren får penge i 2002

af Socialministeriet og Kbh. kommune

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

Forsidefoto: **Jette Nielsen**

Bagside: **J. Nielsen, J. Osorio**

Indhold

OUTsiderer nr 37 maj & juni 2002



Ansv. Red
Michael P. Krog



Konsulent
Kenneth Sørensen



Regnskabsfører
Svend Balle



Journalist
Joan Remil



Journalist
Dorthe Raffenberg



Journalist
Anne Folker



Journalist
Karlo Hansen



Journalist
Tina Nurby



Fotograf
Jette Nielsen



Layout
Jorge Osorio



Webmaster
Frank Fog

Mit liv som Frank Fog s. 5

»Jeg så både sol, måne og stjerner, og jeg røg flere gange – og nærmest bogstaveligt – ned i afgrunden, hvorfra der viste sig i hvert fald fire veje: at gå længere ned, at give op, at lade stå til eller at bevæge sig opad. Nogle gange valgte jeg den ene vej, andre gange den anden og så fremdeles ...«

Af Frank Fog

Et liv i depressionens skygge ... s.10

»Min barndom har ikke været særlig god. Jeg blev mobbet hver dag i flere år. Mine klassekammerater spyttede på mig, sagde at jeg var grim, hev i mit hår, og drengene slog mig«. Marianne Hauschildts liv har været en lang kamp mod hårde odds og alligevel bevarer hun livsmodet.

Af Marianne Hauschildt

Livet er en fest og du skal også inviteres s 4

Redaktionel kommentar. Af Michael P. Krog

En flugt fra livet s.14

Misbrug er en flugt. Af Gry Nielsen

Psykotisk realisme s. 15

En novelle med en autentisk baggrund om psykosens landskaber. Af Frank Fog

En to tre s. 17

En historie fra det virkelige liv - om at bevare optimismen selvom man går så gruelig meget igennem. Af Birgitte Nielsen.

Orientering s.18

Aktuelle nyheder fra psykiatriens verden. Redigeret af Svend Balle

Ordskrald og sprog som udstøder s.20

Sindsyge, galskab osv. udstøder de mennesker, der omtales således.

Af Lone Olufsen

Ballerup Hospital nedskærer aktiviteter s.23

Outsiderer går tæt på nedskæringerne og spørger de implicerede: hvorfor?

Af Tina Nurby

Psykiatriens deroute s. 27

Kritisk psykiater mister stillingen fordi han kritiserer lykkepillerne.

Red. af Svend Balle

Poesivinduet s. 31

Poesi fra læserne



Livet er en fest - og DU skal også inviteres

Redaktionel kommentar

Michael P. Krog, ansvarshavende redaktør



Det var landmand man skulle have været. De har efter sigende til stadighed svært ved at bevare pessimismen... Lidt sværere er det i psykiatri- og bladverdenen... Det er svært at overleve i bladbranchen uden en masse annoncekroner og en journalistik der er tilpasset det krav. Men der er dog i endnu større grad ikke ligefrem tilværelsens ulidelige lethed der trykker i psykiatriens verden. Det vidner de mange avisartikler og de mange breve og vidnesbyrd jeg dagligt møder med al uønskelig tydelighed om. Der bliver kæmpet mange kampe med egne sind og omverdenens mindre forstående reaktioner og holdninger.

Vi på redaktionen af OUTsideren vil gerne hele kompasset og psykiatriverdenen rundt, men mest set fra og med psykiatribrugernes øjne. Derfor har vi hver gang personlige beretninger og øjenvidneskildringer fra dem jeg ynder at kalde »konsekvenskeperterne« - altså psykisk syge og sårbare selv. Det er vores guld og det der med en god gang fagjargon kaldes vores »kernekompetance«. Det er også grunden til at vi i stadigt større omfang læses af alle former for behandlere, pårørende og beslutningstagere. Vi vil gerne gøre den næsten nye Sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen ord til skamme. Til vore kollegaer på SIND-Bladet udtalte han på januar-udgavens bagside: »Vi vil give »de umælen- de« stemme«. Det skal bl.a. socialministerens nye »Sociale Råd« være med til. Vi på OUTsideren synes, at det lyder lidt nedladende og vi mener bestemt ikke at psykiatribrugere hverken mangler ord eller formuleringsevner. Det beviser de og vi hver anden måned i hver udgave af OUTsideren! Således også i dette nummer, hvor vi endda gør et lidt større nummer ud af det... Det er måske at tage munden lidt for fuld at kalde det et tema-nummer om »selvbeskrivelser«, men vi har mere end vanligt. Jeg vil godt anbefale vores egen Frank Fog's lune og kloge »Mit liv som Frank«. Artiklen kommer også ind på det brandaktuelle begreb »recovery«, som virkelig har medvind i

øjeblikket med møder, forskning, artikler og bøger - bl.a. Alain Topors 2 bøger fra Videnscenter for Socialpsykiatri. I Videnscentrets tidsskrift Socialpsykiatri skrives der også løbende om emnet. Et emne som LAP - Landsforeningen af Psykiatribrugere - også har taget til sig og arbejder for - bl.a. i en ny bog som er under udarbejdelse. Vi har også en livsbekræftende skildring fra Birgitte Nielsen - en stærk kvinde med et 3-dob- belt handicap, som beviser hvilke store kampe der føres hver dag af mange stærke mennesker som i statistikken står som samfundets svage.

Et af vore nye redaktionsmedlemmer Tina Nurby, som også er social- og sundhedsassistent, gav i sidste nummer en personlig skildring af sit første professionelle møde med en lukket afdeling. Nu har hun fulgt op på formanden for Patientrådet på Ballerup Hospital's opråb i forrige blad. Tina har skrevet en god gang »rugbrødsjournalistik« og stillet spørgsmål til de rette vedkommende. Artiklens baggrund er de voldsomme nedskærin- ger på Københavns Amtshospital i Ballerup, som medfører nedlæggelse af alle beskæftigelsesak- tiviteter for de indlagte. Der er flere spændende vinkler, men blot en enkelt om kassetænkningen: Nedskæringen gør at amtet sparer lønudgifterne væk. Men da medarbejderne har trykkesgaranti bliver de tilbudt arbejde andetsteds i amtet. Amtet sparer altså ikke lønudgiften - lønudgiften placeres blot et andet sted i amtet. Men hvad er overordnet set den bedste løsning for de brugere der berøres? Jeg véd godt at jeg har forenklet sagen. Jeg hørte forleden en klog mand tale om at fortidens krige handlede om konflikter. Kort sagt og stærkt forenklet - igen - »de gode« mod »de onde«. Nutidens krige handler om dilemmaer. Tænk blot på den ulykkelige krig i Mellemøsten. Ud- viklingen er et langt stykke tilsvarende i politik, hvor det også mere handler om dilemmaer end konflikter. Overskriften på denne redaktionelle kommentar er også resultatet af en forenkling. Jeg véd godt at livet ikke er en fest for alle!

Men stand-upkomikeren Gordon Kennedy har startet et nyt show med titlen: »Livet er en fest og jeg er ikke inviteret.« Det synes jeg bare er for synd...



Mit liv som Frank Fog

Jeg så både sol, måne og stjerner, og jeg røg flere gange – og nærmest bogstaveligt – ned i afgrunden, hvorfra der viste sig i hvert fald fire veje: at gå længere ned, at give op, at lade stå til eller at bevæge sig opad. Nogle gange valgte jeg den ene vej, andre gange den anden og så fremdeles (her lyder det måske som det rigtigste at bevæge sig op. Det er det måske også, måske ikke, men vigtigere er det nok at stoppe op, kigge sig omkring og orientere sig i landskabet – hvilket jeg ikke gjorde).

Artikel

af Frank Fog foto Jette Nielsen

Begrebet recovery, at komme sig, er et ord, man oftere og oftere støder på i det psykiatriske miljø. Spændende perspektiver åbner sig for os, der har været derude, hvor kragerne vender. Det spirende håb melder sig: er det muligt at blive rask eller dog få det blot en del bedre?

Jeg er selv inde i en proces af recovery, som jeg selvfølgelig ikke ved, hvad ender med. Den har på mange måder været tilfældig: jeg har således aldrig fået lagt en handlingsplan i samråd med

en psykiater, men har taget imod, hvad jeg blev tilbudt, og hvad jeg selv kunne finde på på egen hånd og i samarbejde med psykiatrien samt behjertede mennesker af forskellig observans. Midt i et tåget og forvirret liv greb jeg ud og blev grebet, og det – føler jeg, når jeg kigger bagud – var nok noget af det vigtigste: at man gør noget, at der sker noget, næsten lige meget hvad, blot det er nogenlunde konstruktivt. Og i øvrigt med det i mente, at man også lærer af sine fejltagelser.

Måske det så også kan være, at man blot skal tage det stille og roligt. Men allervigtigst er nok, at det ikke går uden hjælp fra eller rettere samarbejde med ens medmennesker og næppe heller uden hjælp fra (samarbejde med) systemet. Men også at recovery er en mangesidig proces, hvor man arbejder på alle fronter: den psykologiske, den eksistentielle, den religiøse (hvis man er til det), den sociale, med samtale, terapi, arbejde, aktiviteter, ernæring osv. og helst rimeligt gelinde

Baggrund

Den umiddelbare baggrund for min sindslidelse er, at jeg som 23-årig og med en noget rodet opvækst i baglommen begyndte at læse religionshistorie på universitetet. Det var måske ikke det allermest smarte at gøre: jeg var temmelig uafklaret med mig selv, var fuld af komplekser, havde ikke gjort mig mine rødder i denne den vestlige del af verden klart: min historiske, incl. min livshistoriske viden, var meget begrænset, kort sagt jeg stod uden ret meget fundament, og derfra sprang jeg vupti over i studiet af en række eksotiske og fremmedartede religioner samt avanceret religionshistorisk teoridannelse. Det måtte gå galt, og gjorde det også. Som 30-årig blev jeg psykotisk for første gang med stærke religiøse overtoner. Jeg tror ikke, det nødvendigvis beroede på, at jeg læste religionshistorie. De psykotiske ideer, jeg havde, stammede kun sjældent fra mine studier. Der var mere tale om almene religiøse forestillinger om døden, Gud, djævelen, himmel og helvede osv., som vi alle kender til, og som jeg broderede videre på – og i øvrigt ved jeg, at selv de, der stort set ikke har beskæftiget sig med religion, kan få en religiøs psykose. Nej, problemet lå snarere i, at jeg var eksistentielt ufunderet.

Den direkte udløsende faktor i min psykose var en voldsom slankekur og en række personlige konflikter (et spirende uvenskab, en begravelse, ensomhed, konfliktstof i familien, angst, drikkeri etc.), og hermed var grunden lagt. Venner og familie holdt i bardunerne, og efter et halvt til et helt år faldt jeg ned på jorden igen uden at have været i kontakt med det psykiatriske system. Så gik der omkring syv år, inden jeg som 37-årig blev psykotisk igen, nu udløst af arbejdspress, og denne gang blev jeg indlagt i flere omgange på lukket afdeling, hvor det var temmelig småt for ikke at sige nærmest ikke-eksisterende med samtale. Der var virkelig smæk på, jeg så både sol, måne og stjerner, og jeg røg flere gange – og nærmest bogstaveligt – ned i afgrunden, hvorfra der viste sig i hvert fald fire veje: at gå længere ned, at give op, at lade stå til eller at bevæge sig opad. Nogle

gange valgte jeg den ene vej, andre gange den anden og så fremdeles (her lyder det måske som det rigtigste at bevæge sig op. Det er det måske også, måske ikke, men vigtigere er det nok – det føler jeg i hvert fald i bakspejlet – at stoppe op, kigge sig omkring og orientere sig i landskabet – hvilket jeg ikke gjorde, da det stod på).

Støtte-kontaktpersonerne blev en enorm hjælp

Noget af det vigtigste, der hjalp mig, var nok, at jeg – ganske vist ret sent i forløbet – fik en støtte-kontaktperson – eller faktisk to. Det skete lidt tilfældigt. Min kæreste og jeg var uens, og jeg vidste ikke rigtigt, hvad jeg skulle gribe eller gøre i. Så jeg sagde ja til at komme på behandlings- og værestedet Borgen på Frederiksberg. Det var jeg ikke specielt glad for, det var en noget sløv og institutionaliseret affære, men jeg fik dog en god støtte-kontaktperson med en times fast samtale en gang om ugen. Da jeg så lykkeligvis fandt sammen med min kæreste igen og ikke syntes, jeg behøvede Borgen mere, fik jeg lov til at beholde min støtte-kontaktperson. Da vi ikke kunne mødes så tit, skaffede hun mig en ekstra støtte-kontaktperson, der kunne fylde hullet ud. Og jeg må sige, at det virkelig var noget, der rykkede. Mange bruger støtte-kontaktpersonerne til praktiske eller sociale ting, til at komme i gang eller blot til ukompliceret samvær. Jeg har især brugt dem som samtalepersoner, næsten i en form for samtaleterapi. Og siden støtte-kontaktpersonen har erfaring med sindslidende (og vedkommende ellers er god og kompetent), kan man snakke med vedkommende om stort set alt og få respons og med- og modspil på ens psykotiske oplevelser, det gode og slette i én, tanker, følelser, personlige forhold, ens sociale liv osv. – og det er der stor befrielse i: man får luft og klarhed i sindet. Som det er blevet sagt: man véd ikke, hvad man mener, indtil man får det sagt – og at vide, hvad man mener, er vel et skridt på vejen mod klarhed. Og ved man, hvad man mener, hvem man er, og hvor man står her og nu – så vidt det nu kan lade sig gøre under de givne omstændigheder – så kan man også lettere lirke ved det, der er usundt i ens liv, og lægge det bag sig (idet man må være indstillet på tilbagefald).

Det sociale netværk

Et særdeles vigtigt element i en proces af recovery er i min erfaring det sociale netværk. Min sindslidelse har bevirket et forholdsvis sparsomt sådant (vennerne forsvinder, og man trækker sig selv tilbage), men alligevel synes jeg, at jeg har været heldig. Jeg hoppede fra isflage til isflage



Frank Fog

og hagede mig fast til det forhåndenværende drivtømmer; jeg gennemførte min universitetsuddannelse – det sociale studiemiljø dér var nu ikke så meget at råbe hurra for – og jeg blev også datamatiker (hvor netværket var udmærket). Da jeg var godt nede, arbejdede jeg i genbrugsbutikken Kaktussen, hvor der var hyggeligt, afslappet og socialt. Så kom jeg i arbejdsprøvning – en blandede fornøjelse, især de vurderingssamtaler, hvor man blev målt og vejret – men der var da nogen at snakke med. Derfra kom jeg på OUTsideren, hvor der er et godt arbejdsmiljø, og her er jeg stadig. Og så fik jeg førtidspension for 3½ år siden, hvilket bevirkede, at jeg fik lidt mere ro i mit liv, idet jeg ikke mere skulle ud og sælge mig selv på arbejdsmarkedet.

Under en indlæggelse fik jeg henholdsvis en god ven og en kæreste, og vi har sammen gjort et godt arbejde for at opbygge et godt venskab og et godt parforhold. Hver fredag kommer jeg på det lokale værested Flintholmen, et rigtig hyggeligt sted, og så har jeg min udmærkede fru Moder, mine to støtte-kontaktpersoner, kollegerne på OUTsideren samt enkelte andre kontakter.

At lære om sig selv og verden

Noget andet, der har hjulpet mig gevaldigt, er at betragte mig selv og verden og andre mennesker – blot betragte, lytte og lære, idet selvkendskab og omverdenskendskab bringer klarhed, ja, vel i sig selv er klarhed. Med selvkendskab mener jeg i øvrigt ikke noget, man opnår gennem en slags navlebeskuende indadskuen eller noget statisk,

nej, det opstår hele tiden og ændrer sig hele tiden når man løbende lytter til og iagttager sig selv og verden og samfundet, ens tanker og følelser i sit forhold til andre, ens forhold til de ting, man er omgivet af osv. Dermed bliver selvkendskab også til et løbende kendskab om i hvert fald menneskenes verden: om ambition, jalousi, angst, misundelse, tankens betydning, medmenneskelighed, kærlighed osv. – således skulle denne proces forhåbentlig heller ikke udmønte sig i udeltagende passivitet.

Nu, forekommer det mig, at der er i hvert fald to måder at betragte, at lytte på: enten gennem et net af meninger og ideer, gennem en eller anden overbevisning eller følelsesmæssig holdning, eller også uden dette filter. Det sidste er der nok nogen, der vil anse for umuligt (eller endog uønskværdigt), men tænk på en tandpine: man behøver ikke nogen idé eller mening om tandpine for at føle og være i kontakt med ens tandpine – har man tandpine eller er ramt af stor sorg eller angst eller lidelse eller glæde, er man ikke i tvivl om det: for en gangs skyld lever man med noget virkeligt og ikke i en verden af begreber, af opfattelser, af ideer (endskønt lidelsen etc. kan hænge sammen med de opfattelser, man har – men lidelsen i sig selv er ualmindelig virkelig, den mærkes helt konkret, mens tankerne, der har fremkaldt den, er mere luftige – og selvfølgelig vil man også ofte prøve at behandle og betragte lidelsen tankemæssigt, rationalisere den, give den en forklaring, tænke sig en vej ud af den, handle sig ud af den etc. – og dermed forsøge at holde den på afstand, at få den

væk, kort sagt flygte fra den i stedet for åbent at betragte og lære om den, lade den folde sig ud, så dens dybere sider åbenbarer sig).

Har man nu i øvrigt for vane, som de fleste af os har, at betragte tingene gennem et net af ideer og meninger, så betragt blot dette, og lær om det. Og har man svært ved at være opmærksom overhovedet, så bliv klar over det og så fremdeles. Måske man da vil opdage, at selve betragtningen, selve det at lytte og den dermed uadskilleligt forbundne forståelse og lærings-proces bevirker en transformation.

At skrive tingene ned

Især i begyndelsen af processen skrev jeg mange af mine iagttagelser ned. Det fungerede som en støtte, men også som en fiksering, når det blev lidt for analytisk, og sådan er livet jo ikke, nej, det er i konstant bevægelse. Der er måske tale om forskellen mellem på den ene side at kende sig selv og verden (som de var for lidt eller for længe siden) gennem begrebet, ideen, tanken (den store illusionsmager), dvs. middelbart eller på afstand, og på den anden side at kende sig selv og verden direkte, at være i direkte kontakt, at være i nuet. Men alligevel har jeg haft godt udbytte af at skrive tanker og følelser ned samt af en vis beskæftigelse med fortiden, med min livshistorie og med vor arts historie generelt. Det giver indsigt og henter ens identitet frem i lyset og opbygger den, en identitet som man forhåbentlig også kan give slip på, når man er blevet klar over den.

At forholde sig til ens psykose

At jeg ville lære om mig selv har i øvrigt også betydet, at jeg ikke har lagt låg på alt det, jeg oplevede i mine psykoser. Jeg funderede meget over mine psykoser og oplevede megen bekymring og angst desangående. Jeg skrev også meget ned, hvilket faktisk på et tidspunkt udløste en ny psykose. Men jeg fortrød ikke, og på sigt har det vist sig at være et vigtigt led i helings-processen, at jeg således tog mine psykoser til mig, sagde ja til dem, lyttede til dem og prøvede at rede trådene ud – så vidt det nu var muligt. I det hele taget hjælper det at sige ja også til ens umanerlige følelser, til angsten, fortvivlelsen, depressionen, hadet, forurettelsen, misundelsen, aggressiviteten osv. Alle har de en historie at fortælle, og som i alle gode historier er der spænding og befrielse. I øvrigt: at sige ja til hadet eller aggressiviteten betyder ikke nødvendigvis at accepterer det endsige agere det ud, men snarere at se det i øjnene, mens det folder sig ud.

Man kan også sige det på den måde, at man lirker her og der, at man prøver sig langsomt (eller hurtigt) frem og eksperimenterer med sig selv og sine omgivelser. Og at lirke, det er der brug for, når man har været psykotisk. At være psykotisk er som at drømme, mens man er vågen, man tænker ofte i mytologiske, religiøse eller overnaturlige baner og symboler eller sætter i det mindste tingene på spidsen og måske på hovedet, og så er det, at man – om man så må sige – får rykket rundt på klodserne, på forestillingerne inde i hovedet og placeret dem på en måde, så livet bliver tungt og smerteligt, og så har man



maset med efterfølgende at få overblikket tilbage, få klodserne/forestillingerne rykket bedre på plads, få dem smidt ud, eller hvad véd jeg.

Om at læse og eksistere

Jeg har altid været glad for at læse, men i en del år efter mine værste psykoser kunne jeg ikke koncentrere mig om det. Da jeg endelig fik mandet mig op, startede jeg med Harry Potter, men gik efterhånden over til mere "seriøse" ting, som jeg kom til at interessere mig for: biologi, filosofi, idéhistorie, eksistens (på Folkeuniversitetet). Det her er selvfølgelig stærkt personligt – andre vil måske hellere arbejde med deres hænder, med kunst, eller hvad véd jeg; men det vigtige element i min læsning – et element som man udmærket kan finde andre steder end lige netop dér – var det, jeg vil kalde det eksistentielle arbejde: at gå i dybden med og udforske de eksistentielle spørgsmål: hvem er jeg, hvad vil det sige at være menneske, hvordan forholder det sig med verden, hvad er vores plads i den, er der en Gud (ja, er der flere) osv. Det, der var vigtigst for mig, var ikke så meget at finde svar, men selve denne bestandige, endeløse udforskning (som jeg prøvede at relatere til mit faktiske, daglige liv), og så det at jeg syntes, at jeg endelig fik et vist fundament under fødderne, en vis klarhed over egen eksistens og historisk baggrund – det var jo bl.a. det manglende fundament i mit liv, der betød, at jeg oprindeligt blev psykotisk.

Og hvad så med medicinen?

Nogle siger, at medicin er absolut nødvendigt, og andre, at medicin er meget

skadelig. Selv mener jeg, at det er meget individuelt og afhængigt af situationen. Det bedste er selvfølgelig at klare tingene med samtale og terapi og sociale tiltag frem for med medicin, og at gennemleve sin psykose med al den hjælp og omsorg, man kan få. Men man må vel også erkende, at det ikke altid på det givne udviklingsstrin og med de forhåndenværende ressourcer er muligt at stable en god samtalsituation og de bedste rammer på benene – måske er man heller ikke selv klar til det, psykosen er for voldsom, og det er jo også sin sag at gå i clinch med, ja blot snakke med eller lytte til et psykotisk menneske, hvor tingene kan køre meget hurtigt og ganske langt ud. Det kræver ikke så lidt uddannelse, måske ikke akademisk, men vel praktisk samt omfattende erfaring med mennesker i krise, herunder psykotiske mennesker.

Tænker man i øvrigt på at gå ned i eller ud af medicin, skal man være opmærksom på, at man dels skal være klar til det, dels at det skal ske meget langsomt og gradvist. Når man får medicin, sænker det dopamin-/serotonin-niveauet i hjernen (eller noget i den dur), hvorefter hjernen kompenserer ved at danne flere receptorer (nerveforbindelser) - siger visse - eller mere generelt ved at hjernen indgår i en anden balance end før medicinen. Dropper man så pludseligt medicinen, får hjernen et dopamin/serotonin-chok på grund af de unormalt mange receptorer eller mere generelt går ud af balance

– men det sker først efter nogle måneder, måske ret pludseligt, og kan gå ganske voldsomt for sig både i hjernen og i resten af kroppen.

Afslutningsvis vil jeg sige, at det var så min historie. Hvis du kan bruge noget af den, er det fint. Grundlæggende set er vi jo alle ret ens, men også temmelig forskellige. Hvad der er godt for én, kan være gift for en anden og så fremdeles.

Læs også Frank Fog's novelle: *Psykotisk realisme* side 15

Foredrag i Netværkstedet Offside

Arrangeret af **BUPS**

Tilbage til livet!

Torsdag den 23.5 kl. 13.00-15.00
ved Maria Holbek

»I ca. halvdelen af mit liv har jeg lidt af psykoser eller depressioner. Sidst fra starten af 93 til udgangen af 97, hvor jeg gennemlevede en voldsom fødselspsykose. Dernæst fandt jeg vejen tilbage til livet gennem en fantastisk recovery-proces.«

Maria Holbek er født i 1959 og mor til en datter på 20 år og en dreng på 9. Hun er uddannet edb-assistent, er p.t. web-master for Brugerlærerne, og sammen med to andre piger har hun startet en selvstændig konsulent- og undervisningsvirksomhed, INSiderne.



Følelsernes intelligens

Torsdag den 6.6 kl. 13.00-15.00
ved Lone Bylund



Vi er vant til at blive målt på akademisk intelligens, men den er kun en af mange forskellige intelligenser. Den følelsesmæssige intelligens er en af disse og har sit udspring i evnen til at mærke verden og sanse livet. Lone Bylund er en kendt underviser og psykoterapeut, er underviser i erhvervslivet såvel som på aftenskoler.

Gratis adgang til begge foredrag
Netværkstedet Offside, Prs. Charlottesgade 28,
2200 N. tlf. 35357344

»Min barndom har ikke været særlig god. Jeg blev mobbet hver dag i flere år. Mine klassekammerater spyttede på mig, sagde at jeg var grim, hev i mit hår, og drengene slog mig«. Marianne Hauschildts liv har været en lang kamp mod hårde odds, og alligevel bevarer hun livsmødet.



Et liv i depressionens skygge

Artikel

af Marianne Hauschildt, foto af Jen L.

Jeg er nu 21 år og har lidt af en skizo-affektiv lidelse (manio-depression) siden jeg var 17 år, men har haft depressionssymptomer fra jeg var 13-14 år gammel. For at nævne nogle kendte personer, som har lidt af det samme, er der bl.a. Ernest Hemingway og Van Gogh. Men hvad er manio-depression? For mig betyder det, at mit liv nærmest har været et helvede, siden jeg var 17 år. Jeg har haft kolossale op- og nedture inden for blot et par få timers mellemrum. Uden grund. Jeg kan starte en dag, hvor alt føles godt og samme eftermiddag være så deprimeret, at jeg blot ønsker at dø.

En stemme beordrede mig til at begå selvmord

Jeg begyndte at gå til psykiater, da jeg var 17 år og begyndte også at få medicin. Desværre vidste man ikke lige præcis, hvad for en medicin der lige ville passe til mig, så jeg har nærmest været forsøgskanin. Jeg blev indlagt på hospitalet, da jeg var selvmordstruet, og det var en slem oplevelse, hvor jeg nærmest blev dopet med stærk

medicin, for at jeg ikke skulle have alle de dumme tanker. På et tidspunkt blev jeg bundet til sengen hele natten og det meste af næste dag, fordi jeg i vrede havde væltet et stort tungt bord. Jeg er ingen forbryder, men vreden giver mig kolossale kræfter. Tankerne driver én til vanvid. Det kan være tvangstanker, som ikke vil lade én være i fred. For mig var det en stemme, som blev ved med at beordre mig til at begå selvmord. Det kan godt være ret uhyggeligt.

Hele mit liv har jeg været mere knyttet til det onde

Nå, langt om længe har vi fundet en medicin, som virker, men det tog flere år, hvor jeg i alt er røget ud og ind ad hospitalet 3 til 4 gange og har været der i ugevis, ja op til flere måneder indtil jeg fik det bedre. Jeg har lidt af hallucinationer, både dem man kan se, og dem man kan høre, jeg har lidt af forfærdelige mareridt, har drømt om min død fem gange (dog en forskellig dødsårsag hver gang) og har næsten ikke noget selvværd. Hver



Modelfoto

morgen har jeg inderst inde forbandet verden, at jeg stadigvæk er levende. Jeg tror på, at der er en slags gud og djævel, men at det er en og samme »person«. Hele mit liv har jeg været mere knyttet til det onde. Det er, fordi jeg gennem det onde fik bugt med den vrede, angst og lede, som hobede sig op i mig gennem min barndom. Jeg lukkede også verdens elendighed ude af mit sind. Jeg læste aldrig aviser eller så aldrig tv-avisen. Jeg kunne simpelthen ikke rumme det.

Klassekammerater spyttede på mig

Min barndom har ikke været særlig god. Jeg blev mobbet hver dag i flere år. Mine klassekammerater spyttede på mig, sagde at jeg var grim, hev i mit hår, og drengene slog mig. Jeg var meget tynd og ranglet og var stor af min alder. Det værste var dog, at de voksne godt så, hvad der skete; men aldrig greb ind, og jeg vil nu fortælle om de to dage, som jeg husker som værende nogle af de værste dage i mit liv. De stillede mig op ad en mur

og skød på mig med en hård fodbold. Lige siden har jeg haft meget svært ved f.eks. at gå over en skolegård, hvor der er både fodbolde og basketball bolde i luften. Jeg er simpelthen bange for at blive ramt. En anden dag skulle vi i byen. Vi skulle gå to og to. Selvfølgelig var der ikke nogen, som ville gå ved siden af mig. Tre drenge stoppede mig. To af dem holdt mig, og den tredje gav mig en mavepuster så hårdt, at jeg tabte vejret. De voksne og de andre børn gik bare videre. Ingen bekymrede sig om mig. Jeg stod alene tilbage sammenkrøbet af smerte. Jeg kan huske, at jeg måtte løbe for at indhente dem.

Jeg blev behandlet som luft

Da jeg flyttede til Belgien, håbede jeg på at blive behandlet lidt bedre. Men mobningen fortsatte, blot en anden slags. Nu blev jeg ignoreret. Jeg blev behandlet som luft. Det var nok den værste slags mobning, som jeg er blevet udsat for. Ved den anden slags mobning fik jeg i det mindste en form for opmærksomhed. Jeg havde ikke noget selvværd. Jeg begyndte at tro, at det bare skulle være sådan, at jeg ikke blev accepteret af nogen. Efter seks år blev jeg ikke mobbet mere, men min selvtillid var stadig lig nul. Jeg har altid været stille af sind, sagde aldrig rigtigt noget i timerne, fordi jeg var bange for at blive raket ned på.

Ny medicin har hjulpet

Da jeg var 17 år brød jeg sammen, og jeg kom til at gå en gang om ugen hos en psykiater, som har 30 års erfaring bag sig. Jeg begyndte at få medicin og blev indlagt på hospitalet nogle gange. Hver gang tog jeg 10 kg på, og min medicin gjorde det umuligt for mig at tabe dem

igen, så jeg blev bare ved med at tage på. Jeg er 170 cm og vejer 94 kg. Jeg vil godt ned på de 60 kg. Jeg har fortsat ikke så meget selvtillid, men en ny slags medicin har virkelig hjulpet mig meget, og jeg har det meget meget bedre. Jeg er glad og accepterer mig selv, som jeg er. Og så er jeg lige blevet forlovet. Jeg har kendt min kæreste i fire år og har været sammen med ham i to år. Han har næsten altid været ved min side, og jeg elsker ham mere end noget andet.

Jeg vågner nu med smil på mit ansigt

Jeg er nu dybt taknemmelig for, at jeg er i live. Jeg vågner hver morgen med et smil på mit ansigt i stedet for at forbande Gud og verden, at jeg stadig er i live. Mit liv har været et levende mareridt, men nu er jeg klar til at leve livet fuldt ud. Jeg har masser af livsappetit. Jeg maler og skriver digte. Jeg arbejder også på et par noveller. Mine billeder bliver måske udstillet, og jeg har tænkt mig at skrive en digtsamling og udgive den. Digtene begyndte jeg at skrive, da jeg var 13 år gammel. Jeg skriver dem mest på engelsk, fordi jeg bedre

NET
VÆRKSTEDET

Offside

35357344

Et aktivitetssted for mennesker med psykiske og sociale problemer, førtidspensionister, bistanmodtagere, 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, EDB, Tekstilværksted, Tegning/maling, Astrologi, Badminton, Kropsbevidsthed, 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.

kan udtrykke mig på engelsk, men jeg skriver også på dansk og på fransk. Nogle af digtene handler om min depression, andre om alle de smukke ting, som jeg holder af. Ved hjælp af billederne kan jeg udtrykke den angst, sorg og død, som jeg har oplevet gennem min depression.

Alle mennesker har op- og nedture. Det hører med til livet. Men kun få har det så elendigt, som jeg har haft det. Hvis du har mistanke om, at du måske har depression, vil mit gode råd til dig være: lad være med at gemme på den, tag dig sammen og gå til en psykolog eller en psykiater og få snakket om dine problemer. Du vil hurtigt finde ud af, at det hjælper at få »luftet tankerne«. Det at snakke renser din krop og din sjæl. Gem ikke på det! Hvis du gør, vil du måske en dag blive drevet til at gøre noget dumt, såsom at tage dit eget liv.

Begå ikke selvmord

Hvis du siger til dig selv, at du vil gøre det, forstås jeg dig godt, for jeg har selv prøvet det, men det er ikke nogen god ide.

Jeg spørger tit mig selv, hvorfor lige jeg skal lide sådan, hvorfor jeg måske skal lide under det resten af mit liv, hvorfor jeg skal tage medicin hver dag flere gange om dagen. Ja, det er dybt uretfærdigt. Men sådan er det. Til gengæld kan jeg få et næsten normalt liv, hvis jeg tager min medicin. Jeg er ikke hindret af noget. Men hvis jeg holder op med at tage min medicin, kan det få katastrofale følger. Jeg prøvede at stoppe min medicin i hele tre dage. Hvad var resultatet? Jeg røg ned i et dybt sort hul, ned i en af de værste depressioner, som jeg nogensinde har haft. Jeg begyndte at tage min medicin igen, men det hjalp ikke. Min krop var helt ude af balance. Det begyndte først at hjælpe, da jeg fik en ny slags medicin oveni. Og jeg har haft det godt siden. Jeg har nu haft to hele uger uden nogen alvorlig nedtur. Vi går nu en trist og mørk årstid i møde, men jeg er sikker på, at Guds lys vil skinne på mig og lade solen skinne på min vej, hvor end jeg går.

Den lille djævel som sad på min skulder og hviskede mig i øret er væk

Selvom jeg ikke er deprimeret nu, er smerten fra mange smertefulde år der stadigvæk. Og vil altid være der. Min depression har knust mit hjerte. Der er kun et åbent sår tilbage, som langsomt heles. Men der vil altid være et grimt ar. Jeg har håb nu. Jeg føler mig genfødt og er evigt taknemmelig, at jeg ikke fik taget mit eget liv dengang. Jeg husker stadigvæk pædagogens ord, da jeg gik

i børnehaven: »Hun kan ikke tegne, hun vil aldrig blive til noget.« Boy, har jeg gjort revanche nu. Hun skulle bare lige vide, at mine malerier måske bliver udstillet og faktisk er blevet flotte, fordi jeg har malet dem med mine følelser.

Om jeg bliver til noget, må tiden vise. Men jeg er fuldt opsat på at leve mit liv og gøre det så godt som muligt. Jeg er kun 21 år, men! jeg føler mig, som om jeg er 41 år. Depressionen har ældet mit sind. Jeg er træt i hele kroppen, og min hjerne er ikke til at få i gang. Men så længe der er håb, er der liv. Kærligheden fra min dejlige familie og fra min dejlige forlovede har overvundet depressionen. Den lille djævel, som sad på min skulder og hviskede mig i øret, er væk. I stedet for føler jeg Guds lys og varme og mit hjerte heles, langsomt men grundigt.

Jeg har mistet meget af min barndom, men ungdommen ligger foran mig som et bebudet land, og jeg er klar til at udforske det. Ingen kan holde mig tilbage. Jeg har lagt depressionen på hylden. Den vil altid være der. Men den vil aldrig mere blive en del af mit liv. Den tid er forbi...

Depressionen er forbi troede jeg

Troede jeg! Jeg er lige kommet tilbage fra hospitalet, hvor jeg har været indlagt 3,5 uger. Jeg har været dybt deprimeret og har forsøgt selvmord to gange. Den første gang kørte jeg ud foran en bil med vilje. Der skete ingenting. Den anden gang skar jeg mig selv med et glasskår både på halsen og mit venstre håndled. Jeg så døden ind i øjnene. Det var frygteligt, jeg var meget langt nede. Man gav mig mere medicin og en ny slags medicin oveni, og langsomt men sikkert begynder jeg at få det bedre. I dag har jeg det godt og er meget glad for, at jeg ikke kunne tage mit eget liv.

Mit møde med døden har fået mig til at indse, at mit liv er den største gave, som jeg nogensinde har fået. Før forbandede jeg den dag jeg blev født, nu »forguder« jeg den. Jeg er så ung og har hele livet foran mig. Der er så mange ting, som jeg gerne vil nå, inden jeg dør, og jeg håber, at jeg når at blive rigtig gammel.

Dette digt har jeg skrevet i dag. Det er inspireret af mit møde med døden:

Min flirt med Døden

Jeg kiggede Døden i øjnene.
Glasskåret i min hånd var blodigt
Af mit eget blod.
Jeg følte smerte,
Skarp som et barberblad.

Fortsættes side 29

En flugt fra livet

Af Gry Nielsen

Alkohol, smøger, hash, medicin og stoffer. Alt kan misbruges. Mad, penge, sex.

Man kan selv blive misbrugt af at tage dem. Generelt giver misbrug alt sammen psykiske problemer. Det påvirker sindet. Har man et problem med et menneske og har det svært med det, hvad gør man så? Man kan eventuelt flygte fra det ved at drikke og ryge hash, og det ser så ud, som om man er social. Men i virkeligheden er det blot en flugt fra de problemer, man har.

Hvis man er nede, så er det en nem løsning at drikke sig fra det hele eller tage stoffer. Hvis man er nede, så er det også svært at sige nej.

Ofte er der mange, som flygter fra livet og tager en pause fra det ved hjælp af alkohol og stoffer. Selvom det er ganske almindeligt f.eks. at ryge en smøg, efter man har spist eller drukket kaffe, og at tage en øl til maden og en enkelt efter arbejdet eller

slappe af og ryge noget hash, når man kommer hjem. Så er det vigtigt at gøre det med måde. Men kan du gøre alt med måde? Hvem kan det?

Hvis man arbejder, dyrker sport eller læser, kan man også flygte fra sine problemer. Det er ganske almindeligt at gå på arbejde og hjem til familien. At f.eks. tage en ferie med familien eller sine venner. Men det er også muligt at gå for meget op i sit arbejde og fritid, fordi man har problemer. Man flygter fra dem, bare på en anden måde.

Sit private liv, sociale liv, arbejde, og fritid. At få det hele til at fungere kan være svært. Så kan man forstå, hvor nemt det er at ryge ned og begynde med at drikke eller få andre misbrug. Dermed får man et problem mere. Disse former for generelt misbrug kan man se alle vegne. Bare gå en tur på gaden eller i byen, og spørg dig selv: Er det socialt eller en flugt?



- er et aktivitetssted og en blød arbejdsplads for mennesker med psykosocial problembaggrund, bistanmodtagere, efterlønnere, fortidspensionister 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**

Nogle gange havde han oplevet det, som om det var dommens dag, og at han havnede i dødsriget: fra de levendes verden var han gledet ned i kanalen, der førte ned til dødsriget, hvor han skulle hjælpe de døde op i de levendes verden. Derfra var han gledet et trin ned, ned i selve



dødsriget, hvor han nu skulle være konge. Så var han gledet endnu et trin ned til kun at være en almindelig beboer i dødsriget. Det sidste var han ikke så glad for.

Psykotisk realisme

Debat

Novelle af Frank Fog. billede Jette Nielsen

Jeg er kosmisk psykotisk, havde han sagt til lægen under stuegangen. Kosmisk psykotisk, havde hun ekkoet og blot set lettere himmelfalden på ham. Ellers havde hun ikke kommenteret det. Hun vidste nok ikke, hvad hun skulle sige. Hun vidste tydeligvis heller ikke, hvad der rørte sig i ham, afviste blot og bart det hele som sygdom og vrangforestillinger, som sludder og vrøvl, ligesom alle de andre på afdelingen. Han var nu heller ikke videre meddelsom. Han var bange for, at de skulle betragte ham som sindssyg. Det mente han kun, han var til en vis grad. Forpint var han og med sære forestillinger, men der var en mening, fornemmede han, en dybde, en logik i det, han oplevede, som blot ville blive revet i stykker, hvis han betroede sig til personalet. Ikke for det, han ville gerne ud af det, men på en god måde.

Han huskede tilbage til tiden før sin indlæggelse. Dengang havde han flere gange oplevet det, som om verden var ved at gå under. En gang

havde han kørt gennem byen med sin mor og havde overalt set tegn på verdens undergang: stilladser op ad husene, som om man var ved at pille verden ned, de beskidte gader, pudsen der skallede af facaderne. Andre gange havde han oplevet det, som om det var dommens dag, og han havnede i dødsriget: fra de levendes verden var han gledet ned i kanalen, der førte ned til dødsriget, hvor han skulle hjælpe de døde op i de levendes verden. Derfra var han gledet et trin ned, ned i selve dødsriget, hvor han nu skulle være konge. Så var han gledet endnu et trin ned til kun at være en almindelig beboer i dødsriget. Det sidste var han ikke så glad for. Men på en eller anden måde - det gled vist blot ud af bevidstheden - kom han op igen.

En tid lang tog hans mor og hans venner sig af ham, men da han begyndte at køre helt i skoven, blev han endelig indlagt på den lukkede. Der oplevede han mange mærkelige ting. En gang

havde han således stået ude på gangen med et skod, han havde fundet. Han tændte skoddet, tog et sug af det og inhalerede dybt. I samme øjeblik gik hele afdelingen, der ellers havde været stille som et ægyptisk gravkammer, amok. Døre blev smækket op, og folk gik helt vildt ud og ind og frem og tilbage, som om der pludselig skulle ske en hel masse, og han selv blev grebet af en voldsom, lavfrekvent energi, der fejede ham korporligt flere meter hen ad gangen, så han kun lige kunne bevare kontakten med gulvet, alt imens han fægtede vildt med arme og ben og prøvede at hage sig fast i en forbipasserende stol. I flere dage efter sneg han sig stærkt beklemmt rundt på afdelingen, idet han undgik stedet, hvor han var blevet fejlet hen ad gulvet.

Efter noget tid fik han det bedre, og han blev udskrevet, men de mærkelige oplevelser fortsatte. Således engang da han lå hjemme på sofaen og blundede oven på en række voldsomme oplevelser. Der var noget i ham, der halvt drømmeagtigt begyndte at mumle. Pludselig var det, som om det fandt ud af noget. Det var, som om en haspe blev hægtet af en krog. Han begyndte at vågne, samtidig med at han udvidede sig ud over kroppens grænser i et festfyrværkeri af blændende, mangefarvet og knitrende lys. I samme øjeblik ringede telefonen, han røg tilbage i kroppen, vaklede duktent hen til telefonen og tog den. Han nåede kun lige at få sagt hallo, før hans storebror uden nogen indledning skreg ind i røret, at al udvikling foregik i kroppen. Et pudsigt sammentræf.

Han havde også troet, at han var Gud, det var oppe i haven ved hans mors sommerhus, hvor han gik og rekreative sig. Dvs. først fik han følelsen "Jeg er Gud", den var meget konkret, også pudsigt, og først bagefter kom tanken. Uden for haven lå en stor brændestabel (den tilhørte naboen), og han blev temmelig nervøs, for, tænkte han, hvis jeg er Gud, så er jeg jo alting, og så må jeg jo også mærke, når naboen begynder at hugge træet op med sin økse. Senere da han blev "rask", læste han et sted, at det at tro, at man er Gud, er en af fælderne på vejen mod noget andet. Den tyggede han lidt på og syntes egentlig, det lød rimeligt nok.

Han blev indlagt igen, blev udskrevet og atter indlagt. Han var vist blevet det, man kalder svingdørspatient, men til sidst lærte han sig alligevel at klare livet udenfor.

En nat sov han hos en pige. Om morgenen vågnede han ved, at han var på vej ud af kroppen og op gennem en mørk labyrint for umiddelbart efter at ryge tilbage i kroppen igen. Pigen vågnede samtidigt og fortalte, at hun netop havde haft en sjov drøm om en mand, der prøvede at

snyde sig gennem tolden og som straf skulle spille guitar i Australien, USA og et tredje sted og kun sove ombord på flyveren. Han troede, drømmen gjaldt ham, at manden i pigens drøm, som ville snyde sig gennem tolden, var et bogstaveligt billede på hans snyden sig vej op gennem den mørke labyrint mod de højere verdener - og i samme øjeblik han tænkte, "det kan jeg ikke - rejse sådan rundt med min guitar til Australien og USA som straf", var der ligesom noget energi, der faldt fra oven over hovedet og ned. Senere tænkte han, at han nok ikke var så populær (hos hvem? han vidste det ikke), når han sådan ikke ville tage sin straf - hvis det da ikke bare var hans fantasi, der løb af med ham.

Alt det og meget mere tænkte han meget over, da han var blevet "normal" igen. Nogen gange skræmte det ham, så han fik det rigtig dårligt, og andre gange kom han til en eller anden forståelse med det. Der er nok ikke andet for end at gøre sit bedste, tænkte han. Selvom han ikke altid syntes, han gjorde det. Han var således heller ikke altid lige fornuftig. Engang var han kommet ud fra den lukkede afdeling, og pludselig var det, som om Jorden var helt stille og holdt vejret, og hospitalet ligesom lukkede sig bag ham, som om han skulle gå ud i verden og lade det psykiatriske system bag sig. Alligevel var han gået tilbage til afdelingen, fordi han havde glemt sin taske - helt idiotisk - og det indvendige helvede brød løs.

Han havde også oplevet den her kundalini-kraft. Det var som en strøm af lys, der skød op gennem rygraden, og det mærkelige var, at mens han stod der og var ved fuldstændigt at miste jordforbindelsen, så kunne han se den tydeligt, selv om han jo ikke havde øjne der i ryggen.

Ja, og så var han begyndt at arbejde med selvkendskab, det gav ro og klarhed i sindet, og også at kende verden - den var jo ikke anderledes end ham - som den var med al dens jalousi, had, krig, vold, misundelse, magt, ambition, vrede, frygt, angst, barmhjerthighed, kærlighed og medmenneskelighed - ja, og alle dens mytologiske fantasier, som han jo kendte så rigeligt til. Og så en nat i en drøm var der en kvinde med dobbeltøjne, der havde sagt, at det var godt, at han arbejdede med selvkendskab. Det var noget af det sidste mærkelige, han oplevede. Så måske der alligevel var håb forude. Det følte han i hvert fald.

Han skrev et lille digt:

*Tygger mig langsomt
gennem min hjerne
Her en nisse
der en engel
og monstro
en rigtig lille satan*

En. to. tre lad os bare se

Af Birgitte Nielsen

Jeg har lyst til at fortælle lidt om mig selv... Og grunden til denne lille fortælling er, at jeg vil betone at trods alle mine handicaps så lever jeg et godt liv!

Jeg har været epileptiker siden jeg var barn. Det er hovedårsagen til, at jeg har det som jeg har det i dag.

I 1981 mente lægerne på Rigshospitalet, at de kunne operere mig så min epilepsi ville forsvinde.

Men da jeg vågnede op efter operationen havde jeg desværre ikke fået det resultat som lægerne havde håbet på.

Min epilepsi var derimod blevet forværret, og jeg var blevet lam i den halve side...

Heldigvis er jeg udstyret med en god portion gå-påmod og det er årsagen til at jeg fik gjort min uddannelse som bibliotekar færdig i 1984.

Desværre var der stor arbejdsløshed inden for mit fag, da jeg blev færdig og jeg havde svært ved at finde andre alternative jobmuligheder. Derfor gik jeg arbejdsløs i 2 år, hvorefter jeg fik tilkendt min førtidspension.

Jeg prøvede at acceptere mit liv som førtidspensionist indtil 1993. Da kunne jeg ikke mere og jeg blev indlagt på psykiatrisk afdeling med et psykosegenembrud.

Jeg var indlagt meget længe på den psykiatriske afdeling, men der fik jeg kontakt til Det Hvide Hus, som er et psykiatrisk dagcenter i Gentofte kommune. Dét udfylder således noget af min tid at komme der.

Jeg kommer tit og hjælper med indkøbene, madlavningen og andre praktiske opgaver i huset. Udover det praktiske kommer jeg også for det sociale. Når jeg ikke er i Det Hvide Hus, går jeg til undervisning på FOF, hvor jeg dygtiggør mig i sprogene spansk og fransk.

Jeg er også meget glad for at rejse og tager gerne udover de danske grænser et par gange om året, bl.a. for at opleve operaer rundt om i Europa.

Jeg føler mig godt tilpas i Det Hvide Hus, hvor jeg bliver accepteret på trods af alle mine



Nanna T. Jørgensen og Birgitte Nielsen til højre

handicaps. Det giver mig styrke til at være »ude i samfundet«.

Den styrke har jeg brug for, da jeg ofte får en fornemmelse af, at folk kigger på mig og spørger om hvad der dog er hændt mig.

Jeg overvinder min irritation og forklarer dem min situation. Jeg oplever dog desværre at der ikke bliver hørt efter. Det gør mig ked af det og det får mig til at føle mig ligegyldig.

Jeg syntes ellers at det er vigtigt at være ærlig omkring min situation.

Jeg har oplevet at jeg får knuder i maven, hvis jeg gemmer det væk.

Min mor døde for to år siden.

Hun var min fortrolige og vi havde mangen god snak. Hun forstod mit inderste.

Det var et stort tab, og jeg savner hende meget. For at erstatte det, selvom det godt nok ikke er det samme, har jeg valgt personalet i Det Hvide Hus til at være mine fortrolige nu.

Jeg er som sagt på førtidspension.

Jeg er én af de »heldige« der har fri, men jeg føler faktisk ikke at jeg er heldig!

Jeg vil nemlig gerne have et arbejde, jeg kan bare ikke...

Jeg får tit en oplevelse af, at i dagens Danmark er det vigtigt at tjene sine egne penge og ikke få dem udleveret.

Men jeg gør faktisk noget for mine penge!

Jeg passer min kur. Jeg laver en masse frivilligt arbejde i Det Hvide Hus. Jeg hjælper min far. Jeg går til undervisning. Kort sagt: jeg har faktisk dagen fyldt godt ud!

Det eneste der mangler er, at jeg skal lære at acceptere min situation.

Selvom man har tre handicaps kan man godt have et godt liv...



Redigeret

af Svend Balle

Alt for mange piller mod depression

Flere aviser har i den senere tid beskæftiget sig med, at alt for mange får piller mod selv lette depressioner frem for samtaleterapi. Undersøgelser har ellers vist, at man kommer sig bedre over en let depression blot med terapi, men at de svære depressioner må ske i en kombination af terapi og medicin. Måske en del patienter har den holdning, der bakkes op af en del læger, at man blot skal holde sine problemer for sig selv og så håbe på, at biologien løser resten.

Det er et indtryk, man f.eks. får af den serie, Information bragte i marts om depressioner (f.eks. 11.3). De lange ventetider til psykologer og privatpraktiserende psykiatere gør også, at mange må klare sig med lykkepiller frem for samtale, og priserne på den slags behandling gør sit til, at folk vælger den kortsigtede løsning blot at tage piller. Piller løser desværre ikke alt.

Formanden for Dansk Psykolog Forening, Johanne Bratbo, udtalte 11.3 til Information: »Det er lige i starten af en depression, at man er mest parat til at kunne gribe indsigten i de problemer, der har forårsaget den. Når man har været deprimeret i lang tid, så fortaber årsager og virkninger sig for de fleste.«

Bratbo understreger i samme artikel problemerne omkring afhængighed, og hun tilføjer,

at selv i de tilfælde, hvor man skulle komme sig blot ved hjælp af medicin, så finder man ikke årsagen til, at man oprindeligt blev deprimeret. I alt for mange tilfælde vil personen ændre sig, blive mere tilbagesluttet og miste troen på, at den pågældende har styr på sit eget liv.

Bedre psykiatri men for få tilbud til ikke-psykotiske

Psykiatrien har fået det bedre i de senere år, men ikke for alle. Af Jyllands-Posten fra 27.2 fremgår det, at snart 70 pct. af samtlige stuer på de psykiatriske afdelinger er enestuer, og at der er i dag er ansat 9000 i psykiatrien mod 7400 i 1996.

Det glæder indenrigs- og sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen (V) sig over. Han mener, at det større fokus på området kan tilskrives mindre tabu.

Der er imidlertid ikke sket en stigning blandt psykiatere (eller blandt psykologer, som artiklen ikke kommer ind på). Manglen på psykiatere hænger sammen med den generelle lægemangel. Distriktspsykiatrien er imidlertid vokset fra 80 centre i 1995 til 120 centre i dag.

Distriktspsykiatrien er mest rettet i forhold til de psykotiske. Politiken (24.2.) er imidlertid inde på, at der er alt for få tilbud til ikke-psykotiske lidelser som angst, depression og spiseforstyrrelser.

Kun lidt over 100 psykiatere og fire mindre psykiatriske sengeafsnit skal tage sig af 7-800.000 patienter med disse lidelser. Formanden for Dansk Psykiatrisk Selskab, Merete Nordentoft, mener, at det specielt er patienterne med angst, som bliver ramt af dette hul i behandlingssystemet. Formanden for Psykiatrifonden, overlæge Jes Gerlach, bakker hende op. Han mener heller ikke, at problemet er blevet bedre af, at alt for mange i disse år bukker under for angst og depression som følge af stress. Og som Gerlach ikke tilføjer, måske er det årsagen til, at psykiatrien ikke er så tabubelagt som tidligere.



Stress svækker hukommelsen

»Forsknings-nyt fra psykologien« (Februar 2002) omtaler en amerikansk undersøgelse, hvor en gruppe blev sat til at løse nogle opgaver på en computer.

Med mellemrum fremkom der nogle ord på skærmen, som deltagerne skulle huske. Efter et bestemt antal opgaver, til at begynde med 2, senere 8, skulle de give ordene videre til en anden. Naturligvis var det lettere at huske 2 ord end 8.

Det interessante kom først bagefter, da deltagerne skulle skrive ned, hvor meget de i den senere tid havde været udsat for stress. Her viste det sig, at de, som havde haft svært ved at svare efter 8 opgaver, havde været udsat for meget stress. Da forskerne bagefter ville undersøge, om det kunne skyldes en bedre eller dårligere måde til at tackle stress på, fandt de ikke noget entydigt svar.

Undersøgelsen sluttede derfor med en anden hypotese, at ophobningen af stresshormonerne virker »giftigt« for arbejdshukommelsen (altså ikke den del, vi bruger til at huske ting for mange år siden). Det bevirker, at den kører i nedsat gear. En sådan ophobning går ikke væk, blot fordi personen tager en almindelig ferie fra jobbet.



Aber på druk

For at finde frem til genet for alkohol undersøger forskere nu abers hang til de våde varer.

Det fortæller Politiken (17.3). Ikke underligt måske har det vist sig, at

aber reagerer på samme måde som mennesker. Frem for et kedeligt laboratorium med forhutlede forsøgsaber har man valgt den solbeskinnede ø St. Kitts i Caraibien.

Her er der nemlig tradition for druk blandt aber. Det skyldes sukkerrør, der gærer. Undersøgelsen har indtil videre vist, at kun 15 % af samtlige aber på øen er misbrugere, mens andre 15% ikke rører nogle rør.

De resterende drikker kun moderat og kun sammen med andre aber. Misbrugerne drikker lige til de segner og starter forfra næste dag.

Af artiklen fremgår det også, at en del af aberne er lidt af en plage for øen, fordi de sniger sig ned på strandens barer og tømmer glassene, mens gæsterne vender øjnene den anden vej.

Café Offside

arbejdsglæde - fællesskab - økologi

Brug caféen:

Som frivillig cafémedarbejder:

Hvis du er førtidspensionist eller arbejdsledig, kan du blive frivillig cafémedarbejder. Vær med til at drive en god café - du vælger selv arbejdsdage og -opgaver. Der kræves ingen forkundskaber. Ring og hør nærmere. Caféen er fra 1997 godkendt som økologisk Café.

Som kunde:

Kan du spise et sundt måltid varmt mad for 25 kr., læse dagens avis, få en sludder med naboen og nyde billederne i cafégalleriet.

Ca. en gang om måneden er der aftenåbent med musik, foredrag og lign.



Stats-
kontrolleret
økologisk

Priser:

Dagens ret	25,-
Kaffe	4,-
Ostemad	8,-
Søbogaard vand	8,-
Grønsagstærte	12,-

Åbningstider:

Mandag:	10-16
Tirsdag:	10-16
Onsdag:	10-16
Fredag:	10-16



Ordskrald og sprog som udstøder

Hvis man går ind til naboen og siger, man er sindssyg, så vil naboen sandsynligvis gelejde en ud af døren så hurtigt som muligt. Men hvis man derimod siger, at man har det a' helvede til, så bliver man måske endda inviteret ind på en kop kaffe.

Af Lone Olufsen/ Foto: Jette Nielsen

Ordskrald er efter min mening ord som gal, skizofren, psykotisk, sindssyg og så videre. De er ladet med så mange negative værdier, at de ofte bliver mødt med vanemæssige afvisninger. De skaber ikke kommunikation og kontakt mennesker imellem.

At præsentere sig selv som gal – er helt galt. At præsentere sig selv som sindssyg er næsten det samme som at sige: Goddag jeg hedder ... og jeg er sær, endda meget sær. De er titler som forpligter.

Behøver vi virkelig at beskrive mennesker (der i forvejen befinder sig i en udsat situation) med ord, der vækker afstand og kulde? Kunne vi ikke i stedet omtale mennesker, der er diagnosticeret inden for det psykiatriske system, med ord, der vækker medfølelse og genkendelsesglæde?

Hvis man går ind til naboen og siger, man er sindssyg, så vil naboen sandsynligvis gelejde en ud af døren så hurtigt som muligt. Men hvis man derimod siger, at man har det a' helvede til, så bliver man måske endda inviteret ind på en kop kaffe. Forskellen? Den måde man omtaler sig selv og sin situation på.

Ligeledes hvis man siger, at man er psykotisk og lige har haft besøg af psykoseteamet, så vil folk sandsynligvis opfatte en som så fremmedartet, at man vil blive genkendt som en marsmandsagtig størrelse.

Efter min opfattelse er månen ikke en ost og mine medmennesker ikke dumme. Men hvis man vil i kontakt med folk, må man tale i et sprog, hvor de kan genkende sig selv. Det vil sige, man må tale med udgangspunkt i, hvad vi alle er i stand til at erfare, når vi bliver syge.

Jeg synes, man skal fokusere på de fælles træk,



der er imellem de fysiske og de psykiske sygdomme og derved finde ud af, at vi ikke er så forskellige endda.

Vi har en smerte erfaring tilfælles, men smerte udtrykker sig bare på forskellig måde. Går vi dybere, har vi måske så mange andre fælles træk, som ensomhed, længsel og behov, der ikke tilfredsstilles og så videre.

Hvis de lærde har brug for diagnosebetegnelser, kan de eventuelt kalde de forskellige sygdomme ved nummer. Så kan sygdomme blive numre og menneskerne medmennesker.

Man er ikke kun sin sygdom, man har jo for eksempel aldrig hørt et menneske sige: "Jeg er nyregrus".

Når man er sindssyg, skal man kunne svare for sig, det vil sige nærmest legalisere sin sygdom og kunne forklare andre om den ned til mindste detalje.

Ups du ! Hvad er nu det ?

Jeg forstår ikke, hvad det vil sige at have hæmorider eller tennisløbue. Men fordi jeg ikke selv har erfaret disse sygdomme, har jeg ikke krav på at forstå dem eller ret til at afvise folk, som har dem.

Når man er sindssyg, er det underforstået, at folk skal kunne forstå ens sindssygdom, for kan de ikke det, er de i deres fulde ret til at afvise en.

Sammenfattende drejer det sig om at udtrykke sig i et sprog, som de med psykiske sygdomme samt andre mennesker kan genkende sig selv i og derved skabe kommunikation og kontakt. Men samtidig markere en grænse for, hvad man kan hævde at skulle kunne forstå, for at udvise respekt og medmenneskelighed i forhold til psykiske syge. Folk har ikke krav på en forklaring eller at kunne forstå psykisk sygdom fuldt ud.

Endvidere drejer det sig om et opgør med ord, der støder og er med til at udstøde mennesker. Måske kan man gå så vidt som til at betragte skraldord som en sygdom i sig selv.

Det koster ingen penge at omtale og beskrive hinanden på en human og genkendelig måde.

inden i indhegningen. Dagen lang og hele natten.

Med ét vil hun ud i friheden. Derfor dette atletiske spring over hegnet som panteren efter byttet – men friheden varer ikke længe. Der bliver slået alarm: undvegen fange! Panteren skal tilbage til sit bur.

Seks eller er det otte? granvoksne mænd omringer hende, for de kender hendes fysik. De vrider hendes arme om på ryggen og holder hende i et fast greb. Stor smerte både fysisk og psykisk. Den psykiske er den værste.

Intetheden. Verden gennem et hegn. Foderet bliver kastet ind, den eneste menneskelige kontakt.

Atter frem og tilbage bag hegnet.

Dog nåede hun at vise klør over for overlægen.

Dorthe Raffenberg



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 aktiviteter.

Støtte Kontakt Personer.

Du kan få hjælp i hverdagen helt anonymt og gratis.

Linnésgade 24²

1361 Kbh. K.

Den sorte panter

Som en sort panter springer hun over hegnet med sine lange negle og sit lange sorte hår.

Væk fra indhegningen og ud i friheden. Hendes atletiske form er karakteristisk for en sportsudøver.

Hun springer ud på savannen efter byttet – den vindtørre overlæge, der har indespærret hende på afdelingen. Hendes unge debut på en lukket psykiatrisk afdeling. Uden hvile frem og tilbage, frem og tilbage kunne man se hende gå

Åbent brev til Social- & Sundhedsministeren

Af Joan Remil

Jeg skriver, fordi mit liv slår knuder. Jeg er 44 år og er førtidspensionist, fordi jeg er maniodepressiv og har været det de sidste 23 år. For ti år siden fik jeg den mellemste førtidspension. Jeg har en dejlig søn på 16 år, som, siden han var 4 år, har boet i en god plejefamilie. Jeg har hele mit liv, også efter at jeg har fået pension, arbejdet på det private arbejdsmarked som hjemmehjælper, med kontorrensning, hjemmeservice, institutionsrensning m.v. Og det har jeg gjort, selvom jeg har et alkoholproblem. Men for et par måneder siden begyndte mit liv fuldstændig at gå i opløsning. Jeg kunne pludselig ikke arbejde mere.

Jeg begyndte at ligge og flyde på sofaen og stirre tomt ud i luften. Hele lejligheden flød. Jeg kunne ikke vaske op. Ikke vaske tøj eller gøre rent. Jeg havde intet andet valg end at lade mig indlægge på en psykiatrisk afdeling. Som min veninde sagde, så flygtede jeg ind i psykiatrien væk fra min triste hverdag. Et af formålene med indlæggelsen var at få et afklaret forholdet til min ven gennem mange år og samtidig få noget nyt medicin med færre bivirkninger. Gradvist fik jeg det bedre og kunne være hjemme i påsken med min søn, som jeg er meget sammen med. Det var både godt og skidt. Jeg havde det stadig dårligt og måtte indimellem søge tilbage på hospitalet. Men jeg klarede det dog, da jeg kunne støtte mig til min søn.

Jeg var langt fra i balance. Den nye medicin kørte rundt i kroppen på mig sammen med den gamle. Da jeg blev udskrevet, ringede jeg panikslagen til min gamle kæreste for at spørge, om han kunne låne mig penge, så jeg kunne købe en lille hund, så jeg ikke behøvede at føle mig så alene. Men vi har ikke så meget kontakt mere. Han er rigtig rar, selvom han også har sit misbrugsproblem.

Men hvorfor kunne hospitalet ikke beholde mig, til jeg kunne stå på egne ben? I stedet for at kaste mig tilbage i det samme? Jeg får som sagt noget nyt medicin, som jeg bliver helt rundtosset af, og min psykiater følger slet ikke op på behandlingen, men overlader mig til min psykolog, som jo ikke har forstand på medicin. Hvordan kan det lade sig gøre i dagens Danmark at overlade

patienter til sig selv, når de ikke er raske, uden det sikkerhedsnet et hospital er?

Jeg blev udskrevet for tidligt med den begrundelse, at afdelingen skulle lukke, fordi den skulle laves om til lukket afdeling, og personalet skulle på kursus. En del andre patienter blev overflyttet til andre åbne afdelinger, mens 2/3 af patienterne blev udskrevet. Udskrevet til hvad? Jeg fik at vide, at skulle jeg flytte, blev det til en lukket afdeling. Hvilke forhold er det, der hersker i psykiatrien, når sådanne tilfældigheder råder? Hvad forgår der i hovedet på en psykiater, og hvad handler hun efter? Jeg var indlagt i 3 uger og sidste år 3 gange af samme varighed med nogenlunde den samme problematik. Hvornår får jeg en behandling, der ændrer mit liv? Jeg har nogle få gode venner og vil gå i selvhjælpsgruppe. Selv min søn kan se, den er gal og kan ikke forstå, at jeg ikke kunne være på hospitalet et par uger mere. Efter et møde i distrikpsykiatrien blev jeg kørt på skadestuen. Jeg var lettere manisk, så på skadestuen talte jeg om min ferie - så de mente ikke, det var nødvendigt med en indlæggelse.

Det går da også nogenlunde efter gode venners hjælp. Men alligevel: hvem vil hjælpe mig med at blive helt rask?

PS Hvem hjælper børn af psykisk syge?



Ballerup Hospital

nedskærer aktiviteterne

Psykiatribrugerne kæmper ihærdigt mod planlagte nedskæringer af deres aktiviteter. Ledelsen forsvarer nedskæringerne med at der ikke er brug for dem længere. OUTsideren tager her pulsen på de involverede og afdækker de forskellige synspunkter.

Interview

af Tina Nurby, foto Jette Nielsen

I januar/februar nummeret af OUTsideren indsendte Ingrid Nørup et indlæg vedrørende Ballerup Hospitals nye besparelser. Besparelserne går ud på, at Ballerup Hospital sidste år overskred budgettet med 6 mio. kr. Det budget, de har overskredet, er lønbudgettet. Det har betydet, at afdelingsledelsen har måttet pege på en række besparelsesmuligheder. De valgte at spare beskæftigelsen for psykiatribrugere på hospitalet væk.

Det betyder, at der nedlægges en aktivitetsgruppe, en musikterapeut, industriterapi (beskyttet værksted), og at der ændres på ældreterapien. Træværkstedet blev allerede sidste år nedlagt, og værkstedets lokaler står endnu tomme. Af fyringer betyder det, at der bliver fyret en musikterapeut og 4 værkstedsassistenter.

En ildsjæl kæmper imod nedskæringerne

Dette har Ingrid Nørup reageret kraftigt imod, da hun som formand for Patient Rådet på Ballerup Hospital og kontaktperson for psykiatribrugere igennem de sidste 8 år har brugt mange ressourcer for enten at forbedre eller bibeholde psykiatribrugernes forhold på Ballerup Hospital. I netop denne konkrete sag har hun siden januar måned bearbejdet samtlige offentlige instanser via breve

og indhentet underskrifter, så hun kan få amtet til at omstøde afgørelsen. "Hvis denne besparelse sker," udtaler Ingrid, "er der intet tilbage for de psykiatriske patienter på Ballerup Hospital. Det eneste, de vil kunne foretage sig dagen lang, vil være at ryge cigaretter og drikke kaffe".

Ingrid har igennem mange år bearbejdet psykiatrien både via kronikker, indlæg og endda bøger med det formål at enten rose eller kritisere, fordi hun selv igennem de sidste 30 år har været psykiatribruget. Ingrid er mani-depressiv. Som formand for Patient Rådet og Patientkontakten til de indlagte på Ballerup Hospital (hun er valgt af Foreningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere, FAP) har hun et samarbejde med ledelsen på Ballerup Hospital, hvor hun også deltager i møder med ledelsen.

Hvorfor tror du, at ledelsen prioriterer dette område, og ikke fyrer en læge, psykiater eller andet fagfolk?

- Det ved jeg ikke, det har jeg ikke spurgt om! Jeg ved bare, at det er totalt urimeligt. Både for personalet og psykiatribrugere. De har brug for disse aktiviteter. Og musikterapeuten har været der i 31 år. Han stod blandt andet for festarrangementerne og underholdningen. Det andet fagpersonale er også begyndt at søge væk derfra. Jeg ved, at både en sygeplejerske og en plejer er ved at søge væk.

Hvad har du gjort for at gøre Amtet opmærksom på problematikken?

- Jeg startede allerede i januar med at lave en underskriftindsamling imod afgørelsen og fik 80 underskrifter ud af 119 psykiatribrugere på afd. Y. Derefter skrev jeg debatindlæg til diverse dagblade, TV 19 direkte, TV Lorry, politikere såsom Peter Duetoft (CD), Poul Nyrup (S), Preben Andersen (S), Amtsborgmester Vibeke Storm Rasmussen og Folketingets Sundhedsudvalg.

Har du fået nogen tilbagemeldinger?

- Ja, det har jeg da, men ikke nogle konkrete. Både politikerne Vibeke Storm Rasmussen, Preben Andersen og Folketingets Sundhedsudvalg har meldt tilbage. Den eneste, jeg tror, er på vores side, er Preben Andersen, for efter at jeg havde haft en kritik af afgørelsen i Gladsaxe Bladet, skrev han også i Gladsaxe bladet og fortalte, at han havde bragt kritikken til forvaltningen.

Set med dine øjne, hvorfor er aktiviteterne så vigtige i forhold til de ordinære behandlingsgrupper?

- Fordi aktivitetsgruppen er et sted, hvor man kan lave mange hobbyprægede ting, og patienterne er lykkelige for at komme her. Der er endda en venteliste!

Industriterapien er for mange patienter ligesom et "normalt arbejde" og giver dem en menighedsfuld hverdag. Den uundværlige musikterapeut bliver svær at undvære, han er et lyspunkt i en ellers trist og meget kedelig hverdag på et psykiatrisk hospital.

Træværkstedet, også et eftertragtet sted, er allerede nedlagt. Og ældreterapien bliver ændret. De ældre, der allerede i år 2001 blev ramt, ved at man lukkede en gerontopsykiatrisk afdeling. De ældre har brug for at blive aktiveret.

Hvad så nu?

- Ja, så venter jeg bare. Andet kan jeg ikke gøre nu.

Amtet: "Aktiviteterne bliver ikke brugt som tidligere"

Formanden for Amtsrådets Psykiatriudvalg i KBH's Amt, Preben Andersen, udtaler:

- Jeg har modtaget kritikken pr. brev fra Ingrid Nørup og tog den meget alvorligt og har netop skrevet et brev tilbage til Ingrid Nørup med svar. Han udtaler endvidere:

- Jeg har bedt forvaltningen undersøge, hvad der er baggrunden for de nævnte besparelser, og Amtets psykiatriudvalg har drøftet sagen i to omgange. Det har vist sig, at Ballerup Hospital har overskredet



Ingrid Nørup

det budgettet sidste år med 6 mio. kr. Det er så afdelingsledelsen på Ballerup Hospital, der har peget på beskæftigelsen som en besparelse. Jeg ved, at det ikke er nogen nem opgave, og at det aldrig er rart at skære ned på gode og velfungerende aktiviteter, men jeg har også forståelse for, at ledelsen nødig vil skære i de egentlige kerneydelser såsom behandling og pleje.

- Vi ved også, at med udbygningen af socialpsykiatrien er der kortere og kortere indlæggelsestider, så terapierne bruges ikke i samme omfang som tidligere.

Til spørgsmålet omkring de kommende fyrede værkstedsassistenter svarer Preben Andersen:

- Jeg mener, at de ansatte værkstedsassistenter er omfattet af amtets tryksgaranti og vil blive tilbudt arbejde andre steder i amtet. De har alle relevante uddannelser, og vi har hårdt brug for deres indsats. Til sidst slutter Preben Andersen interviewet af med:

- Vi har i psykiatriudvalget besluttet, at forvaltningen skal forsøge i en kontakt med kommunerne at overføre beskæftigelsesaktiviteterne i socialt regi - altså drive terapien sammen med de enkelte kommuner.

Jeg håber meget, at kommunerne vil være med og også vil være med til at betale for dette tilbud. Det er i alles interesse. Og jeg skal være den første til at indrømme, at det er helt afgørende, at de psykiatriske patienter har noget at stå op til om morgenen og dermed bringe noget kvalitet ind i hverdagen.

En musikterapeut takker af

Niels Loudrop er ansat musikterapeut på Ballerup Hospital. Det har han været igennem de sidste 31 år. I starten af februar måned modtog han en skrivelse fra ledelsen om, at hans stilling skulle nedlægges dette år. Niels blev i sin tid ansat på Ballerup Hospital, dengang det hed Statshospitalet. Han har altid stået for alt det musiske i patient regi. Det kan både være i grupper, men også individuelt. OUTsideren mødte Niels for at få hans version:

Det er mange år du har været ansat her, og nu stopper det inden længe, hvordan har du det med det?

- Mærkeligt! Men jeg stopper ikke her, selvom jeg da nærmer mig min pensionsalder. Jeg må prøve at fortsætte på et andet plan.

Hvad er det du egentlig laver som musikterapeut?

- Jeg prøver med mine kundskaber at få mennesker til at fungere ved at beskæftige dem med musik. De patienter, der kommer, her hos mig, er henvist enten af lægen eller personalet på afdelingerne.

Niels fortsætter:

- Jeg udøver terapi både i grupper, men også individuelt. Patienter, der i forvejen er relateret til musik, kan have meget udbytte af det og ofte efter eget ønske. Det kan være at spille, lytte eller synge selv. Endvidere spiller jeg til morgensang dagligt på forskellige afdelinger alt efter ønsker. Dette kan helt sikkert være med til at stimulere på en god måde og gøre dagen lidt lysere.

-Jeg står også for festarrangementer og underholdning i samarbejde med andre kollegaer. Hver onsdag eftermiddag står jeg for et åbent tilbud for patienterne med badmintonspil, og jeg deltager også i det årlige Sct. Hans-løb sammen med patienterne.

Howdan er din kontakt med patienterne?

- Den er god, for det meste. Jeg har den holdning, at når de kommer hos mig, så ved jeg intet i forvejen om deres baggrund. Det vil jeg ikke vide. På den måde har jeg ingen forudfattede mening om dem og møder dem der, hvor de nu er. Det giver som regel en god og frugtbar kontakt.

Hvor lang tid har du sammen med patienterne ad gangen?

- Det kan være en ½ time, mindre eller mere alt efter, hvad de kan klare.

Nu hvor du skal stoppe om ikke så længe, føler du så, at du har opnået noget her som Musikterapeut?

- Jeg har oplevet igennem årene, at musikterapien har haft en meget gavnlig virkning på mange. Mit mål har altid været at patienterne kan blive helbredt og komme ud igen.

Niels rejser sig og står og bladrer i nogle bånd. Han vender sig om imod mig:

- Jeg vil prøve at spille en båndoptagelse for dig fra Danmarks Radio, der i sin tid havde en udsendelse omkring musikkens virkning på mennesker. Her får man en forklaring på, hvad musikken kan gøre.

Radiospeakeren fortæller: "...det er bevist igennem forsøg, at patienter med Angina Pectus (hjertekramper), psykisk syge, patienter, der har for højt blodtryk, og smerteramte patienter kan have stor gavn af musikterapi, idet det kan have en sygdomsdæmpende virkning, og der kan reduceres i smertestillende medicin..."

Efter udsendelsen er tiden gået. Niels skal videre i sit arbejde, så han slutter af med disse ord:

- Det er ligeledes videnskabeligt bevist, at meget tillukkede skizofrene patienter kan åbnes op ved hjælp af kraftige trommerytmer.

Psykiatriledelsen: Nedlæggelserne er en realitet

OUTsideren kontaktede psykiatriledelsen for at høre, hvorfor det lige er aktiviteterne, de nedlægger, og hvilken løsning de så har i stedet for! Vi fik fat i Administrerende Overlæge Pia Rubin og administrerende Oversygeplejerske Niels Aagaard på Ballerup Hospital.

Vi kan ligeså så godt gå lige til sagens kerne. I skal spare 6 mio. kr. dette år, og har valgt at nedlægge alle aktiviteterne på Ballerup Hospital, hvorfor lige aktiviteterne?

Pia Rubin: - Da det er lønbudgettet, der er overskredet, er det her vi har måttet gå ind og overveje, hvor vi kunne skære på personalet. Vi startede allerede i efteråret og gik ind og vurderede, hvad vi mente, var de mest centrale opgaver, som det ikke kan lade sig gøre at reducere på. Og valgte at skære på det, som vi mener ligger fjernest fra vores opgave.

Det centrale, vurderer vi, er personalet på sengeafdelingerne, distriktspsykiatrien og ambulatoriet. Her er normeringen i forvejen minimal, og deres arbejde kan ikke undværes. Så vi vurderede, at aktiviteterne måtte være det, der lå fjernest, ikke fordi det kan undværes, men det er noget, vi kan omstrukturere, og på den måde kan vi spare 5 stillinger væk.

Er det alle aktiviteterne, og hvad vil I gøre i stedet for?

Niels Aagard: - De tilbud, patienterne har haft på Afd. Y, har været for højt i forhold til budgettet, men vi mener, at sådan som udviklingen har ændret sig igennem de seneste år, hvor amtet har lavet en masse botilbud, har behovet for aktiviteterne ændret sig.

Vi har mindre langtidssyge patienter indlagt end før i tiden. Vi har siden sidste sommer været igennem en omstrukturering. Vi nedlagde allerede sidste år træværkstedet og en gerontopsykiatrisk afdeling.

Pia Rubin fortsætter: - Alt det her med nedlæggelse af aktiviteterne kan lade sig gøre på grund af amtets botilbud. Vi har bedre kunnet udvisitere de patienter, der kunne komme ud i botilbud. Vi har endvidere også nedlagt daghospitalet for psykotiske patienter. I stedet har vi fået et psykoseteam, der kommer ud i hjemmene. Vi er begyndt at bruge kognitiv terapi på de debuterende psykotiske patienter.

Men hvad konkret med de aktiviteter, I er ved at nedlægge?

Niels Aagard: - Som sagt, så nedlagde vi allerede træværkstedet sidste år.

Pia Rubin fortsætter: - Industriterapien, der fungerede som en slags beskyttet værksted, bliver nedlagt, fordi der er færre langtidsindlagte patienter, og det er dem, der benytter værkstedet.

Aktivitetsgruppen bliver nedlagt, for den er ikke kun til de indlagte patienter, men også de ambulante, fordi vi mener, at kommunens tilbud er blevet bedre, og at behovet her på hospitalet er blevet mindre. Musikterapeutens stilling bliver også nedlagt.

- Ældreterapien bliver ikke nedlagt, her ændrer vi bare de to halvtidsansatte værkstedsassistenter til en fuldtidsstilling.

- Vi mener så stadig, at aktivitetscentret er godt, her vil vi fortsat have fysioterapi, bassintræning, og patientbiblioteket, som har gode tilbud i form af computer, bøger og musik. Endvidere har vi prioriteret at få en fast ergoterapeut på hvert afsnit. Det har øget muligheden for aktiviteter på de enkelte afsnit.



Indgangen til Ballerup Hospital

Men er det ikke meget rart for patienterne ikke kun at være på afdelingen hele tiden?

Pia Rubin: - Det er bedre for personalet at have dette samarbejde sammen med patienterne, så skal personalet heller ikke kommunikere med så mange andre faggrupper, det vil forenkle deres hverdag.

Jeg kan se, at I netop nu er ved at renovere en bygning. Er det fra den samme kasse, der skal betales fra?

Pia Rubin: - Nej, det er fra en helt anden kasse.

OUTsideren forelagde argumenterne for Ingrid Nørup for at få brugernes syn på sagen:

Psykiatriledelsen siger, at der ikke længere er brug for aktiviteterne. Hvorfor kæmper I så hårdt for noget, der ikke er brug for?

- Fordi psykiatrien er et meget forsømt område. Man har godt nok bygget en hel del nye botilbud til raskere patienter, men de svageste, dem, der er nødt til at være indlagt, gør man intet for.

Efter disse besparelser er der intet tilbage. En uendelig trist og grå hverdag uden nogen form for aktivisering. Patienterne bliver sløve og uengagerede, og indlæggelsestiden vil blive forlænget.

Der vil også blive tale om hyppige genindlæggelser, da patienterne helt er kommet ud af vane med socialt samvær med andre end lige de ti andre patienter på afdelingen.

I det lange løb er intet sparet.

Psykiatriens deroute

Engelsk forsker kritiserer SSRI-præparaterne, de såkaldte lykkepiller, for bl.a. at kunne føre til selvmord.

af Svend Balle

Det er ikke alt, man skal sige på konferencer om psykofarmaka. Det måtte den engelske forsker og psykiater, David Healey, sande, da han for to år siden kom ind på sammenhængen mellem SSRI-præparaterne og selvmord. Al forskning viser godt nok, at det kun er 1 promille af de, der tager pillerne, som begår selvmord. Men at sige det på en stor konference med efterfølgende interview til Canadas TV betød, at Healey alligevel ikke kunne få det job på University of Toronto, han ellers var blevet headhunted til. Universitetet var nemlig sponsoret af medicinalfirmaet Eli Lilly, som fremstiller lykkepillen Prozac (herhjemme markedsført som Fontex).

Hele den sag har fået ham selv til endnu mere at se på sammenhængen imellem den uhellige forskning og medicinalfirmaerne. De praktiserende lægers rolle er heller ikke ubetydelig. Det kommer han bl.a. ind på i et interview med Weekendavisens Lone Frank (22.2). Han mener i virkeligheden, at SSRI-præparaterne er mere angstdæmpende, end at de skulle have nogen effekt imod depression. Da de imidlertid kom frem var det angstdæmpende middel Valium i generel miskredit, og derfor blev det markedsført i forhold til depressioner. Efter 11. september sidste år, hvor der er blevet skrevet så meget om angst, regner han nu med, at markedet vil slå over og satse på det angstdæmpende.

Piller kan forværre psykiske lidelser

David Healey, der er ansat på University of Wales, anerkendes stadigvæk af sine kolleger som en kapacitet, når det gælder forskningen i psykofarmaka. Han har 12 bøger og mere end 100 artikler bag sig.

Han har bl.a. i sin forskning påvist de skadelige virkninger ved stoffer som Paxil og Zoloft. For lidt forskning i forbindelse med udviklingen af disse produkter har ført til problemer. Han er f.eks. inde på, hvordan stoffer, der virker ind på serotonin-systemet, kan forværre problemerne for personer,

der er disponerede for psykoser. Serotonin er et af hjernens signalstoffer, der er af afgørende betydning for vores velbefindende.

Han sidder inde med resultater, der viser, hvem SSRI-præparaterne hjælper, og hvem de ikke hjælper. I dag hævdes det imidlertid, at afprøvning af medikamenter kræver for store resurser, behandlingscentre og patienter. Hvilket får ham til at mene, at pillerne i virkeligheden ikke er særligt gode, for var de tilstrækkeligt effektive, ville det jo ikke kræve så mange patienter til de forsøg, man afviser at gennemføre.

Problemet er snarere, at medicinalfirmaerne ikke er interesserede i at fjerne de produkter fra markedet, som ikke hjælper, og at de praktiserende læger tilsyneladende udskriver dem til alle patienter, uanset hvordan den pågældende måtte reagere.

Forskerne og firmaerne

Den uafhængige forskning er også i dag på retur. De offentlige forskere bliver ikke ligefrem købt af de private, men der skabes tidligt i en forskerkarriere kontakter til de private, som gør, at skellet imellem offentlig og privat forskning udviskes.

Fornylig har han fået udgivet en bog på det ansete Harvard University Press, hvor han viser, hvordan producenternes forskere er med til at lave de videnskabelige undersøgelser, der skal til for at få et produkt på banen. Ikke kun skrives halvdelen af de medicinske artikler af private forskere. Der har også været eksempler på, at forskere har haft indlæg på konferencer, som firmaernes PR-afdeling har forfattet.

På et andet plan er tingene også ændret. Hvor det derfor tidligere var forskere, som fandt frem til stoffer, der kunne hjælpe patienter, så er forskerens rolle i dag reduceret til blot at godkende de stoffer, som firmaerne udvikler. På den baggrund opfordrer David Healey forskere til at se mere kritisk på deres profession: om de blot vil fortsætte med at være marionetter i medicinalfirmaernes spil.

"Den åndelige dimension"

- også for psykisk syge og sårbare

BUPS inviterer dig til debattmøde, hvor den religiøse leder Lakha Lama giver sit buddhistiske bud på, om buddhisme også er for psykisk syge.

LAKHA LAMA ER RELIGIØS LEDER FOR 100.000 TIBETANERE OG
FORMAND FOR TIBET CHARITY

Torsdag den 30. maj kl. 19.00

Valby Medborgerhus, Toftegaards plads, Valby



Entré til mødet koster kr. 20-, eller du kan blive medlem med det samme for kr. 50, hvilket giver adgang til denne aften og resten af BUPS' arrangementer året ud.

BUPS - BrugerUdviklingsprojektet for Psykisk Syge & sårbare, Prinsesse Charlottesgade 28, 2200 København N. Telefon: 70 20 62 62 eller 28 24 10 50.

Vil Du vide mere om BUPS eller blive medlem - så skriv eller ring...BUPS er et projekt, som vil udvikle nuværende og tidligere psykiatribrugere til at fremme forståelsen i samfundet og medierne for brugernes vilkår, hverdag, behandling - og visioner. Det sker gennem netværk, samvær, journalistik, møder, debat, kunst, kurser, filosofi, foredrag - eller hvad der er lyst og ressourcer til - og brug for! Vi har bl.a. haft møder om, hvad et godt liv er og et kreativt skriveværksted. Vil Du vide mere - eller har gode idéer og forslag - så skriv!
HANDLING GI'R FORVANDLING!



KONFERENCE OM

ALTERNATIVE BEHANDLINGSFORMER INDEN OG UDEN FOR PSYKIATRIEN

i Odense den 23. maj kl. 9 – 16

Arrangeret af LAP (Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere)
med støtte fra Socialministeriets Tips og Lottopulje.

Konferencier: Læge Carsten Vagn Hansen (radiodoktoren)

Formålet med konferencen er at:

- Give psykiatribrugere, pårørende og andre interesserede mulighed for at udveksle positive og negative erfaringer med alternative behandlingsformer.
- Hjælpe hinanden med at vurdere, hvad der er "fup og fakta" i den alternative behandlervorden
- Styrke indsatsen for, at virksomme alternative behandlingsformer bliver udforsket og offentligt anerkendt

På konferencen vil der blive oplæg og workshops om alternative anskuelser og forskellige alternative behandlingsformer. **Vi efterlyser derfor personer, der har erfaringer med alternative behandlingsformer**, der har gjort en forskel. Det kan f.eks. være erfaringer med:

- Kostomlægning og kosttilskud
- Urtemedicin og homøopatiske midler
- Akupunktur og andre metoder, der påvirker kroppens energisystem
- Healing
- Spirituelle/åndelige tilgange

Såfremt du er psykiatribruger eller ex-bruger og vil videregive og drøfte dine erfaringer med alternative metoder og behandling, der virker, kan du henvende dig til LAP, Klingenberg 15, 2.th., 5000 Odense C, lap.dk@tdcadsl.dk.

For at kunne sammensætte et alsidigt program for konferencen vil vi gerne **senest den 30. marts** have en kort skriftlig redegørelse om det, du har erfaring med, som virker.

Evt. spørgsmål rettes til Ib Bak tlf. 97 21 50 39.

Det endelige program vil omkring den 10. april blive indsat på LAP's hjemmeside www.lap.dk og blive udsendt til LAP's medlemmer og diverse foreninger m.v.

Fortsat fra side 13

Et liv i depressionens skygge...

*Mit hjerte var som en knude af angst i mit bryst.
»Er dette hvad du vil?« spurgte en stemme i mit indre. Var det Dødens stemme?*

*Jeg kiggede på glasskåret
og med væmmelse kastede jeg det fra mig.
Døden forsvandt.*

*Jeg overlevede min flirt med Døden,
Men jeg vidste at jeg ikke ville overleve den næste.
Man er dømt fra det øjeblik man ser Døden i øjnene.*

*Fra det øjeblik man kaldte på ham,
vil han forfølge én som en skygge hvor end man går.*

*Han vil ikke tolerere den næste flirt;
Inden man ved af det er man død.*

Jeg har et budskab til alle, som læser dette: Lev livet, mens I har det!

Der er alt for mange mennesker især unge, som bukker under for krav, de synes er for store. Døden er ikke en løsning. Tænk på den smerte, som jeres pårørende vil skulle leve med resten af deres liv. Vil I byde dem det?

Jeg ved godt, at I ikke har bedt om at blive født, men prøv at se livet som en gave. Jeg er sikker på, at I nok skal få et godt liv. Kæmp for det, og giv ikke op!

HØJSKOLEN**en bro til livet**

HØJSKOLEN – en bro til livet er åben for alle og har siden 1998 udviklet et højskolemiljø, med særlig tanke på psykisk sårbare mennesker og mennesker med en sindslidelse. Skolen er en selvejende institution, der samarbejder med IT- Folkehøjskolen Snoghøj ved Fredericia. Sideløbende arbejder vi på at udvikle et blivende højskolemiljø i egne bygninger.

PLANLAGTE KURSER 2002**FORÅRSKURSER**

En, to eller tre måneder fra den 3. marts til den 25. maj 2002

Hovedfag: Billedkunst, mediefag og skrivekunst.

Valgfag

Kristendom og andre religioner, IT/edb, litteratur, rytmisk musik, motion og friluftsliv, drama/teater.

Fællesfag

Livsfilosofi, historie, samfund, sang og fortælling, myter og eventyr, morgensang og fortælling, caféarrangementer med musik, lyrik og underholdning samt foredrag og ekskursioner.

SÆRLIGE KURSER

Kurser til personale- og faggrupper, brugere, pårørende mv. arrangeres efter interesse og behov. Ring og hør nærmere.

EFTERÅRSKURSER

En, to eller tre måneder fra den 1. sept. til den 30. nov. 2002.

Hovedfag: Billedkunst, Idræt/motion, Skrivekunst

Valgfag: Mediefag, Religion & livsanskuelse, IT/edb, litteratur, Rytmisk musik, Kost & levevis, Drama/teater, Naturfag & friluftsliv.

JULEKURSUS

21. – 27. december 2002. Sang, musik, fortælling, undervisning, foredrag og samvær.

SOMMERHØJSKOLE

Fra den 16. til den 29. juni 2002

Her kan der vælges mellem en eller to uger.

Fagene vil bl.a. være idræt, musik, drama/teater, billedkunst, skrivekunst, journalistik, livsfilosofi, samfundsfag, historie, natur, friluftsliv, foto, byvandring, krop og stemme, gægl, myter og eventyr.

Desuden tilbydes udflugter, højskoleaftener, morgensang, fortælling og samvær.

UNGE PÅ HØJSKOLE**Undervisning – Vejledning – Fremtid**

Højskolen tilbyder foruden undervisning også støtte, vejledning og afklaring for psykisk sårbare og sindslidende unge, der har særligt behov for det. En vejledning der dels omhandler elevens trivsel i hverdagen på højskolen, samt retter sig mod fremtiden, mht. valg vedr. arbejde, uddannelse, undervisning, boformer eller andet. Aldersgruppen vil hovedsageligt være de 18- til 26-årige.

Ring og hør nærmere og få tilsendt specialbrochure.

INFORMATIONSMØDER

Vi afholder informationsmøder og foredrag over hele landet og tilbyder rundvisning og informationsmøder på højskolen.

Livsglæde og arbejdsglæde

Kurset kan følges af alle interesserede, men henvender sig specielt til mennesker, der arbejder i psykisk krævende job, eller mennesker, der af forskellige årsager har været eller befinder sig i psykisk krævende livsopgaver. Det kan være personer fra social- og sundhedssektoren, pårørende og undervisere m.fl.

Tid: 27.- 31. maj 2002 – Ring og hør nærmere og få tilsendt specialprogram

Den usynlige mur

Kurset handler om de kommunikationsbarrierer der ofte er mellem brugere og personalegrupper på væresteder, aktivitetshuse mv. når det gælder brugerindflydelse og demokrati. Der findes regler og love for hvordan samarbejdet skal foregå, men uden et åbent og fordomsfrit menneskesyn hvor begrebet ligeværd er integreret i et åbent og tillidsfuldt miljø kommer man ingen vegne. Kurset sætter fokus på hvordan love og regler og et åbent menneskesyn kan/skal integreres i dagligdagen. Kurset er tredelt med et forløb for brugere, et forløb for personalegrupper samt et fælles forløb.

En videreudvikling af tidligere afholdt forløb under samme titel ved aktivitetshuset i Middelfart med leder Allan Bentzen.

Tid: Brugere 9. - 13. sep. – Personalegrupper 23. - 27. sep.

Fælles 24. - 25. oktober. Ring og hør nærmere og få tilsendt specialprogram

HØJSKOLEN – en bro til livet ■ Højskolevej 9, Snoghøj ■ 7000 Fredericia
Telefon: 75941120 ■ E-mail: højskolen-enbrotillivet@mail.tele.dk ■ www.højskole-enbrotillivet.dk

Poesivinduet

Den anden verden

Jeg er bange
for den anden verden
den verden jeg er så alene i
den verden hvor ingen kan nå mig
den er ensom

fyldt med angst
stemmer kun jeg kan høre
ulve og skeletter ingen andre kan se
Hvorfor har jeg så ofte været der?

hvorfor er den svær at komme ud af?
Hvorfor kan ingen hjælpe mig ud?
Hvorfor havner jeg i den verden?
Hvorfor? Hvorfor? Hvorfor?

Mai-Britt Konggaard

I S-Toget læser man også OUTsideren



Gør DU ?

Prinsesse Charlottesgade 28 - 30 København N.

Tel. 35 397124 Fax. 35 397124

www.OUTsideren.dk

Email. OUTsideren@email.dk ISSN 1397 0577