

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra

Henriette Kjær:

»Nej til mere tvang!«

**Festival for
sårbare sjæle**



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

Eksternt tilknyttet: Carl Rosschou, redaktionel konsulent.

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

OUTsideren udkommer 6 gange årligt

Abonnement (6 numre):

Institutionsabonnement 250 kr.

Privatabonnement 125 kr.

Løssalg 28 kr.

Næste nummer udkommer:

Maj 2004

Tryk:

PE Offset & Reklame A/S

Tømrervej 9

6800 Varde

Telefon 76 95 17 17

OUTsideren får penge i 2004

fra Socialministeriet og Kbh. Kommune samt fra Tuborgfondet

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: Michael P. Krog, Isabella Rasmussen J. Osorio

Bagside: Karlo Hansen - J. Osorio

ISSN 1397 0577

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



Konsulent
Carl Rosschou



Journalist
Karlo Hansen



Journalist
Lars Brams



Ansv. Red.
Michael P. Krog



Journalist
Dorthe Raffenberg



Regnskabsfører
Svend Balle



Journalist
Mette Brøgger



Fotograf
Jette Nielsen



Journalist
Tina Nurby



Journalist
Dawn Edgar



Webmaster
Frank Fog



Layout
Jorge Osorio

Indhold

OUTsideren nr. 48 Marts – april 2004

- 4 Tag socialministeren på ordet**
redaktionel kommentar af Michael P. Krog
- 8 Midt i En Mediestorm**
af Lars Brams
- 9 Rod-Nettet i Smørum**
af Karlo Hansen
- 10 Kærlighed- Med hvorfor uden børn?**
af Dawn Edgar
- 12 Brugerkiosken – et kooperativ i århus**
af Carl Rosschou
- 13 Hastværk!**
læserbrev af Claus Fredsted
- 14 Recovery gennem tidsskriftet Outsideren**
af Dorte Raffenberg
- 19 Orientering**
af Svend Balle
- 24 Er det plads til nytænkning inden for psykiatrien i dag?**
af Svend Balle
- 25 Hvorfor kalder samfundet kriminelle sindslidende for psykisk syge?**
af Mikkel V. K.
- 26 Livsstilsændringer for overvægtige**
Boganmeldelse af Karlo Hansen
- 28 Psykiatriens nedtur**
af Ingrid Nerup
- 31 Poesivinduet**
digt af Søs Zalmon



15-18 Sårbare sjæle – Festival i april



21 Herman Hessen – Steppeulven
af Svend Balle



6 Brug jeres indflydelse – det er nu det sker
*Interview med Socialminister Henriette Kjær
af Michael P Krog*

Tag socialministeren på ordet!



Michael P. Krog
Ansv. redaktør

Siden sidst er det faldet i mit lod endnu en gang at interviewe den siddende socialminister, Henriette Kjær. Første gang var for cirka 1½ år siden, da hun var forholdsvis nytiltrådt.

I interviewet kommer socialministeren med et godt råd og en direkte og utilsøret opfordring til alle, og psykiatribruget-organisationer specielt, om at blande sig i psykiatridebatten. Hun lover til gengæld, at der vil blive lyttet, og at man endnu ikke har lagt sig fast på et bestemt grundlag.

Forfatteren Suzanne Brøgger kom engang med den opfordring, at hun gerne ville tages på alt – undtagen på ordet! Vi på tidsskriftet OUTsiden tager socialminister Henriette Kjær på ordet! Vi vil samtidig opfordre andre psykiatriororganisationer som LAP – Landsforeningen Af Psykiatribrugere – og Landsforeningen SIND til at gøre det samme for at skabe grobund for forandringer og virkelige forbedringer på psykiatrimrådet.

Det er nemlig et næsten historisk aktuelt tidspunkt nu! Der er lagt op til en reform og helt ny struktur på, hvordan kommunerne og amterne skal styres. Det kommer i høj grad til at berøre landets psykiatribrugere, hvordan psykiatrien i hospitals-, socialpsykiatri- og distriktspsykiatiregion skal udformes.

Åben for debat

Samtidig med denne store, forventede reform står psykiatriloven foran at skulle revideres og vedtages på ny. Derfor bør alle gode kræfter samle sig om at finde optimale løsninger for psykiatrien i Danmark. Det er op til psykiatribrugere og deres organisationer at deltage i debatten og udviklingen af fremtidens psykiatri. Vi er på tidsskriftet OUTsiden indstillet på at lægge for. Vi er mere end nogen-

sinde åbne for indlæg og debat! Vi har et stykke tid været i gang med en artikelserie om den ideelle psykiatri. Den vil vi fortsætte og opfordre til flere, nye og spændende forslag til, hvordan psykiatrien bliver bedre og bedre kommer psykiatribrugere i møde.

Vi støtter også det initiativ som foreningen BUPs – BrugerUdviklingsprojektet for Psykisk Syge og Sårbare – sætter i søen med en Festival for Sårbare Sjæle fra den 15. til den 18. april 2004 i Huset i Magstræde. Der vil blandt kulturarrangementer og udstillinger være flere paneldebatter og nye muligheder for at høre psykiatribrugere og andre interesserede synspunkter. Det virker for mig næsten symbolsk, at det foregår i det sagnomspundne hus. Det var nemlig der i Huset i Magstræde, at jeg en gang i 1970'erne første gang mødte psykiatridebatten. Jeg husker tydeligt at afdøde og dybt savnede Christian Bonde, som psykiatriens Robin Hood stod og stemplede publikum, fordi man nu engang var stemplet som psykisk syg. Man skulle derefter igennem en mørk, klaustrofobisk labyrinth for at mærke, hvor kringlet psykiatrien var, og hvordan den mærkede mennesker.

Nej til mere tvang

Socialminister Henriette Kjær påtager sig sammen med andre politikere en slags kollektiv skyld for, at der i den almindelige samfundsdebat sker en stadig større stigmatisering – udstødelse – af psykisk syge i Danmark. Politikerne har ikke været gode nok til at sætte hjælp

ind, hvor og når der virkelig har været brug for den.

Socialministeren mener dog ikke at øget tvang – som flere i debatten, deriblandt ledende psykiatere, har foreslået – er vejen. Socialministeren mener tværtimod, at alt peger på mindre tvang, og at det er det, øvelsen går ud på. Dette klare budskab er der god grund til at holde socialministeren og regeringen fast på. Tidens løsning er ikke flere tvangsforanstaltninger, men bedre forhold og bedre behandlingsmuligheder for psykisk syge sammen med bedre uddannet personale.

Den folkestemning, som medierne har pisket op igennem længere tid i forbindelse med nogle fatale og ulyksagelig mord på en svensk udenrigsminister og en dansk kioskekspedient, har sat en ønsket udvikling fra psykiatribrugerside om at mindske brugen af tvang mod et ønske fra psykiaterhold om øgede muligheder for tvangsanvendelse. Internationale undersøgelser afkræfter mediemyter om, at psykisk syge begår flere drab end tidligere. Medierne har den seneste lange tid lavet en næsten entydig kobling mellem psykisk sygdom og vold. De ulykkelige hændelser bliver blæst op og der bliver enojet fokuseret på sindslidende i forbindelse med vold. Disse mange historier skaber en stemning, som går ud over alle psykisk syge – og psykisk syge er endnu en gang taberne.

Fra vor egen – lille – verden

Det drejer sig om penge... Som en præst sagde ved en vielse, jeg overværede for et par år siden, om kvinder: Det er be-

svært med, men umuligt uden! Nogenlunde sådan er det også med penge...Tidsskriftet OUTsideren modtager ikke penge fra medicinalindustrien. I sidste udgave skrev vi, at det nu engang er sådan, at den der betaler for musikken, også bestemmer hvad der skal spilles. Vi vil ikke have, at der kan skabes den mindste tvivl om vores uafhængighed.

Det er i øvrigt også en politik, SIND-bladet reklamerer med på sine forsider. Derfor har OUTsideren aldrig søgt penge eller fået penge fra medicinindustrien. Det har derfor aldrig været aktuelt. Men her for jul modtog vi en skrivelse fra medicinfirmaet Pfizer, som meddelte os, at de havde sløjet deres sædvanlige julearrangementer og besluttet at bevilge

udvalgte patientområder økonomiske tilskud. Tidsskriftet OUTsideren var blandt de udvalgte og tiltænkt 20.000 kr. Der skal ikke herske tvivl om, at tidsskriftet OUTsideren står i en økonomisk situation, hvor vi mangler penge. Alligevel takkede vi af principielle grunde nej til pengene.

Jeg vil som ansvarshavende redaktør på bladet ikke lægge skjul på, at vi på nogenlunde samme tidspunkt er tildelt samme beløb fra Tuborgs Grønne Fond. Denne fond har som formål at gøre livet lidt grønnere. Her har vi ikke følt at der kunne skabes tvivl om vores uafhængighed og har derfor pænt brugt pengene på nødvendigt computerudstyr. Jeg vil i samme åndedrag understrege, at vi ikke

på redaktionen benytter Tuborgs produkter. For det første er vores redaktionslokaler tilknyttet det lokale værested Offside, som udtrykkeligt i sine statutter har, at der ikke under nogen omstændigheder må indtages nogen form for alkohol. For den anden drikkes der mest kaffe, og når et sodavandsprodukt indtages, er det som oftest fra et mindre lavprisbryggeri.

Til slut vil jeg komme med endnu en opfordring til alle til at skrive til tidsskriftet OUTsideren med forslag og debatindlæg! Med et slogan fra 70'ernes ungdomsfilm "Mig og Charlie": Det er nu det sner! Men forstærket med en varm opfordring om at tro på foråret – og en tanke på at fremtiden kommer af sig selv – fremskridtet ikke...

BUPS – hvad er det?

Af Michael P. Krog Formand for BUPS

BUPS er initiativtager til Festival for for sårbare sjæle, som afholdes 15.-18. april i Huset i Magstræde i København. Den kan du læse mere om på siderne 15-18. BUPS er også en forening, og formanden fortæller her om den og om festivalen.

Først navnet: De 4 bogstaver som udgør navnet BUPS står for BrugerUdviklingsprojektet for Psykisk Syge & sårbare. BUPS startede som et frivilligt projekt i midten af 1997 og blev et år senere omdannet til en forening. BUPS vil gerne nedbryde de mange fordomme og tabuer som psykiske sygdomme omgærdes med samtidig med at styrke og udvikle brugerne gennem kurser, selvorganisering, undervisning og debatskabende arbejde. Det første håndgribelige resultat var en debat- og erfaringsbog fra brugere til omverdenen som BUPS i 1998 udgav i samarbejde med Borgens forlag. Bogen hedder "Sprækker i Virkeligheden".

BUPS fik sin ilddåb, da det var en af initiativtagerne til den store, landsdækkende reklamekampagne "Reklame for Alvor" i 1999 – populært kaldet tabukampagnen. Alle involverede arbejdede gratis og der var annoncer og reklamer i næsten alle aviser, ugeblade, tidsskrifter og fjernsyn.

BUPS er af princip altid parat til samarbejde, men er uafhængig af politiske, økonomiske, religiøse og behandlarmæssige interesser. BUPS samarbejder også med tidsskriftet OUTsideren. Begge projekter har et fælles mål om information og kommunikation for, om og med psykisk syge og sårbare.

BUPS har siden sin start afholdt adskillige kurser, møder, diskussionsaftener og andre debatskabende arrangementer. Allerede de første debatmøder om emnerne "Medicinfribehandling i psykiatrien" og "Religiositet og psykisk sygdom" var meget velbesøgte og vellykkede. Blandt

paneldeltagerne har i tidens løb blandt andet været folketingsmedlemmer, psykiatere, præster og mange andre, men først og fremmest brugere...

BUPS har også holdt møder om "Det gode liv", "Den åndelige dimension - også for psykisk syge og sårbare" med bl.a. domprovst Anders Gadegård og det tibetanske religiøse overhoved Lkha Lama.

Et motto for BUPS kunne være: At besidde sårbarhed og dele sine erfaringer kan også være en styrke.

Det største projekt i 2004 for BUPS bliver den festival som løber af stablen den 15.-18. april i Huset i Magstræde i København. "Festival for sårbare sjæle" er en videreudvikling af de mange diskussionsaftener og debatskabende arrangementer BUPS har gennemført i sin snart 7-årige historie. Det er måske også mere aktuelt end nogensinde...

Der sker mange ting i psykiatrien i disse år og nu står Danmark foran at skulle omarrangere hele strukturen for amter, kommuner og stat. Det vil i høj grad også berøre psykiatribrugere.

Der er mange spørgsmål og problemstillinger at tage stilling til. Psykiatri-loven står overfor at skulle ændres i 2005/.

Derfor er det vigtigere end nogensinde at psykiatribrugere sætter sig ind i tingene, tager stilling og kommer med forslag til forbedringer. Politik er for vigtigt til at overlade til politikerne. Og da BUPS' logo er et fingeraftryk, vil vi gerne sætte vores fingeraftryk på udviklingen af psykiatrien i Danmark.

Fingeraftrykket er noget af det mest personlige. Udefra set ligner de hinanden, men er alligevel forskellige fra menneske til menneske. Festivalen er endnu et forsøg på at nedbryde tabuerne og fremmedgørelsen over for psykiske lidelser i befolkningen. Det er vigtigt at øge forståelsen af og indsigten i vilkårene for psykisk syge og sårbare. Festival for sårbare sjæle er BUPS' bidrag...Nu er det op til dig...Du må være den forandring du ønsker at se i verden



Brug jeres indflydelse

Jeg mener ikke at der skal mere tvang i psykiatrien, siger Henriette Kjær. Politikerene har ansvaret for at systemet ikke er godt nok.

Tekst og foto: Michael P. Krog

Den fjerde uge i år 2004. Det var en uge, hvor institutionspriser var i fokus. Der var åbne breve fra oppositionens og socialdemokratiets formand og direkte konfrontation med ministeren i DR2-deadlinestudiet. Men landets 37-årige socialminister fik i denne uge også lejlighed til at tale om psykiatrien i Danmark. Det sørgede tidsskriftet *OUTSIDEREN* blandt andet for, da vi tog til Holmens Kanal og mødte op på fjerde sal i Socialministeriet.

Bland jer

Hvordan ser du umiddelbart fremtiden for psykisk syge i den kommende kommune/amt/stat-struktur?

Jeg ser det som en stor mulighed for at organisere psykiatrien bedre - for et bedre samspil mellem stat/amt og kommune! Vi diskuterede det faktisk, da regeringen torsdag og fredag havde et seminar på Havreholm. Vi talte om at her var netop et at de områder, hvor vi skulle sørge for at der kom en god struktur. Så man ikke folte at man faldt ned mellem to stole som psykiatribrugere. Derfor vil vi virkelig lægge os i selen for at få en holdbar løsning. Jeg synes at det er vig-

tigt at socialpsykiatrien fortsat er tilknyttet kommunen. Så må vi se hvilken model der kommer på hele sygehusområdet. Men det tætte forhold til borgeren, og at man kan koble det op på kommunens øvrige tilbud, er vigtigt. Det skal vi holde fast i, synes jeg. Jeg er faktisk optimistisk i forhold til at vi får et bedre system og nogle bedre løsninger i fremtiden end vi har i dag!

Måske at der bliver mere sammenhæng?

Ja, det er som om de lever i to forskellige verdener - den kliniske psykiatri og socialpsykiatrien. Det vil være en fordel at gøre samspillet bedre, men måske også skabe mere respekt om det, man gør hver især. Vi må koordinere indsatsen i højere grad. Det er det vi skal prøve at lægge nogle forskellige modeller for nu. Det arbejde bliver organisationerne også inddraget i og hørt i forhold til hvad man kunne ønske sig. Så skal jeg give jer et godt råd, så skal det virkelig være at blande jer i debatten nu. Fordi der bliver lyttet - der bliver virkelig lyttet! Det er også derfor jeg ikke vil melde stålfast ud. Kommer der nogle gode input, er det dumt, at jeg har sagt noget, så folk tror, det kører i en

bestemt retning. Det er nu muligheden er der for at komme med de gode råd! - Det er en afgørende periode!

Vi skal hjælpe, når der er brug for det

Hvordan kan man modvirke øget stigmatisering og udstødning af psykisk syge - efter sagerne om mordet på den svenske udenrigsminister og drab herhjemme begået af psykisk syge?

Det er vores skyld som politikere. Jeg synes simpelthen ikke, at vi har været gode nok til at hjælpe de folk, hvor den virkelig er gal. De folk, der ikke får taget deres medicin og får angstanfald - eller hvad det kan være der gør at de går ud og truer andre mennesker. Faktisk er det et råb om hjælp!

Det kan ikke passe, at vi ikke kan træde til og hjælpe med det samme når de - eller deres pårørende - beder om hjælp første gang. For de gør det jo ikke for sjov. Der er jo ikke nogen, som vil indlægges eller i øvrigt ind i systemet, hvis ikke de har brug for det. Dét oplever jeg, at den skal være helt gal, for man kan træde til med en hjælpende hånd. Det er noget, vi må tage fat på, for det går ud over psykisk

– det er nu det sker!

syge i almindelighed, at der er nogle som kommer ud i de ekstreme situationer. Så tror man, at alle psykisk syge er vanvittige. Og der opstår en skræk for psykisk syge. Jeg synes lige, vi var kommet dertil, at folk kunne forstå, at det kan ramme alle – præcis som at brække et ben. Det bliver rullet halvtreds år tilbage på grund af de her situationer. Men vi skal sikre os, at der bliver givet hjælp, når der bliver bedt om det.

Mindre tvang

Taler vi om at bruge mere tvang?

Nej, det tror jeg vil virke som en rød klud. Det kan jeg slet ikke forestille mig. Alt peger jo på at bruge mindre tvang. Det er det, øvelsen går ud på i det hele taget.

I de sager vi har haft her med Anna Lindh, og manden der gik amok i S-toget forleden dag, har de jo bedt om hjælp, men har ikke fået det. Så det er ikke sådan, at vi skal tvangsindlægge folk. Det synes jeg ikke at der er behov for.

Kunne man tænke sig en kampagne for at give psykisk syge et bedre omdømme?

Det er ikke udelukket! Vi har det ikke lige på programmet, men vi har faktisk forsøgt at arbejde med at modne folk til, at der skal ligge institutioner – det kan være psykisk syge, misbrugere eller andre grupper – i lokalområdet, hvor folk tit og ofte er meget imod det. Vi vil prøve at lave en kampagne, der forklarer, hvad det handler om, hvilken type mennesker der kommer og så videre. Der er afsat tre millioner over de næste tre år.

Men vi havde jo heller ikke fået de negative historier, hvis man nu havde sikret sig, at de mennesker var i et godt behandlingsforløb. Selvfølgelig er der altid noget, der kan gå galt, men jeg tror ikke, at situationerne ville opstå så tit!

Nu sidder jeg ikke her og gør mig selv-god. Det er nemt at sige og det koster også nogen penge. Det må vi prøve at løse med psykiatrafalterne, hvor vi også har sat fokus på, hvordan vi kan gøre det bedre. Vi har også fundet ud af, at nogle

af de unge, der har lavet kriminalitet, er psykisk syge på en eller anden måde. Dem skal vi behandle, så de faktisk får løst deres problemer. Ellers kommer de ud igen, uden at vi har løst noget som helst! Derfor laver vi nu nogle sikrede institutioner, hvor der er behandling. På den måde har vi nået noget trods alt, men vi skal blive bedre!

- Er det noget I søger inspiration til i udlandet? Vi har i OUTsideren skrevet om en undersøgelse fra New Zealand, hvor den andel af psykisk syge, som begår drab, er faldet voldsomt, selvom man er gået over til en recovery-orienteret psykiatri, der har fået flere psykisk syge ud i samfundet.

Det lyder spændende, men vi følger i øvrigt med i hvad der sker med recovery. Vi har det store treårige projekt i Århus og vi har givet penge til LAP – Landsforeningen Af Psykiatribrugere – og Foreningen Bedre Psykiatri. De arbejder med at uddanne brugere og pårørende til også at påtage sig noget, og Videnscenter for Socialpsykiatri er ved at begrebsudvikle, hvad vil recovery sige.

Du må ikke blive sløv!

Der findes en række økonomiske barrierer for at psykiatribrugere og pensionister kan normalisere tilværelsen. For eksempel er mange afskåret fra at tage et skånejob eller flytte sammen med en anden, fordi de mister mere i tillæg, tilskud til medicin, tandlæge, licens og bolig end de kan tjene/spare. Er det noget, du overvejer at gøre noget ved?

Nej, det gør jeg ikke, kan jeg ligeså godt sige. Det er en problemstilling jeg får mange breve om fra pensionister. I sin tid lavede man reglen om "reelt enlig", fordi man siger, at det jo er billigere, hvis man slår husholdningerne sammen. Man betaler husleje og grundafgift for vand en gang. Det har vi ikke planer om at lave om. Jeg vil næsten sige, at hvis vi havde nogle penge, så ville jeg hellere bruge dem til en masse andre gode ting til gavn for pensionister. Jeg synes der er et gran af rimelighed i det. Det er

selvfølgelig svært at gå ned i tilskud, når man møder en partner, men det føles nok mere retfærdigt for dem, der i forvejen er par.

Gælder det også for skånejobs? Mange siger nej tak til skånejob, fordi det simpelthen ikke kan betale sig. Det koster mere i mistet tilskud, end man får udbetalt efter skat.

Så er det ikke et godt system vi har! Vi vil jo gerne have, at folk skal bruge den arbejdsressource, de har. Hvis man direkte taber på det, så har vi et problem, som jeg vil tage op med beskæftigelsesministeren, som har med det at gøre. Jeg plejer at sige, at jeg har min egen fokusgruppe, fordi jeg får så mange breve fra borgere. Men det her har jeg ikke fået breve om. Det er generelt mit indtryk at pensionsreformen virker efter hensigten.

Sidst for 1½ år siden sagde du at tidskriftet OUTsideren var et virkelig godt og flot blad. Har du fulgt med siden og mener du det stadig?

Ja, det er jo der jeg får mine informationer om recovery – fordi I gør så meget ud af det! Derfor læser jeg det altid. Nogle gange grundigt og andre gange blader jeg det lige igennem. Man har lyst til at kigge i det, fordi I gør det så lækkert, og det er sat rigtigt flot og læsevenligt. Det er også med til, at man hurtigt kan danne sig et overblik over artiklerne. -

Til slut: Har du et Nytårsforsæt?

Nu har jeg siddet som minister i over to år, og mit nytårsforsæt til mig selv er, at nu må dampen ikke gå af! I starten, når man kommer som minister, bliver man meget nemt indigneret, fordi der er nogle problemstillinger, der ikke har været så tæt inde på livet før. Så synes man, at det er for dårligt, og så lægger man mange kræfter i. Når historierne og problemstillingerne så gentager sig, bliver man måske lidt mere sløv. Mit nytårsforsæt er: Det må du ikke blive... Kampen skal fortsætte! -

Du er fortrøstningsfuld?

Ja, det er jeg...

OUT**sideren**

ser psykiatrien indefra

TUBORGFONDET

OUTsideren - nu lidt grønnere

Som de fleste læsere sikkert ved, kæmper OUTsideren med økonomiske problemer. Vi har mistet en del indtægter i form af tilskud fra Socialministeriet samtidig med, at vi rammes af meget store portostigninger. Derfor forsøger vi også at få støtte ad andre veje. Blandt meget andet har vi ansøgt Tuborgfondet om hjælp, og de har svaret ved at bevilge os 20.000 kr. til indkøb af et par nye pc'er. Det er vi meget glade for, fordi vores maskinpark er temmelig gammel og nedslidt.

OUTsideren

Danmarks største uafhængige brugerblad

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

NET- VÆRKESTEDET

**35357344**

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

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

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

Undervisning, aktiviteter og socialt samvær

Prinsesse Charlottesgade 28, 2200 Kbh. N.

Det må siges, at der er fokus på sindslidende for tiden. I kølvandet på Anna Lindh-mordet og drabet på en kioskansat i Middelfart overgår dagblade og TV hinanden i grupvækkende historier om de farlige og utilregnelige psykiatribrugere, der går frit omkring.

Man skal passe på med at tale om hetz og kampagne, når man har diagnosen paranoid skizofreni, men uanset hvad virker det, som om der er stærke kræfter, der står sammen om at kræve indgreb over for de sindslidende i form af mere tvang. Der har endog været røster fremme om at indføre tvangsbehandling i eget hjem.

Fejlagtige tal

Tal og statistikker flyder gennem luften i TV-indslag og avisartikler om, hvor mange farlige sindslidende, der findes, og hvor stor en stigning i kriminalitet, der er sket de seneste 20 år. Det er bare lidt underligt, at det er forskellige tal fra gang til gang, og hvis man kigger disse tal nærmere efter i sømmene, er stigningen slet ikke så markant, som det fremstilles. Og nogle af tallene, blandt andet om antallet af retspsykiatriske patienter, er direkte misvisende. Det er for eksempel blevet en fast fremgangsmåde på de lukkede afdelinger, at ved fysiske konfrontationer personale og patienter imellem laves der politianmeldelse, og der fældes ofte behandlingsdom, herunder også for bagatelagtige forseelser, som at vippe brillerne af en plejer ved en bæltefiksering. Ved disse mindre forseelser kan man komme til at figurere i retspsykiater Peter Kramps og andre højes statistikker.

Dæmonisering

Den helt overdrevne kriminalisering og dæmonisering af sindslidende er virkelig noget, der optager og berører mange af os psykiatribrugere, der dagligt kæmper en sej kamp for at få en ganske almindelig og stille tilværelse til at hænge sammen. Debatten og accepten af sindslidende i det danske samfund er på bare få uger sat flere årtier tilbage.

Sengepladser og omsorg

Det har været fremført utallige gange i den seneste tid, at den egentlige årsag til problemet er de mange sengepladser, der er nedlagt siden hospitalspsykiatrien overgik fra staten til amtsligt regi. Jeg tror ikke, at forklaringen er helt så enkel, men mere kompleks. Der er nedlagt rigtig mange sengepladser, og visse steder i landet, blandt andet i Odense, hvor jeg kommer fra, er der notorisk for få pladser. Men det handler også om indholdet og kvaliteten i den behandling, der gives på de psykiatriske afdelinger.

Der sættes alt for ensidigt på medicin og kun medicin, og hvis du ikke vil tage den medicin, der bliver ordineret, er det ud af vagten til ingenting, eller også bliver tvangsmidlerne taget i anvendelse. Det skaber meget nemt et stærkt modsætningsforhold mellem brugere og behandlingssystemet. Mange brugere føler ikke, at de bliver mødt med den forståelse og omsorg, som burde være en selvfølge på en hospitalsafdeling. Der er ikke tid nok til samtale, og får du det skidt, er det nemmere at give noget PN, i stedet for at vise menneskelig omsorg og varme.

Nytænkning

Gennem de seneste år er der postet rigtig mange millioner i sygehus- og socialpsykiatrien. Der er lavet enestuer på adskillige afdelinger og forbedrede fysiske rammer i det hele taget, men alligevel har tvangen i det samme tidsrum været støt stigende.

Vi har fået nogle rigtig fine fysiske rammer at have det dårligt i, men det batter ikke rigtig noget, hvis indholdet af den behandling, der gives det samme sted, ikke er af en ordentlig kvalitet.

Frem for at smide flere gode penge efter dårlige, kunne jeg godt tænke mig at se noget nytænkning.

Man kunne forsøgsvis prøve at opbygge nogle behandlingsmiljøer uden for hospitalsregi som supplement til det eksisterende. Jeg kunne forestille mig nogle mindre enheder med andre tilbud end psykofarmaka. Eller et miljø hvor medicin havde en meget nedtonet rolle, og hvor en helhedsorienteret behandling med vægt på samtaleterapi, kost og motion kunne afprøves med en klar recoveryvinkel på.

Dobbeltdiagnoser

Jeg tror også, hvis vi endelig skal se på årsager til at psykiatribrugere begår vold og drab, at der meget ofte er et misbrug inde i billedet. Undersøgelser viser, at op imod 50% af skizofrene har et misbrug af en eller anden art.

Når man ikke rigtig passer ind i systemet, og måske har valgt hospitalspsykiatrien fra, er der ikke langt til at medicinere sig selv med alkohol, hash og stoffer. Jeg tror også tit rusmidlerne udfylder en isoleret tilværelse, der kan virke tom og meningsløs.

Og kombinationen psykisk sygdom og euforiserende stoffer kan somme tider være en sprængfarlig cocktail – skont ikke altid. Brugere med dobbeltdiagnose bliver ofte katebald i systemet. Psykiatrien vil ikke have dem, fordi de har et aktivt misbrug, og misbrugsbehandlingen vil heller ikke vide af dem, fordi de har en psykiatrisk diagnose.

Den nemme tilgængelighed af mange stoffer i dagens Danmark gør jo heller ikke situationen bedre. Det er vigtigt at lave nogle gode tilbud til denne voksende gruppe af brugere med dobbeltdiagnose. Der er et stort udækket behov, og Vista Balboa i Odense og Teglgårdshuset i Middelfart har vist vejen.

Lyt til brugerne

Kodeordet for fremtidens psykiatri må være valgmuligheder. At der er flere tilbud at vælge imellem, så man ikke udelukkende er henvist til at underlægge sig de biologisk orienterede psykiatere, der vil forklare al psykisk lidelse som kemiske forandringer i hjernen. Billedet er langt mere sammensat, og kræver at der fokuseres på andre aspekter af det hele menneske.

Frem for alt er det essentielt at lytte til brugerne og deres organisationer. For vi kan godt undvære, at de ansvarlige og bevilgende politikere kaster sig ud i hovsaløsninger for at tilfredsstille høgene i lægeverdenen og en sensationshungrende presse.

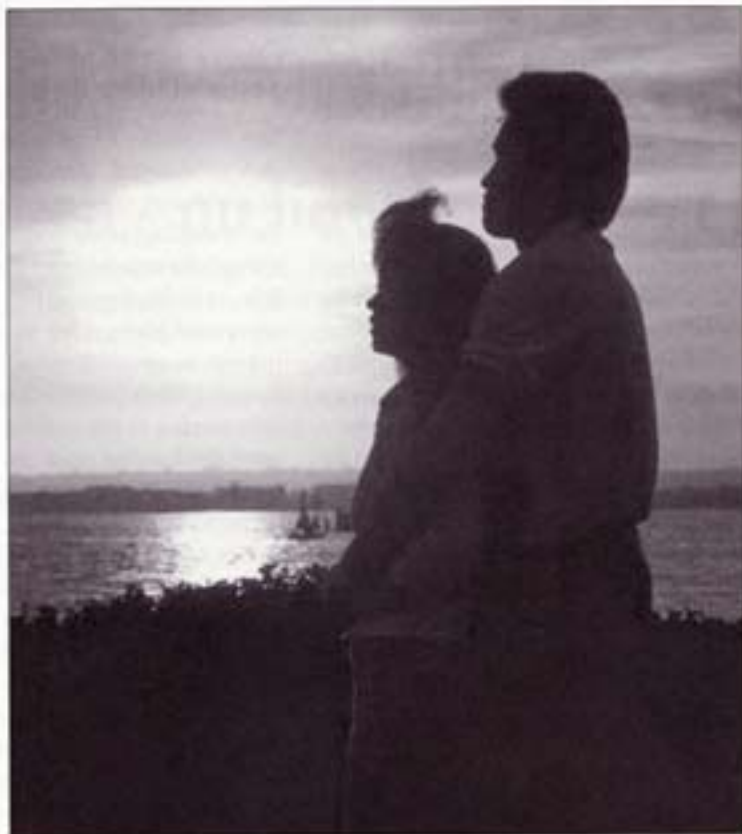
Det er ikke mere tvang og indesparing og skræmmekampagner, vi psykiatribrugere har brug for, men en psykiatri med valgmuligheder og et menneskeligt ansigt.

Kærlighed

Men hvorfor uden børn?

To mennesker, der elsker hinanden, skal have lov til at lade kærligheden blomstre. Psykisk syge vil jo også have børn, og stifte en familie. Men det kan tit ende i problemer og misforståelser.

Af Dawn Edgar



Lise er en sød og romantisk pige, som går op i at snakke og hygge sammen med den, hun holder af. At gå tur og lave noget sammen. Når to mennesker går i seng sammen, er der jo altid en chance for, at hun kan blive gravid. Hun har kendt Steve i snart to år, og nu var de blevet lidt mere end venner, så spørgsmålet om børn var vel relevant. Det kan blive til et stort problem, hvis man ikke i forvejen har fået snakket ordentligt om det med sin partner.

Steve har to børn i forvejen, Lise har ingen. Steve ville måske ikke have flere, og hun ville gerne have et barn, hun var jo kvinde naturligvis.

Da de begyndte at gå i seng sammen, opstod spørgsmål om børn og familie. Det var måske for tidligt at snakke med ham om! De var jo lige begyndt at komme sammen. Men nu ville de bare hygge sammen og være forelskede. De gad ikke tænke på fremtiden, men kun på lige her og nu.

Lise følte hun blev en smule misforstået. Og at hun blev skubbet væk hver gang hun bare nævnte det om at få et barn. Steve blev bange for at tingene gik for hurtigt frem, at hans kæreste havde lidt for meget fart på. Steve havde nok at se til. Sit arbejde, sin lejlighed, sin eks-

familie og børn med mere. Nu skulle hun slappe af. Og der var også det, at Lise havde en psykisk sygdom, som gjorde hende angst og nedtrykt i perioder. Det var noget helt nyt for Steve og også en bekymring for ham. Hvordan skulle Lise som psykisk syg kunne klare at passe et barn? Han havde også oplevet meget fra sin ekskone og var selv blevet skuffet, da hun pludselig en dag ville noget andet end ham, og han måtte flytte fra sine børn. Han var ikke helt kommet sig over det endnu, selvom det var et stykke tid siden. Og kunne han overhovedet magte det igen? Steve var i det hele taget bange for fremtiden. Så i dag ville han bare hellere slappe af og hygge sig. Lise var bange for at han egentlig ikke ville noget seriøst med hende og at hun bare skulle blive skuffet og forladt.

Lise blev usikker på ham. Men med hendes sygdom gjorde det heller ikke noget, hvis hun **ikke** fik et, hun var jo fornuftig nok og vidste at hendes sygdom gjorde at hun kunne blive syg når som helst. Hun ville gerne have et barn, men det skulle være med en mand, der havde ansvar, og som også gerne ville have et. Og så var han nødt til at være der 100 %, når hun var syg. Han skulle være indstillet

på at overtage rollen som far på fuld tid, når hun ikke kunne magte livet selv. Så det skulle være en, der absolut **ville** være far. Men dertil kendte hun slet ikke Steve godt nok endnu, og han var jo allerede skræmt ved ordet barn! Lise var nødt til at spørge om hans mening, for de gik jo i seng sammen. Hun ville ikke have noget uønsket barn. Aldrig nogensinde. Og det var jo også derfor hun ikke havde noget barn i dag.

Lise ville gerne snakke med ham om det. Men det var svært, når han havde det sådan. Og hun ville ikke gøre tingene sværere for ham. Hun ville egentlig også hellere videre, og snakke om noget helt andet. Men hun vidste, at han tænkte på det, og kunne mærke at han var blevet helt anderledes end før. Og mere tilbagetrukket.

»Skat, det går ikke vel?« spurgte hun »Skal vi ikke bare være venner igen?«

»Jo det er nok en god ide,« sagde Steve.

Steve har en god ven der hedder Allan. Og Lise mødte egentlig Steve igennem ham. Allan og Steve har kendt hinanden siden skolegangen. De er hjerte venner, deler alt, og ser meget til hinanden. Allan er fraskilt ligesom Steve. Lise snakker godt med Allan, han er nemlig en god

lytter og vil gerne hjælpe sine venner, hvis han kan. Lise havde fortalt ham om sine problemer med Steve og havde lidt dårlig samvittighed over det.

»Det er jo dig jeg skal snakke med om det!« sagde hun til Steve.

»Klart,« sagde Steve.

Hun ville forklare ham, at hun respekterede, at han ikke ville have flere børn. Og at hun aldrig kunne finde på at snyde ham. Og hellere ville have en abort end et uønsket barn. Og at de måtte bruge noget prævention. Men så meget kunne hun alligevel ikke få sig selv til at sige, for det var svært at få det sagt på den rigtige måde. Men hun måtte jo sige noget.

»Jo« begynde hun. »Du har jo to børn, du har prøvet, hvordan det er. Jeg har ingen børn, måske virker jeg desperat, fordi jeg ikke har prøvet det endnu. Jeg er vel ikke den eneste, der har det sådan?« sagde Lise lidt forsigtigt.

»Det havde jeg ikke tænkt på for,« sagde Steve.

»Du har jo prøvet, hvordan det er, det har Allan også. Han har jo børn og er også faldet til ro, ligesom dig,« sagde Lise. »Allan vil da nok heller ikke have flere børn. Kan du forstå mig?«

»Jo,« sagde han bare. Steve var en mand af få ord!

Men så fik de da snakket lidt om det, og det var bedre end ingenting. Men det hjalp ikke på problemet. Lise gad ikke gå alt for meget op i det, så hun lod det ligge.

To uger senere mødtes de igen. De hyggede sig godt, og de havde det fint sammen. De var glade for at se hinanden. Lise mødte også hans ven Allan igen.

»Du skal ikke presse ham,« sagde Allan, »ikke noget med at snakke om forhold og så videre, bare slap af.«

»Så skal vi huske vores medmenneskers kærlighed. Vi er her vel for at hjælpe og støtte hinanden i gennem livets op- og nedture. Vi har nok alle sammen noget at slås med.«

Der var heller ikke meget tid til at snakke om det. De drak nogle øl og hyggede sig, og de kom stadig sammen. Dagen efter var de glade. Steve skulle lave lidt forskelligt, og Lise havde også travlt. Hun gik, men kunne ikke lade være med at

besøge ham senere om aftenen, hvor han var træt. De så en film sammen, og så lod hun ham sove og tog hjem.

Lise blev deprimeret. Hun var lidt syg i forvejen. Hun kom i en negativ stemning. Hun boede alene og kunne egentlig godt lide det, men savnede en fast mand, som elskede hende, i sit liv. Lise blev træt af kærlighed.

»Prinsen på den rustne cykel findes ikke! Hvad er det, jeg venter på? Der er jo nogen, der kan finde ud af det, hvorfor så ikke mig? Hvorfor må jeg ikke også have en kæreste med familie og børn, som alle andre har lov til?



Er det fordi jeg er syg? Kan ingen holde mig ud?« tænkte Lise. Det hele kørte rundt i hovedet på hende.

»Jeg opgiver. Jeg må nøjes med sjov og ballade resten af livet,« tænkte hun. Der er nok ingen, der vil have et fast forhold i dag. I hvert fald ikke med mig!« og Lise fik tårer i øjerne, da hun tænkte hele sit liv igennem på en gang. Hun gik i seng.

Næste dag så Lise lidt lysere på det. Hun var stadig nedtrykt af hele situationen. »Kærlighed, men hvorfor uden børn? Er det min fremtid,« tænkte hun.

Det gjorde ondt, men Lise var generelt et positivt menneske. Hun ville ikke miste

Stevens venskab, og blev mere rolig, da hun huskede på det, Allan havde sagt.

»Steve er god nok. Han er en god kammerat at have, og du kan altid komme og snakke med os begge to.«

Hun havde kendt dem begge i snart to år efterhånden, og at miste dem som venner ville hun ikke. Det var svært, Lise vidste jo, at lige så snart hun så Steve igen, ville hendes hjertet banke, og hendes følelser for ham ville komme igen. Lises ønske om at stifte familie måtte åbenbart vente til den rigtige mand kom forbi. Der var også det med hendes sygdom, og det at få børn gik bare ikke. Hun mente selv, at det skulle hun nok kunne klare, rent praktisk, og det med det følelsesmæssige syntes hun heller ikke var noget problem.

Også kærlighed, omsorg, tryk og alt det et barn har brug for. Hvorfor skal det være et problem med at få et barn? – fordi Lise er psykisk syg?

Det var lige det. Har psykisk syge ret til at få børn, ligesom alle andre? For eksempel hvis man har kræft i familien, eller en anden invaliderende sygdom, så siger man da ikke »Du kan ikke tillade dig at få børn!«

Hvad med de folk der drikker eller tager stoffer? De har jo også et problem som kan være psykisk. De får jo børn alligevel, uden at tænke over det. Læger, sygeplejersker og dem der ellers giver moralske råd, fraråder i de fleste tilfælde (af min erfaring) psykisk syge at blive mor eller far.

”Så skal vi huske vores medmenneskers kærlighed. Vi er her vel for at hjælpe og støtte hinanden i gennem livets op og ned ture. Vi har nok alle sammen noget at slås med,”



Henning – fast ekspedient i Brugerkiosken gennem fem år. OUTsiderens besøg fandt sted i december måned, derfor nissehuen.

Brugerkiosken

et kooperativ i Århus

Tekst & foto: Carl Rosschou

Når patienter, personale og besøgende på Psykiatrisk Hospital Risskov får lyst til en sodavand, lidt slik eller tyve cigaretter, kan de få behovet dækket i Brugerkiosken – en kooperativ forretning, som drives af psykiatribrugere, på hospitalets område. Der er en hyggelig atmosfære, personalet er venligt og imødekommende, og der er en lille cafe i kiosken, hvor man kan nyde en kop kaffe, en hotdog eller en parisertoast ved små borde med pæne duge. OUTsideren besøgte Brugerkiosken en kold og grå decemberdag, hvor hyggen og julestemningen i butikken stod i grell kontrast til de sure forhold udenfor. Forretningen var pyntet til jul, og ekspedienterne modtog kunderne med smil og nissehuer.

Livsindhold det primære

Mogens Pedersen er direktør for Brugerkiosken. Han fortæller, at Brugerkiosken har omkring ti ansatte i skånejob, og at de fleste har været med i lang tid. »Folk er meget glade for at være her,« siger han. »Der er ikke den store udskiftning, for vi har et godt og afslappet arbejdsmiljø.« Han fortæller, at de ansatte arbejder mellem 12 og 20 timer om ugen for en løn på 30 kr. i timen. »Men det er ikke for pengenes skyld, man arbejder her. Det

primære er, at arbejdet giver en et livsindhold. Det er mere værd end penge. Mange psykiatribrugere får problemer, når de bliver udskejet. Så har de ikke noget at tage sig til, og så går det galt.«

»Vi mangler ikke folk,« oplyser direktøren. »Men hvis nogen er interesserede, har de da mulighed for at komme med, hvis vi lige står og har brug for en til. Ellers kan de blive skrevet på en venteliste, for vi tager alle, der henvender sig, alvorligt. Men det kan være svært at finde nogen, som duer. Man skal være afklaret omkring sin egen sygdom, være kommet på afstand af den og kunne magte, at der også bliver stillet krav til en. Det er jo en forretning, der skal køre, og det duer jo ikke, hvis folk ikke møder om morgenen, når de skal.«

Fuldstændig brugerstyret

»Brugerkiosken startede i 1996,« fortæller Mogens, som selv har været med fra 1997. »Den gang var der en privat ejet kiosk på hospitalet, men det varede ikke ret længe. Kunderne var utilfredse med den, og efter få måneder, havde vi udkonkurreret den, så den måtte lukke. De første år havde vi en professionel kioskbestyrelse ansat, men det fungerede ikke. Kiosken tabte penge, og vi måtte fyre ham. Derefter

har Brugerkiosken været totalt brugerstyret, og det er gået fremad. Vi omsætter for næsten tre millioner om året. Tobak er den største varegruppe. Den tegner sig for 60% af vores omsætning, og der er ikke nogen stor fortjeneste i det. Men vi har præsteret et overskud på 50.000 kr. årligt gennem de sidste par år. Pengene er blevet investeret i et større og bredere varelager, og vi ved ikke helt, hvad dette års overskud skal bruges til. Det eneste, som er sikkert, er at der ikke er nogen, der skummer fløden på Brugerkiosken. Fordi vi er en kooperativ virksomhed, et andelselskab med begrænset ansvar, er der ingen, som kan trække penge ud. Overskuddet kan kun anvendes til almenyttige formål.«

I nissehue bag disken

Bag disken står denne dag Preben, som fortæller, at han har arbejdet i brugerkiosken i fem år. Han passer butikken tyve timer om ugen. Selvom han giver sig god tid til at snakke med kunderne, når han og hans makker alligevel omkring 200 ekspeditioner om dagen. I dag er han iført nissehue i anledning af, at det er ved at være juletid. Det understreger den venlige og imødekommende stemning, der møder kunden i Brugerkiosken.

»Jeg har fire vagter om ugen, og selvom det kan være hårdt, så er det en god arbejdsplads. Det er hyggeligt at være her,« når han lige at sige, inden den næste kunde beder om tyve Prince og en Cola. Mens den næste igen allerede står og venter.

Pionerer og nybyggere

Mårten Breum fra FAP Århus var med til at starte Brugerkiosken. »FAP Århus søgte sammen med SIND 750.000 kr. til et projekt, der hed Patientkiosken, og vi fik 750.000 over tre år. Det var under Nyrupregeringen, hvor der var en villighed til at sætte penge af til psykisk syge, især til brugerprojekter. Alligevel skulle der nogle seje forhandlinger med systemet til. Det var positivt over for os, men der var mange praktiske vanskeligheder. Vi skulle blandt andet renovere bygningen,« siger han.

»De politiske aftaler er afsindigt vigtige, når man arbejder med et kooperativ – og skånejob. Det er ikke en almindelig



Mogens Pedersen, direktør for Brugerkiosken – en kooperativ virksomhed på Psykiatrisk Hospital i Risskov, med en omsætning på næsten 3 millioner og ti ansatte, som alle er psykiatribrugere.

arbejdsplads. Man skal regne med dobbelt eller tredobbelt inddækning af alle poster af hensyn til arbejdsmiljø og sygdom», understreger Mårten.

Efter fiaskoen med at ansætte en professionel bestyrer, trådte Mårten til som direktør, og fungerede frem til 2000. På spørgsmålet om, hvad der fik ham til at træde tilbage, svarer han: »Jeg ser sådan på det, at der er to typer mennesker i alle projekter – pionerer og nybyggere. Pionererne er dem, der går ind i indianerterritoriet og bygger det første fort. De får stablet det første projekt på benene, får lagt nogle rammer og skabt en vision. Så kommer nybyggerne. De bygger jernbaner, huse, foreninger og skoler. Det hele bliver struktureret og indstillet på mennesker, som ikke har pionerernes eventyrløst,« slutter Mårten Breum, der har kastet sig ud i et nyt pionerprojekt som rejsekonsulent i LAP, hvor han skal støtte opbygningen af nybyggerkolonier i form af lokale FAP'er i den vestlige del af Danmark.

Læserbrev

Hastværk!

Politikerne bruger i denne forbindelse mange fine ord, men når alt kommer til alt, kan socialpsykiatrien ikke erstatte sengepladser på de psykiatriske sygehuse: Det er socialpsykiatriens opgave at undgå, at sindslidende bliver genindlagt – dette er også fint – men når den sindslidende først er rigtig syg, så kommer socialpsykiatrien til kort. I denne forbindelse er det eneste valg behandling og sengeplads i hospitalsregi.

Jeg bor i Sønderborg, hvorfor jeg har været indlagt på Augustenborg Sygehus (op til flere gange). Sidste indlæggelse foregik på afd. 24, hvor jeg var indlagt i snart 3 år. Jeg har været syg i ca. 14 år, men under denne indlæggelse fik jeg en-

delig en reel chance for at komme mig og få et værdigt liv. Ellers har jeg for denne indlæggelse været svingdørspatient, hvor jeg har fået fyldt noget nyt medicin på eller har fået ændret min dosis. Tidligere var indlæggelserne korte for mit vedkommende, hvilket betød, at jeg ikke fik mulighed for at komme mig (recovery-begrebet).

Men inden længe (1. marts) spares denne afdeling 24 bort sammen med en anden langtidsafdeling (afd. 23). Jeg kan frygte for denne dispositions konsekvenser: Den sindslidende bliver hermed udsat for en hurtig behandling, hvor hastværk bliver til lastværk. Den sindslidende bliver udskrevet kort tid efter indlæggel-

sen, der går så et ½ års tid, og så bliver han atter genindlagt.

Jeg forstår simpelthen ikke logikken i al denne besparelse. Det ene aspekt er selve den økonomiske besparelse, men langt tungere vejer de menneskelige konsekvenser for den sindslidende.

Med venlig hilsen
Claus Fredsted

Besøg også min webside på : www.cf-oplysning.dk/psykiatri, som omhandler psykologi og psykiatri bygget på tilegnet teoretisk viden samt personlige erfaringer.

Recovery gennem tidsskriftet OUTsideren og IFK 98

Af Dorte Raffenberg • foto: Jette Nielsen

Recovering er et begreb, der betyder at komme sig. I psykiatrien mener man, at på trods af en diagnose som skizofreni (som jeg har) kan man få en tålelig tilværelse og fungere i dagligdagen.

Jeg er en ung kvinde på 35 år og har været i det psykiatriske system siden, jeg var 18 år gammel. Det har givet dybe ar, men nu er det ved at vende i en mere positiv retning. Jeg var to gange to år på lukket afdeling, afbrudt af et forsøg på at bo alene. Jeg havde fast vagt i syv måneder og var fikseret over 150 gange, måske mere. Dagligt var jeg oppe på at få 1000 mg nozinan og 100 mg. stesolid. Så man kan tydeligt mærke, at der er sket en recovery-proces siden den gang – på trods af jeg nok altid skal have medicin og kontakt i en eller anden form for støtte, for at få mit liv til at hænge sammen. Jeg har heldigvis en fantastisk god familie som bagland og gode sociale relationer til veninder og venner, jeg har mødt gennem min psykiatriske karriere.

OUTsideren

Til dagligt arbejder jeg som journalist på tidsskriftet OUTsideren. Det arbejde giver mig mange udfordringer gennem research, interviews, og når jeg er ude til konferencer, som jeg skal dække som journalist. Min uddannelse har jeg fået af undervisning af freelancejournalister og øvelse gør mester, gennem mine snart mange indlæg og digte i OUTsideren. Desuden lærer man også meget af det liv, man har haft i og uden for psykiatrien og den opbakning og hjælp, jeg får fra vores konsulent på OUTsideren, når jeg skal arbejde med en artikel. Desuden lærer jeg også meget af vores redaktionsmøder, hvor vi har gennemgået de artikler, der er kommet ind til OUTsideren. Her debatterer vi, hvordan vi på bedst mulig vis kan give vore læsere et bredt spektrum af historier om, hvordan psykiatrien ser ud anno 2004.

Kæmperne

En anden meget betydningsfuld del af mit liv er min sport. Det er herfra jeg får al min energi til livet. Jeg dyrker meget sport gennem Idrætsforeningen Kæmperne af 1998, som er den bedste sportsklub, der findes. Vi har det godt socialt, og jeg har mange venner fra klubben, jeg også ses med derhjemme. Det giver varme.

Jeg spiller både volleyball, basketball, dyrker styrketræning og lidt floorball. Derudover løber jeg gerne alene eller med en fra personalet på mit bosted et par gange km om ugen. Jeg har det utroligt dejligt med min krop, når jeg rigtig har gået til den med et kick af endorfiner gennem en af mine mange sportsgrene.

Vi tager også ud til stævner. Det seneste var Århus Cup, hvor vi fik guld i floorball og bronze i volleyball. Det var en kanon tur og en god festaften, socialt helt i top.



Dorte Raffenberg i mål sammen med en veninde

Min bedste oplevelse med Kæmperne var en skiferie i 2002 til Sälen i Sverige, da min favoritsport er alpinlalom. Her boede vi i hyttet og var sammen med en masse andre skientusiaster fra hele Danmark, da det var DAI, der raangerede turen.

Det er igennem Kæmperne og Outsideren, jeg gennemgår en recoveryproces. Desuden går jeg til psykolog og får støtte hos mine kontaktpersoner, og andre fra personalet i Bolig 2 til de hårde tider, der også er der. Min fremtidsdrøm er at i et opgangskollektiv med en lille toværrelses lejlighed. Desuden håber jeg, at jeg kan hjælpe andre mennesker med klare tilværelsen gennem mine artikler og håber at være et godt menneske folk kan lide at være sammen med socialt og i form af udøvelse af sport.

Kæmperne

IFK 98 står for IdrætsForeningen Kæmperne af 1998, hvilket er året den blev stiftet.

Foreningen har 216 medlemmer 66 % mænd og 34 % kvinder, de fleste mellem 30 og 39 år.

Økonomisk bliver Kæmperne støttet af Københavns kommune.

IFK 98 er den bedste idrætsforening i Danmark, dels er der idrætsaktiviteter hver dag, og dels fungerer den utrolig godt socialt; f. eks har vi om onsdagen hyggeeftermiddag efter volleyball og fodbold, og den sidste onsdag i måneden kan man få en billig og lækker aftensmad på værestedet Sidelinien.

Blandt de mange aktiviteter har vi alle muligheder for boldspil, svømning, gymnastik, badminton og løb.

Sårbare Sjæle



– en festival for psykiatribrugere



Festivalen for psykiatribrugere »Sårbare Sjæle« foregår i Huset i Magstræde. Alle arrangementer er gratis

Af: Sine Lyons

Foreningen BUPS - BrugerUdviklingsprojektet for Psykisk Syge & sårbare har inviteret forskellige brugerforeninger til at gå sammen om at sætte psykiatribrugeren på dagsorden. På festivalen "Sårbare Sjæle" kan man møde personlige beretninger af psykiatriske konsekvenseksperter og kultur bl.a. fortæller bl.a. Jokeren om hvad der er bag om en storbystodder, Lytte Abildstrøm sætter fokus på livsglæde og Joan Ørting giver tips til hvordan du får mere og bedre sex. Der er musik, film og debatter – og BUPS udgiver en cd med sangen "Elsk mig som jeg er"!

Bag initiativet står BUPS -BrugerUdviklingsprojektet for Psykisk Syge & sårbare. "Vi har i meget lang tid ønsket at sætte brugerne i fokus og give dem mulighed for at blive hørt og set offentligt - på deres præmisser. Og nu har vi muligheden.

"Vi glæder os og tror det bliver nogle meget spændende dage" siger Michael P. Krog, formand for BUPS.

Specielt nu hvor psykiatriloven skal revideres, mener BUPS det er vigtigt at brugerne bliver synliggjort, at holdningerne og oplevelserne med psykiatrien fortæles – gerne højt – i håb om på den måde at kunne påvirke lovgiverne og behandlingssystemet.

Med festivalen ønsker BUPS at lægge op til en åben dialog imellem brugere, behandlere og politikere - ud fra brugernes ønsker og behov. Men især håber festivalarrangørerne også at kunne tiltrække Hr. og Fru Danmarks opmærksomhed. Festivalkoordinatoren Sine Lyons siger "vi mener helt klart at information og synliggørelse er den bedste måde at komme af med de myter og fordomme der er omkring psykisk syge. Netop derfor har vi forsøgt at lægge et program som har en bredere appeal - ikke bare interesse-mæssigt men også aldersmæssigt".

15-18 april i Huset i Magstræde
Rådhusstræde 13
1466 København K

For løbende opdatering af programmet se: www.bups.dk

Program for Sårbare Sjæle i Huset i Magstræde

15.-18. april 2004. Arrangør BUPS



Programmet er omfattende og varieret. Foredrag, film og digtoplæsning veksler med koncerter, udstillinger og paneldebatter. Kom og lyt, tag del i diskussioner eller sæt dit eget præg på festivalen!

Musikcafeen

Torsdag

Åbningsreception samt bog- & single-release

Festivalen åbnes officielt.

Singlen: "Elsk mig som jeg er" præsenteres sammen med en ny bog: "Valmuer med sløret baggrund" skrevet af en psykiatribrunder.

Licks – melodisk rock, egne numre
15.00-19.00

Fredag

Laplandsmodellen

Erik Olsen

Hvad skal der til for at psykiatribrugere kan komme sig og ikke blive udstødt? Er det muligt at gå fra patient til psykiatrivelever og fra patient til medborger?

Laplandsmodellen er en netværkscentreret psykiatri som gør op med stempling og som tilbyder en anden måde at behandle på, for eksempel med åben dialog ved psykoser.

15.30-16.30

Foredrag: Nanna Mik-Meyer

Alt hjælpearbejde forudsætter antagelsen om hjælptrængende personer. Hvad betyder det for mødet mellem socialarbejder og klient?

Nanna Mik-Meyer stiller skarpt på de mange processer, som får afgørende indflydelse på de to parter møde.

Nanna Mik-Meyer er medredaktør på antologien "At skabe en klient"
16.30-17.30

Debat: Tvang i psykiatrien

Debatmøde med erfaringseksperter og eksperter. Der har gennem længere tid været meget debat om tvang i psykiatrien. Vi har set den ene avishistorie efter den anden, hvor psykisk syge har været trukket frem som skræmmebilleder.

Samtidig har Den Europæiske Torturkomite inspiceret de danske sygehuse, og fundet så meget unødigt tvang, at Danmark har fået en skarp kritik. Er tvang overhovedet nødvendig?
19.00-21.00

Lørdag

Kognitiv adfærdsterapi

Praksis for Kognitiv Terapi
13.30-15.00

Er du tosset med sex?

Joan Örtengren – sexolog og BT-brevkassereditør – stiller skarpt på kærlighedslivet. Får du nok? Kom og hør, hvordan du får mere.
15.30-17.00

Fokus på livsglæde

Tusindkunstneren Jytte Abildstrøm giver et foredrag om et emne hun har forstand på.
17.30-18.30

Nanna Lüders

Veteranen fra den danske musikscene udsender snart sine greatest hits og giver her en akustisk koncert med gamle og nye numre.
20.30-21.30

Klub Fontana

Blandet dansemusik og covernumre.
22.00-23.00

Søndag

Fra tvang til tilbud

Ved Helga Zenia Nyboe.

Hvorfor er den danske psykiatri så dårlig? Hvorfor lytter læger og politikere ikke til befolkningens krav?

Vi gennemgår forskellige aspekter af det psykiatriske menneskesyn, og de ofte katastrofale følger det kan få for det enkelte menneskes liv.

14.30-15.30



Jokeren – Foto: Jesper Branning

Bag om en storbystodder

Foredrag af Jokeren, som netop har udgivet en samling af sine tekster i bogform og modtaget en Danish Music Award for sin musik.

16.00-17.00

OPUS

Opus behandler unge imellem 18 og 35, der har oplevet psykotiske symptomer. Vi ønsker at tilbyde et helhedsorienteret behandlingsindsats, hvor patienterne og deres pårørende inddrages aktivt i behandlingen.

17.30-18.30

Debat: Fremtidens psykiatri

Dansk psykiatri står over for forandringer. Snart sker der ændringer ved den forventede kommunale og amtslige strukturreform og senere skal psykiatriloven revideres. Der er måske mere end nogensinde brug for nye tanker og forslag til forbedringer!



Sårbare Sjæle

Kom til en debat, hvor fremtidens psykiatri diskuteres realistisk, ideelt og visionært og hvor der også skal være lejlighed til at drømme...

19.00-21.00

Salon K

Fredag

Videopremiere - "At skade sig selv"

Lise Jul Pedersen

En pige fortæller om at skade sig selv som en måde at løse sine problemer på. Hun fik først virkelig hjælp, da hun fik andre strategier til at håndtere det kaos, der var inde i. "Episodisk forstyrret og velkvalificeret" - om psykiatribrugere på arbejdsmarkedet.

Premiere på videoer og uddeling af pjecer vedr. arbejdsmarked og det at skade sig selv.

17.00-18.30

Spiritualitet i psykiatrien

Torsten Dinesen Skjerne

Mange mennesker er under en spirituel udvikling uden selv at erkende det. De tror sig syge, og psykiaterne bekræfter dette og skaber således en unødvendig sygeliggørelse.

19.00-20.00

Lørdag

Personlige beretninger

Helle Wils, formand for depressionsforeningen og Kim Nicolaisen. Begge har medvirket i bogen Beretninger om depression

16.45-17.30

Personlige beretninger

Camilla Gerhardt og Ane Sidenius fra Musik & Misbrug

18.00-19.00

Fri scene

- digte, musik, taler mm

20.00-24.00

Søndag

Film: Sarte sjæle

En film om unge skizofrene.

Præsentation

14.00-14.15

Film

14.15-15.00

Debat med nogle af de medvirkende i filmen Sarte sjæle

15.00-15.30

En ildsjæl

- om psykiateren Johannes Nielsen og brugen af kreativitet i psykiatrien.

16.00-17.00

Vejen til Bedring. Når livet gør ondt

Film og debat ved filminstruktør

Lotte Bøggild

Er medarbejdere i psykiatrien parate til at møde og hjælpe flygtninge og indvandrere? Informationsvideoen og de medfølgende pjecer, henvender sig til brugere, deres pårørende og til fagpersoner

17.30-18.30

Stande

Man kan møde foreningerne på stande under festivalen. Man kan her få skriftlig information samt andet materiale om det at være psykisk syg.

Man kan også skrive under mod brugen af tvang i psykiatrien.

Udstilling

Alle fire dage er der udstilling fra 11 til 18 i Cafe Scenen. Det vil være muligt at møde nogle af de kunstnere, hvis billeder er med.+

Kunstnerne har baggrund i psykiatrien i Danmark.

Fri Scene

Har du lyst til at give festivalen dit personlige præg, kan du tilmelde dig fri scene lørdag fra kl. 20 til 24, hvor det er helt op til dig selv hvad du vil lave.

For yderligere information eller tilmelding

Sine Lyons

2627 5432

humanizer@mail.dk

Følg med i det opdaterede program på

www.bups.dk



Sexolog Joan Ørting som fortæller om, hvordan du får mere og bedre sex.

Foto Jørgen Jessen

Alle arrangementer er gratis.

Programmet er med forbehold for rettelser og ændringer

Medarrangører

BUPS - BrugerUdviklingsProjektet for Psykisk Syge og sårbare 7020 6262
www.bups.dk

Musik og Misbrug 70 266 388
- www.m-o-m.dk

Depressionsforeningen 3312 4727
www.depressionsforeningen.dk

LAP - Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere 6619 4511
www.lap.dk

FAP-København, FAP-Københavns Amt, FAP-Roskilde, FAP-Køge, FAP-Fyn.

OCD 3582 6484
www.ocd-foreningen.dk

Livsgnist 70 252 122
Ericavej 149 • 2820 Gentofte

Fountain House 3916 0910
www.fountain-house.dk
Klub Fontana - 3916 0916
www.klub-fontana.dk

Netværkstedet Thorvaldsen 3535 7750
Thorvaldsen@thorvaldsen.dk

Venus film
Vendersgade 14 • 1363 Kbh. K

Lotte Bøggild
dide@mail.dk

Outsideren 3539 7124
www.outsideren.dk
redaktion@outsideren.dk

Elsk mig som jeg er

af Tina Nurby • foto: Jette Nielsen



Sine Lyons under indspilningen af "Elsk mig som jeg er".

"ELSK MIG SOM JEG ER", er en single, som udkommer den 15. april 2004 i forbindelse med Festival for Sårbare Sjæle. Coveret indeholder de mest nødvendige telefonnumre og adresser på hjælpelinjer og foreninger. Singlen kan købes på festivalen for 35,- kr.

Hvorfor en single?

BUPS arrangerede i 2002 et skrivekursus, for psykisk sårbare. På skrivekurset, hvor Lilja Scherfig var underviser, blev det aftalt, at de tekster, som blev skrevet på kurset, skulle bruges til at lave en plade, som BUPS udgiver og bruger i sit arbejde. Kort efter kurset, indledte Sine Lyons et samarbejde med Jesper Ranum. De brugte teksterne til at få gode indfaldsvinkler til en sang, der beskriver psykisk syge og sårbares følelser, men som også er en sang, der kan skabe bro til Hr og Fru Danmark.

Det hele menneske

I efteråret 2003, påbegynder de indspilningen i Jesper Ranums studie. Jesper Ranum og Sine Lyons har skrevet teksten i fællesskab og håber, at sangen kan bringe det fælles budskab fra de deltagende på kurset ud. Teksten er i sin enkelthed et budskab om, at de sårbare ønsker, at blive betragtet som det hele menneske, de er, og ikke som en diagnose.

De engagerede producenter

Singlen er produceret af Jesper Ranum, kendt som producer og musiker for blandt andre Hanne Boel og Michael Falck.

Jeg mødte Jesper Ranum og Sine Lyons en kold formiddag, i Ranum Studio, på Frederiksberg, og startede med at spørge Jesper, hvorfor han er gået ind i projektet?

"Jeg synes, at formålet er godt, og at teksten siger mig selv en masse – og det er vigtigt," svarer han.

Sine tilføjer: "Teksten skal være med til at slå bro til den almindelige dansker, fra de psykisk sårbare, der ved hvad det handler om. Og vi vælger en sang, fordi det er et godt udgangspunkt for dialog.

Elsk mig som jeg er.

Jeg ville ønske jeg ku' være
Alt det som du vil ha'
Leve op til dine drømme
Om så bare for en dag
Men når du ser den anden vej
Så går du glip af alt det gode der er i mig
Og når du vender dig fra mig og går
Kan det føles som om det hele er forbi

Elsk mig som jeg er (som jeg er)
Jeg er kun et menneske (jeg er kun et menneske)
Elsk mig som jeg er (som jeg er)
Kan du ikke se jeg kun er et menneske

Når man sidder der i mørket
Er det svært at være til
Det er ligesom om der er noget der forhindrer
Mit hjerte i at sige hvad det vil
Men når du ser den anden vej
Så går du glip af alt det gode der er i mig
Og når du vender dig fra mig og går
Kan det føles som om det hele er forbi

Elsk mig som jeg er (som jeg er)
Jeg er kun et menneske (jeg er kun et menneske)
Elsk mig som jeg er (som jeg er)
Kan du ikke se jeg kun er et menneske

Elsk mig som jeg er – jeg er kun et menneske

Sine Lyons vokal. Jesper Ranum og Simon Harder kor. Jørn Lendorf og Jesper Ranum musik. Simon Harder Guitar. Elton Theander arrangement.

(Ranum/Lyons/Lendorf/Tehander) © Koda/ncb 2004.



Af Svend Balle
Billede Jette Nielsen

Psykisk sygdom eller mere end det

En lille familie på Fyn med en søn på de 25 år blev hårdt ramt, da familiens far blev stukket ned af en mand, hvis alder, Fyens Stiftstidende (6.1.) ikke oplyser. Der var ifølge avisen tale om en psykisk syg med diagnosen skizofreni. Han var også af politiet tidligere blevet sigtet for vold og meget grov hærværk. Der var i dette tilfælde tale om et roveri fra en kiosk, som udviklede sig til drab. Det fremgår ikke af denne artikel eller nogen af de andre, bladet har bragt siden drabet 2.12., om den psykisk syge tog stoffer. Måske var der tale om en psykisk syg, hvis kriminelle løbebane blot var nået til noget mere end lidt vold og lidt hærværk. Kan man forestille sig det?

Eller kunne det være en psykisk syg, som måske netop blandede sin medicin med narko, og som derfor skulle have fat i nogle hurtige penge? Jeg skriver dette, fordi medierne desværre alt for ofte har det med at gøre den samme dumhed som visse myndigheder, at smide psykisk syge, stofmisbrugere og almindelige kriminelle op i tre skuffer. Hvor livets barske sandhed desværre er, at der ikke er så stor forskel imellem at gå fra den ene til den anden skuffe.

Uanset hvilke motiver, der fik den psykisk syge til at reagere på den måde, er det naturligvis dybt tragisk for de efterladte. Det er ikke unormalt, at man føler en vis hævnthirst, når en man holder af, er blevet myrdet af et andet menneske. Når myndighederne, politi og sygehusvæsen kendte personen og kunne have grebet ind, men intet gjorde, bliver sagen mildt sagt ikke lettere. Man risikerer, at familien også går psykisk ned, og kære politikere og myndigheder, hvordan får vi rettet op på det?

Flere sengepladser til psykisk syge

Ekstra-Bladet mener i en leder (20.1.), at der bør oprettes flere sengepladser til psykisk syge. Som begrundelse for dette tiltag anfører man i lederen alle de mange episoder, hvor psykisk syge begår kriminalitet, lige fra vold til væbnet ro-

veri og drab. Dette tal skulle ifølge nogle undersøgelser være i klar stigning. Peter Kramp fra Justitsministeriets retspsykiatriske klinik har ifølge bladet »i en detaljeret undersøgelse« påvist, at stigningen i kriminalitet blandt psykisk syge følger nedskæringen af sengepladser.

Mange medier har fokuseret på denne gruppe med næsten endnu større grundighed efter drabet på Sveriges udenrigsminister Anna Lindh, foretaget af en psykisk syg. Spørgsmålet er imidlertid, om en seng på et hospital er godt nok, hvis der ikke følger nogen ordentlig behandling med. For man vil vel ikke bare stuve de psykisk syge af vejen, som man gjorde før i tiden?



Bedre koordination og mere omsorg

Psykiateren Preben Brandt har gjort sig til talsmand for, at psykisk syge bør hjælpes bedre af socialsystemet og af psykiatrien. Det fremgik bl.a. af et interview i DR2s Deadline 10.1. Han mener ikke, at flere sengepladser giver bedre behandling. Han mener heller ikke, at man skal til at behandle flere psykisk syge i hjemmet, nu hvor man har nedlagt sengepladserne på hospitalerne. Han mener, at psykiatere, psykologer og socialarbejdere skal til at tale bedre med hinanden, så det bliver klart, hvordan man bedst hjælper den psykisk syge. Det er ikke sådan, at man blot skal tale hen over hovedet på den psykisk syge, men der skal i høj grad være tale om omsorg og samtale, som han mener burde være kernen i dansk psykiatri fremfor alt muligt andet. Preben

Brandts meninger lyder som noget af et columbusæg i et meget fastlåst billede, hvor sengepladser skæres væk, hvor distriktpsykiatrien kører dårligt, og hvor psykoseteams som smart hovsaløsning kan blive udvidet til også at omfatte tvang i eget hjem. Den noget tavse debat om værdigrundlaget for psykiatrien kunne fungere som springbræt for Preben Brandts model. Når man indfører psykoseteam nogle steder, hvorfor kunne man så i det mindste ikke gennemføre Preben Brandts model som forsøg et sted i landet? Eller er den for dyr, for anderledes og derfor besværlig, eller er der simpelthen ikke tid nok til at gennemføre den?

Visioner for psykiatrien

Karl Bach Jensen fra LAP (Landsforeningen af tidligere og nuværende psykiatribrugere) og Søren Bredkjær fra Dansk psykiatrisk selskab diskuterede i en artikel i Politiken (5.1.), hvordan psykiatrien kunne blive bedre. Søren Bredkjær så helst flere sengepladser i sygehusregi, mens Karl Bach Jensen ville have bygget flere døgnhuse rundt omkring. Søren Bredkjær så helst centralisering og mere lægelig ekspertise, mens Karl Bach Jensen var for decentralisering og mente, at psykisk syge helst skulle lidt på afstand af den etablerede psykiatri. Fordelen ved døgnhuse, som blandt andet findes i Viborg amt, var efter hans mening, at de hører under socialsystemet, samtidig med at de er åbne alle døgnets timer, så den psykisk syge ikke bagefter skal hjem til sin egen lejlighed. Søren Bredkjær mente, at der med døgnhuse var tale om en discountløsning, som blot var blevet gennemført af rene og skære sparebestræbelser. De psykisk syge blev ikke ordentligt behandlet der, og han håbede på, at Strukturkommissionen og de nye og ændrede regioner også vil betyde, at psykiatrien samles på større hospitaler, end tilfældet er i dag.

Debatten er interessant, for indtil 1970'erne var psykiatrien netop samlet på lidt over en håndfuld store og fremfor alt meget tunge hospitaler. Da amterne overtog den, var det meningen, at psykiatrien skulle tættere på borgerne og opfattes på linje med alle andre lægefaglige

discipliner. For psykisk sygdom var, når alt kom til alt, bare sygdom. Når man læser gamle beretninger om behandlingen før i tiden, så tyder alt på, at man i dag trods alt har en bedre og mere målrettet psykiatri.

Spørgsmålet er derfor, om man skaber en bedre psykiatri ved at skruer tiden tilbage til igen at have store institutioner, som placeres længere væk fra borgerne. Det er måske et voveligt forslag at tænke sig psykiatrien delt op i små døgnhuse. Det springende punkt er nu igen og igen adgangen til behandling. Hvis psykiatere ikke må komme i døgnhuse, er der et problem. Man kan vel næppe heller kun bygge en psykiatri blot på frivillighed, og ikke alle kan klare sig blot med psykoterapi og naturmedicin, som Karl Bach Jensen anfører i sine visioner. Der må altså være tale om et kompromisforslag, hvor det skal vise sig, hvor godt de forskellige dele af psykiatrien kan arbejde sammen.

Lykkepiller og lykken



De seneste numre af dette blad har kunnet give læserne et indblik i, hvor langt der er fra lykkepillerne til lykken. I England har det som bekendt vist sig, at stofet Seroxat er afhængighedsdannende.

Denne såkaldte »lykkepille« er desværre også udbredt i andre lande. Det er heller ikke fordi de andre tilsvarende piller er helt uden bivirkninger, som man ellers oprindeligt hørte om dem. Det er som blandt andet nævnt i forrige nummer påvist, at de kan give angst, mani, selvmord og voldelige impulser.

Med i debatten om pillerne hører også, at de gives til mange flere end dem, som pillerne skulle virke for, patienter med depressioner. Nogle tror måske, at de virkelig bliver lykkelige af lykkepiller.

Noget andet er, at de gives til børn og dyr, formodentlig af folk, som burde vide

bedre besked om de omtalte risici. Ønsker forældre, at deres barn, som hænges lidt med hovedet, også skal udvikle selvmordstanker, efter de har givet barnet pillerne i nogen tid?

Ritzaus Bureau oplyste 10.12., at pillerne heller ikke er godkendt til børn af Lægemiddelstyrelsen, men det forhindrer åbenbart ikke, at de får dem, enten udskrevet af velmenende læger eller af folk, som i forvejen ligger inde med pillerne. Man har ikke hørt nogle protester fra dyreværnsfolk og personer, som har med børn at gøre om denne ikke-god-

kendte brug. Først nu, hvor man i England forbyder dem til børn, ser det ud til, at myndighederne er ved at vågne op. De vågner nu heller ikke mere op, end at man vil afvente en fælles stillingtagen i EU. Hvor mange børn, som når at tage deres eget liv i den følgende tid, er ikke godt at vide.

Lykkepiller kunne man måske lige så godt kalde ulykkespiller fremfor alle de gode ord, løftepiller og oppepiller, som Richard Egel foreslår i Politiken d. 14.1.

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,-
Bof 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

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

Er der plads til nytænkning inden for psykiatrien i dag?

af Svend Balle

Andre steder har man ønsket små enheder inden for psykiatrien og en bedre kontakt imellem personalet og patienterne. Det har ført til bedre behandling. Er der i dag plads til sådan noget inden for psykiatrien?

Visioner er der mange af inden for dansk psykiatri i dag. Mindre enheder, taler nogle om. Større centralisering, taler andre om. De fleste er enige om, at behandlingen bør blive bedre i fremtiden. Man er blot uenige om, hvordan det skal ske. En ting er også at have visionerne, noget andet er at kunne realisere dem, ikke mindst i en tid hvor psykiatrien mange steder i landet får sparekniven at mærke.

Engang talte man om at jævne de store, tunge, psykiatriske hospitaler med jorden, og så skulle alt nok blive godt. Det er endnu ikke sket, selv om enkelte er blevet lukket, og resten er blevet noget mindre. De opfylder tilsyneladende stadigvæk en funktion. Ellers er billedet i dag præget af små, psykiatriske afdelinger på hospitaler, distriktspsykiatrien og store boinstitutioner. Vi har altså i dag mindre enheder, end vi havde engang, men med de seneste nedskæringer inden for psykiatrien, tegner der sig samtidigt et billede om øget centralisering.

Mindre enheder og bedre psykiatri er nogleordene for de såkaldte Soteria-forsøg, man bl.a. har gennemført i USA og Schweiz. Mindre enheder gav bedre kontakt imellem personale og patienter og dermed bedre behandling.

Soteria

Ordet Soteria er et græsk ord, som kan betyde redning og at komme sig fra en krise. I det gamle Grækenland var det



Soteria Hus Hannover

knyttet til nogle særlige fester, der blev afholdt i Delphi, hvor man bad guderne om hjælp til at komme ud af en krise, eller takkede dem for, at man var kommet ud af en.

Ideen med det amerikanske Soteria-projekt kom fra den amerikanske chef-læge i St. Diego Loren Mosher. Projektet forløb fra 1971 til 1983 i USA, men det er senere blevet omplanted til schweiziske forhold af Luc Ciompi, hvor der har eksisteret et Soteria-hus siden 1984. Der findes også mange huse rundt om i Tyskland inspireret af tanken bl.a. i Italien, Tyskland og Ungarn.

Det amerikanske Soteria-projekt, som det nedenstående skal handle om, blev gen-

nemført i et almindeligt hus, man havde fundet i et givent lokalområde. Det gav en begrænsning for antallet af indlagte patienter, som man foretrak at kalde beboere, som i de forskellige Soteriahuse har ligget omkring 10-20. Der var hos Mosher heller ikke meget personale, og man benyttede sig desuden af frivillige medarbejdere. Det holdt udgifterne til huset nede.

En vigtig regel var, at personalet og beboerne var ligestillede. Personalet var ikke til for at kontrollere patienterne, men for at lytte til dem, indleve sig i deres problemer. Der var ikke tale om at gennemføre terapi på patienterne, men at følge dem, være sammen med dem

og forstå, hvad der var deres problemer lige nu i dagligdagen. Meningen var for norges vedkommende desuden at lære dem basale sociale og dagligdags færdigheder, som de fik brug for, når de igen skulle ud at klare sig i samfundet. Det skete igen ikke ved, at man tog fat i en beboer, og så gik i gang med at lære vedkommende den enkelte færdighed. Men det skete ved, at man var sammen med den enkelte, og da man var fælles om alt, lærte beboeren på den måde de enkelte basale dagligdags ting, der skulle til for at drive huset.

Medfølelse med andre, men også regler

Soteria-forsøgene bliver undertiden beskrevet som medicinfri, men det er ikke helt rigtigt. Ideen var hos Mosher, at medicin ikke måtte ordineres imod beboernes vilje. Det fandt heller ikke sted og førte ikke til nogen problemer hverken for de indlagte eller personalet.

En af de ansatte i Mosher's forsøg beskrev sin tid i projektet, som om hun følte sig adopteret af en familie, hvilket giver et indtryk af det fællesskab, som eksisterede imellem beboere og personalet.

Det var ikke alle, der kunne passe ind i et Soteriahus. Man skulle ikke kun være tolerant og fleksibel, man skulle også have en god karakterstyrke og have en god evne til samspil med andre. De skulle kunne fungere som rollemodeller og have det godt med at være sammen med mennesker, der havde akutte psykoser.

Uden regler kan intet samfund bestå. I det amerikanske Soteriaforsøg havde man fire regler.

Den første var, at vold over for en selv eller andre ikke var tilladt.

Den anden var, at besøgende til huset skulle godkendes af dem, som boede i huset.

Den tredje var, at det var forbudt at besidde enhver form for stoffer af nogen art.

Den fjerde regel var, at sex imellem ansatte og beboere ikke måtte finde sted. En gæst til huset var årsagen til, at denne sidste regel blev indført. Gæsten blev dagen efter betragtet som en del af personalet og var som sådan også omfattet af reglen.

Desuden var der andre regler. Havde en beboer fx et alkoholmisbrug, måtte vedkommende ikke røre alkohol, så længe den pågældende opholdt sig i huset.

Kan det gennemføres i dag?

Ideen er altså i al sin enkelthed, at man finder et ganske almindeligt hus i et lokalområde. Her flytter beboerne ind, samtidig med, at der kommer et personale til og fra. Når man i dag kan gennemføre psykoseteam, hvor man kommer ud i folks private huse, hvorfor kan man så ikke bare finde et hus, hvor man samler nogle beboere, og i Soteriaforsøgets ånd gennemfører en behandling? Er man bange for, hvad de vil sige i lokalområdet, til at der pludseligt flytter sådan nogle mærkelige mennesker ind?

Hvis det bare er det, så må man tage den tørv at fortælle de andre mennesker, hvorfor man overhovedet gennemfører forsøget. Man kunne fx fortælle, at måske lunter der også mærkelige mennesker rundt i det kvarter, man har slået sig ned i, som ville have godt af at kunne komme i behandling.

Ideen med et sådant forsøg er ikke at nedlægge nogle sengepladser, men at skabe et alternativ til det tunge, der nok altid vil være over en hospitalsafdeling. Når man kan gennemføre det i andre lande, hvorfor kan man så ikke gennemføre det i Danmark?

Læserbrev

Hvorfor kalder samfundet kriminelle sindslidelse for psykisk syge?

Af Mikkel V.K

Flere psykisk syge kriminelle – hvad stiller samfundet op?

Spørgsmål fra www.dr.dk/debatten. Jeg vil svare med et spørgsmål.

Hvorfor kalder samfundet kriminelle sindslidelse for psykisk syge?

Det er to vildt forskellige ting. Det er to betydninger, som jeg kan forstå med det:

Kriminelle sindslidelse er voldelige personer. Psykisk syge mennesker der har et misbrug. Sindssyge mennesker der er kriminelle.

Kriminelle sindslidelse er mennesker uden følelser, mennesker uden samvittighed, psykopater og pædofile.

Psykisk syge er mennesker med et problem. De er misforståede

menneske. De blev syge. De har det dårligt over små ting, og bliver bekymrede. Mennesker med kærlighed, medlidenhed og omsorg.

"Det er hele psykiatrien der trænger til et løft" skriver Fyens Stiftstidende, den 9 Februar 2004.

"Jo, det vil jeg gi' dem ret i!"

Støt etableringen af HØJSKOLEN-en bro til livet

"HØJSKOLEN-en bro til livet" står efter seks års udviklingsarbejde i dag med et enestående tilbud til psykisk sårbare og sindslidende mennesker. Du kan være med til at sikre skolens fremtid i de faste rammer, det nu omsider er lykkedes at finde.

Og vi beder derfor vores bagland og netværk om at støtte os aktivt i konsolideringen.

Siden 1998 da "Fyns Sommerhøjskole for sindslidende" blev afviklet første gang, har OUTsideren flere gange skrevet om og fra højskolen, ligesom mange af bladets læsere og skribenter har deltaget i et eller flere kurser.

På skolens hjemmeside kan du læse om tidligere elevers erfaringer.

Efter at have haft til huse forskellige steder fra Sydbyen over Brogården i Strøb og til Snoghøj, har vi fundet vores faste plads på Hoptrup Højskole lige syd for Haderslev.



Her har vi etableret et samarbejde med Hoptrup Højskole, der sikrer, at vores værdigrundlag kan fortsætte med rod i det grundtvigianske menneske- og livssyn. Det vil ske under navnet Hoptrup Højskole-en bro til livet med Ronald Risvig som forstander og med flere af de faste lærerkræfter tilknyttet.

Hele vores bagland er fortsat med Landsforeningen Af tidligere og nuværende Psykiatribrugere (LAP), Landsforeningen Bedre Psykiatri-pårørende til sindslidende, Landsforeningen SIND og Galebevægelsen.

Dette bagland danner sammen med personer, valgt på vores generalforsamling, bestyrelsen i HØJSKOLEN-en bro til livet.

I den ny bestyrelse for Hoptrup Højskole er dette bagland fortsat repræsenteret, så HØJSKOLEN-en bro til livet har afgørende indflydelse på skolens fremtidige undervisning og dagligdag.

"En bro til livet" er gennem de statslige tilskud sikret, at vi kan udvikle undervisningen og det miljø, som vores elever har brug for. Men de statslige midler er vel at mærke til den daglige undervisning, og det det koster penge – mange penge – at etablere sig som højskole.

Derfor har vi brug for støtte. NU!

DU kan støtte på flere måder:

- 1) Gavebrev. Du kan støtte os med gavebrevet enten 100-500 kr./måned eller et engangsbeløb efter eget valg. Beløb over 500 kr./kalenderår max. 5000 kr. er fradragsberettiget på selvangivelsen.
- 2) Køb af kunsttryk. Vores tidligere lærer, Niels Ejnar Rust, står bag en serie på tre silketryk med titlen "Fugleflugt", der kan ses på vores hjemmeside.
- 3) Bliv medlem af skolekredsen. Kontingent på 125 kr./årligt og 250 kr. for institutioner.

Kontakt os for nærmere oplysning og læs om skolen på hjemmesiden.

Ronald Risvig, forstander.

Allan Bentzen, formand,

forstander for Aktivitetshuset i Middelfart.

Hoptrup Højskole-en bro til livet
Hoptrup Hovedgade 11
6100 Haderslev

Tlf: 7457 5213 Fax: 7457 5648
E-mail: info@enbrotillivet.dk
www.enbrotillivet.dk



Hermann Hesse: Steppeulven

en klassiker, der endnu er værd at anbefale

af Svend Balle

Denne klassiker fortjener en præsentation for de af Outsiderens læsere, som ikke kender den. Eneboeren Harry Haller og hans møde med kvinden Hermine er noget af et psykologisk drama, som har lært mange noget om de sider af livet, man ikke hver dag hører så meget om.

Bogen udkom i 1927, skrevet af forfatteren Hermann Hesse (1877-1962), der var født i Tyskland, men bosat i Schweiz fra 1912. Bogen fik en noget blandet modtagelse oprindeligt, men er siden læst af mange med stor interesse. I 1960'erne blev den fx revet ned af hylde-derne af interesserede læsere, og den er siden læst af mange flere og kan købes i almindelige boghandler.

Hvad Hesse selv bidrog med

For Hesse var det en meget personlig bog at skrive. På trods af det personlige var den ikke nær så selvbiografisk som hans foregående værker. Hvor han i de foregående værker mest havde beskæftiget sig med sin opvækst, skrev han endelig om noget i tiden, der virkelig lå ham på sinde at skrive om.

I Hesses essay »Rejsen til Nürnberg« (udkom også første gang 1927) skriver han blandt andet, at ingen forfatter har formået at bruge de resultater, psykoanalysen var fremkommet med. Man kan på mange måder se »Steppeulven« som et forsøg på dette, selv om Hesse i samme essay ikke nævner arbejdet med romanen nogen steder. Han giver en række biografiske vink, der kan være interessante for at forstå, hvorfor den bog

låg ham så meget på sinde. Han fortæller om sin eneboertilværelse i nærheden af Lugano i Schweiz, de mange besøg af unge, fortvivlede mennesker, hvoraf nogle af dem direkte skulle være psykisk syge. Han omtaler sin egen aversion imod det stive, borgerlige, som hans oplæsnings-tur i Tyskland er indhyllet i, og som hans steppeulv bestemt også er imod. Og han ser tilbage på sin trygge barndom i den lille by Calw i Schwarzwald, ikke langt fra Stuttgart, et gensyn Haller også oplever sidst i romanen.

Hesse omtaler ikke 1. verdenskrig og heller ikke, at han selv gik i analyse, men mange andre ting, som ikke har så meget at gøre med bogen, blandt andet hans interesse for buddhismen. Forberedelse til 1. Verdenskrig var netop årsagen til, at han søgte væk fra Tyskland; det blev også en tid, hvor han arbejdede for Røde Kors, hvor han så mange af krigens ofre. Hans kone begik selvmord efter krigen, og han selv kom i psykoanalyse og fik kontakt til folk, som interesserede sig for buddhismen, og så kom der igen gang i forfatterskabet.

Handlingen i Steppeulven

Bogens handling kan være svær at beskrive, ikke mindst den sidste del. Bogens udgiver præsenteres som søn af den værtinde, der udlejede værelset til Harry Haller, der selv beskrev sig som en steppeulv. Det følgende i bogen er Hallers egen beretning, selv om ca. 30 sider skulle være fra et hæfte skrevet af en anden person, vi aldrig præsenteres for. Haller er flyttet fra by til by, har et ægteskab bag sig med en kone, der i lighed med Hesses kone

også begik selvmord. Han var professor, men har siden bare levet af sin formue. Han sidder mest derhjemme og læser nogle bøger, men går om dagen ned til et lille værtshus, hvor han bare sidder stille hen. Han skriver, at han kun venter på selvmordet, men han tør tilsyneladende ikke begå det.

Da han finder hæftet om sig selv, Steppeulven, virker det, som om han får nyt mod på livet. Der er noget manifestagtigt over hæftet. »Steppeulve i alle lande, foren jers«, kunne der have stået. Mere lyst til livet får han, da han møder pigen Hermine, som har mange forskellige venner, bl.a. veninden Maria, som han indleder et erotisk forhold til. Hermine er den forstående, den som forsøger at trække ham op, som han mødes med flere gange, og som får ham til at danse og nyde livet. Denne del af bogen afsluttes med en fest sammen med Maria og Hermine, og som han nyder i fulde drag.

Efter festen udspiller der sig en handling, hvor han ved hjælp af alkohol falder i en drømmeagtig søvn. I denne drøm kommer han til at se alle de forskellige sider og muligheder, han har som menneske, men som han blot ikke har gjort sig klart.

Derefter skal han handle. I en scene drejer det sig fx om at gå sammen med den mest hurtigtørende dreng fra skoleklassen i sin tid, og så følge ham ud af storbyen til en jagthytte, hvor han skal skyde mennesker og ikke dyr. For Haller, der i lighed med Hesse selv var imod krigen, burde det være en overvindelse, men det viser sig tværtimod at være sjovt. I en anden scene drejer det sig om at mødes med den pige, han ikke turde tilstå sin

kærlighed til, da han var 14, og så nu, hvor hun står der i drømmen, gøre det.

Bogens psykologiske indhold

I løbet af bogens handling udvikles Haller fra at være den meget opgivende og selvudslettende, som foragter alle andre mennesker, selv om han ikke kender noget til, hvad de tænker og føler, for han kontakter dem jo ikke. De ses alle, som dem der fik ham til at forlade professorposten, fordi han bare var imod den forbandede krig, der blev kæmpet. Der synes også at ligge en forudelse, at deres uvidenhed med den forrige krig, nødvendigvis må føre til en ny krig. Hvad der faktisk må kaldes profetisk, ca. 12 år før 2. verdenskrigs udbrud.

Man kan sige, at han går rundt i en depression, der som andre depressioner bider sig selv i halen. For hvis han ville tage kontakt med folk, kunne han måske også finde nogen, som tænkte på samme måde som ham selv, eller han kunne overbevise nogle om noget andet, end det de tænker.

Hermine, hvis navn ikke er langt fra forfatterens eget, er i virkeligheden Harry Hallers spejlbillede, for hun vil netop også gerne dø, hvis hun bare kan finde den rette bødde. Selv om hun giver ham masser af livskraft, får ham til at indlede kontakten med verden og se den på en anden måde, giver hun ham desværre i sidste ende også det mod, han skal have til at dræbe hende.

De scener, som udspiller sig efter festen, kan ses som den værktøjskasse, Harry Haller skal bruge til i det følgende at få styr på sit liv i form af alle de sider og muligheder, han pludselig ser, at han også indeholder. På den måde giver bogen både et bud på, hvordan man kommer op fra en depression, og hvordan man derefter skaffer sig et overblik over sin situation, som man skal bruge for at komme videre.

Bogen kan sikkert læses på mange måder. Vælger man nærmest lidt stik imod bogens handling at læse den ud fra Hermines synsvinkel, kommer man frem til, at hun netop savner tænkensomhed og fordybelse, og at hun derfor gerne vil af med livet. Harry kunne måske have reddet hende, hvis ikke brikkerne i romanen havde ligget sådan.

Bogen vil på den måde frem til et menneske, der føler sig mere hel, også fordi depressioner kan opstå på grund af isola-

tion, eller fordi man ikke har tid til at sætte sig ned og fordybe sig.

Lidt om oversættelsen

Desværre virker den danske oversættelse næsten lige så gammel som førsteudgaven af bogen. Er man god til tysk, er den tyske udgave at foretrække. Ellers må man indimellem slæbe sig igennem i et sprog, der tilhører en helt anden tid end vores (1930 eller 1950?), og som måske kan virke noget uforståelig.

Visse steder synes det forældede sprog endda at slå noget af skarphe den i fortællingen i stykker. Man kan derfor håbe på, at næste gang den bliver udgivet, må det blive i en ny oversættelse.

Læs:

Steppeulven, Gyldendal, sidste oplag fra 2000.

Rejsen til Nürnberg, Hasselbalchs kulturbibliotek, Kbh. 1962, oversat af Herbert Davidsen (kan fås på biblioteket)



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.

Livsstilsændringer for overvægtige

I dag er overvægt hos sindslidende et voksende problem. Manglende fysisk aktivitet og usunde spisevaner er de væsentligste årsager, men selv om vi godt ved, at vi skal begrænse anvendelsen af sukker og fedt i maden og dyrke motion, bliver der stadig flere overvægtige.

Mange psykiske lidelser indebærer en livslang behandling med psykofarmaka, og en lang række af disse præparater har den bivirkning, at vægten øges.

Af Karlo Hansen • modelfoto: Jette Nielsen



For de mange psykiatribrugere, der har taget op til 25-30 kg på i forbindelse med en behandling, er det ofte svært at finde en varig motivation til at tabe sig. Mange oplever hele tiden at falde tilbage, at motivationen ikke holder, at de gamle vaner vender tilbage og vægten ligeså. Det hele opleves som en særlig ond cirkel, som kun de færreste forstår betydningen af.

Behovet for ændring af livsstil

For alle gælder det om at forstå, at det ikke kun handler om nye slankekure og gode kostråd, men først og fremmest om at ændre sin livsstil. Det vil sige, at man bl.a. skal lære at forholde sig til sig selv og kroppen og sit valg af levemåde på en helt ny måde.

I takt med at man begynder på sin slankekure, skal man samtidig lære at forholde

sig til den mad, man spiser. Man skal forstå, at det ikke er ligemeget, hvad man spiser, og man skal forstå, hvor vigtigt det er med motion i hverdagen. Det vil sige, at ændringer i den personlige livsstil er en forudsætning for succes med kuren.

Bogen er skrevet af overlæge i psykiatri, ph.d. Bent Nielsen, social- og sundhedsassistent Anette Johansen og sygeplejerske Else Nielsen, alle fra Psykiatrisk afdeling, Odense Universitetshospital. Som noget særlig vigtigt kommer forfatterne ind på overvægtsproblemerne, der opstår ved brug af medicin, tobak og alkohol.

Psykofarmaka

Mange psykiske lidelser indebærer en livslang behandling med psykofarmaka, og en lang række af disse præparater har den bivirkning, at vægten øges for mennesker med akutte psykiske sygdomme.

Hvis medicin kun skal anvendes i en begrænset periode, har det ikke så stor betydning, men for mennesker med kronisk psykisk sygdom er vægtøgning en alvorlig bivirkning. Det følgende handler primært om de psykofarmaka, der ofte bliver brugt i lange perioder eller igennem et helt liv.

Psykofarmakas vægtøgende virkning skyldes, at de påvirker kroppens hormoner og visse signalstoffer i hjernen. Påvirkningen medfører nedsat mæthedfølelse, øger sult eller ændringer i energiforbruget, alt sammen forhold der medfører en positiv energibalance. Man må imidlertid ikke glemme, at medicinens virkning på vægten i nogle tilfælde skyldes, at man får det psykisk bedre af behandlingen og dermed får større appetit. Et typisk eksempel vil være den depressive patient, der har mistet appetitten og tabt i vægt, men som efter den antidepressive

behandling bliver rask og genvinder appetitten og dermed øger vægten.

Antipsykofarmaka

Behandling med antipsykotisk medicin har en central betydning ved en lang række psykiske sygdomme. Ved skizofreni og andre kroniske psykoser er behandlingen ofte livslang, og derfor må medicinen have så få bivirkninger som muligt.

Det har længe været kendt, at de ældre antipsykotiske præparater (dem man kalder typiske antipsykotika) medfører en varierende vægtøgning, men der har hidtil ikke været specielt meget opmærksomhed på denne bivirkning. Fokus har overvejende været på præparaternes bevægelses-bivirkninger, f.eks. rysten, stivhed og langsomme bevægelser.

Med de nye antipsykotika (dem man kalder atypiske antipsykotika) er bevægelses-bivirkninger kommet til at betyde mindre, og man har i større udstrækning rettet fokus mod andre bivirkninger, herunder vægtøgning.

Da man må formode, at flere og flere patienter vil blive behandlet med de nyere antipsykotika, vil vi i dette afsnit udelukkende se på den nye slags. Af de nyere antipsykotika, der forhandles i Danmark, er Leronex, Zyprexa og Risperdal de præparater, der er bedst undersøgt i forhold til vægtøgning. Hertil kommer Zeldox, Seroquel og Solian, hvor risikoen for vægtøgning kun er beskrevet i beskedent omfang.

Leronex og Zyprexa er de to nye antipsykotika, der giver mest vægtøgning. Godt 20 procent af de patienter, der behandles med Leronex, får en vægtøgning på mere end 10 procent fra begyndelsen af behandlingen til opfølgning af behandlingen et år efter. Zyprexa medfører en vægtøgning på 5-6 procent hos 20-30 procent af patienterne, som behandles i seks uger eller mere. Der er enkelte tilfælde med vægtøgning på 20-30 kg, som regel hos personer, der i forvejen har tendens til vægtøgning.

Vægtøgningen ved behandling med Risperdal er mindre end ved Leronex og

Zyprexa. Efter godt seks ugers behandling har patienterne øget vægten med 1-2 kg. Seroquel medfører en tilsvarende vægtøgning. Solian lidt mindre, Zeldox, derimod, har i de hidtidige undersøgelser ikke givet nogen sikker vægtøgning.

Stemmingsstabiliserende medicin

Stemmingsstabiliserende medicin anvendes til patienter med manio-depressive psykoser eller tilbagevendende depressive symptomer, og en sådan behandling må ofte gives livet igennem.

Litium er det stemmingsstabiliserende præparat, vi har kendt længst. Litium medfører en vægtøgning på mindst 5 procent hos 30-60 procent af patienterne. Vægtøgningen synes at være dosisrelateret (jo større dosis, jo større vægtøgning) og er mest udpræget de første år af behandlingen. Det er specielt patienter, der før behandlingen har været overvægtige.

GARTNERI

Offside

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

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

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

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

Du kan også være med som:

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

Åbningsdage og tider

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

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



Stats-
kontrolleret
økologisk

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

Psykiatriens nedtur



Det er med stor bekymring, jeg ser, hvordan den ene psykiatriske afdeling efter den anden bliver sparet væk i denne tid.

Af Ingrid Nørup, forfatter

I «gamle» dage – for 50 år siden – havde alle byer en landsbytosse, han var beskidt og ufriseret, sov i diverse lader og udhuse og sagde underlige ting. Han var en del af bybilledet. Bare 10 år senere var det tyndet ud i landsbytossene, nogen satte sig for at hjælpe dem, finde en bolig, starte en behandling på et hospital. I mange tilfælde helt sikkert imod deres vilje, for de var jo vant til det andet fuldstændig fri liv.

Var man sindssyg dengang, blev man indlagt på det, der hed «Statshospitalet». Det var nok noget af det forfærdeligste, der kunne ske en. For Statshospitalet var bestemt ikke noget, man talte om. De psykisk syge var en lille flok mennesker, der var udstødt af den store verden, lukket inde på et lille værelse – måske spændt fast – på en statslig institution. I 60'erne dukkede filmen «Gøgereden» op. Det er en voldsom film om psykisk syge, hvor man blandt andet ser en patient få elektrochok-behandling – uden bedøvelse.

Det var en meget barsk affære at være psykisk syg dengang, men hvad er der egentlig sket med psykiatrien siden?

På statshospitalet

Jeg havde min debut på Statshospitalet i 1970. Jeg var så uheldig at få en sprængt blindtarm og bughindebetændelse, lå en måned på hospitalet, og da jeg kom hjem, havde mine forældre fundet en lejlighed i et højhus på 7. sal til mig og min lille søn på 1½ år. Jeg skulle op klokken 4 om morgenen, da jeg skulle passe både barn, skole og arbejde. Og naturligvis gik det ikke godt. Jeg fik min første psykose, min far ringede til min overlægeonkel, og han sørgede for, at jeg blev indlagt på Statshospitalet. Og jeg var skrækslagen. Der blev man spændt fast og fik ikke noget mad. Jeg blev dog lidt roligere, da min far fortalte mig, at han havde leveret en vægt til køkkenet på Statshospitalet. Og egentlig vidste jeg ikke, hvad jeg skulle på det der underlige sted. Men jeg følte ikke, at jeg blev dårligt behandlet. Der var mange, meget mærkelige mennesker, men vi havde det varmt og hyggeligt, når vi sammen med ergoterapeuten sad og syede rya på afdelingen eller lavede andre kreative ting på værkstedet. Der var også gymnastik, man kunne gå til – og havde den gymnastik ikke været der, havde jeg nok ikke overlevet, da jeg var meget, meget afkræftet efter min store operation. Jeg havde mange angstanfald, hvor mit hjerte hamrede helt vildt helt «oppe i halsen», men så kiggede natsygeplejersken ind og sad og holdt i hånd, indtil jeg havde fået det bedre. Natsygeplejersken gik en runde hver halve time og kiggede til alle patienterne. Det var meget, meget trygt, men en ting der ville være helt og aldeles utænkeligt nutildags. Efter tre måneders indlæggelse blev jeg udskrevet fra Statshospitalet – til ingenting. Ingen kontrol og ingen hjælp. Recepter på min medicin skulle jeg have hos egen læge, der ikke havde forstand på psykiatri. Det ville måske nok foregå anderledes nutildags, hvor der er noget, der hedder distriktspsykiatri og støttekontaktpersoner.

Den vigtige ergoterapi

I 1970'erne overgik de psykiatriske institutioner til amterne. Efter nærhedsprincippet. Man blev delt op på afdelinger, efter hvor man boede, og Statshospitalet i Glostrup blev omdøbt til Københavns Amts Sygehus Nordvang.

I 1970'erne gik man meget ind for gruppeterapi og mindre medicin. Der var dengang nogle virkelig gode terapeuter, og jeg er da tilbøjelig til at tro, at der var patienter, der blev raske af den behandling. Måske især neurotiske patienter. På Sct. Hans hospital i Roskilde gik man ydermere over til at være så fremskredne og moderne, at man lukkede sengeafsnit og udskrev patienterne. Der var bare lige det, at man helt glemte at sikre sig, at patienterne fik et sted at bo. For det havde de fleste ikke. På det tidspunkt begyndte man at se de såkaldte «posemænd» og «posedamer». Meget syge mennesker, der ikke fik behandling, ikke havde noget sted at bo og havde alle deres ejendele i plastikposer.

Man gjorde mere for patienterne i 1970'erne. Der var ergoterapeuter på afdelingerne. Den ergoterapeut er en meget vigtig person på en psykiatrisk afdeling. Når man som

patient kommer ind, har man ikke styr på noget som helst. Det hele er kaos. Men kan en ergoterapeut få sat en i gang med bare en lille ting – f.eks. en vaskeklud i en glad farve, har man da en enkelt ting, man har styr på, og langsomt kan man gå videre med at få mere og mere check på tingene. Så ergoterapeuten var og er en meget vigtig person, og det tror jeg ikke, at mange er klar over.

Ud i nærmiljøet

I 70'erne og 80'erne blev man imidlertid også bare udskrevet uden noget kontrol, og patienternes problemer havnede på den kommunale sagsbehandlers bord. Jeg har arbejdet i 18 år som sagsbehandler i en pensionsafdeling, og vi kæmpede da en sej kamp for at give vores klienter en nogenlunde rimelig tilværelse. Men bortset fra det, husker jeg de år som en rimelig behandling af psykisk syge. Meget var da også blevet bedre siden 50'erne. Man gav ikke længere elektrochokbehandling uden bedøvelse. Behandlingen, der er den mest effektive mod dybe depressioner, er nutildags helt smertefri. Og måske var psykisk sygdom også blevet lidt mere acceptabel. Man begyndte at tale lidt om det. Jeg begyndte bl.a. at skrive om det i aviserne, og det blev vel modtaget.

Så langt, så godt. I 1992 skulle man så længere ud i nærmiljøet – ja, det hed det sig i hvert tilfælde – og dele af Nordvang blev flyttet til hospitalet i Ballerup. Man blev fordelt på afdelinger efter hvilken kommune man kom fra, og jeg – ja jeg fik en halv times længere køretur til hospitalet! I starten i Ballerup virkede det meget lovende. Der var mange aktiviteter. Der var et gartneri, der var forskellige værksteder, der var en aktivitetsgruppe, en industriterapi, et bibliotek, en cafe og to fester årligt. Vi havde det faktisk godt, men glæden var sjældent så længe. Amtet skulle spare penge, og man gik i gang med sparekniven.

Først lukkede man en gerontopsykiatrisk afdeling, dernæst nedlagde man alt, hvad der var af aktiviteter på hospitalet, en blød (læs: menneskelig) lukket afdeling blev lukket, og for nylig har man lukket et daghospital med 60 kronisk psykotiske patienter, som distriktspsykiatrien ikke er rustet til at tage sig af. Ja – distriktspsykiatri – det er noget nyt. Nu er det jo meningen at patienterne ikke skal have nogen kontakt med hospitalet, men være hjemme og besøge en distriktspsykiatriske en gang i mellem. Man kan altid komme, når man har behov for det – de er meget, meget søde, så de kan ikke gøre for det – men psykotiske mennesker har ingen sygdomserkendelse og går derfor ikke til læge eller anden behandling. Man går da ikke til læge, når man ikke er syg!

Svært at se fremskridt

Status i 2004 er på grund af besparelser mindre og mindre personale på afdelingerne, mindre tid til at tale med patienterne, mere tvang og mere magtanvendelse fra plejepersonalets side. Det er et symptom på afmagt. Det må også være ganske forfærdeligt at arbejde et sted, hvor man må erkende, at ingenting kan blive godt nok. Der er ikke tid til at tale med patienterne, der i stedet bliver pasificerede på deres stuer.

Som patientrådsformand i mange år, og de sidste 9 år som patientkontakt, har jeg haft besparelserne tæt inde på livet. Jeg har virkelig knoklet for at undgå besparelserne. Som jeg ser tingene nu, er der på grund af manglende aktiviteter og tidsnød hos personalet kun 3 kander kaffe og 60 smøger tilbage. Og det bliver man i hvert tilfælde ikke helbredt af. Og der kommer ikke – som i 1970 – nogen og



Tegning af Mette

kigger til dig om natten. Personalet vil hellere sove eller i hvert tilfælde hvile sig. Det må da også være dødsygt med sådan en nattevagt, hvor der ikke sker noget, men hvor det i værste fald kan ende med at ske noget alvorligt, hvis nattevagterne sover.

Det er meget svært at se det fremskridt, der burde være sket siden 50'erne. For mig at se er psykiatrien bombet helt tilbage til gamle dage, hvor man ikke havde mulighed for at få hjælp. Og for mig at se forstår politikerne slet ikke, hvad der sker, når de kommer med deres besparelser. At lukke daghospitalet vil indebære mange flere døgnindlæggelser, og det er dyrt. Daghospitalet forhindrede mange indlæggelser, da man både havde en kontaktperson og altid mulighed for at komme til at tale med en læge.

Politikerne kalder det hele for omstrukturering. Hvorfor kalder de det ikke bare for besparelser, for det er jo det, det er? Man sparer en masse penge på de – som altid – aller, aller svageste i samfundet.

Om få år vil man sikkert nedlægge hele hospitalet; så vil den eneste mulighed være distrikts-

psykiatrien. Det er en udmærket opfindelse, men man glemmer bare helt, at der skal personale til behandlingen; man videresender en masse patienter, men tror tilsyneladende, at den nye form for behandling er gratis. Personalet i distriktspsykiatrien er ved at være slidt op, og det går meget langsomt med at bevilge ekstra personale. Kald det lige fremskridt en gang til! Hvad tænker man på? Politikerne har ikke selv prøvet det mareridt, det er at være psykisk syg; det skulle de have lov til, så blev der nok rettet lidt op på tingene.

Jeg har en plan om at lave en nye »Gogeredefilm«! Måske kunne det råbe politikerne op!

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 sårbare 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 12. august kl. 10.30-14.30 – for alle interesserede. Tilmelding senest 11/8.

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 ideer til eventuelt kursus.

Forårskursus 2004

En eller to måneder med start 28. mar og 25. apr

Fællesfag: Morgensang og fortælling, gåtur/motion, kulturhistorie, samfundsfag, 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, 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-27. 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 foreløser og er kroppens medicin. 14.-20. juni.

Sønderjysk kunst, kultur og historie. Fortælling, foredrag og ekskursioner i landskabet og byerne. 21.-27. juni.

Krop, sjæl og udtryk

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

Stemmen er sjælels 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, kisteskafter og almindelige instrumenter.

Skulptur - en udfordring. En spændende proces fra formningen af stenen til en skulptur.

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.-21. 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!

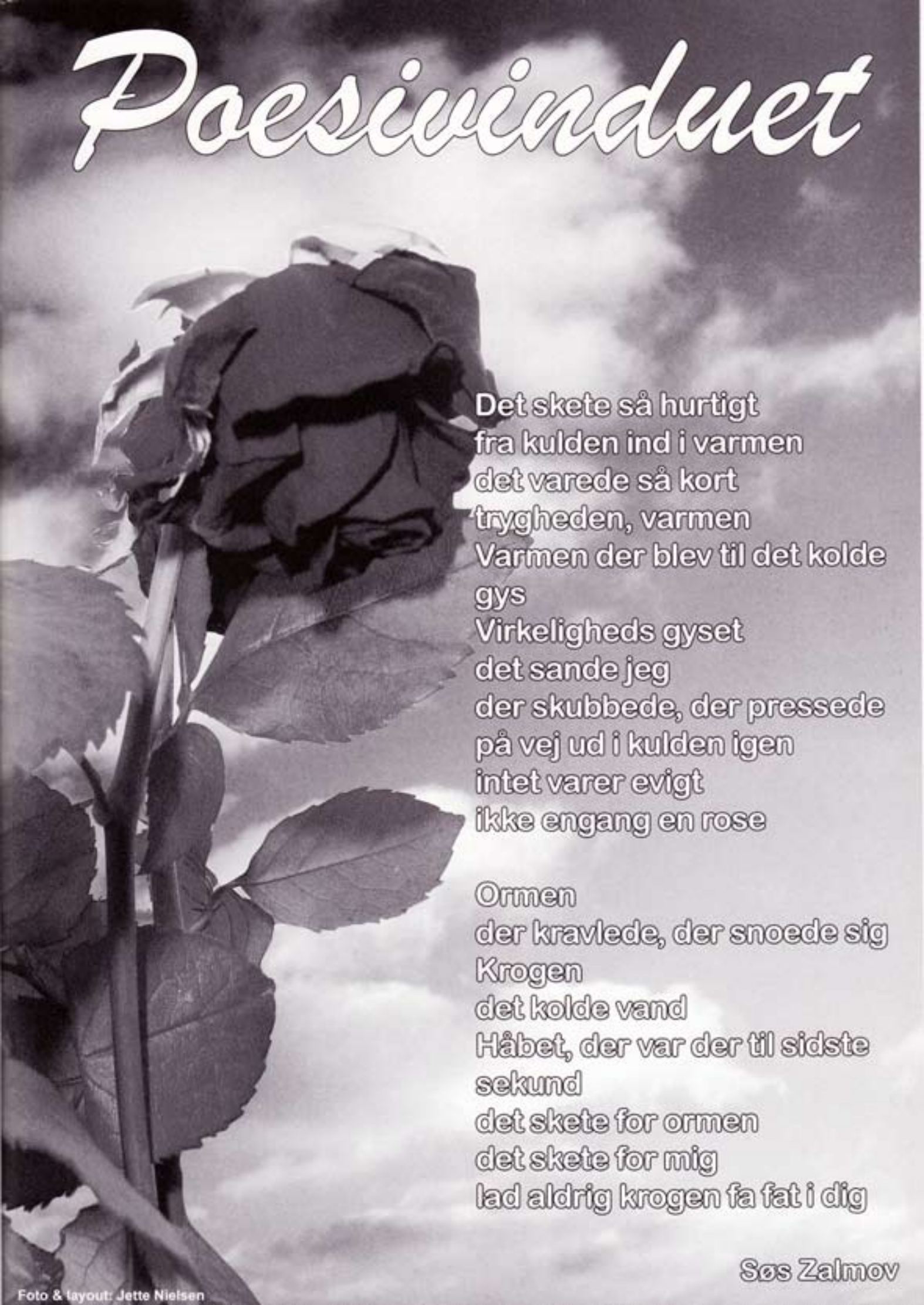
På Hoptrup Højskole har "en bro til livet" omsider fået et permanent samarbejde med en højskole. Vi har brug for støtte til etableringen, så derfor betyder det meget, at du/l bakker os op NU.

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

Daesivinduet



Det skete så hurtigt
fra kulden ind i varmen
det varede så kort
trygheden, varmen
Varmen der blev til det kolde
gys
Virkeligheds gys
det sande jeg
der skubbede, der pressede
på vej ud i kulden igen
intet varer evigt
ikke engang en rose

Ormen
der kravlede, der snoede sig
Krogen
det kolde vand
Håbet, der var der til sidste
sekund
det skete for ormen
det skete for mig
lad aldrig krogen få fat i dig

Søs Zalmov

OUT

sideren

ser psykiskne indre



Anne Rigmor Folker

Mens jeg var indlagt kom behovet for at male automatisk, for jeg kunne ikke tale med nogen med ord, mens det at male var forløsende. Med kunst kom jeg meget længere, og jeg vil gerne gentage mig selv, for det her er meget vigtigt for andre for at forstå, hvad der sker: Forløsning sker hos mig med pensel - ikke med ord. Jeg er i øvrigt en af dem, der hører stemmer, der gerne vil bestemme. Men når jeg maler eller tegner, kan jeg komme ind i en mani og helt forsvinde. Når jeg maler, oplever jeg en følelse af frihed og en anderledes tro på mig selv, som igen styrker mine kunstneriske evner.

Jeg har altid været træt af at gå i skole, og havde ingen selvtillid. Selv om diagnosen først blev stillet senere i mit liv, så har jeg altid været skizofren, men det var først i 1997, at lægerne kunne stille diagnosen. Efter tre års uddannelse på Gerrit Reitveld Akademi i Holland, hvor jeg i øvrigt var rygende psykotisk hele tiden, samt et års indlæggelse på Rigshospitalet, fik jeg kort efter så godt fodfæste som maler, at jeg kom ind på alle de fire censurerede kunstudstillinger i Danmark.

