

OUT

sideren

ser psykiatrien indefra



Når maden bliver et problem

Foreningen Tidsskriftet OUTsideren



Bestyrelsesmedlemmer

Formand: Erik Olsen

Anse Leroy; Socialoverlæge

Benny Lihme; Redaktør, Social Kritik

Svend Balle; Regnskabsfører, OUTsideren

Michael P. Krog; Ansvarshavende Redaktør, OUTsideren

Karlo Hansen; Journalist, OUTsideren

Hanne Sloth; Journalist (DJ)

Suppleanter:

Jette Nielsen; Fotograf, OUTsideren

Medlemskab koster 150 kr. for et år incl. 6 numre af OUTsideren.
Du kan bestille det på telefon 35 39 71 24.

Tidsskriftet OUTsideren er en privat humanitær og social forening, der tilbyder frivilligt arbejde og uddannelse fortrinsvis til mennesker med psykiatrisk patienterfaring. Dette sker *ikke* som led i en social foranstaltning eller integration, men overvejende fordi disse mennesker besidder en værdifuld viden og erfaringsbaggrund, som er grundlaget for Tidsskriftet OUTsiderens virke.

Tidsskriftet OUTsideren er et tidsskrift om psykiatri og beslægtede emner, hvilket betyder, at artikler i bladet overvejende har en kritisk og nuanceret vinkel på psykiatrien.

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

Vi har følgende formål:

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

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

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

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

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

OUTsideren

Prinsesse Charlottesgade 28.

2200 Kbh. N

Tlf./Fax: 35 39 71 24 (kl. 10-16)

Pressekoordinator:

Michael P. Krog

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

Giro 1667 2246

Email: OUTsideren@email.dk

OUTsiderens hjemmeside:

www.OUTsideren.dk

Redaktionsgruppen

Michael P. Krog; Ansv. red.

kontortid: Tirsdag 10-16.

Svend Balle; Regnskab

kontortid: Torsdag 10-16.

Steffen Petersen; Journalist

Inger Fredtoft; Journalist

Dorthe Raffenberg; Journalist

Birgit Olsen; Journalist

Jette Nielsen; Fotograf

Karlo K. Hansen; Marketing

Jorge Osorio; Layout

Frank Fog; Webmaster

Eksternt tilknyttet

Kenneth Sørensen; Pædagogisk og redaktionel konsulent

OUTsideren udkommer 6x årligt.

Institutionsabonnement 225 kr.

Privatabonnement 100 kr.

Løssalg 25 kr.

Reklamer:

1 side 1000 kr. 1/2 side 750 kr.

1/4 side 500kr. 1/8 side 250kr.

Næste nummer forventes: sep. 2001

Tryk:

PE Offset & Reklame A/S

Tømmervej 9

6800 Varde

Telefon 76 95 17 17

OUTsideren får penge i år 2001

af Socialministeriet

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: Jette Nielsen

Indhold

OUTsideren 32, Juli - August



Ans. Red.
Michael P. Krog



Regnskabsfører
Svend Balle



Journalist
Birgit Olsen



Konsulent
Kenneth Sørensen



Journalist
Karlo Hansen



Journalist
Dorte Raffenberg



Journalist
Steffen Petersen



Webmaster
Frank Fog



Fotograf
Jette Nielsen



Layout
Jorge Osorio

Når maden bliver et problem s.5

Spiseforstyrrelser er alvorlige lidelser og er symptom på en grundlæggende identitetsforstyrrelse, som skaber store problemer for de ramte.

Interview af Dorte Raffenberg



Kritik af depressionskampagnen . . . s.13

PsykiaFonden, der i øjeblikket fører den landsdækkende depressionskampagne bl.a. i deres eget blad »PsykiaFonden Information« er begyndt at støde på modstand. Her er det Karl Bach fra Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere (LAP), der interviewes om sit personlige syn.

Interview af Karlo Hansen



De villige frivillige s.4

Redaktionel kommentar af Ans. Red. Michael P. Krog

Måske sidste år under bøgen! s.8

Stemmingsreportage fra LAPs landsmøde af Svend Balle

Fap Sønderjylland s.10

Reportage fra Sønderjylland af Karlo Hansen

Orientering s.16

Aktuelle nyheder fra psykiatriens verden

Identitet og eksistens II s.17

Debatindlæg af Christina Bech

Er TV ikke en perversion? s.19

Debatindlæg af Lars Anderson

Ingen værdige samtaler i psykiatrien s.21

Debatindlæg af Inger Erichsen

Hvorfor tro? s.23

Debatindlæg fra Kirsten Ahlmann Olsen

Kulturanmeldelser s.25

Bog anmeldelser af Svend Balle

Workshop om Løbe-væk-huset s.27

Reportage af Dorte Raffenberg

Læserne mener s.28

Læserindlæg

Poesivinduet s.31

Poesi fra læserne

De villige frivillige

Det er sommer...

Redaktionel kommentar

Michael P. Krøg, ansvarshavende redaktør



Vi har overskredet sidste salgsdato for juni, og dermed er de første 6 måneder og halvdelen af året gået. Så er det op til hver enkelt, om man er optimist eller pessimist - om man ser året som glasset, der er halvt fyldt eller halvt tomt.

Men i al fald er halvdelen af det af FN udnævnte særlige år for frivillighed gået. Og hvad er der så sket? - Ikke ret meget andet! Det har været *business as usual* for alle involverede.

En ting er, hvad det offentlige - staten, amterne, kommunerne og alle sociale myndigheder har gjort.

Hvordan går det med de andre - de frivillige, de socialt indignerede, ildsjælene og dem, der har skoene på og derfor véd hvor de trykker.

De fleste har sendt ansøgninger ind til de bevilgende sjæle. Nogle har fået nogle salamiskiver skåret fra. Andre er blevet skåret helt ind til benet. Enkelte, men mest dem i eventyrene, har fået mere...

Der er meget vi frivillige kan og meget vi ikke kan. Vi har for det meste kun ordets og eksemplets magt.

Det *kan* være stærkt, *hvis* det bliver hørt og set.

Måske skulle vi rette ryggen meget mere og ikke tænke os som *modtagere* af støtte af en eller anden form, men i stedet for som stolte *givere*.

Det er en handling som både organisationer, foreninger, men også helt almindeligt ualmindelige mennesker kan og bør gøre.

Jeg går i kraft af mit arbejde til mange møder og konferencer rundt omkring i landet.

Siden sidst har jeg bl.a. været til en status- og perspektiveringskonference i maj afholdt af foreningen og samlingsstedet Kaktussen.

Jeg holdt et oplæg og deltog i en paneldebat med ledende ansvarlige fra Socialministeriet, Københavns Kommunes familie- og arbejdsmarkedsforvaltning, Folketingets sociale udvalg, Kaktussen og Askovgården.

Jeg var ene mand blandt lutter kvinder. - Og så siger man, at kvinder har svært ved at gøre karriere! Men vi er selvfølgelig også i den »sociale verden«, hvor

kvinderne kan tage sig af mennesker og det væsentlige, mens mændene tager sig af det de synes er vigtigere...

Men jeg skal ikke klage - i al fald ikke i denne omgang. Jeg befinder mig bedst i kvindeligt selskab.

Alligevel vil jeg trække noget frem, som blev sagt af en mand tidligere samme dag.

En mand jeg respekterer dybt, og som jeg ikke kun har kønnet, men også professionen til fælles med. Jeg véd godt, at der kan siges meget om journalister, *men der kan også siges noget godt!*

Det er bl.a. sagt, at en journalist er en mand, der ikke har forstand på noget som helst, men skriver forstandigt om hvad som helst.

Den omtalte mand er radiojournalisten og forfatteren Egon Clausen. Han har bl.a. skrevet en glimrende bog om »Ildsjæle« og lige udgivet en bog om en karismatisk frontfigur fra Indre Mission.

Egon Clausen var oplagt og provokerende og talte om den kødrand, der er omkring de frivillige.

Han brugte det kirkelige udtryk kleresiet af konsulenter og professionelle, som lever fedt af de frivilliges indsats. De findes i forskellige lag, har et særligt sprog og fastsætter de udtryk, som er gangbare.

Der udgives og skrives også mange rapporter, der evaluerer og belyser spørgsmål, men de har det oftest som en gammeldags gadelygte - de er gode at støtte sig til, men sjældent særligt oplysende.

Egon Clausen fremdrog dog nogle ganske interessante tal, som kan støtte de mange frivillige og ranke deres rygge.

Der er gjort en beregning, der viser, at i dagens Danmark svarer de frivilliges arbejde til 120.000 heltidstillinger og - som det så smukt hedder i fornævnte fagsprog - leverer velfærdsgoder for mere end 27 milliarder kroner...

Egon Clausen opfordrede til at bevare vreden og hjertet.

Det vil jeg også gøre og slutte med af hjertet at ønske alle læsere en god sommer!

Byger som går og kommer - det er den danske sommer, men alligevel - Du Danske Sommer jeg elsker dig, skønt Du så ofte har svigtet mig...



Når maden bliver et problem

I en samtale med Birgit Olsen fra Landsforeningen mod spiseforstyrrelser sætter OUTsideren fokus på spiseforstyrrelser. Denne alvorlige lidelse er et symptom på en grundlæggende identitetsforstyrrelse, som skaber store problemer for de ramte.

Interview

Af Dorte Raffenberg, foto Jette Nielsen

Hvad er spiseforstyrrelser?

-Spiseforstyrrelser er grundlæggende en måde at reagere på, hvis der er ting i ens liv, der er svære at holde ud. Det, man gør, er at sulte sig, anoreksi eller overspise og kaste op bagefter, bulimi - eller overspise for at ljerne fokus fra de ting, der er svære. De ting, man gør ved denne optagethed, laver afstand til de ting, det egentlig handler om, men de er så svære, at man ikke kan konfrontere sig med dem.

Hænger de tre spiseforstyrrelser (anoreksi, bulimi, tvangsspisning) sammen?

-Man ser relativt tit, at anoreksi glider over i bulimi. Fordi man sultner sig virkelig, når man har anoreksi, så hvis man ikke kan magte at sulte sig er der bulimien, hvor man stadig kan kontrollere vægten. Kontrol og spiseforstyrrelse hører meget sammen, det at kontrol-

lere sin krop er vigtigt for den, der har spiseforstyrrelser.

Hvilke tegn ser man hos den spiseforstyrrede?

-Typisk ser man, hvis man er pårørende, at vedkommende får et andet forhold til mad - bliver meget optaget af at spise fedtfattigt og sundt og bliver tynd. Hvis det er anoreksi, er det taknemmeligt at opdage p.g.a. vægttab, men det er kun de færreste spiseforstyrrelser, der er anoreksi. Den spiseforstyrrede er oftest en hun, og hun begynder ikke at deltage i måltiderne med undskyldninger om, at hun lige har spist hos en veninde eller kommer, når spisningen er overstået. Hun begynder at motionere meget på en meget overvældende måde, der ikke tager hensyn kroppen. Men der er mange mennesker, der er optaget af at motionere og leve sundt uden at være syge, det er først når det

tager magten, der er tale om spiseforstyrrelse.

Det grundlæggende i det er, at personen har det meget skidt med sig selv, og hun begynder at blive meget trist og får store humørsvingninger, som ikke kan forklares. Spiseforstyrrelsen gør, at man isolerer sig fra andre mennesker og ikke deltager i, hvad der foregår, og typisk siger man ikke, at man ikke har lyst til at komme, men kommer med undskyldninger om, at jeg har ikke tid.

Spiseforstyrrelser handler meget om at være perfekt ikke kun til mad, motion, vægt, men i det hele taget at klare sit job perfekt - det sidste er noget, vi i vores kultur sætter meget højt, det skal vi også se som en faktor, når man snakker om spiseforstyrrelser. Spiseforstyrrelser er multifaktorielle, det vil sige, der er mange ting, der er skyld i denne udvikling.

Undgår man at være sammen med andre ?

-Ja , fordi man har det så skidt og spiseforstyrrelsen hænger sammen med et meget lavt selvværd, så bliver det også svært at være sammen med andre mennesker, fordi man ikke tror, man er noget værd. Det er fordi, det med mad og drikke hører med til at være sammen med andre, og det er her de spiseforstyrrede har store problemer

Hvad kan udløse en spiseforstyrrelse, kan f.eks. incest?

-Det er ikke *meget* normalt, at incest udløser spiseforstyrrelsen med det samme, selvom det er en voldsom og traumatisk begivenhed. Men det kan være en udløsende faktor senere hen i livet. Man kan ikke sige, at der er mange, der har været udsat for incest. Der er nogle af dem, der har spiseforstyrrelse, der har en voldsom historie. De har været udsat for incest, kommer fra et hjem med vold, og hvor der måske har været drukket meget eller på anden måde har været fuldstændig kaos. Men det er ikke sådan, at man kan sige, at sådan hænger det sammen. Der er nogle, der har en ganske normal baggrund, som også udvikler spiseforstyrrelser. De har måske oplevet, at deres forældre bliver skilt eller de skifter skole, bliver fyret fra sit job, men det er ikke det, der er årsagen til spiseforstyrrelsen, men det der udløser den. Skilsmisse og dødsfald er noget, alle er udsat for, som også er svært, men det er ikke det, der udvikler en spiseforstyrrelse. Det er det, at man i forvejen har det svært, der er årsagen, og så er det, der sker, den udløsende faktor.

Er spiseforstyrrelse ofte årsag til selvmord ?

-Det med at dø af en spiseforstyrrelse ved at sulte sig eller overspise så maven eksplodere det er altså meget få, det omhandler. Men det er det, der kommer i mediernes søgelys. Men selvfølgelig har man en

spiseforstyrrelse, fordi der nogle ting i ens liv, der er svære, og man er meget sårbar, og derfor bliver man mere udsat for at begå selvmord.

Hvordan kan pårørende hjælpe ?

-Der er to ting i det. For det første, når man står med mistanken om, at der er en spiseforstyrrelse, hvad gør man så?

For det at have en spiseforstyrrelse er meget belagt med et tabu, og det opleves utroligt skamfuldt. Så det er ikke noget, man bare går ud og fortæller. Tit er det sådan, at det er omverdenen, der bliver opmærksom på, at her er der noget galt. Spørgsmålet er så, hvad gør man så?

Jeg tror, at det, man skal gøre, er for det første at tænke sig om og tænke på, hvad det er, der gør, at man bliver opmærksom på, at ens datter, veninde eller kollega har en spiseforstyrrelse. Det kommer ikke dumpende ned fra himlen. Der må være nogle konkrete tegn. Og jeg synes også, at man skal overveje, om man er den rette til at tage samtalen med den spiseforstyrrede. Om det er noget, man har lyst til at begive sig ind i. Det er svært i det hele taget at sige til andre, hvordan de har det. Derfor er det ikke en god måde, hvis man f.eks. siger til vedkommende: jeg tror du har en spiseforstyrrelse. I denne situation er det bedre at sige: "jeg kan se, at du har tabt dig," eller "du er meget optaget af mad, og virker meget trist."

Ved at fortælle at: "jeg ser sådan og sådan, hvad siger du til det", så gør man opmærksom på, at det ikke nødvendigvis er sådan, tingene er, som jeg ser det. På den måde kommer man ikke med nogen beskyldning imod den spiseforstyrrede, der i forvejen har det svært, fordi de oplever det som meget skamfuldt.

Langt de fleste spiseforstyrrede mærker omverdenen ikke noget til. De, der ligner små skeletter, er noget, vi kender mest fra medierne.

Hvordan hjælper man spiseforstyrrelser?

-Det handler om selvfølgelig om at få et normalt forhold til mad og vægt, men grundlæggende handler det om identitet og selvværd, hvem er jeg? Det er sådanne ting, man skal arbejde med hos en psykiater eller psykolog eller en hæderlig psykoterapeut. Så man kommer ind og arbejder med de ting, der er grundlæggende for spiseforstyrrelsen.

Det handler om følelsesmæssigt at få indsigt i nogle reaktionsmæssige mønstre - at få nogle andre redskaber til at takle sit liv og løse problemer.

I dag har man undersøgelser der viser at 50 % kommer ud af spiseforstyrrelserne, 25 % lærer at leve med det. Men disse tal giver et lidt uklart billede, da de kun dækker dem, der har været hospitalsindlagt.

Hvordan hjælper I spiseforstyrrede?

-Vi er en frivillig organisation, der tilbyder rådgivning, så man kan ringe herind og få en snak om, hvad der rører sig og give støtte til den, der ringer om hjælp. Vi er ikke noget behandlingssted, og vi har ikke nogen professionel kompetence. Det er for en del af dem der ringer ind, første gang de fortæller det til nogen. De ved godt, hvad det handler om, men har ikke erkendt, at det er en spiseforstyrrelse. Så det, vi kan tilbyde, er en samtale, hvor vi rådgiver om, hvor de kan få noget professionel hjælp. Vi tilbyder også en gang om måneden et åbent hus for folk, der har en spiseforstyrrelse. Det er den første onsdag i hver måned fra 19-21. Så har vi også selvhjælpsgrupper. Det, vi i det store hele kan hjælpe med, er hjælp til selvhjælp. Vi har en ide om, at det er lettere at hjælpe de spiseforstyrrede et sted som Landsforeningen, fordi det kan være svært at overskue, hvad der er af behandlingstilbud. Hvis man ringer, er det anonymt, vi registrerer ikke folk. Man kan godt føle sig som "Palle alene i verden", når man har en spiseforstyrrelse, så er det rart at snakke og mødes med andre i samme situation.

Har du nogle afsluttende ting, du synes skal med?

-Spiseforstyrrelser er helt alvorlige tilstande, hvor der skal professionel hjælp til. Skræmmebilledet er, at hvis man udvikler en spiseforstyrrelse som ung, vil man også have en spiseforstyrrelse som voksen. Så bliver spiseforstyrrelse ikke noget, man bare har, men noget man er. En indarbejdet del af ens identitet. Men man ved, at des tidligere en spiseforstyrrelse bliver opsporet og behandlet, des bedre er prognosen for helbredelse. Jeg tror selv, den vigtigste behandling er, at den spiseforstyrrede passer sin skole, arbejde, uddannelse, hverdag og har et socialt netværk. Det er langt bedre end at blive indlagt. Det, man har så svært ved, er at takle den almindelige hverdag og være sammen med mennesker og gå til ambulant behandling.

Der er i dag lang ventetid for at komme i behandling f.eks. 3-6 måneder, man kan selv opsøge udmærkede psykologer, men det er i længden for dyrt.

Hvad med et tilbud om gratis psykologhjælp?

-Et tilbud om støtte til en behandling ville være godt. Det kan man kun håbe på.

Kontakter:

Landsforeningen mod spiseforstyrrelser har rådgivning om onsdagen fra 19-21 på telefon: 7010 1818. Sct. Pedersstræde 39, st. Kbh. K.

Spiserøret – en selvhjælpsgruppe af tidligere spiseforstyrrede. Kan kontaktes på telefon: 8619 3436

Hvornår har du en spiseforstyrrelse

- Hvis du ofte er mere optaget af tanker om krop og vægt end at "være i nuet"
- Hvis dit velvære først og fremmest afhænger af, hvor meget du har spist, eller hvad vægten viser.
- Hvis spise-mønstret bliver årsag til, at du har svært ved at leve, som du plejer.
- Hvis du føler stor angst ved at spise, fordi det betyder, at du måske tager på.
- Hvis du føler trang til – og bliver afhængig af overdrevent fysisk træning, der gennemføres uden at lytte til kroppens signaler om f.eks. træthed.

Kilde: Spiserøret; hjemmeside:

<http://home.worldonline.dk/~ulrikp/>

Typer af spiseforstyrrelser

En spiseforstyrrelse opstår ofte i stressede perioder, eller hvis du føler dig utryg. Den kan komme til udtryk i form af anoreksi, bulimi eller tvangsspisning.

Hvilke specielle tegn er der ved anoreksi

- Et stort ønske om at tabe sig/være tynd.
- Megen fokus på mad – den skal bare ikke spises.
- Megen opmærksomhed på vægt og krop.
- Øget fysisk aktivitet.
- Store vægttab og menstruationsforstyrrelser.
- Indtil sygdommen er erkendt, vil anorektikeren oftest afvise overhovedet at have et problem i forhold til mad.

Hvilke specielle tegn er der på bulimi

- Indtagelse af store mængder mad samt et meget ustabil spise-mønster.
- Megen opmærksomhed på vægt og krop.
- Vægtkontrol ved brug af opkastninger, misbrug af afføringspiller, overdreven motion og periodisk fasten.
- Indtagelse alene i al hemmelighed.

Hvilke specielle tegn er der ved tvangsspisning

- Store vægtsvingninger/periodisk overvægt.
- Vægtkontrol ved periodiske slanke og fastekure, overdreven motionsdyrkelse i perioder samt periodiske brug af afføringsmidler.
- Trøstespisning i hemmelighed.
- Manglende nydelse ved fødeindtagelse

Social isolation og skamfølelse i forbindelse med fødeindtagelse er kendetegnende for alle tre lidelser.

Kilde: Spiserøret; hjemmeside:

<http://home.worldonline.dk/~ulrikp/spisefors.html>

Måske sidste år under bøgen

Stemningsrapport fra LAPs landsmøde i Svendborg

Kommentar

Af Svend Balle, foto: Jette Nielsen

Måske for sidste år i denne omgang kunne Landsforeningen af Psykiatribrugere (LAP) fejre landsmøde på hotel Christiansminde ved det solsmilende Svendborgstrand og de næsten nyudsprungne bøgetræer. Der bliver nu nok landsmøde igen til næste år. Selv om de økonomiske bekymringer tydeligt kunne aflæses i formanden Karl Bach Jensens undertiden anstrengte pande. Ellers var alt som sol og sommer i de dage i Bededagsferien (11.-12.maj), hvor landsmødet fandt sted.

Uden for den store sal var strandlivet så småt begyndt. Bådarten til øerne Tåsinge og Thuro kunne man være smuttet afsted med, hvis ikke man som deltager bare skulle igennem en lettere tør generalforsamling med en masse snak, en stram modeledelse og et hav af valg og afstemninger. Hvortil hører en masse papir, som helst skulle læses igennem, forstås og siges noget gerne begavet om.

Og så på en Bededag

Til det sure hørte naturligvis også det søde. Masser af dejlig mad at spise, gode hyggepauser og Bededagsaften fri. På grund af vejret kunne arbejdsgrupperne også gå udenfor og slikke solskin. Og om aftenen var hyggestedet under mødesalen åbnet for den, som ville hygge sig i venners lag eller få sig en snak med gutterne henne i Slyngelkrogen.

Man kunne helt glemme, at der var tale om folk, som havde været helt eller delvist igennem det psykiatriske system. Så var det såmænd som at gå til en hvilken som



Henrik Hellesøe Hansen, synger for til sin sang: «Male natten sort»

helst anden organisations landsmøde, også når det gjaldt livet bag ved kulisserne. Her kom både de stille og de stortalende, de sjove og de kedelige. Scenen var også lørdag aften åben for enhver, som ville bruge sit skuespillertalent til mere end at sidde og gabe under mødet.

Som tegneren Bo Bojesen engang kommenterede Folketingets løvmaskine i maj måned: »De ærede medlemmer, som ikke kan tilslutte sig forslaget, bedes rejse sig op«. Der var rigeligt med kaffe og vand ved mødet. Men havde man til trods for det mistet pippet, så kørte mødet videre. Det var der nu heller ikke så mange, som gjorde. Der blev også som ved så mange andre møder tid til at diskutere og stemme om alt fra rygning til større handlingsprogrammer. Talerstolen var heller ikke tom for nye indlæg, og de blev fremsat på klingende norsk, århusiansk og rævkøbenhavnsk, så der måske skulle have været tolk på.

I grupperne blev der også mulighed for at råde bod på mødesalens sovndyssende stemning. Her kunne alle få lov at få et ord at skulle have sagt. Historier om patientkarrierer kunne komme frem, og historier om de gode forhold på hospitalet i Lapland komme for en dag.

Så langt så godt

De gamle løver, elefanter og dinosaurer holdt i landsledelsen, de fleste vist nok, men der kom da også kvinder med, Ovenikøbet en, som kun havde skrevet én artikel til OUTsiden. Så kære læser, hvis du vil i verden frem, skriv en sang til os. Eller bare en artikel.



Der blev grinet under »Teaterspøt«.

LAP og landsmødet 19 - 20.maj

Landsforeningen af Psykiatribrugere (LAP) blev stiftet i 1998, efter en samling brugere allerede i 1997 i Middelfart havde dannet et netværk. LAP består af en række underafdelinger, kaldet FAP (Foreningen af Psykiatri-brugere), der som regel repræsenterer et amt. Den ældste af disse underafdelinger er FAP Århus, der har ca. 10 år på bagen.

Indtil for nyligt kunne man som privatperson både være medlem af en FAP og en LAP, men som et af resultaterne på dette års landsmøde er det fremtidigt kun kollektive medlemmer, som bliver direkte medlemmer af LAP. Henvender man sig til LAP som privatperson bliver man henvist til sin lokale FAP-afdeling enten i sit eget amt eller i naboamtets, hvis der ikke er nogen afdeling i det amt, man bor i. Som noget nyt går en del af kontingentet til LAP og til den lokale FAP-afdeling.

LAP har sit sekretariat i Odense (som kan findes på internetadressen www.lap.dk). Her mødes landsledelsen, som består af tretten medlemmer, der vælges på landsmødet, som er åbent for alle medlemmer af FAP og LAP. Formanden for LAP er for tiden Karl Bach Jensen. Fra hvert amt vælges to delegerede som repræsentanter fra de lokale FAP-afdelinger og de såkaldte grundforeninger. Disse er de kollektive medlemmer, som har mere end 25 individuelle medlemmer under sig. De delegerede deltager på et særligt møde for dem, som afholdes om efteråret, hvorimod landsmødet som regel afholdes om foråret. Er man ikke/har man ikke været psykiatribrugere, kan man ikke komme ind i landsledelsen men kan godt blive medlem af en FAP-afdeling eller tælle som medlem i en grundforening.

LAP har som et af sine vigtigste formål at tale psykiatribrugernes sag. Det skal ske ved at udtale sig til pressen og ved at sætte forskellige initiativer i gang, som får gjort opmærksom på psykiatribrugernes sag og påvirker politikerne. I forvejen udsender LAP til alle sine medlemmer »Medlemsbladet«. Ved landsmødet blev der desuden nedsat en PR-gruppe, som bl.a. skal udvikle ideer og strategier i forbindelse med det formål.

På landsmødet vedtoges i år desuden en udtalelse om problemerne med den nye pensionsreform, der vil have alle ud i fleksjob. Erfaringerne viser ifølge udtalelsen, at arbejdspladserne ikke altid er klædt på til at kunne rumme den psykisk syge. Udtalelsen advarer derimod imod, at psykisk syge blot skubbes ud i nogle jobs, de ikke kan klare, hvilket arbejdspladserne i sidste ende heller ikke kan være tjent med.

LAPs handlingsprogram, der blev vedtaget på landsmødet, går dels ud på at styrke de mange lokale FAP-afdelinger og grundforeninger samt at styrke foreningens synspunkter i forhold til politikere, øget PR-indsats, samarbejde med internationale kontakter og at tilbyde juridisk rådgivning til medlemmerne af organisationen.

Lige muligheder for deltagelse – også for borgere med en psykisk lidelse ? Landskonference 6. – 7. november 2001 på Fuglsøcenteret, Mols

Arrangeret i et samarbejde mellem: Landsforeningen SIND, Landsforeningen Pårørende til Sindslidende og LAP – Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere.

Konferencen henvender sig bredt til fagpersoner, politikere og andre beslutningstagere, psykiatri-brugere og pårørende.

Formålet med konferencen er at stille og finde svar på spørgsmål som:

- Diskrimineres borgere med psykiske lidelser i lovgivning, bekendtgørelser og vejledninger, i kommunal og amts-kommunal praksis, i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet?
- Gælder det handicappolitiske princip om sektoransvarlighed også for borgere med en psykisk lidelse?
- Er de socialpsykiatriske foranstaltninger med til at skabe lige muligheder eller reservater?
- Hvordan sikres sammenhæng i indsatsen uden at sætte retssikkerhed og medborgerstatus over styr?
- Er der brug for at ændre på lovgivningen for at indfri idealet om lige muligheder for deltagelse?

Har du et emne, du brænder for at belyse som oplægsholder, så kontakt konsulent Karl Bach Jensen ved at skrive til Formidlingseentret Storkøbenhavn, Købmagergade 47, 2. th, 1150 København K, via e-mail: karl@fe-storkbh.dk eller på telefon: 2342 7243.

Pris for deltagelse bliver 2000 kr med overnatning på dobbeltværelse. Personer med bruger- eller pårørendebaggrund kan søge om friplads på konferencen. Sæt allerede nu kryds i kalenderen!

FAP Sønderjylland

Thorsten Dinesen, rådgivende advokat for Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere (LAP) besøgte Broager onsdag den 23. maj for at fortælle om LAP's arbejde. Ved arrangementet, der havde samlet 16 interesserede deltagere samt undertegnede som journalist fra OUTsideren, valgte Else K. Nielsen at danne en lokalforening ved navn FAP Sønderjylland.

Reportage

Af Karlo Hansen, foto Karlo Hansen.

Onsdag den 23. maj var advokat Torsten Dinesen inviteret til et foredrag i Broager på værestedet »Det gamle apotek«. Arrangementet var godt besøgt med 16 deltagere, som ivrigt deltog ved at stille spørgsmål eller ved at fortælle om egne erfaringer med den lokale og den amtslige psykiatri.

Inden Thorsten Dinesen atter tog af sted for at nå toget til København, valgte Else K. Nielsen at foreslå oprettelsen af en lokalafdeling af landsforeningen ved navn FAP Sønderjylland med sig selv som formand. 9 deltagere valgte at melde sig til initiativgruppen, der har til opgave at lave det store forarbejde, inden der til efteråret endelig bliver indkaldt til en stiftende generalforsamling.

Niels Hermansen, hvordan vurderer du mødets forløb, og hvordan var stemningen under middagen?

-Under middagen efter Thorsten Dinesens foredrag bekræftedes arrangementets betydning. De kommunale ledere af værestedet, Henriette og Lone,



Thorsten Dinesen, Else K. Nielsen og Niels Hermansen (th)

udtalte deres tilfredshed, og at det nok skulle få betydning for sindslidende i det sønderjyske.

For os er det meget vigtigt, at vi nu alle frit kan ringe til Torsten hver dag mellem 10 og 12 og her kan stille spørgsmål, som har betydning for os.

At han kom så meget ind på netop LAP's kritiske holdning til tvang i psykiatrien var overordentlig vigtigt. Her følte vi alle, at hans indlæg virkelig kom fra hjertet, og at vi vidste hvor vi havde ham. Derfor kom der jo også så mange indlæg, som i bund og grund fortalte, at der var flere, som havde behov for endelig at få lettet deres hjerte.

Indlægget om LAP's fokus på alternativ og medicinfri behandling var i øvrigt også noget, der landede i god jord hos os.

Betyder det noget, at Torsten Dinesen kommer til Broager som repræsentant for LAP?

-Det at Else K. Nielsen tog initiativ til at invitere Torsten Dinesen herved til os i Sønderjylland er noget af det bedste, der er sket, og det betyder meget for os sindslidende i hele Sønderjylland. Faktisk havde vi iblandt os to gæster fra Toftlund i naboamtet Ribe.

Else har jo været primus motor til arrangementet, der blev godt besøgt med 16 deltagere. Heraf var der tre udefra, og af dem var de to fra Toftlund, der jo virkelig havde behov for at blive hørt.

At Torsten er advokat og tidligere socialchef i Københavns Amt gør ham jo til en særlig gæst for os, og hvor er han dog varm og behagelig at være sammen med. Ordene kom jo lige fra hjertet. Men som professionel, der selv er advokat og tidligere socialchef i Københavns kommune, så ved han jo også, hvor grænsen er for, hvad han må sige højt.

Har psykiatrien noget specielt at tilbyde de sindslidende i Sønderjyllands Amt?

-Borgmesteren i Gråsten kommune, Bent Olesen, og vores egen borgmester her i Broager kommune har begge vist flaget ved at oprette et kommunalt værested. Ellers er psykiatrien i vores amt ikke just noget at råbe hurra for set med de sindslidendes øjne. Nok hjælper de os, men det foregår meget, meget langsomt.

I november sidste år fik vi værestedet her i Broager, men det virker som om, »Det gamle Posthus« er blevet til en gulerod, som vi nu bare skal spises af med.

Borgmester Jørgen Lehmann har været her for at besøge os på den helt rigtige måde, men han lovede os jo flere ting, så vi kunne komme i gang med de mere kreative projekter, men intet er sket. F.eks. lovede han os således en høvlebænk, så vi kunne komme i gang med flere aktiviteter, men intet er sket endnu.

Vi har søgt penge til værktøj og til aktiviteter fra §112 midlerne hos kommunen, men har indtil videre fået et nej. Dog kan vi søge igen til efteråret.

Hos amtet har vi søgt midler til forskellige ting som værktøj, malerekvisitter og andre aktivitetsmuligheder, men har endnu ikke fået noget svar.

Historisk set har sønderjyderne ofte følt sig isoleret fra det øvrige Danmark. Er det noget, der går igen hos de sindslidende i dag?

-Får vi først dannet en lokalforening af LAP, så er det første store skridt taget til noget, der er meget vigtigt for os alle, og som giver os noget vigtigt at tro på.

Sådan som vi sindslidende er blevet behandlet igennem mange år, så er de store forandringer jo ikke noget, der blot sker fra den ene dag til den anden. Men det vigtigste er her, at vi virkelig er kommet godt i gang.

FAP's formandskandidat

Else K. Nielsen, der her flere års erfaring med det organisatoriske arbejde for sindslidende, har lige siden LAP's start i 1999 været med til at øve indflydelse på den nye landsorganisation. Ved alle landsmøderne var hun udpeget som delegeret for Sønderjyllands Amt.

Else har i øvrigt været med til udformning af OUTsiden helt fra staten, hvor hun blev



Det gamle posthus i Broager blev sidste år indrettet som et værested for de sindslidende.

valgt ind i bladets bestyrelse. Om Else som formandsemne vælger Niels på sin typiske måde med få ord at fortælle, hvad det hele egentlig drejer sig om: Else er en person, der er kendt for, at hun kæmper til det sidste, når hun har en opgave, og hun tager ikke et nej for et nej. Else, der jo er kendt af os alle her i det sønderjydske, har i øvrigt valgt, at det var hende man gik til, selv om hun bevidst havde valgt at påtage sig et arbejde som sekretær og ikke som formand for foreningen »Det gamle Posthus«. Vi ved, at hun er til at stole på, og så er hun ærlig.

Efterskrift

Som tidligere soldat i Sønderborg, og som endnu har byens ringridderfest og herrefrokosten til gode, så ser jeg med glæde frem til nye besøg i det Sønderjydske. I 1970 var det jo sådan, at jeg i uniform ikke kunne komme ind til den gamle købmand tæt ved kassemen, uden at alle kunderne og jeg selv måtte afbryde alle vores travle gøremål her på en travl lørdag formiddag. Med en faderlig og helt uførtavlet arm på mine skuldre skulle jeg som en ny og ung sergentelev bare høre om Sønderjyllands genforening, og for en tid måtte alles opmærksomhed rettes mod noget, der var vigtigt, og som købmanden mindedes med glæde. Det var virkelig en velkomst der ville noget. Men måske er denne tid helt forbi, hvor en købmand stadig er en købmand, og en genforening stadig er en genforening.

Hjælp os med nye abonnenter

Af Karlo Hansen

Trods en voksende udbredelse af kendskabet til OUTsideren har abonnementsalget vist sig at være lettere faldende, selvom bladet aldrig før har været så anerkendt og respekteret som netop nu, og det gælder både blandt sindslidende og behandlere inden for som uden for psykiatrien.

Netop i disse år abnes der konstant nye væresteder i kommuner og amter landet over, men uanset den voksende interesse, har den samlede nettotilgang vist sig at være faldende inden for det sidste år.

Hvor man på både afdelinger og institutioner gerne vil abonnere på OUTsideren, så har det vist sig, at det er de økonomiske administratorer, der får den afgørende indflydelse på, hvor der skal spares.

Inden for dagspressen har det overalt vist sig, at det er abonnenter på aviser og tidsskrifter, der først skæres bort, når der skal spares. Derfor er fænomenet ikke nyt, men det får os til at opfordre alle læsere til at hjælpe os med at gøre OUTsideren mere kendt.

Hjælp os med at tale OUTsiderens sag

At det er brugerne selv, der opfordrer en afdeling eller en institution til at tegne et abonnement, er det bedste argument, som virkelig over indflydelse på den endelige abonnementtegning. Vi vil derfor bede alle hjælpe os med atter at få gang i tegningen af nye abonnenter.

I sommeren 2000 påbegyndtes en professionel anlagt markedsføring. Over 500 tidsskrifter blev gratis sendt ud til institutioner og centre landet over, og to medarbejdere blev sat på opgaven at ringe rundt til alle med det mål for øje at få tegnet abonnenter på OUTsideren.

Det sidste afgørende skridt

At gøre OUTsideren mere kendt er kun det første skridt. Efter en storstilet

landskampagne er det afgørende skridt nu at få beslutningstagerne til at abonnere, og her vil som sagt vi bede alle om at hjælpe til.

Det kan være hos den praktiserende læge, hos terapeuten, psykologen, på den psykiatriske afdeling, det distriktpsykiatriske center eller i det lokale værested.

Vi på OUTsideren vil gerne meget mere ud til de sindslidende og her være med, hvor tingene sker. F.eks. har vi inden for den senere tid besøgt Broager, Vidding ved Ribe, Viborg, Nykøbing Sjælland, Gladsaxe, Vordingborg, Odense, Svendborg, Nyborg, Strib, Hillerød og Århus, og alle steder er vi blevet taget godt imod og har opnået mange gode kontakter, som fremover vil øve stor indflydelse på vores arbejde for de sindslidende i hele Danmark.



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

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

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

Undervisning, aktiviteter og socialt samvær
Prinsesse Charlottesgade 28, 2200 Kbh. N.

Kritik af depressionskampagnen

PsykiatriFonden, der i øjeblikket fører den landsdækkende depressionskampagne bl.a. i deres eget blad »Psykiatri Information«, er begyndt at støde på modstand. Her er det Karl Bach fra Landsforeningen af nuværende og tidligere psykiatribrugere (LAP), der interviewes om sit personlige syn.

Interview

Af Karlo Hansen, foto Karlo hansen

Er det PsykiatriFondens opgave at stå for den store depressionskampagne?

-Her vil jeg stille modspørgsmålet: Er der overhovedet brug for en depressionskampagne?

I sidste nummer af Ugeskrift for Læger spørger lægen Jens R. Bang, om der er behov for den massive lancering af behovet for antidepressive midler. Han er af den opfattelse, at den »psykiatriske propaganda« skaber et kulturelt betinget behov for medicin, fordi befolkningen accepterer sagkundskabens anvendelse af »enfaldige spørgeskemaer«, der diagnosticerer sig frem til depression. Det, der i dag opfattes som »depression«, er mere end noget andet et kulturbestemt fænomen.

Sådan som kampagnen føres, så handler det, set med mine øjne, om at få befolkningen til at tage psykiaternes medicin. Hvad der her er den bedste medicin, er jo ofte bestemt af medicinalindustrien og deres økonomiske interesser.

Depression er en overlevelsesstrategi

Hvad er dit syn på årsagen til depression?

-Symptomerne på depression og andre såkaldte psykiske lidelser, herunder de såkaldte »store folkelige sygdomme« som skizofreni og manio-depressivitet, er efter min mening udtryk for nogle helt naturlige fænomener, almenmenneskelige reaktionsmønstre, som potentielt er i os alle som mennesker.

Netop dette er jo noget, den lægevidenskabelige forskning selv dokumenterer omkring stressfaktorer og depression. Det er derfor jeg er yderst skeptisk overfor psykiatriske dogmer og teorier om, at nogen af os skulle lide af medfødte fejl. Depression er en overlevelsesstrategi, det er sådan, vi skal forstå depression og andre psykiske lidelser.

Derfor mener jeg, at den dogmatiske lægelige opfattelse af f.eks. depression som udløst af fejlmekanismer i hjernen er at vende tingene på hovedet.

Hvilken behandling vil være den optimale, set med dine øjne?

-Oplysning om hvordan man undgår at komme i behandlingskrævende tilstande - det er det, der er det primære.

Man må sætte meget mere ind på det oplysende og det præventive arbejde. Dvs. hvordan forvalter man sit eget liv, og hvordan undgår man de ofte meget stærkt nedbrydende elementer i arbejdslivet. Grundlæggende



Indholdet af køleskabet er hos mange mennesker med til at afsløre, at den daglige kost slet ikke er i orden. Faktisk er det en af hovedårsagerne til, at mange bliver alvorligt syge, men ingen gør noget ved det.

handler det om, at civilisationen går i en helt anden retning, end vi mennesker er udstyret til.

Det, som depressionskampagnen også påpeger, er, at denne del af verden i alt for høj grad udvikler sig i en »retning«, som skaber meget mere stress. Men den fortæller også, at det er »måden« vi lever hverdagen på, der gør, at vi i langt højere grad end tidligere udvikler alvorlige psykiske lidelser.

Kostens betydning er meget vigtig.

Jeg er tilhænger af metoder, der styrker individets og hjernens funktionsevne, f.eks. ved hjælp af lysbehandling, reel og neutral oplysning og ikke mindst en meget mere omfattende brug af kostterapi.

En velnæret hjerne, der får den rigtige kost hver dag, er en af de mest simple forudsætninger for al menneskelig trivsel i hverdagen. Det er jo et grundbehov, som kommer for alle andre behov, som jo gang på gang viser sig slet ikke er i orden hos de mennesker, der igennem længere tid har været meget behandlingsstrængende, men som ofte går rundt alene i deres egen bolig. Det ved psykiaterne og lægerne godt, men de gør ikke noget ved det.

Med hensyn til den optimale behandling er det i øvrigt vigtigt at satse på naturmedicin frem for syntetisk fremstillede medikamenter.

Forbyd tvangsbehandling med elektrochok

Tror du, at elektrochok er en god behandling mod depression?

-Det er en akut behandlingsmetode, som på længere sigt gør mere skade end gavn.

I Danmark har den etablerede psykiatri - i modsætning til udlandet - valgt at fokusere mere på netop elektrochok som behandlingsform.

Her har Jyllands Posten igennem et flot og storstilet researcharbejde været med til at afsløre, hvordan den etablerede psykiatri direkte lyver om elektrochok-behandlingens skadelige virkninger.

Ikke alene er det nu kommet frem, at befolkningen og psykiatribrugerne bevidst fejlinformerer, men man har i samme udstrækning fejlinformeret sit eget personale.

Personalet landet over har jo i mange år lært at få den opfattelse, at netop elektrochok er en af psykiatriens mest effektive og skånsomme behandlingsformer, som ikke har de bivirkninger, som medicinen jo er blevet

kendt for.

Nu har Jyllands Posten afsløret, at udenlandske læger i langt højere grad indrømmer problemerne med de varige hjerneskader.

Her vil jeg som noget af det første gerne arbejde for, at tvangsbehandling med elektrochok helt forbydes. I stedet må man give den enkelte bruger en langt bedre og mere ærlig information om de forskellige behandlingsformer.

Her skal den enkelte tilbydes et reelt valg, hvilket ikke sker i dag, fordi man ikke er åben nok om de bivirkninger, som er forbundet med hver enkelt behandlingsform.

» Personalet landet over har jo i mange år lært at få den opfattelse, at netop elektrochok er en af psykiatriens mest effektive og skånsomme behandlingsformer, som ikke har de bivirkninger, som medicinen jo er blevet kendt for. Nu har Jyllands Posten afsløret, at udenlandske læger i langt højere grad indrømmer problemerne med de varige hjerneskader. «

Der er nu flere hjerneforskere, der mener, at elektrochok kan være med til at skabe nye hjerneceller. Hvad er din mening om det?

-Det med de nye hjerneceller, det er en klar fordrejning af kendsgerningerne. Men udtalelsen fylder godt i medieme, fordi den er meget interessant. Uafhængige hjerneforskere fremstiller det på en helt anden måde.

I virkeligheden er der tale om, at hjernen, v.h.a. en slags »hjælpeceller«, forsøger at reparere sig selv, efter

beskadigelse forårsaget af elchok.

Lægerne er for hurtige med receptblokken

På PsykiatriFond-ugen i april kom det frem, at de praktiserende læger er dem, der står for behandling af 90% af alle depressioner i Danmark. Er de dygtige nok til at løse den opgave?

-Der må være andre faggrupper, som kan være med til at supplere de praktiserende læger, f.eks. kostterapeuter og psykologer.

Lægerne er alt for hurtige til at bruge receptblokken i denne sammenhæng.

Samtidigt råber det til himlen, at det er medicinalindustriens indtjeningssevne, der er med til at sætte dagsordenen for, hvordan læger vælger at reagere, når det skal gå hurtigt.

Angående fremtiden, hvad skal de sindslidende så sætte deres lid til, set med dine øjne?

-Brug ressourcerne på at udvikle vores egne evner til at hjælpe os selv og hinanden.

Giv os blot ressourcerne til selv at hjælpe hinanden.



Foto af udstillingsrum på Middelfart psykiatriske museum. Rummets inventar viser, hvordan elektrochok behandlingen er foregået på de psykiatriske afdelinger landet over. En dukke, der ligger på en hospitalsseng, er her med til at skabe stemning.

så skal vi nok nå længere end den etablerede psykiatri.

Økologi og naturmedicin er fremtiden

I England kan man få støtte fra det offentlige til alternativ behandling. Er det noget, der skal arbejdes særligt for herhjemme, og er det overhovedet realistisk med den nuværende politiske sammensætning?

-Jeg tror tiden arbejder i den retning. Med hensyn til de alternative behandlere er der dog behov for klart at skelne mellem skidt og kanel, og vi skal være lige så kritiske over for de alternative behandlere, som vi har været kritiske over for de traditionelle behandlere, som findes både inden for som uden for den etablerede psykiatri.

Jeg tror, at lægeverdenen vil flytte sig i de kommende år i en mere økologisk retning og således gå fra det syntetiske til det naturlige.

Den nye forskning har vist, at en særlig struktur i hjernen, den såkaldte »hippocampus« skrumpet ind ved tilstande, som er præget af høj koncentration af stresshormonet Cortisol. Hvad er din mening om det?*

Det er i orden med den forskning. Men selv om man er enig i resultaterne, kan man godt være uenig om den rigtige tolkning.

Der findes enkelte såkaldte »forskere« herhjemme, som gang på gang formår at komme på avisernes forsi-

der, med det resultat at alle direkte vildledes.

Hele befolkningen og ikke mindst gruppen af psykiatribrugere må forstå, at medierne længe har været fyldt med modstridende udtalelser. Årsagen er, at der findes en stor gruppe af reelle og uafhængige forskere, samtidig med at vi i København og Århus har enkeltpersoner, der altid har tilhørt den yderliggående fløj af høje i den psykiatriske »forskning«. Man skal derfor være godt rustet med reel information om, hvad det egentligt er, der foregår. F.eks. er udtalelsen om, at man med elektrochok kan danne nye signaloverførende hjerneceller en ekstrem påstand, der ikke har opbakning blandt de virkelige hjerneforskere uden for psykiatrien.

Den »neutrale« del af hjerneforskerne - dem, jeg vil tillade mig at kalde for de »rigtige forskere«, de når frem til helt andre resultater.

I dag burde man satse på en helt anden form for forskning, nemlig den, hvor man fremmer mulighederne og indsigten i, hvordan vi styrker hjernen med naturlige midler.

** Forskningen i denne meget centrale del af hjernen er blandt de varmeste emner lige nu blandt lægevidenskabens forskere. Det er den, fordi den er en nøgle til forståelsen af sammenhængen mellem stress og depression, udtaler Poul Videbech, overlæge på Psykiatrisk Hospital i Risskov.*

Orientering



Behandling over computeren

I de senere år har udbredelsen af computere og internet betydet, at den gamle lægebog har kunnet udskiftes med et par udskriftsider. Men erfaringer fra USA tyder på, at man kan bruge computeren meget mere i den lægelige behandling, end vi i dag gør. Det omtaler Dagens Medicin (13/01) i to artikler om det, der er blevet døbt telemedicin. Ligesom man i dag kan gå til eksamen over internettet v.h.j.a. et lille kamera, mikrofon og evt. brug af tastatur og mus, kan man måske i fremtiden gå til sin praktiserende læge. En lille satellit-lægestue med forskelligt udstyr til måling af blodtryk, hjerteslag m.m. kan måske også blive fremtiden. Men hvad så, hvis problemet er af psykologisk eller psykiatrisk art? Samtaleterapi er allerede indført i USA, hvor prisen ligger på omkring de 30 dollars (ca. 250 kr.) pr. konsultation. Spørgsmålet er imidlertid, om alle psykiatriske problemer lader sig løse ad den vej. Det mener de amerikanske forskere, artiklen omtaler, heller ikke. De ser snarere den slags behandling som et supplement til den eksisterende.

Mere tvang i psykiatrien

Den er gal med brugen af tvangen på den psykiatriske afdeling for børn og unge under hospitalet i Risskov. Det fremgår af en artikel i Jyllands Posten fra 17. maj. I stedet for at falde stiger anvendelsen af tvang, navnlig tvangsfiksering. I hele 1999 var der tale om 134 gange, det blev anvendt mod 24 gange i 1999. Selv hvis man tæller samtlige tvangsmidler med, er der tale om en stigning fra 301 i 1999 til 770 i 2000. Den nærmest eksplosionsagtige udvikling begrundes med hyppige udskiftninger blandt de ansatte. Det har givet et dårligt arbejdsmiljø, og problemet er nu, at man så skal i gang med at bearbejde nogle holdninger blandt de ansatte. Omorganiseringen, som også har medført en opdeling af patienterne i forskellige afsnit, går for personalets side ud på, hver gang de anvender tvangsmidlet, at skrive en begrundelse for, hvorfor de anvendte det.

Flere indvandrere i psykiatrisk behandling

Jyllands Posten (12. maj) skriver, at flere og flere indvandrere opsøger psykiatrisk behandling i Danmark. Der er allerede tale om ren overrepræsentation, og det er også tydeligt blandt behandlere, at det specielt er indvanderne med de tunge traumatiske oplevelser, som opsøger psykiatrien. Stofmisbrug i indvandrer kredse spiller imidlertid også en stigende rolle. De anderledes opvækst- og levevilkår blandt en del indvandrere mener læge Per Vestergaard fra hospitalet i Risskov spiller en afgørende rolle: »Mange er utroligt sårbare, enlige og ensomme og bærer på store traumer, som kan give sig udslag i psykisk ustabilitet.«

Tidlig indsats vigtig i behandlingen

»Psykisk sygdom behøver ikke at være livet ud. Nogle sindslidende kan komme sig, og mange flere kan leve et almindeligt liv og fungere helt normalt i samfundet med meget lidt eller ingen behandling«. Det fremgår af en udtalelse fra en række psykiatere. Politiken omtaler 6.4.

En af dem er Merete Nordentoft fra Bispebjerg Hospital i København, som imidlertid understreger, at en god og tidlig behandling er forudsætningen. En anden er formanden for PsykiatriFonden Jes Gerlach, Skt. Hans hospital, som lægger vægt på forebyggelse. Der kan bl.a. være tale om tidlig indgriben. Så undgår man mange af de svære depressioner og angstsygdomme.

Cheflæge for psykiatrien i Århus Amt, Per Jørgensen, mener også, at selv skizofrene kan klare sig med langt mindre behandling, end man skulle tro, men siger videre: »Vi har ikke nogen behandling, der kan fjerne den særlige sårbarhed, der giver sig udslag i skizofreni. Men for 15-20 procent fylder sygdommen så lidt, at de kan gå igennem livet helt uden behandling. Omkring 40 procent vil have problemer ind imellem, men kan i øvrigt leve et udmærket liv med familie og arbejde«. Per Jørgensen fremhæver imidlertid, at restgruppen er så hårdt medtaget af sygdommen, at de kun kan betegnes som svært handicappede.

I samme artikel kommer man ind på det at komme sig (blandt fagfolk recovery), som en tværfaglig gruppe er nedsat for at tage stilling til. Gruppen er foreløbigt nået frem til, at hvis en behandling skal lykkes, så drejer det sig om at trække på patientens 'normale' sider.



IDENTITET & EKSISTENS 2.

Hvis vi ikke vil opfatte os selv eller opfattes som psykisk syge, så må vi til at opføre os, som om vi ikke var det! Vi må bruge vores evne til at forandre os ved fx at indgå i nye sociale sammenhænge og på den måde skabe os en ny identitet.

Kommentar

AF Christina Bech



Christina Bech

Sidst jeg skrev i **OUTSIDEREN**, nemlig i januar- og februarnummeret, kom jeg ind på, hvordan jeg mener, at det er et vilkår for det moderne menneske i dagens Danmark selv at (gen)skabe sin identitet, fordi det ikke så naturligt som før indgår i grupper og fællesskaber.

Jeg efterlyste endvidere, at vi igen tænker i grupper, i at mødes i kommunikerende fællesskaber og her finde de *levende* sandheder, fordi de opstår i glimt af visdom mellem mennesker, der frit kommunikerer. Med mennesker, der kommunikerer frit, mener jeg, at de kan snakke trygt og lystigt med hinanden og selv opleve at have valgt tid og sted. Modsat bliver sandheder *sterile* og *døde*, hvis de fastholdes til evig tid i bøger med tankerækker gjort i ensomhed. Hermed mente jeg ikke, at der ikke skal trykkes bøger og læses bøger - jeg er selv en stor bogorm, men det vigtigste foregår nu engang imellem levende mennesker, der mødes og bør være den største påvirkning, et menneske udsætter sig for. Bøger er til for at sikre åndelige "moder" mellem levende og *døde*, til brug for inspiration til livet.

I Idræt kommunikerer kroppene

Nu her set i refleksionens bakspejl forekommer tonen i artiklen mig dog at være noget træt og irriteret, hvilket åbenbart (ser jeg nu!) må have præget mig, da jeg skrev den.

Her i juni er jeg imidlertid fyldt med friskt livsmod, noget jeg blandt andet er blevet ved at gøre en masse sport i IFK (Idrætsforeningen Kæmperne), der har et højt kvalificeret og varieret sportsprogram at byde på hver eneste dag i ugen. Her er virkelig et *menneskeligt* fællesskab, ikke med de store ord, men med en fælles følelse af at være med til noget godt for sig selv og andre. Det er mest *kroppene* der kommunikerer, men

deres kommunikationsevne forfines i kommunikationen under og gennem idrætsaktiviteterne, og der er hyggeeftermiddag hver onsdag på **SIDELINIEN** i Bragesgade på Nørrebro, deltagelse i idrætsstævner med overnatninger og dagevis samvær, årlig skitur og sommerferie.

Hermed en opfordring til **OUTSIDEREN** om at bringe denne forenings program, da det må være alle læsere af dette blad med behov for det og lyst til det vel undt at få en periode dér!

Nå men tilbage til pointen:

Jeg er frisk igen og tilbage i verden, selvfølgelig kastet ud i den som individuelt individ og er nu klar til at nuancere mit syn på kvaliteten i identiteten og eksistensen hos det moderne menneske i dag.

I dag vil vi huskes, mens vi lever

Det står i virkeligheden ikke så slemt til, som jeg beskrev det sidst, har jeg fundet ud af. Men døm selv - her kommer i hvert fald mine nye refleksioner:

I disse tider udkommer den ene biografi- eller erindringsbog efter den anden: politikere, embedsmænd, modeskabere, organisationsfolk, popmusikere, skuespillere, sportsfolk, sociale tilfælde, alle vil huskes og også selv huske ikke mindst.

Det sidste må gøre sig gældende, også selvom det er en anden, der skriver om én - de skal jo tale med den portrætterede, vel også have tilladelse til portrættet, da det er karakteristisk for alle biografierne og erindringsbøgerne, at de handler om nulevende mennesker hvor det jo ellers fra gammel tid har været om afdøde, man skrev - lige fra romernes skriverier om afdøde kejsere til de kristne martyrlægender, for ikke at tale om den nordiske mytologi, som var noget der *var*. Og for tale- og skrivekunstens opfindelse byggede man templer til ære for gamle guder.

Men i dag vil vi have templerne, mens vi lever, måske fordi vi ikke mere har nogen forbindelser til vores kollektive fortid?

Så vi får skrevet eller skriver selv biografier og erindringsbøger, og det er vores måde at skabe identitet på, vi vil selv have magt over, hvordan vi skal huskes og selv huske imens tid er, sådan så vi kan bruge det til noget i vort eget liv – vi ved heldigvis, som de moderne og realistiske mennesker vi er, at vi har magt over vores eget liv og selv kan finde ud af, hvordan vi skal bruge det: vi behøver ikke stivne i uhensigtsmæssige traditioner og mønstre, vi har evnen til nyskabelse og forandring, og det er det vigtigste menneskelige potentiale, som er den vigtigste grund til at vi klarer os som art. Men vi er først nu begyndt at blive bevidste om det.

Er vi udelukkende det, vi ser os selv som?

Nu skulle min artikel ikke kun handle om *eksistens*, som jeg vel lige før har beskrevet i hvert fald vilkårene for, den skulle også handle om *identitet*.

Hvis jeg må tage udgangspunkt i det med, at vi som moderne mennesker, hvis vi er bevidstgjorte, kan skabe os selv, så kunne man spørge – hvordan ser vi så os selv ud fra det?

Er vi udelukkende det, vi ser os selv som?

Nu det med erindring – gennem oplevelser sammen med andre er vi blevet oplevet af andre, og vi har oplevet os selv gennem de oplevelser. Men allerede i oplevelsen har vi *udvalgt* noget frem for noget andet, og de andre har udvalgt noget. Det er derfor to mennesker kan huske tilbage på den samme begivenhed tilsyneladende og alligevel tro, de taler om to forskellige hændelser. Vi "tager forskellige billeder" af virkeligheden, fordi vi ordner den efter de sammenhænge, som vi hver især har opbygget i hjernen inden da.

Og ikke nok med det – vi "ser" slet ikke hele virkeligheden, inden vi tager vores forskellige individuelle billeder, fordi vores sanser kan slet ikke tage alt det ind, der er omkring os. Dertil er der for mange indtryk.

Måske kan jeg bedst udtrykke denne tankegang gennem et digt:

*"Måske er min sjæls dimensioner som stykker af
vraggoods der driver ind på fjerne kyster
du samler dele af det op
det du tager er ikke alt du ser
og det du ser er dimensioner
og min sjæl er mere end ufuldkomne dimensioner"*

Christina Bech april 2001

Der er altså mere end det vi sanser, og det vi som individer kan sætte ind i en sammenhæng inde i hovedet – der er en større virkelighed. For hvad hvis man simpelthen ikke kan bruge det til noget, det man har taget til sig?

Opdragelsen har ikke den store betydning

Jeg har læst noget interessant i den sammenhæng:

Nemlig i Amerikaneren Judith Rich Harris' berømte bog "Opdragelsesantagelsen", der handler om, hvorfor forældrene og deres opdragelse af et barn slet ikke har den store betydning som udviklingspsykologien og socialisationsteoriene tillægger den. Harris nævner et eksempel fra en kendt udviklingspsykolog, Selma Fraiberg:

En lille pige bliver fundet ude i køkkenet i færd med at smide æg ud på gulvet, alt imens hun råber: "Lave røræg!" Og også "må ikke gøre det!", "må ikke gøre det!" Rich Harris fortæller, at pigen efteraber moderen, som, da hun en dag stod og lavede røræg, først har fortalt pigen at hun "laver røræg" og så, da pigen tog et æg, også har villet det, har sagt til hende, at hun ikke må det. Pigen efteraber således, hvad moren gør; hun gør ikke, hvad hun siger.

Harris' pointe er, at denne identifikation med moderen kan pigen ikke bruge til at finde ud af, hvordan hun selv skal være. Hun er jo ikke den voksne, der skal gå og sige, hvad børn må gøre.

Derfor er det børn på hendes egen alder, hun har brug for som rollemodeller. Først når hun finder ud af at tage det til sig, som er passende for den rolle, *hun* med held kan spille, kan hendes relationer til de voksne omkring hende og de andre børn fungere og glide.

Hvis det også er sådan med voksne, og det antager jeg det er, med undtagelse af at vi voksne sjældent får det direkte påtalt, hvis vores adfærd er upassende, så må det, vi i virkeligheden er, være afhængigt af det, vi gør! For det er ud fra, hvad vi *gør*, at folk kan få en opfattelse af os, og vi selv kan få en selvopfattelse.

Vi må opføre os normalt

Hvad har så alt dette at gøre med at være psykisk syg eller have været psykisk syg? Jo, det har noget at gøre med, at hvis vi ikke vil opfatte os selv eller opfattes som psykisk syge, så må vi til at opføre os, som om vi ikke var det!

Og hvis vi ikke kan komme til det dér, hvor vi er, for nogle er det på steder for psykisk syge, for andre i familien eller på arbejdspladsen, så må vi bruge den nævnte evne til forandring, som jeg tidligere nævnte, at vi som moderne mennesker har.

Med den vilje til at skabe os selv via fortællinger, omfortællinger og genfortællinger af vores livshistorier så burde de fleste kunne komme ind i en anden fortælling.

Jeg mener selv at være gået ud af en psykiatrisk fortælling til en social fortælling – jeg er nu et menneske, der indgår i andre og flere sociale sammenhænge og ser også mig selv som et led i en evolutionær, klassemæssig og bevidsthedsmæssig udvikling.

Jeg håber, vi bliver flere!

Er TV ikke en perversion?

Kommentar

AF Lars Andersson

Jag spørger mig selv, hvornår det endeligt er på tide at lukke for knappen, og hvornår det hele er ovre. Det spørger jeg bare mig selv. Medens jeg venter håbløst faret vild i det moderne projekts labyrinter, mens jeg går rundt i anonyme skolelokaler, sorterer post i afsides betjentstuer, mens jeg sysler med kontoropgaver eller måske med fakturering eller en anden for mig selv ubegribelig arbejdsopgave. Hvor jeg undrer mig over, hvorfor jeg befinder mig lige her og lige nu og ikke andetsteds, mens jeg kontrollerer kontoudskrifter. Mens jeg venter i sure køer på posthuset, blandt sure postkunder, i vindblæste overfrakker, som producerer uendelige ting af praktisk forholden sig. Mens jeg drukner i udbudet af uendelige meddelelser fra fjerne horisonter, fra navnløse og ubekendte eksistenser og uophørligt undrer mig over, hvornår denne tilværelse egentlig er ovre.

For sandelig siger jeg jer: - Jeg længes efter døden. Den skal være velkommen. Eller hvis det nu er livet. Det beror på, hvordan jeg forestiller mig det hele. Jeg har svært ved at forestille mig livet i denne uendelige labyrint af anonyme mennesker og ubegribelige meddelelser. Det er jo ufatteligt kedeligt. Derfor gør jeg gældende, at kulturen behøver snaps. En uendelig flod af snaps. Eller narkotika eller erotiske udskejelser eller et inferno af spil eller hvorfor ikke en anden indre opvågning, det kunne jo også fungere som et serum.

Ordet er imidlertid blevet forvist fra scenen. Den lille fjernsynskasse har i stedet indtaget scenen. Samtidigt med at døden er blevet bortopereret fra kulturen. For hvem kan forestille sig, at livet er endeligt i vores uendelige satellitverden. Til og med døden savner virksom substans i denne nutid. Til og med døden er den kliniske død. Men det går altid at opfinde sig selv, for hver ny dag begynder. Det går altid at lægge problemet fra sig og begynde på en frisk. Tiden gør mig dog urolig. I og med at TV er kommet på banen, har vi fået et helt nyt klinisk dødsbegreb. Og stadigvæk har vi en vanvittigt pulserende dødsangst i kulturen. For døden er jo farlig. Ikke desto mindre er døden ikke en realitet for os mennesker. For vi kan ikke skille fiktion fra virkeligheden. Jeg mener, kan man virkelig tro sine egne, når man ser barnet brænde i det fjerne Vietnam i den lille kasse? Man hører ikke skrigene, føler ikke tilstanden, heller ikke lugten af brændende kød, kan heller ikke række hånden ud og tilbyde noget, for den lille kasse har sine begrænsninger, og glasrammerne adskiller os fra virkeligheden, den lille kasses chassis udgør en tydelig grænse!?!?

Man spørger sig selv om, konsekvenserne og rækkevidden af denne eksponeringspsykose virkelig er uoverskuelig. Man spørger sig selv, om den lille kasse trods alt ikke er en ond opfindelse. Om ikke radioen er at foretrække. Så TV helt enkelt

er blevet vor tids største perversion. For den får verden til at krympe på en uanstændig måde, man får som tilskuer adgang til ukendte menneskers stuer og indimellem også soveværelser, man får noget oplyst om deres drømme, må spejle sig i deres tanker, bliver indimellem informeret om uendelige krige bag fjerne horisonter hos ukendte folkeslag i ukendte kulturer, og midt i hele dette udbud må man også gøre sig bekendt med ukendte menneskers kroppe, måske kønsorganer, den som er rigtigt fortabt kan til og med skade et vildt fremmed menneske helt op et vist sted. Sandelig siger jeg jer: -TVs rækkevidde har ingen grænse.

Men sig det er en objektiv virkelighed. Og i sidste ende grænseløst intim. For alt kan ses. Men man erfarer ingenting. Man lærer ingenting. Skaber ingenting. Producerer ingenting. I sandhed, er ikke dette vor tids største narkotiske besættelse. Og tag mig i det, hvis ikke det er denne lille kasses vakuumstilstand, som bevarer manglen på kultur her i landet. Men vi kan jo tydeligt ikke leve uden vores elskede kasse. Den har erstattet (præsternes, red.) sorte kjoler og er blevet det moderne projekts nye alter. Luk TV en måned eller to her i landet, og der bliver hurtigt social revolution. Og det vil vi jo ikke have. Vi behøver med andre ord den satans lille dumme kasse.

Vi lever i en tid af producenter og forbrugere. Jeg forestiller mig livet på denne verdens markedsplads som en tilfældig blinken af forundring over alle de dyre varer, som står til skue i butiksvinduet. Men så indser man, at man ikke har råd til at købe dem, for man har jo ingen penge. Dem har pantefogeden allerede fået. Dagen ligesom glinser et øjeblik, så er det nat igen.

Eller så kigger man i sit TV på alle de millionærer, som svarer på ubegribelige spørgsmål. Man undrer sig over, hvorfor det altid er dem og ikke jeg? For jeg har jo også lavet mine lektier og kan virkelig svare på spørgsmålene. Men aldrig bliver det mig, som modtager nåden af Guds hånd. Mig gik livet forbi. Så jeg må kønt gå her og gå til i fattigdomsangst, med hoste og nagende uro, med løse tænder uklar over fremtiden og uden bid.

Men det går jo altid at begynde igen på en frisk. Det går altid at gå ud af problemet. Søg en løsning eller en helt ny måde at gå på. Endnu insisterende på livet, som jo trods alt findes derude.

Der kommer nok en dag, da Guds store stoplys lyser ildrødt foran mine øjne. Da bliver det tid at forlade den alarmerende trafik på livets markedsplads - Fred! Hav en god dag og et godt liv.

(forkortet og oversat fra svensk af redaktionen)

Ingen værdige samtaler i psykiatrien

Min erfaring med psykiatrien er, at psykiaterne kun taler med hinanden og journalerne. Kontakten med patienten er komplet ligegyldig. Al behandling foregår under diktatur og tvang. Jeg har ikke oplevet noget, der ligner en menneskeværdig samtale.

Kommentar

Af Inger Erichsen, illustration Jens L. 96



Inger Erichsen

I perioden 1988-89 forsøgte jeg at begå selvmord 2 gange. Efter første forsøg blev jeg sat i behandling med antipsykotisk medicin, men dette hjalp ikke på min anspændte tilstand, så jeg forsøgte at begå selvmord igen efter ½ års forløb efter at have ligget i sengen i 3 mdr. uden overskud til at klare hverdagen. Jeg har mange år senere konkluderet, at jeg har haft en depression, som blev fejldiagnosticeret, så jeg har måttet leve med en ubehandlet depression i mange år. Det tog 9 år inden min anspændthed fortog sig.

I 1997 meldte jeg mig syg fra min arbejdsplads og bad om at blive fyret, fordi mit privatliv passerede revy. Alle vidste pludselig besked med mine sociale, økonomiske og intime forhold i detaljer. Jeg konkluderede, at jeg måtte være bærer af en chip, for hvordan kunne det ellers lade sig gøre. Jeg blev skilt i 1987. Og det var min fraskilte mands bror, som bragte mit privatliv ind på arbejdspladsen.

Tvangsbehandling uden menneskeværdige samtaler

I 1997-98 søgte jeg selv ind på en psykiatrisk afdeling tre gange p.g.a. angstanfald, og jeg blev hver gang ydmygende tvangsbehandlet med antipsykotisk medicin uden menneskeværdige samtaler.

I december måned 1998 foranstaltede distriktspsykiatrien på Ydre Østerbro tvangsindlæggelse på Bispebjerg Hospital med politi i samarbejde med en

for mig ukendt praktiserende læge uden at have talt med mig om det.

Min dør blev åbnet ved hjælp af låsesmed, og ikke færre end 4 betjente myldrede rundt i min lejlighed. Grunden til indlæggelsen var, at jeg ikke ønskede at gå i distriktspsykiatrien, og at et familiemedlem, som jeg aldrig talte med, havde meddelt, at hun havde mig i telefonen 25-30 gange dagligt.

Tre mdr. varede denne indlæggelse, hvor jeg sad som en rotte og modtog tvangsbehandling på den lukkede afdeling uden at kunne forsvare mig, fordi mit hoved var bedøvet med medicin. Der kom dagligt en læge, der skulle se på, at jeg indtog medicinen, og herefter sad et personalemedlem ½ time og iagttog mig, for at se om jeg spyttede den ud igen.

Der var overhovedet ingen menneskeværdige samtaler. Da det lakkede mod udskrivelse, kom den behandlingsansvarlige læge og sagde til mig, at jeg havde en psykose. Det var alt hvad jeg fik af samtale.

Udskrevet på ydmygende vis

På udskrivningsdagen blev jeg præsenteret for en lap papir i dagligstuen, hvor medindlagte patienter også var til stede, hvorpå jeg skulle sætte min underskrift. Det viste sig at være en udskrivningsaftale, som var forfattet uden mit samtykke, og den var så ydmygende, at mit boligselskab eller slægtninge (jeg har 12 levende søskende) kunne kontaktes, hvis jeg ikke mødte op i distriktspsykiatrien. Mine to voksne sønner havde deslet ikke forsøgt at få et samarbejde med.

Jeg havde naturligvis klaget til Det Psykiatriske Patientklagenævn over tvangsindlæggelse og tvangstilbæholdelse, men det hjælper åbenbart ikke meget.

Man finder desværre hurtigt ud af, at lægerne bliver talt efter munden. Den advokat man får tildelt viser sig at arbejde sammen med lægen og ikke patienten.

Mange forskellige læger er uværdigt

Vedrørende samtaler så har lægerne åbenbart fået nok, når de har hørt om sociale forhold, for så digter de selv en historie, og alle de psykiatriske klicheer bliver flittigt brugt. En læge skriver om indlæggelsen, en anden kommer og siger, at man fortsat er tvangstilbageholdt uden at begrunde hvorfor, men udfylder 1 1/2 A4 side om det i journalen. Kontakten er til journalen og ikke til patienten. En tredje læge følger en til Det Psykiatriske Patientklagenævn, en fjerde til Byretten, og en femte skriver om forløbene. Under sådan en indlæggelse ser man måske op til 25 lægers ansigter uden at opnå menneskeværdig kontakt med en eneste af dem. Det er det mest uværdige, et menneske kan udsættes for. Lægerne fokuserer kun på papirerne.

Tvangsindlagt igen uden samtaler

I 1999 foranstaltede distriktpsychiatrien igen tvangsindlæggelse på Bispebjerg Hospital i samarbejde med en for mig ukendt praktiserende læge med politi opbud uden at have talt med mig om det eller om frivillig indtagelse af medicin. De gjorde sig ikke engang ulejlighed med at sige, at de ville sende politiet til at bringe mig ind, men de gjorde det bare, ligesom de også havde gjort det ved første tvangsindlæggelse.

Grunden var, at jeg på opfordring af distriktpsychiatrien ikke mødte op, men nøjedes med at ringe dertil. Under denne indlæggelse sad jeg igen som en rotte og modtog tvangsbehandlinger på den lukkede afdeling uden samtaler. Da jeg blev overflyttet til et åbent afsnit, sagde den behandlingsansvarlige læge til mig: "Du får da også samtaler". Men samtalerne bestod i virkeligheden i, at

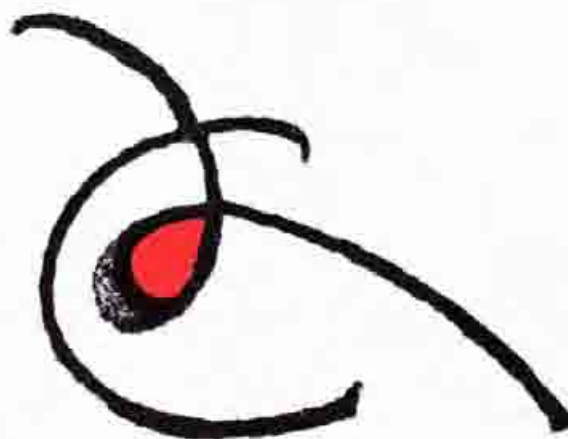
jeg skulle modtage hans ordre.

Under denne indlæggelse insisterede jeg på, at mine børn skulle involveres, og min ældste søn blev kaldt til samtale. Han tog fri fra sit arbejde og mødte op som aftalt, og under samtalen spurgte han, hvorfor han skulle komme. Han fik det uforskammede svar af lægen, at han skulle se, om han havde astma, og jeg var rasende på min søns vegne.

Fik medhold i klage

Ved denne indlæggelse klagede jeg også over tvangsindlæggelse og tvangstilbageholdelse, og Sundhedsvæsenets Patientklagenævn gav mig ret i, at der var gjort for lidt for at få mig til at tage medicinen frivilligt.

Få dage før udskrivelsen sad jeg bedøvet i hovedet af høje doser medicin og lod lægen diktere, at jeg trak klagen over tvangstilbageholdelse tilbage, og jeg gjorde det også belært af, at det jo alligevel er lægen,



Støtte og Kontakt Centeret

Tlf. 3314 9841

Døgnrådgivning

Café 24

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

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

Der er også mulighed for værksteder og andre aktiviteter.

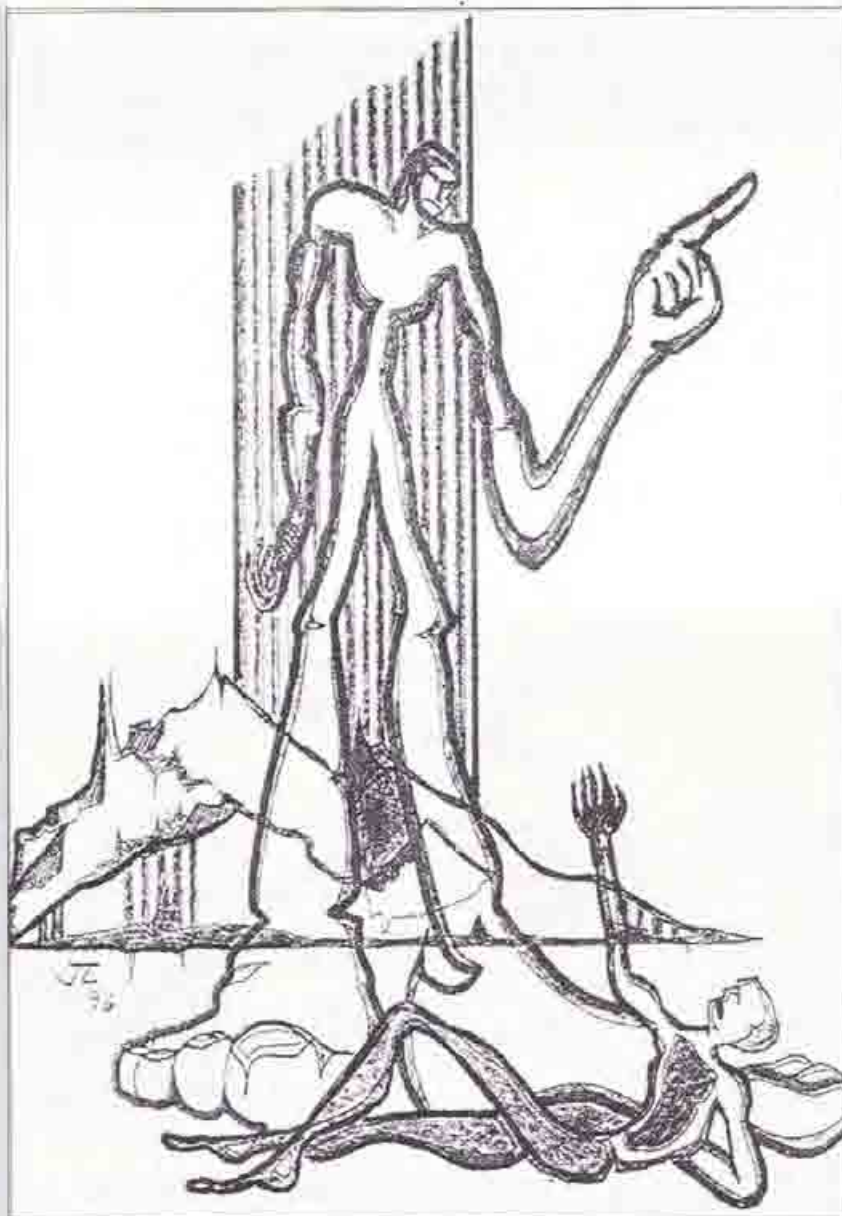
Vi tilbyder juridisk, psykologisk og socialrådgiver støtte. Telefonisk rådgivning hele døgnet.

Støtte Kontakt Personer.

Du kan få hjælp i hverdagen helt anonymt og gratis.

Linnésgade 24²

1361 Kbh. K.



som advokaten støtter og ikke patienten. Selve udskrivningssamtalen gik ganske enkelt ud på, at lægen sagde til mig: "Hvad var det så, jeg sagde, du skulle"? I øvrigt bad han om min søns adresse, og jeg undrede mig over, hvad han skulle bruge den til.

Psykiaterne taler kun med hinanden

Min erfaring med psykiatrien er, at psykiaterne kun taler med hinanden og journalerne. Kontakten med patienten er komplet ligegyldig. Al behandling foregår under diktatur og tvang. Jeg har ikke oplevet noget, der ligner en menneskeværdig samtale. Patientrådgiver og advokatbistand er intet værd. Dog har jeg mødt en patientrådgiver, som støttede mig (F.T.), men inderst inde var jeg bange for at modtage hans hjælp p.g.a. angst for at miste børnene.

I øvrigt kan jeg meddele, at disse rædselsfulde tvangsbehandlinger ikke har hjulpet spor på det, at jeg ved, at jeg er bærer af en chip.

Medicinen skader hjernen

Desuden har jeg mistanke om, at den antipsykotiske medicin forårsager en skade på receptorerne i hjernen, som gør, at patienterne er nødt til at fortsætte med medicinen resten af livet for ikke at blive bevidsthedssløede.

Hvorfor begynder psykiaterne altid med at vurdere bevidsthedsplanet?

For mig at se så påfører psykiaterne således patienterne en kronisk tilstand, som kan blive svær at komme ud af.

Personligt har jeg fået det meget dårligt både psykisk og fysisk af den antipsykotiske medicin, og jeg forstår ikke, at psykiaterne uden kontakt med patienten har lov til at anvende primitiv vold i form af frihedsberøvelse og kemisk spændetroje.

Reglerne overholdes ikke

Ifølge psykiatriloven så har en patient krav på information om helbredstilstand, behandlingsplan og bivirkninger før iværksættelse af tvang.

Ingen af delene har været overholdt i mit tilfælde, ligesom loven blev forbigået i forbindelse med den udskrivningsaftale, som blev forfattet bag min ryg, og som heller ikke var tidsbestemt.

Det var simpelthen bondefangeri. Hvis ikke jeg havde haft journalindsigt, så ville jeg overhovedet ikke vide, hvad der foregår.

I øvrigt kan jeg berette, at det meste af, hvad der står i sådan en journal, er en lodret løgn.

Det eneste, der er kommet ud af den primitive tvang, det er, at den panikangst, som jeg frivilligt har søgt psykiatrisk hjælp for, har udviklet sig til at blive for psykiatrien.

Jeg er simpelthen så bange for, hvad psykiaterne mener, at de har lov til.

Og for at sætte kronen på værket så har de pyntet mig med diagnosen skizofreni uden at have ført en menneskeværdig samtale med mig.

Jeg er simpelthen rystet, og jeg burde klage til Den europæiske Menneskerettighedskommission, men en sag skal være færdigbehandlet af de danske myndigheder, inden man klager til kommissionen, og det kan være svært at overskue, når man bedøvet i hovedet af medicin sidder apatisk og sagesløs.

Hvorfor tro ?

Der skal også være plads til det irrationelle og ulogiske i vores samfund.

Kommentar

Af Kirsten A. Jensen, foto Jette Nielsen

I vores vesterlandske lever vi i dag i et deterministisk samfund. Det vil sige, at siden renæssancen herskede den tanke, at tingene skal kunne bevises. En påstand skal kunne måles og vejес med vægte og linealer. Hvad der ikke kan bevises, er i mange øjne ikke sandt.

Før renæssancen var det anderledes. Dengang spillede troen en meget større rolle i samfundet. Dengang levede man med himmel og helvede, gud og djæveln som naturlige dele af livet.

Hvileløse afdøde, trolde og nisser havde også deres plads i hverdagen, men efter renæssancen og med den naturvidenskabernes opblomstring, forsvandt alle disse fænomener ud på et sidespor.

Følelser og tro skræmmer mænd

Tror man på nisser i dag, bliver man ofte anset for at være lidt til en side. Samfundet er maskulint orienteret. Det er venstre hjerne halvdel, der tæller med dens logik. Det er naturligt for mænd at tænke logisk, og denne evne støttes bravt i vores samfund. Kvinder antages ofte for at tænke mere intuitivt, og de er ofte også bedre til at håndtere følelser. Det er min oplevelse, at mænd nogle gange bliver bange, hvis talen kommer på følelser. Også tro, har jeg oplevet, skræmmer af og til mænd. Vel at mærke hvis man tror på noget, der ikke er officielt anerkendt i samfundet.

Det, der kan måles og vejес, er det, der er logisk. Det er der, hvor en årsag har en umiddelbar virkning, der må antages at komme fra årsagen. Hvis en årsag har en bestemt virkning, kan man antage, at den vil have det igen - i hvert fald ofte. Det er f.eks. den måde vores vesterlandske medicin virker på: En patient går til lægen med et symptom. Man får et medikament, og symptomet forsvinder.

Så er der det ulogiske. Dette har ofte noget med den højre hjerne halvdel og intuitionen at gøre. Denne side af tingene virker på en anden måde, går en anden vej. F.eks. kan man gå til en alternativ behandler med et symptom. Man arbejder et langt stykke hen af vejen med tro. Hans teori og erfaring er, at symptomet

stammer fra en ophobning af affaldsstoffer i kroppen. Han giver medicin, der renser affaldsstofferne ud. I denne proces begynder symptomerne at forstærkes. Det ser altså i først omgang ud, som om man bliver mere syg af behandlingen. Alligevel ender man med at blive rask.

Dette kan virke ulogisk. Her er det behandleren så tror på, at hans behandling virker, og det er hans erfaring med, at det har den gjort før, der gør, at han giver sig af med at behandle patienten. Tro og erfaring kan altså bruges, når man taler om det ulogiske.

Erfaring er hukommelsen, og hukommelsen er logisk. »Jeg har behandlet på denne måde før, og det virkede. Altså er der stor sandsynlighed for, at det også virker denne gang«. Det er en logisk måde at ræsonnere på.

Bange for spøgelser

Hvis man oplever, noget er logisk, kan det altså, tror jeg, være en god ide at tro. Mange mennesker er bange for spøgelser. De tror måske, det er en hallucination, og at de er syge. Derfor føler de sig meget bange og prøver måske en logisk vej med psykofarmaka for at få spøgelseset væk. Hvis synet alligevel bliver ved med at komme igen, kan man være ilde stedt. Men hvis nu, man tror, at spøgelseset faktisk er et afdødt menneske, der stadig lever i en anden form, kan man forholde sig til dette ud fra det. Så kan erfaringer vise en, at spøgelser ikke nødvendigvis gør en fortræd. Så kan man også tale med det og sætte en grænse, hvis det vil have en til at gøre noget dårligt. Måske skal man bearbejde en tillært angst for disse fænomener, som vi ofte opdrages til at føle i vore dages danske samfund. Men med tiden kan man lære at håndtere disse syner. Det er min erfaring, at nogle mennesker, der har disse syner, er født med evnen til at se spøgelser. Derfor vil det efter min mening være godt at få blødt begreberne lidt op.

Det irrationelle tankeaffald

Så er der det irrationelle. Det er ikke det samme som det ulogiske. Det ulogiske har, hvis man tror, en forklaring, som man vælger at tro på. Det irrationelle er meget andet.



Motiv fra Østre Kirkegaard i Roskilde.

Jung skriver, at et menneske har irrationelle tanker. Det er de tanker, der optræder helt vanvittige og hverken har mål eller mening. Det er affaldet, tanke-rester, »bagsiden« af tankerne. En del af dit kaos, der er ved siden af ordenen.

Jung skriver, at dem skal der være plads til, hvis man skal være et helt menneske. Undertrykker man igennem en årrække sine irrationelle tanker, kan det få fatale følger for ens psykiske sundhed, men mange mennesker frygter dem. Tankerne er vanvittige, og derfor kan de skræmme. Men giver man sig selv plads til dem, kan også her erfaringen, tror jeg, vise en, at de ikke er farlige. Her er en forskel, som, jeg mener, ofte bliver overset i vores samfund. Særligt tænker jeg på psykiatrien. F.eks. vil en patient med diagnosen skizofreni ofte blive anset for at have irrationelle tanker. Det har mange af os, for det skal, tror jeg, alle mennesker have. Men hvad nu hvis hans tanker og oplevelser er ulogiske i stedet for irrationelle? Så er man ikke syg, bare følsom. Det er min oplevelse, at indenfor psykiatrien har man ikke gjort sig disse tanker. Man fristes til at tro, at nogle behandlere her frygter det ulogiske hos deres patienter og derfor behandler dem med medicin mod irrationelle tanker.

Hvad så med denne medicin? Den kan efter min mening gøre meget skade på et helt normalt menneske, der bare har nogle sider ved sin personlighed, som ikke er officielt anerkendt i vores vesterlandske, deterministiske samfund.

Ny angstforening!

Danmark har fået en angstforening, det meddeler de i en pressemeddelelse den 7.6.

Patientforeningen arbejder for at bedre forholdene for mennesker i Danmark, som har *agorafobi*, *socialfobi*, *generaliseret angst*, *panikangst* og følgelidelser deraf. De har som formål at varetage angstramtes interesser og at øge kendskabet til og viden om angstlidelser og behandlingen. De vil i fremtiden arbejde aktivt for at skabe folkelig og politisk interesse for og opbakning til de angstramtes sag.

Torsdag d. 7. juni holdt foreningen stiftende generalforsamling, og det oplyses, at følgende personer er blevet valgt ind i bestyrelsen:

Hannah Bagger Sidenius, sygehjælper
Karina Jørgensen, lærer
Kamma Kaspersen, cand.mag.
Martin Glarding, regnskabschef
Liza Overgaard, stud.

Gry Kolind, stud.

Suppleant: Kell Emme, systemadm.

Tom G. Bolwig, prof. Dr. Med. Daglig leder af Rigs-hospitalets Angstklinik.

Marianne Geoffroy, Speciallæge i psykiatri, PhD.

Lisbeth Gregersen, cand. Psych. Leder af Fobisko-leAften.

Nicole K. Rosenberg, Chefpsykolog, leder af angst-klinikken på psykiatrisk hospital i Aarhus.

Raben Rosenberg, prof. Dr. Med. Sc. - Leder af - Department of Biological Psychiatry - på Psykiatrisk hospital i Aarhus.

Suppleant Elsebeth Steno Hansen Afdelingslæge.

Yderligere information kan fås ved henvendelse til foreningen på telefon 2032 1320

Og på deres hjemmeside: www.angstforeningen.dk



»Fremmede ord«, »Igentænkt som vej«, »Og de dræbte nogle træer«

Anmeldelse

Af Svend Balle

En digter har udgivet tre digtsamlinger. I løbet af tre år bare. Og ingen har gjort noget videre ud af sagen, ingen anmeldelser. Digtene er nemlig blevet udgivet på eget forlag, og da der er tale om en debutant, så er han jo heller ikke kendt. Og så er der åbenbart ikke nogen grund til at skrive noget om de digte. Det vil vi her på OUTsideren gerne råde bod på. For disse digte siger også noget om det at have en sindslidelse.

Et billede kan sige mere end 1000 ord, siger man. Men jeg mener i lighed med andre, at et lille digt også tit kan sige meget mere end lange tekster.

Her drejer det sig imidlertid om tre digtsamlinger. Om tre bøger, som minder påfaldende om hinanden. Det gør dem dog ikke kedelige. Digtene er af ca. normal længde, men mindre normalt kun med et eller nogle få ord på hver linje. Hvert linjeskift skal måske få os til at tænke godt over, hvad lige netop det ord betyder. Måske er der for mange linjeskift. På den anden side giver det også digtsamlingen et præg af noget meget tungt, et præg af tomhed, måske også noget naivt eller blot meget banalt. Det banale står i modsætning til det undertiden yderst komplicerede, der kan ligge i det væld af betydninger, vi skal igennem for at komme frem til slutningen.

Smagsprøver

Der er i alle tre digtsamlinger nogle, som er utroligt banale og nogle, som rummer meget, men hvad rummer de? I »Fremmede ord« lyder et digts 1. strofe sådan: »Forsvundet kommer/ hun her med/ sit salathoved/ det er til dit/ kodbillede siger hun/ det lyser gult og grønt/ tilbagekendt sætter jeg det op«. Og digtet fortsætter: »Jeg forestiller/ mig at vi kan/ æde hinanden/ her ved det lille sofabord/ siger jeg/ og vil flytte tingene«. I den sidste strofe står der næsten kun et ord på hver linje: »Hvad/ hun/ vil/ er endnu/ en/ ukendt/ ret.« Det at spise med et andet menneske bliver forbundet med mad, kunst, møbler, kærlighed, sex, det at spise hinanden, død. Og midt i digtet er der så det lille nye ord på

dansk »tilbagekendt«.

De tre digtsamlinger har træer som et tilbagevendende tema. I et efterfølgende brev, vi har modtaget, begrundes han det med, at han har interesseret sig meget for regnskoven i Sydamerika og har prøvet at få kunstnere til at lave arrangementer til fordel for træerne, der er blevet fældet efter at have stået så mange år på jorden. Det hedder f.eks. i et digt »Jeg hører træsangen/ den glider i deres/ tankestrømmes/ levegjorthed.« Jeg har i øvrigt ikke noget overblik over, om træet repræsenterer noget forskelligt. I det digt, jeg her citerer fra, virker det for mig, som om træet repræsenterer noget meget personligt, noget som andre mennesker ikke har del i. Men det repræsenterer sikkert også noget naturligt fremfor det mere kunstige, som hører til menneskets kultur.

Den første digtsamling hed også noget med træer »Og de dræbte nogle træer«. Digtsamlingen indledes med et digt, der på sæt og vis ikke er langt fra Michael Strunges undertiden helt kosmiske digte. Men det er endnu sværere her at gennemskue digtet. Bemærk især brugen af passivformens s: »I dette øjeblik/ kommes/ lys eksploderer/ langsomt // Denne hvysken/ dræber/ ud af glimtene/ sårene grædes // Lyden tordner/ langsomt og de gemmes // Fra først og til/ sidst // Og de dræbte/ nogle/ træer«. Hvad er det her, som kommes,



hvad betyder det, at sår grædes, og hvem »gemmes«? Træet tildeles noget menneskeligt, for hvordan kan man ellers dræbe træer, dem fælder man som bekendt, eller også går de bare ud af sig selv, vælter. I »Poesivinduet« har jeg medtaget denne digtsamlings sidste digt »Træstammer«. Træet er her noget mere passivt, som imidlertid har stået i mange år og set på al den nød og elendighed, der er i verden. Og på den måde har det skaffet sig selv noget erfaring – så træet er altså igen som et menneske.

Det er udbredt blandt forfattere, at man tildeler naturen menneskelige egenskaber. Her kan man måske undre sig lidt over det, når det netop er menneskene, som fælder træerne. På den anden side bliver træerne igennem det, at de bliver mennesker netop ikke fremmede, men beslægtede, vores brødre.

Hvad der ligger bag

Hvad har det så med psykiatri at gøre? Jo, jeg har prøvet at sætte mig ned og se på det samlede indtryk, jeg har haft ved at læse de tre digtsamlinger. Jeg er kommet frem til, at den, der oplever det, som digtene siger, har været eller er lige nu igennem nogle svære ting.

Når folk vil noget med ham, så mener han, at de vil noget andet, at der ligger noget dybere bag. Fokus er på det bagvedliggende, det bedreviddende, og det enkle og ukomplicerede, dansen eller det at kunne flyve er svært at finde.

Digtets sortseer er en person, som fra et tænksomt, barnligt, naivt udtryk er kommet nærmest sidelæns ind i voksen-tilværelsen. Og den er tom og tung, et lukket rum uden så mange bevægelsesmuligheder.

Hvor måske træerne står som noget forsonende, som noget højere og noget andet, som måske barnets: »Bare vent til jeg selv bliver stor, så skal jeg nok slå dig«.

Det er sikkert en situation, mange sindslidende kender til, og derfor er det naturligvis ærgerligt, at digtene ikke er kommet videre end til de tre bøger, som intet anerkendt forlag vil udgive. Store udenlandske digtere som Sylvia Plath og Lars Norén har skrevet om psykiske problemer.

Og herhjemme har Michael Strunge og mange andre digtere prøvet at skrive sig ud af problemer. Det er ikke altid gået lige godt. Michael Strunge tog sit liv i en alt for ung alder.

På den anden side kan man stille spørgsmålstejn ved, hvor grænsen går imellem det syge og det normale.

Netop blandt de såkaldt normale digtere støder man også på underlige ord og sætninger, digte. Jeg tror selv på, at hvis ikke man brød med sprogets regler indimellem, så kunne man aldrig skrive gode digte eller god kunst.

Psykisk syge, sindslidende eller hvad vi nu skal kalde os, gør det.

Godt nok ikke så meget for at skabe kunst – snarere måske for at gøre opmærksom på noget, som ikke kan rummes inden for sprogets alt for firkantede regler.

Café Offside

arbejdsglæde - fællesskab - økologi

Brug caféen:

Som frivillig cafémedarbejder:

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

Som kunde:

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

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



Statskontrolleret
økologisk

Priser:

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

Åbningstider:

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

Stevnsgrade 3-5 2200 Kbh N. - Telf. 35 370473

Workshop om Løbe-væk-hus

Danmark havde besøg af Iris Hölling, der arbejder i tilflugtshuset i Berlin, der er et krisecenter for hjemløse overlevende fra psykiatrien.

Reportage

Af Dorthé Raffenberg, foto: Jette Nielsen

På en workshop, der blev afholdt af Landsforeningen af Psykiatribrugere den 25. april, satte Iris Hölling deltagerne ind i de kriseramtes situation, ved at man i grupper skulle debattere, hvorledes man selv ville behandles, hvis man var i en krisesituation. Deltagerne, der var en blanding af psykiatrioverlevende, personale og behandlere, kom bl.a. frem til:

- Hurtig hjælp, når man har brug for det.
- Være sammen med andre, der selv har prøvet krisen på egen krop, og som kan støtte en i øjenhøjde.
- Et miljø, hvor man kan møde hinanden uden diagnoser, så man først og fremmest bliver opfattet som menneske og ikke som en sygdom.
- Kognitiv terapi.
- Indflydelse på hele behandlingsforløbet, så der ikke bliver trukket noget ned over hovedet på en.

Medicinfri behandling er mulig

Iris Hölling, der selv er psykiatrioverlever med en universitetsuddannelse i filosofi (MA), var en meget levende og spændende person, der trak på sine mange erfaringer fra Løbe-Væk-Huset, hvor hun har været tilknyttet to år, for det startede 1. januar 1996.

Hendes hovedbudskab var, at det godt kan lade sig gøre at behandle mennesker uden brug af psykofarmaka. Det er hendes erfaring fra tilflugtshuset, der er et sted for folk, som ønsker at komme ud af svingdorspsykiatrien, og som har besluttet, at de ønsker at leve uden psykiatriske diagnoser og psykofarmaka.

Løbe væk fra ydmygende psykiatri

Løbe-Væk-Huset ligger i Berlin, men hvorfor løbe væk? Det mener de, der er mange grunde til. Først og fremmest er der den måde psykiatrien behandler mennesker i personlige kriser og konfliktsituationer på. Her er det især de ydmygende diagnoser, tvangstilbageholdelse, fikseringer, som er belastende, og som fører til svingdorspatienter, der er kørt træet af det psykiatriske system. Ordineringer af neuroleptika og antidepressiva og elektrochok og tvangsmedicinering opleves som en kemisk fastholdelse, hvor man er bastet og bundet på hænder og fødder.



Iris Hölling, psykiatrioverlever

For dem der taget sagen i egen hånd

Løbe-Væk-Huset er for dem, der vil tage situationen i egen hånd og klare sin psykiske situation uden medicin og er løbet træet af det psykiatriske system. Aggressionerne kommer i stedet til udtryk i kælderens i Villa Stöckle, hvor der er en boksebold, eller hvis en beboer er meget angst, kan vedkommende sove sammen med en medarbejder.

Det er ofte folk bliver psykotiske ved at miste al medicinen på en gang, men de vil gerne gennemleve deres psykose uden medicin, og i den situation har beboerne brug for tæt kontakt.

Der blev også vist en video af projektet, og det inspirerede nogle af de tilstedeværende til at arbejde på lignende projekter i Danmark.

Ønsker du at vide mere om Løbe-Væk-Huset, så er det beskrevet i en artikel i OUTsideren juli-august nummer 1998. Den kan hentes på hjemmesiden: www.outsideren.dk under gamle numre.

Læserne mener



Skånejob en fordel for dem der vælger et rigtigt job

I februar nummeret af OUTsideren skriver Peter Gross om, at skånejob udnytter de svage. Han underbygger det med egne eksempler, der går på, at han med bitterhed har arbejdet i en butik samt hos en entrepenør, hvor arbejdet blev mere og mere fysisk krævende. Lønnen på de ca. 31 kr. i timen er også for lav, da socialcentret ofte trækker i ydelserne, så man får mindre i boligtilskud, medicin og tandlægehjælp. Han spørger til sidst: Hvor er guleroden henne, og hvordan kan man overhovedet fra socialministeriets side forvente at nogen synes, at ordningen er attraktiv?

Guleroden er da arbejdet i sig selv. Peter har åbenbart ikke fundet et job, der passer ham. Lønnen er da kun det sekundære.

Skånejobs er attraktive for masser af mennesker, der får noget at stå op til hver dag samt møder spændende og interessante mennesker hver dag i forbindelse med deres arbejde. Ofte får man mere udbetalt, hvis man har skånejob, end hvis man er på det normale arbejdsmarked, da man jo har pensionen oven i lønnen. Det har andre, der gør det samme arbejde ikke. De har mindre til sig selv, når måneden er omme, for det samme arbejde. De skal endda også betale fagforening. Jeg vil opfordre Peter Gross og andre, der er utilfredse med lønnen, til at finde sig et andet job, hvor arbejdet er så godt, at det er lønnen i sig selv.

Tom Jul Petersen, Skodstrup

De sande helte

Jeg er én af de heldige brugere – snart ex-bruger – der på mine "gamle dage" er blevet næsten symptomfri. I korte træk fik jeg det godt af behandlingen, - da jeg altså endelig fik den rette behandling!

På min vej i dag bliver jeg ofte, både som privatmenneske og brugerlærer/konsulent, rost for at være "stærk" og "dygtig", at det er lykkedes mig at leve et fredfyldt, dejligt og behageligt liv i dag.

Jeg er en solstrålehistorie, ja næsten en helt, fordi jeg har "klaret mig så godt".

Jeg tror ikke, jeg er specielt stærk eller dygtig eller heltemodig. Jeg tror simpelthen, jeg har været heldig og dybt privilegeret at få "det gode liv" tilbage. Det er ingen sag at få det godt, når man endelig får muligheden smidt i nakken!

De heltemodige derimod, mener jeg, er de mange brugere, jeg møder rundt om på døgntilbuddene, værestederne og dagcentrene, de af dem som stadig lever i den forfærdelige

pine, en psykisk lidelse sætter én i. Alle de overlevende, som ofte, måske hver dag, står og vælger mellem liv og død. Både de som vælger livet, og de som ikke magter at leve længere.

Det er ingen sag at leve, når man har fået sit gode humør tilbage og er blevet psykosefri. Det kræver derimod sin mand eller kvinde at være eet af de mange mennesker, som vælger livet på trods, som overlever, selv om de bliver kaldt svage, kroniske eller dårlige, som ikke har noget valg, men er overladt til psykiatriens tilbud. Mange af dem har mistet venner, ægtefælle, børn, familie og arbejde.

Ingen vælger at lide, tror jeg på. Alle gør vi vores bedste, og de sande helte, ja, det er dem, som stadig lever i deres psykiske – og fysiske – pinsler. De pinsler, nogle af vi andre er sat fri af!

Brugerlærer og konsulent, udd., psykiatrisk hospital Risskov.

Nana Dorph-Petersen,

NYE TIDER

Samfundet har ændret sig ufatteligt stærkt de sidste 100 år. Vi har været igennem flere samfundsændringer end nogensinde før i den samlede verdenshistorie. Det startede i 1900-tallet med at være et landbrugssamfund. I 1930'erne blev vi et industrisamfund, så kom teknologien til, og i 1980'erne fik vi IT-samfundet. Udviklingen har på mange måder været spændende, men jeg tror også, at det er gået for stærkt for de fleste. Vi har alt for travlt i dag og er på mange måder blevet fremmedgjorte over for hinanden og nogle gange også over for os selv. Mange føler sig ensomme og tilovers i dagens Danmark.

Ser man 50 – 60 år tilbage, kom danskerne hinanden meget mere ved og bekymrede sig om hinanden, hvis noget var galt. Den form for omsorg mangler der lidt af i dag. Vi har i dag nogle store "huller" på det omsorgsmæssige område. Herved tænker jeg blandt andet på de sindslidendes vilkår. De svigtes, og ofte er den eneste form for behandling de tilbydes medicinsk. Der må kunne tilbydes

flere former for behandling for eksempel samtaleterapi.

De såkaldte professionelle behandlere bør tænke over, at det er mennesker, de har med at gøre, og ikke forsøgskaniner. Desuden burde diverse væresteder altid have åbent i weekender og helligdage. Sindslidende, som ikke har det store netværk i kraft af venner og familie, hvor skal de gå hen, hvis alt er lukket ned? Sindslidende har jo ligesom alle andre brug for medmenneskelig kontakt. Et velfungerende samfund må ikke glemme gamle værdier såsom at komme hinanden ved og interessere sig for, hvem naboen er for eksempel. Samtidig synes jeg, det er vigtigt, at samfundet får tilført nye tanke måder og ideer at anskue tingene på.

Al nytænkning set i et samfundsmæssigt perspektiv kan føre meget spændende med sig og udvikle samfundet i en god retning. Vi må dog ikke være naive og købe katten i sækken, men også forholde os kritisk til nye samfundsmæssige ændringer. Især hvis de kan få indflydelse på svage og sårbare grupper såsom de sindslidende.

Birgit Olsen, København



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

- er et hyggeligt, økologisk gartneri beliggende i den lille landsby, Vadsby, tæt på Sengeløse og Taastrup. I egen minibuss 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**

HØJSKOLEN

en bro til livet

EFTERÅRSKURSUS

2. – 29. september 2001

Oplev Fyn i efterårets farver og friske luft og udtryk oplevelserne i sang og musik, tegning og maleri, poesi og prosa.

Vi tager bl.a. på ekskursioner, sejlture, vandre- og cykelture og besøger kunstmuseer.

Vi læser og får læst litteratur, synger, spiller, hører musik og ser film. Alt sammen som inspiration til at udtrykke os gennem flg. valgfag: Skrivekunst – Billedkunst – Drama/Teater.

Fællesfag: Morgensang og fortælling, historie og samfund, myter og eventyr, religion og livsfilosofi.

Ring efter udførligt program med priser m.v.

BESØG PÅ HØJSKOLEN

Alle interesserede er velkomne til at besøge højskolen. Det kan være faggrupper, væresteder eller andre grupper. På højskolen kan I møde elever og/eller undervisere der viser rundt og fortæller om skolen. Kontakt forstander Ronald Rísvig for nærmere aftale.

SOMMERHØJSKOLE

2.- 22. juni 2002

En, to eller tre uger. Ring efter udførligt program med priser mv.



Strib - 5500 Middelfart - Tlf. 64 40 17 00
Fax 64 40 17 55 - www.brogaarden.dk
E-mail: brogaarden@brogaarden.dk

UNGE PÅ HØJSKOLE

21. – 27. oktober 2001

Kurset henvender sig især til de 18-25 årige. Der kan vælges mellem: Friluftsliv – Billedkunst – Sang og Musik og Drama/teater.

Udover disse fag er der fælles morgensang og fortælling samt fællesfagene Historie og Samfund, Religion, Filosofi og ekskursioner. Ring efter udførligt program med priser mv.

Jul og Nytår på Højskole

21. december 2001 – 2. januar 2002

Oplev julen og nytårets traditioner gennem musik, sang, foredrag og fortælling kombineret med vandreture og udflugter. Ligesom der er mulighed for at udtrykke sig gennem skrivekunst, sang og musik og billedkunst.

Ring efter udførligt program med priser mv.

FORÅRSKURSER

Februar – marts - april 2002

En, to eller tre månedskurser med bl.a. Billedkunst – Skrivekunst – Drama/Teater - Friluftsliv – Filosofi – Historie – Samfund – Sang og Musik – Idræt og Motion – Kost og Levevis.

Ring efter udførligt program med priser mv.



Abelonelundvej 40C - Strib - 5500 Middelfart
Tlf. 64 40 00 54 - www.hojskole-enbrotillivet.dk
E-mail: hojskolen-enbrotillivet@mail.tele.dk

INFORMATIONSMØDER

AFHOLDES OVER HELE LANDET
RING OG HØR NÆRMERE

Poesivinduet

Træstammer
der så
jorden først
bliver tilstede
i det samlede
langsommelige
lysglimt

Udvikling
er
gemmegåder
hviskede
han til det sidste
og åd
min besked

Musik
støtter
bestemt
kulturen
og
lyden
af
frihed.

Brevet er en
lille opfindelse
som stiger på stiger
gennem
himmelråberens
eksistens

Han er lige kommet
ud af sin
psykose

Skak må stoppe
spillelideligheden
eskapismen
tegner
en masse psykosser
lukket inde af døre
som tegner
sig
en vej på vej mod
total overgivelse

Tvang

Digte af Thorbjørn Hame

Tegn abonnement på OUTsideren



**Ring efter
GRATIS prøvenummer**

ISSN 1397 0577

Prinsesse Charlottesgade 28-30 2200 København N.
Tel. 35 39 71 24. Fax 35 39 71 24
WWW.OUTsideren.dk - Email. OUTsideren@email.dk