

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra

START



SIND's landsmøde • OCD

Håbet for udstødte • Recovery • Sct. Hans Løbet

Foreningen Tidsskriftet OUTsideren



Prinsesse Charlottesgade 28.
2200 Kbh. N.

Telefon/Fax: 35 39 71 24
email:outsideren@email.dk
www.outsideren.dk
Giro 1667 2246

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

Regnskabsfører: Svend Balle
(kontortid fredag 10-16)

Eksternt tilknyttet
Redaktionel konsulent: Carl Rosschou
(kontortid: man,tir,ons 10-16)

OUTsideren udkommer 6 gange årligt.

Abonnement (6 numre):
Institutionsabonnement 225 kr.
Privatabonnement 100 kr.
Løssalg 25 kr.

Næste nummer udkommer:
januar 2003

Tryk:
PE Offset & Reklame A/S
Tørnervej 9
6800 Varde
Telefon 76 95 17 17

OUTsideren får penge i 2002
fra 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: Karlo Hansen, J. Osorio

Bestyrelsesmedlemmer:

Erik Olsen; Formand
Anse Leroy; Socialoverlæge*
Benny Lihme; Redaktør, Social Kritik
Svend Balle; Regnskabsfører
Michael Krog; Ansv Redaktør
Jette Nielsen; Fotograf, OUTsideren
Hanne Sloth; Journalist

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.

Redaktionsgruppen



Ansv.Red.
Michael P. Krog



Regnskabsfører
Svend Balle



Konsulent
Carl Rosschou



Layout
Jorge Osorio



Fotograf
Jette Nielsen



Webmaster
Frank Fog



Journalist
Dorthe Raffenberg



Journalist
Karlo Hansen



Journalist
Joan Remil



Journalist
Tina Nurby



Journalist
Gry Nielsen



29 Sct. Hans Løbet 2002
Af Karlo Hansen



6 SIND's landsmøde i formandvalgets tegn. Reportage side 6-10
Af Karlo Hansen & Carl Roschou



27 Medicin og kampen mod vægten
Af Dawn Edgar

- 4 Hvad er meningen?**
Leder af Michael P. Krog
- 11 Håbet for de socialt udstødte**
Af Michael P. Krog
- 13 Skovhuset stadig truet**
Af Karlo Hansen
- 14 Nyt formandsskab i LAP**
Af Michael P. Krog
- 15 At leve med OCD**
Af Allis Christiansen
- 17 Nedskæringer eller ej?**
Af Carl Roschou
- 18 Orientering**
Aktuelle nyheder fra psykiatriens verden
- 20 Hvorfor?**
Essay af Frank Fog
- 24 Jeg fik en diagnose**
Læserbrev af Ingelise Petersen
- 25 Hvad skal vi bruge de fattige til?**
Boganmeldelse af Svend Balle
- 26 Rapport om recovery**
Af Karlo Hansen
- 28 To bøger om recovery**
Boganmeldelser af Karlo Hansen
- 31 Poesivinduet**
Poesi fra læserne

Sæsonen er slut.

Hvad er meningen?

Sæsonen er slut... Pigerne på Bellevue har demonstreret for større frihed – lidt generte og sky. Sommeren er forbi – og med den forsvinder alt hvad du kan li'. Strofer fra et af sangskriveren C. V. Jørgensens sataniske mesterværker.

Redaktionel kommentar

Michael P. Krog,
ansvarshavende redaktør



Men når en sæson er slut – begynder andre...

Folketinget er samlet og teatersæsonen er startet. Begge akkumulerer en

del dramatik.

Den sociale arv

Statsminister Anders Fogh Rasmussen indledte med en »redegørelse over Rigets stilling og de af Regeringen påtænkte foranstaltninger«. Et af hovedpunkterne var et afsnit om den sociale arv. Det var i al fald et af de mest omtalte og om-diskuterede, men retfærdigvis skal det nævnes, at det er et punkt som længe har ligget socialminister Henriette Kjær på sinde.

Allerede på et møde i Socialpolitisk Forening kort efter folketingsvalget var det et af hendes hovedpunkter. Det var også et emne vi kom ind på, da jeg senest talte med hende. Interviewet blev bragt i forrige udgave af OUTsideren, men afsnittet faldt – også her – for sparekniven – ellers ville interviewet have fyldt mindst 8 sider.

Jeg spurgte om, hvordan hun ville bryde den sociale arv, og socialministeren svarede bl.a. »Det er simpelthen så svært. Jeg ville ønske, at jeg havde en god løsning på det. Jeg tror, at det er hele vores samfund, som har udviklet sig forkert. For vi er et af de dårligste lande til at bryde den sociale arv. De andre lande

i Europa er bedre til det. Jeg tror, at det er noget med, at vi faktisk gør folk en bjørnetjeneste. Ligeså snart et barn har det lidt svært i folkeskolen, så skal det i specialklasse, og så gør vi det til noget særligt og underligt. I stedet for at have et rummeligere og bredere normalbegreb og sige, der skal være plads til alle. Det er det samme i daginstitutionerne. Vi har haft en tendens til at se problemerne for isoleret. Der er mange ting, vi skal gøre bedre! Vi skal i hvert fald gøre det, vi overhovedet kan gøre.«

Henriette Kjær var her ikke helt så konkret, men vi må vente og se hvilke handlinger som følger.

Foreløbig vil regeringen de næste fire år bruge 260 millioner kr. på en handlingsplan, der skal hjælpe flere børn til at bryde den negative sociale arv. Handleplanen er første skud, men på tegnebrættet er en langt mere vidtgående udredning, siger Henriette Kjær videre. De 260 mio. kr. er dog ikke sat ekstra af, men skal komme fra den såkaldte satspulje, som fordeles af en række partier. I 2003 vil regeringen bruge 65 mio. kr. til handlingsplanen.

Statsministeren var mere konkret og dynamisk i sit ordvalg, da han proklamerede ønsket om, at man skal kunne gå fra bistandsklient til bankdirektør!

Jeg vil på egne og tidsskriftet OUTsiderens vegne gerne spørge: Hvorfor ikke være mere ambitiøs og give mennesker et meningsfyldt liv?

En anden – og noget mindre omtalt, men ikke desto mindre dramatisk – nyhed var en undersøgelse foretaget for Jyllandsposten, hvor et repræsentativt

udsnit af danskerne blev spurgt om medlidenhedsdrab. 82 procent går ind for det til uheldeligt syge og hele 20 procent svarede, at det skulle tillades for svært psykisk syge mennesker.

Denne oversete nyhed viser med al dramatisk og uhyggelig tydelighed, at vi stadig har langt igen med at nedbryde fordomme og vise befolkningen, hvordan mennesker med psykiske sygdomme og lidelser er og har det...

Tvang tager overhånd

Den forløbne tid har også bragt to andre oversete og dramatiske nyhedshistorier som vidner om, at alt absolut ikke er som det bør være. De handler begge om tvang.

Europarådets Torturkomite har i januar og februar i år besøgt lukkede afdelinger. De konkluderer i en ny rapport om Danmark, at det er mishandling at fastspænde psykisk syge mennesker med bælte, fod- og håndremme i dage, uger og måneder, sådan som det sker på en række lukkede psykiatriske afdelinger i Danmark.

Komiteen erkender, at det kan være nødvendigt at fastspænde patienter i en kort periode, men fastholder »at anvendelse midler til fysisk tvang mod psykiatriske patienter i dagevis kan ikke have nogen medicinsk berettigelse og er efter komiteens opfattelse ensbetydende med mishandling. Derfor anbefaler komiteen, at praksis for fiksering af patienter bliver genovervejet som en hastesag«.

En islandsk psykiater deltog i besøget og udtaler forbavset til Politiken: »Den meget langvarige fiksering er ikke

almindelig i andre lande».

I Danmark har brugen af tvang mod psykisk syge været støt stigende de seneste 10 år. I år 2000 blev hver femte psykiatriske patient – helt nøjagtigt 4.995 personer – udsat for en eller anden form for tvang.

Det er forstemmende og depri-merende...

På trods af milliardbeløb til bedre fysiske forhold, flere penge på andre poster og mange lovende ord fra beslutningstagere om bedre tider for psykiatrien – er tvangen ikke blevet mindre. Tværtimod fortsætter tvangen med at stige.

Torturkomiteen efterlyser, at patienter får noget meningsfuldt at beskæftige sig med under indlæggelsen. Man kritiserer også, at der er for få læger og psykologer og beskriver den psykoterapeutiske behandling som »utilstrækkelig».

Det er derfor ironisk at man bruger milliardbeløb på nye bygninger og samtidig sparer på personalet – som senest i Glostrup påvist i en tidligere af OUTsideren.

Tvang – om det så er fysisk, psykisk eller medicinsk – er ydmygende og skal undgås.

Brugen af tvang havde den 10. august i år en uheldig og tragisk udgang, da en ældre, dement kvinde blev kvalt

under forsøg på at vriste sig fri af det bælte, hun var spændt fast til sin seng med. Dødsfaldet skete på Frederiksberg Hospitals psykiatriske afdeling.

Kvinden var spændt fast med det, der kaldes »blødt bælte«. Dette tvangsindgreb kræver i modsætning til en egentlig bæltefiksering ikke, at der skal sidde nogen hos patienten.

- Embedslægen undersøger nu sagen, og om der skal gøres et ansvar gældende.

- Frederiksberg Hospital oplyser, at man er blevet mere tilbageholdende med at bruge tvang.

- Folketingets § 71-udvalg, som fører kontrol med psykiatriske afdelinger, har spurgt sundhedsminister Lars Løkke Rasmussen om han vil indføre krav om fast vagt ved alle patienter der fikses.

Vi andre håber og ønsker at denne og mange andre uheldige hændelser før den, gør at der nu bliver gjort noget...

Tab og vind med samme SIND?

Vi har i dagens udgave af OUTsideren en længere reportage fra SIND's Landsmøde 2002, som opfølger på vores artikel i forrige nummer om formandsopgøret. Et landsmøde og et opgør som sandelig heller ikke savnede dramatik.

Endnu en gang må jeg udbryde: It's a tough job but somebody has to do it!

Indtil nu har der ikke stået noget om et eventuelt valg mellem formandskandidater i SIND-bladet og jeg hørte ofte på landsmødet, at den fremmeste nyhedskilde i tiden op til mødet var OUTsiderens opdaterede hjemmeside.

Om SIND's Landsmøde vil gå over i historien er måske nok sandsynligt. Måske ikke ligefrem for den gode stemning eller den høflige meningsudveksling, for slet ikke at tale om hvor meget, eller rettere hvor lidt der blev talt psykiatri. Mere fordi det efter alt at dømme får et efterspil i retten. Det er heldigvis de færreste landsmøder, der ender der, men nu skal retten åbenbart tage stilling til om Peter Duetoft er lovligt valgt ifølge landsmødet og/eller landsforeningens vedtægter.

Nu anmelder vi normalt ikke lands- eller debatmøder og uddeler derfor heller ikke Bogart-hatte eller lykkepiller. Men alligevel vil jeg driste mig til at give max. 1½ (ud af 5) for den kunstneriske præstation og min. 5 lykkepiller for underholdningsværdien...

Søndag den 29. September kl. 13.29 blev Peter Duetoft udnævnt til ny landsformand, og han er det i al fald indtil videre. Synd at noget så afgørende og demokratisk som et formandsvalg skal ende i juristeri.

Kl. 16.03 sluttede landsmødet, og inden da havde den afgående formand Bente Djørup afsluttet med: »Livet er alt for kort til at hænge sig i bagateller.»

Femten år har Bente Djørup siddet som magtfuld formand. Men tilsyneladende uden at lytte til kritik eller den stadig voksende opposition og i al fald ikke som ansvarshavende redaktør af SIND-Bladet lade denne kritik og anden nytænkning og demokratisk debat komme til orde.

Jeg vil ikke tøve med at konkludere, at det i det lange løb ikke er klogt at forsøge at lægge låg på kritik og debat sådan som det er sket.

Kritik og debat bør man tage løbende – både på møder og i medlemsblade. SIND's medlemsblad har været kemisk renses for kritik og anden demokratisk debat, men på et tidspunkt – som den søndag i september – vil den uvægerligt eksplodere, som et låg på en trykkoger.

Så hverken ser, lugter eller smager det særligt rart – og det er ingen tjent med – slet ikke psykiatribrugerne...



Socialminister Henriette Kjær – vil gerne bryde den sociale arv. Foto: Jette Nielsen

SINDs landsmøde i formandsvalgets tegn



I Weekenden den 28- 29. september afholdt SIND landsmøde på Hotel Comwell i Rebild Bakker. Der var på forhånd lagt op til konfrontation om vedtægter og formandsvalg, og dramatikken udeblev heller ikke. Peter Duetoft blev valgt til formand, og det foregik uden modkandidat, fordi Bente Djørup trak sig fra et valg, som hun mente var i modstrid med foreningens vedtægter.

Reportage

Af Karlo Hansen og Carl Rosschow
foto Karlo Hansen

En mild, skinnende sensommersol og gensynet af Rold Skov kunne nok få deltagerne til kort at dvæle ved naturens storhed. Men inden for hotellets dør blev man straks mødt af en mildt sagt elektrisk og anspændt stemning. Alles opmærksomhed var rettet mod det store spørgsmål: Djørup eller Duetoft? Ville Bente Djørup sammen med sit forretningsudvalg og de støttende amtskredse være i stand til at forhindre Peter Duetoft i at stille op til formandsvalg?

Et regnskab var forinden blevet fremlagt med et underskud på næsten

tre mio. kr., og en formue på over 8 mio. kr. var i løbet af få år reduceret til 2 ½ mio. SIND har et meget lavt medlemstal og svigtende indtægter. Og samtidig skulle SIND gøres til en mere slagkraftig organisation, så der var der virkelig brug for arbejdsro ...

Debat om valgbarhed

Straks ved landsmødet start lørdag eftermiddag kl. 13, fik man lejlighed til at lodde stemningen blandt de delegerede.

Valg af dirigenter gav et tydeligt fingerpeg om, hvad vej vinden blæste.

Duetoft-fløjen fik 75 stemmer til deres forslag til dirigenter, men Djørup-fløjen kun kunne mønstre 46. Dirigentvalget blev efterfulgt af en hektisk debat, der gik ud på at diskutere, om Peter Duetoft overhovedet var opstillingsberettiget som formand eller ej. Den debat blev taget både lørdag og søndag og mundede begge gange ud i afstemninger, som fastslog, at Peter Duetoft kunne opstille til formandsposten.

SINDs vedtægter indeholder to modstridende paragraffer om, hvem der kan vælges til poster i organisationen. Tager man udgangspunkt i den ene, er alle

medlemmer af foreningen valgbare til alle poster. Den anden paragraf siger, at der kun kan vælges blandt de delegerede.

Forud for landsmødet var ikke mindre end tre advokater blevet konsulteret. Den ene mente, at man skal være delegeret for at kunne vælges, de to andre at det er tilstrækkeligt bare at være personligt medlem.

Et møde i kaos

Men selvom man allerede havde set, hvad der var flertal for, formåede debatten om Peter Duetofts valgbarehed at overskygge alt andet på hele landsmødet. Sagt med andre ord – det hele udviklede sig til en magtkamp mellem de to fløje.

Dirigenterne formåede ikke at få styr på landsmødet, men deltagerne gjorde heller ikke opgaven let for dem. Der var megen råben fra salen og fra forretningsudvalgets bord på scenen, og mødet blev konstant afbrudt af deltagere, som forlangte ordet til forretningsordenen. Det hele udviklede sig i perioder til det rene anarki. Følgen blev, at de delegerede ikke nåede igennem landsmødets mange vigtige og afgørende punkter. Det skyldtes nu også, at landsmødet, som plejer at vare i tre dage, nu var skåret ned til kun to dage.

Ifølge erfarne deltagere, som havde været med til landsmøderne i mange år, var det ikke første gang, at man ikke nåede igennem landsmødets dagsorden. Tværtimod var vigtige beslutninger om f.eks. økonomien og en kritisk behandling af foreningens ledelsesform blevet udsat flere gange på grund af manglende tid, og man har skubbet problemerne foran sig i flere år, indtil man som nu var kommet så langt, at man med rette kunne bekymre sig for foreningens fremtid. Flere udtalte, at der var behov for radikale ændringer og fornyelse i foreningen. Alternativet kunne let udvikle sig til, at foreningen blev sprængt indefra, eller at foreningen ville gå konkurs.

Bente Djørup trak sig

Landsmødet besluttede flere gange, at Peter Duetoft var opstillingsberettiget og derfor godt kunne stille op som formand, men Bente Djørup og de øvrige medlemmer af forretningsudvalget ville ikke anerkende landsmødets og dirigenterne ret til at fortolke vedtægterne.

Bente Djørup opfattede det som et brud

på SIND's vedtæger og valgte at trække sig som formand. Sammen med næstformanden, Elsebeth Lundsteen, og forretningsudvalget forlod hun scenen og satte sig bagerst i salen sammen med de ansatte i SIND's sekretariat. Dermed udeblev det forventede kampvalg, eftersom reglerne siger, at hvis der kun er én kandidat til en post, er den pågældende valgt.

Peter Duetofts formandstale

Da Peter Duetoft søndag eftermiddag var valgt som formand, sagde han, at han kommer med fred, og inviterede til et samarbejde mellem fløjene, så SIND kan få større kampkraft til arbejdet for bedre vilkår for sindslidende og de pårørende og mod nedskæringer på psykiatrimrådet.

Peter Duetoft opfordrede bl.a. til, at landsmødets mindretal skulle sikres pladser i det magtfulde forretningsudvalg, som hovedbestyrelsen nedsætter. I første omgang blev invitationen dog afvist.

Den afgående næstformand, Elsebeth Lundsteen, sagde nej tak til Peter

Duetofts fremstrakte hånd, og de fleste af de gamle hovedbestyrelsesmedlemmer fra Djørup-fløjen valgte at gå på talerstolen for at trække sig, da valgene til ny hovedbestyrelse skulle finde sted.

Bente Djørup var dog mere forsonlig i sin afskedstale. Hun takkede for de gode år, hun har haft i SIND, og ønskede Peter Duetoft tillykke med valget og velkommen som formand for foreningen.

Ved landsmødets afslutning fortalte Peter Duetoft, at han på forhånd havde håbet på forsoning, men at han under landsmødet havde skruet forventningerne ned og nu kun håbede på en våbenhvile og et spirende samarbejde.

Han erklærede sig fortsat indstillet på at sikre alle fløje og synspunkter indflydelse i hovedbestyrelse og forretningsudvalg og udtrykte håb om, at dette landsmøde ville blive en enlig svale i SIND's historie.

Se i øvrigt interview med Peter Duetoft på side 8.



Landsmøde i SIND – udsigt fra de bagerste rækker

SIND skal være en kamporganisation

"SIND skal først og fremmest skal være en kamporganisation for de sindslidende. De sindslidende er udgangspunktet," siger Peter Duetoft i dette interview, hvor han også fortæller om sine mærkesager, og om at han er åben over for at samarbejde med andre organisationer.

Interview

Af Karlo Hansen • Foto Karlo Hansen

Du har udtalt, at SIND har været for lidt synlig udadtil. Hvordan vil du rette op på det?

Siden jeg blev valgt som formand, har jeg været fremme i medierne flere gange. F.eks. omkring Europarådets torturkomite, som satte fokus på danske praksis med alt for meget bæltefiksering af sindslidende. Men mit mål er, at amtskredsene bliver meget mere synlige fremover. For det er her, tingene sker, og det er her, SIND har de dygtige folk placeret. Jeg håber, at vi på sigt kan få et team, der består af flere personer, som tegner SIND udadtil, som man fremover kan identificere sig med.

Hvilke politiske sager vil du prioritere højest? Har du et oplæg til et program?
Nedskæringerne er lige nu den helt store opgave, der skal arbejdes meget på. Netop nu er amtspolitikkerne i gang med omfattende besparelser i hele landet, og alle steder er psykiatrien inddraget i amtspolitikernes kassetænkning.

Desværre er psykiatrien jo fortsat behæftet med tabuer, og det er svært, både for de sindslidende og de pårørende, at finde overskud til at svare igen. Det kan være svært at opnå den tilstrækkelige gennemslagskraft. Man holder lav profil, og det har bevirket, at politikerne i de fleste tilfælde har fået det, som de ville have det, uden at nogen har svaret igen. Men Skovhus er et eksempel på, at det nytter at kæmpe.

Hvordan ser du på forholdet mellem den traditionelle biologiske psykiatri og socialpsykiatrien?

Jeg formoder, at du her især tænker på Skovhus. Jeg mener, det er en dødsynd, at man ikke giver mere terapi sammen



Peter Duetoft

med medicinen. For mig er det ikke et »enten-eller«. Jeg er ikke imod medicin, men jeg har været rundt på mange af de psykiatriske hospitaler og har set, at medicinen alt for ofte står alene. Den supplerende terapi mangler, fordi amtspolitikkerne alt for ofte reagerer med kassetænkning og med at tænke på her-og-nu-løsninger.

Det er i øvrigt et problem med medicinen, at man ikke kikker mere individuelt på den enkelte patient. Der er alt for ofte en tilbøjelighed til, at man giver den samme medicin over for vidt forskellige diagnoser.

Hvordan ser du på recovery?

Jeg er meget tiltrukket af recovery. Psykiatrien er blevet tilført helt nyt håb om det at komme sig eller det at få det bedre. Begrebet har vist sig at have en god effekt på alle inden for psykiatrien, både de sindslidende og de pårørende.

Hvilke grupper inden for SIND vil du prioritere? Brugere, pårørende eller behandlere?

For mig handler det om, at SIND først og fremmest skal være en kamporganisation for de sindslidende. De sindslidende er udgangspunktet. Det er forargelsen over den behandling, de bliver udsat for, der gør, at jeg i dag sidder i formandsstolen.

I 1989 oplevede jeg, hvordan de sindslidende blev behandlet på Sct. Hans og Nordvang. Siden har jeg som politiker arbejdet meget på at forbedre deres forhold. Bl.a. har jeg været medlem af § 71-udvalget, der har til opgave at føre tilsyn med forholdene på de psykiatriske hospitaler. For mig har det været rystende at opleve, hvordan forholdene er.

Jeg bryder mig ikke om at opdele medlemmerne af SIND i forskellige grupper. I hvert fald vælger jeg at stå uden for disse grupperinger.

Efter landsmødet hørte jeg en person udtale, at de pårørende var blevet styrket ved valget af mig som formand. Det er netop den gruppe-tænkning, jeg ikke bryder mig om. Når disse gruppedannelser opstår, vælger jeg konsekvent at holde mig udenfor.

Desindslidende skal være udgangspunktet for SINDs arbejde, og jeg vil gerne være med til brugerstyring. Men alt for ofte ser jeg, at det ikke holder i praksis. Derimod tror jeg mere på Fountainhouse-modellen omkring samarbejde. Det at sindslidende og pårørende arbejder i fællesskab er således det, jeg har mest tiltro til holder i længden.

På hvilke områder kan du forestille dig et samarbejde med fx LAP og Foreningen Bedre Psykiatri?

Samarbejdet med de andre foreninger står højt på min ønskeseddel. Jeg har allerede taget initiativer til, at også Depressionsforeningen kontaktes, så vi sammen kan opnå større gennemslagskraft og bedre resultater. Jeg ser gerne, at vi alle mødes en gang om måneden og taler sammen.

Landsmødet var et rent cirkus

SIND's landsmøde emmede af personlige modsætninger, hidsige meningsudvekslinger og åbne skænderier. I korridorerne blev de mange krav om skriftlige afstemninger, forsøg på at afsætte dirigerterne og de hyppige indlæg til mødets forretningsorden, karakteriseret med ord som bl.a. børnehaver, sandkasse og obstruktion. Mange deltagerne var frustrerede over forløbet.

Reportage

Af Karlo Hansen • Foto Karlo Hansen

OUTsideren har talt med tre deltagere, som er skuffede over den måde landsmødet forløb på, og som mener, at det i høj grad skyldtes dirigerterne, der ikke havde styr på debatten. Det hele kom til at handle om vedtægter og formandsvalg, og der blev ikke tid til at diskutere psykiatri eller SIND's økonomi.

Tom Jul Petersen, der er medlem af kredsbestyrelsen i Århus Amt, kalder landsmødet en skandale, og siger, at det var langt værre, end han på forhånd havde regnet med. »Bente Djørups formandsberetning var efter min mening ikke god nok. Jeg savner en forklaring på, hvad SIND egentlig har fået ud af alle sine aktiviteter,« siger han og efterlyser en reel debat om fx. udvalgenes arbejde. »Jeg savner flere konkrete oplysninger om, hvad man egentlig har lavet i de enkelte udvalg inden for de sidste to år.«

Søren Langkilde er formand for SIND's lokalforening i Frederikssund. Han siger: »Bente Djørups formandsberetning var der ingen af os fra Frederiksborg Amtskreds, der stemte for. Der har været for mange uregelmæssigheder, som vi ikke har kunnet få en forklaring på.«

Niels Stengaard sidder i bestyrelsen for SINDs lokalforening i Lemvig. Han fortæller, at det var første gang, han deltog. »Landsmødet var et rent cirkus,« erklærer han. »Formandsberetningen afslørede, at der var mange ting, der ikke var, som de skulle være. At 8 ud af 16 amtskredse stillede Peter Duetoft op, fortæller da også, at der er noget galt i foreningen.«

Pengene

Økonomien er et af SIND's store problemer. Flere års underskud har udhulet foreningens formue, som nu er nede på 2½ mio. kr. efter et underskud på næsten 3 mio. i 2001. Alligevel var der ikke meget debat om økonomien, og der blev slet ikke tid til at diskutere budget for de næste år.

»Man har brugt for mange penge på konsulenter, men der var for mig som delegeret ikke mulighed at kommentere denne udvikling, eller at ændre på den,« siger Tom Jul Petersen.

»Hvad der er kommet ud af at bruge alle de penge, står for mig som en gåde. Det vil jeg gerne have en forklaring på.«

Søren Langkilde er også utilfreds med den måde pengene er brugt på. »I stedet for at bruge pengene på at forbedre de

sindslidendes forhold, så har der været en udvikling, hvor man bruger flere og flere penge på selve foreningen SIND. Som et eksempel kan jeg nævne, at udgifterne til SINDs foreningsblad i løbet af få år er blevet flerdoblet, uden at vi har fået et bedre blad ud af det – tværtimod.« Han tilføjer, at det er under al kritik, at der ikke tid til at behandle budgettet. »I virkeligheden kan man jo fortsætte ud ad samme spor, indtil foreningen ikke har flere penge, uden at vi der er de delegerede, kan gøre noget som helst ved det.«

Ny formand

Søren Langkilde er godt tilfreds med, at Peter Duetoft blev valgt til formand. »Der er medlemmer af SIND, som er bange for at han bare vil bruge formandsposten som springbræt til Folketinget. Men jeg er tilfreds med hans egen udlægning af tingene og synes, at vi alle kan tage hjem med en afklaring af, hvor vi har ham. Som menneske, politiker og formand.«

Tom Jul Petersen mener, at alle skal acceptere resultatet af formandsvalget. »For mig at se, er Peter Duetoft valgt som formand, og jeg vil gerne samarbejde med ham. Jeg håber, at folk vil falde ned, og at Djørup-fløjen erkender, at slaget er tabt. Jeg synes, Peter Duetofts formandstale var god, han har virkelig gennemslagskraft. Men jeg er ikke helt sikker på, at han er den, der kan samle kræfterne i SIND.«

Det håber Niels Stengaard, at Duetoft er. »I vores amt er der blevet talt meget om, at det var på tide at få ryddet op. Jeg håber, at Peter Duetoft er den, der kan gøre det,« siger han og peger på, at man i Ringkøbing Amt er man meget tilfreds med, at kredsformand Frede Budolfson blev valgt til hovedbestyrelsen med et højt stemmetal. Frede Budolfson blev i øvrigt, på hovedbestyrelsens første møde, valgt til næstformand for SIND.



Der diskuteres livligt uden for.

Fortsætter formandsopgøret?

Der falder nok ikke ro over SIND med det samme. Der sættes fortsat spørgsmålstegn ved lovligheden af formandsvalget, og nogle af Bente Djørups støtter arbejder tilsyneladende på at få indkaldt til et ekstraordinært landsmøde og rygterne fortæller at den tidligere næstformand, Elsebeth Lundsteen, vil opstille til formandsposten. Bente Djørup selv har udtalt til pressen, at hun vil lægge sag an mod SIND for at få valget af Peter Duetoft kendt ugyldigt. Og hun har fået opbakning til sin fortolkning af vedtægterne fra nye jurister.

Om man skal være valgt delegeret i en amtskreds, eller det er tilstrækkeligt at være personligt medlem, for at blive formand for SIND, er et spørgsmål i slægt med, hvor mange engle, der kan danse på et knappenålshoved. Der findes ikke noget entydigt svar, men det kan diskuteres længe. Forud for landsmødet udtalte hele tre advokater sig om sagen. De to mente, at et personligt medlemskab er tilstrækkeligt, mens den tredje udtalte, at man skal være delegeret. Landsmødets dirigenter mente, at landsmødet som SIND's øverste myndighed, skulle tage stilling til, hvordan vedtægterne skulle fortolkes. Flertallet mente som bekendt, at det er tilstrækkeligt at være personligt medlem, og så blev Peter Duetoft valgt.

Ekstraordinært landsmøde

Men ikke alle er enige i at, at landsmødet har lov til at tolke vedtægterne. »Jeg er ikke i tvivl om, at vedtægterne siger, at man skal være delegeret for at kunne vælges til formand eller hovedbestyrelsen. Hvis man ikke har stemmeret, kan man heller ikke blive valgt. Landsmødet kan ikke sådan bare sætte sig ud over vedtægterne,« siger Leni Grundtvig Nielsen, som er formand for SIND i Roskilde Amt. Hun vil ikke kommentere forlydender om, at der bliver arbejdet på at få afholdt ekstraordinært landsmøde, men i Roskilde er der indkaldt til ekstraordinær generalforsamling i slutningen af oktober, med valg af en delegeret som eneste punkt. Der skulle ellers først være valgt delegerede i foråret 2004.

Retsag

Bente Djørup udtalte onsdag den 9.10. til Jyllandsposten, at hun havde tænkt sig at lægge sag an mod foreningen. Ikke for at generobre sin formandspost, men for at få fastslået, at Peter Duetoft ikke var valgbar på landsmødet. Efter landsmødet har flere jurister, bl.a. professor Ole Hasselbalch,

som er ekspert i foreningsjura, givet hende medhold i hendes fortolkning af vedtægterne.

Peter Duetoft fortæller lige inden OUTsideren bliver sendt til tryk, at SIND

ikke har modtaget nogen stævning fra Bente Djørup, og at sekretariatet ikke har modtaget krav om, at der skal indkaldes til ekstraordinært landsmøde.

Carl Rosschou

NET
VÆRKSTEDET

Offside

35357344

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

I denne sæson tilbyder vi undervisning på følgende kurser:
Yoga, Svømning, EDB, Tekstilverksted, Tegning/maling, Astrologi, Badminton, Kropsbevidsthed, Sang, Musik.

Vi har endvidere en ugentlig debatgruppe, og der arrangeres foredrag, danseften, 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.

Håbet for de socialt udsatte

Håbet beskæmmer ingen... Men Håbet er ikke kun for de mest socialt udsatte. Det er også et skib – eller rettere en galease, som i to uger i september har sejlet rundt i de danske farvande og i seks udvalgte havne afholdt høringer om sociale spørgsmål.

Af Michael P. Krog
Foto: Jette Nielsen

Bag det gode skib står Landsforeningen af Væresteder for Stofafhængige og Tidligere Stofafhængige, og Håbet har lagt til kaj i Ålborg, Århus, Fredericia, Odense, Helsingør og til sidst København og har haft emner som: »Hjemløshed i forandring«, »Prostitution – realiteter og myter« og »Udsat og fremmed«.

I Odense blev der samtidig med EU-topmøde i København afholdt intet mindre end et nationalt bundmøde! Det blev arrangeret som et socialpolitisk havneknejsforum for særligt inviterede og specielt lastefulde.

Ved hvert havnemøde indledte en lokal borgmester efterfulgt af mennesker med noget særligt på hjertet inden for hvert tema. Nogle af deltagerne blev stafetter, som fulgte med skibet til den endelige høring.

Vi er en del af jer selv

Da skibet den 25. september lå i Helsingør Havn ved Kronborg, var emnet: »Rundt om socialpsykiatrien«.

Her bød borgmester Per Tærstøl velkommen og blev – ligesom resten af mødedeltagerne i øvrigt – ivrigt afbrudt af iltre tilhørere. Der var især en vred ung mand ved navn Jørgen, som borgmesteren kendte og betegnede som »sin gamle ven«. Flere af tilhørerne var også påvirkede af mere end talelyst! Der var i det hele taget højt til loftet, selvom mødet blev afholdt i et telt!



Inden selve høringen varmede et 14 mands orkester med enkelte damer op! Bandet hed SAC Sunshine. Det bestod mest af psykisk udviklingshæmmede og havde ligesom dets konferencier et charmerende og uhojtideligt tag i publikum og styr på dansktoppens guldalder med klassikere som: »Vil du danse med mig?« og »Jeg ringer på fredag!« Denne opvarmning sluttede med en inderlig version af Christiania-kamp-sangen »I kan ikke slå os ihjel« med efterskriften »Vi er en del af jer selv«, som også kunne være en overskrift på hele sejladsen om de udsatte grupper i dagens samfund.

Helsingør udmærkede sig ved at være

festligt, folkeligt og fornøjeligt og vel at mærke med dem, det hele drejede sig om, i fokus – de udsatte, de frustrerede og sædvanligvis temmelig lidt hørte konsekvenseskperter som aktive deltagere.

En af hovedtalerne på Helsingørmødet var Karl Bach fra LAP – Landsforeningen Af Psykiatribrugere. Han havde sit hyr med at komme igennem med sit budskab. Men fik alligevel spurgt: Hvornår er man mest udsat? Og svarede selv: Når man er uønsket.

Karl Bach protesterede over, at der er skabt en hel industri til opbevaring og vedligeholdelse af mennesker. »Er man psykisk syg, står man over for et lægeligt



Helsingørs borgmester Per Tærshol byder håbet velkommen til byen.

behandlingsmonopol og overhængende risiko for at blive udsat for tvangsovergreb i form af indespærring og tvangsbehandling. Begår man som psykisk syg noget kriminelt, kan man dømmes til behandling på ubestemt tid – ofte værre straf end alle andre udsættes for. En behandlingsdom som mellem 1000 og 1500 psykisk syge udsættes for.

Der var flere gode pointer som begrebet »fagforeningsmedicin« – altså den medicin, en psykiatribruger skal tage for at få sin pension. Begrebet »omvendt psykoedukation« som værende for professionelle behandlere undervist af brugere.

Endelig kom fornævnte Jørgen afsluttende med den tørre konstatering: »Enten er man misbruger eller også er man bruger!«

Jakkesæt og bonede gulve

Indledningscitater, om at håbet beskæmmer ingen, står malet på væggen i Folketingets vandrehal, hvor afslutningsseancen for skibssejladsen blev afholdt. I Vandrehallen står andre politiske statements som »Gerning vil have tid, men tid vil også have gerning« og »Gud mildner luften for de klippede får« sikkert med slet skjult tanke på skatteyderne.

Der blev også spundet andre ender på begrebet *håbet* i Landstingssalen – for enden af vandrehallen.

Sluthøringen på Christiansborg var langt mere afdæmpet og urban end Helsingør. Det var mere de bonede gulve, talende jakkesæt og kaffe med wienerbrød.

Brugerorganisering – et luksusfænomen?

Men sognepræst Bjarne Lenau Henriksen, leder af den 90 års jubilerende Kirkens Korshær, satte alligevel brand i debatten, da han gik ind i diskussionen om brugerindflydelse eller det mere passive brugerinddragelse. Han mente, at der er meget fis i brugerorganisering,

at det var et luksusfænomen, en elitær overklasse, og ikke for de brugere, der sidder på hans varmestuer og væresteder.

Det fik en række talere op af stolene. Bl.a. Karl Bach fra LAP, som var træt af evig og altid at skulle komme med hele sin lidelseshistorie om tvangstilbageholdelse og tvangsbehandling for at legitimere, at han tillod sig at tale psykisk syge og sårbare sag.

Han inviterede prompte præsten til at overvære LAP's næste landsmøde. Han mente også, at det er disrespect for brugerne og en hån at kalde det et luksusfænomen, at brugerne efterligner det normale samfund.

Bjarne Lenau Henriksen trak til slut lidt i land og udtalte, at det var ment som en provokation og erkendte, at for at kunne organisere sig må man have et overskud, og det har brugerne i Kirkens Korshær ikke. Der må støtte til fra repræsentanter for dem, som ikke selv kan tale deres sag.

Bjarne Lenau Henriksen fortalte også, at varmestuen eller værestedet for mange af de udsatte og marginaliserede mennesker er det sted, hvor de oplever den længste »voksenkontakt« i løbet af deres liv. Det er her de oplever, at der holdes ved, – holdes ud, – holdes i hånd, – holdes sjov, – holdes med, – holdes ferie, – holdes i skak, – holdes af, – holdes i live. Og en anden deltager tilføjede: – holdes jul. Hvis man ikke har familie, er værestederne det sted, hvor højtider og traditioner alligevel holdes.

En af arrangørerne fra Landsforeningen af væresteder for stofafhængige, Curt Sørensen, foreslog, at man sluttede sig sammen i en slags Det Sociale LO/Brugernes LO som en paraplyorganisation for de mange sociale bruger- og interesseorganisationer.

Han sluttede med at overgive den logbog, der undervejs var skrevet med de vigtigste og væsentligste konklusioner fra de to ugers sejlads rundt i Danmark til Socialministeren og Folketingets Socialudvalg.

Hvor der er liv er der håb – og hvor der er håb er der liv...



Logbogen som nu er i socialministerens hænder.

Skovhuset stadig truet



Skovhusets eksistens er tilsyneladende sikret det næste år. Vestsjællands Amtsråd vedtog den 7. oktober at udsætte alle besparelser inden for psykiatrien. Men Centerledelsen for Psykiatri i Vestsjællands Amt vil skære ned på omkostningerne. Og så bliver der ikke penge til Skovhusets særlige miljøterapi.

Af Karlo Hansen

Foto: Karlo Hansen

Dagen efter at politikerne i Amtsrådet vedtog et budget, der friholdt hospitalsområdet for de fleste af de planlagte besparelser, udsendte Centerledelsen et nyhedsbrev. I det stod der, at omkostningerne pr. sengeplads på Skovhuset skal nedbringes til samme niveau som på langtidsafdelingen i Dianalund. Gennemføres det, kommer det til at gå ud over patienterne og den særlige behandling, som Skovhuset er blevet så kendt for.

Men sagen er langt fra endelig afgjort. Politikerne i amtsrådet er ikke blevet taget med på råd, og de har i sidste ende mulighed for at afvise Centerledelsens forslag. Også Skovhusets støtteforening vil fortsætte kampen for stedets bevarelse. Tove Olsson, der er støtteforeningens formand, fortæller, at hun vil indkalde støtteforeningens bestyrelse til et møde,

hvor man vil drøfte den sidste udvikling. I forvejen har Tove Olsson kraftigt understreget, at foreningen vil gøre alt, hvad den kan for at gøre alle opmærksomme på Skovhusets særlige situation og ikke mindst amtspolitikerne, som løbende informeres om den debat, der siden juni har været ført i medierne, samtidig med at man løbende informerer om patienternes, pårørendes og medarbejdernes situation.

Politikere klar til at gribe ind

Den 7. oktober dannedes der et flertal imod amtsborgmester Hans Jørgen Holms spareforslag for psykiatrien. De radikale, socialdemokraterne, SF samt en af udbryderne fra Dansk Folkeparti udgjorde et flertal på 15 stemmer mod 14.

At spareforslaget blev nedstemt indebærer ifølge Ulla Solvang fra de radikale, at man nu skal i gang med en helt ny psykiatriplan, hvor alle parter i Psykiatriudvalget får lejlighed til at blive hørt. »Det blev vi nemlig ikke i amtsborgmesterens sidste udspil. Ikke alene er vi mange, der ikke blev hørt, men vi mangler også en sikkerhed for, at besparelserne er fagligt forsvarlige,« siger hun.

Ulla Solvang, mener du, at Centerledelsens udspil er i overensstemmelse med Amtsrådets beslutning?

I den amtsrådsbeslutning, der blev vedtaget mandag den 7. oktober, findes et udtrykkeligt ønske om, at vi ikke vil være med til de forringelser af psykiatrien, som der var lagt op til fra amtsborgmesterens side.



Henrik Andersen er en af de nuværende patienter.

Vil du tage nogle initiativer for at sikre, at Skovhuset kan fortsætte som det er i dag?

Sådan som det står skrevet i Centerledelsens nyhedsbrev, kan jeg godt se, at det vil forringe Skovhuset.

Vi i det Radikale Venstre og i de andre partier, der støtter op omkring udsættelserne, er enige om, at vi ikke vil være med til, at Skovhuset forringes på en måde, hvor der røres ved deres miljøterapi. Man må ikke ødelægge noget, der er så velfungerende og unikt inden for dansk psykiatri. Derfor er vi også villige til at

følge udviklingen med Skovhuset og er klar til at gribe ind politisk, såfremt Centerledelsen kommer med udspil, der forringer Skovhusets særlige terapi.

OUTsideren har endvidere talt med Anne Mette Spaanhede fra SF. Hun udtaler:

»Generelt vil vi ikke være med til forringelser i psykiatrien. Behandlingsmetoderne på Skovhuset viser sig jo at være en stor succes, derved at de har en stor effekt. Den succes vil det da være dumt overhovedet at røre ved. Vi i SF vil derfor følge Skovhus-sagen meget nøje og er villige til at tage særlige initiativer i Amtsrådet, hvis det skulle vise sig at blive aktuelt.«

Patienterne har en svær tid foran sig

Siden det hele startede sidst i juni med at man ville lukke Skovhuset, har patienterne og medarbejderne været hårdt presset psykisk. Patienterne har været dybt chokerede og har siden vandret bekymrede og nervøse rundt. Situationen bliver ikke bedre af, at man nu kan forvente, at der måske vil gå et år, inden der falder en endelig afgørelse omkring Skovhusets fremtid.

Henrik Andersen, der er en af de nuværende patienter, har været stofmisbruger og psykisk syg, siden han var 15 år. I dag er han 28 og har været stoffri i tre år. Han fortæller:

»Inden jeg kom på Skovhuset, stolede jeg ikke på nogen og havde slet ikke respekt for andre mennesker. Jeg havde ingen fremtidsplaner, var ligeglad med

alt og alle. Så da jeg var blevet henvist til Skovhuset, troede jeg bare, at det igen var et sted, hvor jeg blot skulle opbevares, ligesom alle de andre gange, men her tog jeg fejl.

Skovhuset kunne give mig mange ting, fandt jeg ud af, efter at have været her i et år, for så lang tid tog det mig at få tiltro til personalet. De hjalp mig med at respektere de andre patienter, uden at jeg blev vred og voldelig, som jeg altid har gjort. Sådanne ting tager tid, og jeg blev presset af personalet ved at få et lille skub hen imod at være sammen med de andre.

Jeg går til psykoterapi to gange om ugen, det er jeg glad for. Det er første gang, der er nogen, der har sat sig ned og hørt, hvad jeg har at sige.

Ting, som Skovhuset kan, og ingen andre, er give en troen på, at man kan komme til at få et værdigt liv uden at skulle ende på et psykiatrisk plejehjem eller blive svingdørspatient igen. Det kræver tid at opbygge et menneske, som har været helt brudt sammen. Det kan man ikke gøre på en uge, som man gør andre steder. Hvis sådanne steder som Skovhuset bliver lukket, giver man ikke de psykisk syge en chance.

Hvis Skovhuset ikke havde været der for mig, tror jeg ikke, jeg havde levet i dag. De har givet mig håb – for håb er en god ting at have, så luk ikke Skovhuset. For så vil det hele være ødelagt for mig igen og alle de andre patienter, som er indlagt her.

Miljøterapi er fremtiden, så lad være med at ødelægge det.

Nyt formandsskab i LAP

LAP Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere valgte på sit landsmøde i maj i år en landsledelse på tretten medlemmer. I modsætning til andre foreninger har LAP ikke nogen egentlig formand, men landsledelsen nedsætter et formandsskab på tre fra landsledelsen.

Siden det første landsledelsesmøde efter valget er der nu sket en ændring af sammensætningen.

Det nye formandsskab har kvindelig overvægt og består af Lise Jul Petersen fra Århus, som var nyvalgt og i øvrigt i flere år har været frontkæmper og lavet

især lokal tv-udsendelser og journalistik i Nordjylland.

Desuden er Hanne Wiingaard blevet valgt. Hun er teknisk redaktør af Medlemsbladet for LAP og har også i flere år arbejdet med psykiatripolitik – bl.a. i det treårige projekt, SamfundSind.

Endelig genindtræder Erik Olsen – uden at forkleje nogen, i al fald den ældste af de tre i psykiatripolitik. Erik Olsen er desuden formand for FAP-Storkøbenhavn – lokalafdelingen af LAP og sidder en række steder, bl.a. som brugerkonsulent for Videncenter for Socialpolitik og formand for OUTsideren.

De tre er en slags forretningsudvalg og repræsentanter for LAP, selvom alle i landsledelsen kan udtale sig på vegne af LAP.

Fire medlemmer er trådt ud af landsledelsen. Det drejer sig om Poul Nordby, Bjarne Skov Jensen, Alfred Sloth Knudsen og suppleanten Jens Mølgaard.

I stedet for de 3 udtrådte er Søren Langkilde, Joan Remil og Piyanah Klovedal Steenberg indtrådt til at arbejde videre på LAP's handlingsprogram i landsledelsen.

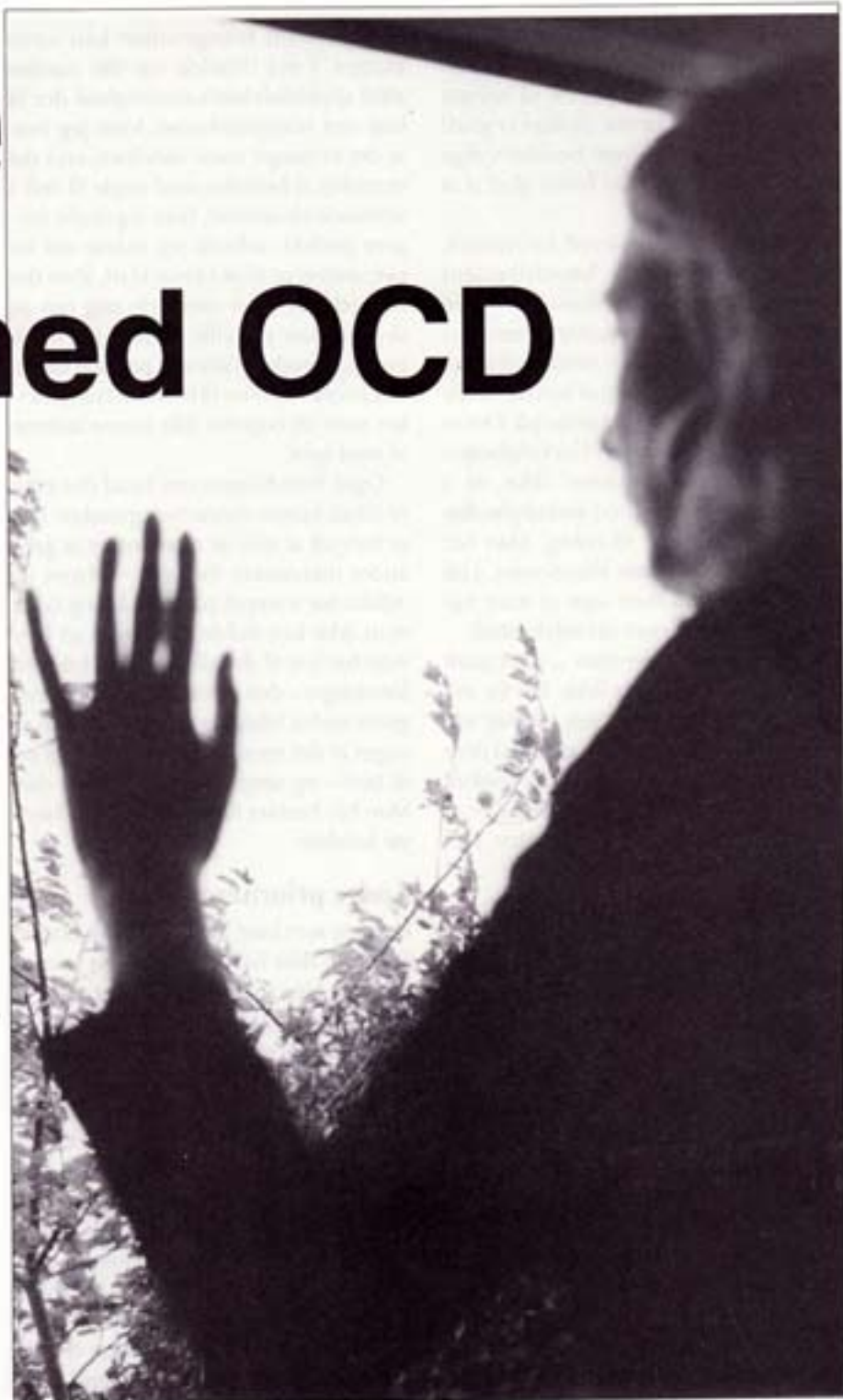
Michael P. Krog

At leve med OCD

Ocd eller tvangstanker er ikke en fejlvurdering af virkeligheden. Tvangstankerne er der, fordi de har en funktion! Så længe årsagerne er der, kan man ikke overvinde symptomerne. Man kan dog også tage symptomerne som udgangspunkt for at finde frem til årsagen; i alle de tilfælde hvor det lykkedes mig at finde forbindelsen mellem årsag og virkning viste det sig, at der var en helt igennem logisk sammenhæng mellem de to ting.

Artikler

Af Allis Christiansen
Modellfotos: Jette Nielsen



OCD kan opstå af næsten hvad som helst – omstændigheder eller et samspil af omstændigheder, der giver samme resultat. Men det er min overbevisning, at det grundliggende reaktionsmønster er det samme, og at vi er nogle der er disponeret for at reagere på netop denne måde. Om der, som nogle mener, også er en fysisk eller kemisk faktor inde i billedet kan jeg ikke udtale mig om.

Mekanismen

Vi kender alle til, at vi »tvinger os selv til at tænke på noget andet!« Og den mekanisme findes i flere grader og variationer. Kombinationen i mit tilfælde af en opvækst med autoritære normer, strenge afstraffelser, religion og skyld, gjorde, at jeg meget tidligt måtte lære at kontrollere mine følelser. Følelser kan ikke sådan uden videre ændres, men de

kan kontrolleres eller endda fortrænges. Hvis man bevidst kontrollerer sine følelser, så ved man, at man gør det. Det kan føles rimeligt at gøre det af hensyn til andre mennesker, og man er parat til at udholde en vis grad af smerte eller afsavn i et stykke tid. Bagefter vender man tilbage til sit normale humør igen. Man har overblik og kontrol over situationen. Men tvinges man ud over den grænse, så sker der noget andet. Jeg lærte meget tidligt

at kontrollere følelser ved at tvinge mig selv til at tænke på bestemte måder. Man må ikke være vred – jamen så tvinger man sig selv til at tænke, at man er glad! Kniber det, så kan man bevidst vælge at tænke på noget, man bliver glad af at tænke på.

Skal følelserne derimod fortrænges, skal de helt væk fra bevidstheden! I virkeligheden er mekanismen den samme, men på et tidspunkt »glemmer« man de følelser, der skulle væk fra bevidstheden, og tilbage er kun de tanker man tvinger sig selv til at tænke på. Det er en neurose, for man ved i virkeligheden godt, at tvangstanker ikke er i overensstemmelse med virkeligheden – de er bare blevet til tvang. Man har mistet kontrollen over situationen. Lidt paradoksalt kan man sige at man har mistet kontrollen over sin selvkontrol.

Tanken er fri – siger man ... principielt ja! men det er følelser ikke. Derfor må vi lære at kontrollere vores følelser når det er nødvendigt. Det kan gøres på flere måder, og emnet i sig selv er stort nok til flere bøger, men en af metoderne er at kontrollere dem med vores tanker. Det er rimeligt nok indtil en vis grad.

Selvkontrol bliver til tvangstanker

Når det ikke længere er bevidst og »med vilje«, at man tænker på en måde, der kontrollerer følelserne, så er selvkontrol blevet til tvangstanker. På et tidspunkt, når indlæringen er trænet længe nok, overtager underbevidstheden funktionen. Lad mig forklare ved at sammenligne med noget vi alle kender:

Når du sidder og læser denne tekst, så staver du ikke hvert enkelt bogstav og sætter dem sammen til ord – du opfatter bare betydningen af de ord, du læser, og det går automatisk. Men den færdighed lærte du engang ved først bevidst at lære hvert enkelt bogstav, derefter lærte du at sætte bogstaverne sammen til ord i lærebogen, og på et tidspunkt blev du så dygtig, at du selv kunne sætte bogstaverne sammen til nye ord, som du aldrig havde set før. Du havde lært at læse – og endda også at skrive.

På samme måde kan det at kontrollere sine følelser ved hjælp af tanker, blive en indlært færdighed, som ikke længere er bevidst. Underbevidstheden har overtaget styringen. Selve indlæringen er blevet til et skjult program, der virker af sig selv.

Årsagerne til tvangstanker kan være mange. I mit tilfælde var det næsten altid skyldfølelser/samvittighed der lå bag ved tvangstanker. Men jeg tror, at det er meget mere indviklet, end det er muligt at beskrive med nogle få ord. I stressede situationer, hvor jeg skulle fungere perfekt, selvom jeg måske var for overanstrengt til at tænke klart, kom der tvangstanker, der mindede mig om de skyldfølelser jeg ville få, hvis jeg begik en fejl. Varede en stresset periode længe nok kunne det blive til kroniske tvangstanker, som jeg bagefter ikke kunne komme af med igen.

Også forestillinger om hvad der etisk er tilladt kunne danne tvangstanker. Det er forbudt at føle, at man ønsker at gøre andre mennesker fortræd – selvom de måske har trampet på en i så lang tid at man ikke kan holde til mere – så hvis man har lyst til det alligevel, må følelsen fortrænges – den er forbudt. Det kan evt. gøres ved at bilde sig selv ind, at man er noget af det mest venlige, der kan gå på to ben – og sørge for også at blive det! Man har bestået flinkeskolen med højeste karakter.

Andre prioriterer for os

Hvis jeg som barn blev straffet for en lille fejl, som ikke havde haft nogen konsekvenser, blev straffen begrundet med, at kunne jeg begå en lille fejl, kunne jeg også begå en stor. Logikken er sådan set rigtig nok, men hvis man skal bruge en masse kræfter på ikke at begå små fejl, så slipper overskuddet hurtigt op. Det er en god ide at prioritere sine kræfter og sætte dem ind, hvor det er mest vigtigt.

Men jeg fik ikke selv lov til at prioritere eller komme med tilbagemeldinger om, hvad jeg følte, eller hvor langt mit overskud rakte. Jeg var nødt til at leve op til de krav, der blev stillet – uanset om de var rimelige eller ej. Det har været samme situation efter at jeg er blevet voksen. Andre prioriterer for os!

Jeg tror at enhver form for traume, der må kontrolleres eller fortrænges kan fremkalde kontrollerende tvangstanker. De krav vi møder, de vanskeligheder vi må tackle, og de måder, hvorpå vi administrerer følelsesmæssige reaktioner, kan nemt gøre, at man mister det bevidste overblik.

Betydning og værdi

Indtil jeg i en alder af 22 år endelig kom i rigtig behandling, havde jeg hele mit



liv levet marionetdukkerollen og var koncentreret om at gøre andre tilpas og om at leve op til de krav, der blev stillet. I håb om til sidst at blive god nok.

Den behandling, der virkede for mig, var at jeg lærte at sætte grænser over for mennesker, der dominerede mig.

Jeg lærte at respektere mine egne følelser og at træffe beslutninger i mit eget liv. Jeg lærte og kom til at føle, at jeg også havde ret til det.

Behandlingen blev bakket op med sociale muligheder for at bygge en selvstændig tilværelse op. Min ret til at skabe mig den tilværelse, jeg ønskede, og som gav mig følelsen af indhold og mening, blev hele tiden underbygget med både hjælp og muligheder.

Hvor jeg livet igennem var blevet indprentet, at jeg var uden værdi og at mine følelser var uden betydning, begyndte jeg i stedet til at opleve, at jeg havde betydning og værdi. Jeg kom til at føle mig som et ligeværdigt og betydningsfuldt medlem af samfundet.

Den behandling, der helbredte mig var en intensiv psykoanalytisk behandling gennem fem år – så vidt muligt uden medicin. I den tid var der i to perioder, begge af ca. et års varighed, faste ugentlige samtaler af 1½ til 2 timers varighed.

Det er en langvarig og dyr behandling der kun kan lykkes med en stor indsats fra både behandler og patient.

I løbet af to år var jeg fri for symptomer, resten af tiden blev brugt til at bygge op og forsøge at stabilisere hele min følelsesmæssige og sociale situation.

Nedskæringer eller ej

Rådet for Socialt udsatte har fået lavet en undersøgelse, som viser, at der bruges flere penge på udsatte grupper i amter og kommuner. På baggrund af rapporten udsendte rådet i starten af oktober en pressemeddelelse som siger, at myten om sociale nedskæringer er gennemhullet. Men det passer ikke, mener bl.a. Peter Duetoft fra SIND og Karen Jespersen fra Socialdemokraterne sætter spørgsmålstegn ved rådet troværdighed.



Karl Bach • Foto Jette Nielsen

Tallene i rapporten viser, at der samlet set ikke er skåret ned," fortæller Karl Bach, fra LAP, som er medlem af rådet. "de indtryk, vi får ude fra virkeligheden, stemmer ikke med rapportens

konklusioner. Jeg mener, at det skulle have været med i pressemeddelelsen, og bl.a. derfor kunne jeg ikke støtte den." Karl Bach oplyser, at medlemmerne havde meget kort tid til at behandle pressemeddelelsen, før den blev udsendt, og at han selv sammen med fire andre medlemmer tog afstand fra den.

Han gør endvidere opmærksom på, at hospitalspsykiatrien slet ikke er medtaget i rapporten. SIND's formand, Peter Duetoft siger, at den stigning, der er inden for socialpsykiatrien ikke kan opveje nedskæringerne på hospitalområdet. "Det generelle indtryk er, at de sindslidendes situation forværres". Karen Jespersen kalder det en hån mod socialt udsatte, at rådet taler om en styrket indsats over for de udsatte grupper. Hun sætter spørgsmålstegn ved rådets troværdighed og beskylder det for at gå regeringens ærinde. "Det er at skyde langt over målet," siger Karl Bach. "Tallene er rigtige, men de giver ikke hele billedet, og det skal der rettes op på." Rådets formand, Preben Brandt, siger at rådet vil holde skarpt øje med udviklingen og er indstillet på at lave en mere tilbundsående undersøgelse.

Socialminister Henriette Kjær gør opmærksom på, at ifølge regeringens aftale med amter og kommuner, må der ikke ske nedskæringer på det sociale område.

Café Offside

Økologisk cafe
arbejdsglæde – fællesskab

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	30,-
Bøf m/spejlør og brød	25,-
Frikadeller m/surt og brød	20,-
Hjemmebagt brød m/ost	10,-
Dagen Kage	10,-
Kakao	10,-
Kaffe	5,-
2 koppper	8,-

Åbningstider:

Mandag:	10-15
Tirsdag:	10-15
Onsdag:	10-15
Fredag:	10-15

Stevnsgrøde 3-5 2200 Kbhv. N. Tel . 35 37 04 73

Besparelser, besparelser

Spareiveren har bredt sig rundt omkring i amterne, når det gælder psykiatrien. Ikke kun Vestsjællands amt, som Outsideren har omtalt i forbindelse med sagen om Skovhuset i Nykøbing Sjælland, er gået i gang.



Der er også forlydender om besparelser i Århus Amt og i København. Nu bliver det åbenbart selv Venstre-folk for meget. Formanden for Sønderjyllands Amts psykiatriudvalg, Nanna Hörlück, tager bladet fra munden i et læserindlæg i Jyllands-Posten (27.8).

Hun kritiserer nu ikke sit eget amts besparelser eller nogle af de andres. Hendes kritik går på et forslag fra Venstres politiske ordfører, Jens Rohde, som forestiller sig, at kommunerne helt kan overtage psykiatrien. Nanna Hörlück gør opmærksom på, at selv om kommunerne har tilsynet med dele af socialpsykiatrien, så koster det immervæk noget at drive en psykiatrisk afdeling.

Selv om man forestiller sig større kommuner, end vi har i dag, så er det en utopi at forestille sig, at en kommune på 70.000 indbyggere skulle kunne foretage sig det. Dette læserindlæg synes at påpege et problem, hvis regeringen gør alvor af at nedlægge amterne, som i dag har ansvaret for psykiatrien.

Hvad Nanna Hörlück nu heller ikke kommer ind på, er at Sønderjyllands Amt går med planer om at oprette et sygehusfællesskab med Fyns- og Vejle Amter.

Kontroversielle læger

To kontroversielle læger er i den seneste tid blevet portrætteret. De to er så vidt forskellige, at de nærmest kunne hedde Nat og Dag. Hvem der er hvem, vil jeg lade læserne eller lægerne selv afgøre. Den ene er Søren Ventegodt, den anden er Raben Rosenberg.

Sidstnævnte blev interviewet til Jyllands-Posten 1.9. Som det kunne forudsiges med et sådant interview, roste han sin egen kamp for den biologiske psykiatri og beklagede sig over de heldigvis slagte modstandere, Finn Jørgensen, som nu er død, og Jytte Villadsen på Amtssygehuset Nordvang i Glostrup. Han kritiserer nu også det alt for høje forbrug af lykkepiller, men han mener, at moderne psykiatri er mytefri. De forskningsresultater, han og kolleger er nået frem til, kan ikke betvivles.

Der er tværtimod tale om stram dokumentation. Jeg ved ikke, om han har læst Eliot Valensteins bog "Hjernen som syndebuk", som vi anmeldte i sidste nr. af Outsideren, men noget tyder på, at han ikke er helt enig med den bog, og at han nærmest regner dens resultater som forhistoriske. Rosenberg er heller ikke begejstret for distriktspsykiatrien, som han mener kan have en tendens til at blive for uprofessionel.

Søren Ventegodt kom pludseligt i avisen i sommer efter en tragisk historie. I gratisavisen URBAN kunne man således 28.8 læse, at to højskolekursister var brudt psykisk sammen efter et kursus på Væksthøjskolen Djursland, som var blevet ledet af Søren Ventegodt. Notitsen stammede fra Jyllands-Posten. Kun Dagens Medicin (5.9) gjorde sig den umage at lave et portræt med en fyldig beskrivelse af hele forløbet. Artiklen kom også ind på, hvad Ventegodt laver, når han ikke er højskolelærer på skolen ved Grenå.

Mest kendt er han som livskvalitetsfor-

sker, men hans arbejde er nu at være læge på Forskningsklinik for holistisk medicin i hjertet af København. Han laver også kurser for bl.a. IBM og Forsvarets Center for Lederskab.

Selv præsenterer han sit udbud som en livskvalitetspakke, som indeholder en "passende kombination af livsfilosofi, samtaleterapi og kropsterapi".

Det har også været den pakke, man har kunnet få på Væksthøjskolen, hvor Ventegodt nu er udelukket fra at komme. Han fortryder også i dag, at han ikke selv havde stået for visitationen til kurset. Men som OUTsideren kunne fortælle i et tidligere nr., så har han jo haft psykisk syge på kurser, uden der skete noget.

Den gik så ikke denne gang, hvor hans to elever endte på Psykiatrisk Hospital i Risskov ved Århus.

Hver 10. skoleelev psykisk syg men lang ventetid

Ekstra-Bladet fortalte (22.8), at en undersøgelse på Fyn havde vist, at hvert 10. skoleelev havde problemer, der sva-



rede til en psykiatrisk diagnose. Undersøgelsen omfattede 600 børn fra de mindre klasser. Lidelserne gik fra angst, ufrivillig vandladning, tvangstanker til egentlige psykoser. Hvis børnene skal i behandling,

er der imidlertid lange ventetider for den sygdom.

Samme dag kunne bladet efter en rundspørge med fem amter fortælle om lange ventetider.

Hvad forældrene skal gøre med deres børn under den ventetid er alle steder et godt spørgsmål. Det eneste man kan tilbyde er en forsamling, hvis barnet ikke tidligere har været i behandling.

Kost og motion for psykisk syge

Har det ikke været sagt og hørt før, så kommer det her igen. Bedre kost og mere motion hjælper altså på psykisk sygdom.

Og man burde måske udvide det til psykisk velvære. Men hvad skal man bruge den viden til? F.eks. ansætte nogle, som ved noget om nogle af de sager. I Vejle Amt har man fornylig ansat to diætister i psykiatrien, som udover at rådgive om kosten også skal følge med i de psykisk syges fysiske aktivitet. Det fremgår af en artikel i Vejle Amts Folkeblad (31.8).

Aktuelt har man arrangeret et kursus for både brugere og personale, og det sker i et samarbejde med en naturvejleder.

Enten tyk eller tynd

Psykisk sygdom kan have fedme som bivirkning p.g.a. de piller, der bliver indtaget. Men man kan også blive psykisk syg, fordi man enten sulter sig



selv eller bare tager på. Anorexi og bulimi, som sygdommene hhv. kaldes, mener Birgit Pettersen fra Institut for Folkesundhedsvidenskab (i Information 19.7) også har en baggrund i det kropsideal, vi dyrker. Ikke kun kvinder skal være tynde i dag, det skal mænd også. Selv om man ikke bliver psykisk syg, så kan der blive tale om kostforstyrrelser.

Og selv om man ikke gør noget for at blive tyk eller tynd, så kan man godt ende med at blive for tyk eller for tynd, for så er man bare stået af ræset.

Men det kan også være farligt i dag, hvor der findes for magen fedtstoffer i mange af de madvarer, vi indtager.

Test af psykisk syge

Politiken skriver (4.8), at en ny genetisk test er i stand til at afgøre, om patienten har problemer med at nedbryde medicinen. Undersøgelser har nemlig vist, at visse patienter, knapt 30 % af samtlige patienter, har en forøget evne til at nedbryde medicinen, mens andre har en reduceret evne.

Det kan føre til, at de jævnligt må indlægges som følge af bivirkningerne med medicinen.

Den genetiske test er resultat af et forskningssamarbejde imellem Epilepsihospitalet i Dianalund og de psykiatriske afdelinger i Holbæk og Dianalund i Vestsjællands Amt.

Psykiatriske mode-T-shirt gav debat

Som vi i sidste nr. kunne fortælle, har modefirmaet Petroleum haft succes med nogle T-shirts, hvor der står Psyk Afd. 02, selv om de næsten ligner hospitalskjorter til forveksling, og hvorfor har hospitalerne ikke fået ideen for.

Dette nærmest minimalistiske design har ikke desto mindre skabt røre i andedammen. Som det måske ikke fremgik af forrige nummer, skabte T-shirt'en også debat på vores lille redaktion. Men derved blev det bestemt ikke.

TV-2's Morgen TV bragte i august et sjældent TV-interview med SINDs formand igennem mange år, Bente Djørup, som allerede var ude i Politiken (11.7) Her udtalte hun, at det var at gøre grin med de psykisk syge.



Dertil kan man så sige, at det var der nok nogle, som ville gøre, selv om modebranchen havde valgt en anden tekst til den kontroversielle T-shirt.

Henrik Back fra tøjfirmaet indrømmer også, at man overvejede at lave militærtøj, men at man mente, at den tiltagende afspænding m.v. havde ført til, at ingen efterhånden vil gå i militærtøj, selv om det er praktisk. Han kan også se, at man sikkert skulle have tænkt på, at der nok ville være de, som ville tage teksten mere bogstaveligt end andre.

I samme artikel fordømmer og så formanden for de pårørendes Landsforeningen Bedre Psykiatri T-shirt'en. Hvad brugernes egen organisation LAP mener, fremgår imidlertid ikke af artiklen, men de var som nævnt i sidste nr. positive.

Som en efterskrift til vores artikel, skal det lige tilføjes, at redaktøren af Social Kritik i lederen til seneste nr. (fra september) ser ud til at støtte SINDs formand og de andre kritiske røster, som desuden findes – ikke mindst i bruger kredse.

**Besøg OUTsiderens
hjemmeside på
www.OUTsideren.dk**

Hvorfor?

Luther udsat for diverse truthorn

Hvorfor er det så svært for sindslidende at finde sig til rette i denne den bedste eller værste af alle verdener? Ja, årsagerne er nok mange og komplekse, ligesom samfundet er det (og vi er jo et spejl af samfundet og det er et spejl af os) og måske netop derfor, men hør nu denne her historie:

Essay

Af Frank Gerhard Fog

Henrik skal skilles fra sin kone, Lene. Åh nej, tænker han, nu skal jeg ud på ægteskabsmarkedet igen. Så begynder Henrik at komme sammen med Lotte, der ser godt ud. Henrik derimod er noget hulbrystet, så Lottes veninder synes ikke, at hun har gjort et godt køb. Hun er mere værd end det, siger de. Henrik arbejder imidlertid i en bank og har udsigt til at blive forfremmet til souschef. Men det bliver ikke til noget, for Henrik er for dårlig til at sælge sig selv. Derfor synes Lotte efterhånden, at hun giver mere, end hun får, og hun gør op med sig selv, at hun ikke vil investere mere i Henrik.

Historien illustrerer, hvordan vi behandler og sindsligt opfatter hinanden og os selv som varer og lever vores relationer ud fra deisen noget for noget. Det stiller ikke de syge og udstødte, de ubegavede og middelmådige, outsiderne og de besværlige, i en særlig behagelig situation. For nok er der få, der lider materiel nød, men at være udstødt eller at regnes som blot et objekt, en ting, er dog noget af det værste, man kan komme ud for som menneske. Det er jo i vort samliv med vore medmennesker, at vi får mulighed for at få øje på, hvem vi selv er og dermed udvikle os.

Luther om troen og gerningsretfærdigheden

Det der med, at vi er varer, leder tanken hen på Martin Luther. Luther gjorde op med tanken om, at kristendommens og den tids højeste gode, nemlig frelsen, er noget man kan tiltuske sig, noget man

kan og skal gøre noget for. Thi i så fald bliver så det, man gør, ikke blot noget, man gør for sin egen skyld – nemlig for sin egen frelses skyld, og ikke i kærlighed til Gud? Frelsen bliver da til en vare, som man for sin egen skyld erhverver sig gennem sine gerninger. Altså igennem en noget for noget byttehandel. Og dermed perverteres, ifølge Luther, relationen mellem Gud og menneske, i og med at den gøres til et bytteforhold.

Man taler om gerningsretfærdighed. Den kom bl.a. til udtryk i kirkens handel med afladsbreve, hvor man mod betaling, mod at gribe til pengepungen, fik forkortet sit ophold i skærsilden. Eller man blev frelst, mod at man gik i kloster, levede i colibat, gjorde åndelige øvelser etc.

Ideen med aflad var i øvrigt denne: at Jesus og helgenerne havde gjort flere gode gerninger, end der var brug for. Og dette overskud mente kirken, at den – som Jesu og helgenernes arvtager – kunne sælge ud af.

Luther havde store kvababelser i relation til dette: at frelse, der erhverves i en slags byttehandel gennem gode gerninger, gennem skrift og bekendelse, gennem klosterliv og meditation, slet ikke var frelse (ifølge Luther forstås) – thi, når det ikke var tilfældet, hvad skulle han da gøre og gribe til? Luther fandt sin redning i Romerbrevet, hvor der står, at "den retfærdige skal leve af tro." Man frelses således ifølge Luther alene gennem en tro på, at man får frelsen som en gave, som man ikke skal gøre noget for. Man skal



Martin Luther 1483-1546

blot tro (sola fide, ved troen alene) og får da frelsen for intet, dvs. gennem nåden. Hermed kunne man i teorien være frelst og så ellers gøre, hvad der passede én, blot man havde troen. Men hertil sagde Luther, at netop troen alene muliggjorde de gode gerninger. Dvs. først tro, så gerninger. Eller rettere tro alene – den er ensbetydende med, at man er frelst – og derudaf fødes den rette handling.

Så i stedet for at sætte lid til sig selv som handelsvare, skulle man sætte sin lid til Gud. For Luther var tro således ikke en dårlig form for viden. Tro var ikke at tro på Gud – det gjorde alle, og de, der ikke gjorde, regnedes for sindssyge – men tro var derimod at tro Gud, at have tillid til Gud og hans nåde og kærlighed. Og altså ikke tro på egne præstationer, på at man ved at beherske sit liv kunne blive frelst.

Her kunne man tænke på et ægteskab: har man ikke ægtefællens kærlighed, lever man ikke i tillid til hinanden, og er man usikre på hinanden, så tænker man (ofte ubevidst) på, hvordan man skal opføre sig. Man lever da ud fra en gerningsretfærdighed, en byttehandelens noget for noget idé: nemlig at hvis jeg nu opfører mig så og så godt, dvs. gør mig til en indbydende vare, så vil min kone eller mand nok synes så og så meget om mig og være god ved mig (med mindre selvfølgelig man er på krigsfod, men så er man vel også det for at få tiltusket sig noget). Hvorimod hvis man lever i kærlighed, så tænker man ikke på, hvordan man skal gebærde sig: Man

lever spontant og i frihed og tillid til sin partner, idet man føler, at man kan opføre sig naturligt og utvungent og gøre, hvad man vil. Og siden man lever i kærlighed, gør man selvfølgelig kun det gode, og det onde, man gør, gør man godt igen.

Troen, tilliden og naturvidenskaben

Men bliver Luthers tro så ikke blot en ny præstation, hvormed man erhverver sig frelsen. Nej, siger Luther, for troen er man ikke selv herre over. Man kan ikke vælge at tro, idet troen er noget, der skænkes én ved Guds nåde.

Man kunne tænke på historien om manden, der kommer hjem med læbestift på kinden. Han siger til konen, der opdager det, at han på vej hjem stødte ind i en glasdør, hvor en blondine tilfældigvis havde trykket sin læbestiftsbesmurt mund imod kort forinden. Konen tror ham selvfølgelig ikke, og ægtefællerne gerårder i skænderi. Efter megen kiv og ævl, hvor hver især holder på sit, synes konen, at nu kan det være nok og siger: "OK, jeg vælger at tro dig". Man fornemmer tydeligt i dette, jeg vælger at tro dig, at konen slet ikke tror ægtemanden over en dørtærskel. At hun egentlig ikke mener, hvad hun siger, men blot vil bringe diskussionen til en afslutning og få fred. Samtidig med at hun uafvidende demonstrerer, at tro ikke er noget, man sådan uden videre kan vælge.

Man kunne også tænke på, hvordan man, når nogen bebrejder en noget, kan reagere ved at sige, at det vil man altså ikke have dårlig samvittighed over. Og netop deri ligger som oftest, at man et eller andet sted netop har dårlig samvittighed, at den gode samvittighed ligesom troen altså ikke er noget, man sådan uden videre kan vælge sig til, selvom man tror, man kan.

Man kan sige, at man har i hvert fald tre muligheder over for livet:

1. Man kan forsøge at beherske det.
2. Man kan trække sig ud af det (hvilket jeg ikke er kommet ind på).
3. Eller man kan gå ud i en tilværelse, som man ikke kan kontrollere, men kun leve i tillid til.

Den første mulighed kom i øvrigt stærkt til udtryk i den gryende naturvidenskab, der fremstod i renæssancen samtidig med Luther. Hermed fremstår to markante

holdninger i den europæiske idéhistorie, der går helt op til nutiden: den ene, der er tilbøjelig til at se mennesket og naturen som objekter eller genstande, mener, at man gennem fornuften, erfaringen og den rationelle tanke kan beherske og kontrollere livet og naturen. Det er den holdning, der indtil videre og i praksis er løbet af med sejren og har givet os mange goder. Og den anden og efter min mening større idé – hvis det da er en idé – er, at det kan vi kun i meget begrænset omfang, at livet er umådelig meget større end os. Hvilket i parentes bemærket selvfølgelig ikke munder ud i, at man så afskaffer fornuften, erfaringen og den rationelle tanke.



Linoleumstryk: Frank Fog

Luther og Bibelen

Troen fik man altså, ifølge Luther, gennem Guds nåde. Sammen med troen står nu Guds sandhed, der er åbenbaret igennem Bibelen – stadig ifølge Luther. I den katolske kirke var Bibelen på latin. Lægsmænd havde således ikke umiddelbar adgang til den. De skulle i stedet henholde sig til kirkens dogmer, som præsterne og de gejstlige formidlede. Her overfor satte Luther så det levende ord, som skulle læses på ens eget sprog og dermed muliggøre, at Bibelens sandhed fik betydning her og nu og i forhold til ens faktiske hverdag. Meningen var, at den levende, den

fortolkende læsning, skulle aktualisere Guds sandhed i ens dagligdag. I kontrast til den katolske kirke, der fremførte en lære og en serie dogmer, som man skulle tillegne sig.

Og nu til mit bud

Nu er vi langt fra alle kristne eller lutherske. Vi tror måske ikke specielt på en personlig Gud, selv om man måske heller ikke er direkte afvisende over for tanken. De fleste ser nok heller ikke troen på Jesus som uomgængelig for frelsen (men måske tager vi fejl, hvem véd – hvis der da i det hele taget findes noget sådant som frelse). De fleste mener nok også, at Bibelen er menneskers værk. Selv om man kan synes, at den er fuld af inspirerede ord af stor, måske endog guddommelig dybde.

Men måske aner man alligevel, at der er grund til at have tillid til den helhed, nej bedre: det liv, der eksisterer uden for og inden i én selv, og som helt åbenlyst er uendeligt større end vi mennesker. Og som derfor hindrer os i at blive til alt for opblæste genstande underlagt en eller anden form for gerningsretfærdighed, endskønt vi ustandseligt – og ofte underfundigt – prøver at gøre os til som varer eller skabe vor egen private sandhed og logik, alene eller sammen med andre.

Man fornemmer måske også, at universet som helhed inklusive menneskene, eller rettere: ikke så meget menneskene (for de er sgu nogen værre nogen), men snarere livet i menneskene, at det egentlig vil os det bedste. Nemlig gøre os til levende mennesker snarere end det modsatte. Og at der er masser af hjælp at få for den, der ønsker det.

Kunne man da – i stedet for at se Bibelens ord (eller andre skrifter eller mestrene eller hvad ved jeg) som det udgangspunkt eller endog den autoritet, der skal lede os gennem livet – kunne man da i stedet se tilværelsen som sådan, det levende liv, som den store læremester? En tilværelse og et liv, der inden i os og uden for os udfolder sig ud fra en iboende intelligens, som kun vi selv og ingen som helst anden kan afdække for os. Og ydermere et liv, som vi mere end at beherske bør lytte til og være til stede i her og nu, så dets iboende intelligens kan få mulighed for at åbenbare eller udfolde sig. Og når det sker, når tilværelsen viser én vejen ud af det brændende hus (eller hvad

det nu viser), så skal man nok få fingeren ud af røvhullet uden at behøve at spørge til, hvad man nu skal gøre.

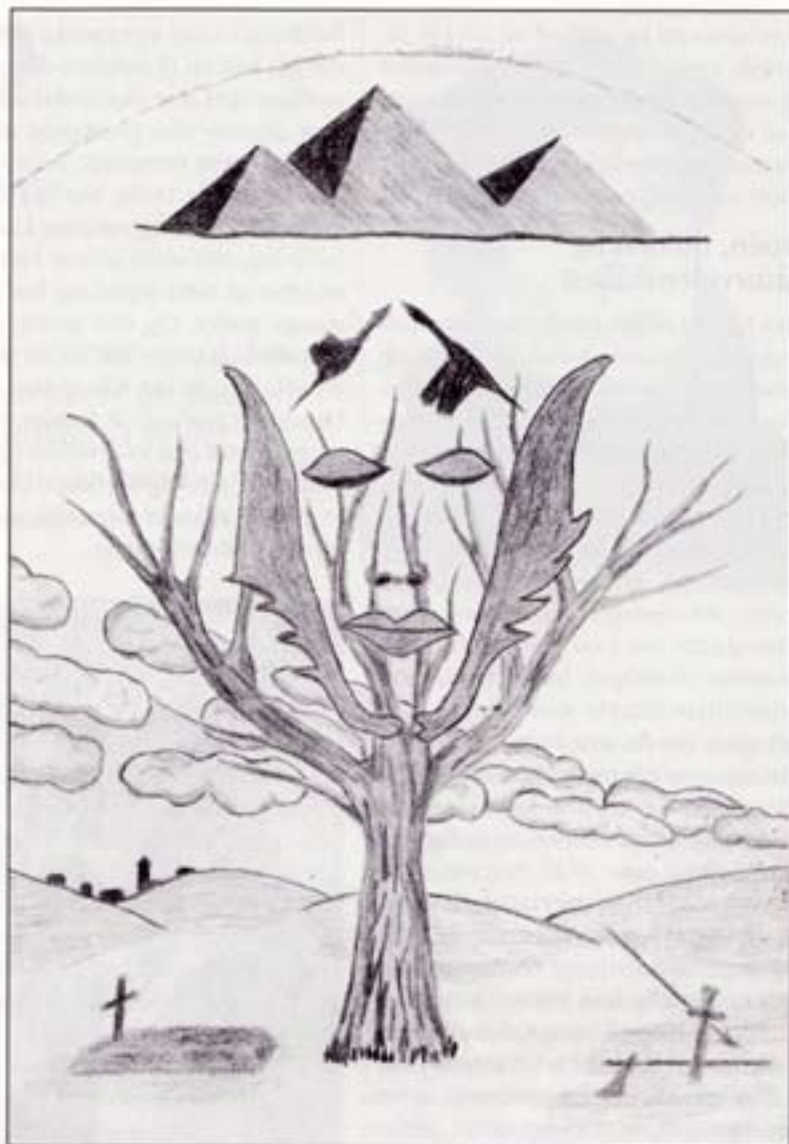
Ikke at man skal sidde på sin flade indtil da. Man kunne jo f.eks. eksperimentere (på fornuftig vis), og gulvet skal jo fejles, forureningen bekæmpes, samfundet passes og børnene opdrages. Heller ikke at man skal undlade at bruge hovedet eller stille spørgsmål eller tænke rationelt og være kritisk. Faktisk synes det mig, at vi er alt, alt for lidt kritiske. At vi ustandseligt falder for jegets ofte underfundige trang til at opretholde sig selv og sit eget, i stedet for at sætte spørgsmålstejn ved alt incl. vore egne dybeste motiver.

Man kunne da i stedet for tro, som ifølge Luther var den rette holdning over for Gud, sætte det at lytte, at lære uden at ophobe lærdom, at se (jvnfr. indsigt), at undersøge og udforske tilværelsen, og se om sindet (incl. tanken) af sig selv kan blive stille, men dog overordentlig aktivt, uden at man vil det (meditere om man vil). Og derigennem opnå tillid til livet. Således kunne man – hvor Luther betragter troen som det grundlag, hvor ud af den rette handling fødes – i stedet betragte kunsten at se og lære, at være vågen og opmærksom indadtil og udadtil, at leve med og være til stede i det som sker, som den mest grundlæggende menneskelige handling. Hvor ud af indsigt og forståelse og dermed al anden handling, herunder den rette handling, fødes. For handling bliver der jo under alle omstændigheder. Spørgsmålet er blot, ud fra hvor klar en indsigt i livets helhed det sker.

Men desværre må man jo også erkende, at det sidste fjols ikke er født endnu, som, selv når tingene åbenbarer sig og ligefrem staves på tavlen, undlader at handle eller falder over sine egne ben godt hjulpet af omverdenen. Man kan da, som undertegnede, blive psykotisk, idet man opsluges af sine tanker og følelser. Eller man er i en eller anden forstand syg i sindet og falder da også gerne over sine egne ben. Men også det kan være en erfaring, et slags ufrivilligt eksperiment, der på sigt forhåbentligt kan foranledige, at folket bliver klogere og den sindslidende raskere – men det er jo, i hvert fald i en vis udstrækning, op til en selv. Men burde i øvrigt også være op til bl.a. psykiatrien.

Lidelsen og glæden

Hvad det nu angår: at komme ind til livets dybere eller snarere mere fortrængte sider, at nå ud over at betragte sig selv og blive betragtet som en genstand, så mener jeg, at mange sindslidende (men selvfølgelig også andre outsiders, udstødte og syge) har ret gode muligheder. Og det i og med at disse ofte lever på kant med livet og derfor kommer ud i en indre situation, hvor livets mørkere grundvilkår såsom smerte, lidelse, afmagt, konflikthøje, angst, frygt for



Blyanttegning: Frank Fog

udstødelse, måske endog fortabelse (mørkesiden), begynder at udfolde sig. Ja, ikke blot det, men også andre følelser, herunder de mere behagelige som f.eks. ekstase, trænger sig ligefrem ind på en og det med stor voldsomhed og nærmest korporlighed. Og derfra er der – gennem integration af disse skjulte sider, idet man ikke skubber dem fra sig, men lærer om dem og forstår dem og derigennem bliver hel – ikke så langt til, at de lysere og lidt mere konstruktive grundvilkår såsom medmenneskelighed, ydmyghed og endog glæde, kærlighed, tillid osv. også begynder at åbenbare sig. Som det er blevet sagt i en lettere mytologiserende sprogbrug: når porten til himlen åbner sig, åbnes også porten til helvede (ja, lad være med direkte at opso-

nogen af stederne). Eller sagt på en anden måde: at være hel er bl.a. at være åben, at være følsom, og det kan man ikke være kun i visse retninger. Er man åben og følsom, kan man ikke vælge at være det kun over for tilværelsens lysside. Man må også tage mørkesiden (incl. tragedien) med. Ellers er man slet ikke følsom. Men er man det, vil man komme til at se både det smukke og det grimme med den samme intensitet. Nemlig den intensitet, som graden af ens følsomhed lægger op til. Og om man kan klare det uden at vælte eller blive klemt inde mellem lys og mørke afhænger vel af, hvor følsom man er, og hvor intelligent man lever sit liv. Herunder hvor bevidst man er over for ens forhen skjulte sider. Er man nået dertil, får man i øvrigt sværere og sværere ved dels

at forholde sig passiv, dels at betragte sig selv og andre og verden som genstande eller objekter for en – mere eller mindre bevidst – vurdering af, hvad der giver én den mest behagelige eller spændende tilværelse.

Alternativet til åbent at se på sig selv og verden, et alternativ som mange af os vælger – og vi sindslidende er jo uden for al diskussion i en svær situation – er at lukke af og trække sig, hvilket er overordentlig forståeligt – verden og vi rummer jo megen uhygge. Men så presser livets uimodståelige kraft jo blot på indefra.

Afgrunden og muligheden

Og så må man vel også erkende, at det er nemmere – og dette er den virkelige tragedie – at betragte sig selv og andre som genstande, som stereotyper, samt tænke og leve skematisk. Med andre ord at lade fortid og tradition, dvs. tanken (som hidrører fra fortiden) – og ikke en tilstedeværelse i nuet (som omfatter bl.a. tanken og fortiden) – være grundlaget for ens handlinger. Det er ligesom mere håndterbart og i overensstemmelse med vor tids omsiggribende rationelle kassetænkning. I stedet for at man bliver et levende og eksperimenterende menneske med indsigt, måske endda en levende kraft – hvilket begge dele ikke er en betragtning, men en realitet og ellers ikke. At man falder tilbage, nogen gange ligefrem i afgrunden; eller bliver revet med af de indre dæmoner; eller igen bliver til en af de levende døde, idet man falder tilbage på det sikre og kendte, og igen må tage turen op (eller gå i frø); det hører med som risiko. Men forhåbentlig også som mulighed for udvikling. Desværre er der her nok kun begrænset hjælp at hente i psykiatrien og i øvrigt. Så tingene udvikler sig unødigt tragisk. Selv om psykiatrien dog nok er blevet bedre til at hjælpe én med at få et fundament i form af et almindeligt ned-på-jorden jeg, der kan fungere nogenlunde rimeligt i det daglige liv.

Og til allersidst

Lad ikke det sagte, hvoraf meget er temmelig firkantet stillet op, blive til vild- eller vejledning. Det er blot det, jeg, måske ulykkeligvis, ser eller måske endog bilder mig ind at se. Lad det i stedet være en anledning til at se og overveje selv, til at være skeptisk, til fordomsfrit at iagttage, undersøge, eksperimentere og

udforske og lære om én selv, om verden og om én selv i verden, om lidelsen, angsten, hadet, kærligheden osv. Og

især om jeget, der forårsager så megen ulykke i verden. Og hvis ikke, må det sagte da hellere lægges væk.

Henvisninger

Nogle af de anledninger (på tryk), jeg selv synes, jeg har haft udbytte af, er: Jiddu Krishnamurti: Diverse udgivelser på engelsk og dansk. Prøv www.krishnamurti.dk (under menupunktet Krishnamurti Tekstvalg) eller membres.lycos.fr/Livres_Spiritualite/quotesK.htm.

Lisbeth Schneider: Tomhedens fylde – om selvudvikling og bevidsthedsudvidelse. Aschehoug 2002.

Kai Johannes Ryhede: Det onde hug. Bogan 1980. Om at leve i eller afskære sig fra den egentlige verden, det levende liv eller sindelagets verden, som i sig også rummer tragedien. Ryhede sætter sagen på spidsen, trækker grænserne skarpt og firkantet op og vrøvler måske også lidt, men hvorfor ikke.



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.



Jeg fik en diagnose

Jeg er en ganske almindelig dansker, en af de 20 % af befolkningen, som kommer i kontakt med det psykiatriske system. Jeg fik diagnosen mani-depressiv, og det vendte op og ned på hele mit liv – det blev aldrig det samme igen.

I efteråret 1994 blev jeg akut indlagt på en lukket psykiatrisk afdeling i Risskov. Lægerne sagde, at jeg havde en svær depression. Gennem flere måneder havde jeg fået det værre og værre, og jeg havde svært ved at klare mit job som sygehjælper.

Jeg var kristen og vidste derfor, at der var håb forude. Jeg havde mange kristne venner, som prøvede at hjælpe. De kom også og besøgte mig på hospitalet. På min stue (jeg fik enestue i begyndelsen) var der efterhånden fyldt med blomsterbuketter.

Flyttet fra afdeling til afdeling

En skønne dag skulle jeg flyttes til en anden afdeling. Ingen af personalet tænkte på mine mange bløster. Jeg orkede ikke selv, alene, at få flyttet mine blomster sammen med mig selv. I forvejen kunne jeg slet ikke magte at skifte afdeling.

På afdelingen kom der en sygeplejerske fra barsel. Hun var tilfældigvis min nabo hjemmefra. Så måtte jeg som patient ikke længere være der, og jeg kom på en afdeling, hvor der kun var én kvinde, resten var mænd. Jeg var bange for at være der, og jeg fik en masse medicin. Personalet havde stort besvær med mig i begyndelsen, for jeg ville ikke have medicin. Jeg troede bogstaveligt, at jeg ville dø at det.

Jeg husker, at jeg pludselig sagde til personalet, at jeg kendte en læge, som arbejdede der. De troede ikke på mig, men da jeg sagde hendes navn, fik de ret hurtigt fat på hende. Da hun forklarede mig, hvorfor jeg skulle have medicin, tog

jeg det. Jeg troede på hende, fordi jeg havde tillid til hende.

Jeg kom på en åben afdeling og fik det bedre. Men imod juletid sagde politikerne i amtet, at netop den afdeling, hvor jeg var, skulle spares væk. Jeg brød mig ikke om det, for hvor skulle jeg og alle de andre så være?

Afdelingen var konstant fuldt belagt, og jeg kunne godt lide personalet. Men lukket blev den, og jeg fik juleferie. Efter nytår skulle jeg møde på en gammel og kedelig afdeling. Der var ét badeværelse til 16 patienter. Personalet gjorde det så godt de kunne, og efter få dage blev jeg endelig udskrevet.

Tilbage til arbejdet

Da der var gået tre uge, genoptog jeg mit arbejde. Jeg var i dagvagt i nogle uger. Lægerne havde sagt til mig, at nattevagter måtte jeg ikke have. På det tidspunkt startede man et EU-projekt, som skulle hjælpe personalet med fysiske og psykiske problemer. Det gjorde, at jeg kom på min ønskeafdeling, en føde- og barselsafdeling. Jeg kom i dagvagt på fuld tid. Samtidig gik jeg også to gange om måneden i distriktspsykiatrien til samtale. Men jeg kunne slet ikke klare arbejdet. Mine kolleger var meget flinke imod mig, men jeg følte mig konstant usikker og utryk. Jeg fandt aldrig ud af, hvad de mente om mit arbejde.

Ret hurtigt begyndte jeg at få nedture af ti til fjorten dages varighed. Jeg meldte mig syg i den tid. Jeg kunne ikke komme i gang om morgenen.

Nye muligheder på Nørremarken

Til sidst sagde jeg mit arbejde op. Vi måtte sælge huset over hals og hoved og flyttede hundrede kilometer nordpå, hvor vi købte et meget billigt hus.

Det var et andet amt, og her var der muligheder for mig. Jeg havde dog en rest arbejdssevne tilbage – hvem ville bruge den?

Nu har jeg været på Nørremarken i Viborg i 4½ år. Det er jeg meget glad for. Jeg arbejder i køkkenet 30 timer om ugen. Jeg har stadig nedture, men her forstår man at tackle det.

Nørremarken er en arbejdsplads for omkring 65 mennesker med sindslidelser.

Der er forskellige arbejdsgrupper og værksteder, man kan vælge imellem, f.eks. el-montage, tekstil og montage, trykkeri, kontor, grøn service, rengøring og køkken. Min løn er 18,65 pr. time (plus min fortidspension).

Jeg har lagt alle tanker om igen at få arbejde på et sygehus bag mig. Nu har jeg et godt, meningsfuldt liv, og jeg ved, at en dag vil mine nedture forsvinde totalt.

Hvordan kan jeg nu vide det? Jeg tror på, at Gud både kan og vil helbrede mennesker i dag. Det er allerede begyndt. Mange mennesker i Danmark har allerede erfaret det. For mig er det bare rigtig spændende at være kristen. Jesus er livet for mig.

Det er en fed reklame, men sådan er det.

Ingerlise Pedersen • Viborg

Hvad skal vi bruge de fattige til?

Boganmeldelse

Af Svend Bale

Den polsk-engelske sociolog Zygmunt Bauman stiller i sin seneste bog »Arbejde, forbrugerisme og de nye fattige« dette spørgsmål. Ligesom en hvilken som helst anden sociolog søger han at kortlægge hele samfundet, og de psykisk syge er for ham blot en del af den store gruppe af fattige.

Fattigdom er for Bauman ikke at være i stand til at forbruge i dette samfund. Han skelner imellem de gamle fattige, som blot ikke sad på fabrikkerne og de store stillinger og så de nye fattige, som bare ikke kan forbruge, fordi de går arbejdsløse eller har psykiske eller sociale problemer.

Hans grundide er, så vidt jeg kan se, at forbrug hænger tæt sammen med kedsomhed. Medicinalfirmaerne er ellers aktive nok til at opfinde den ene undøvende pille efter den anden, men pillen imod kedsomhed mangler de stadigvæk at opfinde. Når den pille ikke findes, så må vi ud at bruge pengene på et eller andet lige så unødvendigt. Og har man det, der skal til for at deltage i den del af festen, er der ingen grænser for, hvor langt man kan komme.

Bauman kommer sært nok i den forbindelse ikke ind på almindeligt udbredte lidelser i den problematik som ludomani, kleptomani for slet ikke at tale om misbrug af alkohol fx. Han beskæftiger sig heller ikke med den tomhed, der kan opstå, når man endeligt har festet og finder frem til, at det var noget andet, man gik efter. Han bruger mere forbrug til at beskrive samfundet som noget, der helt ned i samfundsøkonomien er bygget op omkring økonomien.

Det er derfor i beskrivelsen af den defekte forbruger, han kommer ind på noget spændende. Den defekte forbruger er den, som netop ikke særligt længe kan deltage i forbrugsfesten. Den defekte forbruger er typisk meget ensom, og vedkommende kan i følge Bauman let blive enspænder. Dermed ender de ifølge Bauman med at foragte samfundet, de håber ikke på, at de kan hjælpes, og de mister troen på, at deres skæbne kan blive ændret af noget som helst andet end tips- og lottogevinster.

Dertil kommer, at man ser ned på de fattige. Arbejdsløse og fortidspensionister er dovne, de laver ikke noget som helst og er kun en byrde for samfundet. Bauman påpeger, at det nazistiske regime netop satte alle i arbejde for at slippe af med det billede af mennesker, som gik uproduktive hen inden for den almindelige arbejdstid.

Løsningen på problemet med de fattige for samfundet finder han til sidst i indførelsen af borgerløn, så man kommer ud af det system, hvor man køres ud på et sidespor, blot fordi man ikke kan få en løn for det arbejde, man laver. Mennesket er jo kreativt, siger Bauman. Derfor at sende alle de fattige ud på en øde ø, er det da meget bedre, at de finder ud af at bruge sig selv. Og man må jo give ham ret, selv om han desværre på den måde har bragt sig selv ud i noget, der ligner en politisk varm kartoffel.

Selv om Bauman ikke kommer ind på psykisk sygdom, så får han alligevel rørt ved en problematik mange psykisk syge også oplever, når de finder ud af, at nu kunne de faktisk godt udfylde en



funktion et sted i samfundet.

Men at ingen desværre bare ikke står og venter på lige netop dem. På den måde er denne bog relevant og er trods dens henvisninger til mange andre samfundsforskere ikke blandt de sværeste at komme igennem.

Zygmunt Bauman
Arbejde, forbrugerisme og de nye
fattige, Hans Reitzel, Kbh. 2002
160 sider, 169,- kr.

Rapport om recovery

af Karlo K. Hansen

Recovery, eller det at komme sig efter alvorlig sindslidelse, foregår i langt større omfang end tidligere antaget. En omfattende dokumentation, blandt andet i form af store internationale undersøgelser af patientgrupper som er blevet fulgt gennem flere årtier, er endnu meget lidt kendt i den danske offentlighed og blandt de mennesker, som arbejder indenfor psykiatrien. Det retter

Videnscenter for Socialpsykiatri op på med en ny rapport, skrevet af Pernille Jensen. Rapporten kan hentes på internettet eller bestilles på telefon.

Håbet om at komme sig sættes i fokus

Siden 1970'erne, og især i 90'erne, er recovery blevet den internationale betegnelse for en bevægelse, som sætter

håbet om at komme sig i fokus.

I perioden har man indhøstet erfaring og fået indblik i flere af de faktorer der henholdsvis fremmer og hæmmer recovery.

Overordnet er der på recovery-området brug for at lytte langt mere systematisk til brugernes erfaringer om, hvad der hjælper dem med at komme sig, og hvad der ikke gør.

Recovery er stærkt knyttet til det enkelte menneskes egen aktive indsats – man kan ikke blive recovered af andre. Personen er subjekt i sin egen recovery-proces: recovery er set indefra, men anerkender at ydre faktorer – som f.eks. familie, netværk og behandlere enten kan fremme eller hæmme den enkeltes mulighed for at komme sig.

Selvom recovery-tankens har mange år på bagen, er det først i de seneste år begrebet har fået afgørende plads

i diskussionerne omkring psykiatri og sindslidelse.

Første gang recovery-begrebet blev introduceret i dansk sammenhæng, var så sent som i 2000, hvor Videnscenter for Socialpsykiatri tog begrebet frem med udgangspunkt i den forskning, som den svenske psykolog Alain Topor med flere har sat i gang.

Rapporten omhandler et forprojekt, som Videnscentret har sat i gang og den er forsynet med fyldige henvisninger, bl.a. et bilag med omfattende henvisninger til litteratur, udarbejdet af Brigid Clarke.

Recovery af Pernille Jensen,

Udgivet af Videnscenter for

Socialpsykiatri, 2002

66 sider • 50 kr. ved bestilling

Tlf. 33 93 44 52

Kan gratis hentes på:

www.socialpsykiatri.dk



Hjælp søges

Vi har travlt på OUTsideren. Det kræver meget arbejde at udgive Danmarks største og bedste magasin om psykiatri. Derfor har vi brug for nogle flere til at give en hånd med.

Så har du lyst til at bruge nogle timer om ugen i et inspirerende, uhojtideligt og rummeligt arbejdsfællesskab, så har vi brug for dine kræfter.

Vi mangler især hjælp til administration og markedsføring. Så hvis du har lyst til at arbejde med databaser, kontakt til abonnenter, udsendelse af breve, telefonpasning og alle de andre opgaver, som opstår i løbet af dagen, så send os et par ord eller kontakt Carl Rosschou på OUTsideren, mandag til onsdag mellem 10 og 16.

Du er meget velkommen også hvis du ikke har prøvet noget lignende før. Vi sørger for den nødvendige oplæring hen ad vejen.

OUTsideren Prinsesse Charlottesgade 28-30 2000 København N

Tlf./Fax 35 39 71 24 outsideren@email.dk

Medicin og kampen

mod vægten

Artikel

Af Dawn Edgar, foto Dawn Edgar



Med medicin

Jeg er ikke så meget for medicin, men efter en indlæggelse i 1995, bestemte jeg mig for at give det en chance. Jeg fik trifenidatindsprøjtninger doser på 108 mg. På det tidspunkt var jeg rimelig slank.

Tog 25 kilo på

Jeg vejede 65 kilo, men i løbet af tre måneder steg min vægt pludselig med 10-15 kilo. Det væltede bare ud til alle sider! Jeg skulle have nyt, større tøj og så blev jeg så ked af det, når jeg kikkede mig i spejlet.

Var det mig? Det kunne ikke passe. Jeg kunne ikke klare det, og nægtede i første omgang at tage mere medicin. Jeg blev overtalt til sidst, men kun hvis jeg kunne trappe ned til 58 mg. Det hjalp bare ikke så meget.

Det værste var, at jeg i en periode var næsten besat af mad. Det kørte rundt i mine tanker. Hvad skulle jeg spise? Hvad skulle jeg nu spise? Jeg var aldrig tilfreds. Til sidst vejede jeg næsten 90 kilo, og vænnede mig langsomt til at kikke mig i spejlet – til at være så stor. Det må være mig. Sådan er jeg nu.

Men jeg var meget ked af det og deprimeret. Jeg lå meget i min seng. Jeg var blevet så sløv og bare det med at gå ud og handle blev jeg helt udkørt af. Jeg sov meget. Gik tidlig i seng efter aftensmad, stod først sent op kl. 11 eller 12, og så tog jeg endda nogle gange en eftermiddagslur!

Stoppede med medicin

Det kunne ikke fortsætte. Det var ikke

noget liv. Så efter en flytning bestemte jeg mig for at holde op med at tage medicin. Jeg blev væk fra aftaler med min sygeplejerske, hvor jeg skulle have min indsprøjtning. Det var hårdt, og jeg fik både mange bivirkninger og abstinenser. Jeg fik bl.a. voldsom krampe i benene.

Mange af de læger og sygeplejersker jeg har snakket med, siger at man ikke tager på af medicin. Hvordan kan de sige det? Det er ikke bare det at medicinen øger appetitten og man spiser mere. Men forbrændingen bliver lavere om. Hvis man i forvejen har en langsom forbrænding, så bliver den endnu langsommere, og så tager man på. Selvfølgelig virker al medicin forskelligt, men jeg taler om, hvad jeg har selv oplevede.

Som en kanin i et forsøg

I dag har jeg det fint. Jeg er medicinfri, men I kan tro, at jeg er blevet bange for at tage på. Jeg vejer ca. 70 kilo. Jeg glemmer aldrig, hvor stor jeg var, og hvordan lægerne tror, at medicin er svaret på alle psykiske sygdomme, og at man ikke kan fungere uden. Jeg kan give dem ret i, at det fjernede min psykotiske tilstand, men det gav mig flere problemer oven i det hele: depression, træthed og en vigtig punkt for mig: udseende, vægt. Det var ikke sjovt at veje 90 kilo, og i dag havde det sikkert været mere, hvis jeg var forsat. Jeg følte det som om medicinen lavede om på mig. Ikke kun min personlighed blev ændret, men min krop blev ugenkendelig som en stor kanin i et kaninforløb !!



Uden medicin, 20 kilo mindre



Alain Topor

To bøger om

recovery

Mange tror, at skizofreni er en uhelbredelig sygdom, selvom lang række videnskabelige undersøgelser viser, at det faktisk er muligt at komme sig. Det at komme sig kaldes recovery, og stammer fra den svenske psykolog Alain Topors to bøger; "At komme sig" og "Vendepunkter", som Videncenter for Socialpsykiatri har oversat.

Bøganmeldelse

Af Karl Hansen

Vendepunkter

Er et nærstudie af vendepunkter for mennesker, der er kommet sig efter alvorlig psykisk sygdom. Denne lille bog stiller det simple spørgsmål; "Hvad var det, der gjorde, at du kom dig?" til fem mennesker som har gennemlevet alvorlige psykiske sygdomme.

Lige så enkelt som spørgsmålet er, lige så sammensatte og overraskende er svarene i de fem grundige inter-

view. Bogen er på 72 sider. Begge bøger er forsynet med omfattende litteraturhenvisninger.

Forfatteren Alain Topor er 50 år og blev i november 2001 doktor ved Stockholms Universitet på en afhandling om at komme sig efter alvorlig psykisk sygdom. Tidligere har han arbejdet som familiebehandler og rådgiver i den sociale sektor, og som psykolog og rådgiver inden for psykiatrien, især i tilbud som integrerer behandlings- og socialpsykiatri.

Bøgerne koster henholdsvis 150 og 75 kr. Begge bøger kan købes for 200 kr. inkl. forsendelse ved henvendelse til Videncenter for Socialpsykiatri, Studiestræde 19, 2 sal 1455 København K. Tlf. 3393 4452 eller på mail: visp@socialpsykiatri.dk

At komme sig

Er et litteraturstudie om at komme sig efter alvorlig psykisk sygdom. Der findes i dag omfattende dokumentation for, at mennesker med alvorlige psykiske lidelser kan komme sig. Men det glemmes ofte i hverdagens psykiatriske praksis, og det betyder, at forestillinger om, at sinds-lidelser er uhelbredelige, overlever. Når disse forestillinger ligger til grund for forventninger og behandling, har de



en tendens til at blive selvopfyldende profetier.

I bogen har Alain Topor samlet en omfattende dokumentation fra især amerikansk og svensk forskning for det vi aktuelt ved om muligheden for at komme sig. Bogen, der er på 114 sider, tilbyder for første gang brugere adgang til forskningsresultater i et tilgængeligt sprog.



Sct. Hans Løbet 2002

Den 10 september blev der afholdt Sct. Hans Løb for niende år i træk. I det bedst tænkelige sensommervejr samledes 1450 sindslidende, pårørende og medarbejdere inden for psykiatrien fra flere nordiske lande.

Reportage

Af Karlo Hansen Foto: Jette Nielsen



Merete Nordentoft, Karin Sandberg og Henning Sell

Det store grønne område på Sct. Hans Hospital med udsigt til Roskilde Fjord blev igen for en dag omdannet til en farverig plads fyldt med boder og motionister, som samledes om det fælles mål, at deltage i Sct. Hans Løbet, enten ved at løbe eller gå to, fem eller ti kilometer.

Det årlige Sct. Hans Løb er med tiden blevet til noget af en festdag, fyldt med oplevelser og en særlig stemning, hvor så mange mennesker samles og bydes på levende musik og underholdning, og ikke mindst samvær med venner og bekendte.

Daglig motion løfter humøret

Peter Jensen, der første gang var med i 1998 ved at gå en strækning på 2 km, og i år havde mod på at løbe den samme strækning fortæller, at arrangementet er en rigtig god idé.

-Hvor jeg i 1998 ikke havde det særlig godt, så har jeg siden erkendt, at det var vigtigt blot at være med og opleve selve stemningen her, når så mange mennesker samles fra nær og fjern.

-Oplevelsen satte sig blivende spor ved, at jeg i år som noget selvfølgeligt havde dette løb i tankerne.

-I kraft af at jeg har fået det meget bedre, og siden 1998 har tabt mig over 30 kg, har jeg hele sommeren haft mod på at motionere meget. Jeg startede i juli med at løbe 300 m og satte det langsomt blev op til 600, 1200 og til sidst

1800 m, hvilket jeg faktisk aldrig før har præsteret.

-Forår og sommer er det tidspunkt, hvor jeg har det allerbedst og forstod, at motionen har været med til at løfte humøret endnu mere. Efter hvert løb oplever jeg ligefrem en behagelig opstemthed som på en god dag kan holde sig i længere tid. Det bedste er dog, at de daglige løbeture faktisk er i stand til at bryde monotonien i de perioder, hvor grå eller mørke tanker tager over. Det virker som om, at jeg i dag kan skelne mellem de egentlige depressive tilstande, og hvad der blot er dårlige vaner, som igennem årene har øvet indflydelse på hverdagen. Da alt endnu er så nyt, tør jeg dog kun udlede, at sommerhalvåret fremover kan blive endnu bedre.

-Sct. Hans Løbet har været en god gulerod for mig, og jeg har da også tilmeldt mig Sund By Løbet den 8. oktober. Men jeg er desværre også nervøs for, om jeg efter den tid kan holde gnisten oppe, nu når vinteren nærmer sig, og vi går den mørke tid i møde.

Code erfaringer med motion

Henning Sell, der til daglig er leder af Afdelingen for Fysisk Træning på Sct. Hans Hospital fortæller:

-Sct. Hans Løbet startede i 1993 med det formål, at motivere sindslidende til at dyrke mere motion, idet vi har erfaring med, at det har en positiv indvirkning.

-Jeg har undersøgt træningseffekten

på forskellige sindslidelser som angst, depressive, skizofrene og psykotiske tilstande.

Det har vist sig, at motion kan reducere angst og depressioner. Skizofrene kardinalsymptomer, som det at høre stemmer, bliver mindre og samtidig bliver de medicinske bivirkninger også mindre.

-Ved kraftig fysisk træning danner kroppen sit eget morfinlignende stof, der kaldes *Beta Endorfiner*. Det stiger ved kraftig fysisk aktivitet. Men det må kraftigt påpeges, at det endnu ikke er grundigt undersøgt.

Sund By Løbet den 8. oktober

Den 8. oktober vil der igen være adgang til at løbe på strækningerne 2,5 og 5 km, og man bestemmer selv, om man vil løbe eller gå. Arrangementet foregår i Fælledparken og det koster 75 kr. at deltage. Arrangørerne er Dansk Arbejder Idrætsforbund og IFK 98, - Idrætsforeningen Kæmperne af 1998 - Idrætsforeningen for Sindslidende i København. Tilmelding kan ske ved henvendelse til Lisbeth Craack 20 45 91 69.

Arrangørerne af Sct. Hans Løbet er overlæge Merethe Nordentoft, formand for Dansk Psykiatrisk Selskab, idrætslærer Karin Sandberg, der til daglig er forstander på Daghojskolen "Kys en Tiger" i København samt idrætslærer Henning Sell.

HØJSKOLEN

en bro til livet

HØJSKOLEN – en bro til livet er åben for alle og har siden 1998 udviklet et højskolemiljø, hvor psykisk sårbare mennesker og mennesker med en sindslidelse kan trives.

Ønsket er at skabe en skole med så optimale rammer som muligt for at livsglæden og livsmodet kan næres og vokse. En skole, hvor eleverne kan udvikle nye og glemte ressourcer så de bliver bedre til at håndtere egen hverdag og eget liv.

PLANLAGTE KURSER 2002 - 2003

Hovedfag: Billedkunst, skrivekunst, Idræt & motion

Valgfag: Foto & video, Religion og livsspørgsmål, IT/edb, Litteratur, musik, kost og levevis, Natur & friluftsliv, drama/teater, Keramik, Fiskeri. Kommunikation og samtale

Værkstedsfag: Bl.a. Syning, læderarbejde, papirfløt, vævning.

Fællesfag: Historie & samfund, sang og fortælling, myter og eventyr, samt foredrag og ekskursioner.

JULEKURSUS 2002 - For voksne, børn og barnlige sjæle.

21. – 27. december

Et kursus med vægt på julens traditioner. Sang, musik, fortælling, udflugter, foredrag og samvær. Der vil være undervisning for både børn og voksne, men også fællesarrangementer. Ikke mindst en traditionel juleaften med gudstjeneste i højskolens egen kirke.

VINTERKURSUS 2003

En eller to uger fra den 19. januar til den 1. februar.

Eksempler på fag: Fortælling & livsforløb, keramik, foto & video, litteratur, syning, vævning, læderarbejde, papirfløt, skrivestue m.fl.

BRUGERE OG PERSONALEKURSUS

Fra den 3. – 7. februar 2003

For brugere og personale fra f.eks. væresteder og aktivitetshuse, tilbydes et fælles højskoleforløb. Fag og indhold i øvrigt efter nærmere aftale.

krævende livsopgaver.

FORÅRSKURSUS 2003

En, to eller tre måneder fra marts til maj. Samme fagtilbud som ved efterårskurset.

ÆLDREKURSUS 2003 - Oplev Fyn

Fra den 26. – 30. maj.

Oplev det fynske forår og hør om fynske forfattere, komponister og kunstnere. Dagene veksler mellem sang, musik og fortælling samt foredrag og udflugter. Ugen slutter med festmiddag.

SOMMERHØJSKOLE 2003

En eller to uger fra den 15. juni til den 28. juni.

Eksempler på fag: Idræt, musik, billedkunst, foto, drama/teater, friluftsliv, livsfilosofi, skrivekunst m.fl.

MED VENNER OG FAMILIE PÅ HØJSKOLE 2003

En uge fra den 13. - 19. juli.

En uge hvor sindslidende og psykisk sårbare kan deltage sammen med familie, venner og børn. Kurset er tilrettelagt med indhold for både børn og voksne, samt fællesforløb.

UNGE PÅ HØJSKOLE

Undervisning – Vejledning – Fremtid

Højskolen tilbyder foruden undervisning også ekstra støtte og afklaring for psykisk sårbare og sindslidende unge, der har særligt behov for det. En vejledning og afklaring der dels omhandler elevens trivsel i hverdagen på højskolen, samt retter sig mod fremtiden, mht. valg vedr. arbejde, uddannelse, undervisning, boformer eller andet.

INFORMATIONSMØDER

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

Ring for nærmere oplysninger og speciel brochure for de enkelte kurser

HØJSKOLEN – en bro til livet ■ Højskolevej 9, Snoghøj ■ 7000 Fredericia
Telefon: 75941120 ■ E-mail: info@enbrotilivet.dk ■ www.hojskole-enbrotilivet.dk

Poesivinduet

Farve

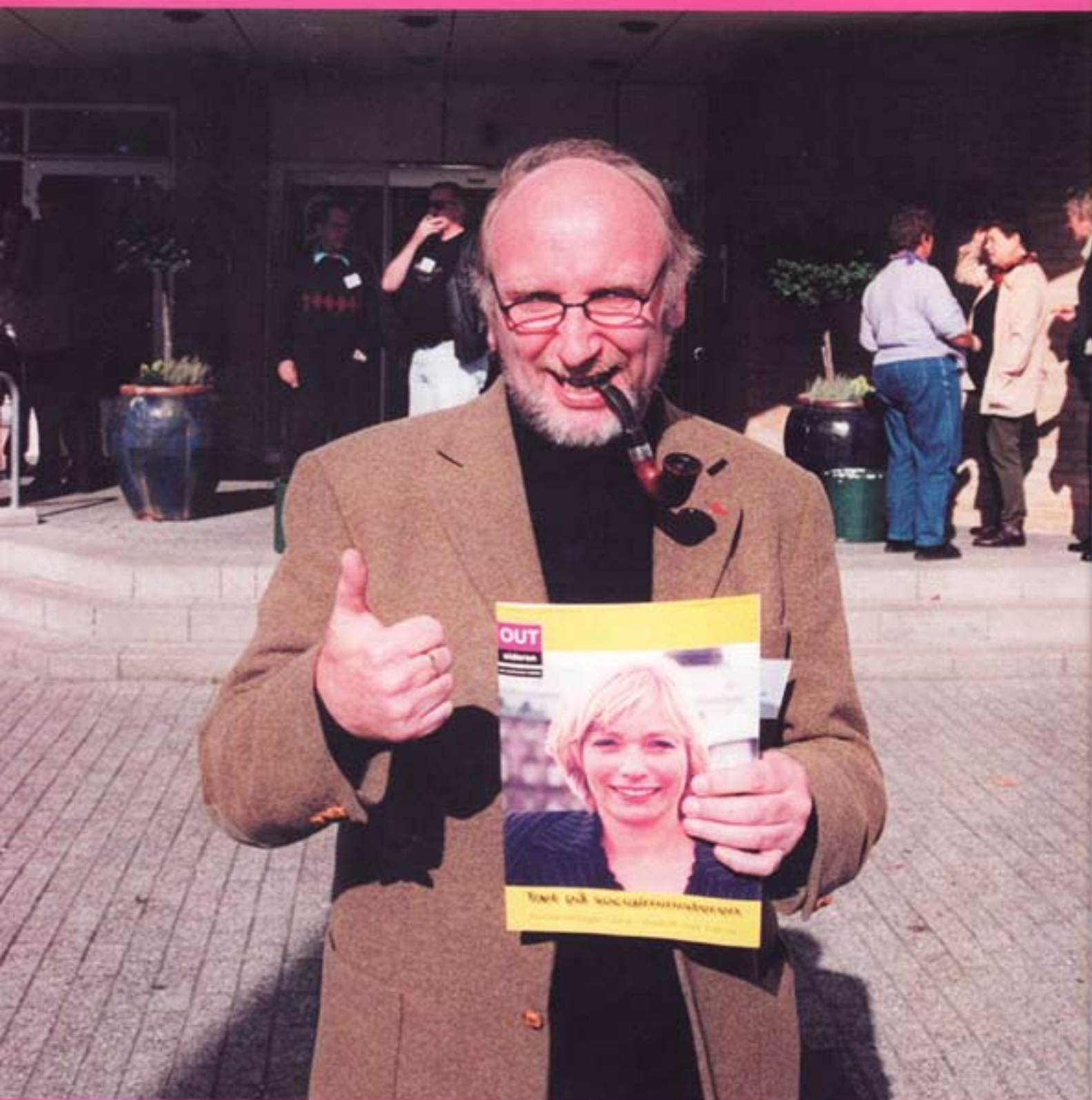
Eventyr i baghaven
Du var klædt på
Som en uskyldig engel
Smerten var en blomst
Og dine hvide kys
Regndråber i en ørken
Du voksede som et græsstrå
Grøn og ung som våren
Stjernerne i dine øjne
Skjulte mørket i dit sind
Mens jeg ikke ville vågne
Og se slagmarken
Mellem kærlighedens røde pletter
Mens vore kroppe mødtes
Tæt og begærligt

Og mørket eksploderede
Men du flød igennem mig
Som en drøm i rødt
Senere kaldte jeg på dig
Men det eneste svar
Var ekkoet fra min egen stemme
Og de røde mærker på kroppen
Jeg forlod stedet
Mens du stadig var i mig
Senere var du blot en erindring
Af sort farve i min krop

Flemming Hvidberg



SIND's formand siger **OK**



Hvad siger **DU** ?

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

ISSN 1397 0577