

**OUT**

**sideren**

ser psykiatrien indefra



**Vejen til bedre selvværd**

# Foreningen Tidsskriftet OUTsideren



## Bestyrelsesmedlemmer

Formand: Erik Olsen  
 Ansæ Leroy; Socialoverlege  
 Benny Lihme; Redaktør, Social Kritik  
 Svend Balle; Regnskabsfører, OUTsideren  
 Michael P. Krog; Ansvarshavende redaktør, OUTsideren  
 Næstformand: Inger Fredtoft; Journalist, OUTsideren  
 Hanne G. Sloth, Journalist

## Suppleanter:

Jette Nielsen; Redaktionsmedlem, 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 foranstaltung eller integration, men overvejende fordi disse mennesker besidder en værdifuld viden og erfaringssbaggrund, 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 taleror 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 tor 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 interessererde parter, såsom hrugere, 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)

### Presskoordinator:

**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](http://www.OUTsideren.dk)  
 Oplag: 2000 stk.

### Redaktionsgruppen

<b>Michael P. Krog;</b>	Ansv. red.
<i>Kontaktid: Tirsdag 10-16</i>	
<b>Svend Balle;</b>	Regnskab
<i>Kontaktid: Torsdag 10-16</i>	
<b>Steffen Petersen;</b>	Journalist
<b>Inger Fredtoft;</b>	Journalist
<b>Dorthe Raffenberg;</b>	Journalist
<b>Jette Nielsen;</b>	Fotograf
<b>Karla K. Hansen;</b>	Marketing
<b>Jorge Osorio;</b>	Layout
<b>Frank Fog;</b>	Webmaster

### Eksternt tilknyttet

**Kenneth Sørensen;** Pædagogisk og redaktionel konsulent

### OUTsideren udkommer 6x årligt.

Institutionabonnement	150 kr.
Privatabonnement	100 kr.
Læsaly	25 kr.

### Reklamer:

1 side 1000 kr.	1/2 side 750 kr.
1/4 side 500 kr.	1/8 side 250 kr.

### Tryk:

PE Offset & Reklame A/S

Tønnervej 9

6800 Viborg

Telefon 76 95 17 17

OUTsideren får penge i år 2000  
 af Socialministeriet og Københavns  
 Kommune.

Indtag og artikler udtrykker ikke  
 nødvendigvis redaktionens holdning.  
 Redaktionen forbeholder sig ret til at  
 forkerte i de indsendte indtag.

Artikler i OUTsideren kan citeres, når  
 kilde klart fremgår af citatet. Kopiering er  
 ikke tilladt uden dansk lov om ophavsret,  
 med mindre det er aftalt med redaktionen.

# Indhold



## Vejen til bedre selv værd ..... 5

Chefpsykolog Irene Oestrich forklarer, at selv værd kan opbygges ved at lære nye færdigheder og lære at acceptere og tolerere sine følelser, specielt de ubehagelige. Hun træner ved hjælp af kognitiv terapi sindslidende i at blive gode problemlosere.

*Interview af Dorthe Raffenberg*



Ansv. Red.  
Michael P. Krog



Regnskabsforer  
Svend Balle



Konsulent  
Kenneth Sørensen



Journalist  
Inger Fredtoft



Journalist  
Dorthe Raffenberg



Marketing  
Karlo Hansen



Layout  
Jorge Oseria



## Psykoseteam, en ny behandlingsform ..... 9

I USA har man i mange år haft en behandlingsform, man har kaldt for Assertive Community Treatment (ACT). 'Opsøgende Psykoseteam' (OP) kaldes det i en dansk udgave. Tre amter overvejer at indlede forsøg med brug af denne form.

*Af Svend Balle*



## Demokratisk underskud i SIND ..... 11

Poul Milberg Petersen, Amitsformand i SIND, kritiserer i kontante vendinger det underskud af demokrati, som ifølge ham, er en del af SIND. Han imødegår hermed et indlæg fra formanden Bente Djørup i sidste nummer af OUTsideren.

*Af Poul Milberg Petersen*

## Leder ..... 4

Af Ansv. redaktør Michael P. Krog

## Unfair sagsbehandling ..... 14

Debatindlæg af autoriseret psykolog Steen Petersen, der retter en skarp kritik mod den kommunale sagsbehandling.

## Læserne mener ..... 16

Aktuelle indlæg fra læserne

## Højskole en bro til livet ..... 22

Referat fra den stiftende generalforsamling for Fyns Sommerhøjskole for Sindslidende.  
Af Karlo Hansen

## I harmoni med dig selv ..... 26

Steffen Petersen anmelder bogen "I harmoni med dig selv".

## Sindet springer ud på Fyns sommerhøjskole ..... 29

Dorthe Raffenberg beskriver sine oplevelser på højskole for sindslidende

## Poesividue ..... 31

Aktuelle digte fra læserne

# Viden kræver handling!

*Redaktionel kommentar af  
Michael P. Krøg, ansvarshavende redaktør*



Sommerferien er forbi! Det blev ikke helt den kanonsommer, vi alle drømte om og havde i vores harndom. Selvom fortiden ofte ligger i forsknernes blomsterslor takket være vor selektive hukommelse. Den hukommelse der gør at vores travle, triste, problemfyldte hverdag om ca. 20 år bliver erindret som „de gode gamle dage“.

Dog kan vi godt blive enige om, at sommeren havde for lidt solsimer, solskin, saft- og badevand.

De få solskinstimer gør desværre, at vi får for få D-vitaminer og har mindre modstandskraft.

Men når vi nu ved det, kan vi bedre mindske eller helt undgå vintertristhed og træthed.

## Viden kræver handling

Viden er vigtig, men den kræver også handling!

Der bliver forsket i ny medicin og nye behandlingsformer, men der er behov for meget mere forskning.

Men det er ligeså vigtigt, at forskningsresultaterne bliver brugt og udnyttet til bedre behandling.

Der er mange forsøg, forsøgsordninger og forskningsprojekter, der efter afslutningen er henlagt i en skuffe og ligeså stille går over i glemmen.

Måske af mangel på ressourcer og penge eller energi til at kommunikere de få eller mange resultater videre til bedre behandling.

Lige for tiden er der flere projekter i gang om behandling af skizofreni. De må ikke som andre før dem slutte uden perspektiv, men formidles videre og samles for at bringes. Det fortjener de ramte.

Forskningsresultater fra mange forskellige områder, som ikke samles, analyseres og perspektiveres, får ikke den nødvendige effekt og muligheden for nyskabelser mistes. For spadt viden kan også sættes sammen så 1 + 1 ikke nødvendigvis bliver 2, men 3 og 4!

## Kognitiv terapi

Indgangshommen var inspireret af, at vi denne gang i OUTsideren skriver en del om behandlingsformer. Især om kognitiv terapi i „Vejen til bedre selv værd“ og „Psykoseteams, en ny behandlingsform“.

Kognitiv behandling kan måske sammenfattes til målrettet adfærdsterapi, der tager udgangspunkt i den enkelte i vedkommendes miljø. Derudfra prøver man at ændre fastlæste tanke- og handlingsmonstre til mere

konstruktive, som psykiatribringeren kan styre til et mere positivt liv.

Chefpsykolog Irene Oestrich, som bliver interviewet, åbner snart et nyt center for kognitiv terapi på Sankt Hans i Roskilde.

Denne interessante nyhed burde egentlig have stået mere markant og øverst, som den nyhed den er. Men i stedet er det nu blevet en belonning for at have læst hele lederen igennem.

Denne kommende historie vil vi også følge løbende.

## Debat om demokrati i SIND

Vores dækning af demokrati-debatten i Landsforeningen SIND er ved at nå sin afslutning i OUTsideren. Men selvom vi har modtaget undren over, at den blev ført her og ikke i SIND's eget blad, hvilket den selvfølgelig burde, har vi medt mest ros for at støtte spørgsmålet om øget demokrati og ytringsfrihed.

Debattens udspring var, at bladet SIND havde nægtet en annonce fra Fyns Sommerhøjskole for Sindsdilende og i øvrigt ikke ville skrive om den. Det var anledningen. Men noget er sket...

For i det nylige nummer af SIND bladet kan man læse, at forretningsudvalget har besluttet at landsforeningen SIND indtræder i bestyrelsen for højskolen. Det er Ivar Goldmann fra Frederiksberg som bliver dette nye medlem.

Vi vil på tidsskriftet OUTsideren ikke tage æren for denne ændring, men har vi bidraget til den og til mere åbenhed, er vi kun glade!

## Læserne har været aktive

Under overskriften „Handling gi'r forvandling!“ bad vi i sidste udgave af OUTsideren læserne om at blive mere aktive.

Det er lykkedes i en sådan grad, at vi havde meget let ved at fyldte bladet - endda efter sommerferien...

Det er især debatindlæg, vi har modtaget. Tak!

Vi vil fortsat hjertens gerne modtage stof - læsesofte fra læserne. Gerne også noveller, digte og forslag til artikler og interviews.

Hvis du har lyst til at skrive, anmeldte, fotografere, tegne eller noget helt andet, så skriv lidt om dig selv og vedlæg en prøve på dit talent!

Skriv til:

Tidsskriftet OUTsideren, Redaktør Michael P. Krøg,  
Prinsesse Charlottesgade 28, 2200 Kbh. N.

# Vejen til bedre selv værd

Chefpsykolog Irene Oestrich forklarer, at selv værd kan opbygges ved at lære nye færdigheder og lære at acceptere og tolerere sine følelser, specielt de ubehagelige. Hun træner ved hjælp af kognitiv terapi sindslidende i at blive gode problemlösere.

Af Dorthe Røffenberg

Mange sindslidende oplever problemer med deres selv værd. Ved hjælp af kognitive terapeutiske metoder kan man lære at styrke sit eget selv værd. OUTsideren har talt med psykologen Irene Oestrich, der arbejder på Sankt Hans Hospital i Roskilde.

*Er det din erfaring, at sindslidende generelt har et dårligt selv værd?*

Selve det at være psykisk syg er forbundet med problemer med selv tillid og selv værd, for umset om der er sket mange forandringer i samfundet igennem årene, så er det stadig "forkert" at være psykisk syg, og der er fare for at blive stigmatiseret.

*Hvad betyder stigmatisering?*

Den psykiske sygdom bliver som et mærkat. "Der er noget galt med mig", "Jeg er forkert". Man kommer til at fokusere på sygdommen og ikke på alt det, som er normalt i ens funktion. Selv det at blive psykisk syg kan godt få balanceen til at tippe, så selv tilliden svigter. Vi ved godt fra forskning og faglitteraturen, at der kan være tale om en tidlig sårbarhed. Det normale og sande er at have dannet en sikker oplevelse af sig selv og en personlig teori. "Jeg er noget

værd", "Jeg er god nok". Hvis der tidligt opstår usikkerhed og angst for ikke at være god nok, kan balanceen let tippe, når der sker noget i livet. Den tidligste modlæring, vi oplever sammen med den biologiske modstandskraft, får betydning for, hvordan vi reagerer gennem livet med sårbarhed eller robusthed. Når man oplever vidunderlige ting og føler, at man har succes med det, man tror på i livet, så opbygges ens selv tillid, og man bliver mere robust og føler, at man har styr og kontrol over sit liv. Det er godt for den personlige udvikling. Men hvis man oplever mange nederlag, kan det modstræbe ske. Hvis balanceen først for alvor er tippet, får man svært ved at tro på sig selv i nye situationer, og så er man inde i en ond cirkel. Hvis man er indlagt med en psykisk sygdom, har man mest af alt behov for behållernes absolute støtte og for at blive betragtet som et værdigt menneske med personlige rettigheder og med ret til at bestemme over sig selv og sit liv.

*Er dårligt selv værd noget der ligger i generie, er det biologisk arveligt?*

Nu vil jeg hellere kalde det lavt selv værd, fordi der i ordet dårligt ligger en nedvurderende mening.

Der er altid en biologisk faktor. Der er ikke noget i den menneskelige psyke, der kun er biologisk eller kun er

følelsesmæssigt og socialt. Når vi møder mennesker med permanent lavt selv værd, er det ret almindeligt, at der er andre i familien, der har det samme problem. Alle menneskelige fænomener har en biologisk årsag, man er født med nogle egen skaber og nogle muligheder. Men vi må endelig ikke underkende den følelsesmæssige og sociale side, som handler om, hvad vi er blevet utsat for fra starten. Selv når der er sårbarhed i det biologiske system, så vil det være det, man udsetttes for, og ofte de nederlag, man har lidt, der spiller ind i opbygningen af selv værd og selv tillid. Men der er også en mere simpel forklaring, for sociale



Chefpsykolog Irene Oestrich

færdigheder er ikke noget man er født med. Det er noget, man lærer af sine omgivelser. Måden man bliver behandlet på og de chancer, man får i livet, er afgørende. De fleste mennesker udvikler først deres færdigheder, når de virkelig bliver udfordret til det.

*Går vejen til et bedre selv værd gennem en positiv livsholdning?*

I et almindeligt menneskes liv sker der mange hændelser, som ikke er positive. Man kan ikke gå igennem et liv uden skuffelser eller nederlag, men det er måden, man vurderer det, der sker med en på, som er det vigtige. Det er utroligt vigtigt at kunne holde fast i positive forklaringer. Sunde mennesker finder positive forklaringer, så de kan komme videre trods alt.

*Man kan også få en psykose*

Ja, man kan blive psykisk syg. Psykosens natur forstår vi ikke helt, men den er ladet med stærke følelser og negative tanker. Hvis man er syg, kan man selv følgelig ikke bare være positiv og glad. Men det er positivt, når man kan indse, at de negative tanker eller vriangførestillingerne er et symptom på, at man er syg og ikke noget, som man skal reagere på.

»Når vi møder mennesker med permanent lavt selv værd, er det ret almindeligt at der er andre i familien, der har det samme problem.«

*Hvordan skal man så forholde sig til sine følelser?*

Det er vigtigt at acceptere sine følelser, hvad enten de er positive eller negative. Negative følelser som angst, vrede og depression virker som vejledere og giver en nogle signaler om, at der er noget galt. Følelser, der undertrykkes, bliver stærkere, de går ikke væk. Derfor er det vigtigt ikke at besevte eller ignorere sine følelser, men at forsøge hvad grunden til dem er.

Det hænder lige så tit i forbindelse med psykose, at man netop ikke kan føle noget som hejst. Det kan også være en selvbeskyttelse. De fleste følelser, der opstår i forbindelse med psykisk sygdom angst, depression, vrede, skam og skyld, er grundfølelser, som kommer meget stærkt til udtryk eller glimter ved deres fravær.

Følelser er ikke farlige - men de er ikke fakta. Man kan føle sig elendigt tilpas, men det er absolut ikke ensbetydende med, at man også er et dårligt menneske.

*Du mener, at følelser er meget, der bølger op og ned?*

Lige nojagtigt, de svinger i intensitet, og det er vigtigt, at man bruger sine følelser vejledende. I terapi lærer man at identificere sine følelser og forestille dem samt at anvende dem på en konstruktiv måde.

Hvis man føler sig dårligt tilpas og er deprimeret, så kommer man let til at tro, det er fordi, man ikke er noget værd,

ikke er god nok.

*Er der det, man kalder negativ katastrofemønster?*

Ja, vi kalder det katastrofemønster eller selvestruktive tankemonstre (skemaer vi reugeter efter). Når der udleses et negativt mønster, er det svært at få myr på en selv, andre og verden og svært at være realistisk. Kunsten er at fange de negative tanker og vide, at man tænker på den måde, fordi man har det skudt, ikke fordi det har noget med virkeligheden at gøre. Når man ikke er deprimeret mere, vil man lettere kunne tænke andrefedes.

*Kan du give OUTsiderens læsere nogle rådskaber til at få bedre selv tillid?*

Det er først og fremmest vigtigt at blive en god problem løser. Når der opstår smerte, angst, depression og ubehag, kan det identificeres som et problem, der skal løses. De fleste løser problemer på ubehagtsmæssige måder ved at trække sig tilbage, opgive og isolere sig. Så det er vigtigt at kigge efter nye måder at løse problemerne på.

Problemer skal identificeres præcis:

Hvad skete der?

Hvor var du?

Hvem var til stede?

Hvad er dit mål, hvad vil du gerne opnå?

Det første skridt er at identificere egne følelser og tanker og gøre sig klart, hvilket der har udlejt dem. Herefter er det vigtigt at finde ud af, hvad der skal til, for at man kan få det bedre. Det kan jo være nødvendigt med professionel assistance til at vende et lavt selv værd til selv tillid. For at få selv tillid, skal man opfore sig, som om man er noget værd og holde på sine egne rettigheder.

*Gør i mit og laver fobioterapi?*

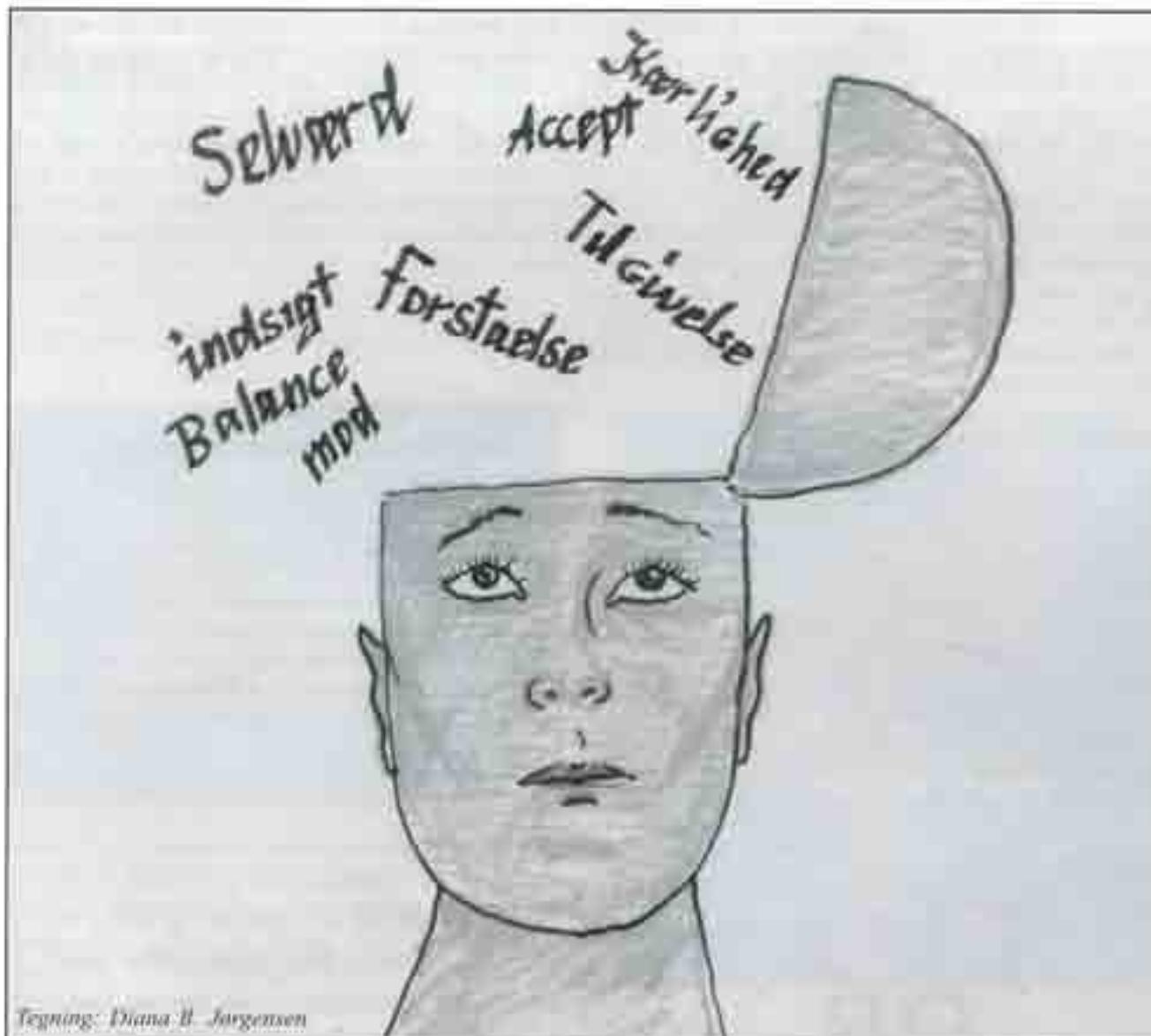
Hvis der er tale om en fobi, som er en meget indkapslet problematiling, ja så er den bedste behandling kognitiv afdærdsterapi. Det er stort set det eneste, der med stor sikkerhed kan mindske angstens og lære fobikeren at hamle op med situationen.

Fobikeren undgår alt, hvad der har med det angstfulde stimuli at gøre (højder, fly, transport, andre mennesker, bestemte dyr etc.). Behandlingen går ud på at opdage, at der er tale om en indbildt fare, og at betydningen kan ændres, så det ikke er farligt at være sammen med andre, og man bedre kan lære at klare sig i de situationer, som man ellers ville undgå.

Meget psykoterapi går ud på at blive bedre til at konfrontere virkeligheden på en selv tillidsbetonet måde, en mere givende måde end hvis man bliver ved med at undgå alt og andre mennesker.

*Så er der vel også en fare for, at man helt isolerer sig fra andre mennesker og verden?*

Ja, nemlig. Angst og mangel på selv tillid giver tit anledning til, at man trækker sig tilbage. På den måde får man aldrig fundet ud af, hvad der skal til for at klare situatio-



Tegning: Diana B. Jørgensen

»Angst og mangel på selvtillid giver tit anledning til at man trækker sig tilbage. På den måde får man aldrig fundet ud af, hvad der skal til for at klare situationen og bygge nye færdigheder op.«

nen og bygge nye færdigheder op.

#### Kunne du give nogle eksempler på det?

Et godt eksempel er, at man som psykisk syg kan være frygtelig bange for, hvad andre tænker om en. Og man bliver på forhånd ked af ikke at være god nok, ikke at gøre et godt nok indtryk. Hvis man er optaget af katastrofetanker om, hvad andre tænker, opdager man aldrig, at de i virkeligheden ikke tænker så negativt.

Gradvist kan man i stedet for at sidde fast i den onde en-

kel af undvigelse lave nogle små adfærdsexperimenter og tankeeksperimenter, hvor man afprøver, om det nu også er rigtigt, at det er så svært at gå ud i verden og være sammen med andre. Man kan gøre det lettere for sig selv, når man checker og opdager, at andre som regel er mere optaget af deres egne ting, end de er optaget af at tænke negativt om en selv.

Det er også vigtigt at finde ud af, at det man tror er farligt eller umuligt, faktisk godt kan lade sig gøre. Sæt når man laver fejl eller tager fejl, så er det noget, man har lov til, og som man kan lære af og ændre på ved at få bedre færdigheder og blive bedre til at løse problemer.

Det er en skar ide, at man som menneske aldrig må tage fejl eller gøre noget forkert.

#### Så bliver man måske forst psykotisk?

Nu er det faktisk normalt at have "skar ideer", og når man har en ide, der ikke har noget med virkeligheden at gøre, ænder man lettet op, når man opdager det. I psykosen er der fare for, at man lader sig styre af sin vrangforestilling i stedet for at finde ud af, at det "bare er en skar ide, som ikke har noget med virkeligheden at gøre". Det

kræver professionel hjælp, og det kræver, at man overhovedet er indstillet på at modtage hjælp.

Psykoterapi handler om grundlæggende ting som at blive god til at gå efter det, man har brug for, og undgå det, der er skadeligt for en selv.

#### *Eksampelvis hvad?*

Man kan for eksempel have brug for kontakt med andre, social kontakt og omsorg, kærlighed og støtte fra andre. Men kontakt med andre kan også være farlig, hvis ens ven får en til at ryge hash eller tage stoffer. Det er derfor vigtigt at undgå de dårlige kontakter og beholde eller finde de gode kontakter.

#### *Har du problemer med folk, der tager stoffer?*

I psykiatrien kender man godt problemet, og psykologer arbejder med mennesker, der har svære psykiske lidelser, og som prøver at løse problemerne gennem misbrug. Vi kalder det selvmedicinering. Når man er bange for sine egne følelser, forsøger man at dæmpe dem eller få dem til at forsvinde med alkohol og stoffer. Men man kan ikke varigt ændre tanker og følelser ved at bruge kunstige stimulanter, tværtimod er der en masse ulemper forbundet med misbrug: svigende kontrol, svære psykiske eftervirkninger, økonomisk rum, svigt af venner og familie, konflikter med andre etc.

Jeg tror det er vigtigt at bevare sin egen selvtilid, at

finde en mening og retning med sit liv, ikke de kortvarige nødlesninger. Samvær og relationer til andre er vigtigt, og det er vigtigt at dyrke sine egne interesser: sport, musik, film. Arbejde kan også være dybt meningsfuldt. Når du spørger hvad jeg selv gør, så er det nok at sørge for, at livet har mening og retning, og at det, jeg gør, er dybt meningsfuldt for mig uden at forvente eller regne med at de samme interesser skal være lige så betydningsfulde for andre.

## Kognitiv terapi

Kognitiv, kognition - cognitio (lat.) betyder erkendelse - stanede i 50-erne i USA, er en blanding af adfærdstræning og psykoedukation - det betyder undervisning i psykologiske mekanismer, sunde som sygelige. I 70-erne influerede den amerikanske psykoanalytiker Aaron Beck teori og metoder, som retter sig mod tankningens indhold, for at bearbejde dette. Han konstaterede i sin praksis igennem en række, at hans depri-moderede patienter alle tænkte negativt og pessimistisk både om sig selv, om andre og om fremtiden. Kognitiv terapi forsøger at ændre dette.



*Idrætsforeningen Kæmperne af 1998*

**Har du lyst til at dyrke idræt i en idrætsforening for mennesker med psykiske problemer - så har du her muligheden for kun 100 kr. i kvartalet. For kontingenget kan du dyrke al den idræt du ønsker af vores forskellige tilbud, som er:**

Løbetræning	Gymnastik
Svømning	Bowling
Fodbold	Volleyball
Floorball	Badminton
Basketball	Bordtennis
Styrke- og konditionstræning	

Du kan kontakte foreningen for nærmere oplysninger og få tilsendt vores folder og nyeste aktivitetsoversigt på følgende adresse: IFK 98, DAI København, Rønnegade 9, 1. sal - 2100 Kbh. Ø. Telefon : 2172 8317  
eller på vores hjemmeside: [www.ifk98.dk](http://www.ifk98.dk) og e-mail: [ifk98@get2net.dk](mailto:ifk98@get2net.dk)

# Psykoseteam, en ny behandlingsform

I USA har man i mange år haft en behandlingsform, man har kaldt for *Assertive Community Treatment (ACT)*. 'Opsøgende Psykoseteam' (OP) kaldes det i en dansk udgave. Tre amter overvejer at indlede forsøg med brug af den form.

Af Svend Balic

**S**kal skizofrene kunne behandles i deres eget hjem efter en evt. indlæggelse? Det har man i mange år diskuteret herhjemme. Psykiatriloven fra 1998 har en bestemmelse om, at patienten skal underskrive en såkaldt udskrivningsaftale. Her skal det fremgå, hvordan den videre behandling skal finde sted. Men overholder man ikke den aftale, så er der ikke nogen, som kan skride ind. Nu overvejer tre amter at indlede forsøg, hvor behandling i eget hjem indgår.

Den model, man ønsker at anvende, er ACT-modellen, som de sidste 30 år har været anvendt i USA. Bogen „Opsøgende psykoseteam“ (1999) omtaler denne behandlingsform nærmere. Bogen er udgivet af Institut for Sundhedsvidenskaben (DSI), og psykiaterne Per Vendsborg og Merete Nordenstoft har udover professor Jes Seghers og cand.oeccon. Anne Hvenegaard bidraget til den. Der er også blevet afholdt en konference i maj måned om modellen, og det vil blive taget op som emne på Amtsrådsforeningens konference om distriktspsykiatri 5.-6. oktober.

## Behandling i eget hjem

Bogen er opdelt imellem en gennemgang af ACT i dens amerikanske form og et kapitel om, hvordan man tilpasser ideen til danske forhold.

ACT er udviklet i den amerikanske by Madison (derfor også kendt som Madisonsmodellen) af psykiaterne Leonard Stein og Mary Ann Test og afprøvet først i 60'erne på patienter. Modellen har i USA været anvendt i forskellige former. Grundideen er, at sterkt skizofrene og andre mere behandlingskrævende nu kan behandles i eget hjem v.hj.a. et team af behandlere. Det drejer sig om henholdsvis psykiater, psykologer, ergoterapeuter, sygeplejersker og andre relevante faggrupper. Det har man i USA haft stor succes med. Så stor at man nu også i et behandlingsprogram anbefaler denne form. Den kan ikke bruges på alle grupper og betyder ikke, at indlæggelse helt kan undgås.

Det betyder heller ikke, at man så bare skal nedlägge distriktspsykiatrien. Forfatterne til bogen mener blot, at det er et problem, at en del af dem, som børde benytte



distriktspsykiatrien, i stedet for bliver derhjemme. Det fremskynder ikke ligefrem behandlingen.

De fremhæver ACT for bedre at kunne forebygge tilbagefald, give en lettere og smidigere behandling både for patienten selv og for behandlerne. Hospitalchok undgår man, og efter de amerikanske undersøgelser viser det sig også, at patienter bliver hurtigere raske. Derudover er der også den fordel, at når man som patient et job eller en uddannelse, kan man passe det ved siden af. I dag er psykisk sygdom og arbejdsløshed to sider af samme sag, men det tyder de amerikanske undersøgelser altså på kan ændres, hvis denne behandlingsform bliver indført i Danmark.

Man lægger i bogen vægt på, at skal vi have opsøgende psykoseteam i Danmark, skal vi have det i en form, der er så tæt ved den oprindelige idé som overhovedet muligt. For i følge amerikanske undersøgelser viser det sig, at modeller, hvor man har fulgt den oprindelige idé, er patienter blevet hurtigere helbredt.

## Psykiatribrugere anbefaler

Den amerikanske organisation for psykiatribrugere (NAMI) mener ligesom psykiaternes organisation, at

modellen ber indføres i hele USA. Det er altså tilsyneladende tilfredshed med modellen, selv om behandlerne nu får lov til at træde over patienters egen dørtærskel. Forfatterne fremhæver også, at de pårørende vil have gavn af modellen. Når patienter ikke skal så meget på hospitalet, får de pårørende bedre mulighed for at følge patienten. Det bliver formodentlig lettere for dem at forstå patientens udvikling.

At inddrage familien i behandlingen kan også være et led i modellen. Forfatteren til den oprindelige model anbefaler også, at patienten får tilknyttet en person, som kan følge den pågældende under hele behandlingen. Det har vi allerede højjemmet i form af støtte-kontakt personer og patientrådgivere.

### Økonomien bag det hele

På forfatterlisten finder man også en økonom, Anne Hvenegård, og der kan sikkert også være god grund til at se på den side af sagen. For at få kostet penge, og psykiatri er som bekendt heller ikke nogen gratis forretning. Når forsøg indledes, kan det også betyde, at andet falder væk. Det kan man nu ikke læse noget om i bogen. Derimod er der i bogen nogle bud på, hvad der skal væk, hvis opsigende psykoseteams bliver gen nemført i stor stil.

Hvis man forestiller sig et team med 10 ansatte og 100 tilknyttede patienter, vil udgifterne løbe op i 5 millioner kr. Det koster altså 50.000 at behandle en patient om året med denne behandlingsform. Man mener, at der er 20.000 patienter, som har behov for denne behandling om året, og skal de alle behandles på denne måde, kan udgifterne gå hen og blive 876 millioner kr. i løbet af et år. Men forfatterne mener, at man kan spare antal sengedage til et beløb, der svarer til det samme beløb med den nye behandling. De mener også, at distriktspsykiatrien kan tilpasses til de vilkår. Her findes ekspertisen i forvejen. Om der skal være andre aktiviteter udover psykoseteam i distriktspsykiatrien, fremgår ikke af bogen.

### Vi følger det op

Det er en svær bog at gå til, og er man ikke behandler eller på anden måde velkendt med rapporter af den slags, så kan man godt ende på Herrens Mark. Forfatternes henvisninger til de amerikanske undersøgelser forudsætter næsten, at man kender lidt til dem i forvejen. Så man kan ikke betegne bogen som udtryk for god formidling til en bred gruppe.

Og det er netop en bred gruppe, som bliver berørt af denne behandlingsform, hvis den bliver gennemført. Det kan komme til at betyde en revolution for dansk psykiatri. Den rejser spørgsmål, som politikere, behandler - og ikke mindst brugere - bør tage op. I frentiden kan man som bruger blive hjulpet, når man sidder derhjemme og ikke kan nås af mange. Hvad synes du, der læser, og som er bruger? "Er det rimt, at hele det psykiatriske maskineri kan komme veltende ind over din dørtærskel?" Vi vil folge emnet op i et kominende nr., og du kan evt. kontakte os med din kommentar.

*Bogen kan fås ved henvendelse til forlaget Institut for Sundhedsvæsen, Dampfarveej 22-2, Kbh. Ø Tlf 3529 8400.*

## NET> VÆRKSTEDET



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

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

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



## Demokratisk underskud i SIND

Bente Djørups svar i sidste nummer af OUTsideren bekræfter kun, at der er forskellige opfattelser af demokrati og af kritisk debat

Af Paul Milberg Petersen



I indledningsvis gengiver jeg teksten til et brev, som henværende redaktør af SIND's medlemsblad, *Viveca Liventhal*, modtog i april 1999. Brevet er underskrevet af sekretariatsleder *Ib Tine Olsen*, men beordret af Bente Djørup (BD). *Viveca* tog omgående sin afsked. (for øvrigt næsten samtidigt med at *Ib Tine Olsen* tog sin afsked):

"I brev af 28.03.99 har du til landsformand Bente Djørup og næstformand Elsebeth Lundsteen givet udtryk for en så negativ holdning til processen, hvori medarbejderkurset er en del, og til den af ledelsen valgte konsekvent, at det findes ubhensigtsmæssigt med din deltagelse. Du skal derfor ikke deltage i medarbejderkurset."

Brevet illustrerer hulheden i BD's udsagn i OUTsideren om plads for masser af kritisk debat og masser af demokrati i SIND.

### Det formelle og det reelle demokrati

I sit svar på min kritik af manglende demokrati og kritisk debat i SIND i OUTsiderens marts/april udgave tilbageviser BD kritikken ved primært at henvise til SIND's vedtægtsbestemte arbejdsgrundlag:

Da mine dokumentbare eksempler ikke tilbagevises, så understreger BD's henvisning til vedtægter blot de sorgelige historiske og aktuelle erfaringer, at nok så demokratiske vedtægter/love ikke garanterer demo-

krati endsige fri, kritisk debat i en forening.

Det afgorende er hvem, der administrerer vedtægterne/lovene.

I OUTsideren fra marts/april dokumenterer jeg, at SIND's vedtægter IKKE administreres i demokratiets ånd. Mine få eksempler beviser ydermere, at SIND's vedtægter lader sig misbruge:

- til at kvæle opposition
- til at misinformere/ at undlade information
- til at bringe nogle psykisk syge i en samvittigheds-krise i og med, at de presses til at stemme mod deres overbevisning

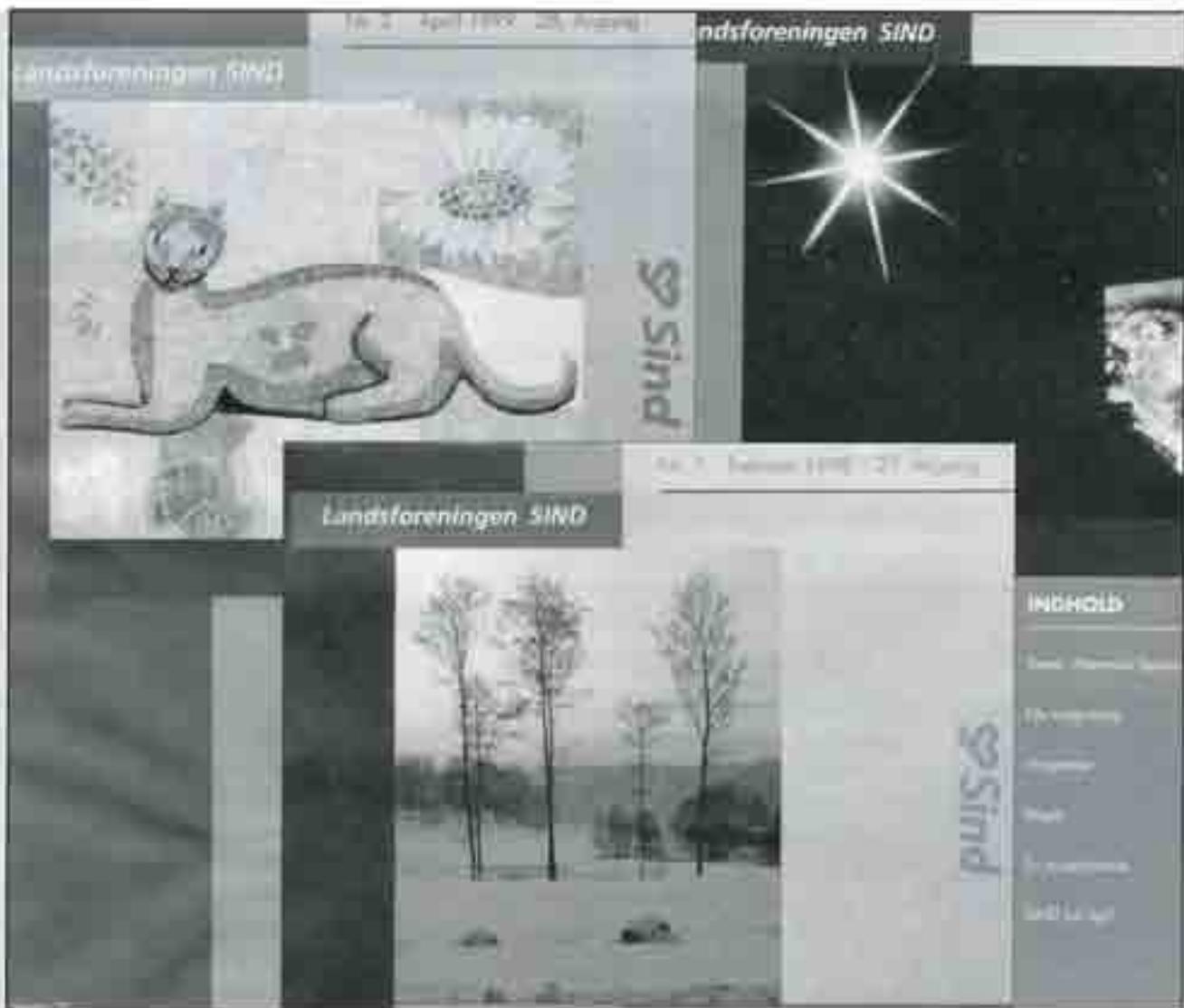
At andre dele min opfattelse, har jeg og OUTsideren fakt mundtlige som skriftlige tilkendegivelser på.

### "En tiltagende centralisering og politisk styring"

Sådan beskriver *Søren Langager*, forsker på Danmarks Lærerhøjskole, som nævnt i min første artikel udviklingen i SIND på baggrund af hans indsamlede materiale vedrørende SIND-skolernes historie – altså på trods af SIND's "demokratiske" vedtægter.

Nu kunne jeg stoppe med yderligere kommentarer til BD's svar. Men da der er tale om en *tiltagende centralisering*, dvs. en *igangvarende præs*, er jeg som SIND-medlem, som pårørende til en skizofren son og som andre også rent forskningsmæssigt dybt optaget af at finde en forklaring på denne udvikling. SIND er imidlertid endnu den største blandt de organisationer, der markedsfører sig som advokater for de psykisk syge.

Men en afskalning finder stadig sted, og da skønsmæssigt ca. 1/4 af SIND's ca. 5000 medlemmerne efterhånden også har tilmeldt sig de nye foreninger og



Centrale emner debatteres ikke fondumsfrit og kritisk i SINDbladet, ifølge Paul Milberg Petersen.

grupperinger, ("konkurrenterne?"), så er SIND's aktive ressourcer blevet udtyndet og/eller ændret.

*Hvad skyldes den tiltagende centralisering og politiske styring?*

Jeg vil på forhånd komme med den advarsel, at analysen bevæger sig ind på følsomme områder!

Analysen rummer en række paradoxer, der kun kan forstås historisk og psykologisk – og måske endda kun af de, der kender til arbejdet inden for psykiatrien. Men analysen kan måske også forklare årsager til, at mange "stærke", selvstændige brugere har organiseret sig uden for SIND.

### Centraliseringens centrum

En *tiltagende centralisering* forudsætter en bevægelse mod et centrum. Hvor er dette centrum? Hvad skubber eller trækker mod et sådant centrum?

Her tyder erfaringer og materialer igen på, at det *formelle* og det *reelle* ikke er sammenfaldende størrelser.

Trots formelle, vedtegnsbestemte ansvarsfordelinger er det min og andres opfattelse, at centrum ligger hos **BD som person**.

At en formand er centrum i en landsforening, er naturligt og fuldt acceptabelt, – hvis formanden har en demokratisk indstilling til andres synspunkter!

Betenklig bliver det først, når denne placering misbruges. Og det er netop det, der gennem årene er blevet flere og flere eksempler på i BD's formandstid.

Jeg vil supplere det, jeg beskrev i min forrige artikel, med nogle helt groteske eksempler, heraf et enkelt, som går tilbage til BD's tidlige formandsperiode:

1. BD havde over ca. 1½ år i perioden 1992/93 *personligt* tilbageholdt/stoppet konstruktive forslag fra Gladaxe lokalforening bl.a. om oprettelse af lokalforeninger, om bedre markedsføring af SIND, ændrede principper for valg til Hovedbestyrelsen (HB). BD forklarede mig personligt, hvorfor de ikke var kommet (og aldrig kom!) til debat f.eks. i HB; i SIND-blad: - de skulle ikke være *stillet* til Forretningsudvalget (FU), men til et såkaldt aktivitetsudvalg (?).
2. BD udpeger egenrådigt i august 99, uden om FU, 4 personer fra kredsbestyrelsen for SIND, Københavns Amiskreds, til en 4-årig valgperiode i et DIALOG-

forum for psykiatrien i Københavns Amt ! BD spurgte end ikke de 4 personer i forvejen. Disse afviste da også alle at lade sig udpege af BD – og Kbh.‘s Amt måtte efterfølgende præcisere sin samarbejds-partner overfor BD!

3. Med sit formandskab i pant gennemvinger BD via FU et hukket HB-mode med henvisning til, at det drejer sig om "en personsag". Først efterfølgende vedgår nogle deltagere, at det ikke drejede sig om en personsag, men om strategien for den "ensetningsmige" vedtægelse på det efterfølgende åbne HB-mode. Dvs. den „ensetningsmige“ opfordring til ikke at vælge undertegnede til kredsformand, (jf. min forrige artikel)
4. BD udfør personligt, først 2000, at en til HB rettidigt indsendt fyldig 2 sider stor status for aktiviteterne i Københavns Amt ikke skal nævnes med ét område i referatet fra mode – trods protest fra kredsens HB-repræsentant. Begründelse: "Manglende fulgeskrivelse"
5. Med sit formandskab som pant gennemvinger BD, at personer, der har stillet kritiske spørgsmål til centraliseringen, ikke må velges til/ skal fratas tillidsposter, f. eks. i udvalg. (måske af eksempler!)

### På vej mod autokrati

*Hvorfor tillader de vedtægtsbestemte ansvarlige udvalg den ovenfor nævnte praksis?*

Det er her en seriøs analyse ikke må krybe uden om falsommellem emner !

Oftest giver aktive brugere udtryk for deres meget, meget store hengivenhed for BD. "Bente giver mig tryghed" "Bente gør så meget for os."

Og godt for det. Men en sådan hengivenhed har en bagside: Den store hengivenhed kan paradoxalt nok afskære fra en rent saglig organisationspolitiske debat både generelt og i de vedtægtsbestemte organer. Netop fordi BD er "centrum" for den tiltagende centralisering, bliver selv en strengt saglig debat om udviklingen mod et autokrati opfattet som indgreb i brugerens trygge ramme.

Og da ingen med blot det mindste kendskab til smidslidelser ønsker at svække en brugers tryghed, så udvikler der sig hurtigt selvcensur mht. at bringe autokratiet på dagsordenen.

BD's betydning for mange brugere slår igennem i mange andre sammenhænge. Mange brugere kan ikke lide at se BD blive taget i at misinformere. Men man retter ikke kritikken mod formanden, men retter deres vrede mod den, der har afsløret misinformationen. Den formæstelige bliver beskyldt for "illoyalitet overfor SIND!" (jf. min forrige artikel). Selv skriftligt dokumenteret misinformation er blevet modt med: "Ah, hvad, - lyver du ikke også engang imellem?" (citat\*)

Sådanne reaktioner udvikler naturligvis igen "selvcensur", ensretter og/eller steriliserer netop den "kritiske debat". Hos mange aktive, selvstændigt tænkende, stærke brugere bliver reaktionen at vælge at engagere sig uden for SIND – ligesom efterhånden også mange påværende gør det.

### Alle medlemmer har krav på kvalificeret, relevant information.

Når centrale emner holdes borte fra interne møder – misinformations fra BD accepteres – referater (som der er eksempler på) korrigeres for synspunkter, der kunne opfattes negativt af BD – centrale emner ikke debatteres fritidsløftet og kritisk i SIND-bladet – når nogle kritikere ikke er velsete til møder – andre kritikere fyres (f. eks. melder efter, at Freya Liventhal og Ib Tine Olsen tog deres afsked, blev den manglende SIND-frontkæmper og fuldmægtig Else Marie Thørhol fyret), hvordan er så de nuværende SIND-medlems muligheder for at følge kvalificeret med i udviklingen i deres forening?

På hvilket grundlag kan de eksempelvis opstille kandidater til tillidsposter (f. eks. som landsformand?)

Erl det rimeligt i en såkaldt demokratisk forening, der primært henter sine økonomiske midler fra det offentlige?

*Ikke efter min og andres opfattelse.* Derfor mine artikler – baseret på faktuelle kilder – og den beretning, som kom 1999 i vort Kredsblad i Københavns amt, – landets største SIND-kreds med ca. 750 medlemmer. Efter min opfattelse var det blevet et tvangende nødvendigt demokratisk initiativ, men som omtalt i min første artikel udleste det straks de „ensetningsmige“ vedtagne“ repressaler fra HB

Derfor også mit alternativt tilbud om åben debat i SIND-bladet – i stedet for at deltage i det af BD omtalte møde. Et tilbud, der altså ikke blev modtaget. Hvorfor offentliggjorde BD ikke mit skriftligt begrunderde tilbud?

Dette var hermed mit sidste inddrag i denne debat i OUTsideren.

**NB!** Supplerende kan nævnes, at Poul Bjergager, medlem af SIND's Kredsbestyrelse, Roskilde, har bekræftet forlydender om, at han, – efter at han havde valgt sig vælge til en tillidspost i LAP - Landsforeningen af nuværende og tidligere Psykiatribrugere - blev stillet overfor et ultimatum af sin kredsformand: Jeg måtte vælge mellem SIND og LAP. Jeg valgte LAP. Desuden blev jeg bebrejdet, at jeg omtalte OUTsideren og LAP, når jeg varude som SIND-informator.

(Læs også Lokalformand i SIND, Synne Krogs inddrag side 20, red.)

\* "Landsforeningen af Påværende til Smidslidende" (1992) – "Påværendeforeningen af 1998" - LAP, Landsforeningen Af nuværende og tidligere Psykiatribrugere" (1999) – OUTsideren m. fl.

\*\* Det var før, jeg fik en PC, og før jeg erfodde, at enhver kommunikation med BD skal ske schriftligt, med kopi og arkivering !!

\*\*\* Faktisk kom BD's manglende troværdighed i centrum på et HB-møde d. 04.02.96. Emmet var "Forvenninger krav til kommende landsformand". BD havde definitivt (troede man) meddelt, at hun ikke mere stillede op til formandsposten og deltog da heller ikke i HB-mødet. Referatet bemærker udtrykkeligt, at det ikke er tale om en prioritering, når "Faldende troværdighed" står overst. Men deltagerne i mødet var aldrig i tvivl. Kontorets indstilling: "Vi tror ikke Bente over en datterselk." var også kendt blandt mange.



# UNFAIR sagsbehandling

Højesteretsdom giver nu mulighed for at få afslag på pensionsansøgninger genoptaget. Psykolog Steen Petersen retter i den forbindelse en skarp kritik af den kommunale sagsbehandling.

Af autoriseret psykolog Steen Petersen



Steen Petersen

**U**nder overskriften FLERE KAN FÅ FORTIDSPENSION EFTER HOJESTERETSDOM har Den Sociale Ankestyrelse i marts-nummeret af NYT FRA ANKESTYRELSEN redegjort for konsekvenserne af en dom afsagt af Højesteret i december 1999.

Sagen vedrørte en kontoruddannet kvinde, som p.g.a. smerte og bevægelsesindskrenkning måtte opgive sit arbejde og efterfølgende indgav ansøgning om fortidspension. Den stedlige kommune vurderede, at arbejdsevnen var nedsat med mindst halvdelen. Ansøgeren blev herefter tilkendt forhøjet almindelig fortidspension - en afgørelse der blev anket til og tilrådt af Den Sociale Ankestyrelse.

Kvinden inddragte afgørelsen for domstolene med påstand om, at hun helbredsmæssigt var berettiget til at opnå mellemste fortidspension svarende til en arbejds-evnenedsættelse med mindst 2/3. Højesteret gav kvinden medhold.

## Afsag på fortidspension kan nu genoptages

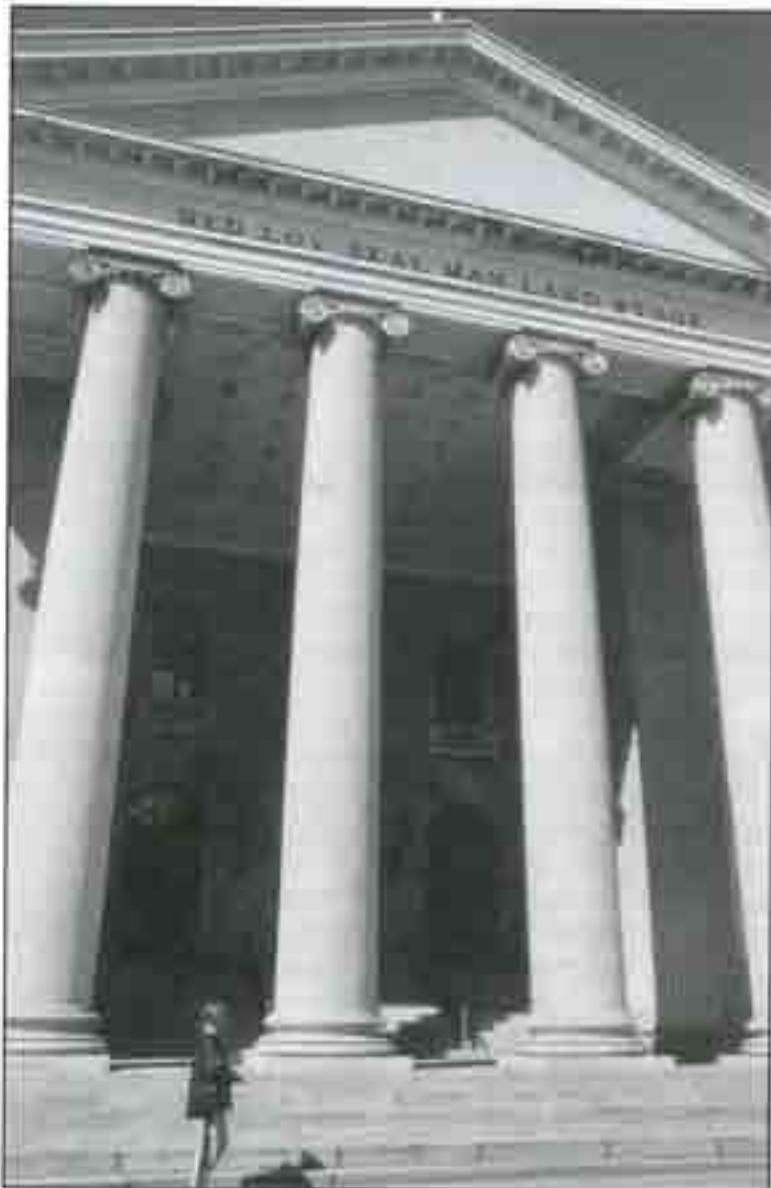
Dommen har medført, at Den Sociale Ankestyrelse har fundet sig foranlediget til at underrette både kommunerne som pressen om, at berørte borgere nu har mulighed for at få genoptaget afgjorte ansøgninger om fortidspension, der måtte have haft et ugunstigt resultat for de pågældende. Det berører herefter på en konkret vurdering, hvorvidt den trufne afgørelse kan blive omgjort.

Højesteretsdommen - og da ikke mindst ankestyrelsens reaktion herefter - giver anledning til en generel dyb mistillid til kommunernes vilje og evne til at træffe afgørelser på fortidspensionsområdet, der er i overensstemmelse med lovens ånd og bogstav. Man fristes næsten til at stille følgende spørgsmål: Er vi kom-

met derhen, at man med rette som pensionsansøgere bor være udstyret med en sådan grad af usund mistro til kvaliteten af den verserende sagsbehandling, at ansøgeren straks bor høre en advokat - for derved at sege at opnå samme retssikkerhedsmæssige garantier for fair play som en sigtet/fengslet borgers i en straffesag?

## Kommunalt selvstyre svækker sagsbehandlingen

De retssikkerhedsmæssige betænkeligheder for borgeren som part i en sag er efter min opfattelse særligt udtalte i et system, der i høj grad er baseret på et politisk selvstyre. Her kommer netop kommuner i fokus. Men sådan har Folketinget nu engang bestemt, at det skal være. Ledetråden er, at afgørelser omkring borgeren helst skal træffes så tæt på denne som muligt. Konsekvensen heraf har været nodlægning af statslige/amtslige styrelser. Med udlegningen til kommunerne er det dog ikke altid, at specialisterne i styrelserne har fulgt med. Opgaverne er således blevet overtaget af kommunale sagsbehandlere, der som generalister i tidens løb har måttet gennemgå efteruddannelseskurser som led i en påkrævet opskoling. Mange sagsbehandlere har utvivlsomt profiteret af denne kursusvirksomhed. Andre er imidlertid blevet bibrugt "fordejelses vanskeligheder" i forbindelse med tillegnelsen af det sterkt specialiserede stof. Forståeligt nok, når man tager i betragtning, at en kommunal grund-uddannelse ikke kan anses for pt. automatik at bibringe en indgangsvinkel til fagligt forsvarlig unvendelse af en metodik baseret på et daglængt efteruddannelseskursus, hvor kaffe- og frokostpauserne tidsmæssigt udkonkurrerer foredrag og diskussioner.



### Trylleformular, der legitimerer rogslor

Mirakelkuren mod mangelfuld faglig ekspertise i den kommunale forvaltning er: SELVSTYRE. Polemisk må dette prædikat kunne oversættes med en selvbestaltet ret til at træffe de afgørelser omkring borgeren, sagsbehandleren/kommunen i en konkret sag finder rigtig. Fra et mangeårigt virke som psykologisk konsulent i socialforvaltninger kender jeg alt for godt den lille trylleformular, der legitimerer et rogslor over tvivlsomt saglige afgørelser på fortidspensionsområdet - af ugunstig betydning for borgeren: "Ud fra en samlet vurdering kan Derejs ansøgning ikke imødekommes". Det er eksempel på en standard-formulering ved afslag på ansøgning om fortidspension. Vendingen SAMLET er ofte et udtryk for, at sagsbehandleren/kommunen ikke ønsker at følge indkomne vurderinger om netop betydnende arbejdsevnenedsættelse rekvisiteret på kommunens foranledning fra speciallæger og psykologer.

Den liegefaglige bistand i en socialforvaltning varetages af en lægekonsulent, der typisk er praktiserende lege eller kommunallæge (tidligere benævnt skolelege). Det påhviler en lægekonsulent at vejlede sagsbehandleren om indholdet af f.eks. indhentede specialist-erklæringer. I tilfælde af uenighed mellem generalist (d.v.s. lægekonsulenten) og specialist, er det oftest specialisten, der er taberen,

når indsatsen i form af faglige argumenter skal gøres under "roulette-spillet" på et kommunalt nævnsmøde. Her vil lægekonsulentens eventuelle anvendelse af vendingen "ud fra en, SAMLET liegefaglig vurdering" være et sikret trumfkort. Og så er det såvel specialist som borger, der bliver "sortepej".

### Er der hjælp at hente?

Er der hjælp at hente hos domstolene for formæde fortidspensionsansøgere? Den refererede højesteretsdom giver svaret! Anlæg af civile søgsmål mod offentlige myndigheder er imidlertid ressourcekrævende for den berørte borger. Det kræver - populært sagt - et godt heftet til at kunne holde til et flerårigt forlob i måske flere retsinstanser. Undertiden lykkes det imidlertid for en pensionsansøger - under opbydelsen af de sidste ressourcer af psykisk energi - at vinde en sejr over systemet. Tilfredsheden over en sådan Jackpot i "roulette-spiller" er selv sagt stor. Hovenheden hos forvaltningsmyndigheden er tilsvarende markant. "Det var vist en enlig svale!" er en standard-formulering, jeg ofte har hørt jurister i klagesystemet bringe i anvendelse. Og så er den sag glemt i systemet.

Men måske har de omhandlede jurister tankt sig at anlægge lidt mindre arrogance over for syge medborgere efter den omialte højesteretsdom? Man har jo lov at håbe. Men oprigtigt talt tror jeg det ikke.

### Forvaltningsfobi

I mit virke som praktiserende psykolog har jeg endnu ikke mødt klienter med henvisningsdiagnosen "forvaltningsfobi". Ikke desto mindre tror jeg, at der eksisterer mange mennesker, der lider under psykiske følelsesvirkninger, fordi en for dem ugunstig afgørelse i en kommune er truffet i en hyklerisk ånd af, at sagsbehandlingen for alt i verden skal være fæt på borgeren.

Det forekommer at være et paradox, så fremt det er muligt at henvise borgere, der har "fæt revet øerne af" i et forkvælt upålideligt nævnsmøde, til offentligt finansieret krisjhjælp hos psykologer.

Eller er en sådann form for psykolog-bistand netop en uundgåelig følge af et samfundssystem som det danske, hvor dobbeltmoral står øverst på spisekortet som "dagens ret" - og med risiko for grumme på sjælens fællesfølelsessystem?



## Var jeg en blæksprutte?

Jeg kan ikke lade være med at reagere på Kenneth Sørensens artikel om blæksprutter og stenfjæs. Jeg har siden jeg var 20 år lidt af manio-depressiv psykose, men har arbejdet i 18 år som sagsbehandler i Gladsaxe kommune ved København.

Siden jeg læste Kenneths artikel, har jeg tænkt meget over, om jeg var en blæksprutte. Og er næst frem til den konklusion, at det var jeg ikke. For mit selvvaerd har aldrig fejlet noget, og jeg har ikke haft behov for at blive bekræftet og elsket af klienterne. Derimod har jeg oplevet mange af mine kolleger som stenfjæs - holdende sig til loven uden nogen form for engagement.

Det har tværtimod været en kæmpestor fordel at være bruger af systemet selv. Jeg arbejdede i Værebrog-distriket, hvor der var mange psykisk syge klienter. Og dem havde jeg betydelig nemmere ved at takle end mine kolleger havde. Jeg krummede desuden af og til træer, når de sad og sagde til klienten, at stemmerne bare var noget han eller hun troede var der. For det er jo en gang ærl. Stemmerne inde i hovedet er der jo - hvordan det så end hænger sammen. Og det vidste jeg af personlig erfaring.

Vi var der jo ikke til at behandle klienterne, men til at klare deres økonomi. Men alligevel var det nødvendigt at have en holdning til folks goren og laden. Det forholdt sig nemlig sådan, at klienterne i meget høj grad blev forsemt af hospitalet. De blev bare udskrevet uden nogen videre form for kontakt. Og så havde de kun os. Det vil sige, at vi trådte i stedet for en mere passende opfølgende behandling fra hospitalet. Da jeg på trods af det hele tit var i tvivl om, hvad jeg skulle gøre i en konkret sag, havde jeg dog en mulighed for hjælp. Jeg ringede til hospitalets overlege, Frode Petersen, der var meget villig og god til at komme med gode råd. Men det mangede da også bare. Det var jo hospitalets opgave og ikke min. Men det hjalp da lidt.

Klienterne mærkede forskel på min kollega i gruppen og mig, og de nød når kollegaen havde ferie eller var syg. Og så var de ikke til at slippe af med igen. De blev ved med at komme hen til mig, og jeg havde faktisk nok i

de 500 sager, jeg havde i forvejen. Jeg skal dog ikke helt benægte, at det var en tilfredsstillelse for mig. Mærkeligt nok var der kun een person, der fandt ud af, at jeg selv var psykisk syg.

Det var Ole, der var skizofren og наркоман, men havde kone og 2 små børn. Jeg var på hjemmebesøg hos dem på grund af deres økonomi, og Ole havde det meget dårligt. Han havde svært ved at fuldende sine sætninger, og det gjorde jeg så, fordi jeg vidste godt, hvordan han havde det. Pludselig spurgte han mig: „Hvordan kan du sidde og fuldende mine sætninger? Har du selv prøvet at være syg?“ Tankerne floj igennem hovedet på mig. Hvad skulle jeg svare? Det kunne ske to ting, hvis jeg fortalte ham sandheden. Enten ville han totalt miste tilliden til mig, eller også ville vores forhold blive bedre. Det sidste skete. Vi fik det fint med hinanden, men der var en bagside af medaljen. Da jeg skulle flytte gruppe (det gjorde vi tit uden hensyn til klienterne), truede Ole med at springe ud fra 7. sal, hvis han skulle have ny sagsbehandler. Han følte ikke, at en person, der ikke selv havde erfaringer, kunne hjælpe ham. Han var vildt førtivlet. På grund af misbruget, kom han een gang om ugen og hentede penge, så han var tit i kontakt med sin sagsbeandler. Men da det var en familie med små børn, fik han lov til at flytte med mig til den nye gruppe. Og jeg havde ham som klient i mange år.

I 1988 blev jeg desværre fyret, da jeg på grund af 2 indkryggeser havde haft for mange sygedage, og fordi jeg var kommet til at skrive et manisk brev om nogle børn, der var tvangsanbragt. Det var selvfølgelig ikke så godt, men tager man i betragtning, hvor mange skader mine ikke syge kolleger lavede, fordi de var ganske uengagede og ligeglade, var det ene brev efter min mening peanuts.

Jeg savner meget mit arbejde, der forlangte meget af mig, men også gav en hel del. Jeg har dog et godt liv, hvor jeg stadig er aktiv. Jeg er medlem af LAPs bivirkningsgruppe, jeg er formand for patientrådet på Ballerup hospital, og jeg er sekretær i den lokale ejerforening. Så jeg har nok at have. Jeg skriver meget og prøver, så

godt det kan lade sig gøre, at følge med i, hvad der foregår på det sociale område og giver mit besvær med i presen.

Nej, jeg var ingen blæksprutte, men jeg har til gen-

gæld selv været utsat for en, og det endte galt. Så jeg kan sagtens sætte mig ind i problematikken.

Ingrid Nørup  
2880 Bagsværd

## Ingen forkynELSE under tvang

I en kommentar af Steffen Petersen i OUTsideren for juli og august knyttes der en del bemærkninger til nogle foredrag fredag den 14. april i år. Dagen var afslutningen på den Psykiatri-uge, som PsykiatriFonden havde arrangeret, og Steffen Petersen refererer indholdet af nogle af foredragene og den efterfølgende debat. Bl.a. ser jeg min egen ringheds indlæg refereret, men desværre på en sådan måde, at jeg bliver nødt til at reagere på Steffens Petersens indlæg.

Uanset den sikkert gode vilje til at forholde sig kritisk til mit indlæg, er Steffen Petersen kommet til at misforstå mig. I Petersens artikel står der bl.a., at „Jeg (Steffen Petersen) vil tro, at nogle trosretninger ville føle sig forulempede, hvis M.W. satte sig på kanten af deres sygeseng og formidlede Folkekirkens „tro“. Og videre: „Og hvordan vil f.eks. retroende ateister, mormoner og scientologer tage det, når Folkekirken vil „forkynDE“ tro, håb og kærlighed for dem som indskrevne på et behandlingssted for sindslidende, hvor de ikke kan lukke deres dør for præsten?“

Uden at gå ind i en detaljeret debat vil jeg i alfredsommelighed fremhæve, at jeg naturligvis ikke vil begynde at tvinge det, Petersen kalder „retroende ateister, mormoner og scientologer“ til at være genstand for en forkynELSE eller kristen sjælesorg. Når præsten taler med sindslidende, er det fordi de pågældende selv ønsker det, og ønsker de ikke at tale med præsten, ville jeg da aldrig drømme om at forsøge at tvinge dem til det. Det sagde jeg vist også ganske tydeligt på foredragstagen, så jeg er glad for, at et behjertet menneske har givet mig en kopi af OUTsideren, så jeg får anledning til at rette denne mistolkning af, hvad jeg har sagt. Også Petersens anmeldelse af bogen ‘Mening, indsigt og medfølelse’ rummer den samme misforståelse af mine intentioner, som altså ikke er så påtrængende og anmasende, som de bliver fremstillet.

I alfredsommelighed

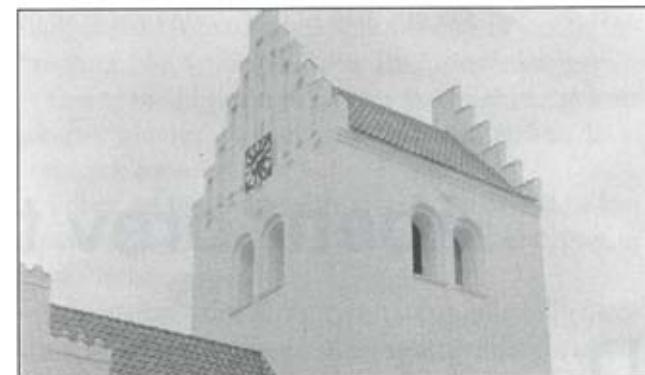
Mikkel Wold, Sognepræst

Svar på ovenstående Af Steffen Petersen

Rigtigt. Journalister bør kunne forholde sig kritisk spørgende til deres nyhedsstof. Det forsøgte jeg også i kommentaren ”Kirken opruster i psykiatrien“. Jeg vurderede at foredragene d. 14. april på PsykiatriFondens Psykiatri-uge var signal om et kursskifte, hvor udvalgte præster og filosoffer, som kunne noget psykiaterne ikke kunne, skulle være med i behandlingen af de sindslidende.

Det bød jeg velkommen, men kunne også se, at der kunne være nogle slagsider, foredragsholderne ikke nævnte. De havde blandt andet kun et ”trossamfund“ som ”medicin“. Derfor skrev jeg min kommentar og ventede en reaktion fra læserne. Det blev en meget mild reaktion fra foredragsholderen.

Jeg blev glad for, at præsten og foredragsholderen Mikkel Wold ikke fandt anledning til at gå i rette med indholdet af min kommentar andet end min bedømmelse af præstens intentioner. Nu er tanken, i forhold til det talte



og skrevne, svære at gætte, men jeg må alligevel beklage, at jeg gættede forkert om hensigten.

Det var altså ikke de sindslidende, der nu skulle være genstand for forkynELSE eller kristen sjælesorg, men kun dem, der selv ønskede det. Her ser jeg intet nyt. I min tid har præsterne altid sagt, at de går på hyrdebørs hos deres sognebørn, når disse ønsker det, og præsten kan overkomme det. Hvad var hensigten med foredraget, og hvor er det nye?

# Fuldt ansvar for eget liv

Ett respons på Karsten Ahmanns artikler i OUTsideren 25 og 26.

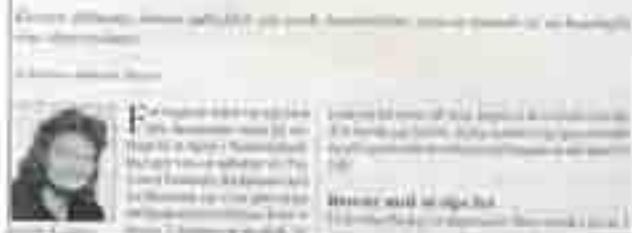
Tak for dine to artikler fra henholdsvis maj og juli nummeret af OUTsideren. Særlig i den sidste, "Skrig din vrede ud", er du inde på noget, der i min oplevelse er overset, forsunt, ubevistt undgået eller direkte afvist af de fleste mennesker i dag. Også af dem der udgiver sig for at være vejledere eller støttepersoner i sådannen sammenhæng. For eksempel de der med ofte lange, universitetsuddannelser, arbejder indenfor det såkaldt videnskabeligt funderede psykiatriske behandlersystem. Og de der, også med lange universitetsuddannelser, under forventet tavshed giver udtryk for, at de formidler „alle dine synders nädige forladelse“.

Og der er vist desværre ikke mange af dem, der har suppleret deres uddannelse på „udioberne af The Lower Pennines i Nordengland“, hvor du gjorde din midlende og senere forløsende opdagelse.

For mig er det centrale spørgsmål i den her forbindelse: Hvordan får vi fat i, og hvad gør vi ved det, der ustandselig sender os ind i og ud af depressioner, behandlingsinstitutioner, terapier, tvangstanker og -oplevelser, samtaler med radiatoren, destruktiv stress, parforhold, såkaldte venskaber eller bekendskaber, og andre samspil, der måske er udsettende, men ikke forløsende, „kernisk krigsførelse“, just på underholdning, ydre rigdom, sikkerhed og anerkendelse og alle de andre afværgemanovrer?

Du siger, „skrig din vrede ud“. Og samtidig konstaterer du: Men det gør man jo ikke... Man går ikke og

## Skrig din vrede UD



råber op til daglig i det danske samfund i dag. Især ikke hvis man er en pige eller et høfligt menneske.

Ud fra min egen oplevelse håndler det „at råbe min vrede ud“ om et af de uundgåelige trin på den vej, der kan føre mig til mig selv. Derfor interesserer det mig. Men vi er ikke opdraget til det. Hvis vi kom med noget, der ikke var almindelig unerkendt, mindede det vores opdragere om, hvordan de selv havde „mistet livet“. Og vi kan ikke gøre det i vores sumvar med vores partner, såkaldte venner eller andre mennesker. Det minder også dem, alt for ubehageligt, om deres egen måske helt ubevistte smerte, vrede og fortvivlelse.

Og vi kan ikke få støtte fra de mennesker, der kalder sig myndigheder, organisationer eller institutioner. De er jo almindelige mennesker.

Så jeg går ind for det fulde ansvar for eget liv.

Ture Andurzen  
2400 København

## Åbent brev til OFFSIDE

Da jeg i sin tid arbejdede i gartneriet i Projekt Offside (ca. sammenlagt et år i perioden 1997-99), brugte jeg stedet nærmest som et fristed, hvor jeg, altimens vi gik og arbejdede mod de forskellige ting derude, kunne få lov at tænke på noget andet end alle de ting, der kan volde en kvaler i hverdagen, den såkaldt daglige trummenrum. Jeg nød det meste af tiden at komme der og havde stort udbytte af at kunne udvide min indsigt i økologien, selve naturens regelsæt.

For herved et år siden stoppede jeg imidlertid derude; jeg følte mig simpelthen dårligt behandlet og der-

med forurettet og holdt herefter op, vel at mærke for tredje gang. De to andre gange havde jeg set mine forslag tilsladesat på møder.

Hvorom altting er: Jeg havde i forvejen meldt pause for en tid, da jeg havde mere at se til på hjemmekanten, end jeg kunne overskue ved siden af arbejdet i gartneriet. En lørdag på Blågårds Plads spørger en kollega mig så, da jeg alligevel kommer forbi, om det kunne være noget for mig at grave halvtreds kilo kartofler op, da vi havde fået så stor en bestilling. Jeg lovede at tage fri derhjemme en enkelt dag i den følgende uge og troppede

så op i Stevnsgade tirsdag.

Nu lå landet sådan, at jeg i en helt tredje forbindelse havde mistet mine dejlige sikkerhedssko, og jeg havde flere gange talte med koordinatoren om at få et par nye for nogle penge, der stod efterladt på en tidligere kollegas konto. Så jeg forklarer ham denne tirsdag, hvorfor jeg alligevel er kommet og beder ham, om vi kan hente skoene samme formiddag. Det havde taget, og det var vel at merke kun ham og mig, der skulle køre ud og hente dem, en halv til en hel time. Men svaret var nej.

Den pågældende koordinator arbejdede nødigt „under pres“, og man skulle ikke stille ham betingelser for at vijle med derud. Jeg kunne finde et par afflakte sikkerhedssko ude i redskabsskuret.

Netop da skulle jeg have forladt Gartneri Offside fremfor at tage med ud og grave de omtalte kartofler i et par sko, der ikke blot var gået til af en anden person, men også var et nummer for store. Det kan være sundhedsskadeligt at benytte andet fodtøj end ens eget

og følgelig havde jeg osidt i ryggen i to dage derefter.

Hvor vil jeg hen? Jo, foreningen Projekt Offside mangler kort og godt en sikkerhedsrepræsentant og/eller en tillidsperson, der kan tilse sikkerhedsforholdene på arbejdspladsen samt varetage de frivillige medarbejdernes "faglige" og indholdsmaessige rettigheder og interesser. Det kan ganske enkelt ikke passe, at så uegnet en person som den omtalte koordinator skal kunne være så entralende i denne slags afgørelser. Og det var som nævnt ikke første gang jeg forlod gartneriet i protest.

Jeg håber, at medlemmer og medarbejdere, ikke mindst de lønmede koordinatorer, som måtte læse dette, vil forholde sig til det, for bevares. Projekt Offside er et gavnligt og nytigt foretagende, og for mange er det fristedet, hvor man kan lufle tanker og sind. For mig var det.

Med venlig hilsen

Troels Blaabjerg  
København

## Svag - et ord

For hvem er de svage, - og hvad vil det sige at være svag?

Pr. definition må der være nogen, man kan kalde svage, hvis nogen kan kaldes stærke.

Vi aflæser vores omverden ud fra et system af forskelle, og vi forstår verdens fænomener i lyset af deres modsætning.

Når vi tænker eller siger et ord, har det fået betydning ud fra ordets modsætning (svag= ikke sterk, stærk= ikke svag).

Ofttænker vi i enten/eller tankegang, som er med til at styre vores følelser og vores liv. Enten er man sterk, eller også er man svag. Det er, som om man ikke kan være begge dele på en gang, når man tænker enten/eller. Men er det rigtigt?

Evident hør vi i vores verden bestemt, at grunden til, at nogen kategoriseres som svage, er, at de som samfundsborger ikke opfylder samtidens hovedkrav og ikke er velfungerende.

Megen socialpolitik går ud på at få folk integreret og få dem "sat i funktionsdygtig stand". Kravet er tilpassning og er ikke en sag om mennesker og deres behov. (Jvf. Ina K. Pedersen, Weekendavisen d. 22-28 okt. 1999: "Der er ikke plads til tilsyneladende udsigtstøse skæbner i systemet - hvor der i stedet er behov for succesoplevelser, resultater og afsluttede journaler.)"

Meget af vores liv går med at systematisere, kategorisere og sætte i bås. For mig at se har al det "inter-

kat-hysteri" gjort vores liv til et stort ludospil, - menoskene er let genkendelige og lette at flytte rundt med. Når mennesker reduceres til brikker i et spil, så er vi så fejligt frie for at forholde os til hinanden, som de personer vi er.

Måske når vi dertil, at nogle mennesker ikke behoves at opfattes som mennesker? - For da har vi kategoriseret os ud af problemerne. Dyrne har vi forlængst kategoriseret som værende ikke værdige til værdig behandling, blot fordi de tilhører den forkerte kategori.

Ord er med til at skabe vores virkelighed. Så hvert gang vi "tildeles" bestemte ord, bliver de også en del af vores skæbne.

For er det reel, at man er svag, fordi man ikke kan tilpasse sig og normaliseres, ikke er funktionsdygtig, er utsat, sårbar o.s.v.

I mine ører lyder det nærmest som almindelig menneskelighed. Er det ligefrem blevet en svaghed at være menneskelig? Ord har betydning-, fordi de har fået betydning. Når vi skifter et ord ud med et andet ord, forandrer vi også vores virkelighed.

Om man er svag eller stærk, er der så godt som en hel verden til forskel på.

At se mennesker i et andet og positivt lys kan have en forandrende indflydelse. Ordet er dit!

Lone Olszen

# Mangel på selvrespekt

Efter at have siddet og hørt i de forskellige indlæg i OUTsideren bliver jeg irriteret. Blantet andet stod der i et af indlæggene: "vi gør ikke så meget for at tiltrække almindelige mennesker". (Læs artikel om Kak-tussen i sidste nr. af OUTsideren red.)

Hvad for noget??? Selv om jeg er sindslidende, er jeg da et almindeligt menneske. Alle sindslidende kunne gøre sig selv og andre den tjeneste at betragte os som almindelige mennesker. Holdningen, som vi til overmål gennem årene er blevet modt fra behandlerne, kommer til at betyde, at vi tror vi er unormale og anderledes. Det gør det ikke bedre, at vi selv bruger ord som tosser, outsider, og at brugerhulerne bruger ordet kolbatterne. Det er at nedgøre sig selv, uanset det bliver brugt som ironi eller sarkasme. For mig at se er det en mangel på selvrespekt. *Du bliver opfattet, som den du siger, du er.*

Vi er igennem mange år blevet frataget ansvaret for eget liv. Retten til at være autoritet i eget liv og autoritet i forhold til egen behandling. Ofte får vi ikke engang

oplyst behandlingsplan. Selvverdet bliver stille og roligt knust af den holdning, vi munder fra behandlerne og omverdenen. Vi begynder at tro, at andre mennesker er så meget mere almindelige og bedre end os.

Hvorfor tager sindslidende ikke magten og ansvaret for sig selv tilbage fra disse selvverdsrøvere, vi et eller har været i haenderne på? Skal sindslidende kurte som de duer, det klutter på dem?

Lær at være opmærksom på dine grænser og accepterer ikke de psykiske overgreb, men sig fra. Lær assertiv kommunikation. Boger! Sig hvad du mener af Jan Johansen og Niels Toft er god at begynde med. Hvis du f.eks. får et tilbud, du ikke kan profitere af, stil spørgsmål. Spørg hvad hensigten med tilbuddet er. Kære gode forklaringer. Vær velovervejet, når du siger fra. Jeg havde selv en psykolog, der klogt sagde til mig: "Lær at behandle dine behandlerne, og du er selv herre over, om du bliver sygelsejgt!"

Amette Christensen  
8270 Højbjerg

# Udemokratiske procedurer i SIND

Det er med stor interesse, jeg læser jeres indholdsrigte tidsskrift - senest specielt diskussionen mellem vor Kredsformand, Poul Milberg og Sindformand Bente Djourup.

Da jeg som formand for Sind/Gentofte og medlem af Kredsbestyrelsen for Kbh. Amt personligt har oplevet den seneste udvikling i Sind, vil jeg gerne bidrage med følgende kommentarer:

Poul Milbergs indlæg i nr. 24 kan jeg på baggrund af egne erfaringer helt tilslutte mig.

Bente Djourups (BD)svar i nr. 26 vil jeg gerne kommentere med følgende:

Under overskriften "Masser af demokrati i Sind" nævner BD som eksempel herpå Sinds officielle formålsparagraf, hvor sindslidende og deres pårørende er målgruppen. Sådan burde det stadig være!

I 1997 skete der imidlertid en drastisk ændring i Sinds linje, idet målgruppen blev udvidet til også at rette sig imod diffuse storrelser som „psykisk sundhed og velvære“ begreber, der intet har at gøre med sindslidelse som sygdom.

Et helt frisk eksempel på BD's specielle demokratibegreb kunne være de sidste forslag til vedtægtsændringer vedtaget af hovedbestyrelsen (HB) og beregnet til fremstilling på dette års Landsmøde. Iflg. Forretnings-

udvalgs (FU)-referat fra mødet 7/7 erklærer BD, at de „overordnede synspunkter for vedtægtsændringerne er tydeliggørelse, enkelhed, forståelse, indflydelse, demokrati“! Ikke desto mindre virker både behandlingen og den indholdsmæssige tendens udemokratisk, hvilket et par eksempler herpå vil vise.

## Procedurmessigt:

I strid med de gældende vedtægter iflg. hvilke udsendelse til kredsene skulle ske inden 1. maj, er udsendelsen dateret 11. maj. Resultatet heraf blev, at kredsene måtte hastebehandle forslagene uden nærmere droftelse i de respektive lokalforeninger. Yderligere blev ledelsens egen frist for indsendelse - 1. juli - ikke overholdt, idet kun forslag indsendt senest 29. juni blev behandlet på FU-mødet 7/7. Vore forslag og kommentarer blev personligt afleveret til sekretariatet 30. juni og vil med andre ord først blive nævnt på et kommende møde.

## Indholdsmessigt:

Udover at vedtægtsændringerne i nogle tilfælde virker ligegyldige eller uforståelige i deres kommentarer, viser de også tendenser til økende centralisering og umyndiggørelse. Her blot et par eksempler: I stedet for den tidligere bestemmelse om, at „Forretningsudvalget sikres en plads i hvert enkelt udvalg“, fore-

sås dette ændret til, „Hovedbestyrelsen sikres pladsen som Formand i hvert enkelt udvalg“.

Et galt eksempel - der dog allerede blev slettet på omtalte FU-møde efter indsigelse fra Frederiksberg-kredsen - og fra Khbs, Amtskreds - var et forslag om ændring fra tidligere vedtegter, hvor „Landsforeningens medlemmer er møde- og taleberettigede på Landsmødet“ til „har ret til at overvære Landsmødet

uden taleret“. Denne ændring var i øvrigt kommenteret ”kun ændret redaktionelt“.

Med venlig hilsen  
Sind - Gentofte Lokalforening  
Lokalformand Synne Kroman  
2900 Hellerup

## (SELV) RESPEKT

Mange gange hører man fra os selv, de sindslidende. At vi ikke bliver behandlet ordentligt af det personale, der omgiver os enten på hospitalerne, i distriktspsykiatrien eller på værestederne. Mange klager over manglende respekt fra behandlerne side eller andet professionelt personale. Jeg kunne tænke mig at vende det om og spørge: Hvis det er rigtigt, at der ikke vises os respekt, hvad kan vi så selv gøre for at øge respekten fra vores omgivelser? For at blive herre i eget hus, at tage ansvar, må man, efter min mening, altid først og fremmest spørge sig selv, om der er noget man selv kan gøre (bedre).

Jeg tror, at det dybest set handler om den respekt, vi har overfor os selv. Selvrespekt. Jeg har i snart mange år levet som sindslidende, og jeg er gang på gang stødt på mennesker, sindslidende, der mere eller mindre har givet op, mennesker, hvis personlige værdighed er gået flojen på grund af manglende selvrespekt, på grund af at man har ladet stå til og ladet tingene seje. Der er et vidt spektrum blandt sindslidende, er det min erfaring. Fra mennesker, der går til i druk, der lever i skidt, der ikke går i bad eller borster tænder, til mennesker, der kæmper en brav kamp for at leve en værdig tilværelse. Eller rettere: Vi kæmper vel alle, eller har kæmpt, men nogle har altså givet op.

Hvis ikke vi respekterer os selv, kan vi heller ikke forvente, at andre vil respektere os. Og hvis ikke selvrespekten kanaliseres ud i en livsforelse, der sender et signal til andre om, at man selv tager ansvaret for sig selv, kan man ikke forvente, at andre skal betragte én som et jævnbyndigt medmenneske. På den måde er vi et spejl af hinanden. Man ikke en del af den kynisme, som mange klager over fra professionel side, i virkeligheden skal ses i os selv, i vor manglende selvrespekt? Hvis man som professionel daglig møder mennesker, der hverken respekterer sig selv eller andre, der har givet op i kampen for et værdigt liv, der overskrider grænserne for almindeligt samvær, der nærmest sætter en dyd i ikke at have styr på sig selv eller blot ser det

som „normalt“ at være syg, der f.eks. taler sjofelt til de kvindelige professionelle i en situation, hvor alle ved, at der ikke kan være tale om sex mellem parterne (sex mellem patient og behandler betragtes med rette som et overgreb mod den syge), eller som drikker sig fra sans og samling og kommer tavende ned på værestedet, er det ikke, hånden på hjertet, svært at forstå, at de professionelle distancerer sig fra os. Vi kan ikke ensidigt forlange medmenneskeligt engagement fra professionel side, hvis ikke vi selv er indstillet på at yde noget til fællesskabet,

Det er så nemt, for næmt, at skyde skylden på andre. Som sindslidende opnår vi ikke et hak ved altid at tale om behandlernes svigt. Vi må spørge os selv: Hvad kan vi selv gøre for at bedre forholdene? Svaret er enkelt: Selvrespekt. For hvis man respekterer sig selv, respekterer andre mennesker også en. Og hvis man respekterer sig selv, respekterer man også selv andre. Vi må ind i denne positive spiral i stedet for den gamle negative, hvor skylden, ansvaret altid lægges over på „de andre“.

Der er det videre perspektiv, som også må nævnes, at det at blive sindslidende, mere eller mindre altid rummer en selvopgivelse. Man mister meget, den dag man bliver indlagt eller får stillet sin diagnose. Men kampen tilbage til det værdige liv, til selvrespekten og det personlige ansvar, som man mister eller lægger fra sig, når man bliver syg, går over en personlig kamp for sig selv og sin værdighed. Man kan ikke tvinge andre til at respektere én. Det er ikke frugtbart at gøre sin personlige værdighed til et spørgsmål om, hvorvidt andre respekterer én. Man må selv gøre arbejdet, man må selv lære at respektere sig selv først. Så kommer alt det andet i tilfældet. Respekt kommer altså indefra. Respektér dig selv, og andre vil også respektere dig!

Med venlig hilsen

Casper Poulsen  
Hjemmeside: [www.lysetsvision.dk](http://www.lysetsvision.dk)  
Email: [cpo@image.dk](mailto:cpo@image.dk)

# "Højskole - en bro til livet"

Den 4. juni samledes 24 deltagere fra hele landet på Brogården på Fyn for at stiftte den endelige højskoleforening. Sommerhøjskolen fik her navnesændring til „Højskole - en bro til livet“. På den stiftende generalforsamling blev det endvidere afsløret, at højskolen for sindslidende havde fået et godt fodfæste og nu er på vej til at tilbyde længerevarende ophold i 2001. Endelig vil der til Jul og Nytår være tilbud om ugekurser.

Referat af Karla Hansen

## Højskolen har fået faste og solide fodder

“Fyns Sommerhøjskole for Sindslidende” blev til på initiativ af overlege i psykiatri, Soren Blinkenberg, i Odense. Gennem snart seks år har S. Blinkenberg og en arbejdsgruppe med forankring i og omkring det socialpsykiatriske miljø arbejdet for virkeliggørelse af et permanent højskolemiljø for sindslidende. Efter forskellige forundersøgelser og ansøgninger hos fonde m.v. lykkedes det ved Socialt Udviklingscenters, SUS, inddelkomst ved konsulent Carsten Andersen at skaffe midler fra bl.a. Social- og Sundhedsministeriet. Dette gjorde det muligt at påbegynde et egentligt pædagogisk udviklingsarbejde.

## Debat om åben eller lukket skole?

Den 4. juni i år var 24 deltagere med til den endelige dannelse af en højskoleforening på Brogården.

På den stiftende generalforsamling førtes en åben debat om skolens fremtid.

Debattens omdrejningspunkt var, om en fremtidig højskole kunne være for sindslidende og/eller en skole, der åbnede sig ud mod samfundet og samvær med andre mennesker.

Karl Bach fra Landsforeningen (LAP) så en fare for, at højskolen blev en „ghetto“ og pekede på nødvendigheden af integration med det øvrige samfund og fremforst bl.a. tanken om en „tvillingskole“, hvor højskoletilbud for sindslidende fungerede på lige fod med andre kurser.

Der var flere i talerækken, der lagde sig fast op af Karl Bachs synspunkter, men debatten manceredes af bl.a. tidlige elever på Fyns Sommerhøjskole. De betonede nødvendigheden af, at der er kurser og forløb, der afvikles på specielt de svageste af de sindslidende præmisser.

Leif Karlsson og John Bay fra arbejdsgruppen tilsluttede sig disse holdninger. Markant stod udtalelsen fra tidligere elev Peter Faber:

-At højskolen kunne udvikle sig til et nyt Harvard, hvor de andre ville sege til, og: -Højskolen skal ikke for en hver pris legge sig op af samfundets normer.



Skolens leder Rigmund Riving

Et andet synspunkt blandt tidlige elever var også, at raske elever kunne lære mindst ligeså meget af de sindslidende som omvendt. Niels Ejnar Rust, der har undervist alle tre år på Sommerhøjskolen, tilsluttede sig disse elevudtalelses og betonede, at der ikke blev undervist på en anden måde, fordi eleverne var såkalde raske elever. Og han tilføjede, at han gennem sine mange år som underviser og billedkunstner ikke havde maadt et miljø som blandt de sindslidende, hvor menneskelighed og omsorg for hinanden var så sterkt som her. Ligeså er det vigtigt at slå fast, sagde Niels Ejnar, at det daglige niveau var og vil være mindst lige så højt som i sammenhænge med såkaldte raske elever.

## Nu adgang til ugekurser i julen og nytåret

Det kommende års program er netop fastsat, og lederen, Ronald Risvig, kan meddele, at der bydes på en højskoleweekend den 27-29 oktober. Målet er her at skabe et højskolemiljø, for tidligere elever samtidigt med, at nye kan danne sig et indtryk. Endelig er målet med denne weekend, at der bliver stiftet en elevforening.

Af nye tiltag kan endvidere oplyses, at der fra midten af januar og frem til midten af april 2001 vil være adgang til længerevarende højskoleophold. Princippet er ladt af det samme som de eksisterende sommerkurser, blot vælger man her imellem en, to eller tre måneder. Undervisningen vil foregå på Brogården ved Strib. På længere sigt, oplyser Ronald Risvig, er egne lokaler et af vores vigtigste mål.

Som en interessant nydumelse kan sindslidende nu tilbydes ugekurser omkring Jul og Nytår. Højtiden, der ofte er en særlig sværperiode for mange sindslidende, kan med dette initiativ nu holdes sammen med andre. Ronald Risvig understreger, at der vil være adgang til alle de vigtige traditioner, så ingen vil komme til at savne hverken mandelgave, juleklip eller nytårsraketter.



*Ett udsnit af højskolenes børne. Her er det fra venstre Niels Ejnar Riis, Stokke Juulsgaard og Peter Andersen.*



## 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.

Vi tilbyder juridisk, ps

Der er også mulighed for værksteder og andre aktiviteter.

### Støtte Kontakt Personer.

Du kan få hjælp i hvertlagen helt anonymt og gratis.

# Linnésgade 24<sup>2</sup>

1361 Kbh. K.

## Alliancetag

*Paneldebatten:  
ER PSYKIATRIEN ÅBEN  
FORET PARADIGMESKIFT  
den 12/9 kl. 19.00 i Valby  
medborgerhus er aflyst.  
Med venlig hilsen*

*Livsgnisten*

# HØJSKOLE *en bro til livet*

**Undervisning - Foredrag - Udflygter - Seminar - Kurser**

"Højskole - en bro til livet" er indtil videre en murstensløs højskole, der har indgået et samarbejde med Højskolen Brogården, Strib. På denne måde videreføres "Fyns Sommerhøjskole for Sindslidende" med et udvidet program, hvor der tilbydes kortere og længere kurser over hele året. Målet er inden for 2-4 år at skabe et blivende højskolemiljø i egne bygninger for sindslidende og deres netværk. For det kommende år tilbydes:

## ÅBEN HUS OG ELEVTRÆF

27. - 29. Oktober

**Fredag eftermiddag:** Velkommen, sang, taler, musikalsk underholdning. **Fredag aften:** Dammelse af elevforening. Samvær og underholdning. **Lørdag formiddag:** Morgensang, fortælling. Fagpræsentation. Idé-og arbejdsggrupper. Tema: **Højskolens fremtid?** - **Eftermiddag:** Fælles time med sang/fortælling og afrundende idé-og arbejdsggrupperne. Ud i naturen og forberede fest. **Aften:** Festmidag, underholdning og dans. **Medvirkende:** Tidligere undervisere, bestyrelsesmedlemmer og Ronald Risvig. **Tilmelding og deltagelse:** Det er mulighed for at deltage en eller flere dage - med eller uden overnatning. **Alle er velkommen.**

## JUL OG NYTÅR

21. - 27. dec. Og 28. dec. - 2. jan.

Vælg en eller to uger med sang, musik, fortælling, undervisning, udflygter og samvær om Julens og Nytårets historie og traditioner. God mad og en "rigtig" dansk Jul og Nytårsaften.

## LANGE FORLOB

1 - 2 - eller 3 mdr. - 16. Jan. - 9.apr.

**Fagområder:** vil bl.a. være Billedkunst, Sang og Musik, Idræt og Motion, Kost og Levevis, Natur og Kultur, Journalistik og Skriveværksted, Livsfilosofi og Religion, Historie og Samfund, Drama / Teater.

## SOMMERHØJSKOLE

1 - 2 - eller 3 uger fra 31. Maj - 20. juni

**Fagområder:** Bl.a. Som under lange kurser. Se ovenfor.

## ONSKER OG SAMARBEJDE

*HØJSKOLE - en bro til livet* vil gerne samarbejde med væresteder, pædagoger, sygeplejersker, daghøjskoler, institutioner, påturende m.fl., der har forslag til kurser og seminarer mv. Såvel af kortere som længere varighed. Forlob der kan afholdes for en sluttet eller åben kreds. Forlob hvor faglige og almenmenneskelige spørgsmål og problemstillinger, der vedrører sindslidendes liv, bringes i suntnæle med den danske højskoletradition og menneske- og livsyn. Eller kurser, hvor deltagerne oplever et højskoleforlob, de selv har været med til at tilrettelægge.

Ring eller skriv for udforligt program, priser mv. til: **forstander Ronald Risvig - Løvsal Lan-devej 86 - 8850 Bjerringbro - Telefon 86 68 53 40 - E-mail: naldo@mail.tele.dk**

Fastlagte kurser afholdes på Højskolen Brogården, Strib - Øvrige kurser kan afholdes på Brogården eller evt. andre steder i landet efter aftale.

# Gå på opdagelse i OUTsideren

Nu har du mulighed for at læse alle de gamle numre (1-23) af OUTsideren og gå på opdagelse i de mange spændende artikler, vi har bragt igennem tiden. Her kan du møde interviews med internationalt anerkendte forskere som Johan Cullberg fra Sverige og Cheflæge Loren Mosher fra USA. Du kan også møde indignerede læsere og intelligente og indsigtfulde brugere, der krydser klinger med systemet. Her er et udpluk:

- nr. 4. International konference om stemmhurvelse.
- nr. 5. Lakha Lama fortæller om psykiatrien set fra Østen.
- nr. 7. Vi er mennesker. En artikel der er et must for behandlere.
- nr. 8. Fortvivlelse er bevidsthed. Filosofi på højt plan.
- nr. 9. Sol sommer og Cipramil. Tankevækkende novelle.
- nr. 12. Når norden er størst er Lundbeck nærmest. Kritisk analyse.
- nr. 13. Temanummer om medicinfri behandling.
- nr. 14. Temanummer om sindssyge og mystik.
- nr. 16. Temanummer om det gode liv.
- nr. 18. Faldkærn for forstørrelsesindlagte. Interview Johan Cullberg.
- nr. 20. Jazz og kunst som medicin. Portret af Hans Henrik Lerfeldt
- nr. 22. Dæmonbesat og straffer af gudd. Historisk analyse.
- nr. 23. Temanummer om psykiatrien i det nye årtusinde



Stenvngade 5-5  
2200 København N  
Tlf. 30 38 87 77

- er et aktivitetssted og en blød arbejdsplads for mennesker med psykosocial problemgrund, bistandsmodtagere, efterlommere, fortidspensionister m.fl.
- er et hyggeligt, økologisk gartneri beliggende i den lille landsby, Vadsby, tæt på Sengeløse og Taastrup. I egen minibus klarer vi transporten mellem Nørrebro og Vadsby én til to gange om dagen efter behov.
- er godt kammeratskab, jord under neglene, fysisk aktivitet, højt til himlen og masser af frisk luft.
- er også cykel- og bosture 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 sæsonen. Det 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.



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

# Kultur & Anmeldelser



## I harmoni med dig selv

*Vi skaber selv en forestilling om, at vi er slemme, onde, unacceptable for os selv og andre ud fra den måde, hvorpå familien opfattede os og vores eget barnlige behov for deres kærlighed og accept. Det er et af budskaberne i en ny bog som OUTsideren anmelder.*

Bog anmeldelse af Steffen Petersen

Hænger den slags bøger ikke snart OUTsideren langt ud af halsen? De der frejdigt påstår, at man selv har indflydelse på sit eget liv og helbred, og at man ved hjælp af "blot" en "lille" sindsendring kan opnå et bedre liv og endda afdæmpe store skavanker. Vi har jo bragt anmeldelser af bl.a. Søren Vermegodts Livskvalitet og Caroline Myss's Hvorfor nogle bliver raske og andre ikke.

Det budskab, at man selv har noget at gøre for at fungere godt, og hvordan man kan gøre noget ved det uden sort magi, overtro og heksekunster (eller finde ud af hvilke fejl man eventuelt har gjort for at få det varme), har afgjort været til stor glæde for mange. Ellers kunne den slags bøger jo ikke finde kunder, der anbefaler dem til nye kunder. Og så er det godt at nævne nogle af de forskellige nye bøger med forskellige indfaldsvinkler til emnet, der dukker op.

Jeg vojer derfor endnu engang forsøget ved at introducere jer til Dorothy Rowes forståelse af, hvorfor nogen udvikler psykiske lidelser:

### De udadvente og indadvendte typer

Dorothy Rowe skelner mellem to typer mennesker: Ekstroverte (udadvendte) og introverte (indadvendte), der har hver deres måde at gøre tingene på. Den ekstrovert type opfatter den ydre virkelighed som den mest virkelige, mens den introverte danner sin individualitet efter den indre virkelighed og stadig udvikler den.

Det er en opdeling, som Carl Jung og Hans Eysenck

også opnåede med. Dorothy Rowe forklarer, at hendes egne erfaringer viser, at mennesker virkelig kan deles op i disse to typer. Vi fødes med et af to former for nervesystem, men det er blot et potentiale. Vi kan bruge dette potentielle på ulige måder. Hun selv bruger betegnelsen ekstrovert om personer, der oplever deres eksistens som medlem af en gruppe, som forholdet til og forbindelsen mellem en selv og andre mennesker. Og med betegnelsen introvert mener hun personer, der oplever eksistensen som en stadig udvikling af sin egen individuelitet i forhold til klarhed, præstation og autenticitet.

Bogen kommer nu ind på ting, vi alle gør, men af forskellige grunde:

Vi prøver at få succes. Det kan være at nå nogle mål som godt arbejde, hus og børn og generelt at vinde – at overgå andre. Det er noget både ekstro- og introverte kan stræbe efter, men de ekstroverte opfatter det som noget, der sker i forhold til andre mennesker, mens de introverte ser det som en mulighed for større personlig vækst, opretholdelse af deres standard og at blive rost af mennesker. Hvis mening de sætter pris på.

At indordne sig: når man begynder som yngste mand på en arbejdsplass, forventes det, at man gør, hvad de mære erfarene medarbejdere siger og tilpasser sig reglerne. Den introverte har det svært her, fordi vedkommende først vil opnå deres mål.

Ekstroverte har det lettere, fordi de ønsker at blive accepteret af gruppen og opnår således lettere den ros, det er at ommales som "et værdifuldt medlem af gruppen", hvis de har en bare forholdsvis positiv selvopfattelse.

## Når vi vælger en psykisk sygdom

Dorothy Rowe kommer med et interessant kapitel, der hedder ”Når vi vælger psykisk sygdom”. Vi kommer til verden glade og nysgerrige og parate til at beklage os, hvis der er noget, vi ikke synes om. Snart lærer vi, at vores klager ikke accepteres. Vi føler, at det er uretfærdigt, men lærer senere, at det er os selv, der ikke accepteres. Det er en smertefuld oplevelse for et lille to-tre års barn at befinde sig i en situation, hvor de voksne (som regel forældrene) gør noget, som barnet ikke kan slippe for, men som gør meget ondt.

Barnet i den situation gør det, man som regel gør. Når man ikke kan ændre verden, ændrer vi vor opfattelse af den. Tanken, ”Min dårhige far eller mor påfører mig smerte”, bliver omdefineret til, ”Jeg er stem, og derfor fortjener jeg den smerte, mine gode forældre påfører mig”. Nogle mennesker er så dygtige til at behage deres forældre, at de ikke var klar over, at de var meget lydige som børn. Som voksne siger de: ”Jeg havde en lykkelig barndom. Min far kunne have haft bedre forældre”. (s. 153)

Her siger forfatterinden så: ”Jeg har ofte truffet den slags mennesker i min praksis, splittede og plagede af al den elendighed, som psykiaterne opfatter som symptomer på psykisk sygdom”. ”Behandl dit barn, som om han er stem, og for at imødekomme dig vil han lade som, han er det”, og videre siger forfatterinden:

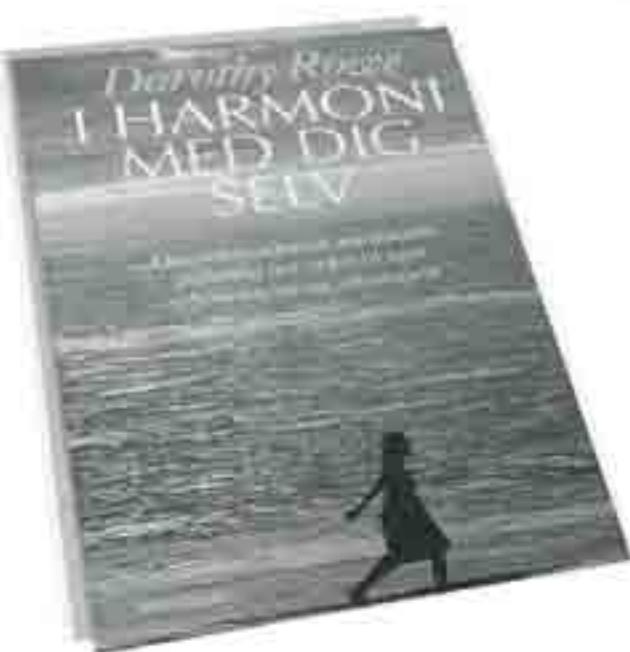
”Børn, der bliver gjort til syndebuk i familier i arbejderklassen, kan måske, hvis de bliver slægt tilstrækkeligt meget, reddes af en udenforstående, men børn i middel- og overklassens familier, der bliver gjort til syndebuk, har ikke den mulighed, ... og når barnet reagerer på forældrenes mishandling med den deraf følgende psykiske sygdom eller dårhige opførelse, konspiserer juridiske og medicinske autoriteter med forældrene for at lokalisere sindssygdommen eller den kriminelle adfærd... ” (s. 155)

## Vi skaber vores egen virkelighed

Dorothy Rowe nævner et eksempel her. Caroline havde fra tidligste barndom vidst, at hun var skyld i forældrenes skuffelser og bekymringer og havde på den måde fået en stærk skyldsfølelse. Det havde forhindret hende i at se, hvordan forældrene havde behandlet hende uretfærdigt. Senere i livet gav hun sig selv lov til at anerkende, at hendes adfærd, som forældrene og psykiaterne kaldte ”skøn” eller ”stem”, var en reaktion på den måde, forældrene forfulgte hende på. Hun kunne se, at hun havde det meget bedre, når hendes forældre ikke var der.

Den eneste måde at tage sådanne forældre på, er at tage det humoristisk, og det blev Caroline bedre til.

Dorothy Rowe siger nu, at ”vi skaber selv en forestilling om, at vi er stemme, onde, unacceptable for os selv og andre ud fra den måde, hvorpå familien opfatter



tede os og vores eget barnlige behov for deres kærlighed og accept”, og vi tager nogle forsvarsmekanismer i brug. Vi prøver at finde et sted, der forekommer os sikkert – her går vi ind i en ”virkelighed”, som vi håber på er stærk nok til at holde sammen på os.

*De intruverte* bygger forsvar i tankerne, først som systemer af orden og kontrol (det kan være tvangstanke og -handlinger). Et dette ikke nok til at holde kaos stangen, trækker de sig helt ind i deres indre virkelighed og udvikler deres egen idiosynkratiske måde at fortolke begivenhederne på. De udviser en adfærd, der kaldes skizofren.

*De ekstroverte* opbygger deres forsvar i den ydre verden og placerer grunden til deres store angst i angsten for ting (fobier), angst for at være på et specielt sted (angorafobi), og i kroppen med angst for sygdom og død. Hvis truslen om udslettelse ikke kan rummes inden for disse rammer, er den næste forsvarsposition en massiv fornægtelse af angst (den indre virkelighed), og det opnås ved en forøget aktivitet i den ydre virkelighed ved en mani. (s. 160)

## Fornægtelse af virkeligheden

Når vi fornægter eksistensen af den indre eller ydre virkelighed eller tager afstand fra forsøg på at få samme opfattelse af vores to virkeligheder, er vi ikke psykisk sunde. Den sidste forsvarsmekanisme for både ekstroverte og introverte kaldes vanvid, psykose eller sindssyge.

Når vi trues af udslettelse, afhænger valget af forsvarsmekanisme af tre faktorer. Om vi er ekstroverte eller introverte, hvor utilfredse vi er med os selv, og hvor meget andre mennesker kritiserer os. En populær forsvarsmekanisme kan bruges af begge grupper nemlig depression. Vi kan have det dårligt inde i ”borgen med vindbroen oppe og porten stengt”, men hvis bygningen

er stærk nok, kan den modstå den fjendtlige verden. (s. 160)

Det var et uddrag af de psykologiske forklaringer bogen giver.

Så følger et afsnit med "desperate forsvarsmechanismer", man uvilkørligt kommer til at sammenligne med f.eks. Freuds ditto-mekanismer. Dorothy Rowe får nogle interessante resultater ud af dette studie. Nogle af de resultater, man kan opnå, når forsvarsmechanismene skal hjælpe en med at "pynte" på virkeligheden, nævner hun nu i smidt afsnit i sin bog: Angst og forbier, mani, tvangstanker og -hændlinger, skizofreni og endelig depression.

### Afhængig af medicin

Tænk hvis denne erfirne forfatterinde og psykolog har så meget ret i sine påstande, at bare nogle af dem, der lider af disse udbredte sindslidelser, kunne hjælpes af en sådant psykolog?

Medicin virker jo for det meste sådan, at den kun fjerner eller reducerer de generende symptomer, men den giver brugeren en afhængighed og bivirkninger. Ja, der er flere andre end brugerne, der er afhængige af den medicinske behandling.

Her nævner forfatteren medicinal-industrien, psykiaterne der ikke vil miste deres arbejde, hele sundhedssystemet, familien med sine egne hemmeligheder og ønsker om at blive befriet for ansvar og skyldsfølelse, og så de mange mennesker der er bange for forandringer og så ivrigt efter, at andre skal være enige med dem, at de ønsker at udelukke enhver, der mener noget andet. (s. 181)

Den sidste del af bogen anviser selvfoliggeligt også en vej, man kan følge til større selvforståelse og selvrespekt og dermed et bedre liv både psykisk og fysisk.

En nogle til denne frihed er at kunne acceptere, at vi ikke bliver udvalgt til enten en ond eller lykkelig skæbne. Det er ikke frihed fra arbejde og ansvar, men indre frihed.

Vi er ikke nødt til at handle. Vi har muligheder for at lytte, se og undres, selv når vi har travlt, og vi kan lage planer og tage valg.

*Dorothy Rowe: I Harmoni med dig selv*  
udgivet på Spektrum år 2000, 273 sider.  
Pris 298 kr.

### GRATIS SAMTALETERAPI

Til familier, par eller enkeltpersoner med psykologiske eller sociale problemer.

SamtaLEN foregår i Snekkerten/Aarhus og varetages af professionelle behandlere som en del af et videre uddannelsesforløb.

Hver ugentlig hverdage mellem kl. 10.00 – 14.00 på tlf. 4922 5161.



**DISPUK**

DISPUK-Dansk Institut for Supervision, Personalydvilning,  
Undervisning og Konsultation  
Stationvej 13, 3070 Snekkerten

## Café Offside

*arbejdsglæde - fællesskab - økologi*

**Brug caféen:**

*Som frivillig café-medarbejder:*

*Som kunde:*

Hvis du er fortidspensionist eller arbejdslødig, 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. Cafén er fra 1997 godkendt som økologisk Café.

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

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



Stats-  
kontrolleret  
økologisk

### Priser:

Dagens ret	25,-
Kaffe	4,-
Ølola	8,-
Søbogaard vand	8,-
Gransagstørte	12,-

### Åbningstider:

Mandag:	12-16
Tirsdag:	12-16
Onsdag:	12-16
Fredag:	12-16

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

# Sindet springer ud på Fyns Sommerhøjskole

*«Jeg har også prøvet at gå på andre højskoler, der ikke er for sindslidende. Her er ingen sammenligning, de næde ikke Fyns Sommerhøjskole til anklerne».*

Af Dorte Røffenberg

Hjertet galopperer, rystende hænder fortæller om min sindstilstand. Trods den voldsomme angst fører jeg igennem det danske land for at komme til forlobet på Fyns Sommerhøjskole. Den eneste højskole for sindslidende. Det er tredje år sommerhøjskolen finder sted og dette år på højskolen Brogården ved Strib tæt på Middelfart. Vi bliver afsentet ved Middelfart station, hvilket betyder meget for os sindslidende, der tit har problemer med transport mellem steder, man ikke kender. Alle kigger spændt på hinanden, nogle kender hinanden fra tidligere ophold. Jeg selv kender Karlo, der er journalist på OUTsideren.

## Mulighed for at komme i gang

Ud over journalistik vil jeg slippe farverne fri i bildekonst. Begge hjernehalvdele i pagt med hinanden som brudeparret ned ad kirkegulvet. I ny perspektiv skal grænserne overskrides.

Det begyndte med et ønske om at komme i gang med at skrive igen. Tidligere arbejdede jeg som journalist på OUTsideren. Efter lang tids sygdom trådte jeg midlertidig ud af redaktionen. Muligheden for oplæring på ny så jeg i annoncen fra Fyn Sommerhøjskole.

I går var jeg ude og købe med en anden kursist, Louise. Det var dejligt, at der er en at dele de daglige løbenære med. Endorfinerne frigøres. Gå, løb, cykel, svømme osv. hver dag. Det råd vil jeg give alle, især sindslidende. Det giver en positiv reaktion i sindet. Det er meget vigtigt at komme ud og rore sig på den ene eller anden måde hver dag i stedet for at gemme sig bag nedrullede gardiner med et overfyldt askeshæger og halvlunkens kaffe. Fort nogle er kosten rå; nervepilller blandet med guldbajere og hænde stoffer;

## Fantastisk udsigt over Lillebælt

Efter at have fået udleveret noglen var man nu kursist. Mit værelse havde den fordel at være et

toværelsес med eget bad og toilet. Det satte jeg stor pris på. Udenfor var den fantastiske udsigt til Lillebælt og broerne. Selve højskolen er bygget af brune mursten, fællesarealet "Brogården", spisesal, festsal til forevisninger i fotos og dans og undervisningslokaler fortæller lidt om faciliteterne på Brogården.

Snakken går. Hvem er du, hvor kommer du fra, og hvilke fag skal du have? En dejlig stemning sænker sig over skolen. Selvfølgelig er der stadig megen angst i mit sind. Men efter en snak og senere en aftenur med lederen Ronald fik jeg det lidt bedre oven på et af de angstafald, der altid vil være der. Jeg skal bare lære at acceptere dem og sige til mig selv, at de går



Foto: Karlo Hansen



Mony fra sommerens festaftej.

Foto: Karla Hansen

over igen.

Lærerne ved Fyns Sommerhøjskole er utroligt dygtige. Det får jeg meget ud af. Selvtilliden opbygges, mit selvvaerd udvikles. Den kognitive modsatte jantelov: Du skal tro på, at du duer til noget, så du kan bevare motivationen til at udvikle dine færdigheder, opbygge dine ressourcer og gå efter det, du har brug for. Når man tænker på, at man ikke er alene, og de andre har de samme behov, at man er god nok osv., så slæmper stemmernes tyranni og de destruktive kræfter.

### Glasskår i sindet

Stemningen i det moderne samfund er ikke for os, der har glasskår i vores sind. Alt går for hurtigt. Jeg lider også under, at alt går for stærkt p.g.a. mine angststamfald. De unge familier har stressende job, børnene er i institution, der trænes i motionscenter, der kobes ind osv. Har du talt med dit barn i dag? Det er meget vigtigt for barnet at få omsorg i de tidlige år, for at det får udviklet et godt selvvaerd. Desværre er der flere, der går ned med flaget. De kan ikke klare livet i det moderne samfund. Lyt derfor til dine indre behov, stop op, lev i nutiden i stedet for at få katastrofe tanker om fremtiden eller fokusere på uhyggelige minder fra fortiden.

Desværre er det aftenet den sidste dag på højskolen. Jeg vil ikke hjem. Kammeratskab, minder, oplevelser, den positive og varme stemning og den viden, jeg har tildegnet mig. Det taler for et længere ophold næste gang.

### Fyns Sommerhøjskole suveræn

Jeg har også prøvet at gå på andre højskoler, der ikke er for sindslidende. Her er ingen sammenligning, de næde ikke Fyns Sommerhøjskole til anklerne. På de andre højskoler sagde de, at jeg var kunstig, fordi jeg skulle have psykofarmaka. Det var heller ikke den samme hyggelige stemning, alle med hver sin lille skæbnehistorie, som her på Fyns Sommerhøjskole. På de andre højskoler var der en forskellig måde at konkurrere mod hinanden, og de havde ikke det samme åbne sind og menneskesyn.

Det var eftermiddag, da vi afsluttede. Natur og Foto viste ugens forskellige indtryk på billeder frem i et klasselokale. Klokken 18.00 var der festmiddag med god mad, og der blev også mulighed for køb af rødvin, øl og sodavand. Bagefter spillede Musikholdet op til dans med Elvis. Vi kom i rigtig feststemning, når der blev danset for fuld udblæsning. Senere optrådte Krop og Bevægelse med et flot nummer. Med en fernisering af malerierne afsluttede Billedkunst alle færgenes fremvisning. En del af Journalistholdet udkom med Nyhedsavisen SommerNyt, der fortalte om 15 kursisters meninger om højskolen. Og hvorledes ideen til et længere varende kursus "Højskolen - en bro til livet" kunne få en fremtid.

Jeg takker kursister og lærere for en kæmpe oplevelse på Fyns Sommerhøjskole. Det har været en af mine største oplevelser i de senere år af mit liv. Jeg kommer igen næste år og håber også, ideen om et længere varende ophold bliver til noget.

# Poesioinduet

*Min kærlighed!*

*Jeg længes efter min krop  
jeg sejler bort  
fremvise den er min skræk  
jeg tuder dag og nat  
spiser for at min angst skal gå væk  
ingen gør noget ved det  
kun mig selv!*

*Angsten piner mig indvendi  
alt føles uoverskueligt  
hvem kommer efter mig  
er jeg grim?  
Fed?*

*Alle kigger på mig  
noget må der gøres  
jeg står på vægten hver dag  
112 kg! 114 kg! 115 kg! 116 kg  
Hvad gør jeg?  
Jeg er fed!*

*Efter en god måltid  
kan jeg ikke få min kærlighed?  
Han er en god mand  
han skal ikke betale  
for mine udgifter  
jeg har lige råd til lidt toj og mad  
hvad gør jeg  
jeg tor ikke misbruge hans gav-mildhed  
han skal ikke betale for mit under-hold  
jeg får angst*

*Sportens magi*

*Hjemmes banken  
uden frigives  
slæden ved lobet*

*Noget nyt er i udvikling  
Hjælp i sigte  
Den må ikke svigte  
Lyset for enden af den mørke gang*

*Hyen er tryllekunstner?  
er ranget af en energi  
indens magt*

*... pagt med en udøver*

*Dorthe Raffenberg*

# Tegn abonnement på OUTsideren



**Aben i tidsrummet 10 - 16 alle hverdage**  
**Prinsesse Charlottesgade 28. 2200 København N.**  
**Telefon & Fax. 35 39 71 24.**