

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra

**Christian Bonde
mindet**

Lukning af KAS Ballerup

Van Gogh 150 år

Foreningen Tidsskriftet OUTsideren



**Prinsesse Charlottesgade 28
2200 Kbh. N.
Telefon/fax: 35 39 71 24
Email:
redaktion@outsideren.dk
www.outsideren.dk
Giro 1667 2246**

Ansvarshv. redaktør – pressekontakt:
Michael P. Krog
Ring: 28 24 10 50 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 125 kr.
Løssalg 25 kr.

Næste nummer udkommer:
Marts 2004

Tryk:
PE Offset & Reklame A/S
Tømrervej 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.

Forside: **Karlo Hansen, 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**

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.

Redaktionsgruppen



Regnskabsfører
Svend Balle



Journalist
Tina Nurby



Layout
Jorge Osorio



Journalist
Dorthe Raffenberg



Journalist
Lars Brams



Journalist
Dawn Edgar



Webmaster
Frank Fog



Fotograf
Jette Nielsen



Ansv. Red.
Michael P. Krog



Konsulent
Carl Rosschou



Journalist
Mette Brøgger



Journalist
Karlo Hansen

Indhold

OUTsideren nr. 47 januar – februar 2004

4 Det er sværere at nedbryde en fordom end et atom

redaktionel kommentar af Michael P. Krog

6 Hun var nødt til at flytte fra sine naboer!!

af Dawn Edgar

9 Rod-Nettet i Smørum

af Karlo Hansen

10 Selvhjælp i Nord Vest

af Birthe Pedersen

11 Galskabens evangelium

boganmeldelse af Svend Balle

16 Tror du på engle

novelle af Tina Nurby



14 Christian Bonde mindet

af Karlo Hansen



18 Vincent van Gogh 150 år

af Karlo Hansen

23 Om skizofreni

Læserbrev af Egon Gad Johansen

24 Søvn

af Karlo Hansen

25 Når man bliver psykisk syg

af Claus Fredsted

26 Orientering

ved Carl Rosschou

28 Fri os for »lykkepiller«

Læserbrev af Jette Balslev

31 Poesivinduet

21 Lukning af daghospitalet i Ballerup

af Karlo Hansen

Det er sværere at nedbryde en fordom end et atom



Michael P. Krog,
ansv. redaktør

Julen er nu overstået – på godt og ondt. Julegaverne købt og delt ud – og de kan lige nå at blive byttet, inden de kan købes til halv pris på januarudsalget. Julemaden nydt og spist – og kan lige nå at blive fordøjet, inden slanketurerne kan begynde med fuld kraft i ugebladene. Næstekærligheden har fået sin opmærksomhed og sine 15 minutters berømmelse.

Der er langt til næste jul. Men for mange har julen været en ensom og smertelig affære. Hjælpeorganisationerne melder om stadig flere, som har brug for hjælp og støtte. Der meldes om stigende relativ fattigdom i Danmark.

Relativt fattige

Alt er som bekendt relativt, som den gamle Nobelpristager og atomfysiker Albert Einstein sagde. Det vil sige alt skal ses i forhold til sin sammenhæng. Nogle af de materielt fattige i Danmark har det trods alt bedre end fattige i fattigere lande.

Men det er ikke det, der er pointen. Pointen er, at stadig flere børn og voksne i Danmark oplever en stigende følelsesmæssig og materiel fattigdom i forhold til deres jævnaldrende.

Som journalist skal man ikke dyppe sin pen i blæk, men i livet.

I sidste kommentar skrev jeg om en rejse i Canada og USA. Siden sidst har jeg så været i Frankrig. Vi kender desværre til flere tiggere i de danske byer, men armoden er trods alt større i Canada, USA og Frankrig. I Paris, hvor jeg sidst har været, sad tiggere og fremhævede deres handicap som argument for støtte. Det var ofte en forkroblet eller manglende arm, andre deforme legemesdele eller blindhed. Grunden til deres fattigdom var oftest deres handicap.

I de tre nævnte lande oplevede jeg tydeligt en i forhold til Danmark større forskel mellem rig og fattig. De fattige er virkelig fattige og mellemklassen og de rige er virkelig økonomisk rige. Men det er denne forskel, som vi i Danmark har været stolte af har været mindre, som nu langsomt, men desværre sikkert, er ved at blive stadig større. Prognoserne viser deres klare budskab: at vi er på vej væk fra vor Grundtvigske fundament, hvor vi i rigdom har drevet det vidt, at få har for meget og færre for lidt...

Det er trist. I Frankrig er der tradition for filosofi og i Paris er filosofidiskussioner på udvalgte caféer ved at komme på mode igen.

Nedbrydelse af fordomme

Jeg kan vist ikke skjule at jeg har hang til kloge ord, da jeg af og til bruger dem i skrivelser.

Jeg fandt også nogle franske postkort som jeg købte. Et af dem lød: Il est plus difficile de désagréer un préjugé qu'un atome. Oversat lyder det som overskriften til denne kommentar: Det er sværere at nedbryde en fordom end et atom. Citatet er af førnævnte Albert Einstein, og som atomekspert vidste han, hvad han talte om. Men citatet – kunne foruden at være overskrift til denne artikel – være overskrift for arbejdet for og med psykisk syge og sårbare.

Det er svært at nedbryde – især – omverdenens fordomme om psykiske sygdomme. Ligesom forfatteren Benny Andersens figur Svantes gangart, føles det ofte, som om arbejdet består af tilbageskridt.

Tilbageskridt og besindighed

Vi har lige været igennem budgetforhandlinger i stat, amter og kommuner, hvor resultaterne alt for ofte er besparelser og nedskæringer. Som vi har nævnt, skæres

der en del bort på Sankt Hans og andre hospitalsafdelinger og væresteder.

Men også i en af tidsskriftet OUTside's kæpheste, mediebilledet, sker der ofte skridt tilbage.

Siden det bestialske mord på Sveriges udenrigsminister, Anna Lindh, har der i Sverige været en heftig debat om, der er for lidt tvang over for psykisk syge. Morderen skulle angiveligt være sindssyg. At det måske mere skyldes den smertelige konflikt i det tidligere Jugoslavien, som den formodede jugoslaviske morder var blevet tvunget tilbage til, samt at det meste af hans familie blev udryddet, hvilket han angiveligt lagde skylden for især hos den svenske udenrigsminister, er mindre belyst.

Det er en debat, som hurtigt kom til Danmark. I debatten blev det svenske eksempel overført til danske forhold, og selvom der blev manet til besindighed, blev der fremsat forslag om flere muligheder for tvangsanvendelse, når psykiatriloven skal revideres næste år. Der er vidtspændende forslag om at udstrække



geografien fra, at man må anvende tvang på psykiatriske hospitalsafdelinger, til at det også må ske i brugerens hjem og i distriktpsykiatrien. Men vi må være enige om, at tvang kun må bruges i færrest mulige nødstilfælde og ikke være en blankocheck i givne lejligheder.

Debatten har også fået en ulykkelig dansk pendant. En 28-årig mand, som lider af skizofreni, er sigtet for at have dræbt en ekspedient i Middelfart den 1.

december 2003. Dagbladet B.T. bruger den 4. december tre steder spalteplass på at stille spørgsmål. Først på side 2, hvor fire mennesker bliver spurgt: Er du bange for psykisk syge kriminelle i gaderne? To svarer besindigt og fornøftigt, at de ikke tror de er farligere end andre mennesker. To yngre mener, at de kan være farlige, "men at skizofrene nok gør mest skade på sig selv."

Gør samfundet nok?

På side 23 spørger B.T. så igen: Gør samfundet nok for de psykisk syge? Også her står det cirka 50/50. En – den første – mener at "man er gået fra et autoritært system à la Gøgereden til den totale frihed i behandlingssystemet". Men ellers går meningene på at der er skåret kraftigt ned på sengepladserne til psykisk syge, hvilket gør, at de mange, der har brug for behandling, ikke får hjælp. En mor har en datter, der er psykisk syg og synes at der bliver svigtet på alle fronter inden for psykiatrien. En kameramand fra København svarer med ord, som også kunne være mine og OUTsiderens: "Nej, man må give problemet meget mere opmærksomhed. Psykisk sygdom har længe været meget tabubelagt, og det er det største problem. Man skal over den barriere, hvor man bare tier det ihjel, fordi man synes, det er pinligt at have psykiske problemer. Mere oplysning er vigtigt, og da medierne i høj grad er med til at sætte den politiske dagsorden, så er det vigtigt, at de sætter fokus på sagen." Det er i høj grad tankevækkende, at de adspurgte menige borgere tilsyneladende er mere besindige og mindre fordomsfulde end B.T.'s egne journalister!

Således skriver B.T. i en to-sides artikel: "Sindssyg skulle ha' været tvangsindlagt" og under en mindre overskrift: "Naboer plaget af flere psykisk syge" følgende indledning: "Tusindvis af danskere lever dagligt i tæt kontakt med landets psykisk syge. Og de kommer tæt på dem og deres problemer, når nattesøvnen bliver spoleret, fordi overboen flytter møbler. Eller fordi en dame i opgangen tisser på trappen, eller hænger ud ad vinduerne og skriger efter folk." Tænk alle de danskere som lever i tæt kontakt med psykisk syge! Ikke et ord om størrelsesforholdene

og hvor relativt få sager der er i forhold til, hvor mange psykisk syge. Cirka 500.000 danskere har til enhver tid en eller anden form for behandlingskrævende lidelse. Men alle bliver i B.T.-journalistens fordomsfuld generaliserende skåret over en kam, og man kan derfor ikke fortænke naboer i at protestere, når der næste gang skal skabes et bofællesskab for psykisk syge.

Desværre tror jeg ikke her på salig Simon Spies. Rejsebureau direktøren, der mente, at dårlig omtale er bedre end slet ingen omtale! For nu alle gode gange tre at citere Albert Einstein, kan man få lyst til en gang imellem at tænke: "Der er kun to

Psykiatrisk haveri

At der er en tendens i bølgen af tidens afskrækkende overskrifter om farlige psykisk syge vidner flere eksempler i en bred vifte af nyhedsmedierne.

Diskriminerende og bastante overskrifter sætter på mange måder dagsordenen og danner menneskers billede af den aktuelle sag. Det forstærkes også af at temmelig mange mennesker og læsere i særlig grad eller kun læser overskrifterne og langt mindre den mere udførlige tekst.

Ikke kun tabloidavisen BT, men også Ekstra Bladet har beskæftiget sig med problematikken.

Den 9. december havde Ekstra Bladet en spiseseddel, som med store bogstaver forkyndte: "Prisen for at svigte psykisk syge: Uskyldige blir ofre for drab og vold". Dertil skal dog siges, at selve artiklen er langt mere nuanceret og giver et bedre billede af situationen for dagens psykiatri med sparekrav og nedskæringer. Helt uden i hampen, som vor tidligere socialminister Karen Jespersen sikkert ville udtrykke det, er en udtalelse fra regeringspartiet Venstres sundhedspolitiske ordfører, læge Jørgen Vinther.

Jørgen Vinther har foreslået, at der oprettes en psykiatriens haverikommision, som skulle sættes ind hver gang der er mistanke om at en forbrydelse er blevet gjort af en formodet sindslidende. Dette forslag blev han i Radioavisen den 10. december interviewet om og på spørgsmålet fra journalisten, om det ikke var en nødløsning svarede Jørgen Vinther ordret klokken 12.09: "Det allerbedste var selvfølgelig, hvis vi havde alle mulige psykiatriske patienter indespærret hele tiden på et psykiatrisk sygehus, men det er der jo ingen, der ønsker sig".

Vi i medieverdenen véd godt, at mange overskrifter og udtalelser bliver skamredet og unødigt skarpe. Overskrifter bliver urimeligt forkortede, men vi må for ikke at banke de små fremskridt for opinionsdannelsen og fordømmene for psykisk syge og sårbare tilbage igen mane til lidt mere omtanke, forståelse og nuanceret journalistik og udtalelser fra politisk hold.

ting i livet, der er uendelige: Universet og menneskers dumhed."

Men når vi nu kritiserer, må vi også være parate til at gribe i egen barm. Der er næsten ikke noget der glæder os mere, end når vi får reaktioner fra læserne.



Længere inde i OUTsideren kan man læse et indlæg fra sekretariatsleder for DepressionsForeningen, Jette Balslev. Hun vil anholde en af vores overskrifter i et tidligere blad – ikke indholdet, kun overskriften. Vi skrev »lykkepiller« uden ironiens distancerende citationstegn. Vi véd godt, at det man i almindelighed kalder »lykkepiller« ikke bibringer tilnærmelsesvis lykke, men højst et tiltrængt fravær af ulykke i form af depressioner.

Jette Balslev skriver så rigtigt, at ord har magt. Gentagelser har endnu større magt. Det er ærgerligt, at den almene betegnelse for SSRI-præparater er blevet så misvisende. Men sådan er det nu en gang, og vi kommer nok også i fremtiden til at bruge betegnelsen »lykkepiller«. Men vi skal nok blive bedre til at gøre opmærksom på, at lykkepiller ikke er lykken.

Endelig vil jeg på hele redaktionens vegne ønske alle vore læsere et rigtig godt nytår!

Vi vil stadig gerne have masser af henvendelser med kritik, forslag og ideer! Vi har stadig brug for at andre – og alle blander sig i debatten.

Vi har på tidsskriftet OUTsideren i øjeblikket, som følge af ændringer i Socialministeriets puljepolitik, nogle økonomiske problemer, som må og skal overvindes. Men med læsernes og andre gode kræfters støtte og hjælp, skal det nok gå!

Godt Nytår!

Hun var nødt til at flytte fra sine naboer!

Som psykisk syg flyttede Betina til Fyn og ville bo alene i en almindelig lejlighed. Bygningen var et stort hus, der var lavet om til ti store lejligheder. Så der var et fællesskab blandt naboer.

Af Dawn Edgar
Modelfotos: Mikkel

Betina var glad for sin lejlighed, og der var rigtig hyggeligt. Hun følte det, som om hun var kommet i en stor familie med børn og voksne, som snakkede godt sammen. Børnene kom tit ind til Betina og så film. Nogle gange fik de lov til at spise der, og Betina elskede at lave lasagne eller hjemmelavede pizza til dem. Der var en god stemning i huset, og Betina var ikke så ensom mere. Hun besøgte også sin nabo, Ann. Kom til kaffe, en snak og lærte dem hurtigt at kende. Hun blev også inviteret med til nogle af deres udflugter. Hun begyndte at holde rigtig meget af dem. Til en julefrokost mødte hun dem alle sammen fra huset, og det blev virkelig en god jul. Betina har nemlig ingen kontakt til sin egen familie, og derfor var hun glad for at blive accepteret blandt de andre.

Betina åbnede op over for Ann og forklarede hende, at hun havde været syg, og hvordan det er. Det var hun da også interesseret i at høre om, og hun tog godt imod Betina og var glad for hendes selskab.

Problemerne startede 6-7 måneder senere, da Betina fik en dårlig periode og blev virkelig syg. Hun blev vred på hele verden, og alle omkring hende blev skældt ud. Det fulgte med Betinas sygdom, at hun blev ondskabsfuld og nemt ophidset. Hun havde en slem psykose og var ikke sig selv. Tankerne var et helt andet sted, og oven i det havde hun selvmordstanker. Hun ville ikke leve mere, så derfor skældte hun alle folk ud, og blev uvenner med alle. Hun ville hellere gemme sig i

sin egen lille psykotiske verden – væk fra alt og alle.

Det var ikke så godt for den hygge, hun havde skabt omkring sig. Naboerne kunne ikke forstå, hvad der skete. De blev sure og bange for hende.

Betina prøvede at forklare dem, at hun ikke havde det så godt. Først prøvede de at forstå hende. Naboen, Ann kunne godt se på Betina, at hun ikke havde det så godt og var en smule forvirret, og fordi de havde snakket en del om det inden det gik galt, kunne Ann godt være lidt med. Men Anns forståelse holdt ikke længe, og Betina blev mere og mere syg.

Det gik helt galt, virkelig galt. En dag ville hun fortælle Ann om sin barndom, hvordan hun var blevet udsat for et overgreb, men kunne ikke få det sagt på den

rigtige måde. Betina ville vise Ann sin bog fra psykologen om overgreb på børn. Hun gik ned i gården hvor Ann sad, og lagde bogen på bordet.

Men Betina var vred og sur på det hele og råbte af Ann. Ann misforstod hendes måde af være på og misforstod totalt, hvad det egentlig handlede om. Det var Betina, der ville fortælle om sin livshistorie, det var *ikke* nogen beskyldning eller trussel.

Betina vidste, at hun havde brug for en psykolog at tale med, og det var ikke lige Ann, man skulle betro sig til. Det var hun jo ikke uddannet til!

Betina lavede mange andre dumme ting. For eksempel fik hun paranoia, da der hang en seddel om rengøringen i opgan-



gen på en tavle, som var til den dame, der gjorde rent. Alle var utilfredse med hendes rengøring, og naboerne var begyndt at skrive ret ubehagelige ting til hende. Der stod noget som "trapperne er meget beskidte. Kan du ikke finde ud af at gøre rent og fjerne det lort?"

Betina syntes, det var noget mærkeligt noget at skrive og fik lige pludselig paranoia om, at det var hende, der blev skrevet om. At det var i kode, og at lortet var Betina, og nu ville de have hende ud af opgangen. Hun blev gal og skrev selv nogle navne på sedlen, og at det kunne de selv gøre.

Så bankede det kraftigt på døren. Betina åbnede. Det var Gitte. Gitte boede ovenpå. Hun var rasende og flippede helt ud. "Hvad har du gang i?" råbte hun lige ind i ansigtet på Betina. "Hvad er det, du har skrevet på tavlen? Hvorfor har du skrevet vores navne? Er du helt fra den.?"

Betina kunne ikke rigtig forklare sig. Gitte ville nok ikke forstå det alligevel. Betina blev vred, og senere ked af det. De kunne virkelig ikke lide hende mere. Det var sandt. De ville smide hende ud, tænkte hun. Gitte stillede sig op i døren. Betina stillede sig hen foran hende. De gloede bare på hinanden. Så gik Gitte op til sig selv. Det var fandeme godt tænkte, Betina, for Gitte var vred, og Betina var tosset, og de var tæt på at komme op at slås. Men heldigvis gik Gitte op, og Betina sad forvirret tilbage inde hos sig selv.

Betina blev indlagt.

Tre måneder senere kom hun hjem fra hospitalet. Hun havde det meget bedre, men vidste, at hun skulle rydde op i alt det kaos, hun havde skabt omkring sig. Hun ville sige undskyld og gik ind til sin nabo, Ann. Døren var som sædvanlig åben og Betina sagde

"Hej, jeg vil lige sige ..."

"Du må godt gå igen!" sagde Ann.

"Men jeg vil lige sige undskyld!"

"GÅ NU !"

Betina fik det dårligt. Hun blev ked af at hun ikke kunne løse problemerne med sin nabo.

Betina mødte sin overbo Gitte tilfældigt i Odense. De hilste på hinanden og det var Betina glad for. Det var altid noget!

"Jeg er ked af det der skete," begynde Betina. "Undskyld, men jeg har en sygdom og..."

Hun blev afbrudt.

"Det er ikke nogen undskyldning!"

Gitte kunne ikke forstå, at Betina var psykisk syg og havde en sygdom, der gjorde, at hun ikke kunne styre, hvad hun sagde eller gjorde, når hun havde det sådan.

"Du kan ikke bruge din sygdom som undskyldning!"

"Nå. Men ok. Jeg har dummet mig, og jeg ved jeg har sagt mange grimme ting."

"Ok" sagde hun så, og tog imod Betinas undskyldning.

"Men det skal ikke blandes sammen med alt det andet," sagde Betina. "Du og jeg



var oppe at skændes på trappen. Det har ikke noget at gøre med, hvad jeg har sagt til Ann. "

"Det ved jeg godt." Svarede Gitte "Men Ann er meget oprørt. Du sagde mange onde ting til hende." Og så fortalte hun lidt om, hvordan Betina havde opført sig.

Det er altid interessant at høre fra andre, hvad de mener om en selv og ens sygdom. Betina var psykotisk. Hun fik et blackout og kunne ikke huske alt, hvad hun havde fortaget sig. Hun hørte om det, og så begynde det langsomt at komme tilbage mens Gitte forklarede nærmere.

"Ann har fortalt mig, at du næsten var ved at slå hende med den bog om børneovergreb. Hun var dybt chokeret og såret. Hun følte det, som om du anklagede hende for seksuelt misbrug af hendes egne børn! "

Betina var mundlam. Hun vidste, at det var en misforståelse, men kunne ikke rigtig huske præcis hvorfor. Det havde Betina overhovedet ikke ment. Det havde Betina overhovedet ikke sagt. Hvordan kunne Ann misforstå det! Det var jo om Betinas bog.

Det var jo Betina det handlede om. Betinas problem!

Betina havde det godt på vej hjem. Hun var glad for, at hun fik snakket ud med Gitte og tænkte, at det skal nok gå. Det skal nok blive godt igen.

Hun prøvede alt, hvad hun kunne for at gøre det godt igen. Hun gav en bajer i gården til dem allesammen og bad om forståelse. Hun lagde en lille gave foran Anns dør med et brev og håbede på, at de kunne snakke sammen igen.

Betina tog fejl

Betina blev mere og mere ensom. Der kom ingen børn ind til hende mere. Hun kunne ikke hilse på dem eller få en snak eller en kop kaffe som hun plejede. Der var ingen der smilte til hende på trappen. Hendes hjem var tomt. Det var et mareridt. Dagene blev lange og, Betina blev deprimeret. Hvad kunne hun gøre? Tingene var slet ikke det samme mere. Og Ann, hendes nabo, ville ikke give sig. Hun ville ikke forstå, og ville intet have med Betina at gøre. Betina kunne ikke mere. De var også begyndt at genere hende. Det ringede på døren 3-4 gange om dagen, uden at der var nogen, når døren blev åbnet. Postkassen blev fyldt op med alt mulig mærkeligt. Nogle gange med de andres reklamer. Det blev for meget ...

Betina overvejede at flytte. Hun kunne ikke mere. Det hyggelig netværk, hun havde fundet var væk. Og alt det på grund af en misforståelse. Betina måtte flytte fra sit hjem. Flygte fra sine naboer.

Det er trist, at psykisk syge ofte bliver misforstået, og at uvidenhed får andre mennesker til at blive bange for dem. De har lov til at være i samfundet lige som alle andre. Men en psykisk syg bliver der straks lagt med til. Og man vil simpelthen ikke vil have dem boende!

Se Dawn's websider her:

Kunst: hjem.get2net.dk/oneday/oneday

Poesi: groups.msn.com/deltadawnspoetry

Kommentar: kernen@sol.dk

Rod-Nettet i Smørum

Ud fra konceptet »hjælp til selvhjælp«, og troen på at psykisk syge har mange ressourcer at trække på, blot de bliver tilbudt de rette vilkår, valgte en gruppe psykiatribrugere i Ledøje-Smørum kommune den 31. marts 2003 at starte en ny forening ved navn »Rod-Nettet«.

Af Karlo hansen
billede Karlo Hansen



Inger-Liss Christoffersen.

»Vi er en gruppe psykiatribrugere, der i længere tid har arbejdet på at få vores egen forening op at stå. Vi vil helst være helt uafhængige af det offentlige system, men vi erkender, at vi når længst sammen med det offentlige – og ikke mindst LAP/FAP, der jo er psykiatribrugernes egen forening,« siger formanden, Inger-Liss Christoffersen fra Smørum.

»Formålet er at udgøre et rodnet for folk med sindslidelser – en selvhjælpsforening, som foreløbig har til huse i kommunens kulturhus. På længere sigt har vi drømmen om at få vore egne lokaler i kommunens nyindkøbte friskole i Hindbærvangen her i Smørum. Vi har endvidere søgt penge hos vores borgmester, som er meget positivt indstillet over for os. Vi har foreløbig fået 10.000 kr. fra §115-midlerne, og vi har fået stillet samme beløb i udsigt, når vi får tingene op at stå.

Foreningen kom godt fra start

Før Rod-Nettet startede, var der ikke noget tilbud til sindslidende i kommunen, som kun har omkring 10.000 indbyggere.

Unge med en sindslidelse har oplevet, at blive henvist til kommunens plejecenter, fordi der ikke var andre tilbud.

»Vi startede med at annoncere et stort åbent hus-arrangement, som løb af stablen den 19. september i Konfirmationshuset i Smørum, og borgmesteren tog imod iført den gyldne kæde. Arrangementet samlede ikke mindre end 26 personer,« fortæller Inger-Liss.

Hun har i starten står for det meste af arbejdet med at arrangere faste, ugentlige aktiviteter, blandt andet en skovtur med picnic, besøg på Statens Museum for Kunst, rundture i Ledøje-Smørum kommune, kunstferisering hos Flemming Hvidberg og Rigmor Veifert, Tycho Brahes Planetarium, Recovery-foredrag, samt foredrag om psykiatrien i Københavns Amt.

Psykiatrisk sygeplejerske

»Vi har et medlem, Kirsten Stef-fensen, som er psykiatrisk sygeplejerske, og som har en vældig god viden på området. Men hun er ikke ansat af Smørum kommune. Derfor er hendes hjælp frivillig for os alle, og vi satser på, at være selvkørende på alle områder,« fortæller Inger-Liss.

»Foreningen er åben for brugere i de omkringliggende kommuner, og kontingentet er 50 kr. årligt. Med jævne mellemrum laver vi i fællesskab et aktivitetsprogram under vore mandagsmøder her i Kulturhuset. På længere sigt er det målet, at vi får lavet et lille blad eller nyhedsbrev i farver, som udsendes til vore medlemmer.

Vi har indmeldt os i LAP/FAP, og Erik Olsen fra FAP Storkøbenhavn har hjulpet os i den indledende fase, blandt andet med ansøgninger om legater, konsulentbistand m.v. I øvrigt har han sagt ja, til at holde et foredrag om Recovery.«

Foreningens koncept

Foreningen er tænkt som et helt nyt koncept ud fra tanken om, at psykisk syge har mange ressourcer at trække på, og er i første omgang interesseret i at få andre medlemmer, som er rimelig selvhjulpne, og har behov for at være sammen med ligestillede. Interesserede er velkommen til at kontakte Inger-Liss på: 44 64 10 12. Man er velkommen, uanset hvilken kommune man bor i.

Baggrunden for Rod-Nettet er, at jeg selv er blevet så velfungerende, at jeg nu gerne vil hjælpe andre, så folk kan samles og hjælpe hinanden efter princippet: »hjælp til selvhjælp«, hvor vi sammen kan blomstre op og fungere bedre i hverdagen – et sted, hvor vi har en social base og adgang til aktiviteter m.m.«

Aktiv tilværelse

»Jeg startede med psykisk sygdom ved i 1969 at få en fødselspsykose, da jeg fik min søn. På det tidspunkt vidste ingen, at jeg levede med en manio-depressiv sygdom, som lå latent og ventede på at komme i udbrud. Forinden var jeg i 1968 netop blevet udlært som teknisk tegner hos F. L. Smidth,« siger Inger-Liss.

»Fødselspsykosen bragte mig på Sct. Hans i tre måneder i 1969. Her blev jeg behandlet med 13 elektrochok, der virkede sammen med Trilafon. Først mange år senere gik det op for lægerne, hvad min egentlige diagnose var.

Jeg har boet sammen med samme mand i 16 år, og formåede at blive på arbejdsmarkedet. I mange år var jeg chefsekretær i F. L. Smidth. Blev afskediget under en større fyringsrunde i 1982. Alligevel nåede at jeg være på arbejdsmarkedet i 30 år, selv om jeg havde en sindslidelse. Jeg har bl.a. været ansat i Landbrugsrådet, som sekretær for pressechefen. Senere var jeg med til at starte Landsforeningen Ældre Sagen i 1986. Her

var jeg i syv år indtil jeg blev fyret på grund af sygdom.

Hemmeligheden ved at kunne forblive på arbejdsmarkedet så længe er især, at jeg havde en god kemi med mine chefer, at jeg var meget åben om min sindslidelse, samt at jeg var vellidt og god til mit arbejde.

I 1993 søgte jeg førtidspension, mens jeg var indlagt. Men da jeg nu blev pensionist, fandt jeg ud af, at jeg var god til at sælge.

Jeg har altid haft et særlig behov for at være aktiv hele tiden. Så siden 1993 har jeg haft forskellige fritidsjob. Bl.a. har jeg solgt smykker, tasker, tøj og kosmetik, og skal snart i gang igen med homeparties, hvilket jeg er særlig god til. Men det skal kun fungere som et supplement til min pension.

I 1999 fik jeg Kirsten Steffensen som hjemmesygeplejerske i psykiatri her i Smørum. Det var, da der i 1998 blev indført en ny lov om, at kommuner skal have en psykiatriske hjemmesygeplejerske.

Jeg blev indlagt med mani på KAS-Ballerup, men Kirsten har været god til at få mig i gang igen, og har bl.a. lært mig at afstemme min medicin, så jeg ikke får hverken for lidt eller for meget. F.eks. har jeg lært at regulere min medicin, så den mere er tilpasset årstiderne.

I over 16 år er jeg med blandet held behandlet med *Lithium*. Men en dag i 2000 prøvede jeg *Efexor*, som viste sig at være et epokegørende medikament netop for mig. Det består af *Serotonin* og *Noradrenalinøgere*, som er to stoffer, jeg ikke selv kan producere tilstrækkeligt af.

Med *Efexor* sker der noget radikalt hos mig. Fra at være syg og meget deprimeret, er jeg nu kommet så langt, at jeg har fået en helt ny tilværelse, hvor humøret er blevet stabilt, hvor jeg trives og faktisk har fået et helt nyt liv.

Oplysende arbejde

Inger Lis har flere gange været engageret i arbejdet med at skabe bedre oplysning omkring de sindslidendes forhold. Bl.a. har Inger-Liss været i lokalradioen:

“Efter flere artikler i dagspressen om min sindslidelse, fik jeg en henvendelse fra Danmarks Radio, om jeg ville være med i et radioprogram. Det var en kronik i *Aktuelt*, der resulterede i, at jeg til sidst deltog i et telefoninterview til regionalradioerne i DR.



Rod-Nettets åbent hus arrangement. Fra venstre ses borgmester Jens Jørgen Nygaard, Erik Olsen FAP København, og Rigmor Veifert, der allerede er blevet kendt for sit arbejde i LAP, bl.a. som medlem af LAP's redaktionsudvalg.

NET- VÆRKSTEDET

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.

Selvhjælp i Nord Vest

Kristian og Nils Holmquist Andersen er kommet videre i en selvhjælpsgruppe, som de driver ud fra princippet om at kunne selv.

Af Journalist Birthe Pedersen

Efter et par kurser på Vejle Vandrehjem i foråret 2003, som Landsforeningen af tidligere og nuværende psykiatribrugere, LAP, havde taget initiativ til, har Nils Holmquist Andersen igangsat en Selvhjælpsgruppe i sit lokalmiljø.

På et bruger møde i værestedet Mamma Mia, der ligger i Københavns Nord Vest kvarter, spurgte jeg Kristian og Nils om, hvordan det gik i den selvhjælpsgruppe, de er aktive i.

"Det er rart at komme der og møde nye mennesker, som sandsynligvis har de samme problemer som én selv. Vi taler stort set ikke om medicin. Det er rart, for den diskussion kan man høre andre steder," fortæller Kristian, der har været med i gruppen, siden den startede i juni 2003. "Vi har nogle regler, som vi selv har været med til at vedtage. Blandt andet taler vi kun om os selv og vores egne erfaringer. Det med at give gode råd dur ikke. For hvad der virker for den ene person, dur ikke altid for den anden," siger Kristian, der har rundet de halvfjerds år. Han er en af de ni deltagere, der har været gennem selvhjælpsgruppen, og er der endnu.

"Jeg har tænkt mig at fortsætte så længe det er muligt. Det er ikke altid lige let at finde venskaber, når man har været indlagt. Men her føler jeg et venskab med de andre, og det er vigtigt at blive tolereret som den man er," slutter han med et sikkert blik i øjnene.

Nils er kun 35 år gammel, men ser det som en styrke, at gruppen har så stor aldersspredning. "Vi har jo alle sammen nogle erfaringer, og det er ikke altid at jeg kan gå til min familie, da jeg synes de er farvet af min sygdom. Min bedstemor siger tit, at jeg skal passe på med at rode mig ud i for meget, fordi jeg har været syg. Hun ser mig stadig som værende skrøbelig. Så vil jeg hellere spørge Kristian, eller én af de andre om, hvad

de ville gøre, hvis de stod i en besværlig situation, for de ville ikke fordømme mig og vurdere deres råd eller erfaringer ud fra, at jeg en gang har været syg," siger han.

Alle får taletid

Der er nogle gange, hvor jeg ikke har så meget at berette, men jeg får gavn af at lytte til de andre. Bare det at se nogle mennesker, som har været i samme båd som jeg giver en tryghed. Vi sørger for at alle får plads til at sige noget, hvis de vil. Men det er i orden at sidde passiv, hvis man har lyst til det.

Når mødet starter, tænder vi et fyrfadslys. Det går på omgang, og vi afbryder ikke undervejs, før fyrfadslyset bliver givet videre til næste medlem. Det er altså ikke noget med at sidde i en social rundkreds og være enormt åndelige. Vi sidder omkring et bord, og stearinlyset er en slags hjælpeforanstaltning til ikke at blive afbrudt," siger Nils.

Skal man være medlem af LAP for at deltage i jeres Selvhjælpsgruppe?

"Selvhjælpsgruppen er ikke vores eller LAP's. Den tilhører alle dem, der har lyst til at være med.

Når gruppen er vokset til mere end 8-10 medlemmer, starter vi en ny et andet sted, hvor de nye medlemmer kan være.

Men naturligvis skal man ikke være medlem af LAP for at deltage. Det er jo det væsentlige i et hvert medmeneskeligt arbejde, at vi er ligeværdige. Hvilke politiske partier folk i gruppen er medlem af eller stemmer på til et folketingsvalg, ville vi selvfølgelig heller ikke blande os i.

Men jeg anbefaler, at man melder sig ind i LAP for at styrke netværket blandt os, der er tidligere eller nuværende psykiatribrugere, samt psykiatritruede. LAP er jo en slags fagforening for os," slutter Nils.

Selvhjælpsgruppen bruger Københavns Kommunes lokaler, men er i øvrigt uafhængig af professionelle behandlere. Der tages ikke notater, eller skrives journaler. Gruppen mødes hver mandag kl. 19.00 – 20.30 på lasvej nr. 7, 2400 kontaktperson er Nils Holmquist Andersen, tlf. 30418311. Læs mere på www.blot.dk/s.html.



Selvhjælpsgruppens mødested på Glasvej 7. Foto: Frank Gerhard

af Svend Balle



Ture Lykegaard

Når man åbner bogen, opdager man, at den er fyldt af en række dagbogsnotater til en søster, der imidlertid blot er et fantasiprodukt. Den er også fyldt med en række henvisninger til Bibelen. De fleste henvisninger er til brevene, enkelte til Gammel Testamente og enkelte til evangelierne, hvor Matthæusevangeliet er blevet valgt. .

Paulus omtales ikke i evangelierne men først i Apostlenes gerninger, som er beretningen om, hvad der skete efter Jesu himmelfart. Paulus blev selv omvendt til kristendommen men måtte igennem en indre kamp for at nå dertil. Paulus og hans breve indtager en central rolle i bogen. Årsagen til dette fokus skyldes formodentlig, at det tidligt i bogen konstateres, at Paulus selv var psykisk syg, men at han blev de psykisk syges hårdeste dommer.

»Galskabens evangelium« kan umuligt sættes ved siden af de fire evangelier (eller de andre, nogle hævder, der findes). Den må betragtes som en kommentar til Bibelen, men en for psykisk syges vedkommende tiltrængt kommentar.

Han deltager i nogle møder, hvor man beskæftiger sig med at læse Bibelen og forstå den. Indimellem har han det nu så skidt, så han melder sig på den psykiatriske afdelings modtagelse og har nogle samtaler med nogle læger. Han forsøger at nævne de tanker om kristendommen, han går rundt og gør sig, men man forstår ham ikke eller forstår det på en anden måde. Indimellem bliver han indlagt, men han forlader tit hospitalet ret hurtigt og må så hutle sig selv igennem, før han igen må til samtale. Sidst i bogen er han blevet indlagt på Skt. Hans hospital, hvor medpatienten Anita spiller en vigtig rolle, selv om hun er autist, og Ture dårligt kender hende.

På bibelmøderne og i tankerne om dem bagefter, bliver det klart for fortælleren, at Bibelen forudsætter en stærk tro, og hvordan kan man det som psykisk syg, når man netop



mangler den styrke, som raske mennesker besidder. Det er det andet projekt i fuld udfoldelse. Til det andet projekt hører navnligt under opholdet på Skt. Hans mange kommentarer til Bibelen, et opgør med de centrale tanker i Jesu forkyndelse bl.a. som nævnt Det store kærlighedsbud: »Du skal elske din næste som dig selv«. Hvordan kan man elske den næste som sig selv, når man ikke kan elske sig selv. Ture forsøger at omformulere det til: »Jeg tror man, uden at skelne, skal elske sin næste og sig selv« (side 176 i bogen). Han har også en lang række henvisninger til andre steder, og man kan være uenig og enig. Det vigtigste er næsten alle steder, at der på dette sted i Bibelen er et hul, psykisk syge kan dumpe ned i - for teksten dækker ikke den mulighed, at man kunne være det.

En vigtig kritik til dette projekt er nu, at der igen de fire evangelier optræder mange besatte af onde ånder, som fortælleren aldrig nævner. Og selv om en del af dem har fysiske handicap er der dog også eksempler på psykisk syge. Et eksempel kunne være den besatte i gerasenernes land. Han omtales fx i Markusevangeliet 5. kapitel. Han har gået rundt med lænker om fødderne. Men dem havde han sprængt, og nu gik han rundt på bjergene og råbte og skreg. Da Jesus møder ham, får han alle de urene ånder til at løbe over i nogle svin, og der er ca. 2000(!), som herefter drukner sig. Og manden sidder tilbage og er helt fredelig og afklaret.

Det andet projekt

I sin rastløse søgen i Københavns gader lykkes det fortælleren at få tanker fra bibelmøderne og under lægesamtalerne til at gå hånd i hånd med hans egen tvivl, selv om det kan være svært. Dette kommer bedst til udfoldelse i de drømme, han omtaler. I en af dem (fra 30.9.) befinder han sig i en forstad, som også kunne være Roskilde. Der er en endestation for en buslinje, og der er en stor græsplæne, hvor nogle unge fyre spiller fodbold, og så er der en DSB-kiosk. Ture går ind i kiosken og stjæler hele fire tegneserieblade med »Edderkoppen«. Desuden køber han tebreve, som alle har en indskrift på. Han mener selv, at plænen henviser til paradiset, Edens have, og hvorfor skulle der ikke være DSB-kiosker der? I Himmeriget er det også tilladt at stjæle. Tebrevene, som han dyp- per i vand, mens han ser drengene spille fodbold med en basketball, er hans egen drøm om at afkode alle de steder i Bibelen, han ikke forstår. Nu lykkes det alt sammen pludseligt - og så vågner han. Til dette projekt hører sikkert også de mange henvisninger til pop- og rocksange

Det tredje projekt

Under sin indlæggelse på Skt. Hans op imod jul, lykkes det fortælleren at nå tilbage til, hvad der oprindeligt var hans ide med dagbogen. Autisten Anita måtte da også være omfattet af det kristne budskab, men hvem tænker på hende, selv om Ture mener, at hun har alle de kvaliteter, som Jesus havde. Lægerne, de andre patienter og de andre behandlere forstår hende ikke, for hun taler bare sort. Af nogle betragtes hun endda som en, der går i seng med den første, der melder sig. Men for Ture er Anita netop den umælende, den psykisk syge, som kan være ligeglad med faldgruberne - for vedkommende kan ikke læse den for slet ikke at tale om at forstå den.

Min kritik og andres

Bogen rummer mange steder, som sikkert kan bruges i en prædiken, fordi den viser, hvordan Bibelen rummer mange modsatte sider. Det var i hvert fald bemærkningerne fra en teolog, efter hun havde læst et uddrag af den. Jeg mener selv, at bogen har et for ensidigt syn på Martin Luther, som var kendt for at sige, at han ville opfatte og udlægge alt i den bedste mening. Fortælleren opfatter ham kun som fordømmende.

En nær ven til forfatteren var inde på, at fortælleren var seksualfor- skrækket, og er alle psykisk syge det? Min hovedkritik er, at det er en noget sort kristendom, fortælleren tager udgangspunkt i. Gud betyder god, men indimellem kan den gode Gud være svær at finde. Jeg finder også, at fortælleren har fået begrebet synd galt i halsen. Synd er ikke som bødlens sværd, nogle opfatter det som. Der er tværtimod tale om en rettesnor for, hvad der ikke er så godt at gøre. Desværre har mange års kristendom nok ikke fået det til at gå lettere ned. Men derfor behø- ver vi vel ikke at være bange for sex, hvis vi vil tage Bibelens budskab alvorligt? Går to mennesker i seng sammen og føler noget ved det, så er der vel ikke tale om synd, selv om visse indremissionærer måske vil hævde, at hvis der ikke er tale om forplantning, så er det syndigt. Har de nødvendigvis ret?

Bogen kræver meget af sin læser. Men den hører også til en af de bøger, man kan læse mere end en gang. For der er meget at skulle for- holde sig til.

Ture Lykkegaard: (250 kr., 240 s., Amalie 2003, kan bestilles i boghand- len eller på

www.underskoven.dk)

Hallo Mor !



Af Karlo Hansen

Forfatteren Ingrid Nørup, der skrev sin første børnebog i 1993, har skrevet en bog, der henvender sig til børn mellem 7-15 år, hvis forældre er psykisk syge. Selv er Ingrid i dag mor til tre voksne børn, og har sammen med sin mand oplevet, hvor svært det kan være at skulle fortælle børn om det »man normalt ikke taler om« – nemlig at mor er syg i sindet.

Psykisk sygdom er et tabuemne. Det er ikke noget, man taler om. Det er tys tys. Ekstra svært er det at forklare et barn, hvad det er der sker, når en i familien bliver psykisk syg. Tingene sker bare, og man får aldrig talt om det.

Denne bog er lavet som et redskab til at få talt tingene igennem. Den gennemgår kort de forskellige psykiske sygdomme og behandlingen af dem.

Målgruppen er børn mellem 7 og 15 år, men bogen kan sikkert også med stort udbytte læses af voksne. For eksempel psykisk syge patienter, der tit og ofte ikke ved ret meget om deres sygdom.

Forfatterinden Ingrid Nørup, der oprindelig er uddannet sagsbehandler i Gladsaxe Kommune, har over 30 års erfaring med flere psykiske lidelser, og har været indlagt mere end 26 gange. Trods sygdom og modgang har Ingrid igennem årene været kendt for at være et varmt og hjælpsomt menneske og altid at have overskud til at kæmpe de sindslidendes sag, hvilket især er gjort på hospitalet i Ballerup, hvor hun netop er udskrevet fra daghospitalet afdeling Y2.

Det er ikke din skyld

Som noget meget vigtigt skriver Ingrid Nørup: »Det allervigtigste du kan gøre, er at overbevise dig selv om, at det ikke er din skyld, at din mor er syg. Du vil jo nok lede efter en grund, og nogle gange vil du være overbevist om, at du har gjort noget galt. Men sådan er det ikke. Du er ikke skyld i din mors sygdom. Det må du blive ved med at fortælle dig selv.

Hvis din mor har det for dårligt til at få besøg af dig, så tegn nogle flotte tegninger og send til hende. Har du lært at skrive, kan du skrive et brev til hende og fortælle hende, hvad du har lavet i skolen eller på fritidshjemmet. Skriv også rigtigt mange gange, at du savner hende og at du glæder dig til at besøge hende, når hun får det bedre.«

Ingrid Nørup skriver i et godt og forståeligt sprog om moderens sindslidelse, som for mange familier ofte er et svært emne at røre ved. Her bliver det, der er så svært, gjort til noget, der lyder så enkelt og naturligt, at alle kan sætte sig ned og læse højt, eller inspireres til selv at fortælle.

Forfatteren giver de voksne et påskud til at sætte sig ned og læse højt for deres børn. (Det er jo ikke forældrene, der er syge. Det er jo ikke deres ord. Det er forfatterindens - Ingrid Nørup).

I den lille bog, der er på 42 sider, fortælles kort om depression, mani, indlæggelse, tvangsindlæggelse, behandling med medicin og herunder, hvornår mors optræden ikke er hende selv, men derimod blot bivirkninger af medicinen.

Endvidere skrives der på en åbenhjertig måde om elektrochok, skizofreni, stemmer, neuroser og fobier, fødselspsykose, fødselsdepression og ikke mindst, hvad det er man som barn mellem 7 og 15 selv kan gøre for at hjælpe mor og ikke mindst sig selv.

Når mor lider af en depression

-Du ved sikkert godt, hvordan det er at være ked af det. Der er en ganske naturlig grund hertil. Når der er gået noget tid, glemmer man tingene lidt og man bliver glad igen. Det er en rask måde at være ked af det på. Når man har en »syg« depression, bliver man derimod ked af det uden nogen rigtig grund, det er noget, der kommer indefra. Begynder din mor at blive underlig? Holder hun op med at lave noget i huset, sætter sig i et hjørne af sofaen og stirrer lige ud i luften eller græder? Hun sidder der, når du går i skole eller fritidshjem om morgenen, og om aftenen, når du kommer hjem, sidder hun stadig på den samme plads. Er din mor sådan, har hun måske en depression.

Det er meget, meget slemt at have en depression. Man bliver frygtelig ked af det, føler at man er skyld i en masse forfærdelige ting - måske krige - og mister alle sine gode følelser. Og hvad er følelser så for noget? Du kan meget, meget godt lide din mor, og hun kan meget, meget godt lide dig. Det er følelser, I har for hinanden. Det er ikke alle følelser, der er gode. At være bange er for eksempel også en følelse; det er ikke en rar følelse.

Når man har en depression, holder man op med at kunne elske sin familie. Man holder op med at kunne føle glæde ved noget som helst, man holder op med at kunne høre musik, selv om det er noget, man normalt er vild med. Alting bliver fuldstændig ligegyldigt. Og jeg kan fortælle dig, at det er noget, der gør ondt. Ondt i hjertet, ondt i maven – det føles, som om man har en isklump med tyve skarpe hjørner i maven. Man kan slet ikke se nogen mening med livet og vil faktisk helst af med det. Tit og ofte føler man, at man har fortjent at dø, fordi man har gjort noget frygteligt. Har din mor det sådan, er hun alvorligt syg og har meget brug for hjælp.

Er du interesseret i at købe bogen kan du ringe 44 98 26 38



Christian Bonde mindet

Galeaktivisten Christian Bonde blev mindet med både prisuddeling og et seminar i weekenden den 21-23 november. Bag initiativerne stod foreningen Christian Bondes Venner, som er oprettet for at mindes Christian Bonde, der døde i 2001, og som efter at være fejlanbragt under åndssvageforsorgen i 1944, først blev hjulpet ud af systemet i 1971 og derefter blev en utrættelig aktivist for psykiatribrugeres rettigheder. Bonde var blandt meget andet en af initiativtagerne til Galebevægelsen og blev kort før sin død portrætteret i OUTsiden nr. 38 i 2001 under overskriften: Kriger i psykiatrien.

Af Karlo Hansen og Carl Rosschou
Foto: Jette Nielsen, Tegninger: Birgit Schmidt

Bondes skytsånd

Bonde Prisen blev givet til tidligere overlæge i psykiatri, Munke Hertel Wulff, som i sin tid hjalp Bonde ud af åndssvageforsorgen, og som han derfor betragtede som sin skytsånd resten af livet. Prisen bestod af en tegning af nordmanden Torgeier Brånstein samt et indrammet foto af Christian Bonde, skænket af OUTsiden.



Prisen blev overrakt ved et arrangement i restuarant La Rocca i København af foreningens formand, Benny Lihme fra tidsskriftet Social Kritik. Munke Hertel Wulffs søn, Christian Wulff, var også til stede vil prisoverrækkelsen, og modtog sammen med sin far et eksemplar af bogen Gale mod magt – magt mod gale, som er udgivet af Galebevægelsens Forlag.

Runde mennesker i firkantede systemer

Seminalet foregik på Sonnerupgård Kursuscenter ved Hvalsø, og samlede omkring 40 deltagere og oplægsholdere, som fra fredag aften til søndag eftermiddag deltog i engagerede debatter om forholdene inden for psykiatrien og om Christian Bondes liv og kamp. Det vil føre for vidt at referere hele seminaret, så vi nøjes med enkelte klip fra oplæg og diskussioner.

Foreningens formand, Benny Lihme, styrede begivenhederne med sikker hånd, stort overblik og informative introduktioner til program-





punkterne, som omfattede oplæg om Humor, galskab og psykiatri, paneldiskussioner om Sindslidendes ret til en ordentlig bolig og forstående naboer og Status over et par årtiers Socialpsykiatri, samt en fortælling om Christian Bondes Journaler og oplæsning af bogen »Historien om en idiot – fortalt af ham selv« ved fortælleren Torben Lange.

»Når jeg tænker på Christan Bonde, ser jeg ham komme ind i Brolæggerstræde med en sag – en sag han var blevet opmærksom på og som krævede handling – her og nu,« sagde Mogens Seider, næstformand i Socialpædagogernes Landsforening. »Bonde har blandt andet lært mig, at forandring er mulig, og at man sladrig skal give op. Samt at det er nødvendigt at have en vision om et rummeligere samfund der bygger på solidaritet



og hensyntagen til den enkelte, og at der i alle firkantede systemer findes runde mennesker.«

Socialpsykiatri

Karl Bach fra LAP fortalte, at han havde mødt Christian Bonde gennem galebevægelsen i firserne, og blandt andet havde arbejdet sammen i forbindelse med en strejke blandt plejerne på Middelfart Hospital.

De strejkede i protest mod, at viceforstanderen var gået til pressen med oplysninger om den om mishandling af patienterne, der foregik på hospitalet, og det fik plejerne til at nedlægge arbejdet med krav om at han skulle fyres. De gik i demonstration gennem byen, og aktivisterne fra Galebægelsen sluttede sig til dem. »Vore slogans var dybt ironiske«, fortalte Karl Bach. »Vi opfordrede for eksempel lægerne til at følge plejernes eksempel og gå i strejke.

Det blev misforstået af plejerne, som troede, at vi støttede deres krav, men det var overhovedet ikke tanken. Vi støttede, at de blev væk fra hospitalet.«

Men Karl Bach talte også om de aktuelle forhold for psykiatribrugere, og slog blandt andet fast, at et af de store problemer lige nu, er forsøg på at åbne for tvang i eget hjem. »Det er tortur at udsætte folk for medicin mod deres vilje,« sagde han og vendte sig i øvrigt mod behandling i hjemmet.

Psykiateren Preben Brandt tog også afstand fra tvang i socialpsykiatrien, og betegnede det i øvrigt som et misfoster at kalde den sociale indsats for en særlige gruppe for »socialpsykiatri«.

Han fortalte blandt andet om en patient, som både var psykisk syg, stofmisbruger og hjemløs. Han havnede mellem de to stole i behandlingssystemet. I hospitalspsykiatrien fik han at vide, at hans problemer var sociale, men i det sociale system, mente man at han havde det for dårligt psykisk til at kunne få en bolig.

Recovery

Pernille Jensen, som er koordinator for Recovery Projektet, sagde blandt andet, at nissen ofte flytter med fra behandlingspsykiatri til socialpsykiatri i form af et negativt syn på prognose og fremtidsudsigter.

»Men hvis personalet tør bryde med de negative forventninger, rummer indsatsen mulighed for, at den enkelte kan blive hjulpet til at komme sig,« fastslog hun.



Tror du på engle ?

Denne novelle skrev jeg i november 2002. Den er mit kæreste eje, fordi den beskriver et kæmpe savn, savnet af min bror, og sorgen over hans alt for tidlige død. Da jeg gennemgik min kamp, op til overfladen efter en depression og mange voldsomme angstanfald, gennemgik jeg også en proces, hvor min "gamle" sorg skulle gennemgås igen. Og midt i processen dukkede denne novelle op.



Af Tina Nurby.

Det er september, dagene er ved at blive kortere. Menneskene er begyndt at putte sig, gemme sig og trække sig ind i sig selv. Lotte har netop været sammen med sin pigegruppe, en masse følelser hober sig op indeni. Hun sætter sig på en kølig bænk, tager sin hvide blok frem, den uden linier, begynder at skrive. Imens hun skriver, trænger tårerne sig frem, hun holder dem inde. Græde, det vil hun bare ikke, ingen skal se hendes tårer. Hun skriver og skriver. Kuglepennen stryger hen over papiret, og hendes savn bliver prentet endnu engang. Savnet er så stærkt, så indeklemt.

Indimellem kommer det frem, når hun cykler, hører en bestemt melodi. Her kan tårerne også trille frit, fordi ingen kan nå at se tårerne, mens hun cykler af sted. Lotte skriver et afskedsbrev, et brev så inderligt, så fyldt med kærlighed, at hvis andre læser det, vil de kunne genkende følelserne.

»Kære storebror, jeg savner dig så frygteligt, men det er på tide at slippe dig fri. Det er på tide, at jeg siger farvel.« Lotte er 31 år, det er mange år siden hendes bror døde.

Hun rejser sig, lægger skånsomt brevet ned i sin rygsæk. »Jeg må gøre det færdigt en anden dag,« når hun at tænke. Mobilten ringer. Det er hendes mand!

»Jeg kommer sent hjem i dag, men du har jo også friaften i aften. Din mor tager ungerne,« siger han. Lotte lægger telefonen i jakkelommen, sukker. Hun ved, at hun må gøre brevet færdigt, hun skynder sig hjem.

Et par måneder efter, vinteren er kommet, sneen har lagt sig i store dynger, vejret er hundekoldt. Lotte har netop elsket med sin mand, klokken er et om natten. Månen og stjernerne står højt på himlen, vinduet står åbent, ruden er dugget med sved. Dennis ligger med åben mund, smiler, kigger et øjeblik op i loftet, glipper lidt med mundvigen, åbner øjnene igen, denne gang mere intenst. Lotte vender sit hoved, kigger op i loftet, kan intet se, kun fornemme. Hun begynder at trække vejret tungt, hendes hjerte banker, rummet er fyldt op. Hvad er det her?

Dennis griner og siger: »Du skal bare vide, der er mange der passer på dig.«

Lotte stivner, ved ikke hvad hun skal sige. »Ja, det er nok rigtig skat.« Hendes stemme skælver.

»Han passer også på dig, tit ved din side, men du taler alt for meget, så det er svært at få et ord indført.« Dennis' ansigt bliver skarpt, lidt mørkt, det er som om han taler i trance. »Han har læst dit brev mange gange. Han er ked af den måde, han forlod dig på, fordi du har været så ked af det så længe. Men du virker som om du har fået mere ro, efter at have skrevet det.« Lotte tror ikke sine egne ører, det er simpelthen løgn det her, hun ved ikke om hun skal græde eller le, hun ved bare at hendes krop er fyldt med varme, den gløder. Hun vender sig om imod Dennis og hvisker: »Sig mig, hvad fanden foregår der egentlig her?«

Dennis vender sig, svarer med en grødet stemme. »Det ved jeg ikke, men du har besøg. Jeg ved godt, at det er totalt ufatteligt det her, men tro mig, din bror er her.«

»Han er her, og han har noget at sige dig.« Han fortsætter. »Det er sgu ikke mig der taler, det er, som om han bare taler igennem mig. Jeg kan slet ikke bevæge mig.«

»Men hvor er han nu?« Lotte kigger forsigtigt rundt i rummet.

»Oj,« Dennis lytter. »Han siger, at du har nogle pæne børn, at de er lige så skøre som han.«

»Ja, pis. Sig mig, tror du, jeg er åndssvag?« Lotte griner nervøst.

»Næææh, men det sker, det her: Tro mig, han er glad!« Dennis smiler. »Han har en høj hat i hånden, han er skaldet. Men han har det godt, det kan jeg mærke, han har det rigtig godt, og han griner rigtig meget!«

Lotte ligger et øjeblik. »Hvor er han henne nu?«

Dennis: »Det ved jeg ikke, han er her ikke lige nu.« Dennis kigger intenst på hende – dybt ind i øjnene. »Jeg ved godt, det er uforståeligt, det her, men jeg tror, at han bruger mig til at tale med dig. Og ved du hvad, det synes jeg simpelthen er for meget, jeg har godt nok altid vidst, at jeg havde visse evner, men det her, det er bare for meget!« Han kigger op i loftet igen.

»Schhhhy,« siger han pludseligt. »Prøv at lytte! Prøv, at se, han er lige der!« Hendes hjerte banker vildt, det føles, som om det er ved at springe ud af brystkassen, hendes åndedræt gisper.

Puf, vinden suser, vinduet springer i, gardinet blafrer. Billedet med familien er faldet ned, ligger tæt op ad væggen.

Dennis sukker, vender sig om imod hende. »Der forsvandt han, men han sagde en masse kan du tro. Det virker, som om han blev bange!«

»Hvad sagde han?« Lottes hjerte er ved at finde ro igen, hun er stadig fortumlet over suset, men ved at her er noget, hun godt kan lide. Hun har så mange spørgsmål, føler sig heldig, speciel og latterlig på en og samme tid. Hun spørger igen, »Hvad sagde han, jeg må vide det hele. Hvad skete der?«

»Ja, som du nok kan regne ud, så havde du besøg. Din kære bror, var sgu på besøg. Så du ham slet ikke?« Nej, Lotte ryster på hovedet. »Jeg så intet. Men alt det du sagde, det var ligesom at tale med ham. Hvorfor kom han nu, efter så mange år?«

Dennis ryster på hovedet, lægger det på skrå. »Det ved jeg ikke, det sagde han ikke noget om. Han sagde bare, at han havde læst dit brev! At han ville fortælle, at han havde det godt.«

Dennis svipper sin hånd i hendes.

»Han synes dine børn er smukke!« Lotte, sluger noget spyt! »Hvad? Var han inde og se dem?«

»Ja, han kunne ikke forstå, hvem Tommy var: Han fløj frem og tilbage, kunne ikke forstå, hvem han var!« Tommy er Dennis søn, der netop i disse dage, er på ferie hos dem. »Men nu er jeg træt, det var fanme hårdt det her. Hold kæft, hvor er jeg træt.« Dennis lægger sig i hendes arme. »Er det ok, at jeg falder i søvn? Det her sex og så din bror har virkelig udmatet mig.« Han lukker øjnene. Lotte nikker svagt, hun ligger i lang tid og lytter. Kan intet høre andet end bilerne langt væk, et fly i mørket og en let snorken. Hun falder i søvn.

Tiden efter. Hun er omtumlet, glad, forvirret, tilfreds. Har en følelse indeni af velvære, er ubekymret og også mæt. Hun ved ikke, hvad det er der er sket den nat, men det er bare så dejligt, at hun ikke kan ignorere det. Siger intet til nogen, men ved, at et eller andet er sket.

En dag hun går en tur med familien på Langelinje, og de passerer en statue forestillende en stor majestætisk engel, siger hun til sin datter Mia: »Det der er en engel, har du nogensinde, set sådan en?« »Ja, da!« Lotte standser op, hendes hjerte banker! »Nåååh, og hvor har du

da set sådan en?« Hun griner. »Hjemme ved min seng, mens jeg sov.« Mia svarer fuldstændig nonchalant. Lotte ved slet ikke, hvad hun skal sige, hun er fuldstændig lammet. Hendes mund er tør, den føles, som om den har brug for hele Langelinje. »Mia, se på mig! Den engel du så, hvordan så den ud, og hvad gjorde den?«

»Den fløj hen over min seng. Den gjorde ikke noget, den kiggede bare!« Mia går videre, tager sin far i hånden fejende hen ad Langelinje, som om hendes mor er det mest underlige i verden. Vrikker frækt med hofterne.

Lotte er fuldstændig paf, går i flere minutter, siger intet. Bliver så enig med sig selv om, at hun må spørge sin søn, om han også har set denne famøse engel. Hun lader gå et par dage.

Tim puster og stønner, sneen er væk, vejen nogenlunde ryddet, han knokler løs på cyklen. Lotte tager mod til sig, »Tim har du nogensinde set en engel?«

»En engel?« Tim ser spørgende på hende. »Måske!«

Lotte trækker vejret dybt endnu engang! »Hvis nu du har set en engel, hvor så du den så henne?« »Ja, altså hvis nu jeg nogensinde har set en engel, jamen så har jeg set den over Mias seng!«

Det er simpelthen løgn, Lotte tror ikke sine egne ører. Hendes søn og datter kan umuligt have talt om det her, hvorfor skulle de? Han er 9 år, hun 5 år, de taler ikke om sådan noget. Lotte er bare lamslået hun sakker bagud på cyklen. Hun sætter farten op. »Tim, den engel du så, hvad gjorde den?«

»Den rullede rundt i Mias seng og grinede. Den grinede hele tiden, så jeg blev ikke bange. Den kiggede hele tiden på Mia!«

»Kiggede den også på dig?«

»Det ved jeg ikke, men den grinede i hvert fald.« Tim stamper hælen i pedalen. »Hvorfor da? Har du også set den?« Tim kigger hende i øjnene.

»Ja,« siger hun, »og Mia. Så du er ikke den eneste. Og din far! Men sig det ikke til nogen, de tror bare, vi er lidt skøre!«

»Nej, det gør jeg dæleme heller ikke, men jeg er da ligeglad, jeg så den jo, og den gjorde jo ikke noget!«

Lotte bliver enig med sig selv om at tro på, at hendes bror virkelig har været der. Og det bliver heller ikke den sidste gang, han kommer på besøg.

Men det er en helt anden historie!



Vincent van Gogh 150 år

Selv om Vincent van Gogh i marts kunne holde 150 års fødselsdag, så har køerne uden for kunstmuseerne, der viser hans værker, måske aldrig været større.

af Karlo Hansen

*Van Gogh, Selvportræt, circa 1889.
Musee d'Orsay, Paris*

De fleste ved, at Vincent skar sit ene øre af for at aflevere det i en konvolut til en glædespige i Arles. Mange ved også, at han kun solgte et enkelt af sine billeder, mens han levede, men at man i eftertiden har opkøbt hans solsikkebilleder for millionbeløb for at deponere dem i japanske bankbokse. Det er den slags oplysninger, der giver grobund for myter.

Verdens mest berømte maler

Ingen borgeres liv har været mere skjulte for offentligheden end de psykisk syges. Dog udgjorde de anerkendte kunstnere her en særlig undtagelse. Kunstekspertter, journalister, forfattere og ikke mindst læger har alle gjort deres til, at disse sindslidende fik en særlig god behandling og ikke sjældent en høj status på hospitalerne. Takket være deres særlige evner, har de fået megen opmærksomhed. Men ser man nærmere på disse menneskers liv, tegner der sig ofte ulykkelige skæbner.

Vincent van Goghs liv har været beskrevet i biografier, romaner og film, og hvis man søger efter oplysninger om hans sindssygdom på internet, får man uden videre mere end 700 referencer. Hans afskårne øre, det lange ophold på sindssygehospitalet i Saint Rémy og hans selvmord i 1890 er udgangspunkter for en diskussion om diagnosen, som åbenbart ingen ende vil tage.

Nogle har ment, at han bukkede under for varmen, den brændende sol og den utålelige mistralvind i Sydfrankrig, mens andre har ment, at han nok var maniodepressiv, men også præget af alle de sjælelige konflikter, der af en eller anden grund var så almindelige på van Goghs, Nietzsches og Strindbergs tid. Og så er der den store gruppe psykologer og psykiatere, der har ment, at van Gogh nok var skizofren. Psykiateren Tom Bolvig fra Rigshospitalet har i en årrække interesseret sig meget for de såkaldte tindingelaps- eller temporallaps-epilepsier og

de ledsagende psykiske symptomer. Efter Bolvigs opfattelse kan der ikke være tvivl om, at van Goghs psykose var organisk betinget og skyldtes forandringer i en af hjernens tindingelapper.

Uanset hvilke teorier der lægges frem i debatten, så hviler antagelserne oftest på et spinkelt grundlag. Selv om forskerne har over 600 af malerens egne breve, er detsvært at trænge frem til sandheden.

Van Gogh bliver maler

I Paris kom van Gogh i forbindelse med impressionisterne, og han var i en periode især tiltrukket af kredsen omkring Gauguin og interesseret i deres særlige brug af farverne. Hans egne farver fik stadig mere gennemslagskraft, men han arbejdede også meget med den impressionistiske teknik, hvor enkelte motivdele og farveklange blev fremhævet på bekostning af de andre. Denne trang til forenkling og fremhævelse blev også forstærket af hans møde med de mange japanske træsnit, der i den periode kom til Paris og gjorde et stort indtryk på Vincent.

Van Gogh arbejdede intenst med maleriets tekniske problemer. Han var fuldstændig overbevist om, at han selv var på vej med noget nyt, men han følte sig også rastløs i Paris og længtes efter sydligere himmelstrøg (og dermed en løsrivelse fra impressionisterne i retning mod en helt ny isme: ekspressionismen).

Hans ophold i Arles varede fra februar 1888 til maj 1889, og han arbejdede i denne fase uhyre koncentreret og produktivt med mere end 190 store lærreder i løbet af godt et år. Han elskede det sydfranske landskab, som han malede med voldsomme farver og penselstrøg. Man får indtryk af, at han oplevede landet meget intenst som et solskoldet område, brændt af en nådeløs sol og plaget af en voldsom mistral, der udtørre jorden og vrider træerne i sære faconer. Hans stærke billeder kan virke, som om han i perioder følte sig forfulgt af selve rummet og af den livsudfoldelse, som han mødte i sin dagligdag. Han blev efterhånden tolt udmattet af sit arbejde og sine stærke oplevelser - og det er helt klart, at han ikke fandt den ro og harmoni, som han var rejst til Provence for at finde.

På et tidspunkt bliver van Gogh frivilligt indlagt på det psykiatriske hospital ved Saint Remy, men i den mellemlig-

gende periode havde han nået at skabe en række fremragende billeder fra egnen, heriblandt de berømte Solsikker, Cafeen i aftenlys og Stjernehimlen.

Beboerne i Arles var ofte bange for den rødhårede maler, der løb omkring med sit staffeli og malede som en gal, og de arbejdede på forskellige måder på at få ham indlagt på sindssygehospital. Det lykkedes til sidst for dem, og han kom til at opholde sig på anstalten et helt år fra maj 1889 til maj 1890. I den periode skabte han nogle af sine allerbedste billeder. Han malede nu med teknisk mesterskab og stor sikkerhed, men også med en følsom poesi i billederne. Man kan faktisk ikke få nogen fornemmelse af, at det skulle være en person i opløsning eller under pres af hallucinationer og vrangforestillinger, der her bruger sine geniale evner.

Anstaltslægen i St. Remy, dr. Peyron, omtalte i sit indlæggelsesnotat flere tilfælde af epilepsi i Vincents familie, og han skrev om den aktuelle tilstand: »Ud fra det foreliggende forløb tror jeg, at denne sygdom skyldes langvarige anfaldsfænomener, der følger tæt efter hinanden«.

Van Gogh gennemlevede også under indlæggelsen nogle kriser med syns- og hørehallucinationer og religiøse vrangforestillinger, men de var kortvarige og blev efterfulgt af raske perioder, hvor han arbejdede meget hårdt.

Oprøreren Vincent

Vincent var en oprører - og dermed farlig for det etablerede samfund. Sammen med kunstnervennen Paul Gauguin ville han frigøre sig fra virkelighedens spændetrøje.

Vincent malede ikke det han så, men det indtryk han havde af motivet og stemningen. Heri lå det unormale gemt, og herved træder Vincents sind uanstændigt frem og gør sig vigtigere end motivet.

Maleprocessen var intuitiv og individuel. Penselstrøgene, der hidtil havde været usynlige for ikke at ødelægge de gradvise overgange mellem lys og skygge, varierede nu i det uendelige og tog form efter malerens temperament.

Kunsten begyndte hermed en løsrivelsesproces fra virkeligheden og impressionismen kan ses som et af de første skridt mod det moderne genstandsløse maleri.

Ligesom Gauguin, der stod ham nær, ville han give farven stærkere betydning

for billedets opbygning: »Jeg føler af hele mit hjerte,« skrev han, »hvor vigtigt det er at besøge syden. Når det gælder om at drive farven op til dens højeste ydeevne, må man ikke have Afrika alt for langt borte.«

I modsætning til Gauguin arbejdede han dog bestandigt med naturen for øje, dog ikke i den hensigt at kopiere den, men for så intenst som muligt at skildre, hvad den indgav ham. I det berømte maleri af en café ved nat, er det ikke det synlige emne, der først og fremmest optager ham, ikke belysningen (farvernes brydninger og fortoninger), men caféens sjæl, dens drama.

»I dette billede,« skriver han, »har jeg søgt at udtrykke, at caféen er et sted, hvor man kan ruinere sig, blive frygtet, og begå forbryderiske handlinger. Jeg har forsøgt med rødt og grønt at udtrykke menneskenes forfærdelige lidelser.«

I virkeligheden er alt, hvad han maler, en slags selvportrætter. Farverne og penslernes strøg og landskabets terræn bølger lidenskabeligt som hans eget sind, og cypresserne rejser sig som flammer mod himlen, solen og stjernerne.

Vincents år i Arles

Efter flere år i Paris skrev Vincent i 1887 til sin søster Wil, at han ville rejse til Provence i Sydfrankrig, for dér at finde endnu mere farve og endnu mere sol.

Med finansiel støtte fra broderen Theo, sattes kursen mod Arles i 1888. Her, i hjertet af Provence, malede han blomstrende frugthaver, blomster, og især solsikker. Han malede desuden de jævne mennesker (sig selv indbefattet).

Her fik han besøg af Paul Gauguin, men efter forskellige kontroverser og et planlagt kunstnerfællesskab mellem dem, sluttede besøget allerede efter en uges tid.

Med en mekanisk arbejdsindsats kastede Vincent sig nu over tegningerne og malerierne, og det lykkedes ham også snart at skabe en vældig kunstnerisk produktion. Udmattet af arbejdet og efter at have gennemgået forskellige kriser endte det til sidst med, at han begyndte at læse selv.

Hjemmets møblement var yderst beskedent og bestod i starten ikke af andet end et bord, to stole og nogle få hverdagsting, og han var stadig nødt til at overnatte på et hotel, for en seng havde

han ikke råd til at købe. Men da hans rige onkel Cent, der var kunsthändler, døde, fik han dog råd til at indrette huset, (Det gule hus i Arles) for sin arv, så han nu kunne flytte ind i det i midten af september 1888.

Huset, værelserne og nogle enkelte genstande kom snart til at figurere som motiver i hans malerier, og de er således på mirakuløs vis blevet bevaret for eftertiden, selvom det gule hus blev ødelagt under et bombeangreb i anden verdenskrig.

Vincent van Gogh havde dekoreret sit hus med billeder, japanske træsnit og især med portrætter, som han for en dels vedkommende havde malet specielt til sit soveværelse. Således blev der gjort grundige forberedelser på et kunstnerfællesskab.

Men Vincent led under sin isolation i Provence,, og han forsøgte at udholde sin ensomhed ved at arbejde bevidst febrilsk, så hans legeme og sjæl blev overbelastet.

Provence betød for Vincent nye motiver og frem for alt »en stærkere sol« og »et andet lys«. Vincent foretrak nu at male motiver med landskaber fra Arles og omegn i fuldt solskin eller på de forskellige tidspunkter af dagen. Han malede hele sommeren ude i det fri og færdiggjorde sine billeder på en eneste dag for at undgå større afbrydelser. Han studerede lys- og farve-effekterne og forsøgte at nedfælde dem på lærredet. Det umiddelbare udtryk var vigtigere for ham end den realistiske afbildning.

I Provence forsøgte Vincent at efterligne sine japanske kolleger i oplevelsen af naturen. Uden hensyn til de strabadser, det kostede ham, stod han gerne ude i markerne, uden skygge for solen, og malede midt i de hedeste middagstimer – fuldstændig manisk – for at kunne indfange det fulde sollys.

Tragedien

Vincent var et både varmt, følsomt og kærligt menneske, der virkelig higede efter at give udtryk for sine dybeste følelser, men virkelighedens verden havde livet igennem været for hård.

I Arles omtalte han sine besøg på det lokale bordel for »sine hygiejniske øvelser«, der alene havde en korporlig – legemlig funktion. Alligevel blev der oprettet en vedvarende kontakt til en af

bordellets kvinder: Rachel. Hendes noget generte og tilbageholdende væsen gjorde det nemmere for Vincent.

Det var i øvrigt Rachel, som skulle få overrakt Vincents højre øre med kommentaren: »Pas godt på det!«

Da Vincent senere undskyldte sin optræden, svarede hun, at hun såmænd var vant til så meget, så et øre fra eller til kunne ikke påvirke hende synderligt.

I Arles havde Vincent fået ideen om en slags kunstnerkollektiv – en blanding af rige og fattige malere. Men det hele var luftkasteller - Le Petit Boulevard. Men det hjalp ham til at udholde ensomheden. Mens projektet om et »Sydens Atelier« helt bevidst optog en hel del af hans liv og tanker, fortsatte han med en sygelig iver og en imponerende vitalitet med at male.

Vincent var meget afhængig af vennen Gauguins tilstedeværelse. Enhver antydning af, at Gauguin ville rejse igen kunne få Vincent til at krybe for den maler han agtede så højt og havde lært at kende som ven under årene i Paris.

Gauguins planer om atter at rejse, gik ham frygteligt på. Det fik Vincent til at være yderst eftergivende over for vennens luner og krybende at acceptere hans vurderinger, men kun for en tid – for endelig at blive sig selv igen – en person, det var komplet umuligt at bo sammen med i længere tid.

Som Vincent var også Gauguin meget ensom og under et stort pres. Begge arbejdede uden for de accepterede kunstneriske normer. Vincent kunne udholde det ved at søge tilflugt i fantasien med sine urealistiske projekter.

Som man kunne vente, sprang bomben efter kort tids bofællesskab. Hvad der reelt skete ved ingen med sikkerhed.

I den lokale avis Forum Republicain kunne Arles' borgere den 30. december 1888 læse en notits under lokalt nyt:

»I søndags klokken 23.30 kom en Vincent van Gogh, kunstmaler af hollandsk oprindelse, til bordel nr. 1 og spurgte efter en vis Rachel og gav hende sit øre med disse ord: »Pas godt på dette.« Derefter forsvandt han. Da politiet blev underrettet om denne gerning, der kun kunne være begået af et stakkels sygt menneske, tog man næste morgen hen til denne persons bolig og fandt ham livløs i sengen. Den stakkels mand blev straks overført til hospitalet.«

Vincent var i en psykotisk tilstand og var meget svag pga. blodtabet. Han havde ikke skåret hele sit øre af, selv om han havde gjort et ihærdigt forsøg. Ved at holde den åbne barberkniv i sin højre hånd, havde han skåret gennem sit venstre øre. Den øverste del sad stadig fast som en grufuld lille kødlap. Han havde skåret gennem mindst en af ørets blodårer, og blodtabet var dramatisk.

Om årsagen til Vincents selvlæstelse og den efterfølgende overbringelse af øret til den stakkels Rachel har der siden været mange gisninger.

Lynchstemning i Arles

Nogle af Vincents naboer var blevet skrækslagne ved episoden med barberkniven. Vincents rengøringskone begyndte nu at sladre om, at han hørte anklagende stemmer og troede sig forfulgt af folk, der ville ham livet. Dette var nu med til at samle en opinion mod Vincent. Hans vært på hotellet havde allerede forsøgt at sætte ham på gaden, men nu var der en samlet gruppe, der var enige om at få ham ud.

Selvom Vincent overnattede på hospitalet og kun havde fri om dagen, kunne det ikke berolige den stadig mere ophidsede overbevisning hos borgerne, som betragtede ham som en farlig, sindssyg person. Forældre så igennem fingre med, at deres børn åbenlys pinte og plagede denne gale mand, jagtede ham i gaderne og kastede kålstokke efter ham, når han viste sig i byen.

30 borgere gik sammen om en skrivelse til borgmesteren, i hvilken de anklagede Vincent for at drikke for meget og for at være en trussel mod kvinder og børn. Selvom borgmesteren netop havde haft et hyggeligt møde hos Vincent, valgte han at lytte til borgernes klager og bad Vincent forblive på hospitalet og sørgede for, at politiet afspærrede boligen.

Afslutningen

Den 27. juli 1890 i en alder af kun 37 år rettede Vincent van Gogh en revolver mod sit bryst og trykkede af. Såret var ikke dødeligt, men der gik infektion i det og to dage efter døde han med hovedet hvilende i hans elskede broders skød. Hans sidste ønske var endelig gået i opfyldelse.



Lukning af daghospitalet i Ballerup

Psykiatriske Center Ballerup (PCB), der tidligere hed KAS Ballerup, har gennem flere år været udsat for drastiske nedskæringer. Vice-direktør Anette Gjerris fra Amtsgården udtalte under et foredrag den 29. oktober, at det sker som led i en ændring fra en hospitalsorienteret sengepsykiatri til en behandlingsorienteret psykiatri i Københavns Amt, hvor folk bor hjemme, mens de modtager behandling. Den 1. februar 2004 skal daghospitalet afdeling 2 lukke, men den genopstår som en del af områdets distriktskykiatri.

Fra en tidligere demonstration mod nedskæringer på KAS Ballerup.

Onsdag den 29. oktober var der foredrag i undervisningssalen på KAS Ballerup, med psykiateren Anette Gjerris, der talte for en fyldt sal.

Overskriften var den nye amtsspsykiatri, som er på vej, hvor nøgleordene er »åbenhed« og »tilgængelighed«.

Målet var at orientere om de overordnede linier, men Anette Gjerris blev konstant afbrudt af nuværende og tidligere patienter, der benyttede chancen til at blive hørt, og henviste til de mange lukninger der er sket i Ballerup.

Ingrid Nørup, der i ni år har været patienternes talskvinde, benyttede lejligheden til at oplæse flere spørgsmål, rettet til Anette Gjerris, som hun forinden havde fremført i Dialogforum. Hun

påpegede, at lukningen er en katastrofe for 42 kronisk patienter, som ofte kan klare sig uden dagsindlæggelse, fordi de har afdeling Y2, hvor der er let adgang til lægesamtaler. Det har sparet mange døgnindlæggelser, men disse patienter egner sig ikke til distriktskykiatrien. *Hvordan får vi i øvrigt en garanti for, at distriktskykiatrien får tilført flere ressourcer - f.eks., som tiltrængt, flere læger, der tilsyneladende er en mangelvare.*

Angående afdeling Y1, kan jeg slet ikke have, at afdeling Y1 nu- bortset fra fire utilstrækkelige pladser på skadestuen - er det eneste tilbud om indlæggelse på lukket afdeling. Jeg er, på trods af svær sygdom, en stærk personlighed og har lige overlevet en tvangsindlæggelse på

nævnte afdeling. En lille, svag, skrøbelig og meget syg kvinde vil muligvis ikke kunne overleve det. Derfor må jeg, som patientkontakt for alle patienter på Ballerup sygehus og på opfordring og bøn fra mange medpatienter, protestere over forholdene.

På en afdeling med 12 svært psykotiske, og mange gange kriminelle patienter, er det nødvendigt med disciplin og struktur, men det er ikke ensbetydende med hårdhed, nedværdigelse, ligegyldighed og voldelig adfærd fra plejernes side. Det er et skrækkabinet uden lige. Hvor mange underskrifter skal der til - 500? - for at få jer til at undersøge forholdene og gøre noget ved det? Jeg skal gerne indsamle de underskrifter.



Ingrid Nørup)

Endvidere har jeg forslag til følgende emner:

1. Bedre oplysning, bevirkende færre fordomme om psykisk sygdom.
2. Bivirkninger af medicin.
3. Jeg vil imidlertid ikke tale om tvang, fordi den de allerfleste tilfælde er på sin plads. Var der ikke noget, der hed tvang, havde jeg ikke levet i dag.

Anette Gjerris påpegede flere gange, at mødet handlede om åbenhed og tilgængelighed, men der var intet at gøre. Spørgsmål og kommentarer til lukningen blev ved med at dukke op fra publikum.

Kim Rasmussen fra Rod-Nettet spurgte, hvorfor der lukkes så mange afdelinger på KAS Ballerup, før patienterne får adgang til noget nyt, og Anette Gjerris svarede, at man ikke kan begynde at opføre noget nyt, før man har pengene til det, og at man med den nuværende regering oplever meget stramme forhold.

Inger-Liss Christoffersen, der er formand for Rod-Nettet i Smørum spurgte om sindslidende har frit sygehusvalg? Svaret herpå var, at det har alle, men for sindslidende gælder der en undtagelse, der ikke findes indenfor somatikken. »Hvis lægen ikke føler, at det vil gavne patienten, kan man nægte det frie sygehusvalg af hensyn til patienten«.

Udbygningen af socialpsykiatrien

Med udbygningen af socialpsykiatrien er der kortere indlæggelsestider, så dags-

hospitalet afdeling 2 bliver ikke brugt i samme udstrækning som tidligere. Den 1. februar 2004 har man besluttet at lukke dagshospitalet afdeling 2.

»Lukningen af dagshospitalet er en katastrofe,« siger Ingrid Nørup. »Det vidste jeg fra starten. Selv har jeg været meget syg og været indlagt det meste af tiden. Normalt er jeg meget aktiv omkring lukninger og besparelser. Men med lukningen af afdeling Y2 har vi alle været meget påvirket af situationen, både patienter og medarbejdere. I amtets dialogforum har jeg rettet en henvendelse til psykiatriudvalgets formand, Preben Andersen. Men han har endnu ikke svaret. En af de ting jeg netop valgte at understrege i min henvendelse var, at mange af de kroniske dagspatienter fra Y2 ikke har nogen sygdomserkendelse og derfor ikke selv søger læge, når de er syge.

Hvad skal der til, for at dagspatienterne på det nuværende Y2 kan blive hjulpet på samme måde som før?

»Der skal der ansættes flere læger i distriktpsikiatrien, og åbningstiden skal forlænges. Sådan som det er nu, så er distriktpsikiatrien ikke god nok.»

Oprustning af distriktpsikiatrien

Hospitalet i Ballerup, dvs. Psykiatriske Center Ballerup dækker følgende kommuner: Ballerup, Ledøje-Smørum, Gladsaxe, Herlev og Værløse.

Området er opdelt i tre distriktpsikiatrier. Det er 1. Distriktpsikiatrien i Ballerup/Smørum Kommuner. Det er 2. Distriktpsikiatrien i Værløse/Herlev Kommuner, og endelig er det 3. Distriktpsikiatrien i Gladsaxe Kommune.

Hver af de tre distriktpsikiatrier fungerer med et selvstændigt læge- og personale-team, hvor der om dagen er adgang til behandling. Ifølge administrerende overlæge på PCB Ejner Holm-Jensen vil hvert af de tre distriktpsikiatriske teams blive styrket med en fuldtidssygeplejerskestilling og yderligere sekretærbistand.

Ejner Holm Jensen oplyser endvidere: »Dagshospitalet Y2 blev lukket for et par år siden. Bogstavet Y er røget ud af vores afdelingsbetegnelser samtidig med navneskiftet til PCB efter overgangen til en ny forvaltning (Psykiatri- og Socialudvalget) i begyndelsen af år 2002. Den funktion

der nu er i spil, er afdeling 2. Det er et ambulatorium, ambulatoriefunktionen lukkes ikke, men flyttes ud til distriktpsikiatrien i vores 3 områder, samtidig med at den ambulante funktion på selve Centret styrkes.«

»Beslutningen om at flytte ressourcerne fra afdeling 2 til distriktpsikiatrien er et ønske om at styrke distriktpsikiatrien – og har således ikke noget med besparelser at gøre,« siger Ejner Holm Jensen..

Om lidt bli'r her stille

Fredag den 5. december blev Ingrid Nørup udskrevet fra dagshospitalet, og ved denne lejlighed blev der afholdt afskedsreception. Invitationen, der blev sendt ud til patienter, medarbejdere og læger, og ikke mindst venner og bekendte var indledt med en velplaceret selvironisk overskrift, der lød: »Om lidt bli'r her stille«.

I mere end 30 år har Ingrid Nørup været indlagt i mere end 26 gange for forskellige diagnoser. Alligevel har der været overskud til at kæmpe som en ildsjæl for patienternes rettigheder og imod nedskæringerne i 2002.

Som formand for Patient Rådet på Ballerup Hospital og kontaktperson for psykiatribruerne igennem de sidste 9 år har Ingrid brugt mange ressourcer for enten at forbedre eller bibeholde psykiatribrugernes forhold på Ballerup Hospital.

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

Ingrid Nørup har været psykisk syg i det meste af sit liv har. Hun har arbejdet som sagsbehandler i 18 år i Gladsaxe Kommune under borgmester Erhard Jacobsen, og bor til daglig på Grævlingestien i Bagsværd sammen med sin mand og en af deres tre voksne børn.

Efter udskrivelsen ønsker Ingrid Nørup at skrive artikler om de sindslidendes forhold og er allerede kendt i flere dagblade og hos flere lokalpolitikere, så helt stille bliver der ikke.

Om skizofreni

Af Egon Gad Johansen

Jeg vil tillade mig at komme med nogle synspunkter, jeg tror holder omkring helbredelse af skizofreni.

Find jer en, I holder rigtigt meget af, og få et arbejde, I trives ved, arbejd i det hele taget seriøst med så meget som muligt, også jeres forelskelser.

I skizofrenien er der store gevinster, efter min mening nemlig verdensberømmelse og kærlighed.

Og hvem drømmer ikke om det. Men de gevinster hos den skizofrene af en sådan karrakter at han aldrig får dem. Fordi de forudsætter, at TV virkelig drejer sig om ham. Derfor siger jeg: die psychiatrie muss romantiziert werden, eller die welt muss romantiziert werden.



Freud sagde, at problemerne er seksuelle. Jeg siger vi løber alle kærlighedsfrustrerede rundt. I Psykiatiren siger man til pigerne, at de ikke skal dyrke den pæne pige, Hun bliver bare udnyttet.

Jeg siger: giv den pæne pige kunstigt åndedræt, således at vi stadigvæk har søde piger, der vil ofre sig. Ja for at give kunstigt åndedræt skal jeg ofre mig. Det skal være sådan, at den pige, du fabler om skal være den eneste ene, hun skal foretrækkes frem for alle i TV og Hollywood med.

Mange skizofrene fabler nemlig om disse stjerner på vor kulturelle himmel, men du skal være stjerne i dit eget liv. Og den pige du vælger skal være hende der tænder stjernerne i dine øjne, og ingen anden. Hvis du så som jeg filosoferer godt, så kan du skrive bøger. Hvis nu arbejdspsykologer fandt ud af hvad de forskellige skizofrene duede til, og gav dem psykologisk støtte, så kunne de måske komme til at få et arbejde de var gode til og som de kunne lide.

Det ville være lykken for alle – også skatteyderen. Men den skizofrene er et sygt menneske; der hører derfor en indsigt til, i hvad skizofreni er. Man skal vide, hvad der er vrangforestillinger med sig selv, hvad der er hallucinationer, og hvad der er tvangstanker, og hvad der ikke er. Man skal vide, hvad de forskellige symptomer er for at kunne gå ud af skizofrenien, derfor er en psykoedukation vigtig.

I dette forslag er ikke taget hensyn til biologiske synspunkter på skizofreni.

Nok fra mig denne gang og lykke og held.

*Store kærlige hilsner
Egon Gad Johansen*





af Karlo Hansen

Menet i tilværelsen afhænger af en god nattesøvn. For sindslidende og ikke mindst personer, der befinder sig i en livskrise, er evnen til at sove af særlig vigtighed. Det er mens vi sover, at der ryddes op i det indre kaos. Instinktivt ved vi det godt. Alligevel er det forbløffende, så lidt vi gør for at få en god nattesøvn.

Jes Gerlach fortæller om betydningen af en god nattesøvn og om søvnmekanismer, søvnproblemer og søvnbehandling. Vi lukkes ind i søvnens forunderlige verden, drømmene. Søvn er nemlig ikke, som man tidligere troede, blot en passiv tilstand, hvor man er væk fra vågenlivets aktiviteter og genvordigheder. Søvn er også i perioder en meget aktiv tilstand, hvor hjerneaktiviteten kan være lige så intensiv som i vågentilstand. Det er tilfældet under drømmesøvnen, der er kendetegnet af hurtige øjenbevægelser, livlige drømme og aktivering af kønsorganer, samtidig med, at man har totalt lammede muskler og er svær at vække.

Forskningen i de seneste år har givet en betydelig, ny indsigt i, hvad der regulerer søvnen, og hvad der ligger bag de forskellige søvnsygdomme. Søvn er blevet et meget undersøgt forskningsområde, og det giver sig nu udslag i øget kendskab til søvnmekanismer og bedre behandlingsmetoder blandt andet på søvncentre.

Overblik – 10 punkter om søvn

Søvn er livsvigtig. Søvn er samtidig noget af det mest fascinerende ved menneskets eksistens og biologi.

Vi sover en tredjedel af vores liv. Og den tredjedel er med til at bestemme, hvordan vi har det i de to andre tredjedele. Det er derfor klogt at bruge lidt tid på at få en god nattesøvn.

Søvnen består af en forunderlig blanding af dyb søvn og drømmesøvn (kaldet REM-søvn). Under dyb søvn hviler næsten alle funktioner, og organismen lader op til den nye dag. Men under drømmesøvnen arbejder hjernen på højtryk (med følelsesladede drømme, uden forstandens kontrol), og kønslivet aktiveres.

Søvn styres af et indre ur, som findes hos alle væsener, dyr og planter, og som er en slags pacemaker for de daglige livsrytmer. Generne bag dette ur er fundet og kan overføres fra et dyr til et andet.

Søvnen reguleres også af signalstoffer, hvoraf nogle er vækkende (for eksempel det nyopdagede hypocretin og det gamle noradrenalin), andre søvnfremkaldende (GABA-benzodiazepiner).

Søvn påvirker vores hormonbalance. Den dybe søvn stimulerer væksthormoner, der hos barnet og den unge fremmer udviklingen af krop og hjerne – og hos voksne vedligeholder hud, muskler, knogler, hår m.v.

Der er et tæt samspil mellem søvn og immunforsvar. Søvn stimulerer flere komponenter i immunsystemet (f.eks. dannelsen af hvide blodlegemer). Og mange af disse komponenter påvirker psyken, herunder søvn og depression.

Søvn forbedrer hukommelsen og styrker intellekt og kreativitet, men de præcise mekanismer er ikke entydigt afklaret.

En god nattesøvn mindsker risikoen for stress, angst og depression. Men paradoksalt nok kan drømmesøvnen også være depressionsfremkaldende. Depressive har mere drømmesøvn, og depression og drømmesøvn er forbundet med de samme biokemiske ændringer. På søvn-eeg (kurve over hjernens elektri-

ske svingninger) kan man aflæse, om en person er deprimeret eller i fare for at blive deprimeret.

30-40 procent af befolkningen klager over søvnløshed i løbet af et år, 10-15 procent har svær og vedvarende søvnløshed. Mere end 50 procent af mennesker med psykiske lidelser dør med søvnløshed, 90 procent af de depressive. Søvnforstyrrelser er årsag til mange ulykker på arbejdspladser og i trafikken.

Årsagerne til to søvnsygdomme, søvnapnø (snorken med iltmangel) og narkolepsi (ufrivillige søvnanfald) er blevet opklaret i løbet af de senere år – og de kan nu behandles.

Selv om søvnen stadig på mange måder er gådefuld, har man i dag fået så meget indsigt i tilstandens psykologi og biologi, at man i langt de fleste tilfælde kan afhjælpe eller behandle søvnvan-skeligheder. Og heldigvis er man – både i befolkningen og blandt professionelle – ved at blive klar over, hvor vigtig søvn er for sundhed og velbefindende.

1. Enkle former for søvnmangel:

A. Manglende viden om normal søvns varighed og forløb. B. Forstyrrelser i søvn-miljøet. C. For ringe aktivitet.

2. Søvnmangel på grund af ændret døgnrytme:

A. Skifteholdsarbejde. B. Mangel på lys. C. Jetlag.

3. Søvnløshed ved stress og psykiske sygdomme

4. Indlært søvnløshed

5. Søvnløshed ved kropslig sygdom

6. Søvnløshed ved misbrug af stimulerende midler/stoffer

7. Søvnløshed på grund af anden søvnsygdom

8. Speciel (primær) søvnløshed

Kilde: Tabel fra bogen

»Søvn« af Jes Gerlach,
PsykiatriFondens Forlag, 2003.

154 sider.

150 kr.

Kan bestilles hos boghandleren eller
købes gennem Psykiatrifonden.

Når man bliver psykisk syg

Jeg har været sindslidende i 14 år. Når man første gang stifter bekendtskab med sindets dunklere afkroge, er det et chok.

Men samtidig betød det for mig, at jeg begyndte at tænke over mit liv og livet i almindelighed. Hvad er den dybere mening med livet? Er der en mening, og i så fald, hvilken? En religiøs mening, måske? Jeg har søgt i øst og vest – jeg har fordybet mig i den østlige hinduisme samt buddhismen for at finde svar. En overgang søgte jeg tilflugt i meditation og troen på en Guddom. Jeg filosoferede over mangt og meget. Men slutresultatet blev, at ingen af disse religioner eller "selvhjælpsbøger" i almindelighed kunne hjælpe mig eller give mig svar på, hvordan jeg kunne blive lykkelig eller nærme mig dette mål. I disse tider udgives selvhjælpsbøger i en lind strøm, og vi mennesker sluger dem råt. Vi tror, at lige den forfatter har svarene, som vi har søgt efter i hele vores liv. Efter en længere 3-5 års periode blev jeg klar over, at den eneste der kendte sandheden om mit liv samt det jeg havde brug for, var mig selv – i mit hjerte. Jeg forstod, at ingen kunne give mig den ultimative formel på, hvordan jeg bedst kunne leve mit liv.

Vi har en tendens til at tro, at andre kan forklare os, hvordan vi kan blive lykkelige – men det kan de ikke. Jeg indså, at jeg var den eneste, som kendte mig, som jeg var. Denne erkendelse var både chokerende, fordi den lagde hele ansvaret for mit liv på mine egne skuldre – jeg skulle være selvansvarlig -, men på den anden side åbnede den for en kærlig og opmærksom lytten indad. Den lagde grunden til, at jeg turde være mig selv – turde og blev nødt til at være mig selv tro. I min opvækst har vrede været tabu-belagt, men også vreden i mig selv begyndte jeg langsomt at acceptere og vedkende mig som en legitim følelse på linje med de "positive" følelser såsom kærlighed, medfølelse o.l.

Jeg tror, at processen hen imod at blive et helt menneske - på trods af psykisk

sygdom eller måske netop på grund af den – starter, når det enkelte menneske begynder at tage sine egne følelser og tanker alvorligt – når han anerkender sin egen specielle natur.

Gennem længere tid

Gennem længere tid har jeg i det små gået og kigget på mennesker i store varehuse: I deres øjne kan jeg se den store tomhed eller frygten for at føle tomheden (ved livet). De spejder og leder efter et eller andet, som de kan glæde sig over de næste 14 dage, hvorefter de skal erhverve sig et eller andet nyt. Selvom jeg er bevidst om denne meget menneskelige mekanisme er jeg nok ikke meget bedre til at modstå følelsen af meningsløshed og tomhed i min egen tilværelse. For hvad er meningen med dette liv. Er det at sætte børn i verden – nej vel egentlig ikke: Så gives spørgsmålet bare videre. Er det at skabe en karriere eller opbygge rigdom? Vi ved alle, at vi skal dø, så hvad vi vælger at bruge vores liv er vigtigt. Men ofte synes valgene at være som vores

forældres valg, og dermed følger liv på liv og stafetten med de store ubesvarede spørgsmål gives dermed videre til næste generation.

I et trist øjeblik har jeg skrevet følgende digt:

"Al den strid og møje
Al den smerte at døje
Bare for som det sidste
Livet at miste....."

Vi kæmper alle en mere eller mindre hård kamp i dette vores liv.

Men i et lidt lysere øjeblik har jeg skrevet følgende som vers 2:

"Glæde er dog at finde
Kærlighed er dog at vinde
Vi bør hjælpe hinanden
Og gøre livet surt for Fanden....."

Med dette sidste vers slutter beretningen fra et søgende menneske.

Med venlig hilsen Claus Fredsted



De apatiske livretters indtogsmarch. Foto: Frank Gerhard Fog

Af Carl Rosschou

Vores faste orienterings-redaktør er sygemeldt med en ondsindet infektion, og derfor er denne udgave produceret af vikar.

Drab, vold og psykisk syge

Mens bølgerne stadig går højt i Sverige oven på mordet på udenrigsminister Anna Lindh, har der også herhjemme været flere tragiske og meningsløse drab begået af psykisk syge. Ekstrabladet nævner den 3. december hele fire tilfælde i perioden fra den 11. november til den 1. december. Et tilfælde handler om et knivstikkeri i en kiosk i Middelfart, hvor en 28-årig psykisk syg er sigtet for at have stukket en ekspedient ned under et røveri.

At tage et andet menneskes liv er den værste forbrydelse, der findes, og ethvert drab påfører offerets familie, venner, kolleger og omgangskreds forfærdelige lidelser. Derfor skal mordere naturligvis straffes – også hvis de er psykisk syge.

Men den slags sager udløser nemt en forudsigelig rygmarvsreaktion fra ikke bare medier og folk i almindelighed, men også fra psykiatere og politikere om, at nu er holdningen over for psykisk syge også blevet for slap. Der skal være mere tvang – flere tvangsindlæggelser, mere tvangsmedicinering og krav om at indføre tvang over for psykisk syge overalt – selv i eget hjem.

Men nogle bevarer da heldigvis overblikket. Psykiateren Preben Brandt påpegede i anledning af mordet i Middelfart, over for TV2 nyhederne, at psykiatrien ikke er god nok til at indse, at behandling ikke kun er et spørgsmål om medicin. Han efterlyser i stedet mere omsorg, psykoterapi og miljøterapi.

En større undersøgelse fra New Zealand giver ham ret.

Den viser først og fremmest, at antallet af psykisk syge, som begår mord, er lille sammenlignet med det store antal mennesker, som lever fredeligt med deres psykiske sygdom uden at være til fare for eller true andre. Men den viser også, at i 1970 blev 19 % af samtlige drab i New Zealand begået af psykisk syge, mens det i år 2000 var faldet til 4 %. I den periode er psykiatrien i New Zealand gået fra et traditionelt, biologisk fokus til at satse på psykosociale og recovery-orienterede metoder. Det betyder færre psykisk syge på hospitaler og flere ude

i samfundet. Og det har ikke ført til stigning i antallet af drab begået af psykisk syge.

Læs mere om undersøgelsen hos FAP Storkøbenhavn (www.psykiatribrugere.dk) og hent hele undersøgelsen på www.hrc.govt.nz/publicns.htm.

Flere senge

Herhjemme går udviklingen den modsatte vej. Der er nedskæringer i psykiatrien, og der mangler både tilbud og behandlingsmuligheder. Der nedlægges sengepladser på de psykiatriske afdelinger i stort tal, men mulighederne i distriktskykiatrien er for ringe. Og vi oplever en stigning i kriminalitet begået af psykisk syge. »Der er ikke tale om, at der er blevet flere psykisk syge, men at vi simpelthen behandler de syge dårligere,« siger Boris Velander, som er psykiatrisk overlæge i Vordingborg, til Ekstra Bladet. »Det kommer blandt andet til udtryk i personfarlig kriminalitet.« Hans og Ekstra Bladets svar på problemerne er, at der skal oprettes flere sengepladser på de psykiatriske afdelinger.

At der kan være brug for det, understreges af, at flere gerningsmænd til grov kriminalitet er blevet afvist af behandlingssystemet, kort tid inden de gjorde andre mennesker fortræd. Men undersøgelsen fra New Zealand viser, at flere sengepladser ikke alene er svaret. Det er vigtigere at se på de psykosociale tilbud. Den omsorg, støtte og terapi, som Preben Brandt efterlyser. For det kan ikke være noget mål, at psykisk syge skal indespærres på lukkede afdelinger i større omfang og i længere tid. Målet bør være, at så mange psykisk syge som muligt hjælpes til at leve en så normal tilværelse som muligt.

Det er tilsyneladende det, de er langt bedre til i New Zealand. Så inden debatten kører helt fast i hospitalssporet skal vi i stedet forsøge at finde ud af, hvad det er, de gør så meget bedre i New Zealand, at man både kan nedlægge sengepladser og mindske antallet af grove forbrydelser begået af psykisk syge.

Lykkepiller til alt

Men medicin kan man altid få, hvis det kniber med terapi og omsorg. Også selv om der ikke umiddelbart er nogen grund til at tro, man har brug for det. Gratisavisen Urban fortalte den 26. november, at hver fjerde patient, som får ordineret lykkepiller, får dem for diagnoser, som pillerne ikke er beregnet til, blandt andet migræne eller fibromyalgi.

Det bekymrer ledende overlæge Karen Garde fra Sct. Hans. »Man skyder med spredehagl efter syge i håb om, at det virker,« siger hun til avisen. »Patienter får en medicinsk behandling, som der er ringe sandsynlighed og intet videnskabeligt grundlag for virker.« Hun tilføjer, at læger skal overveje nøje, om chancen for effekt står i rimeligt forhold til risikoen for bivirkninger. Formanden for Psykiatrifonden, Jes Gerlach, synes, at det er i orden at give pillerne til andet, end de er godkendt til. Han mener, at de virker på nogle patienter, og at skaden er begrænset, hvis de ikke virker.

Men andre ser mere alvorligt på risikoen for bivirkninger. Som vi fortalte om i sidste nummer af OUTsideren, kan man blive afhængig af pillerne og have svært ved at stoppe igen, når man er begyndt at tage dem. Men der kan også være tale om endnu alvorligere bivirkninger.

Den amerikanske psykiater Peter Breggin har for nylig offentliggjort en artikel, hvor han fortæller, at mulige bivirkninger ved SSRI-præparater (som er det officielle navn for "lykkepiller") blandt andet kan være selvmord, mani, voldelig opførsel, angst og meget andet. Læs hele artiklen på www.breggin.com.

Den, der betaler musikken ...

Politiken løftede måske sløret for, hvorfor medicinen er så fremtrædende og risikoen for bivirkninger ikke spiller så stor en rolle i behandlingen. Lørdag den 6. december fortalte avisen om psykiatrisk overlæge Birte Yding Glenthøj, som er blevet genudnævnt til medlem af Registreringsnævnet, som rådgiver om, hvilken medicin, der må sælges i Danmark. Inderigsministeriet havde ellers fastslået, at hun var inhabil, fordi hun har modtaget ni millioner kroner til støtte for sin forskning fra medicinalfirmaer. Men Lægemiddelstyrelsen mener ikke, at hun skal udskiftes, for hvis man finder en, der kan erstatte hende, vil vedkommende have samme problemer med habiliteten.

Det betyder med andre ord, at alle kvalificerede psykiatriske forskere i Danmark har modtaget store summer til deres forskning fra medicinalindustrien. Og medicinalindustrien er kommercielle virksomheder, sat i verden for at skabe overskud og udbytte til deres aktionærer – deres interesse er at sælge så meget medicin til befolkningen som overhovedet muligt.

Lægerne kommer ikke nødvendigvis i lommen på industrien, selvom den støtter deres forskning. Men forskningen kommer til at tage udgangspunkt i problemer, der skal løses med medicin, og helst mere og mere.

Så forskerne producerer viden på medicinalindustriens betingelser – ikke på patienternes eller samfundets. Og det er svært at forestille sig, at medicinindustrien vil støtte forskning, som tager udgangspunkt i et ønske om at mindske medicinforbruget. Hvis situationen virkelig er så grell, som Politiken skriver, er det på høje tid, at der bliver afsat offentlige midler til solid forskning inden for psykiatrien. Medicinalindustrien må ikke være dominerende – for det er nu engang sådan, at den der betaler for musikken, også bestemmer hvad der skal spilles.

Alt i orden – patienten døde

Den 10. august 2002 døde en ældre, døment kvinde på Frederiksberg Hospital. Hun var fikseret med det, der kaldes et blødt bælte, og hun blev kvalt, da hun forsøgte at vride sig ud af det. Folketingets §71-udvalg har bedt Sundhedsministeren om en redegørelse for sagen, og han har svaret udvalget på baggrund af en redegørelse fra Sundhedsstyrelsen. Det fremgår, at kvinden var senil og omkringfarende, og derfor ofte blev fastspændt med det bløde bælte. Den 10. august blev hun fastspændt igen, og da personalet så ind til hende klokken

2.45, var hun død. Bæltet sad omkring brystkassen og underkroppen hang ud over sengen.

Sundhedsstyrelsen fastslår, at bæltet blev anvendt korrekt, at der ikke er grund til at kritisere plejepersonalet, samt at der ikke er mangler ved det anvendte bælte. Ingen kan bebrejdes, at kvinden døde.

Sundhedsministeren synes ikke, at sagen giver grund til at ændre psykiatriloven. Men han burde måske tænke sig om en gang til – det kunne være undgået, hvis der havde været en vagt hos kvinden, sådan som der skal være ved den mere omfattende fiksering på psykiatriske afdelinger.

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

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

Fri os for

Den politiske korrekthed har sat sine spor. Skraldemanden er blevet til renovationsarbejder og rengøringskone er blevet til rengøringsassistent. Dette i respekt for de mennesker, det handler om. Men kan nogen forklare mig, hvorfor hele befolkningen skal fyldes med misinformation om "lykkepiller"? Udtrykket bruges konsekvent af journalister i alle aviser, både når det gælder almindelig nyhedsformidling og f.eks. erhvervsstof.

Journalister har en særlig forpligtelse over for befolkningen. Det danske sprog præges af avisoverskrifter og avisartikler. Aviserne og andre medier giver igen og igen hele befolkningen det indtryk, at "lykkepiller" er ren lykke og at folk, der "spiser lykkepiller" er ringere end andre. For de har jo ofte blot et "livsstilsproblem". Og det er stadig ikke politisk korrekt at tage medicin, når det gælder psykiske sygdomme. Men det er fint nok at tage hjertemedicin.

Cirka 250.000 tusind danskere stifter nært bekendtskab med depressionslidelsen. For mange er medicin en livsnødvendighed, og de føler sig nedværdiget og som andenrangsmennesker, når ordet "lykkepiller" står bøjet i neon.

Ord har magt. Gentagelser har endnu større magt. Det er trist og sørgeligt, at der i medierne ikke er større respekt for den enkelte, end at man fortsætter med dette magtmisbrug over for mennesker, der er dybt ramt langt ind i deres sjæl.

Hvilket ord skal man sætte i stedet? Medicin mod depression kan være et forslag, men med den idérigdom, som blandt andet journalister mener sig i besiddelse af, kunne man forvente et godt forslag fra den kant. Udskriv en konkurrence i dagbladene og lad os se hvad der kommer ind?

Respekt for renovationsarbejderen, for rengøringsassistenten og for den depressionsramte, tak.

Med venlig hilsen Jette Balslev
Sekretariatschef DepressionsForeningen

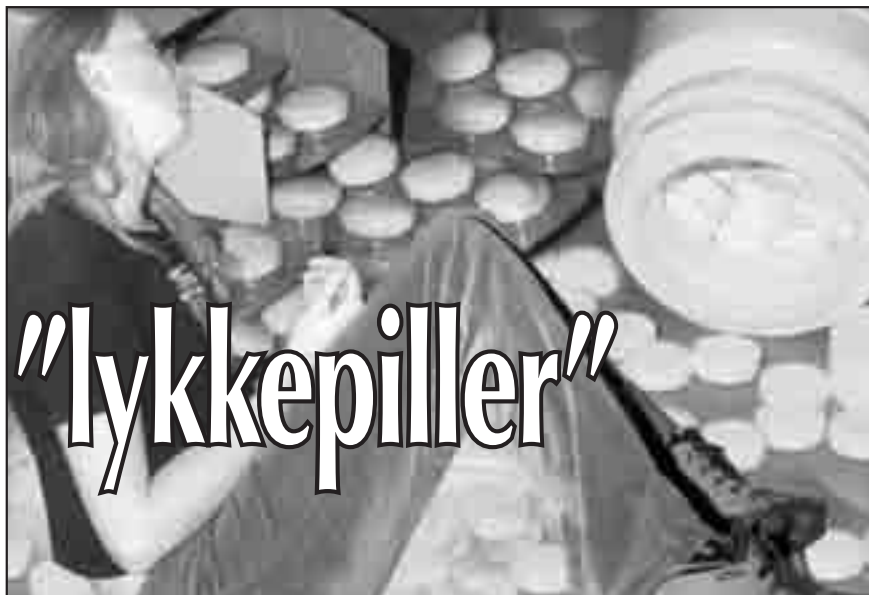


Foto Jette Nielsen, Collage Jorge Osorio

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.

Vil du give en hånd med?

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

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

Har du lyst til at være med, så kontakt:
konsulent Carl Rosschou

Tidsskriftet OUTsideren
Prinsesse Charlottesgade 28-30
2200 København N
Telefon: 35 39 71 24
email: cr@outsideren.dk



TIDSSKRIFTET OUTSIDEREN
Danmarks største uafhængige brugerblad!

GARTNERI

Offside

- er et aktivitetssted og en blød arbejdsplads for mennesker med psykosocial problembaggrund, bistanndmodtagere, 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,
Stevnsgade 3-5, 2200 N
Tlf.: 2124 8755 / 4371 9917**

Hoptrup Højskole

en bro til livet

Hoptrup Højskole-en bro til livet er åben for alle og har siden 1998 udviklet et miljø, hvor psykisk sårbar 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 2004

Oplev en dag på højskole

Torsdag 15. januar kl 10.30-14.30 – for alle interesserede. Tilmelding senest 13/1.

Unge på højskole

Unge På Højskole er et forløb der hovedsageligt henvender sig til de 18-30 årige. Afklaring, vejledning, fremtid, netværk og handling.

Kørt fast – vend livet!

Undervisning incl. vejledning primært for 40-55 årige.

Bruger og personalekursus

Højskolen arrangerer kurser for personalegrupper og pårørende. Kontakt skolen med henblik på idéer til eventuelt kursus.

Idræt - krop og psyke

26.-30. januar. Indhold, muligheder og perspektiver, herunder "motion på recept" og psykomotorisk træning.

Recovery

Fra den 26. til den 30. januar. Hvordan kan mennesker komme sig efter en psykisk lidelse? Erfaringer, perspektiver og muligheder.

Forårskursus 2004

En, to, tre eller fire måneder 1. feb, 29. feb, 28. mar og 25. apr
Fællesfag: Morgensang og fortælling, gåtur/motion, kulturhistorie, samfundsfag/Brøtinget, ekskursioner og sang/fortælling.

A-fag tre gange/uge: Billedværksted, musik og idræt/motion.

B-fag to gange om ugen: Skriveværksted, IT/edb, teaterværksted, sund kost, natur, foto/video/medier, ler/glas, skulptur, litteratur og livsfilosofi samt religion og livsfilosofi.

Samt tilbud om værkstedsfag, guitar og solosang.

Samfundet, fællesskabet og dig

Tre fire-dages kurser fra den 24. til den 28. maj 2004

Livsglæde og arbejdsglæde. Hvad fremmer og hvad hæmmer? Vi belyser fysiske, psykiske og samfundsforhold og ledelsesformer.

Når livet gør ondt - er lykken måske nærmest. Hvordan kan kriser blive en mulighed for menneskelig vækst?

Tag højskolen med hjem. Højskolens nærværende liv og udviklende miljø kan inspirere dagligdagen på arbejdspladser, institutioner med videre. Kurset er åben for alle - herunder væresteder, aktivitetshuse, daghøjskoler og tilsvarende.

Liv og lyst

Vælg en, to, tre eller fire uger 31. maj-26. juni

Matador. Historisk fortælling og folkelig prædiken. 31. maj-6. juni.

Livstydning og livslandskab. Litteraturen kaster lys over vort eget liv. 7.-13. juni

Humor og liv. Humor forløser og er kroppens medicin. 14.-20. juni.

Sønderjysk kunst, kultur og historie. Fortælling, foredrag og ekskursioner i landskabet og byerne. 21.-26. juni.

Krop, sjæl og udtryk

Fællesfag samt et af nedenstående fire områder 27. juni-3. juli.

Stemmen er sjælens muskel. Gennem arbejde med stemmen og kroppen finder vi nye og glemte lag i personligheden.

Fodbold - kunst og skabelse. I spillet, kunsten og den gode fortælling gribes vi og livet bliver til, mens det leves.

Alt er musik. Træets syngen, bækkens rislen, trin i løvet, plastikposer, kosterkafter og almindelige instrumenter.

Glas – en udfordring. En spændende proces fra formningen af materialet til brændingen.

Smag på højskolen - smag på livet

Sommerhøjskole en eller to uger 5. –18. juli. Ekskursioner.

Fællesfag og et udbud af fag fra vores forårs-kursus plus nye.

Familiekursus

Fællesfag og valg mellem nedenstående områder 19.-25. juli.

Natur og friluftsliv. Oplev og lev i naturen. Masser af frisk luft.

Leg, musik og glæde. Motion for krop og sjæl for små og store børn.

Gøgl og teater. Jonglering, tryllekunster, stunt og meget andet.

Motion - kost og levevis

19.25. juli. Hvordan bruge naturen som motionsrum og kosten som brændstof? Og hvordan blive ved, når du kommer hjem?

Journalistik, medier og samfund

26.-30. juli. Medierne som "den fjerde statsmagt" og den skrevne journalistik som håndværk i teori og praksis.

Kære Hr. Gud – spørgsmål og svar

26.-30. juli. Foredrag, film, musik og samtaler om ateisme, (ny)fundamentalisme og tro.

Færøerne - natur, samfund, kunst og kultur

Vælg mellem kombineret højskoleophold og to ugers rejse med ti dage på Færøerne 2.-21. august ELLER blot højskole 2.-7. august.

Livets sensommer og efterår

9.-20. august. Hvordan finde ro og glæde ved det, der ikke kan ændres og det der kommer. Oplæg til samtale, foredrag, litteratur, film, sang, musik og fortælling. Ekskursion i begge uger.

Efterårskursus 2004

En, to, tre eller fire måneder 29. aug, 26. sept, 24. okt og 21. nov.

Du kan støtte etableringen - NU!

På Hoptrup Højskole har "en bro til livet" omsider fået en permanent højskole. Vi har brug for støtte til etableringen, så derfor betyder det meget, at du/I bakker os op NU.

Læs hjemmesiden eller kontakt os vedrørende gavebrev, kunstmappe, skolekreds og elevforening.

Ring for nærmere oplysninger og speciel brochure for de enkelte kurser

Hoptrup Højskole- en bro til livet ■ Hoptrup Hovedgade 11 ■ 6100 Haderslev
Tlf: 7457 5213 Fax: 7457 5648 ■ E-mail: info@hoptrup.dk ■ www.hoptrup.dk

Poesivinduet

Buldrende

Buldrende, hen over himlen
hurtigere end øjet kan se
mere larmende end øret vil høre
flyver jeg af sted på mine vinger af
menneskets bevidstheds håbløse utilstrækkelighed

På vej mod Niangiala, eller noget der ligner
basker jeg med armene og sætter farten op
lader de onder, der tilkommer mig, tilbage
og sigter mod livets ulidelige lethed

Vælder jeg Twin Towers på min vej
lader jeg mig ikke bremse
jeg skræmmer skyerne bort og
tillader månedlang tørke, hvor høsten slår fejl
forældrenes skrig, når deres sidste barn dækkes af jorden
nægter jeg at finde vej til min samvittighed

Som Apollo 13 farer jeg gennem atmosfæren
hvor jeg, inden jeg fordamper
sletter min hukommelse for menneskelivets ubetydelighed
og visker tavlen ren til næste reinkarnation

Af Sarah Streibig



OUTsiderens fotograf Jette Nielsen

Med overskriften "Hun skyder med skarpt for "OUTsideren" blev Jette Nielsen portrætteret i Politiken den 13. november.

Jette Nielsen har nu i seks år arbejdet frivilligt som fotograf på OUTsideren. Indsatsen er kun blevet afbrudt af hendes indlæggelser på psykiatriske afdelinger. For Jette har flere års terapi kombineret med jobbet betydet, at brikkerne i hendes tilværelse langsomt er faldet på plads.

Jobbet på OUTsideren har givet hende adgang til noget vigtigt at stå op til hver morgen - "en aktiv tilværelse", som har givet hende selvtillid og et solidt fundament i tilværelsen. I dag bor hun i Tølløse med sin kæreste og hendes datter og har ikke været i kontakt med psykiatrien de seneste tre år.

Selv fortæller Jette "Man er noget i kraft af hvad man laver. Og det er ikke så fedt at sige: Jeg er førtidspensionist. Nu er jeg fotograf på OUTsideren.

Jette var ellers tæt på at droppe fotografiet som hobby. Men tilfældigvis lå et nummer af OUTsideren henslængt på et bord på den psykiatriske afdeling, hvor hun var indlagt. Det var i 1996 godt et halvt år efter at første nummer udkom. Siden har hendes job som fotograf ført hende til flere opgaver med at fotografere ministre på Christiansborg.

