

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra



LAP's landsmøde • Idræt

Indvandrere med problemer • Debat om psykiatri

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

Ansvarshv. redaktør – pressekontakt:

Michael P. Krog

Ring: 28 24 10 50 Fax: 39 65 71 44

Regnskabsfører: **Svend Balle**

(kontortid fredag 10-16)

Eksternt tilknyttet: **Carl Rosschou**,

redaktionel konsulent.

(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:

September 2003

Tryk:

PE Offset & Reklame A/S

Tømmervej 9

6800 Varde

Telefon 76 95 17 17

OUTsideren får penge i 2003

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, J. Osorio**

Bagside: **Karlo Hansen, J. Osorio**

Bestyrelsesmedlemmer:

Erik Olsen; **Formand**

Peter Duetoft; **Fhv. MF**

Benny Lihme; **Redaktør, Social Kritik**

Svend Balle; **Regnskabsfører**

Michael P. Krog; **Ansv. redaktør**

Jette Nielsen; **Fotograf, OUTsideren**

Hanne Sloth; **Journalist**

Redaktionsgruppen



Journalist
Mette Brøgger



Journalist
Karlo Hansen



Journalist
Lars Brams



Journalist
Dorte Raffenberg



Journalist
Tina Nurby



Journalist
Dawn Edgar



Webmaster
Frank Fog



Fotograf
Jette Nielsen



Ansv. Red.
Michael P. Krog



Regnskabsfører
Svend Balle



Konsulent
Carl Rosschou



Layout
Jorge Osorio

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 OUTsiderens virke.

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

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

Vi har følgende formål:

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

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

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

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

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

Indhold

OUTsideren nr. 44 juli – august 2003

4 Det fordømte forår

redaktionel kommentar af Michael P. Krog

5 Den ideelle psykiatri

oplæg til debat

6 LAPS landsmøde 2003

af Karlo Hansen

8 Formandskab og landsledelse

af Karlo Hansen

13 Indvandrekvinder bruger hinanden

af Tina Nurby

15 Protester i Roskilde

af Karlo Hansen

18 Recovery gennem idræt

af Dorte Raffenberg

20 En dag i projekt krop, kost, motion og sind

af Tina Nurby

21 Hov, jeg fik vist en sten i skoen

af Frank Fog

24 Rodnettet

af Inger-Liss Christoffensen

25 Refugium i Viborg

af Karlo Hansen

26 Værdier til debat

af Carl Roschou

28 Orientering

løst og fast fra psykiatriens verden af Svend Balle

31 Poesivinduet

digt af Mariane Preuthum



10 Invandrere med sindslidelser

af Tina Nurby



16 Når sindet går sine egne veje

af Benny Lihme

Det fordømte forår



Michael P. Krog,
ansv. redaktør

Forårmånederne er ved at blive et minde og sommersæsonen står for døren. Men for mange er foråret ikke en forventningsfuld og frydefuld tid.

Forårmånederne er højsæson for selvmord.

Der begås ikke mindre end 800 selvmord om året i Danmark – det vil sige to-tre i gennemsnit hver dag!

Det er ikke engang udviklingens skyld. De danske selvmordsstatistikker går helt tilbage til slutningen af 1800-tallet, og dengang var der også forholdsvis flere, der tog sig af dage i forårmånederne sammenlignet med resten af året. Der er i øvrigt den samme tendens i andre lande med tempereret klima.

Centerleder Lilian Zøllner fra Center for Selvmordsforskning i Odense tror på, at forår for mennesker med selvmordstanker kan opleves som de brudte løfters tid. Det tror jeg også på.

En kold og klam vinterdag er ligesom skabt i mørke – mørket er naturligt, og det er trods alt begrænset, hvor meget liv og livsduelig livskraft man kan føle og har på fornemmelsen, at andre mennesker har.

Når det bliver varmere og solen inviterer til livsglæde og udendørsaktiviteter – føles det derfor ekstra hårdt at føle sig udenfor.

Som den metafor som filmskaberne Fellini og Woody Allen har brugt: Man sidder i en aflåst, grå, kedelig og trist togkupe med triste skæbner og kigger ud af vinduet og ser en anden togkupe med glade og festlige mennesker, som morer sig og har det rart.

Festen foregår bare i den anden kupe – som er på et andet spor og kører den modsatte retning.

Ens egen følelse af sin situation bliver sat ekstra i perspektiv af, hvordan man tror, andre har det.

Så kan det blive – ikke blot Det for-

sømte forår, som Hans Scherfig beskrev så satirisk – men det fordømte forår.

Forår med beskæringer

Foråret er også på anden vis ildevars-lende. Det er tiden, hvor der bakes med bede i haven og budgetter i amter og kommuner.

Her er udviklingen, at ikke kun buske, men også budgetter beskæres.

I Radioavisen hører man om situationen i Ballerup, hvor der er overbelægning, og hvor en mand måtte overnatte på en livlig hospitalsgang med lyset tændt. Det er en ubehagelig situation for mennesker med en somatisk – en kropslig sygdom, men når man er i en så sårbar situation som psykisk syg – er det utåleligt!

Det tankevækkende ved eksemplet med Ballerup er, at samtidig med at man har overbelægning på de psykiatriske afdelinger, vedtager sundhedspolitikkerne i amtet yderligere nedskæringer af afdelingerne.

Hvis det var foregået på egnen omkring Ebeltoft ville man have kaldt det en molbohistorie, men i Københavns Amt er det politik.

Man har vedtaget at nedlægge to hele sengeafsnit i Ballerup og Gentofte psykiatriske centre. Det kan ikke undgå at have alvorlige konsekvenser for psykisk syge med behov for behandling i sygehusregi.

Københavns Amt har udarbejdet en redegørelse for »Omstilling og tilpasning i behandlingspsykiatrien 2003«. Her er den klare tale, at psykiatrimrådet udsættes for yderligere »tilpasninger« af et i forvejen barberet budget!

Københavns Amts psykiatriudvalg fører spot til skade ved at skrive, at »der i forslaget ikke er tale om en budgetreduktion for behandlingspsykiatrien«, men at et udækket merforbrug på psykiatrimrådet i 2002 medfører, at »det samlede budgettilpasningsbehov i behandlingspsykiatrien udgør 17,3 millioner kroner.« Der har altså været brugt

17,3 millioner for meget i 2002. Dette beløb skal derfor spares på det i forvejen skrabede budget for 2003.

Der vil i det hele taget blive foretaget en tværgående rationalisering i alle afsnit – kun undtagen Retspsykiatrien – på trods af, at der allerede i årevis altså har været foretaget rationaliseringer.

Det skal lige nævnes, at Psykiatriudvalget for at være på den sikre side foreslår, at der foretages en total nettobesparelse på 20,3 millioner kroner.

Sproget i Amtets redegørelse fortæller også om en kold og beregnende tankegang for en gruppe hårdt ramte psykisk syge mennesker. At disse kaldes »berørte CPR-numre« siger en del om menneskesynet.

Vi har brug for et varmere og mere menneskeligt menneskesyn!

Dit bud på den ideelle psykiatri

Vi er kede af at skrive om de dårlige nyheder.

Vi har brug for at tro på fremtiden. Vi har brug for at drømme og for at handle. Vi på tidsskriftet OUTsideren vil gerne foregå med et godt eksempel og indleder derfor en længerevarende debat om den ideelle psykiatri.

Vi vil spørge fagfolk og konsekvens eksperter – psykiatribrugere – om, hvordan den ideelle psykiatri skulle se ud, hvis de bestemte. Hvad skal der til for at gøre psykiatrien bedre? Hvilke tilbud og muligheder skal der være for brugerne og de pårørende?

Men debatten har også brug for Dig og Din mening! Skriv derfor gerne til os. Hvad er dit bud på den ideelle psykiatri? Handling giver forvandling.

Fra vores egen verden

Denne overskrift plejer at betyde navlepilleri i den i forvejen selvcentrerede medieverden. Det er derfor mere af nød end af lyst, at vi nu bringer overskriften. Der sker en hel del i øjeblikket i den samlede sociale og psykiatriske verden.



Ændringerne er desværre ikke altid af det gode.

Som følge af en omlægning af Socialministeriets puljer står vi på tidsskriftet OUTsideren pludselig i den situation, at vi til næste år kommer til at mangle rigtig mange penge til drift af bladet. Men vi vil ikke deltage i hængemuleri.

Vi vil med de berømte ord fra »Dyrene i Hakkebakkenskov«: sige: Der er ikke

noget, der er så galt, at det ikke er godt for noget!»

Vi vil med kollegaerne og læsernes hjælp vende noget negativt til noget konstruktivt. Kineserne bruger vist også ordet krise til noget i den retning.

Vi vil søge støtte og samarbejde med alle interesserede parter, foreninger, faggrupper, men først og fremmest med forudsætningen for vores eksistensberettigelse – psykiatrirugerne. Vi går på

OUTsideren meget ind for et begreb som på engelsk hedder public journalism.

Det betyder på dansk, at den enkelte læsers aktive handling er forudsætningen for demokrati og forandring. Samfundet er ikke de andre – det er dig! Derfor vil vi gerne høre fra dig.

Skriv til os om, hvad OUTsideren betyder for dig.

Den ideelle psykiatri

OUTsideren inviterer til en debat om visioner, håb og drømme for psykiatrien. Vi har ofte kritiseret konkrete forhold som nedskæringer og brug af tvang, og det vil vi da også blive ved med. Men vi vil samtidig gerne lægge spalter i bladet og plads på vores internetside til forslag, ideer, tanker og diskussioner om, hvordan psykiatrien skal eller bør være.

Forestil dig, at psykiatrien slet ikke eksisterer, men at der findes mennesker med psykiske problemer og lidelser. At vi skal opfinde et system til at hjælpe disse mennesker med at komme sig og få det bedre.

Hvordan skal det gøres? Hvilke tilbud skal der være? Hvordan skal tingene være indrettet?

Ordet er fuldstændig frit og alle – brugere, pårørende, behandlere eller almindeligt interesserede – er velkomne til at deltage. Skal de lukkede afdelinger lukkes – og hvad skal der være i stedet? Hvad skal der gøres for at undgå tvang? Hvordan hjælper man bedst folk som er selvmordstruede, selvdestruktive eller til fare for andre? Hvilke tilbud om

boformer er der brug for? Hvordan skal de være indrettet? Hvad skal personalets opgaver være? Skal der være behandling i eget hjem? Hvordan skal pårørende og netværk engageres i at hjælpe mennesker med psykiske problemer? Hvilke behandlingsformer er der brug for? Hvilken rolle spiller medicin?

Og hvad med det store samfund? På arbejdsmarkedet skrues kravet om tempo og fleksibilitet i vejret. Stress er en almindelig bivirkning ved arbejdslivet – og stadig flere anmeldt arbejdsskader og arbejdsrelaterede sygdomme er psykiske. Hvad kan der gøres ved det? Og hvad kan der gøres for at mennesker, som har eller har haft psykiske lidelser kan komme i gang igen? Hvordan skal

arbejdspladser være indrettet? Hvilke vilkår skal der være?

Det er bare nogle eksempler på, hvad der kan være udgangspunkt for et indlæg. Der er mener nok at tage fat på, og kun fantasien og dine egne tanker sætter grænserne.

Vi håber på, at mange vil deltage i debatten, som vi løbende vil have med i de kommende numre af OUTsideren. Vi vil interviewe brugere, pårørende og fagpersoner og invitere eksperter til at skrive artikler. Men vi har også brug for din mening!

Vi vil også følge op på indlæggene og tanker på vores hjemmeside, www.outsideren.dk.

LAPs landsmøde 2003

Den 16-18 maj blev LAP's femte landsmøde afholdt på Hotel Comwell ved Middelfart, hvor ca. 100 nuværende og tidligere psykiatribrugere fra hele landet deltog. Det var et fredeligt landsmøde, men det betyder ikke kedeligt. Der var stor tale- og diskussionslyst omkring emner som, LAP's udvikling, recovery, juridisk bistand og oprettelse af et refugium.

Af Karlo Hansen.
Foto Carl Rosschou.

Recovery, tvang og jura

Recovery blev som sidste år det store hovedtema. Emnet kom i fokus ved et yderst kompetent indlæg af journalisten Pernille Jensen fra bladet Socialpsykiatri.

Recovery tankegangen blev i øvrigt drøftet på alle måder både i salen og i korridorerne derved, at man mere end tidligere viste interesse for alternative behandlingsmetoder til den etablerede hospitalspsykiatri.

At Paul Bjergager, der nu er indvalgt i landsledelsen, havde købt en gård for her at oprette et refugium medførte, at diskussionerne om LAPs store drøm, igen fik en vigtig plads på både den formelle og reelle dagsorden.

Efter at Thorsten Dinesen sidste år trak sig som LAPs advokat, blev



Bo Steen Jensen, Søborg: »LAP skal være mere synlig. Det er vigtigt at opprioritere PR-arbejdet, og vi skal nedbryde tabuer. Det skal være lige så selvfølgeligt at være psykiatribrugere, som det er at købe en lammekølle i supermarkedet nede på hjørnet.«



Niels Peter Mosegaard: »Det er vigtigt at sætte fokus på brug af tvang i psykiatrien. Det skal forhindres. Det er også meget vigtigt, at der bliver arbejdet med recovery – at lære at leve med sin sygdom.«

der sat særlig fokus på hvilken måde man i LAP skal kunne tilbyde rådgivning for medlemmerne. Resultatet blev, at LAP nu vil forsøge at ansætte en juridisk medarbejder med brugerbaggrund.

Tvang i psykiatrien blev gjort til et centralt emne ved at flere indlæg blev fremlagt i salen og overalt taltes der om dette uundgåelige emne, der med politikernes nedskæringer blot bliver ved med at vokse.

Mange deltagere på mødet har været udsat for ulovlig tvang, f.eks. hvor tvang er brugt som straf eller hvor tvangsindgreb er brugt som trusler. Man kom ind på systemets begrundelse for brug af tvang i mange tilfælde er personalemangel og mangel på kvalificerede medarbejdere, der kan hjælpe mennesker igennem deres problemer, frem for blot at

tvangsbehandle.

Landsmødets deltagere erklærede sig enige i Europarådets torturkomité, som efter besøg på danske psykiatriske afdelinger sidste år erklærede, at den omfattende brug af fysisk tvang ikke har nogen medicinsk begrundelse, og må betragtes som misbrug.

Landsmødets debat om tvang endte ud i en fællesbeslutning om nej til tvang – ja til god behandling, som kan læses på LAPs hjemmeside: www.lap.dk og afsluttes med følgende ord:

• Brug af tvang er invaliderende og med til at vanskeliggøre muligheden for at komme sig efter alvorlig psykisk lidelse. Det kan vi ikke være bekendt i Danmark i år 2003.

Arbejdsgrupper

LAPs arbejdsgrupper består i dag af arbejdsmarkedsgruppen, alternativgruppen, bivirkningsgruppen, PR-gruppen, internationalgruppen, hjemmesidegruppen, medlemsbladet, juragruppen, selvhjælpsgruppen og endelig refugiegruppen. Man arbejdede på etablering af forældregruppen, men der var ikke tilslutning nok under landsmødet. Men der arbejdes på sagen.

LAPs arbejdsprogram

Det vigtigste mål i LAPs handlingsplan for det kommende år vil primært bestå i fokusering på brugerorganisering såvel i bredden som i dybden. Målet er at fordoble medlemstallet til 1500 individuelle medlemmer, at få organiseret FAP'er i de sidste fem amter, samt at få styrket de eksisterende FAP'ers arbejde



Gabor Combos præsident for ENUSP – det internationale netværk for psykiatrioverlevende. »På trods af forskelle mellem landene, har vi udstødningen til fælles. Problemet er ikke sygdom eller handicap – det er den udelukkelse fra det almindelige samfund, der følger med.« Vi satser på i samarbejde med LAP at afholde en international brugerkonference i Danmark – med deltagelse fra hele verden.



Steen Moestrup, Hillerød: »Der skal flere LAP'er til. Både i kassen og i de lokale FAP'er.

og medlemsbasis. Målene skal nås ved at ansætte to rejsekonsulenter (1 øst/1 vest) i skåne- eller flexjob, som skal hjælpe FAP'erne lokalt med blandt andet lokaler, fundraising samt ansættelse af brugere i skånejob eller lignende, som supplement til det frivillige arbejde. Alligevel er det frivillige arbejde stadig basis for de lokale FAP'ers foreningsvirksomhed.

En jurist med brugerbaggrund, som skal arbejde med juridisk rådgivning, søges ansat i flex- eller skånejob. Målet er at skabe et netværk af lokale jurister, som kan hjælpe medlemmerne for eksempel gennem den lokale retshjælp ud i kommunerne.

Målet er endvidere at føre prøvesager, der kan føres helt op til menneskerettighedsdomstolen, for at sætte grænsen for vold og tvang i og udenfor psykiatrien samt mod diskriminering.

Endvidere vil der blive arbejdet videre med følgende projekter: Recovery-orientering – at kortlægge bruger- og pårørende krav til en recovery-orientering af psykiatrien (et 3-årigt projekt). Igangsætning af et landsdækkende stemmehørernetværk i samarbejde med foreningen af sygeplejersker i psykiatrien, samt fortsættelse af "Recovery på dansk" – et bogprojekt, som er ledet af en projektgruppe men som er projektmæssigt forankret i LAP.

Det reviderede og komplette handlingsprogram maj 2003 og maj 2004 som blev vedtaget med stort flertal, kan hentes på www.lap.dk eller ved at rette henvendelse til sekretariatet: 66 19 45 11 mellem 10 og 16.

Formandskab og landsledelse



Lise Jul Pedersen

Af Karlo Hansen.
Foto Jette Nielsen

LAP's Landsmøde 2003 bar præg af et godt formandskab bestående af Lise Jul, Hanne Wiingaard og Erik Olsen. Hvor Erik valgte at trække sig, så er han dog så anerkendt og respekteret viden om, at han fortsat vil stå som en af de sindslidendes mest centrale repræsentanter, såvel i som uden for LAP.

Hanne Wiingaard er siden hendes indtrædelse i landsledelsen 2000 den, der stille og roligt har udviklet sig mere og mere og er blevet anerkendt og respekteret for sin store arbejdsindsats, hvor hendes ledelse af LAP's Medlemsblad er det mest synlige – bladet har fået en markant placering inden for hele psykiatrien, hvor nøgleordet er, at det skal være de sindslidendes eget blad.

Lise Jul har udviklet en særlig evne til at præge landsmøderne. Hun står som en flot og lovende repræsentant for kvinderne, der med få velvalgte ord kan blande sig i debatterne og modtager store bifald fra salen. Lises sexfilm blev en sjælden mediebegivenhed og trængte igennem med sit budskab til alle de store aviser, så man kun kan opfordre FAP'erne til at bakke hendes arbejde op, ved at holde lokale temadage om emnet. Og så ellers glæde sig til næste gang sindslidende med en så

forbløffende selvfølge formår at trænge igennem til offentligheden, på en måde som er sjælden positiv. Det der startede som en debat om sex, udviklede sig siden til en ny interesse for, hvad LAP's landsorganisation egentlig er for noget.

Plads til alle

Landsledelsen har siden starten i 1999 været interessant derved, at der findes repræsentanter for hospitalspatienterne. LAP's flade organisationsstruktur med en 10 personers ledelse gør, at der også er plads til dem, der i perioder indlægges. Her må man ikke glemme, at de netop er med til den succes, som LAP har opnået.

Takket være en voksende modenhed hos både ledelsen og landsmødedeltagerne, er der nu blevet mere plads til "de tunge drenge", som fylder og taler meget. Fra at være dygtige men også irriterende størrelser, som ingen kunne komme uden om, er der nu sket det, at de er kommet til at stå som foreningens "dynamoer". Men det er først nu man har vist, at man er blevet moden nok til at have med dem at gøre.



Erik Olsen

OUT sideren

ser psykiatrien indefra

Layout – er det noget for dig?

Har du lyst til at arbejde med opsætning af tekst og billeder i OUTsideren, så mangler vi en kreativ medhjælper og afløser til vores faste layouter Jorge.

Hvis du tidligere har prøvet noget lignende er det en fordel. Vi bruger programmerne InDesign til layout og Photoshop til billedbehandling. Har du erfaring med et af dem, vil det også være en fordel.

Men det vigtigste er, at du har lysten til at være med til at producere OUTsideren, og at du har lyst til at arbejde med layout. Så sørger vi for oplæring.

Kontakt Carl Rosschou på OUTsideren mandag, tirsdag eller onsdag, eller send en email til cr@outsideren.dk.

OUTsideren Prinsesse Charlottesgade 28 2200 København N Tlf. 35 39 71 24

Tegn abonnement på OUTsideren



Abonnement (6 numre)

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

Tlf. 31 39 71 24

Mail, outsideren@email.dk

NET- VÆRKESTEDET

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, Syværksted, Tegning/maling,
Billedvævning/tekstilværksted, Badminton, Sang, Musik.

Vi har endvidere en ugentlig debatgruppe, og der arrangeres foredrag, danseaften, udflugter o.a.
Kom ind og få et program – eller ring og hør nærmere.

Undervisning, aktiviteter og socialt samvær

Prinsesse Charlottesgade 28, 2200 Kbh. N.



Indvandrere med sindslidelser

og deres specielle problemer

Af Tina Nurby.
Foto af Jette Nielsen.

Fordommene

»Perkere«, »de fremmede«, »sorte svin«. Hvem kender ikke de udtryk i det danske sprog? De bruges ofte om de mennesker, der siden 1960'erne er kommet til Danmark. De negative billeder, som ofte fremstilles rundt omkring i de danske hjem, og i medierne er blandt andet, at disse mennesker kun kommer her til landet for at nasse, bedrage og invadere. Efter 11. september er billedet blevet endnu mere negativt.

De usynlige

Nogle af disse indvandrere, som jeg hellere vil kalde dem, har også psykiske problemer, og mange af dem bor i Københavnsområdet. Det er ofte mennesker, der har været udsat for tortur og mishandling, som er flygtninge eller kommer fra krigshærgede lande. De er ofte analfabeter, har et dårligt netværk, små ressourcer og er ikke vant til det danske velfærdssamfund. Nogle af dem har i måske indimellem set træde ind på netop det værested, hvor I kommer dagligt. De dumper ind for så at forsvinde igen. Eller kommer måske, men bruger ikke stedet og dets aktiviteter. De kaldes

de usynlige minoriteter, og de passer ikke rigtigt ind i det psykiatriske system. Måske er der nogle, der her tænker: Jamen hvad skal de i Danmark, og hvorfor kan de ikke vælge et andet land? Men de er her, og et sted på Amager har man taget fat i deres problemer.

Projektmedarbejder stiller spørgsmål.

Ako Sema, som er projektansvarlig på NABO-Center, et værested på Amager, oplevede igen og igen, at indvandrere ikke brugte de eksisterende rammer, værestederne i København. Han har ofte stillet spørgsmålene: Hvor bliver de af? Hvorfor forsvinder de fra værestederne? Hvorfor bruger de ikke de aktiviteter, de professionelle i socialpsykiatrien tilbyder?

Jeg mødte Ako Sema på NABO-Center en hverdag i maj, for at finde ud af, om han har fået svar på sine spørgsmål. Men også fordi jeg har hørt, at han sammen med nogle samarbejdspartnere fra det socialpsykiatriske system og forvaltningen, har brugt to år på at undersøge indvandrernes problemer, og ud fra det har lavet en hel masse spændende tiltag.

Ako kom til Danmark som flygtning

fra Kurdistan/Irak. Han er uddannet socialrådgiver i 1994. Han har blandt andet arbejdet i Dansk Flygtningehjælp og som støttekontaktperson/rådgiver i Linnésgade, København. Men han har 10 års erfaring i socialt og socialpsykiatrisk arbejde, og har efteruddannet sig i svær kommunikation til torturofre og psykosociale problemstillinger i forhold til de svære grupper i samfundet. Det gav ham adgang til socialkandidatuddannelsen, som han blev færdig med i 2002.

Integration på Amager

I september 2001 blev Ako ansat af Københavns kommune som projektansvarlig for socialintegration på NABO-Center. Baggrunden for det var, at mange undersøgelser viste sig, at 25 % til 30 % af mennesker med psykiske problemer i Danmark har en anden etnisk baggrund end dansk. Københavns Kommune valgte derfor at sætte fire projekter i gang, for at skabe kontakt og integration med indvandrere med psykiske problemer og anden etnisk baggrund. At integrere dem i de eksisterende rammer i socialpsykiatrien. De fire steder blev foruden NABO-Center på Amager, Voksen-team på Vesterbro, Mamma Mia i Nordvest og

Askovgården på Nørrebro.

"Jeg valgte hurtigt efter ansættelsen i huset at holde et foredrag om mig selv over for brugerne, og her oplevede jeg, hvor svært det egentlig var at beskrive mig selv," fortæller Ako. "Jeg tænkte, at det måtte føles på samme måde for brugerne af huset."

Han valgte derefter at gå i dialog med hver enkelt bruger for at skabe tryk, tillid og rummelighed ved at skabe personlige relationer til dem.

Penge og piller

Ako valgte at bruge en model, som han kalder P2, for at opbygge et nyt fagligt netværk på tværs af sektorer og sætter en udviklingsproces i gang.

Målet med dette nye netværk var fra begyndelsen at skabe et fælles billede og en samlet forståelse for de enkelte brugeres standpunkter. Udgangspunktet for modellen er, at psykisk syge har kontakt til systemet ad to veje. Den ene gennem forvaltningen, som administrerer pengene til den psykisk syge, og den anden gennem distriktspsykiatrien, som administrerer behandling og medicin.

Ako fortsætter: "Penge" kaldte jeg den ene del af netværket, som jeg fik etableret. Det var de fire afdelinger af Voksenteam i København, som var tættest på NABO-Center. Jeg fik et samarbejde op at stå sammen med dem. De sammenfattede de sociale problemstillinger, de hver især mødte i deres hverdag. "Piller" kaldte jeg de psykiatriske samarbejdspartnere, jeg fik på Amager Hospital med deres lukkede afdelinger og distriktspsykiatrien. Formålet med det hele var at få alle disse professionelle partnere til at samles og samarbejde for på den ene side at se, hvilke problemstillinger de mødte i deres hverdag, se på behovene og så begynde at tale det samme sprog."

Den hvide folder

Samtidig udviklede Ako en ny folder til brug i NABO-Center og i samarbejde med brugerne på NABO-Center. Den fortalte, at NABO-Center nu også var et socialpsykiatrisk tilbud til sindslidende med anden etnisk baggrund end dansk, som bor i Københavns Kommune. Det, der blev sat fokus på, og som skulle være det nye signal, var, at man her mødtes med "forskellighed gør tolerance nødvendig, tolerance gør forskellighed mulig".

Ørestadsprojektet

"Jeg kunne ikke selv rumme alle disse nye oplysninger," fortæller Ako. "Jeg måtte finde nogle at alliere mig med, nogle personer der beskæftiger sig med at opsamle viden, og kan videreføre deres viden til praksis."

Valget faldt på Videnscenter for Socialpsykiatri og institut for psykologi, Københavns Universitet

Sammen med dem opsamlede Ako nu de oplysninger, som de professionelle "penge" og "piller" samarbejdspartnere havde udvekslet om de erfaringer, de havde fra deres hverdag. Endvidere var der blevet foretaget interviews for at få brugernes egne behov, eller mangel på samme, kortlagt. Ud af det er kommet en rapport, kaldet Ørestadsprojektet, fordi den også indeholder data fra Sverige. Rapporten bliver udgivet som bog af Videnscenter for Socialpsykiatri, og ventes at udkomme denne juni måned. Bogen kommer til at hedde "At få sjælen med", og kan købes gennem Videnscenter for Socialpsykiatri.

Ørestadsprojektet findes på adressen www.Socialpsykiatri.dk. Klik på knappen øverst etnisk, derefter på projekter. Der findes også andre projekter beskrevet rundt omkring i

Endnu et projekt kom til

Det var ikke slut endnu, fordi oven i alt det her tænkte Ako en del over de personer, som stadig ikke brugte NABO-Center. De personer, havde under den store interviewindsamling til Ørestadsprojektet blandt andet udtrykt, at NABO-Center ikke var noget for dem, fordi man blev sygeliggjort, og at deres behov ikke blev dækket ved at deltage i aktiviteter, der satte dem i bås. Undersøgelsen viste også, at de indvandrere, der ikke havde et socialt liv i hverdagen og var dårlige til dansk, ikke kunne identificere sig med samfundet i Danmark. Mange udtrykte, at de havde behov for en hverdag ude i den virkelige verden, i stedet for kun på NABO-Center. De var frustrerede over, at de aktiviteter, der fandtes for sindslidende, var lagt efter de professionelle mening om, hvad der er godt og ikke ud fra deres egne behov. Det gjorde, at Ako

i samarbejde med netværket fik ideen til at lave projekt Kost, Krop, Motion og Sind.

De fire faktorer beskriver de aller vigtigste behov, som brugerne udtrykte ved en spørgerunde, og ud fra det startede samarbejdet med et motionscenter i byen. Motionscentret blev samlingsstedet for dette projekt, hvor alle de sindslidende kunne mødes, motionere, blive bevidstgjort om kost, få personlige samtaler og blive en del af det "virkelige liv".

"Projektet fokuserer på et meningsfyldt fritidsliv, at give mulighed for at blive bedre og få arbejde igen," fortæller Ako. "Folk kommer tættere på hinanden her – ved at lave fælles opgaver. Og selvom der er de samme aktiviteter på NABO-Center og andre væresteder, så betyder det uendelig meget, at de opnår dette fællesskab – uanset om de er indvandrere eller ej."

"I motionscentret taler de kun om deres sygdomme, hvis der er behov for det. De oplever ansatte og frivillige medarbejdere som sparringpartnere, og at nye ideer er velkomne. Blandt andet skal vi alle rejse sammen for første gang i maj måned."

Ako fortæller videre, at det eneste særlige behov der er taget højde for i projektet er tolk, og at kommunikationsbehovet derfor er dækket. Han oplever, indvandrere som en naturlig del af projektet. De vokser, fordi de her oplever respekt, rummelighed, støtte og opmærksomhed. Der er nu 49 deltagere, hvoraf de 12 kommer fra etniske minoriteter. Papirarbejdet ordner Ako, ved at ansøge hos hver enkelt deltagers sagsbehandler, da der betales et fast beløb pr. deltager. Projektet kører tre gange om ugen i tre timer hver gang.

Ako undrer sig over, at det er klart nemmest at få bevilling til danske kvinder, dernæst danske mænd. De mandlige indvandrere er sværest at få bevilling til, selv om de er i samme livssituation, som danskerne.

NABO-Center Amager er et socialpsykiatrisk tilbud til sindslidende og sindslidende med anden etnisk baggrund i Københavns kommune. Du kan bare komme, du skal IKKE visiteres. NABO-Center står for Netværk. Aktivitet. Bolig. Oplysning



Dan Albin Rasmussen – til venstre – sammen med NABO-projektets ildsjæl, Ako Serna.

Projekt Kost, Krop, Motion og Sind bliver beskrevet i en rapport i samarbejde med Københavns Universitet. Den rapport skulle gerne blive udgivet som bog.

Filmselskab

Som noget endnu mere omfattende kontaktede Ako et filmselskab for at lave en dokumentarfilm om projektet. Ako fortæller. »Jeg synes dette projekt er interessant rent fagligt, fordi man kombinerer forskning i praksis og socialt arbejde. Også fordi det er et godt projekt uden besværligheder og misforståelser, og med rigtige gode resultater. Endvidere er brugerne blevet inddraget under hele processen i projektet. Filmen ventes at blive lavet inden for det næste halve år.«

Toppen i bunden

Efter at have talt flere timer med denne ildsjæl, måtte jeg lige runde af med at høre hvilke forudsætninger Ako har i sin hverdag for, at udføre alle disse projekter.

»Aspekter som recovery (at komme sig), community psykologi/ dialogisk forståelse og empowerment - og især brugernes deltagelse, ansvarsfordeling og anerkendelse på ny måde, mener jeg

er vigtige.

Jeg mener ikke, at toppen sidder øverst, men i bunden. Hvis du forstår. For det andet, mener jeg, at det er vigtigt, at alle er i stand til at være mennesker. At de hele tiden kan fortsætte den proces. Det unikke af dem selv er, at være dem de er.«

En bruger spurgte på et tidspunkt Ako, hvem der havde størst status blandt deltagerne i projekt Kost, Krop og Sind. Om det var dem, der deltog mest?

Til det svarede Ako

»Dem der har størst status er dem, der har de største problemer, fordi de har et liv. De, der ingen problemer har, ligger i en kiste, fordi de ikke har et liv.«

Projektet stopper i september 2003

Projektet med at undersøge de etniske sindslidendes problemstillinger samt de nye tiltag stopper for alle fire afdelinger i Københavns kommune i løbet af sommeren.

Kommunens psykiatrikoordinator, Henrik Stahl Nielsen, fortæller, at de etniske sindslidende er et forholdsvis nyt indsatsområde inden for psykiatrien. »Området er under udvikling, og i løbet af sommeren skal vi mødes med de fire steder, NABO-

Center, Mamma Mia, Askovgården og Vesterbro, som har fået til opgave at lave hver deres integrationsindsats ud fra deres erfaringer. De skal alle evalueres, og så må vi se.«

På spørgsmålet om projekterne fortsætter, kunne jeg ikke få svar, men det havde jeg heller ikke regnet med. Men hvad, det der er udviklet, kommer sjældent skidt tilbage.

Skulle andre interesserede have spørgsmål til Ako vedrørende hans erfaringer med de etniske sindslidende, så kan han kontaktes på NABO-Center, Portugalsgade 10, 2300 København S. Tlf.: 32 59 78 86 eller 26 47 98 72. E-mail adresse: ako@nabocenter.dk

Er du sindslidende af etnisk afstamning, har du brug for at møde andre så kontakt NABO - Center.

Indvandrerkvinder bruger hinanden i frivillige foreninger

Af Tina Nurby.
Foto Jette Nielsen

Seminaret i netværket for etniske minoritetskvinder finder sted i et pakhus langt ude på Christianshavn, en lang vandretur skal der til, før jeg kan træde op i et stort lokale, hvor der allerede er ankommet en del gæster. Gæsterne viser sig at være kvinder fra forskellige kvindeforeninger i Storkøbenhavn, samt andre interesserede. Der er endda tre mænd tilstede. På et langt bord er opstillet forskellige retter afghansk mad.

Hvorfor gør jeg det?

Seminaret bliver indledt af formanden for Kvinderådet, Inge Skjoldager. Hun gør især opmærksom på, at Kvinderådet arbejder for integration og ligestilling.

Dernæst fortsætter Lone Tinor-Centi fra Dansk Flygtningehjælp med at berette om frivilligt arbejde. »I Danmark er der 3000 frivillige danskere og udlændige, som i grupper hjælper flygtninge med at komme ind på det danske arbejdsmarked,« fastslår Lone og fortsætter. »De hjælper med uddannelse, sociale problemstillinger, kontakt til kommunen og så videre«.

»Igennem forskellige projekter bliver familier hjulpet med at bibeholde det sociale netværk, samt forbedre det løse netværk, eksempelvis spejder, motionscentre, fritidsklubber.« Hun opfordrer de deltagende kvinder til at melde sig som frivillige hjælpere.

Panelet slutter af med, at Filomenita Hoegsholm fra Filippinerne, humoristisk og åbent fortæller om sine 32 år i Danmark både som frivillig hjælper og som indvandrerkvinde på arbejdsmarkedet.

»Hvorfor gør jeg det, jeg får jo ingen løn?« er hendes første ord. »Jeg var i starten forundret over, at man i dette land går ind og hjælper andre. Der hvor jeg kommer fra hjælper man ved brand, storme, oversvømmelse, kaos«. Hun påpeger, at det er vigtigt, at de frivillige indvandrere føler efter i sig selv, inden de går ind i frivilligt arbejde, da der er så meget, de alle skal gøre i forvejen for at indpasse sig og deres familie i Danmark.

Vi har kompetencer



Gert Pøder

Derefter følger en livlig debat, hvor flere af kvinderne rejser sig op, præsenterer sig som frivillige hjælpere i forskellige, lokale kvindeforeninger. Andre kvinder rejser sig, for at spørge efter frivilligrupper i deres lokalområde. Gert Pøder fra foreningen »Aktive Kvinder« gør de tilstedeværende kvindeforeninger opmærksom på, at han tit og ofte har brug for deres informationer i sit arbejde med de svage grupper af indvandrere, men ikke kan finde deres foreninger på Internet, eller i telefonbogen. Han opfordrer dem alle til at komme på nettet.

Til det svarer den filippinske kvinde Filomenita fra panelet, at de måske ikke gider findes.



Gert svarer. »Det er en overfladisk betragtning, da nogle kvinder bliver behandlet dårligt i deres ægteskaber«.

Filomenita mener ikke, det er et generelt indvandrerproblem, men et samfundsproblem. Hun pointerer endvidere, at indvandrere i Danmark ikke bliver brugt i det danske samfund. At det er et stort tab, ikke for dem, men for danskerne. »Vi har mange gode kompetencer, ressourcer og uddannelser. Vi har interkulturel kompetence og flere sprog«.

En kvinde fra Multikulturelle mødre/døtre forening i Hvidovre indskyder, at de fleste kvinder søger hjælp indbyrdes. »Jeg har ugentlig 60 henvendelser,« slutter hun.

Sadia Syed, projektkoordinator fra Kvinderådet, styrer debatten. Hun fortæller kvinderne, at ved de alvorlige problemstillinger, som incest og vold, skal der professionel hjælp til, det skal ikke ydes af de frivillige hjælpere.

Hun slutter debatten af med at fortælle, at de, der arbejder som frivillige, kan få en liste af hende, hvor de kan få skrevet op, hvilke kompetencer de havde inden de starter arbejdet og hvilke de har fået. Det, mener hun, vil bedre deres muligheder på arbejdsmarkedet.

Debatten stopper, vi drikker kaffe og spiser lidt sødt. Der bliver gjort opmærksom på, at der vil være forskellige workshops. Jeg bruger tiden på at stille spørgsmål til dem, jeg håber, kan give mig nogle mere uddybende svar.

Hvad med sindslidende?

Lone, fra Dansk flygtningehjælp fortæller »Hidtil har det været sådan, at flygtninge kommer til os og ikke omvendt. Frivilligrupper er en fast del af et program, dem vi får fat i, er dem der har hørt om os. Men der er ingen tvivl om, at vi skal ud og være langt mere opsøgende. Vi kender godt problematikken«. Hun fortsætter ivrigt: »Vi ved godt, at der er sindslidende flygtninge, der er isolerede, der ikke tør rykke sig uden for en dør. For de traumatiserede flygtninge har vi blandt andet et samarbejde med CETT i Vejle Amt. De har en cafe og en frivillig gruppe med et forum. Her forsøger man specielt at nå disse mennesker. Flere oplysninger om det kan findes på deres hjemmeside, www.cett.dk.«

Bente Bondebjerg, fra Dansk Flygtningehjælps oplysnings- og frivilligaftdeling indskyder: »De etniske minoriteter må være med til at åbne de lukkede døre. De kan ikke kun give politikerne og samfundet skylden. Derfor er det vigtigt med etniske frivillige.«

De ældre.



Esther Heller

Der blev vist en film lavet af filmproducent Esther Heller fra Heller Film. Filmen viste blandt andet interviews med ældre indvandrere, der fortæller om deres vanskeligheder i Danmark. Blandt andet kommer de frem med, at de oplever, at deres unge bliver præget af det danske samfund, så de i dag ikke gider blive boende hjemme og forsørge de ældre. De har nok i deres eget.

Vi passer godt på hinanden



Filomenita Høgsholm

Jeg fandt den filippinske kvinde Filomenita i et nærliggende lokale. Og måtte spørge hende, om hun oplevede, at der er sindslidende i hendes grupper, og i så fald hvad de gjorde indbyrdes for at hjælpe hinanden?

Filomenita svarede: »Når de er isolerede og ikke kan dele deres bekymringer, kan det gå galt. Som regel er vi gode til at give hinanden støtte og har et godt netværk, specielt i kirken. Der bor mange filippinerne på Amager og Østerbro, der benytter den samme kirke, og her bruger man præsten. Han er vores sjælesørger. Men nogle af dem, der ikke bruger, eller kan bruge, netværket ender vel i systemet».

Hun fortsætter. »Selvom man er rask, bor vi i en anden kultur. Ting, som vi betragter som normalt, kan her i Danmark betragtes som unormalt. Det kan eksempelvis føre til fjernelse af børn, på grund af misforståelser».

Hun fortæller videre, at når indvandrerkvinder er isolerede og ikke kan dele deres bekymringer, kan det gå galt. Det kan give depression, og voldsomme oplevelser. »Også hvis det er kvinder, der finder en ægteemand, der er voldelig».

Filomenita fortæller videre: »Selv er jeg ikke faldet helt til i Danmark på trods af arbejde og familie. Men sådan vil det nok altid være. Mange indvandrere med gode uddannelser, og kompetencer giver op i Danmark, da de bliver sat i bås og aldrig får lov at bruge

deres ressourcer, uddannelser og evner«. Hun ryster lidt på hovedet og siger: »De vælger til sidst at flytte til England eller USA, for der kan de få lov at være, den de er. Det handler om værdighed, og mister man den, kan det vel også gøre nogle indvandre sindssyge? Fordi de ikke får lov at bruge dem selv, filmen *Falling dawn* med Michael Douglas er et fint billede på det».

Hun ryster på hovedet, og griner. »Nej, det er selvfølgelig overdrevent, men filmen viser, at man kan miste besindelsen til sidst. Hvad angår vores 'egne', er det sådan på Filipinerne, at de sindslidende får lov at være i fred. Vi lever med dem, som de nu engang er, vi har tålmodighed, tolerance og empati. De skal ikke sendes væk. Præsten bruges som sjælesørger og han spørger rundt i grupper, om nogle vil hjælpe den pågældende person, hvis det er nødvendigt».

Større kløft på grund af fordomme

På workshopen for ældre, hvor formanden for kvinderådet, Inge Skjoldager, sidder og besvarer de sidste spørgsmål spørger Gert fra Aktive Kvinder: »Hvordan får man fat i de mest ressourcetsvage indvandre over 45 år?« Svaret er, at det er en problemstilling, som er under udvikling. Til mig fortæller han bagefter: »Disse grupper er rollemodeller for deres børn. De kan godt være med til blandt andet at skabe en større kløft i samfundet mellem deres unge og de danske i de forbindelser, hvor indvandre har det syn at danske piger er billige«. Han mener, at det kan være fordi disse svage indvandrere er skuffede, ikke kan tale vores sprog, fordi de er analfabeter, ikke har job og derfor har en masse fordomme overfor danskerne. Han slutter af med ordene: »Det er en stor problemstilling, fordi disse indvandre ikke ser danskerne, det tror de bare. Jeg har stillet det samme spørgsmål på otte forskellige konferencer uden at få svar. Men jeg bliver bare ved,« slutter han.

Mens jeg sidder og pakker sammen for at gå, kommer en interesseret kvinde hen til mig. Vi taler en hel del om de sindslidende indvandrere, og hun gør opmærksom på, at der mangler tilbud til dem. Hun påpeger, at de tilbud der er, ikke er det, de har brug for. Hun mener, de har brug for specialsyede tilbud.

Jeg træder ud af pakhuset og og tænker, at for os, kvinder i Danmark, indvandrere eller ej, sindslidende, eller ej, jamen så er der ingen tvivl. Meninger er der mange af, men oplysning gavner.

Kvinderådet arbejder for kvinders rettigheder og sociale, faglige, økonomiske og kulturelle interesser. Adressen: Niels Hemmingsensgade 10. Postboks 1069. 1008 København K. Tlf. 33 12 80 87

Dansk Flygtningehjælp Privat, uafhængig organisation. Borgergade 10. Postboks 53. 1002 København K. Tlf. 33 73 50 00.

Protester i Roskilde

Af Karlo Hansen.
Foto Karlo Hansen.

FAP Roskilde startede den 1. juni en aktion ved at opføre et alternativ til KREA, der har været et kreativt- og ergoterapeutisk center for hospitalets patienter og et socialt værested med adgang til kreative udfoldelser, som patienterne igennem årene har været meget glade for. I stedet skal der nu indrettes kantine til hospitalets personale i lokalerne. Det protesterer FAP Roskilde imod, og aktionen finder sted ved at indrette Café Fjordly 2 i et telt på Fjordens område.

»Navnet, Café Fjordly 2, hentyder til værestedet Café Fjordly, et populært værested som tidligere er blevet lukket. I virkeligheden er lukningen af KREA-centret kulminationen på gentagende indskrænkninger af patienternes udfoldelsesmuligheder. Vi møder ikke nogen forståelse fra hospitalsledelsen for vores behov og ønsker, og sandheden er, at der ikke længere er penge til at aktivere patienterne for», siger Søren Ditlevsen, fra FAP Roskilde.

Café Fjordly 2

Om aktionen, der den 7. juni blev omtalt i TV2 Lorry i den bedste sendetid 19.30, fortæller Holger Pedersen:

»Vi er en forening af lokale psykiatribrugere her i Roskilde, der har forsøgt at få etableret en brugerstyret café på Fjorden. Nu ser det ud til, at psykiatrilædelser vil bruge lokalerne til at lave en kantine, som kun skal være for Fjordens personale. Da vi ikke er i kridthuset hos ledelsen, bliver vi nødt til at opstille et telt for at drive caféen på Fjordens område. Vi mangler sådan set bare at bevise, at vi faktisk kan drive sådan en café. Derfor viser vi gennem aktionen, at det kan vi. For at minde verden om den nedlagte ergoterapi, kalder vi aktionen for Café Fjordly 2.»

Der vil i teltet foregå aktiviteter, der kan ligne kurveflet. Det er for at pointere, at der ikke længere er egentlige aktiviteter for patienterne. Det er absolut ment som en fredelig aktion. Vi mener, at det område, teltet bliver opstillet på, er offentligt område. Vi har tænkt at placere det et sted, hvor det ikke kan være til gene for nogen. Den eneste gene er måske, at det minder om onde



Søren Ditlevsen står her ved KREA-centrets oversigtstavle, og peger på det nu nedlagte værested.



Café Fjordly 2 med aktivisterne fra FAP Roskilde: Holger Pedersen, Søren Ditlevsen og Bolette Bjørn.

besparelser i psykiatrien. Det er vores tanke at demonstrationen skal være langvarig,» siger Søren Ditlevsen.

»Betragt det som en protest imod de, åh så raske, personaler, der betragter det som en menneskeret at have et sted at gå hen, hvor der ikke er psykisk syge. De føler åbenbart, at de bliver mere raske af at have et sådan fristed. Hvis vi kort her til sidst skal drage den sædvanlige parallel til somatikken, svarer det jo til, at man med et brækket ben ikke må komme i kantine på sygehuset.»



Når sindet går sine egne veje

et kartomanisk*) syn på sindssyge

Af Benny Lihme.
Foto Jorge Osorio.

Som daglig fodgænger i Indre By Københavns gader, har jeg flere gange bemærket en hurtigt gående person, som åbenlyst ikke haster for at nå frem til et bestemt sted på et bestemt tidspunkt. Han bevæger sig med store indædte skridt mens han snakker med sig selv og/eller sine stemmer, men han følger ikke en bestemt kurs. Jeg opfatter umiddelbart den unge mand som en af de "færdigtbehandlede" og "udsluste" psykotiske mennesker fra det psykiatriske hospital. Et menneske for hvem de i forbindelse med udskrivningen medfølgende kemiske stabilisatorer ikke har kunnet forhindre, at tanker og bevidsthed går deres egne vilde veje på samme tid som den psykotiske persons ben bærer ham rundt og rundt i gaderne blandt os andre. Så vi i modsætning til Adam og Evas nøgne fordrivelse fra Paradisets Have, historiens bedst kendte udstødning, som selvgode kan sige, at han i det mindste er fysisk integreret.

En morgen ser jeg denne forpinte skikkelse stoppe en kvinde i Fiolstræde for at tigge sig til nogle småmonter. En uges tid senere kommer han gående imod mig i samme område, fokuserer pludselig venligt og klart mit blik og siger formfuldendt: "Du skulle vel ikke kunne undvære et par kroner til noget mad?" Hvad jeg godt kunne, samtidig med at det nok engang blev demonstreret for mig, at selv i rablen- de menneskers for vinden hid og did blæsende tanke- og følel-

sesliv er der øer af klarhed.

Jeg bruger eksemplet som indledning til de følgende "kartomaniske" betragtninger om forhold, som psykiatrien sædvanligvis tager sproglig patent på.

Når talen kommer på galskab og sindssyge, og den ikke skal være teknisk-psykiatrisk i form af det lægevidenskabelige sprog, dukker det geografiske atlas og rejsebegreb uvilkårligt op med et brugbart metaforisk og litterært sprog. Det kan være i form af en personlig beretning om grænser mellem drømme og virkelighed, der overskrides og hvor de indre storme river personen omkuld indefra. Eller det kan være depressionen der trænger sig på som grå skyer, der bevæger sig faretruende hen over den indre himmel for til sidst at efterlade personen i et ubærligt og totalt mørke. Anolia har indfundet sig, personen er ude af sig selv.

Stedlige allegorier er velkendte, når vi taler om en persons væren indenfor eller udenfor nogle givne (normalitets)grænser. Adam og Eva ville være oplagte abonnenter på brugerbladet "Outsideren" og som udstødte ville de passe godt ind på "Café Offside". Eller de kunne for den sags skyld opsøge væresteder som "Skiftesporet" eller "Linie 14" med symbolsk ladede navne på sociale støtteindsatser for mennesker der har syndet og har svært ved at holde sig på livets rette spor.

Uanset hvor vi befinder os i det psykiatriske sygdomslandskab,

vil der på forskellig vis være tale om mennesker som har overskredet nogle grænser. Mennesker med sind der er forvitrede eller som er gået egne veje og befinder sig i ingenmandsland eller under en glasklokke. Mennesker som er ude af sig selv og som befinder sig i nogle oplevelsesmæssige rum, i en anden verden, end normalerne. Og som kan have brug for et skiftespor eller en bro for at komme tilbage til realiteternes verden og forsøge at få fast grund under fødderne dér.

Den geografiske og stedligt henførende sprogbrug har ikke altid været bare metaforisk. Den franske idéhistoriker Michel Foucault beskriver således i bogen "Galskabens Historie", hvordan de gale i middelalderens Europa helt konkret blev sendt til vands på de såkaldte "Narreskibe". Som man kan se det på f.eks. Bosch og van der Heydens malerier og kobberstik, gled narreskibene ned ad de europæiske floder med deres laster af gale. Foucault taler om disse rejser som forvisning af det anderledes, som "overgivelse til havet med dets tusinde veje". Der var tale om at rejse uden returbillet. Den gale blev sendt af sted til ukendt land, rejsens mål var den absolute grænse, der forsvinder i det fjerne. Som det hedder med et folkeligt udtryk om en umedgørlig person, man har opgivet at beskæftige sig med, han må "sejle sin egen sø".

Narreskibenes funktion var at berolige og aflaste de ikke-gale. Når de gale var ude af øje, var de også ude af sind. Sagt på en anden måde, rejsen kan være en eufemisme for død, som når H.C. Andersen skriver: "Døden tager ham med på Reisen, den store Reise, vi alle reise".

Foucault åbner ikke umiddelbart op for den mere positive fortolkning af denne middelalderpraksis som kunne ligge i en forståelse af narreskibene som en slags pilgrimsskibe, hvis symbolske last var gale der som en slags sindets opdagelsesrejsende ledte efter deres forstand. Netop pilgrimsrejsen er jo en rejse, hvor man vender tilbage til udgangspunktet som mere troende og mere frelst. I mange tilfælde også som helbredt. Biblen fortæller om syges valfarten til de steder, hvor Jesus opholdt sig, og mange fortællinger går på, hvordan disse syge rejste hjem som helbredte. For psykisk syges vedkommende er ikke mindst den flamske by Geel blevet kendt for at være

et sted som Europas vanvittige drog til, for i byens store kirke at møde lokale religiøse folk som gik i forbøn for den gale, foretog djævlueddrivelse osv.

Senere i galskabens historie udspringer der sig nogle andre rejseformer. Gennem rejsens (sansen)indtryk antog man gennem hele klassicismen, at det forrykte sind kunne fanges ind af verden. Ved sin nyhed eller variation skulle rejsen være en opfordring til den syge og hans sind om at forlade sig selv og vende tilbage til verden. Denne bevægelsens terapi fungerede f.eks. på den måde, at de milde og varierede landskaber i de landlege egne løste melankolierne fra de bekymringer, som de til stadighed kredsede om. Dette skete ved at de gale kom på afstand af de steder, som kunne vække erindringen om deres lidelser. Ja, hvorfor ligger de gamle psykiatriske anstalter egentlig placeret så naturmæssigt skønt som tilfældet er?

Rejsens ide var at vende tilbage til verden, stole på dens visdom ved at genindtage sin plads i tingenes naturlige orden og samtidig glemme sin galskab.

Rejsebegrebet er altså en gammel tankefigur anvendt i forhold til det menneskelige sinds vildfarelser.

Indenfor nyere eksistentiel psykiatri har rejsebegrebet eksempelvis været anvendt af den skotske psykiater R.D. Laing. I et forsøg på at udforme et konkret alternativ til det medicinske baserede sindssygehospital, gjorde Laing sig med behandlingskollektivet Kingsley Hall i London nogle forestillinger om en art reparationsværksteder for menneskelige sammenbrud.

Steder, hvor folk som tidligere har rejst i sindssyges land, og som er kommet vel tilbage, kan hjælpe eller guide andre patienters rejse ind i sindssygen. Som ved LSD-trippen skulle terapeuterne selv være rejseerfarne, når de fungerede som guider eller rejseforerere for de nye rejsende.

Rejsen ind i psykosens var ikke målet, men netop en rejse man kunne blive nødt til at foretage for at vende tilbage med et sundt selv. For Laing var rejsen en metafor for eksistentiel genfødsel. Det kunne være nødvendigt at bevæge sig tilbage og indad for at komme i kontakt med den virkelighed, som de rejsende havde mistet kontakten til.

Så vidt så godt om rejsen, men hvad er moralen? Her vil jeg henvise til den forbløffelse, der kom over mig, da jeg læste Lars Brams' kritiske betragtninger

over medicinalfirmaet Lundbecks - og dermed danske psykiatres - forsøg på at få brugerne til at tale psykiatriens sprog ("OUTsideren" nr.42). Ikke kun hvad sygdomsbetegnelse og symptombeskrivelse angår, men også livet i bredere forstand. Brams' artikel viser hvor vigtigt det er at værne om andre autentiske former for sprog.

Hvilket får mig til at mindes sangeren og vinyl-lyrikeren Hanne Methling, som i den gamle oprørske græsrodsbog "gale mod MAGT mod gale" (Amalie's Forlag 1986) gjorde sig til talskvinde for en slags de gales kultur- og sprogkamp. Kampen gjaldt "det åbne sprog".

Med baggrund i nogle personlige dårlige oplevelser med det psykiatriske system, fandt Hanne Methling psykiatriens sprog for lukkede: "Kroppen er låst fast. Tonelejet er monotont. Ordene er døde før de bliver sagt. Eksempelvis bliver udtryk for stor smerte og vrede afløst af psykiatriske diagnoser, der dårligt kan udtales af andre end læger."

Ifølge Methling fjerner den form for teknisk og tingsliggende sprog ikke kun den enkelte fra hans eller hendes egne følelser og eget sprog.

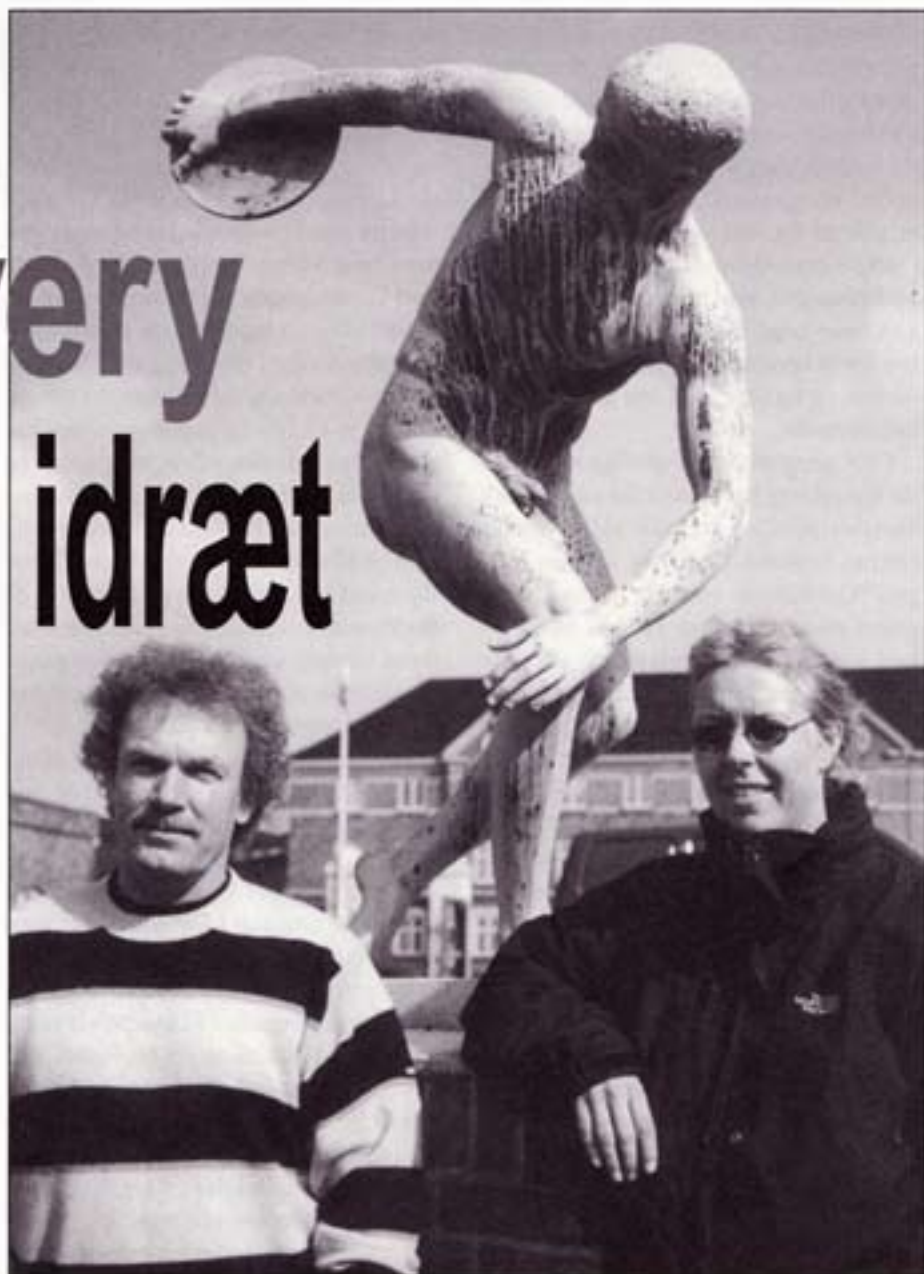
Det fjerner også dem i samme situation fra hinanden. Heroverfor stilles "det åbne sprog", som er et kroppens, fantasiens og følelsens sprog, hvormed vi nøjagtigt kan give vores omverden besked om, hvad vi tænker og gerne vil. "Med et åbende sprog kan vi finde hinanden på en meget ærlig måde", skrev Hanne Methling dengang. Og hun gav selv nogle strålende eksempler på et sådant sansenært og udtryksfuldt sprog med LP'erne "Hjertelarm" (1980) og "Kuglens Krystal" (1986).

Moralen i denne snak om sprog er med andre ord, at psykiatrien og medicinalindustrien ikke må lykkes alt for godt med deres "psykoedukative" forehavende, fordi konsekvensen vil blive en form for sprogmonopolisering. Alternativer som artikelsamlingen "Sprækker i virkeligheden", redigeret og skrevet af brugere, Rune Nikolaj Tams, Ture Lykkegaards, Egon Gad Johansens med fleres støtte og bevågenhed. Det er i sådanne tekster vi kan finde egensindige og autentiske personlige alternativer til et teknisk sprogmonopol.

*) folk der dyrker kort og atlas, er kartomaner.

Recovery gennem idræt

Af Dorthe Raffenberg.
Foto Jette Nielsen.



Idræt og motion kan spille en væsentlig rolle for recovery. Det fortæller Jan Svensson, som har skrevet Ph.D.-afhandling om idræt, og som arbejder med psykomotorisk træning, forholdet mellem krop og psyke for sindslidende. Det fortæller han om i dette interview, og giver også et par eksempler på succeshistorier om det at bruge kroppen og recovery.

Jan Svensson har beskæftiget sig med idræt hele sit liv. Han er uddannet plejer og har været på Glostrup Psykiatriske sygehus i 23 år. Han har læst idræt i 11 år og er uddannet cand. scient. Han siger: »Man kan se at børn bruger kroppen til at kommunikere med, det glemmer vi voksne. Men det skal vi lære, så vi får

mere styr over kroppen, fordi det er vigtigt for ens velvære. For psykisk syge, der har svært med kropfornemmelser er det især vigtigt. Men det er ikke nok med fem minutter en gang imellem, der skal mere til.»

Hans projekt startede i 1990 på de lukkede afdelinger på Glostrup Psykia-

triske sygehus og varede i 28 måneder. Patienter og personale kunne komme og dyrke idræt tre gange om ugen. Alle døre blev lukket, og alle var med til at dyrke idræt.

Der var mere ro, når personalet og patienterne havde været til træning, og der blev ikke anvendt så meget tvang.

Patienterne fik det bedre

Der var to grupper af patienter og personale fra de afdelinger, der var involveret. Den ene gruppe der på blev hjulpet på almindelig vis, mens den anden, udover den almindelige behandling, indgik i idrætsprojektet. Den sidstnævnte gruppe fik det markant bedre gennem forløbet. Deres pårørende kunne næsten ikke kende dem, og de fik meget positiv energi. De kom tæt på hinanden, hvor psykisk syge oftes lukker sig inde og ikke vil have kontakt med andre. »Selvfølgelig bliver man ikke rask bare ved at dyrke idræt, for det at være psykisk syg gør ondt. Men ved at tage en løbetur kan patienten få ro til at snakke med sin terapeut,« fortæller Jan..

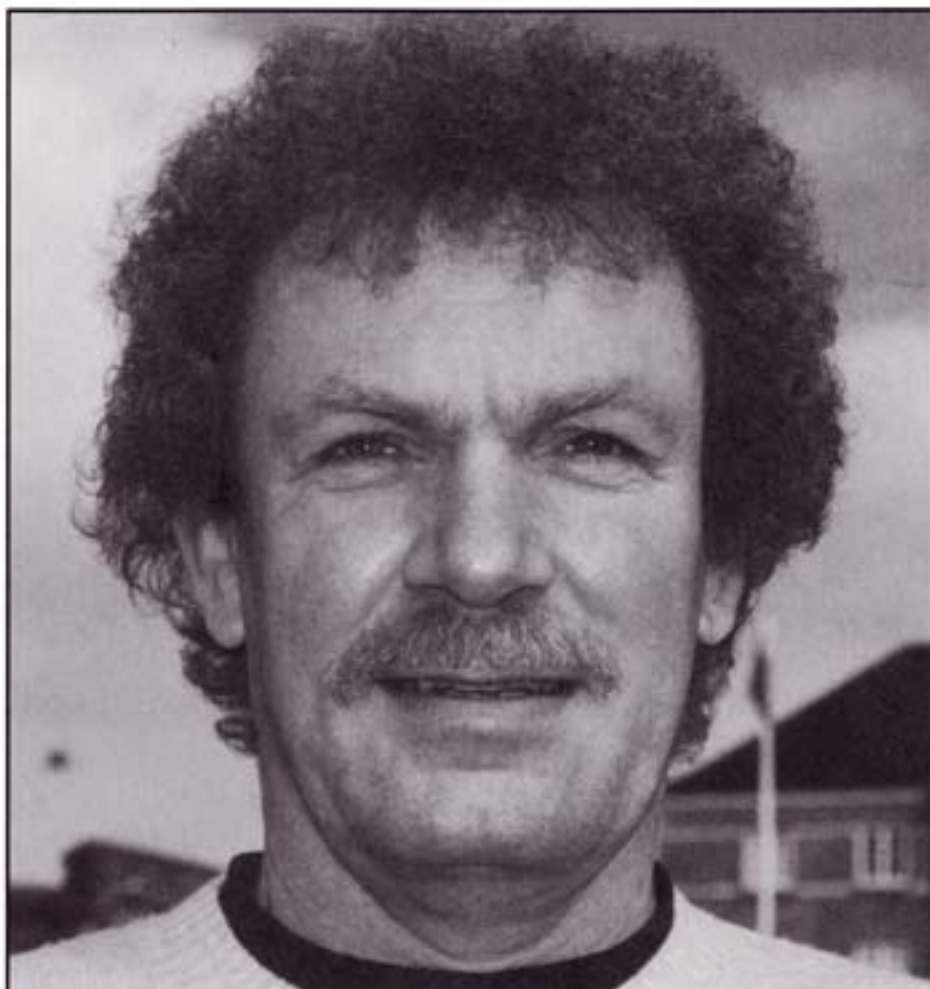
De involverede patienter fik det tydeligt bedre af at bruge kroppen, lege og være sammen, i stedet for bare at sidde passivt at ryge smøger og drikke kaffe. Deres stemmer og angst forsvandt i et vist omfang, mens de dyrkede idræt. En del af patienterne fik nye kræfter, de købte ind og tog på hjemmebesøg, eller fik en god aften med deres pårørende.

Dette viser at idræt har positiv indflydelse på recovery. De talte om, at de havde fået en glædesrus. Nu fokuserede de ikke længere på deres psykiatriske sygehistorie, men på hvem der havde spillet kanon volleyball. De fik mere energi og fik lyst til at lave mere.

Påvirkede hele afdelingen

Det førte til en ændret atmosfære på hele afdelingen. Aftenvagterne snakkede om, at der var mere ro de dage, patienterne havde været til træning. De tog deres pligter, hvilket de før hen ikke havde været glade for.

En ting Jan var rigtig glad for var, at under de lange og tunge lægekonerferencer, var sket en ændring. Man snakkede ikke kun om medicin og sygdomsbilleder længere, men om patienternes nye ressourcer. »I skulle bare have set "Kurt" i går. Vi havde aldrig troet, han kunne ændre sig sådan. Han havde været meget syg i lang tid og pludselig brød han sine grænser og gav os et kæmpe knus. Læger og personale har i højere grad fået indsigt i, at leg og motion er et godt redskab i behandling af psykisk syge.



»Patienterne fik det markant bedre gennem idræt og leg. Det hjalp at bruge kroppen. Og på lægemøderne fik de noget nyt at snakke om,« siger Jan Svensson.

Succes historier

Den første handler om en ung fyr, som var indlagt mange gange. Han led af megen angst og hallucinationer og kom derfor på den lukkede afdeling. Han var syg gennem mange år, men begyndte så at løbe lidt og begyndte at komme i Idrætsforeningen Kæmperne. Der spillede han volleyball, styrketrænede og dyrkede også noget leg (psikomotorisk træning). Han har fået det så godt, at omgivelserne ikke kan se hans sygdom. Han kan håndtere sine stemmer, der er så langt væk, at de ikke generer ham. Han begyndte at læse HF, og han klarede det på fire år, med et halvdagsjob ved siden af. Nu læser han matematik på universitetet. Han bruger sig selv dels ved at løbe og dels at komme lidt i idrætsforeningen.

En anden historie handler om en ældre dame, der også var med i Jans projekt. Hun var 72 år og paranoid og en indimellem bange for, hvad der kunne ske hende. I lange perioder isolerede hun sig, blandt andet ved at tape sine vinduer til.

Hun blev indlagt for at få justeret sin medicin. Så sagde de til hende, at hun skulle prøve at komme over i hallen og være med. Det ville hun ikke i starten. »De er jo kun 18-30-årige, de er så dygtige,« sagde hun. Men hun kom alligevel, og hun fandt ud af, at det så sjovt ud.

Hun købte korte bukser og kondisko for første gang i sit liv, og kom i gang med at lege og spille bold.

En dag kom hendes familie på besøg. De kendte hende som meget en forvirret og tilbagetrukket dame. De troede næsten ikke på, at hun var begyndt at spille fodbold som 72-årig. Men det var faktisk rigtigt, og gennem træningen fik hun mange nye kræfter. Det førte til, at hun bagefter afbestilte hjemmehjælp, fordi hun havde fået kræfter til at lave de ting selv.

Så det er ikke kun unge, der kan få glæde af at bruge deres krop.

En dag i projekt krop, kost, motion og sind

Af Tina Nurby .
Foto Jette Nielsen.

Fotografen Jette på Outsideren og jeg mødtes med deltagerne i projektet i motionscentret Form og Fitness, Englandsvej 28 - 30 på Amager. De skulle træne i tre timer, og jeg var mødt op for at vejlede stemningen og se, hvordan det hele spandt af.

Se bare resultatet.

Billederne taler for sig selv. Der bliver knoklet og svedt i motionscentret. Øverst Ako Sema på båndet, til højre ror Inger Marie Else Larsen og herunder løber Dan Albin Rasmussen og Falah Al-Naher.





Hov, jeg fik vist en sten i skoen

Af Frank Gerhard Fog.
Foto af Jette Nielsen.

Thomas, kendt på det lokale værested som åndelige karruselfører og ivrig konduktør i den filosofiske rutsjebane, klør sig på næsen og udbryder pludselig: Det, jeg godt kan lide ved mange psykiatribrugere, der har været helt ned og vende, er, at de egentlig kun har én dagsorden, nemlig at komme ud af møget. Det er ikke nogen dårlig dagsorden, siger han og stirrer op i loftet, faktisk kan den - uden at man er klar over det, for man pludselig er der - føre én ind i paradiset. Men man må ikke vide det, siger han med fast stemme, løftet pegefinger og mesterlig diktation. Selv om man nok aner det, og man skal vide, hvad man gør. Og det er ikke så lige til, siger han med et overlagt og derfor også halvdæmonisk glimt i øjet. Det kræver følsomhed, men det skulle vel ikke være et problem, siger han. Næh, nej, svarer jeg. Jeg er nu ikke helt sikker på det sidste, han siger. Jeg kigger ned i dugen, den er ensfarvet rosa, så ned i kaffekoppen, den er fuld, men jeg vil godt høre mere.

Så jeg kigger også på Thomas, det plejer nemlig at virke. Som jeg ser det - Thomas mærker, at jeg ser på ham og bliver ivrig - kommer man i paradiset ved at forstå helvede. Og kun det, ikke ved at løbe efter paradiset. Man kan så betænke (han løfter igen pegefingern), hvad der ligger i at forstå: det skal være holistisk, man ser helheden i ét blik. Hans stemme bliver temmelig docerende, og jeg bliver irriteret og synes pludselig, han hellere skulle få sin hjerne kigget efter. Han fortsætter imidlertid ufortrødent og siger: Det at se helheden i ét blik, det er at se. Han læner sig forover, men uden at lægge mærke til, at jeg er blevet irriteret. Så meget for at se, tænker jeg, kan han for søren ikke udtrykke sig lidt mere klart i stedet for at lyde så hellig. Og ikke kun at se med intellektet, forklarer han ufortrødent videre, det ser altid stykkevis og begrænset, selv om det også skal være med. Det er måske kærlighed, og der er vist også medfølelse i det, siger han så.

Jeg kigger på Thomas. Jeg har nu aldrig opfattet ham som specielt kærlig eller medfølelsende, men derfor kan man jo ikke afvise, at han kender til de ting. Men irriteret er jeg nu stadig og synes, han er ved at blive lidt for meget. Han fornemmer langt om længe, at jeg ikke er helt så modtagelig længere, i hvert fald flakker hans øjne lidt. Han fortsætter, men stemmen er blevet lidt usikker eller måske blot prøvende: Ja, man kan jo starte med intellektet, men stol ikke helt på det, heller ikke når det siger, at sandhed er individuel og subjektiv. Det lyder som om, han har fundet et slags kompromis mellem hans egen løftede pegefinger fra før og min irritation, selv om det lyder fornuftigt nok, det han siger. Det, man i første omgang ser og forstår, fortsætter han så, bliver nok mest én selv. Stemmen bliver mere rolig, og han fortsætter med sin verbale guirlande: Når man sidder i helvede, har man det jo med at fylde ret meget i sit eget univers eller med at være knotne på de andre, hvilket

nu er det samme. Han ser ud som om, han pludselig har glemt både mig og alle andre, der sidder her på værestedet, og råber næsten, at alle andre dagsordener end at komme ud af møget, det være sig ol, vin og horrmusik eller at blive lykkelig eller få sig et meningsfuldt og tilfredsstillende job eller blive åndelig mester af syvende grad blot fører i skoven. Han vrænger nærmest og ansigtet grimasserer med en temmelig skræmmende mimik. Jeg spørger ham nervøst, om det nu kan være rigtigt. Nå ja, siger han overrasket og synker en smule sammen og ser ud til at slappe lidt mere af. I hvert fald hvis man vedbliver at tage de der dagsordener alvorligt eller måske snarere personligt. For alvorlig må man være, siger han, og det kan man kun, hvis man har humor. Ikke at man ikke skal have et meningsfuldt job, tilføjer han og ser klogt på mig. Man kan også tænke og handle positivt, siger han så, så kommer man i positivitets-land, men ikke i paradiset. Han sidder lidt og hænger, virker nærmest udtømt, og tilføjer så stille og uden at løfte hovedet: der er jo de, der får det bedre og misser det med paradiset, fordi de véd. De har deres filosofier, visioner og ideer og prøver at gøre det godt for os andre. Og det er vi kun glade for, udbryder han uventet og ret så dramatisk, og tak for det, fortsætter han, for vi har så svært ved at holde bukserne oppe. Vi kigger lidt på hinanden, og så siger han uden at flytte øjnene: jeg tænker, at helvede er en del af paradiset, om end en beklagelig del, set sådan i et lidt større perspektiv. Og at vi alle kommer til at falde i både det ene og det andet hul.

Ja, siger han og kigger ned i bordet, det var så denne dags omgang blævr fra dybet. Det var måske helt hen i vejret? Han ser en smule usikker ud, også lidt fortvivlet. Hans øjne begynder næsten at rotere, men så er det, som om han finder en form for svar, en slags løsning, en forklaring. En bundprop i dybet, kunne man måske sige: måske sang en lille bedrevidende dæmon inden i mig med, siger han. Det gjorde den nok, tilføjer han mere stille, men selv dæmoner ... hm, nu véd jeg ikke, hvad jeg skal sige, siger han og ser igen usikker ud. Han kløjs næsten i ordene, vil gerne fortsætte, men det er som om, proppen alligevel ikke passer ned i hullet. Så kommer han på noget: Engle er nu ikke altid, hvad de giver udtryk for, dæmoner kan være mere ærlige, fordi de godt vil ud med det, der trykker. Jeg ser på Thomas, men synes også, det handler om mig: jeg véd vel også noget om dæmoner og vil tit også gerne slå knude på livet og putte det ned i et par passende kasser til at tage under armen. Ja, jeg synes nu også, jeg véd noget om Thomas, og han sidder lige foran mig og er til at tage og føle på, selv om han nok helst vil være fri, hvis jeg skulle finde på det. Jeg er begge dele, siger han så: halvt dæmon, halvt engel. Nå ja, og halvvejs menneske. Hvilket alt i alt giver: et menneske med en sten i sko. Egentlig ret så banalt, når man tænker lidt over det, siger han så. Jo, tænker jeg, jo, i hvert fald det sidste har han nok ret i, altså at det er banalt. Måske lidt for banalt. Om det også er sådan det forholder sig, er jeg nu ikke helt så sikker på. Måske dæmon, engel og menneske er ét, er én sammenhængende bevægelse. Og føler mig rimeligt godt tilpas. Selv om jeg da funderer lidt over, hvordan det kommer sig, at man får sådan en sten i sko, hvis det er sådan det er. Utroligt så stor virkning ord kan have, tænker jeg, også selv om det blot er bragesnak blandt mennesker, som næsten ingen egentlig regner med, og som kan mene lige, hvad de vil, uden at det gør hverken fra eller til. Eller måske netop derfor?

Jeg bliver intellektuel og kommer til at tænke på: Kognitiv dissonans og verbalt tovtrækkeri. Jeg tænker også: Hvem kaster det første jordbær? Og spekulerer over, hvad det mon betyder.

Jeg kigger interesseret på Thomas, men mærker også, at jeg er ved at falde ind i mig selv. Han har tidligere snakket om dialog,



hvor nødvendigt det er med dialog. Jeg lurer nu på, om han egentlig véd, hvad det er. Han kan blive temmelig ophidset, hvis man siger noget, der går ham på tværs. Han siger faktisk aldrig, lad os snakke om det, hvad mener du med det, hvad ligger der i det osv. Jeg bliver irriteret igen og tænker, at han vist hellere vil høres end høre. Nå ja, tænker jeg så, måske er det blot det, at han vil fortælle sin historie og ikke har overskud til andres. Så det ikke bliver til så meget med dialog, men nærmest en enetale. Det er jo heller ikke let for nogen af os, så hvad søren. Tit er det nu også ret så interessant.

Jeg tænker ved mig selv, at det nok er godt at få fortalt sin historie. At det er godt, at der er nogen, der lytter til den uden at afvise én, så man fornemmer, at man ikke er alene eller måske endda en idiot. Også så man får en fornemmelse af, at der er noget fælles at bygge på. Faktisk kan jeg godt lide at lytte til Thomas. Han er en god ven, og jeg er vild med historier fra dybet. De siger så meget.

Mon det i øvrigt er det, Thomas mener, når han taler om dialog: at han godt vil have, der er nogen, der lytter til ham, så han kan få orden på roderiet oppe i hjernen? Også så han kan komme igennem med det, han mener er godt og rigtigt? Hvem vil ikke det?

Jeg har nu lagt mærke til med nogle mennesker, der snakker meget, at de får en slags midlertidig ro, når de får fortalt eller måske snarere kommer igennem med, hvad de har på hjerte. Men det varer ikke så længe, så er de tilbage igen og skal have lukket dampen ud igen. Problemet ser ud til at være, at de nok har fundet ud af, at det er godt, at der er nogen, der lytter til dem. At det er godt at få tingene ud og endda få fortalt noget igennem. Jeg ser fraværende på Thomas og tænker så: Men de hører ikke efter, hvad de selv siger, de lytter ikke til sig selv. Eller for den sags skyld til andre. Og ikke mindst det, der ligger nede under ordene. Det vil sige, de analyserer og forsøger at få tingene sat på plads. Men de lytter egentlig ikke rigtigt til, hvad de selv siger, tænker, føler, gør. De sorterer det snarere: det her er godt, det her er skidt, det her er op, det her er ned og i den dur. De vil have orden og retfærd og forståelse og koncentrerer sig om at bearbejde sig selv og omgivelserne og finder egentlig aldrig ud af ret meget om hverken sig

selv eller verden. Jeg begynder at fundere over, om det i virkeligheden er mig selv, jeg tænker på. Der er nu nok mange, tænker jeg, der ikke rigtig får hørt deres egen historie, som den ligger lige foran dem og ivrer efter at blive fortalt og hørt.

Jeg kigger ned i kaffekoppen og begynder at røre rundt. Den er nu også ret så voldsom, den historie, men til sidst bliver den både tosset og gal i skralden, og så kan det nok være, der kommer smæk på tanke og følelse og så er det helt slut med både orden og retfærd, analyse eller ej. For den vil sgu ikke holde kæft, den der historie. Den kan køre én helt ind på den lukkede og udvikle sig til det rent ud sagt groteske. Men så bliver incitamentet til at komme ud af det måske også større.

Mens jeg kigger ned i dugen, begynder jeg at føle mig angst og utilpas. Jeg tænker, at når man ikke lytter, kommer man ikke frem til nogen forståelse af sin historie. Sådan som man maltrakterer den og sig selv og måske endda andre. Jeg mærker, at jeg bliver ophidset og godt kunne tænke mig at dytte til Thomas. Han hoster og ser ret så fredelig ud. Jeg overdriver, tænker jeg, det er det sædvanlige paranoia, der kører med mig. Jeg spekulerer over, om jeg selv er ved at køre ind i et temmelig firkantet tankeunivers.

Man må tillade, at ens historie folder sig ud, tænker jeg så. Jeg prøver at falde lidt ned, men det føles, som der er noget, der presser inde bag øjnene. Det er nok min egen historie eller endnu en tumpet analyse, der presser på, tænker jeg. Jeg kan ikke andet end fortsætte, men gør det dog med åbne øjne.

Jeg tænker videre. At hverken historien eller forståelsen af den kan puttes ned i et mere eller mindre kompliceret eller dynamisk system af kasser uden at forvrænge både historie og forståelse. Man kan måske sige, tænker jeg, at mange folk lytter gennem sådan et system af kasser. Så starten må være at blive klar over dét. At lytte til, hvordan man bruger de der kasser.

Ja, for nogle af kasserne er jo udmærkede redskaber, uden sprog var vi heller ikke mennesker, og uden begreber kan man næppe komme til at forstå. Måske man slet ikke kan leve uden de der kasser. Men kan man blive færdig med at tage kasserne personligt og komme ned til noget, der er virkeligt levende? Naturens, og menneskelighedens sprog? I stedet for at leve et liv, der hovedsageligt består af træg knirken, grus i maskineriet, roterende rundsave, chimpanseagtig fægten med lemmer og taleorganer, mekanik og ord i spandevs - det hele båndlagt i begreber, i en evig kamp om magten og fællesskabet?

Og spørge sig selv, hvem det er, der sidder og lytter til de der kasser? Og hvordan man lytter? Ikke hvordan man skal eller bør lytte, men hvordan man rent faktisk lytter. Blot spørge, der findes måske ikke noget svar. Eller svaret ligger måske i spørgsmålet, i undersøgelsen, ikke udenfor. Jeg tænker på én, der sagde, at svaret på et problem ligger i problemet selv,

ikke uden for det, at det er der, man finder svaret. Eller er det sådan, at svaret ændrer sig, mens man spørger? Er det grundlaget i at undersøge, tænker jeg? At være stille, men samtidig overordentlig aktiv og vågen og tillade et spørgsmål at virke? At se hvad der ligger i det uden at besvare det?

Kan man se på en verden i forfald uden at fordømme den? At besvare kan det også være at fordømme? Jeg tænker, jeg vil spørge Thomas om det på et eller andet tidspunkt, og om hvad dialog og undersøgelse har med hinanden at gøre. Og om man især bliver sig selv, når man lytter.

Da jeg blev født foreslog min farfar, at jeg skulle hedde Thomas, men mine forældre brød sig ikke om det, så det blev til Frank. Nu jeg er begyndt at snakke med Thomas, tror jeg også, jeg vil snakke med ham om det.

Er det blot sådan: At når man lytter, så hører man? At det er at handle? Og der ikke er mere at sige? De som har ører?!? Hvad betyder det egentlig, at man har ører? Hop, hop, hoppeti, hop. Ja, let er det sgu ikke. Det er heller ikke et individuelt anliggende. Det tænker Thomas nok også.

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 varm mad for 25 kr., læse dagens avis, få en sludder med naboen og nyde billederne i cafégalleriet.

Cirka en gang om måneden er der aftenåbent med musik, foredrag og lignende.



Stats-
kontrolleret
økologisk

Priser:

Dagens ret	30,-
Bøf m/spejlæg og brød	25,-
Frikadeller m/surt og brød	20,-
Hjemmebagt brød m/ost	10,-
Dagens kage	10,-
Kakao	10,-
Kaffe	5,-
2 kopper	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

Rod-Nettet

Af Inger-Liss Christoffersen

I Smørum har vi pr. 31. marts 2003 startet en ny forening: Klub »Rod-Nettet«, som nogle psykiatribrugere har arbejdet længe på at få op at stå. Det er en klub for folk med psykiske lidelser/problemer - en selvhjælpsforening - som foreløbig har til huse i Ledøje-Smørum Kulturhus. Man er fra kommunens side i gang med at finde et blivende sted for klubben. Foreløbig er vi kun ti medlemmer, hvoraf de fem er bestyrelsen. De fleste har et psykisk handicap, men er godt fungerende.

Vi starter i august med at annoncere et stort Åbent Hus-arrangement, hvor bl.a. borgmesteren samt relevante kommunale folk bliver inviteret. Vi har lige søgt og fået tildelt et pænt beløb fra Statens §115 midler, så vi nu kan lave gode arrangementer.

Vi har et medlem som er psykiatrisk sygeplejerske, og som har en vældig god viden på området - denne hjælp er frivillig, og vi satser på at være selvkørende på alle områder. Klubben har adgang for brugere i de omkringliggende kommuner, medlemskontingent er fastsat til 50,- kr. årligt. Senere vil der udkomme et blad ca. fire gange årligt med vore forskellige arrangementer m.v.

Vi har fået tegnet et flot logo til bl.a. brevpapir af en lokal kunstner og bruger af Rod-Nettet. Vi har indmeldt os i LAP som vil bistå med forskellige løsningsmodeller og ansøgninger om legater, konsulentbistand m.v.

Klubben er tænkt som et helt nyt koncept ud fra tanken om, at psykisk syge har mange ressourcer at trække på, og vi vil være kontroversielle på de fleste områder.

Der er stor opbakning fra kommunal side samt fra kommunens læger og andre specialister på området - det bliver en spændende fremtid mener formanden for Rod-Nettet:

Inger-Liss Christoffersen
Æblevangen 8A,
2765 Smørum
Tlf.: 44 64 10 12
E-Mail: luzy@smorumnet.dk

Interesserede er meget velkomne til at kontakte formanden for flere oplysninger.



Støtte og Kontakt Centeret

Tlf. 3314 9841

Døgnrådgivning

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

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

Café 24

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

Der er også mulighed for værksteder og andre .

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

Linnésgade 24² 1361 Kbh. K.

Refugium i Viborg

Af Karlo Habsen.
Foto Karlo Hansen.

Et refugium ved navn Fællesskabsgården er blevet en realitet på Kjellerupvej 18 mellem Viborg og Kjellerup. Gården, der er en firelænget bondegård med 3 hektar jord, et stort stuehus samt 1000 kvadratmeter under tag i tilbygningerne, åbnede den 1. juni.

Refugiet skal i den første fase istandsættes af frivillige psykiatribrugere og drives af en fond.

Refugiets idégrundlag

Ifølge ejeren, Paul Bjergager, der kommer fra Roskilde, vil refugiet her ved Viborg være et sted, hvor man kan tage hen og foretage sig noget andet, bort fra storbyens larm, men også et sted med udfordringer.

"Selve ideen har jeg arbejdet med i mange år, men det er først nu, at jeg har haft adgang til at realisere min drøm ved at købe denne bondegård med idyl, frisk luft og udsigt til grønne enge i alle retninger," fortæller han.

»Det skal være et sted, hvor vi gøder jorden for et godt kammeratskab, der kan vare i mange år. Derfor har refugiet fået navnet Fællesskabsgården. Den skal være katalysator for et varmt fællesskab. Samtidig skal den være et sted, hvor der er brug for den enkelte, og den skal være et sted, hvor der er rummelighed».

I første omgang er der plads til 8-10 personer. Senere skal der indrettes lejligheder i den midterste længe.

"Selv om der i dag ikke hører meget jord til gården, så er målet, at der kommer levende dyr på gården, og at vi bliver selvforsynende med økologiske grøntsager og kød fra sunde hjemmeslagtede dyr, som vi har kunnet følge livet igennem", fortæller Paul Bjergager.



Paul Bjergager, på talerstolen ved LAP's landsmøde, hvor han i hærdigt agiterede for asyltanken.



Huset

Adgang til fristed med bondegårdsidyl

»I første omgang er opgaven,« fortæller Paul Bjergager, »at få stuehuset sat i stand. Her tager vi gerne imod bidrag bestående af pengegaver og frivillig arbejdskraft.« Pengegaver vil blive administreret af fonden ved navn; DEN NY DANSKE BØRNEFOND ved Paul Bjergager, hvor direktør John Pedersen fra Frederiksberg er formand.

»Netop nu søger vi frivillige, der har lyst til at opholde sig her på Fællesskabsgården i kortere eller længere tid. Efterhånden som stuehuset sættes i stand, vil der være plads til 8-10 personer, som mod betaling vil få deres eget værelse samt den daglige kost,« siger Paul Bjergager.

Interesserede, som vil høre nærmere om refugiet, kan ringe eller skrive til Paul Bjergager: 46 32 75 27 eller mobil 23 65 44 03. Adressen er: Fællesskabsgården, Kjellerupvej 18, 8800 Viborg.

Værdier til debat

I begyndelsen af juni udsendte Videnscenter for Socialpsykiatri og Psykiatrifonden et debatoplæg om fælles værdier for psykiatrien i Danmark. Det er et oplæg til en større debat, som skal løbe frem til vinteren 2004. Der vil blandt andet blive afholdt nogle åbne møder fire steder i landet til efteråret, hvor alle er velkomne til at komme og give deres mening til kende. Derefter kommer der et nyt oplæg, som gennem Social- og Sundhedsministeriet sendes i høring. Også bliver der holdt en konference.

Af Carl Rosschou
Foto Jette Nielsen

Værdierne i oplægget er brede, generelle og positive – fx *åbenhed, rummelighed, håb, omsorg og ligeværdighed*. Dem er der ingen som slår sig på. Men *recovery* er ikke et begreb, der nævnes og man ledes også for-gæves efter konkrete henvisning til en diskussion om brug af tvang. Og selv om oplægget taler om, at brugere og pårørende er i centrum, så er der ikke gjort meget for at involvere dem i debatten.

Det er Socialministeriet og Sundhedsministeriet, som har taget initiativ til værdidebatten. Anne Lindhardt, som er klinikchef på Rigshospitalets psykiatriske klinik og socialdirektør i Århus, Leif Gjørtz, er udpeget som faglige tovholdere for projektet, og der er nedsat en følgegruppe med repræsentanter fra ministerier, amter og kommuner. Der er ingen repræsentanter for brugere eller pårørende med i gruppen.

Debat uden organisationerne

De indledende øvelser har fundet sted gennem et stykke tid. Men hverken brugernes eller de pårørendes foreninger har været involveret, og de er heller ikke tiltænkt nogen større rolle i den videre proces. »Der har været mange diskussioner forud for udformningen af debatoplægget,« fortæller Anne Lindhardt, som er den ene af de to

tovholdere for debatten. »Den vigtigste inspirationskilde var to debatdage i foråret med afholdelse af fokusgrupper i Århus og København. Der deltog brugere, pårørende, professionelle fra det psykiatriske behandlingssystem samt fra socialpsykiatrien.«

I foreningen Bedre Psykiatri undrer sekretariatsleder Gitte Andersen sig over fremgangsmåden. »Det er da positivt, at man vil diskutere værdier. Men det er bekymrende, at man ikke involverer organisationerne for at nå ud til en større kreds af mennesker,« siger hun og tilføjer, at Bedre Psykiatri ikke er blevet kontaktet omkring de indledende møder og heller ikke er blevet bedt om at hjælpe med at formidle debatoplægget.

I SIND overvejer man at sende debatoplægget ud sammen med SIND Bladet, men det er ikke noget man er blevet bedt om. »Vi så bare det blev udsendt med sammen Socialpsykiatri, og så har vi snakket om det,« siger sekretariatschef Palle Heilesen og tilføjer, at SIND endnu ikke har diskuteret selve oplægget.

Heller ikke i LAP har man diskuteret oplægget. »Vi har ikke nået at snakke om det endnu,« fortæller Eva Hansen, som er leder af LAP's sekretariat. »Men vores landsledelse tager det nok op på et senere tidspunkt,« fortæller hun.

»Den videre proces foregår ved at få debatten ud så bredt som muligt i alle

kred-se,« fortæller Anne Lindhardt. »De fire regionale debatmøder er åbne for alle, og vi regner med en god deltagelse af brugere og pårørende. Ved disse dage vil oplægget blive diskuteret og inspiration og referater fra disse vil væ-



Forsiden af debatoplægget. Ikke det mest indbydende layout, måske. Men det er også en tungt læst publikation.

Hvis du vil deltage i debatten

Debatoplægget er udsendt sammen med Socialpsykiatri nr. 3 og Psykiatri Information nr. 2, 2003. Der er ikke trykt ret mange ekstra eksemplarer, men du kan måske få det tilsendt, hvis du ringer til Psykiatrifonden, 39 29 39 09 eller til Videnscenter for Socialpsykiatri, 33 93 44 52. Teksten kan downloades fra Videnscentrets hjemmeside, www.socialpsykiatri.dk, og her er der også oprettet et debatforum, hvor du kan give din mening til kende. Der afholdes fire debatmøder om oplægget: I København den 9. september, i Århus den 30. oktober, i Aalborg den 6. november og i Odense den 19. november. Det koster 100,- kr. at deltage og tilmelding skal ske til Psykiatrifonden, Carl Nielsens Alle 9, 2100 København Ø, eller via hjemmesiden, www.psykiatrifonden.dk.

re væsentlige forudsætninger for udarbejdelsen af første udkast. På samme måde vil diskussioner lokalt i amter og i H:S samt i brugerorganisationer indgå. Senere vil ministerierne foranstalte en egentlig skriftlig høring afsluttende med en konference, hvortil brugere og pårørende naturligvis vil være deltagende.

Tynd debat

Debatoplægget er trykt i et hæfte på 16 sider, men man skal igennem mange indledende forklaringer og historiske oversigter, før man på side 12 begynder at nærme sig den egentlige diskussion om værdier. Der skal være nogle få centrale værdier, som kan omsættes i principper for indsatsen, hedder det, inden man opregner tolv centrale værdier, med en række definitioner og underpunkter. Overskrifterne er Afstigmatisering, Ansvarlighed, Autonomi, Faglighed, Håb, Ligebehandling, Omsorg, Relationen, Respekt, Rummelighed, Tilgængelighed og Åbenhed. Altsammen sympatisk, men ikke særlig debatskabende. De færreste vil kunne være uenig i det, der står.

Kim Rattenborg fra Århus har været med til et af de forberedende møder. Han fortæller: »Det var en vældig god og inspirerende dag, med mange diskussioner. I den gruppe, jeg var med i, foreslog jeg at diskutere, hvad vi forstår ved psykisk sygdom samt en mere eksistentiel diskussion – at man forholder sig til hele mennesket og holdninger til mennesket.« Det mener han ikke kom så meget igennem, men han fortæller også, at han ikke har nået at læse oplægget endnu.

Det er han ikke alene om. Det har været svært at finde nogen brugere eller pårørende, som har læst det. En af dem, der har læst oplægget, er Pernille Jensen, tidligere redaktør for Socialpsykiatri og nu projektleder for LAP og BEDRE PSYKIATRI's treårige Recovery-projekt.

»Det er begrænset hvor meget det lægger op til debat,« siger hun. »Det er svært at være uenig i værdierne og de underliggende principper. De er så brede og rummelige, at de ikke kan støde



Pernille Jensen

nogen. Rigtig interessant bliver det først, hvis man går et spadestik dybere og ser på de konflikter, der er mellem de forskellige værdier. Hvordan skal man vægte mellem faglighed og omsorg på den ene side og ligebehandling og autonomi (selvbestemmelse) på den anden – hvem bestemmer fx, hvornår brugerens egenomsorg svigter, så autonomien kan tilsidesættes, og hvad vil det sige, når man taler om valgfrihed og valgmuligheder?

Spørgsmålet om magt er afgørende, men det er gemt godt af vejen i oplægget,« fastslår hun, og undrer sig over, at man ikke har taget udgangspunkt i at synliggøre de eksisterende værdier inden for psykiatrien og socialpsykiatrien. »På den måde ville man have fået konflikterne frem – og det er de områder, der er interessante at diskutere.«

Støt OUTsideren – vi er i knibe!

I maj måned dumpede der et ubehageligt brev ind på OUTsiderens redaktion. Det indeholdt et afslag fra Socialministeriet på en ansøgning om økonomisk støtte.

Vores tilskud var allerede blevet barberet i år – og nu ser det mørkt ud med hensyn til støtten til næste år.

Vi bider tænderne sammen

Det får naturligvis ikke en OUTsider til at fortvivle. Vi benytter situationen som en anledning til at bruge vores

egen styrke. Vi vil dokumentere, at vi i al beskedenhed er uundværlige – både som medie og som projekt. Vi bider tænderne sammen og arbejder ihærdigt på at samle støtte fra mange kredse.

Vi har brug for din hjælp!

Men vi har først og fremmest brug for at få flere abonnenter og flere læsere.

Og nu har vi et rigtigt godt tilbud til alle, som ikke abonnerer på OUTsideren.

Vi er nødt til at sætte prisen for private

abonnementer op, fra 100 til 125 kr. om året. Men det sker først fra 1. september, så hvis du ikke selv har abonnement eller hvis du kender nogen, som ikke har det, så er det tid at tegne det nu.

Vi har også brug for økonomisk støtte i form af gaver – så hvis du har et par kroner til overs, så send dem til

OUTsideren
giro 1667 2246.

Af Svend Balle.
Grafik af Jorge Osorio.

Flere psykisk syge børn på hospitalernes ventelister



Overalt er der for mange børn på venteliste, når det gælder psykiske sygdomme. Tre af landets førende aviser har belyst problemet i flere artikler. Politiken var først (14.4.). Man omtalte i denne artikel depressioner blandt børn, og man fornemmer, at det har en betydning med den kampagne, Psykiatrifonden har indledt med fokus på børn. Det fremgår bl.a. af en artikel i Jyllands-Posten (27.5.). Artiklen i Politiken kom godt rundt om problemet. Jens Buchhave fra Psykiatrisk hospital i Risskov ved Århus

ønskede sig en behandlingsgaranti, ligesom man fx har det med knæ og hofter på de somatiske afdelinger. I dag står over 1100 erklæret psykisk syge børn på venteliste til en behandling. En tredjedel af dem har stået på venteliste i over tre måneder.

Amtsborgmester Orla Hav fra Nordjyllands Amt, der er formand for Amtsrådsforeningens social- og psykiatriudvalg, sagde til Politiken, at med den mangel på psykiatere, man har for tiden, kan man ikke give behandlingsgaranti og tilføjede, at så skal det være andre faggrupper, som behandler de pågældende børn. Han mente derfor, at den fagkrig, som i dag findes imellem læger og sygeplejersker må ophøre, så problemet kan løses.

I Jyllands-Posten (20.5.) uddybede Jens Buchhave problemet med de lange ventelister. Buchhave, som også er formand for Dansk Børnepsykiatrisk selskab, pegede på, at sygdommene kan være forværret, så behandlingen bliver sværere at gennemføre. Han efterlyste samtidigt mindre kassetænkning imellem kommuner og amter.

Ventelisterne skyldes heller ikke kun politikere og behandles langmodighed. Der skulle også efter Orla Havs mening være kommet flere psykisk syge børn

til, ifølge en artikel i Fyens Stiftstidende (22.5.). Det afviser Jens Hav nu, men siger, at man behandler i dag flere psykisk syge børn end tidligere. Mellem fem og femten procent af en årgang skulle ifølge ham have behov for psykiatrisk hjælp, og det burde politikerne også skele til. Og han henviser til Norge, hvor 5% af en årgang bliver behandlet, mens det tilsvarende tal i Danmark er knapt 1/2%.

Den danske dumhedskarakter

I sidste nummer af Outsideren blev der på denne side bragt noget om svenskernes og nordmændenes nationalkarakter. Nu er der et gammelt ord om, at man skal huske at feje for egen dør først, og det vil jeg derfor forsøge at gøre på baggrund af en kommentar om danskernes dumhed, Jakob Stensgaard bragte i Information (27.5.). Stensgaard finder, at flere af de seneste politiske tiltag har at gøre med danskernes stigende tendens til dumhed.

Danskerne er efter Stensgaards mening imod dem, som er for kloge, intellektuelle. Derfor vælger regeringen ikke kun at nedlægge råd og nævn, den lukker også munden på dem, som fx ved noget mere end den selv og alle vi andre om fx det forgiftede drikkevand eller antallet af trafikdræbte. Danskerne skulle også være imod dem, som udgør et mindretal, som indvandrere, psykisk syge. De er bange for det fremmede, ukendte og har derfor rekorden, når det angår isolationsfængsling og tvangsfiksering. For at holde sig frisk, drejer det sig derfor efter Stensgaards mening om at tage »ensretningsgiften: Vær pæn, hold kæft og arbejd dig selv ihjel«.

Den livsvigtige medicin mod den tiltagende dumhed ville imidlertid være en ægte, kritisk debat. Men den er efter Stensgaards mening erstattet af »giftigt sukkervand«, artikler som blot giver regeringen ret i alt og glemmer at stille de kritiske spørgsmål. Vi kan risikere at ende som borgere i en politistat. Det er Stensgaards dystre fremtidsudsigte. Og vi andre kan så håbe på, at Danmark aldrig bliver som Chile eller en bananrepublik - selv om bananer da kan være dejligt sunde.

Mænds depressioner overses



Psykiateren Karin Garde fra Skt. Hans Hospital i

Roskilde omtalte i en længere artikel i Berlingske Tidende (29.5.), at mænds depressioner har en tendens til at blive overset. Det medfører, at kvinder bliver behandlet, mens mænd kan gå rundt i flere år med en ubehandlet depression. Problemet er bl.a., at de praktiserende læger alt for sent bliver opmærksom på, at der burde sættes ind. Det har Karin Garde bl.a. skrevet en ny debatbog om. Formanden for praktiserende læger Jørgen Lassen siger i artiklen, at mænd tilsyneladende har sværere ved at betro sig til en læge, og at nogle læger måske også kan have en tilbøjelighed til at overse en depression hos en mand, som kommer med diffuse symptomer, han har svært ved at forklare.

At han kommer burde være et symptom i sig selv. Karin Garde mener, at problemet med mænds oversete depressioner hænger sammen med, at mænd stadigvæk anses som det stærke køn. Når de derfor rammes af depressioner, vil de tilsyneladende ikke selv eller deres overgivelse anerkende, at noget er galt. Enden på det hele er derfor i mange tilfælde selvmord. Dobbelt så mange kvinder som mænd går rundt med depressioner, mens tre gange så mange mænd som kvinder vælger at tage deres eget liv.

Lykkepiller – dårligere end gamle naturmidler

Medicinalfirmaet Lundbeck lancerer nu i stor stil afløseren til lykkepillen Cipramil, der har fået et navn, som minder om det – for at man ikke skal være i tvivl om, at det giver lige så meget lykke – og måske også lidt mere end det forrige.

Simon Andersen, der er lektor i journalistik ved Roskilde Universitetscenter, ridser i en artikel i Metro Express (26.5.) baggrunden for Cipramil op. Han skriver, at det ved nærmere undersøgelse har vist sig at være dårligere end gamle naturmidler imod depression. Værre bliver det ikke af, at Cipralex skulle have næsten samme effekt som Cipramil.

Hele historien handler altså om, at Lundbeck krampagtigt forsøger at holde fast på sit marked i en tid, hvor der som Andersen nævner, stormer kopimedicin ind fra nær og fjern. Det rene fup altså, men de lykkes nu godt med det. Ifølge Politiken (10.3.) stod der Lundbeck på 22% af nye recepter i USA ved udgangen af 2002.



GARTNERI
Offside

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

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

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

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

Du kan også være med som:

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

Åbningsdage og tider

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

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



Stats-
kontrolleret
økologisk

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

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 også kan trives.

Ønsket er at skabe en skole der summer af munterhed og stille intensitet og hvor 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 2003/2004**UNGE PÅ HØJSKOLE**

Afklaring – Vejledning – Fremtidsmuligheder – Netværk – Handling

Unge På Højskole er et forløb der hovedsageligt henvender sig til de 18-30 årige.

Det er et tilbud der fungerer som et integreret forløb med højskolens øvrige elever.

Ring og få tilsendt specialbrochure!

BRUGERE- OG PERSONALEKURSUS

Højskolen arrangerer specialkurser for personalegrupper hvor højskolens menneske- og livssyn bringes i dialog med de fagspecifikke problemstillinger i dagligdagen.

EFTERÅRSKURSUS 2003

Fra den 1. september til 20. december

1. periode:

1. september til 28. september

2. periode:

29. september til 25. oktober

3. periode:

27. oktober til 22. november

4. periode:

24. november til 20. december

Fællesfag: Brotinget, historie, samfundsfag, sang og fortælling, myter og eventyr, foredrag og ekskursioner, motion, kost og levevis.

Vi indleder hver dag med morgensang og fortælling. Hver dag tilbud om motion/gåtur.

Myter, fortælling og humor indgår som gennemgående element i al vores undervisning.

A-fag Tilbydes 3 gange ugentligt

Billedværksted, skriveværksted, idræt og motion.

B-fag Tilbydes 2 gange ugentligt

Religion og livsfilosofi, litteratur, musik, IT/edb, teater (2. og 3. periode) og journalistik.

C-fag Tilbydes 1 gang ugentligt

Kost og levevis, naturfag, foto (1. og 2. periode).

Her samles unge-holdet for sig selv.

Værkstedsfag: Bl.a. syning, lysfremstilling, keramik, vævning, smykkeværksted, glas-slumpning, foto, video, læderarbejde, papirflet, træ, calligrafi og farvning af garn og uld.

Vi tilbyder solosang.

JULEKURSUS 2003

Fra den 21. til 27. december

Et kursus med vægt på julens traditioner.

Eventuelt nytårskursus 28. december-2. januar.

FORÅRSKURSUS 2004

1. periode 15. februar-12. marts

2. periode 14. marts-7. april

3. periode 12. april-7. maj

4. periode 9. maj-4. juni

Fag som i efteråret.

ÆLDREKURSUS 2004

Fra den 21. juni til den 2. juli

SOMMERHØJSKOLE 2004

Fra den 4. juli til den 16. juli

Rejsekursus 2004

Vi planlægger rejsekursus i august til Færøerne.

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@enbrotillivet.dk ■ www.enbrotillivet.dk

Poesivinduet



Ruin

*Alt er kaos i ruin
I det hyggelige borgerhjem
Lurer gribbe
Trefoldige ansigter i det usynlige mørke
Raller hæst
Føler mig næsten kvalt
Uhyggen bag den polerede facade
Ruinens hæslige ansigt
Lurer på mig
Med din ånde
Din bløde varme kind
Giver et pusterum
Elsker dig trods
Kaos og ruin.*

Marianne Preuthum

Gør dæmoner til mennesker



Bolette Tværmose fra Frederikssund er en spændende kunstner. Hun har et særligt talent for at male vedkommende og inspirerende billeder. Farvestrålende som de er, starter de i sort – og lidt efter lidt kommer der først gråtoner og så farver på. »Gennem mine billeder gør jeg dæmoner til mennesker,« fortæller hun.



»Abemennesket er kærlighedsfuld med bekymrede øjne. Bekymret for hvordan det skal gå. Men der er en lille, det er mig, der får at vide, at jeg bare skal blive ved, selv om alt er sort omkring mig. Solen er rød. Den har en hidsig farve, der gør, at man skulle tro, at det er et glad billede, men baggrunden er dystert,« fortæller Bolette.

OUTsideren altid med i billedet!

Prinsesse Charlottesgade 28 - 30 København N.

Tel. 35 397124 Fax. 35 397124

WWW.OUTsideren.dk

Email. OUTsideren@email.dk