



OUTSIDEREN

NR. 72
MAJ-JUNI 2010
PRIS: 40,-
ELLER HVAD DU HAR

DANMARKS STØRSTE UAFHÆNGIGE BRUGERBLAD OM PSYKIATRI

I MEDICINENS TJENESTE

Syv personlige
beretninger
om mødet med
pillerne

40 SIDER OM LIVET OG GALSKABEN



**”Hvem er det lige,
der bestemmer her,
er det mig eller
billedet..?”**

(Få svaret side 24)



VI VED HVOR SKOEN TRYKKER

OUTSIDEREN

Side 9: En afsporet debat

De farlige syge og medierne

Side 12: Gravøl på Skt. Hans

Mød anstaltens sidste bibliotekar

Side 14: I medicinens tjeneste

Om pillerne og jagten på det værdige liv

Side 28: Ude i galaxen

Fra fest til fængsel

Tidsskriftet Outsideren

Bragesgade 10, 1. Sal
DK - 2200 København N

Telefon:

35 39 71 23

35 39 71 24

Kontortid: mandag-torsdag 10-15

Outsideren udkommer hver anden måned.

Abonnementspris

for private: 195 kr for 6 numre.

Institutionspris: 375 kr for 6 numre.

5 abonnementer a 6 numre koster 1675 kr.

10 abonnementer a 6 numre koster 3300 kr.

Se vores hjemmeside for abonnement

Eller ring:

E-mail: redaktion@outsideren.dk

Hjemmeside: www.outsideren.dk

Giron: 16 67 22 46

Ansv. redaktør: Klavs Serup Rasmussen

Protektor: Dorte Bennedsen, fhv MF
og kirke - og undervisningsminister

Bestyrelse:

Svend Balle, formand, Jan Dorph, pårørende,
Lars Rahbek, journalist, Anne Marie Rafferty,
pædagog, Outsideren, Klavs Serup Rasmussen,
redaktør, Outsideren

Redaktion:

Morten Bohr (journalistisk konsulent), Dawn
Edgar, Julie Frederikke Feilberg, Sidse Zille
Hansen, Jacob Bittner, Joan Remil, Boye Haure,
Annette Madsen, Anne Marie Rafferty, Jens
Rønn, Katrine Fokdal, Svend Balle, Niels Gjærn,
Troels Langemark, Sharma Tai Christensen

Administration:

Gunver Sørensen, Reno Jacobsen, Svend Balle

Tryk: PE Offset & Reklame A/S

Layout: Leo Scherfig, Suss Larsen

Fotografer/Grafikere:

Karolina Zapolska, Jette Nielsen

ISSN 1397 0577

Indlæg og artikler udtrykker ikke nødvendigvis
redaktionens holdning. Vi modtager gerne
ideer, forslag, artikler mv - og forbeholder os
ret til at redigere og forkorte i indsendte ind-
læg. Artikler i Outsideren kan citeres, når kilden
klart fremgår af citatet. Kopiering er ikke tilladt
ifølge dansk ret om ophavsret, medmindre det
er aftalt med redaktionen.

Forsidefotos: Karolina Zapolska

HVEM ER VI? Outsideren er Danmarks største og brugerblad om
psykiatri, og 100 % uafhængigt af politiske, religiøse og økonomi-
ske interesser. Vi tager imod penge fra (næsten) alle, der har lyst
til at give os nogle - det er ganske enkelt forudsætningen for at
vi kan udkomme - men det påvirker ikke på nogen måde indholdet.
At skrive som vi vil, det er selve grundlaget for dette blad.
Outsideren udkom første gang for 12 år siden og bliver i dag lavet
på frivillig basis af en gruppe frivillige, der har erfaring med psyki-
ske lidelser på egen krop. Vi ved, at vanvid kan være både en ræd-
sel - og uimodståeligt spændende. Outsideren ser sig selv som et
talerør for erfaringerne i sindssygen og forestillingerne derfra.

Du kan læse mere om os på vores hjemmeside

www.outsideren.dk, hvor du også finder vores blog

- hvis du selv vil blogge, send os en mail.

Og så er du naturligvis velkommen til at tegne abonnement
på os - priserne kan du finde i kolofonen til venstre.

**Indkaldelse til ordinær
generalforsamling for
Foreningen Outsideren
2010.**

Alle vore medlemmer,
som ifølge vores ved-
tægter er vores abon-
nenter, har muligheden
for at møde bestyrelsen
og deltage i generalfor-
samlingen, som afholdes
i vores lokaler:

**Foreningen Outsideren,
Bragesgade 10,1.s.,
2200 Kbh. N,
Mandag 31. Maj kl. 18.**



Katrine Fokdal i sin lejlighed på Nørrebro i København. Udover at tegne til Outsideren har Katrine Fokdal illustreret flere Go-cards, ligesom hun underviser i dans. Flere af hendes værker kan ses på gallerifokdal.dk.

Mit møde med medicinen:

Jeg har valgt trætheden og livet

For mange danskere er psykofarmaka et livsvilkår. Katrine Fokdal er en af dem.

Af Katrine Fokdal

Det var en kølig efterårsdag, og jeg ventede på min samtale med den læge, som min kæreste troede hed "Vivaldi". Det aktuelle emne var Katrine og medicin. For eller imod? Vivaldi var åbenbart for, så jeg kom ud med en fin påskegul recept i hånden. Det blev første dag i eventyret om Katrine og medicinen. I den første skønne periode var det en lavere dosis af antidepressiv medicin. Det viste sig at være forbundet med flere mærkværdige bivirkninger. Læser man indlægssedlen, kan det tage pusten fra selv den bedste. Jeg oplevede skønne ting, så som underlige drømme, som om jeg ikke havde nok af dem i forvejen. Desuden manglende sex-præstation, kvalme, træthed og en underlig trang til knækbrød og pærer. Det sidste stod der intet om i manualen! Jeg fandt hurtigt ud af, at øl var en god ting til at tage kvalmen, men dette holdt jeg dog lidt igen med, da jeg tænkte, det kunne bringe mig helt andre problemer på halsen. Efter en længere periode blev jeg desværre, trods medicinen, mere syg. Denne gang dog af en større kaliber, så nu måtte der endnu tungere skyts op af Vivaldis lomme!

Og her blev min verden så introduceret for psykofarmaka a la Seroquel. Dette er, for den uerfarne læser, en form for antipsykotisk medicin. Oveni fulgte en helt ny form for bivirkninger. En ting er, at man, når man trapper op med dette præparat, har brug for meget mere søvn end normalt. En let nattesøvn på 12 timer i streg. En nærmest konstant kvalme og en trang til at putte mad i munden stort set hele tiden. Og helst

noget i den tunge ende af calorieskalaen. Det har kostet mig ekstra 10 kg på kroppen. Det er nemlig så godt som umuligt at tabe sig, når man tager denne medicin. Så jeg forsøger at få min garderobe til at passe med den nye pasform. Hvis bare kommunen kunne give tilskud til det, lige som den giver tilskud til medicinen. Og når vi nu er ved det, kunne de også godt give et chokoladetilskud, hvis man spørger mig. Et valgløfte, der kunne vinde min stemme.

Ud over den øgede vægt og trætheden har jeg også fået lov at beholde min manglende sexlyst og præstationsevne. Så det er virkelig svært at bibeholde en glad og positiv kvindelig følelse. Min situation er nu, efter at have fået Seroquel gennem et år, at jeg stadig har stor træthed. Min sofa nærmest skriger på mig, hen ved kl. 15-16. Og jeg kan ikke have aftaler tidligere end kl. 12 for at være sikker på at være vågen. Jeg kan stille 10 vækkeure, men jeg sover glad fra dem alle sammen. Der er bare ikke liv i mig. Men på den positive side holder det psykosen væk og de skæve verdensbilleder på afstand. Så det vigtigste er at gøre op med sig selv, hvad der er vigtigst; at sove ekstra og fylde lidt mere i gadebilledet eller være isoleret i sit hjem, fordi verden virker underlig og skræmmende? Jeg ved, hvad jeg vælger. Jeg vælger træthed og livet!

"Ved 15-16 tiden begynder min sofa nærmest at skride på mig"

Side 14-22: Stort tillæg om hverdagen og psykofarmakaen

MEDICINENS tjeneste



Historien om Niels

Mennesker i
psykiatrien:

For seks år siden begik Niels Erik Jensen en forbrydelse, der vakte opsigt over hele landet. I dag lever han et stille liv i Sorø og er tvunget til at tage antipsykotisk medicin. Outsideren har aflagt ham et besøg.

Af Jens Rønn

På væggene i Niels Erik Jensens lille lejlighed i Sorø er enhver kvadrattimet meter besat af farverige, abstrakte malerier i alle størrelser.

- Alle sammen er malet af mig selv med akryl og pensel, siger han og slår ivrigt ud med armene. - De er et indre billede på noget ubearbejdet, nogle traumer, som så bliver til strukturer, emotioner og figurer på lærredet. Jeg er stolt af mine malerier og vil meget gerne blive kendt for dem.

- *Hellere kendt for dem end for...?*

- Ja, netop...her forleden var jeg i København, og der stoppede én mig på gaden og ville hilse på mig. Jeg kendte ham ikke, men han kendte mig og det var ikke for min kunst...

For seks år siden, en januaraften i 2004,

blev den dengang 28-årige Niels Erik Jensen med et slag berømt - eller berygtet - over hele landet, da han i et psykotisk anfald kaprede et regionaltog på Mørkøv station vest for Holbæk. Bevæbnet med pistoler - af plastic, hvilket de skrækslagne DSB-folk først fandt ud af bagefter - holdt han gennem flere timer over 60 passager som gidsler, indtil det lykkedes politiet at storme toget og overmande ham.

Få uger senere, den 11. februar, blev Niels Erik Jensen ved byretten i Holbæk under stor mediebevågenhed dømt til psykiatrisk behandling. Men her stoppede virakken ikke. Seks måneder efter togkapringen sendte TV2 dokumentar-programmet "Sindssygt farlig" med en minutløs gennemgang af det dramatiske forløb. "Skyd dog. Fuck jer. So kommt doch!" hører man bl.a. Niels Erik Jensen råbe ud af togets knuste vindue i det timelange program, der blev sendt tre gange og set af langt over en million danskere.

Jeg var ærkeengel

I dag er Niels Erik Jensen blevet 34 år. Han har mørkt bølget hår og venlige øjne, og ser yngre ud end sin alder. Munden står ikke stille mange sekunder af gangen, når han i en rivende talestrøm associerer fra CIA- komplotter til Beethoven, videre til religiøse emner og tilbage igen.

- Jeg har ikke sovet i nat, hvis du synes



Niels Erik Jensen ved søen i Sorø
Foto: Jette Nielsen

jeg er lidt hurtigkørende. Jeg plejer at være lidt mere nede på jorden, men du gør mig lidt nervøs. Det er nogle tunge emner vi skal snakke om i dag...

- Hvorfor kaprede du egentligt det tog, Niels?

- Det var en anden Niels dengang. Min fornuft var gået helt af fløjten, det er der slet ingen tvivl om. Jeg troede jo, at jeg var ærkeenglen Gabriel, ja en slags gud eller overmenneske. Det var vrangforestillinger, som jeg begyndte at få omkring nytåret 2003, hvor jeg troede, at jeg blev ramt af varmebølger i min lejlighed og senere så den kinesiske formand lave en thumbs up på TV. Det bliver så til, at jeg tror at kineserne havde bygget hemmelige baser oppe på månen. Jeg kan tydeligt huske det. Da jeg sad der ude på toilettet i regionaltoget og røg, lige inden jeg kaprede toget, der troede jeg, vi befandt os i rumskibet og at vi nu forlod landingsbanen på vej til månen".

- Når jeg trak pistolen og truede togbetjenten med at skyde ham, så var det fordi jeg så noget paranormalt ved ham, som jeg blev forført af. Snydt, kan du sige. Jeg troede jo, han var en dæmon med en ond ånd, der borede i ham.

- Det er ikke lige til at sætte sig ind i...?

- Ja, det er svært at forstå, det ved jeg, men det er okay. Jeg forstår det selv og det er nok.

Igennem årene har Niels Erik Jensen været indlagt på psykiatriske hospitaler otte-ni gange - han husker ikke det præcise antal - og hver gang er han efter udskrivelse holdt op med at tage sin medicin, fordi "frihedstrangen" har overmandet ham.

Togkapringen i 2004 var kulminationen på en række uberegnelige handlinger, som Niels Erik Jensen begik i de perioder, hvor han ikke tog sin medicin, heriblandt dødstrusler rettet mod sin stedmor, som han ellers altid havde haft det udmærket med.

Efter truslerne og gidselaktionen havde Niels Erik Jensens far og stedmor fået nok, og i foråret 2004 valgte de at gå til politiet. Resultatet var en behandlingsdom, som betød, at Niels Erik Jensen blev tvunget til at modtage en medicinindsprøjtning hver 14 dag.

"Alt andet lige, så bliver jeg en bedre kunstner af det. Derfor er jeg rigtig glad for behandlingsdommen"

Helt paranormalt

Niels Erik Jensen rejser sig fra sofaen. Hans gang er lidt foroverbøjet og hakkende, hvilket han selv tilskriver medicinen, men ellers virker han til at have det fint.

- Du er tvunget til at få medicin - hjælper den så mod de tvangsforestillinger, du havde dengang?

- Jo længere tid, jeg får medicinen, jo klarere får den mig til at tænke. Jeg bliver f.eks. bedre og bedre til skak. Jeg bliver bedre til matematik. Bedre til programmering. Jeg bliver også bedre til at spille klaver. Medicinen afhjælper de indre spændingsfelter. Den heler op indvending fra. Alt andet lige, så bliver jeg en bedre kunstner af det. Derfor er jeg rigtig glad for at jeg fik behandlingsdommen.

- Hvis jeg skal forsøge at forklare det, jeg har lidt af, så er det noget med indre splittelser, noget kognitivt. Jeg tror, de bunder i nogle meget alvorlige oplevelser i min opvækst, hvor der sidenhen er blevet skabt nogle splittelser, fordi jeg forsøgte at tænke mig ud af det. Her kan medicinen hjælpe mig ved at afvæbne nogle af disse spændingsfelter. Jeg har nogle indvendige uløste ligninger, som jeg ikke kan løse uden medicinsk tilførsel. Men det at jeg oplever paranormale fænomener, det er ikke en del af min sygdom. Jeg har oplevet paranormale fænomener mange gange, siden jeg var 10 år gammel.

- Kan du forklare det lidt mere konkret...?

Niels Erik Jensen tager et sug af cigaretten, inden han svarer: - Altså, det paranormale er metafysiske oplevelser. Hvis jeg ser en regnbue på himmelhvælvingen, som ikke kan forekomme af naturlige årsager, så er



"Jeg kan ikke i min vildeste fantasi forestille mig, at jeg gør noget lignende igen"



Niels Erik Jensens maleri af et vinterlandskab, der hænger på væggen i hans lejlighed

det en paranormal begivenhed. En vrangforestilling er derimod noget, der ikke eksisterer. Det kan være svært at skelne imellem de to. Jeg vil sige det sådan, at hvis man tror, at der findes en gud og at mennesket har en sjæl, så er det ikke nogen vrangforestilling - men hvis mennesket ikke har nogen sjæl og hvis livet er resultatet af elektrokemiske strukturer, baseret på en grundlæggende matematisk vilje, så er det en vrangforestilling, jeg har oplevet.

Niels Erik Jensen går hen til det lille skrivebord og tænder for computeren. Ud af højttalerne strømmer en form for melodios technomusik, et nummer, han selv har komponeret. Ingen tvivl om at han er musikalsk begavet. Men den store passion er stadig at

male med pensel og akvarel.

De fleste malerier på væggene i lejligheden er af abstrakt tilsnit, men eet skiller sig ud - et naturalistisk billede af et vinterlandskab

- Joh, det er mig, det kan jeg besvære. Det naturalistiske er ellers ikke noget, jeg gør i, for jeg finder det meget svært at omsætte min abstrakte tankegang til noget konkret. Men på et tidspunkt fandt jeg en årskalender med malerier af Thomas Kluge, du ved, ham der har portrætteret dronningen. Og så fik jeg lyst til at kopiere ham. Jeg udvalgte et billede af et vinterlandskab og begyndte at male. Først snedækket og himlen, bagefter åen og træet. Træerne blev dårlige, det måtte jeg gøre om. Til allersidst tilføjede jeg træet bag sneknoldene. Jeg er meget stolt af det billede. Der er et meget flot lys,

der nede ved sneen.

Utrolig dårlig samvittighed

På længere sigt drømmer Niels Erik Jensen om at komme ind på Kunstakademiet, men lige nu har han travlt med andre ting. For eksempel med et bogprojekt af ret usædvanlig karakter:

-Jeg er i øjeblikket ved at skrive om den amerikanske efterretningstjenestes mission i forhold til det paranormale og min rolle deri. Jeg har jo snakket med dem derovre i USA - med CIA, FBI og NSA - over telefonen. Baseret på egne oplevelser vil jeg skrive en bog om deres og min rolle i forhold til alt det metafysiske, plus min egen

livshistorie som jeg vil skrive ind i det hele. Jeg har skrevet 60-70 sider. Udover det så har jeg en appendiks, som fylder 100 sider. Borgens Forlag skal udgive bogen.

-Vil de det?

- De sagde, de vil se noget materiale, og jeg håber da, de vil udgive det. Ellers må jeg gå til et andet forlag.

Telefonen ringer. Det er Niels Eriks far, der vil høre, hvordan det går med livet - og især med den forestående flytning.

- Jeg har fået en større lejlighed nede i Østergade her i Sorø. Den glæder jeg mig rigtig meget til at flytte ind i, fordi jeg så kommer tættere på sønen, hvor jeg tit går ture. Jeg får også mere plads til at male, og mit klaver kan være der.

-Når du ser tilbage i dag, hvad tænker du så - det du gjorde, det fik jo konsekvenser for mange andre end dig selv, for dine forældre og dine venner og ikke mindst de mennesker, der var i toget..?

- Jeg er ligeglad med politifolkene, de kan tåle det, men jeg er ked af dem, der lå i toget. De lå og var rædselsslagne. Det samme var togbetjenten. Jeg har utrolig dårlig samvittighed. Hver gang jeg ringer til oplysningen for at få numre til mine kontakter i USA, så tænker jeg, at nu snakker jeg med en, der har et perfekt indre matematisk billede af, hvilket stort svin jeg har været. Ja, sådan tænker jeg faktisk hver gang, jeg snakker med nye mennesker. Jeg har moralske skrupler, et moralkodeks er blevet brudt inden i mig på grund af det, jeg har gjort. Jeg har gjort andre fortræd, det er jeg ked af. Jeg forsvare mig med, at det var en legetøjs pistol, men okay, det vidste de jo så ikke...

- Din dom er på ubestemt tid, men håber du på at slippe for medicinen engang?

- Ja, det gør jeg, men først når jeg er kommet mig over det brutale, jeg har oplevet i min opvækst. Men jeg synes allerede, jeg er godt på vej. Når jeg bliver elev på Kunstakademiet og får etableret mig i min nye lejlighed og måske får mig en kæreste, så har jeg den platform, der kan bringe mig ud af medicinen.

- Men hvad så, Niels, hvis du nu bliver medicinfri, begynder du så ikke at kapre tog igen, eller gør noget andet vildt..?

- Medicinen har gjort, at jeg har fået styr på de fejlagtige opfattelser og indre splittelser, jeg har lidt af, så jeg kan ikke i min vildeste fantasi forestille mig, at jeg nogensinde ville gøre noget tilsvarende igen. Jeg var en helt andet sted dengang.

Siger Niels Erik Jensen og lyder som et menneske, der virkelig har noget på hjerte. ■

Høje hegn, panserglas, en dårligere psykiatri



Tegning: Jakob Tolstrup

Interview med en ledende psykiater om psykiatridebatten lige nu.

Bla om den overophedede psykiatridebat og om kriminalitet som en genvej til psykiatrisk behandling.

- Skævt og udhulende, siger psykiater Anders Fink-Jensen.
Det når han dog ikke at sige på TV.

Af Klavs Serup Rasmussen

- De tv-interviews er groteske. De interviewer mig i måske fem eller ti minutter, og så bringer de fem sekunder af det. Det er helt vanvittigt, siger psykiater Anders Fink-Jensen.

Hvert andet skud fra politiet de seneste fem år har været rettet mod en sindslidende. Flere gange om året ender mødet mellem politi og sindslidende med, at politiets skud dræber. Når det går så galt, får det altid stor opmærksomhed i medierne, og

formand for Dansk Psykiatrisk Selskab, Anders Fink-Jensen, er en af de psykiatere, som journalisterne interviewer igen og igen.

I TV-avisen kan man, ud over hans røde hår, genkende Anders Fink-Jensen på, at han ofte ser lidt træt ud og siger noget i retning af, at det er politiets opgave at tage sig af farlige personer.

- Får du sagt det vigtigste, når du udtaler dig om de her skudepisoder i fjernsynet?

- Nej, svarer Anders Fink-Jensen.

- Hvis der var tid nok, hvad ville du så...?

- De gange, hvor tingene ender helt ulyk-



FAKTA

1 Hvert andet skud fra politiet i de seneste fem år, har været rettet mod en psykisk syg. Se også "Politiets anvendelse af skydevåben - en tværfaglig analyse af perioden 2002 - 2006" fra Politiets Videnscenter.

2 Du kan finde havarikommissionens rapporter på Sundhedsstyrelsens hjemmeside. Søg på "psykisk syge kriminelle" - så finder du dem med det samme. Rapporterne hedder "Sundhedsstyrelsens beretning vedr. psykisk syge kriminelles forløb."

3 Patienter i retspsykiatrien adskiller sig fra øvrige psykiatriske patienter ved at have en dom til behandling. Dommen er enten afsagt på baggrund af, at patienten har begået kriminalitet, eller fordi der er risiko for, at vedkommende vil gøre det.

keligt, er problemet ofte, at tingene sker så vanvittigt hurtigt, at man ikke kan lægge en plan først. Hvis politiet bliver kaldt ud til for eksempel husspektakler, er der ikke tid til at vente en halv time på, at psykiateren dukker op. Men med de planlagte indlæggelser er der ingen tvivl om, at der burde personale fra psykiatrien komme med ud. Det er min egen erfaring, at det betyder noget at kende de problemer, folk står med, og vi er trods alt uddannet til at tale med mennesker, der befinder sig i en meget presset situation. Det kan være enormt svært at stå der som ung 25-årig betjent og skulle gøre det rigtige, siger Anders Fink-Jensen.

Det særlige udtryk

Det er ikke til at sige, hvad der går igennem en betjents hoved, når der er et udkald til en tvangsindlæggelse. Men det er rimeligt at antage, at ingen betjent er upåvirket af de mange episoder, hvor det er gået helt galt. I Politiets Videnscenters rapport over brugen af skydevåben i årene 2002 - 2006 er udtrykket "psykisk syg" nævnt 37 gange. "Psyisk syg" må efterhånden være ord med en helt særlig klang ude på politistationerne.

Anders Fink-Jensen lægger sin mobiltelefon fra sig. Ansigtet er mere levende, end når han toner frem i nyhederne.

- Grundlæggende har jeg den holdning, at når mennesker skal indlægges imod deres vilje, skal man gøre alt hvad man kan, for der kommer nogen fra psykiatrien med ud. For statistikkerne herhjemme er slet ikke pæne. Men det, der sker nu, med de gule tvangsindlæggelser, hvor folk hentes mod deres egen vilje, er at politiet nogle gange kommer alene, og det er absolut ikke særligt smart, siger Anders Fink-Jensen.

- Det er lidt sværere at sige helt bestemt om, hvorvidt politiet skal komme i civil eller uniform, for der er selvfølgelig nogle mennesker, der har det så skidt, at det hele ender meget værre, hvis der står nogen i civil og påstår, at de er betjente.

- Når du bliver interviewet, bliver du så nogensinde spurgt, om årsagen til at der pludselig er så mange tilfælde, hvor det går galt?

- Især de sidste par år, bliver jeg mere og mere interviewet, som om jeg er en slags bygningssagkyndig, der kan sige noget om hvilken type vinduer, der skal til, for at patienterne ikke undviger, siger psykiateren og ryster på hovedet.

- Hvad ser du det som et udtryk for?

Psykiateren klør sig i håret.

- For tiden taler alle om psykisk syge, der

er farlige og begår mord osv. Og det er derfor journalisterne spørger som de gør. Men i Australien har man lavet en undersøgelse over hvor mange med psykosediagnoser, der begår mord. Og 40% havde ikke været i kontakt med psykiatrien, før det gik galt. Så vi kan slet ikke, med det system i har, dæmme op for rigtig mange af de tilfælde hvor et menneske bliver psykotisk og gør skade på andre. Når det gælder personer det er kendt i systemet, og hvor det er gået grueligt galt, handler det oftest om, at patienten er blevet udskrevet fra en sengeafdeling til et distriktspsykiatrisk center. Der er bare ingen opfølgning, desværre. Så hvis patienten lader være med at dukke op til den aftalte tid, kan man altså nå at blive meget syg, inden nogen gør noget, siger Anders Fink-Jensen.

Skud kunne undgås

Siden 2005 har Sundhedsstyrelsen været i gang med at kulegrave sager, hvor sindslidende har begået personfarlig kriminalitet. Den første rapport kom i 2006 og konklusionen var, at man i otte ud af ti tilfælde sandsynligvis kunne have undgået at det endte, som det gjorde. Rapporten peger på, at en bedre koordinering og mere effektiv opfølgning i den psykiatriske behandling - især for den del af behandlingen, der foregår udenfor de psykiatriske afdelinger - kunne forhindre meget i at gå galt.

I den seneste rapport fra november 2009 var det "kun" i seks ud af ti tilfælde, at Sundhedsstyrelsen konkluderede, at der kunne gøres langt mere, for at forhindre at mennesker med en sindslidelse ender som gerningsmænd.

Flere psykiatere har allerede været ude for at påpege, at balancen i psykiatrien er ved at tippe, således at det store psykiatriske apparat først rigtigt går i gang, når et menneske overtræder loven. Hvilket desværre også ofte betyder, at nogen skal komme til skade, før man kan få hjælp. Men i stedet for at sætte ind på de områder som psykiaterne, Sundhedsstyrelsen, politiet og mange andre peger på - nemlig mere sammenhæng og en bedre opfølgning - presser politikerne på for at inddæmme problemerne med helt nye former for tvang.

- Hvad tænker du om det som formand for Dansk Psykiatrisk Selskab?

- Der er ikke enighed blandt alle psykiatere, men i bestyrelsen er vi modstandere af ambulant tvang, som handler om at hente borgerne i deres hjem for at bringe dem til en psykiatrisk afdeling. På afdelingen skal borgeren tvinges til at tage sin medicin.



Oppe og flyve på de piller, dér?!

"Jeg har taget almindelig seroquel i mange år. 750 mg dagligt fordelt på 2 doser.

Jeg blev vanvittigt skæv HVER gang. Det varede fra 20 minutter til 3 timer. Men det var prisen jeg betalte for at få livet til at være udholdeligt. Men så kom Prolong udgaven. Jeg var opsat på at prøve den, for at se om jeg kunne undgå skævheden. Jeg lagde ud med en dosis dagligt på 600 mg.

Og lad mig udtrykke det sådan her: Slap aaaaaf!!! Crazy shit!

Jeg har aldrig eksperimenteret med andre stoffer end psykofarmaka. Udover ganske lidt pot, skunk, hash, poppers i de yngre år. Men jeg kunne godt forestille mig at et trip kunne være som dette.

Men alt er vel et trip? Jeg er ikke så velkendt med ordet."

Fra psychedelia.dk, hvor ungdommen finder deres viden om medicin.

OUTSIDEREN

ser psykiatrien indefra

Bragesgade 10, 1. Sal • 2200 Kbh N • 35397124 • redaktion@outsideren.dk • Outsideren.dk

Patientbiblioteket på Sankt Hans Hospital har i årtier været en oase med plads til udstillinger, kunst, musik og menneskeligt samvær langt væk fra afdelingerne. Men nu er det slut.

Outsideren har besøgt Sankt Hans og talt med:

Den sidste bibliotekar

Af Niels Gjærn Johansen

Bibliotekar Anne Maria Paulmann er vred og frustreret: - Det er jo det sidste fristed på hospitalet, hvor alting ikke handler om sygdomme og medicin, og hvor folk kan være sig selv. Og så lukker de det, det er skidt gået!

Første juni er sidste åbningsdag for patientbiblioteket på Sankt Hans Hospital. Sidste år afgjorde Region Hovedstaden, at Københavns Kommune skulle betale for driften af patientbiblioteket, og stort set øjeblikkeligt valgte kommunen at nedlægge det. Af sparehensyn. Nu er Anne Maria Paulmann eneste tilbageværende ansatte på det bibliotek, hvor hun har arbejdet i over 30 år. Hun er en ældre kvinde med langt gråt hår, som taler livligt og engageret om sin arbejdsplads og de patienter, hun har mødt og betjent i årenes løb,

- Patienterne er både vrede og kede af det, for dether er jo et sted, der virkelig bliver *brugt*, siger Anne Maria Paulmann.

- Udover at udlåne bøger, film og musik er det i høj grad også et værested, en slags oase. Mange kommer for at få fred fra deres larmende afdeling. Her er altid en rar atmosfære. Jeg stiller ikke andre krav til folk, end at de behandler hinanden pænt. Her kan folk mødes som ligeværdige. Patienter møder hinanden, og de møder personalet i en anden situation end på afdelingerne. På dette bibliotek kan man være et almindeligt menneske, og det personale, der dagligt har med patienterne at gøre, bliver helt overraskede. De er vant til at se dem som syge, men her opfører de sig som alle andre men-

nesker. Det er synd, at patienterne nu mister dette sted.

Titusinder af udlån

Patientbiblioteket blev oprettet i 1948 og var i begyndelsen af 70'erne et forbillede for andre psykiatriske hospitaler. Derfor fik biblioteket besøg fra både ind- og udland. Biblioteket betjener de cirka 265 indlagte patienter på Psykiatrisk Center Sankt Hans, de 180 beboere på bostedet Lindegården plus hospitalets personale. Hvert år har biblioteket omkring 29.000 udlån, og i øjeblikket er der registreret 816 aktive lånere.

- Nogle kommer her flere gange om ugen og låner en ordentlig stak bøger, cd'er med musik, film osv, siger Anne Maria Paulmann.

- Andre kommer måske kun en gang om måneden. Men en anden meget vigtig funktion er bibliotekets rolle som galleri for både patienter og kunstnere udefra. Biblioteket startede med at udstille i 1975, og siden har der været 387 større udstillinger. Patienterne har gennem tiden været meget kreative. Vi har både udstillet keramik, fotografier, smykker, tekstil og billedkunst af forskellig slags.

Da Anne Maria Paulmann var ung og skulle vælge studie, ville hun gerne have studeret psykologi, men valgte det fra, da jobmulighederne var meget ringe. Det betød dog ikke, at hun ikke kom til at arbejde med sindslidende. Siden 1980 har hun været bibliotekar på Sankt Hans' patientbibliotek, der naturligt nok er blevet hendes hjertebarn, og som både hun og ikke mindst hospitalets patienter vil komme til at savne.

- For mange kan det være ganske grænseoverskridende at udstille, da deres kunst jo ofte beskriver deres følelser og sygdom.



Anne Maria Paulmann i sit bibliotek.

Men jeg har ikke oplevet, at nogen har fortrudt. Det kan faktisk være meget udviklende og åbne op for ting, det har været svært for vedkommende at tale om. Ellers er der også af og til patienter, der spiller musik, og gerne vil lave en lille koncert.

Ikke prestige nok

Tidligere var Sankt Hans et sted med store ergoterapier og værksteder for keramik og træsløjd, så de indlagte kunne have en meningsfuld hverdag. Der var idrætsfaciliteter og et gartneri, hvor de langtidsindlagte havde jobs. Alt dette er forsvundet i løbet af de sidste 10 år. Og nu er det altså også slut med biblioteket.

To gange tidligere, i 2000 og 2002, har biblioteket været tæt på lukning, men begge gange blev det forhindret efter protester fra såvel patienter som medarbejdern på biblioteket. Også denne gang har der været modstand, men den blev fejlet af bordet af Københavns biblioteker.

- Hvilke muligheder har patienterne for at låne bøger fremover? På plejehjem har man jo opsøgende bibliotekarer, der kommer med jævne mellemrum, så beboerne kan bestille bøger?

- Der er faktisk kun det almindelige bibliotek ind i Roskilde tilbage. Men mange af de, som er indlagt her, magter ikke engang så simpel en ting som at vove sig ud blandt fremmede mennesker ved at tage bussen ind til byen. Samtidig har den opsøgende indsats længe været underprioriteret inden for biblioteksvæsenet, så der kommer nok ikke nogen herud med bøger. Af en eller anden grund er der ikke prestige i det for bibliotekarer.

- Desuden er bibliotekerne kommunernes område, og da langt de fleste, som er indlagt her, ikke er borgere i Roskilde Kommune, har Roskilde ingen forpligtigelser overfor disse patienter. Og det er nok for langt væk for bibliotekerne i København. Dog bliver biblioteket ikke som sådan nedlagt, det bliver bare lukket og aflåst. Reolerne og alle bøgerne bliver. Vi har jo også et kunstcenter her på hospitalet, som overlever på fondsmidler, siger Anne Matria Paulsen og tilføjer, ikke uden et stænk af resignation:

- Og jeg håber jo, man på lignende vis kan skaffe penge til at genåbne biblioteket på et tidspunkt. ■

Gravøl

Biblioteket på Skt Hans holder gravøls-party onsdag den 26. maj fra klokken 14-18 i Kurhuset. Der vil være mad, drikke og levende musik. Bibliotekaren Anne Maria ønsker ikke gaver og blomster i denne sammenhæng, men opfordrer til, at folk i stedet giver et beløb til tidskriftet Outsideren. Det er vi selvfølgelig taknemmelige for. Red.

I MEDICINENS tjeneste

**Over en kvart
million danskere
tager hver dag
psykofarmaka.
Her fortæller
syv af dem om
deres møde med
medicinen.**

Fotos: Karolina Zapolska og Jette Nielsen



Dosispakket fra Dalgas Apotek

Af Sharma Tai Christensen

Lad det være sagt med det samme. Jeg tror, jeg har en begrundet chance for at blive optaget i Guinness Rekordbog. I hvert fald når det handler om medicin. Mange, ligesom jeg, har jo fået psykiatrisk behandling med medicin igennem tiderne. Jeg har prøvet mange præparater i min psykiatriske karriere. For mig har den karriere været livslang. Rekordforsøget begrundes jeg med den kendsgerning, at jeg allerede som tre-årig fik min første angstdæmpende medicin! Det var mine forældres indsats, fordi de synes, at jeg var et uroligt barn. Hvilket livligt 3-årigt barn er ikke det? Jeg fik min medicin, og så blev jeg ellers lukket inde på et lille bitte toilet, indtil jeg var holdt op med at græde. Der var jeg, til jeg ikke havde mere stemme og flere tårer. Datidens, og specielt husets, omtågede omsorg og grundlæggende pædagogik.

Hvordan kan jeg huske det, når jeg er super dårlig til at huske? I dag er det dog kun korttidshukommelsen, jeg har problemer med. Sagen er, at lige inden min mor døde af kræft, var jeg på besøg hos hende. Her fortalte hun mig en masse om min barndom. Noget vidste jeg og kunne stadig mærke det på egen krop. Men hun indrømmede, at de ikke havde behandlet mig, som de skulle. Ingen kærlighed osv. Omsorgssvigt hedder det i dag. Den fortrolige samtale plejer jeg at kalde "Min mors angertale". Hun kunne ikke gå i døden, uden jeg vidste, hvad der var sket dengang.

Ellers har mit liv været i medicinens tjeneste. Jeg nævner i flæng. Fluanxol. Restenil. Saroten Retard. Rivotril. Fontex. Lamictal. Lexotan. Zyprexa. Litarex. Zoloft. Cipramil. Flere kan jeg ikke huske, og slet ikke rækkefølgen. Men det er jo medicinens egen skyld, godt fulgt på vej af fjorten elektrochok. Flere af medikamenterne har jeg selvfølgelig også fået som cocktails. Som kombinationer. Lidt angstdæmpende. Så en lille en til stabilisering af grundstemningen og som dessert en decideret antidepressiv ting. Velbekomme!

Det hele veldisponeret og uden det



mindste besvær. Frit leveret til døren. Dosispakket fra Dalgas Apotek. Trukket over PBS. Mærket med dato og en pose til morgen, middag, aften og så en til natten. Sorgløst og uden brug af værktøj. Tror de jeg er tosset? En rulle til fjorten dages forbrug. Herefter forlænges det gode liv med en ny rulle... Og en ny rulle... Bivirkningerne siger næsten sig selv, dem vil jeg ikke dvæle meget ved. Jeg føler mig i det hele taget som én stor bivirkning. Men selv det kan man, trods alt, få medicin for... Tror I jeg har en chance fremover? Jeg mener altså det med rekordbogen!

"Jeg har prøvet mange præparater i min psykiatriske karriere. For mig har den karriere været livslang."

I MEDICINENS tjeneste

Sharma Tai Christensen er 60 år, forfatter, maler mv. og skribent i flere blade. På det seneste har han tilføjet Outsideren til sin stak af aktiviteter. Du kan læse mere om Sharma på side 24 i dette nummer.

10 år med bivirkninger

Af Julie Feilberg

Jeg har været i psykiatrien siden 1999 og har prøvet en jungle af præparater. Jeg startede først på antidepressiva, fordi den psykiater, jeg gik hos, troede det kun handlede om en forbigående depression. Hun gav mig først Remeron i normal dosis og senere en kombination af Remeron og Edronax, fordi hun mente, at det andet virkede for døsende. Ikke alene hjalp det ikke, jeg blev også selvmorderisk og psykotisk af lortet. Alligevel mente hun, at jeg skulle fortsætte med samme behandling, indtil depressionen var drevet over. I marts 2000 blev jeg indlagt på Københavns Kommu-

nehospital, efter jeg havde forsøgt at tage mit liv. Her fik jeg Rivotril til at starte med. Sammenlignet med alt det andet var Rivotril som manna fra himlen. Det fik mig til at sove om natten og slappe af og satte mine symptomer lidt i bero.

Efter nogle uger fik jeg ordineret Zyprexa til behandling for den grænsepsykotiske tilstand, som var det, de fik ud af at observere mig under indlæggelsen. Samtidig

ikke havde så meget med medicin at gøre. Lykkepillen blev skiftet ud med Efexor, som heller ikke havde den store effekt. I foråret 2005 hørte jeg om Abilify, som var helt nyt og som, i modsætning til andre antipsykotika, skulle gøre en mere vågen i stedet for at være søvndyssende. Jeg overtalte psykiateren på Sundbygård til at give mig Abilify i stedet for Seroquel, hvilket han ikke var meget for. Jeg blev faktisk mere vågen i de første måneder, men jeg blev samtidigt nødt til at tage Imozop for at kunne falde i søvn om natten. Det bliver man også immun overfor, så det blev til Nozinan til natten i stedet.

Sidst i 2005 fik jeg det rigtig dårligt og i løbet af det kommende år var jeg indlagt fire gange og der gik fuldstændig kage i det med min medicin. Fra Nozinan til Truxal og Oxazepam for søvnløshed, hvilket virker sløvende i løbet af dagen. Jeg fik Risperdal og senere Zeldox i kortere perioder, men det holdt jeg hurtigt op med, da jeg blev helt speedet og ikke kunne sidde stille. Dengang besluttede jeg ikke at lave flere medicineksp eksperimenter og at holde mig til Fluanxol. Da jeg kom ud af

Sundbygård, fik jeg Fluanxol plus en lav dosis Seroquel til at sove på, og det er jeg blevet på lige siden. Jeg har dog skiftet antidepressiv medicin flere gange i løbet af de sidste tre år, fordi nogle af dem havde uacceptable bivirkninger. Efexor gav mig koldsved, Cymbalta koncentrationsbesvær, og Ciprallex fik mig til at tage 10 kilo på. Nu får jeg Fluanxol, Seroquel og Prolong, som er mindre sløvende, samt Zolof, og det har jeg tænkt mig at blive på, fordi bivirkninger er til at overse, og fordi det holder mine symptomer i skak. Nu vil jeg ikke længere have rykket rundt med min medicin.

Julie Feilberg er 31 år gammel og bor i en tredjesals lejlighed på Amager med smuk udsigt over Fælleden.

Jeg kom 10 år for sent til Roskilde

Af Klavs Serup Rasmussen

I bund og grund må det kaldes en skuffelse af en art. Jeg havde købt billet til Roskilde Festival, men syntes jeg var lidt

"Efexor giver koldsved, Cymbalta gav mig koncentrationsbesvær, og Ciprallex fik mig til at tage 10 kilo på..."

I MEDICINENS tjeneste

med, at jeg blev sat op i Zyprexa, holdt Rivotril en fuldstændig op med at virke og Zyprexa gjorde hverken fra eller til, bortset fra at det gav mig uro i benene. Efter at have været på Kommunehospitalet i

tre måneder kom jeg videre på Sct. Hans. Her skiftede jeg mellem mange antipsykotiske præparater, fordi intet af det virkede optimalt. Ved siden af fik jeg Saroten for depression, hvilket ikke gjorde den fjerneste forskel. Jeg fik Cisordinol i en periode efter Zyprexa, og det virkede lidt bedre på mine symptomer, men jeg fungerede ikke særligt godt i hverdagen. Leponex var det næste valg, og det er nok den værste medicin, jeg har taget. Jeg kunne ikke stå op af sengen, havde problemer med maven, sure opstød og savl. Efter en måned måtte jeg af det igen pga. fald i de hvide blodlegemer. Så fik jeg Fluanxol, og det har jeg nu taget i ni år. Man forsøgte at erstatte det med Seroquel, som var det sidste nye, og det kostede mig et ophold på lukket afdeling, indtil jeg i stedet fik Fluanxol og Seroquel i kombination med Cipramil.

Efter Sct. Hans boede jeg 4-5 år på det psykiatriske bosted Sundbygård, og her fortsatte jeg i tre år med Seroquel og Fluanxol i middelhøje doser. Langsomt fik jeg det bedre, men jeg kan kun sige, at det nok

for nervøs til at få det skægt. Og måske var mine tanker også en smule usædvanlige. Så jeg kastede en terning. Blev det et lige antal, så ville jeg tage direkte til campingpladsen på dyrskuepladsen i Roskilde, hvor min ven Jesper ventede. Ulige, og jeg skulle smutte forbi et hospital for at få en pille, der hurtigt kunne sætte styr på mine tanker - hvorefter jeg ville tage til festival og feste hårdt igennem. Jeg regnede med højst at miste een dag af den storartede fest, som Roskilde nu er. En klar plan, logisk og uden huller.

Ryste, ryste, kaste. Ulige. Afsted.

Først hen til Rigshospitalet, men der ville de ikke tage imod mig på grund af noget med min adresse. Så ud og finde en taxi og af sted til Bispebjerg. Her blev jeg lukket ind og satte mig straks ned og forsøgte at forklare den kvindelige læge mit problem, og hvad jeg havde henvendt mig for. Så ringede en telefon. Lægen tog den og begyndte at sige noget ind i røret og jeg indså pludseligt, at dette var en samtale mellem hende og djævelen, den lurifaks. Jeg overvejede, om det var spild af tid at være her, men blev siddende, mens lægen forsøgte at forklare mig noget om holisme og at det ikke var det, hun tilbød. Lige meget, jeg skulle alligevel videre til festival dagen efter. Efter min samtalen med lægen fik jeg nogle piller at sove på. De virkede.

Bispebjerg's afdeling E4 var fine stivede, hvide lagener, der duftede godt. Totalt moromt. E4 lyder præcis som et af de træk, man laver i Herman Hesses "Gasperlespillet," og for at forstærke den almene moro blev Pink Floyds film "The Wall" vist i fjernsynet aftenen efter. Her synger de "now I can throw all my glass pearls away," og jeg overvejede om Roskilde var *the place to be*, eller om de virkelig spændende ting foregik lige her foran fjernsynet. Festivalbilletten blev givet til en god ven, der scorede en af djernes kæreste, så det var en golden ticket, der ikke blev spildt. Dét er vigtigt.

Resten er kort fortalt.

Cisordinol. Serenase. Zyprexa. Der må have været flere. Jeg tog dem. Også de beroligende ved siden af. Ventede. Der gik dage. Måneder. Det var minimalt, hvad de gjorde for mig, andet end den der tunge umættelige træthed. Ingen af dem virkede rigtig godt, især ikke de beroligende små hvide, der ligner ru vitaminpiller. De er ellers så populære. Gik til nogle koncerter imens, men det rykkede ikke rigtig. Så pillerne røg ned, i årevis. Jeg kan godt forstå,

hvis nogen hader de piller, fyldt som man er, med uvished om hvorfor man tager dem.

Endelig var der noget der bed på. Et gammelt præparat, der erotorisk kendt for at slå folk ihjel. Leponex. Der kom endelige lidt håb i min læges øjne og et mystisk apparat gik i gang. Blodprøver. Hjertemålinger. Dosisjusteringer. Stoltheden i lægens øjne, da jeg fortalte, at jeg hverken hørte stemmer mere og heller ikke var helt sikker på at EU var en fejltagelse, var næsten hele rejsen værd. En fagtradition havde sejret. Måske skulle jeg bare være taget til festival og eksploderet i mit hoved. Det havde været hurtigere og nemmere, og ingen, absolut ingen, ved hvad der så var sket. Det er den tvivl, alle vanvittige mennesker, der stod af halvvejs, sidder tilbage med. Hvad er det, der er på den anden side? Hvad sker der, hvis man når derover? Nogle får aldrig revet sig fri af tanken, det de aldrig har været bliver dem de er. Jeg stod af, og har i stedet opdateret min pladesamling.

Dosisjusteringer betyder op. Mere. Han kan tåle det. Og til sidst fik jeg 500 milligram om dagen. Jeg skulle have taget det morgen og aften, men nægtede. Leponex slår som en hammer og jeg følte mig som en slave, når jeg tog det om morgenen. Resten af dagen forsvandt i søvn, ikke rigtig søvn, men ren zombie-stil. Derfor. Kun om aftenen. Lortebivirkning. Engang i Venedig kunne min kæreste ikke sove, så hun tog en kvart af mine piller. Hun siger, det var det værste døgn i hendes liv. Hver tanke endte et forkert sted. Kroppen bevægede sig ikke, som den skulle. Det var interessant og jeg drak kaffe og læste Corto Maltese, for Hugo Pratt er vokset op i Venedig, og ifølge ham sker der mange spændende ting i den by. Jeg kunne dog ikke finde de hemmelige tegn på den gamle jødiske plads, som er starten på et af Corto Malteses eventyr, men er alligevel sikker på, at Dan Brown og Da Vinci Mysteriet er for amatører. Hugo Pratt til gengæld, var ikke et tilfældigt liv.

Der kom andre bivirkninger. 40 kilo. Min læge foreslog noget ny medicin, der kunne modvirke risikoen for sukkersyge. Jeg foreslog at trappe ned i dosis. Nu, 10 år efter, får jeg 12,5 milligram, det er 40 gange så lidt, som da jeg var på toppen - rent receptmæssigt. Ikke én gang har en af de ti læger, jeg har haft, foreslået nedtrapning. Til gengæld er jeg blevet foreslået en lang

"Festivalbilletten blev givet til en god ven, der scorede en af djernes kæreste, så det var en golden ticket, der ikke blev spildt. Dét er vigtigt."

I MEDICINENS tjeneste



række andre præparater. Blevet undersøgt for metabolisk syndrom (begyndende sukersyge) og har mødt både gode og dårlige læger. En af dem var rødhåret.

Jeg tror mit held er, at de piller virker temmelig dårligt på mig. Man må klare sig selv. Jeg kom ikke til Roskilde Festival det år, og ovenpå den skuffelse var stilen ligesom lagt. Jeg aner ikke, om den medicin jeg tager nu, har nogen effekt, næste skridt er at smide den helt, selvom min forrige læge foreslog, at jeg anskaffede mig et apparat til at dele den lillebitte pille jeg fumler med, i to. Sådan at jeg kun trappede ned i stedet for at stoppe helt med psykofarmaka. Hjernemedicin. Heldigvis er vi flere, der har haft den psykiater, og hun er altid et godt grin værd.

Mine venner er ved at tæske mig, når jeg nævner Laplandsmodellen for at forklare mine overvejelser om medicinen, min skepsis. De er enige om, at der skulle hardcore schweiziske lægemid-

ler til at køle mig af. De ved ingenting. Hæ. E4 til G3.

Klavs Serup Rasmussen er 38 år og overbevist om at videnskaben er godt på vej til at blive betragtet på linje med inkvisitionen – de store gamle sandheder er ved at uddø, og Klavs venter spændt på de nye. I sin fritid driver Klavs bloggen Kollaps.dk, der handler om Velfærdssamfundets eksotiske fremtid.

De syv årstider

Af Niels Gjærn Johansen

1997, fra vinter til sommer: Cipramil, middel dosis. De første to måneder med Cipramil følte jeg en enorm kedsomhed og ville hellere være deprimeret igen, så jeg slap for tomheden og i det mindste følte et eller andet. Derefter virkede Cipramil ikke det store. Men det var stor lettelse, at min psykiater kunne fortælle, hvorfor jeg havde haft det så dårligt i mange år. Jeg havde jo troet, det var mig, der var noget galt med, den måde jeg levede og tænkte på. Og så var det bare nogle kemiske balancer i hjernen, som kunne rettes op med medicin. Hvilken befrielse!

1997 sommer til 2000 vinter: Efexor, høj dosis. Medicinen virkede udmærket, men den gav mig en voldsom kvalme. Det betød blandt andet, at jeg kun skulle drikke små mængder alkohol, før jeg kastede op. Det gik godt med at tage Efexor, men efter to et halvt år fik jeg leverbetændelse og var i to måneder så svag, at jeg højst kunne gå hundrede meter uden pause. Det var leverens allergiske reaktion på medicinen, og lægerne sagde, at jeg ville dø, hvis jeg fortsatte med at tage Efexor. Udover leverbetændelsen fik jeg også en stor psykisk nedtur, fordi jeg ikke kunne tage medicin af nogen art.

2000 forår til 2004 efterår: Zoloft, stor dosis. Denne medicin havde en god virkning, som dog blev ødelagt i mindst en uge af selv meget små mængder alkohol. I samme periode tog jeg Litium i en lav dosis. Først fire år efter fandt min nye psykiater ud af, at Litium ingen virkning havde overhovedet, fordi det slet ikke blev brugt til at behandle sindslidelser som min.

2004-05 vinter og forår: En ny nedtur begyndte, og i løbet af denne vinter prøvede jeg fem-seks forskellige slags medicin, som jeg ikke kan huske navnene på. Men det kan også være lige meget, for de virkede ikke nogen af dem, og jeg fik det stadig værre.

2005 sommer: Abilify, middel dosis. Jeg blev indlagt på psykiatrisk afdeling for første og indtil nu eneste gang, og efter få dage med Abilify fik jeg smerter i hele kroppen, som om jeg havde kraftig influenza. Selv når jeg lå ned, gjorde det ondt. Desuden fik jeg problemer med at gå, på grund af smer-

**I MEDICINENS
tjeneste**

”Først fire år efter fandt min nye psykiater ud af, at Litium ingen virkning havde overhovedet, fordi det slet ikke blev brugt til at behandle sindslidelser som min...”

terne, og fordi medicinen gjorde, at man fik problemer med at koordinere sine to bens bevægelser. Jeg fik en ny slags medicin, der skulle dæmpe de alvorlige bivirkninger, men den hjalp kun lidt. Men Abilify var en ny type medicin på markedet, så psykiaterne gav den til alle, for ligesom at få testet den, og i mit tilfælde faldt resultatet altså ikke godt ud. Jeg tog kun Abilify i få uger. Samtidig begyndte jeg at tage de to typer beroligende medicin Truxal og Oxazepam, som ikke virkede, selvom jeg nogle dage i det skjulte tog det tredobbelte af den højeste dosis. Oxazepam hjalp dog imod tømmermænd, fandt jeg ud af.

2005 efterår: Seroquel, høj dosis. Denne medicin gjorde mig meget søvnig, så jeg tog det hele, inden jeg gik i seng. Det viste sig efterhånden at virke, men dog først efter at jeg havde taget det over et halvt år. I 2009 begyndte jeg langsomt at trappe ned med Seroquel, uden at det gav problemer.

2006 forår: Cymbalta i højeste dosis. Når Seroquel først begyndte at virke efter et halvt år, som jeg noterede ovenfor, så kan det hænge sammen med, at jeg samtidig begyndte med Cymbalta, som jeg stadig tager i højeste dosis. Og eftersom det ikke giver problemer at trappe ned på Seroquel, kunne det være, at fremskridtet skyldtes den store dosis Cymbalta. Men jeg er ikke sikker, for jeg har jo mange erfaringer at trække på, og det overordnede billede er, at man aldrig ved, hvordan den næste slags medicin virker!

Niels Gjern, 31 år, er uddannet i Public Relations Management på RUC og næsten færdig med at skrive en bog om Søren Krarup. Niels Gjern ryger merskumpibe og har efter eget udsagn to forbrydere som genboer, der høfligt leverer de ting tilbage, de stjæler hvis de ikke virker eller ikke kan få dem solgt. Niels Gjern er just trådt ind på arbejdsmarkedet og glæder sig til fremtidens udfordringer.

Mennesket er en sej sjæl

Af Joan Remil

Da jeg var 18 år, fik jeg for første gang psykofarmaka. I forbindelse med min fars dødsfald var jeg blevet "småpsykotisk," og lægen sagde ved ordineringen af pillerne,

at det var en engangsforestilling. Men som 21-årig blev jeg indlagt på Odense psykiatrisk afdeling, åbent afsnit. Her erklærede lægerne mig for lettere mani-depressiv, og i et par måneder fik jeg ordineret anti-depressiver, men det var så også det i denne omgang. Og de næste fem år fik jeg virkelig fik udrettet noget - uden at være på medicin. Jeg tog studentereksamen, var på højskole og rejste rundt i Norge og Afrika, men da jeg kom hjem og skulle starte på Københavns Universitet, knækkede filmen for alvor. Jeg blev både manisk og psykotisk, og derfor var det nødvendigt at indlægge mig på Københavns kommunehospitalss lukkede afdeling, hvor jeg fik Cisordinol og litium - og hermed var en ond spiral begyndt. Denne medicin forandrede så at sige min sjæl, den lavede i hvert fald om på min personlighed, så jeg fra at befinde sig i en psykose, hvor 3. verdenskrig udspillede sig, pludseligt blev lavet om til en zombie, der sad dagen lang og hæklede og strikkede. Så fik jeg andre utroligt stærke bivirkninger og kunne ikke sidde stille, men stepede omkring og hu-hej. Efter lang tid kom jeg på den åbne afdeling på Sct. Hans. Fra at have været en aktiv ung kvinde uden medicin befandt jeg mig i et ingenmandsland, hvor medicin og terapi var dagens indhold. Hvad var min fremtid? Den var ikke lige til at få øje på. En dag blev jeg gravid med min daværende kæreste, og jeg droppede al medicin og gennemgik en utrolig god graviditet uden psykofarmaka. Men efter fødslen tog det fart igen, fordi jeg fik en fødselspsykose, som krævede psykofarmaka, igen Cisordinol og Lithium.

Mennesket er en sej sjæl, så det lykkedes mig at komme i gang igen, denne gang som hjemmehjælper, men nu var jeg for alvor indfanget i den onde cirkel og fortsatte med medicinen. Og det har jeg gjort lige siden, og været gennem mange indlæggelser og endnu mere psykofarmaka. På et tidspunkt ødelagde medicinen mit stofskifte, så jeg fra at være en slank pige på 55 kg på et halvt år accelererede op på 78 kg. Igennem en lang periode var jeg svingdørspatient på de psykiatriske afdelinger, hvor lægerne afprøvede et utal af psykofarmaka på mig - Trilafon, Cisordinol, Nozinan, Oxazepam, Rivotril, Truxal... Ja, listen er lang, og så var der jo også seranasen, som gjorde mig mere psykotisk, end jeg var i forvejen. I dag får jeg 20 mg Cisordinol, 200mg Truxal, 2 1/2

I MEDICINENS tjeneste

"I dag får jeg 20 mg Cisordinol, 200mg Truxal, 2 1/2 antidepressiv Saroten, 0,15 mg Rivotril og 0,5 mg Rivotril (som PN), så jeg kan føre en vel indkapslet tilværelse i min glasklokke..."

antidepressiv Saroten, 0,15 mg Rivotril og 0,5 mg Rivotril (som PN), så jeg kan føre en vel indkapslet tilværelse i en glasklokke, passe min medicin, komme på mit værested og i det hele taget opføre mig som en vaskeægte marginaliseret person. Og ja, det var så min historie om historien bag receptblokken, kort fortalt.

Joan Remil, 51 år, bor i en lys treværelses lejlighed i Hvidovre. Joan Remil har netop anskaffet sig trådløst internet, så hun kan skrive på sin bærbare, imens hun er i dialyse. "Ellers bliver det sgu for kedeligt, at ligge der," som hun siger. Joan Remil har skrevet i Outsideren i mange år, og planlægger at udgive en antologi om sit liv på forlaget Gallo.

Man bliver skæv af Alopam, man bliver groggy af Zyprexa

Af Holger Pedersen

Det er kvindernes internationale kampdag i dag, men jeg er også blevet spurgt, hvilke medicintyper jeg har prøvet og hvornår. Jeg er lidt ligeglad med hvornår, idet den historie jeg skal fortælle, vel er, at jeg har holdt pauser med medicinen i fortiden, fordi jeg mente, jeg kunne undvære den.

Jeg har prøvet Cisordinol, Lysantin, Zyprexa, Risperdal, Alopam og en til, som jeg ikke lige kan huske. Der var også en indslumringspille, som jeg ikke kunne få til at virke, for jeg sov ikke.

Jeg vil her først fortælle om min oplevelse med Cisordinol, som var det produkt, jeg først blev præsenteret for i 1997. Jeg

ville jo ikke så gerne have medicin, så jeg protesterede lavmælt, men en sygeplejerske responderede bare: "Kan du ikke tage medicin?". Når jeg skal erindre oplevelsen, så har jeg forsøgt at teoretisere lidt over, hvordan oplevelsen var.

En aften skulle jeg børste tænder og oplevede, at jeg ikke kunne bevæge hånden,

som jeg plejer, så for at få tænderne børstet, måtte jeg ty til både at forsøge at bevæge hånden og hovedet. Cisordinol siges at give synsforstyrrelser, men jeg oplevede direkte, at mit i forvejen nærsynede syn blev mere nærsynet. Det oplevede jeg ved, at jeg konkret ikke kunne læse nummerplader på de biler, jeg gik forbi.

Der skal ikke skrives mere om det. Man bliver skæv af Alopam, man bliver groggy af Zyprexa – første gang. Risperdal giver for meget mundvand. Hvis jeg, i stedet for at beskrive oplevelserne med medicinerne rent fysisk, må gå over til at prøve at beskrive kulturen omkring pillerne, så vil jeg gerne det. Piller gives konkret af sygeplejersker. Disse sygeplejersker optræder om morgenen og bruger især "PN", piller til akut behov, til at kommunikere. Hvis man bliver lidt aggressiv, bliver man præsenteret for en pille, ikk'. Jeg husker især det tidspunkt, hvor jeg havde ret til ikke at modtage Zyprexa. Den ret havde jeg, da jeg havde en klage over tvang, som var under behandling. De forsøgte at overtale mig, men jeg valgte til sidst at svare med: "muh". Hun gennemskuede mit svar, men opgav at ændre mig.

Når man er på en psykiatrisk afdeling, er medicinen led i en slags forhandling med personalet. Ikke lægen, men de andre ansatte. Lægen er fast – og ordinerer. De andre ansatte bruger pillerne til at fortælle, hvordan de mener, vi har det på et givet tidspunkt. Taler vi grimt om, hvordan vi bliver behandlet, så bliver man præsenteret for en forhandling om en pille.

Zyprexa giver mig i dag en 100 pct. sikker søvn. Tager jeg den ikke en dag, kan jeg ikke sove. Jeg kan i hvert tilfælde ikke sove ligeså længe, som jeg plejer. Jeg beskriver det sådan i protest over, at den har taget forelskelsen fra mig. Men det er jo bare fordi jeg forbinder forelskelsen med at ligge vågen og tænke på, hvordan jeg vil formidle denne tanke til objektet for min attrå. Det vigtigste er jo at formulere, at antipsykosen er ligeså syg som psykosen. Lad hanerne gale...

Holger Pedersen er i fyrrerne, bor i Roskilde og er for ikke så længe siden stoppet på RUC. Holger Pedersen har ringet til patentstyrelsen og bedt om at få patent på sig selv, på ideen om at tage patent på sig selv, og så ville han desuden gerne have patentet på den blå anemone. Da den søde kvinde i den anden ende af røret spurgte,

**I MEDICINENS
tjeneste**

"Taler vi grimt om, hvordan vi bliver behandlet, så bliver vi præsenteret for en forhandling om en pille."

hvad det skulle til for, fortalte Holger Petersen, at han mente det var kunst.

Det værdige liv

Af Troels Langemark

Min historie er måske ikke så meget anderledes end andres, som bliver indlagt på en psykiatrisk afdeling.

Men det, der er forskelligt for os alle, er, hvordan vi hver især har oplevet det, og for mig ændrede det mit liv fra det ene sekund til det andet. Selv var jeg 16 år, havde lige afsluttet 10. klasse og allerede planlagt min fremtid med hensyn til uddannelse, da jeg blev indlagt på Bispebjerg Hospitals åbne ungdomspsykiatrisk afdeling i sommeren 1997. Jeg mener, at den hed F5.

Jeg har fortrængt meget fra den tid, hvor jeg var indlagt og husker kun visse situationer i små glimt. Men mine tanker, da jeg første gang blev vist rundt på den afdeling, hvor jeg skulle indlægges, kan jeg stadig tydeligt genkalde mig: *Her hører jeg ikke til*, sagde jeg til mig selv, for jeg følte mig hverken syg på den ene eller anden måde. Og her var jo personer, som bare sad og sumpede, og andre der talte med nogen, der kun eksisterede i deres egen verden. Der foregik en masse meget mærkelige ting, syntes jeg, men når jeg tænker tilbage nu, har jeg jo i perioder gjort præcis de samme ting. Det lagde jeg bare ikke mærke til dengang, da alt det i den periode var en del af mit liv og min virkelighed. Og heldigvis var der også andet end dårlige oplevelser, for jeg mødte både kærligheden og fik nogle gode kammerater i de seks måneder, jeg var indlagt...

Gennem mine efterhånden 13 år i det psykiatriske system har jeg afprøvet en større cocktail af forskellige præparater, som jeg ikke mere kan huske navnene på. I begyndelsen lykkedes det mig mange gange at "snyde" lægerne ved at undlade at tage min medicin, for dengang ønskede jeg ikke at tage medicin og da slet ikke noget, som kunne have indflydelse på min psyke. Jeg har også oplevet både fejl- og overmedicinering, hvilket jeg stadig kan mærke følgerne af, selvom det er år tilbage. For eksempel fik jeg engang bevægelser i overkrop og arme, som jeg ikke kunne kontrollere - en form for spastiske bevægelser, som jeg stadig rammes af i form af ukontroller-

bare bevægelser i min mave. Og igennem en længere årrække fik jeg Zyprexa, som ingen effekt havde på mig, indtil jeg med hjælp fra en ny og god psykiater blev trappet ud af Zyprexaen og i stedet begyndte at få Risperdal, som jeg har været glad for siden.

I dag er jeg heldigvis vel medicineret på en cocktail bestående af Risperdal (depot), som jeg får en gang hver 14. dag, samt Abilify og Cipralex, som jeg tager dagligt. En veninde sagde en gang til mig, at "jeg ikke skulle se det som psykofarma men i stedet som en vitaminpille til hjernen." Og jeg må faktisk give hende ret - i bund og grund



tager man jo psykofarma for at bringe balance i ens sind, lige som man tager vitaminpiller for at bringe balance rent fysisk.

Hvis det lyder, som om jeg er blevet fortaler for medicin, så vil jeg sige: ja, det er jeg faktisk også, hvis det ellers har en gavnlig effekt på de, der måtte tage det. Når jeg tænker tilbage på mit eget forløb, så forekommer det mig, selv når jeg medregner alle besværlighederne, at den eneste jeg snød ved i en lang periode ikke at tage min medicin, egentlig bare var mig selv.

Det kan måske godt virke en smule underligt, når det kommer for en psykiatriske bruger, men i dag ser jeg ikke medicinen som en fjende, der udsuger ens livsglæde og aldrig ønsker at give den tilbage igen. Jeg ser nærmere medicinen som noget, der har givet mig et værdigt liv, som jeg kan holde ud - som det, der faktisk har gjort, at jeg ønsker at vågne næste morgen.

Troels Langemark, 29 år, går altid ulasteligt klædt og skriver digte i en lille brun notesbog. Troels bor på Østerbro og har for nyligt sagt sit job op for at få tid til andet, ikke mindst sine tekster. ■

**I MEDICINENS
tjeneste**

"I dag ser jeg ikke medicinen som en fjende, der udsuger ens livsglæde og aldrig ønsker at give den tilbage igen..."

I MEDICINENS tjeneste

På de foregående sider har du mødt
følgende præparater:

**Abilify, Alopam, Cipralex,
Cipramil, Cisordinol,
Cymbalta, Edronax, Efexor,
Fluxanol, Fontex, Imozop,
Lamictal, Leponex, Lexotan,
Litarex, Lithium, Lysantin,
Nozinan, Oxezepam,
Remeron, Restenil,
Risperdal, Rivotril, Saroten,
Saroten Retard, Serenase,
Seroquel, Trilafon, Truxal,
Zeldox, Zoloft, Zyprexa.**

Du kan læse mere om psykofarmaka på
medicin.dk. Vi gør opmærksom på, at det kun
er de mennesker, der kan overskue deres liv
idag, som har bidraget med en beretning om
psykofarmaka (red.)

Gå til lægen

Aktuelt causeri af Svend Balle

For en håndfuld år siden vakte en række pludselige dødsfald blandt beboerne på de københavnske boinstitutioner stor opsigt: Hvorfor var der så mange, som døde på institutionerne, og tit i en ung alder? Var de bare meget svage, som en naturlig følge af deres psykiske tilstand, eller blev de behandlet på en måde, der var med til at tage livet af dem? For at få løst mysteriet blev der iværksat en større undersøgelse af forholdene, som efterfølgende konkluderede, at antallet af døde nok var stort, men at der ikke var foregået noget-somhelst medicinsk uforvarligt. Det lukkede dog ikke munden på kritikerne, som påpegede, at for få psykiatere var ansat på institutionerne, og at kontrollen med hvad beboerne fik af medicin, ikke var god nok.

Og den er åbenbart stadigvæk gal. Anne Mette Dons fra Sundhedsstyrelsen udtaler sig til Politiken (19.3.) efter en ny undersøgelse, som Sundhedsstyrelsen har lavet om forholdene på institutionerne, hvoraf det fremgik, at mange af beboerne får flere slags antipsykotisk medicin, og psykiaterne ofte undlader at tjekke blodtryk og vægt:

- Konsekvensen for patienterne er, at risikoen for bivirkninger stiger. Og når du får så mange slags antipsykotisk medicin, kan bivirkningerne tilmed forstærke hinanden. Vi må konstatere, at det er meget svært at trænge igennem til psykiaterne og få ændret den her praksis. Det er en lang sej kamp, understreger hun.

Thorstein Theilgaard, generalsekretær i foreningen Bedre Psykiatri, undrer sig også over, at psykiaterne intet har foretaget sig i de år, der er gået, mens debatten om bostederne har raset:

- Psykiaterne har haft alle muligheder for at stramme op, og alligevel kan vi nu se, at det ikke har haft nogen effekt.

Desværre er overmedicinering ikke den eneste årsag til, at sindslidende bliver lagt tidligere i graven. Af en ny undersøgelse, man kunne læse om i Dagens Medicin 22.1.,

fremgår det, at hvis man sammenligner en 20-årig ikke-ski-zofren med en jævnaldrende uden sindslidelse, vil den første i gennemsnit døde hele 20 år før den anden.

Overraskende nok skyldes det de fysiske sygdomme, især hjertekarsygdomme og sukkersyge (diabetes). De sindslidende rammes formodentlig ikke mere af disse sygdomme end andre mennesker, men de er bare ikke så gode til at gå op til deres praktiserende læge og blive undersøgt.

Merete Nordentoft, overlæge på Bispebjerg Hospital, som har deltaget i undersøgelsen, siger til Dagens Medicin:

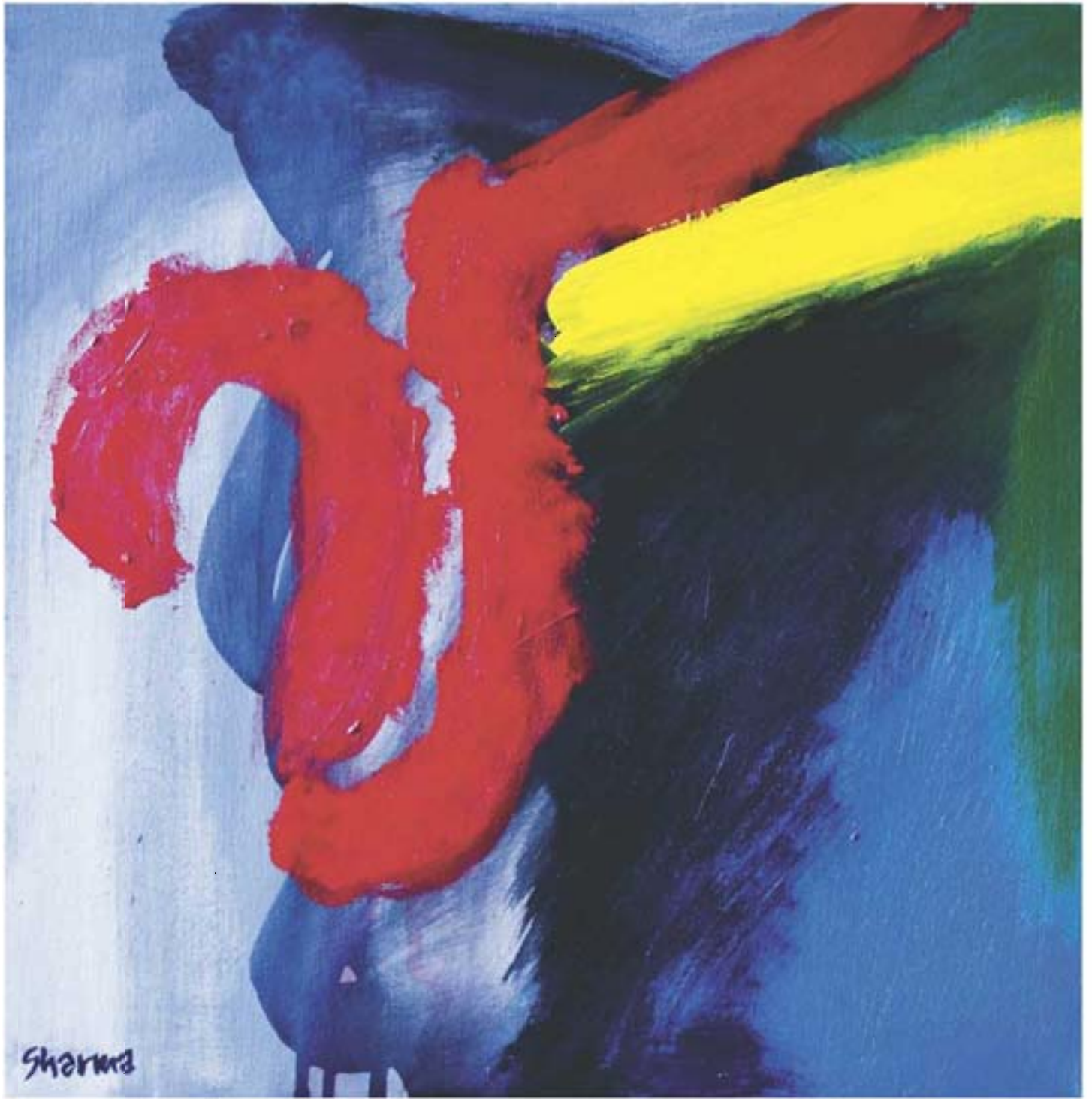
- Der er behov for mere systematiske tilbud og et bedre samarbejde mellem psykiatrien, de somatiske afdelinger og de praktiserende læger.

Hun fortsætter:

- Vi er nødt til at have mere øje på denne gruppe patienter. Specielt de skizofrene patienter, som har en dårlig kropsopfattelse og svært ved at klage over symptomer. En løsning er at samle psykiatrien og somatikken mere. Hvis man f.eks. opretter en fælles skadestue, vil der godt nok stadig være behov for psykiatriske specialafdelinger, men til gengæld kunne vi så være sikre på, at de får undersøgt hjertet lige så kvalificeret som andre patienter, slutter hun. ■



Det lukkede dog ikke munden på kritikerne, som påpegede, at for få psykiatere var ansat på institutionerne, og at kontrollen med hvad beboerne fik af medicin, ikke var god nok.



Tekst og billeder: Sharma Tai Christensen

Jeg er på ufortyndet acryl

Jeg elsker at male billeder. Acryl på opspændt hvidt, jomfrueligt lærred. Jeg holder af at føle farverne stige mig til hovedet. Udløse en kaloriebombe af Sertonin, også selv om billederne, i mange tilfælde, er ved at "æde mig op". Men jeg skal male. Det ligger fast forankret i min natur.

Jeg var på et tidspunkt så fattig, at jeg ikke havde penge til at købe lærred for. Jeg tog en hylde ud af mit reolsystem for at male på den. Jeg bliver rastløs, irritabel og angst hvis jeg ikke kan male.

Jeg er konstant på jagt efter at mærke den ægte kærlighed på min kind og i mit sind.

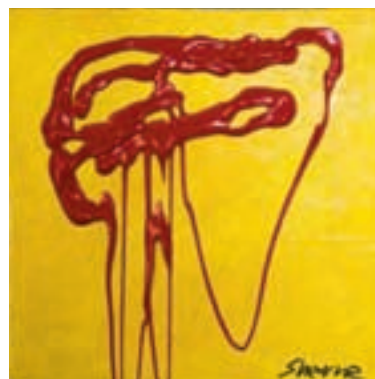
Jeg er totalt ustruktureret, og får min inspiration fra alle ting. Og jeg mener alle. Den klassiske udlægning kunne typisk være, at jeg hentede inspiration i naturen, på rejser eller måske fra poetiske digte. Det gør jeg ikke. Jeg maler bare, hvad der falder mig ind. Acrylfarve og aggressive penselstrøg er mit stof. Og jeg skal have det kick, det gi'r mig i kroppen, når noget bliver skabt, lige ud af nuet, og til tider langt inde i et åndeligt helvede. Det er det, jeg kalder, at billederne er ved at "æde mig op". Når min krop og hjerne, ikke lyster min pensel og idé. Så opstår der en spontan kamp for at overvinde angsten og at genfinde magtbalancen. Jeg må stille mig selv spørgsmålet: Hvem er det lige, der bestemmer her, er det mig eller billedet? Og stressneurosen opråber nu stolt sin ankomst. Kan det ikke være skide ligegyldigt eller hva'? Nej bestemt ikke, tingene skal jo være i orden! Det er noget, jeg kun selv forlanger. Og derfor er det til tider en komplet selvdestruktiv følelse, der gør det vanskeligt for mig at begrænse. Jeg er ikke god til minimalisme. Måske mere til orgier.

At mine billeder ikke kan konkretiseres og utvetydigt udstråle, at de er lavet af én og samme person, ligger i de totalt forskellige udgangs-punkter, min mentale førlighed har bragt mig hen til på gerningstidspunktet. En kulørt identitetskrise. Som handler om hvor længe, jeg har været ude af min acrylrus. Hvor længe jeg har været oppe at slås med det fucking lærred, som ofte har lyst til at efterlade mig med så meget smerte. ■



60-årige Sharma Tai Christensen er uddannet grafiker og typograf, og har arbejdet som art-director i et stort reklamebureau. Sharma nåede ikke lige at opdage, hvor meget alkohol der gik til at klare presset i forbindelse med sit arbejde, inden tingene kom for langt ud. Det er snart tyve år siden. Bagefter har der været alt det der med læger og medicin. Og én simpel erkendelse, som Sharma selv formulerer på sin hjemmeside livsartisten.dk:

Tilværelsen har trods alt noget man ikke finder andre steder...



"Aften, nat, jeg lå der stadigvæk."

...og så kastede jeg med skrivebordet

En læser fra Fyn har sendt denne beretning om en nat i bælte

Jeg var indlagt på lukket afdeling, Odense Universitets Hospital, P3. Man havde lov til at ryge smøger der. Nogle gang blev man også tilbudt hash, der var blevet smuglet ind. Jeg syntes ikke, det er ikke fair. Jeg røg ikke.

En dag fik jeg besøg af min veninde. Hun havde taget øl med, og hvorfor ikke? Det var godt nok forbudt, men når nu alle de andre kunne ryge og have det sjovt, så var det vel bare rimeligt, at jeg fik mig lidt alkohol.

Min veninde og jeg gik ombord i drikkevarerne og det var meget fint. Hun havde også medbragt nogle kiks og lidt lækkert at spise. Vi hyggede os og så tog hun hjem.

Få minutter efter stod der pludseligt noget personale ved min dør. De havde fået mistanke og nu ville de ind i mit skab. Jeg begyndte at råbe og skrike. De skulle sgu ikke ind i mit skab, de havde intet at gøre i min stue overhovedet!

Hurtigt blev jeg rigtigt sur og begyndte at kaste med møbler. Stolene først. Derefter stillede jeg mig bag ved mit sengebord, skubbende til det, væltede det. Og så kastede jeg med det.

Herefter kan jeg ikke huske så meget. Jeg blev hevet ned på gulvet og holdt fast. Der var vel 3-4 plejere rundt om mig,

jeg husker det som der var ansigter over det hele.

"Du ved hvem jeg er", sagde en af plejer. Jeg nikkede, joh, ham kunne jeg godt huske.

Men jeg vil ikke ligge stille og slog omkring mig.

"Der kommer snart en sygeplejer og giver dig noget beroligende", sagde plejeren.

Så gik der noget tid, jeg aner ikke hvor meget. Det næste, jeg husker, er at jeg lå i bælte og må have fået indsprøjtet medicin.

Jeg kunne intet, og der var ingen ro at finde.

Jeg fik signaleret, at jeg skulle tisse, og personalet kom hen til sengen med noget, der lignede en pande. Nej, jeg kunne ikke tisse i den. Den var iskold.

Jeg fik lov til at gå på toilettet. Bare det at stå op af sengen var en stor lettelse. Jeg kunne dårligt huske, hvorfor jeg lå der. Jeg ville gøre alt for at komme fri. Var jeg fri nu?

Nej, jeg skulle i bælte igen efter mit toiletbesøg. Aften, nat, jeg lå der stadigvæk. Rummet var helt tomt, for personalet havde fjernet alle møbler. Når jeg skulle spise, kom de med plasticbestik og plastictallerken på en bakke. Jeg fik lov til at sidde op i sengen, men det var ikke nemt.



Det var næsten umuligt at røre sig med bæltet, der lå stramt over mig.

Næste dag gik langsomt. Jeg bad om at høre radio, noget musik. Lige udenfor døren sad en plejer på en stol og læste i et blad. Han var god nok og havde tid til at snakke lidt med mig. Så kom han med en radio, som han stillede på vindueskarmen. Det var godt at høre noget musik. Jeg fik medicin tre gang om dagen og kan ikke komme i tanker om mere. Det meste af tiden sov jeg.

Men jeg kan huske, da jeg blev lukket ud af bæltet. Min krop var helt stiv og jeg gik stille og rolig op af gangen for lige at få gang i blodomløbet igen. Men så kom en sygeplejer.

"Du må blive inde på stuen", sagde han.

Jeg gik ind til mig selv igen, lavede nogle øvelser, strakte ud. "Det var godt!" tænkte jeg. Det var mærkeligt at være ude af bæltet, at kunne stå op igen.

En plejer kom ind med et sengebord til mig, og et bord og stol.

Jeg husker præcist, hvad han sagde:

"Fra nu af må du opføre dig ordentlig." ■

Forfatterinden har ønsket at være anonym, men hendes navn er redaktionen bekendt.



Illustrationer: Bjarke Friis Kristensen

Bæltefixeret? Så fortæl din historie!

I Danmark rimer psykiatri på tvang. Hvert år bliver over 5000 patienter lagt i bælte på de psykiatriske sygehuse herhjemme. Det svarer til at hver femte person, der indlægges på en lukket afdeling i Danmark, udsættes for dette dybtgående indgreb.

Det er ikke bare voldsomt mange. Det er også en gruppe mennesker, der ofte tales om – men som alt for sjældent selv tager ordet.

Nu vil tidsskriftet Outsideren samle historierne om tvangen på de psykiatriske afdelinger i Danmark, fortalt af de, der har prøvet det på egen krop.

Vi har ambitioner om at skildre virkeligheden som den er. Uden fordomme. Vi ved, at der er mennesker, der synes, at de har haft brug for at ligge i bælte. Mens andre har oplevet det som et brutalt og yderst krænkende overgreb.

Alle bidrag er vigtige, når der skal kastes lys over tvangens natur, indhold og mening - eller mangel på samme.

Derfor denne opfordring til alle jer, der har ligget i bælte:

Send din beretning til os. Fortæl hvad der skete. Om det hjalp. Hvordan du kom videre.

Vores mailadresse er:

baelte@outsideren.dk

Historierne vil blive offentliggjort i et temanummer af Outsideren på et senere tidspunkt. Vi foretrækker, at der skrives med navn, men garanterer anonymitet, hvis det ønskes. Har du spørgsmål, er du meget velkommen til at sende en mail eller ringe på tlf: 35 39 71 24. Vi har åbent mandag-torsdag 10-15.



UDE I
GALAXEN

En personlig beretning
om livet i og med psykosen

En god dag, for pokker

Fotocollage: Selvportræt af
Simon Asbjørn Mogensen

Af Simon Asbjørn Mogensen

Skoletimerne i dag skal bare overstås, for vi har aftalt at mødes bagefter og fejre tredje årgangs sidste skoledag over en øl.

Det er maj 2007, jeg er 17 år og går på IT-college i Grenå.

Da det ringer ud, går jeg sammen med min kammerat Duggi op i byen og provianterer til aftenen. På vej tilbage med øl og pizza i hånden begynder det at regne lidt, men det er en meget varm dag, så det passer mig faktisk fint med lidt vand i hovedet.

Vi spiser pizzaen og så sætter vi os ud til de andre.

Her er gang i den, for alle kender alle og alle har det sjovt. Der bliver snakket godt, og jeg får inviteret nogle med til min kommende 18 års fødselsdag. Et par gutter spørger om en klump hash ville være en passende gave. Ja da, den skal være så velkommende, det er jo ikke noget, man tager skade af, hvis man da ikke er syg i forvejen.

For pokker, hvor er det en god dag, tænker jeg, og så er det lige, hvad jeg trænger til. På det sidste har problemerne hobet sig op - min morfar er blevet alvorligt syg, min kæreste har slået op for kun en uge siden, og så er der stadig efterveerne fra et overfald i efteråret, hvor tre voldelige typer opsøgte mig i min bolig, blot fordi jeg havde langt hår. Siden da har jeg tit foretrukket at være alene bag en låst dør.

Alt det er glemt lige nu.

Da aftenen falder på, beslutter vi os at tage op på den lokale pub. Jeg tænker, at jeg skal passe på ikke at drikke for meget, for jeg skal jo huske at være frisk til at tage i skole i morgen.

Da klokken passerer midnat, beslutter jeg at tage hjemaf. Jeg overvejer ikke at vente på de andre, for det er jo kun en 4-500 meter og jeg kender jo godt vejen. Men så er det, der sker noget uventet. Jeg nærmer mig det boligkvarter, jeg altid går igennem på vej hjem fra byen, og pludseligt får jeg det mærkeligt. Alt begynder at dreje rundt for mig og jeg føler mig mere og mere omtumlet, mens mine tanker bliver slørede og usammenhængende.

Det næste, jeg rigtigt husker, er at jeg vågner op i Århus detention. Jeg har syninger i hånden, mit hår er blevet betydeligt kortere, mit tøj er det samme, men mere laset, og mine sko og min frakke er væk.

Jeg er bange. Jeg er rigtig bange. Jeg bryder sammen i gråd ved tanken om, at blodpletterne på mine bukser og T-shirt måske ikke stammer fra mig. Uden at have den fjerneste idé om det, jeg har rodet mig ud, sætter jeg mig på briksen

og betragter de hagekors og racistiske udsagn, som tidligere anholdte har skrevet på væggen. Der går et uvist antal timer, før betjentene lukker mig ud. I retssalen mødes jeg med mine grædende forældre, som forsøger at trøste mig, mens de forgæves prøver forstå, hvad jeg har gjort og hvorfor jeg gjorde det.

Jeg føler en stor lettelse, da jeg hører, at jeg skal på Risskov psykiatriske hospital. Jeg tænker, at jeg kan få den hjælp, jeg tydeligvis har behov for. Samtidigt begynder jeg så småt at kunne huske, hvad jeg har gjort.

Jeg havde åbenbart åbnet en ulåst dør til et hus og var trådt indenfor. Jeg havde taget mine sko af i opgangen og høfligt hængt min frakke over en stol. Jeg havde vækket boligens beboere ved at lyse på dem med min mobiltelefon, hvorefter jeg havde truet dem med en kniv, som ikke var min, men som heller ikke var deres. Efter at de havde ringet til politiet, forlod jeg huset uden frakke eller sko, og rendte omtåget rundt i kvarteret i den halve time, det tog de civile betjentene at finde mig og tage mig med.

Det blev et godt, men kort ophold på Risskov. Efter kun fem dage fremsatte anklageren krav om, at jeg skulle rykkes til Århus arrest, på trods af at jeg kun var fyldt 17 år. Dommeren lyttede til hende, og så kunne jeg igen vinke farvel til mine forældre, mens jeg grædende blev kørt væk af et par betjente.

Aldrig havde jeg troet, at jeg skulle opleve det sted indefra. Aldrig havde jeg troet, at jeg skulle bruge min sommerferie på at lave ledning-holder til en løn langt under mindstelønnen, at jeg skulle græde mig selv i søvn til lyden af råbende fanger, at jeg skulle lave en 'pros and cons' liste over de forskellige metoder at begå selvmord på, at jeg skulle hallucinere om at skære min pulsåre over med en smadret el-pære - og at fejringen af min 18 års fødselsdag skulle bestå i en time i et usselt rum, kun i selskab med min nærmeste familie.

Tre måneder gik der, før dommeren indså, at jeg havde brug for hjælp og igen kunne blive lukket inde på Risskov. Hvem skulle have troet at en indlæggelse på psykiatrisk kunne være så befriende...

Det er nu alt sammen over to år siden, og snart halvanden år siden jeg blev udskrevet til et bosted og siden flyttede i lejlighed med bostøtte på. Jeg har fået det godt og om et par måneder vil statsadvokaten overveje at afslutte min behandlingsdom. Det bliver en god dag, det bliver en rigtig god dag. For pokker. ■

"Jeg tænker, at jeg skal passe på ikke at drikke for meget, for jeg skal jo være frisk til skolen i morgen"

Simon Asbjørn Mogensen er 20 år og bor på Mors, hvor han studerer.

Abernes Planet

Kommentar af Klavs Serup Rasmussen,
ansvarshavende redaktør

Hvis videnskaben skal tages alvorligt, bør det egentlig også tages med, at mennesket stammer fra aberne. Og at det eneste, aber rigtig interesserer sig for, er hvad der sker i flokken. Et abeliv er stort set noget med hvem, der nu er fører af flokken, hvem der parrer sig, og så ellers bare æde og drikke.

Undervejs i menneskehedens historie har mange mennesker mistet forstanden totalt i forsøg på at finde meningen med livet,

retfærdigheden i samfundet og godheden i mennesket. Det er ædelt, men egentlig ikke værd at slippe forbindelsen til det solvarme fortov for. For det meste af det, vi mennesker gør, handler om noget helt andet. Vi er jo bare aber.

Det har reklamebranchen så for længst fået øje på og tapper uhæmmet vores trang til at eje ting, der sender et tydeligt signal om, hvor man hører til og hvem man er. Fra Dior til dreadlocks, dimser der skinner og store biler. Det er bare abesprog, og på en måde er alt det her ok. Intet menneske er helt sig selv uden en flok - og behovet for at høre til et sted, er lige så grundlæggende for os, som at tænke på sex og føle sult.

“Når jeg læser, hvad Michael Jeppesen skriver, så ser jeg for mig hujende aber, der slår sig på brystet, bøvser og vifter med deres røv.”



For nyligt udgav journalist Michael Jeppesen en bog om sine oplevelser under COP15, det famøse klimatopmøde i Bella Centeret. Efter at have været helt tæt på verdens ledere i en uge – blandt andet ved at udgive sig som privatchauffør og forklæde sig som tjener – skriver han:

“De havde tilsyneladende hele verden i deres hænder, men i virkeligheden horede og drak de, og gjorde ikke en skid” (fra Michael Jeppesen, “I Gudernes Hænder”)

Topmødet blev som bekendt en katastrofe, hvilket ifølge en engelsk klimaforsker – citeret i dagbladet Information – skyldes, at mennesket som art ikke er i stand til at forholde sig til klimaproblematikken. Den er for stor og samtidigt flettet ind i hverdagen på en måde, vi ikke kan overskue. Forskerens analyse galdt vores forhold til klimaet, men interessant nok, så er det præcis det samme, som gør sig gældende for diskussionerne om hvad, der gør nogle mennesker triste, vanvittige, voldsomt overgearede og får nogle af os til at skære i os selv, hive hårene ud eller holde op med at spise. Det er for svært at forholde sig til, for det handler om, hvad det betyder, alle de små ting vi gør i livet og ved hinanden. Det er mere end vi kan forstå. Derfor er det også klart, at psykofarmaka er så populært. Pillerne tager alle

de store spørgsmål om, hvem vi er og hvad det dog er vi har gang i, og laver dem om til et lille bitte spørgsmål om mikrogram og kemi. Det er nu engang hyggeligst sådan.

COP15 blev mest af alt et magtorgie, også selvom der deltog masser af kloge hoveder med fornuft, teori og videnskab. Når jeg læser, hvad Michael Jeppesen skriver, så ser jeg for mig hujende aber, der slår sig på brystet, bøvsrer og vifter med deres røv. Det, der skete til COP15, var alt andet end meningsfuldt og retfærdigt, spørg bare de der bor på Maldiverne, en ø-stat som klimaforandringerne er ved at fjerne fra jordens overflade. De stærke vandt over de svage, og sådan er det med aber. Besættelsen af, hvad der sker i flokken, ender for det meste med at bestemme, hvad vi mennesker gør. Det bliver til en stemning, en retning vi vejrer, og det er den samme besættelse, der bestemmer hvilken vej vinden blæser i psykiatrien.

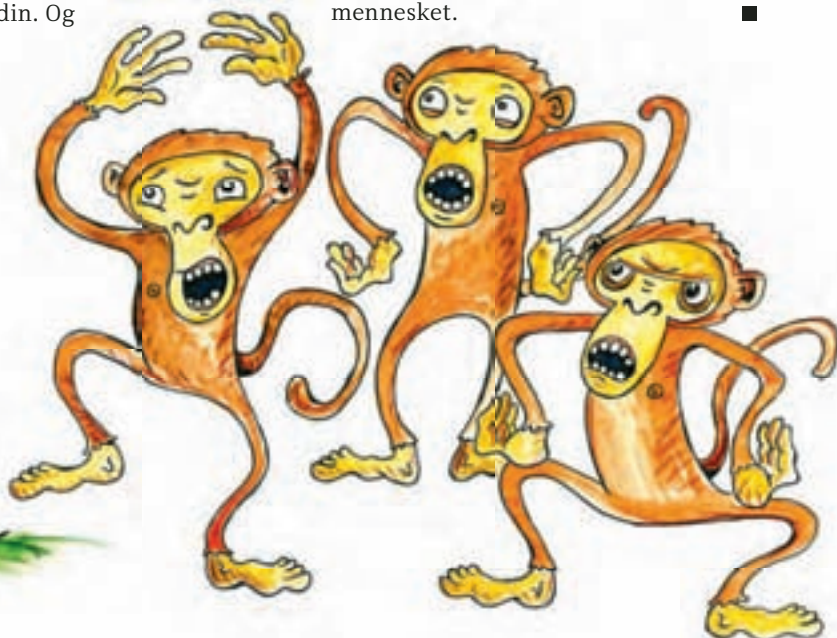
I begyndelsen af 30'erne var Danmark førende på det racehygiejniske område, indtil vi blev overhalet af Tyskland. Den tyske lov, der i 1933 tillod tvangssterilisering af skizofrene, mani-depressive, epileptikere, blinde, døve, deforme og alkoholikere, var skrevet af psykiateren Ernst Rudin. Og

det er forkert at tro andet end at han havde de allerbedste intentioner med loven. Lige som lægerne i Danmark, Sverige, USA og alle de andre lande i verden, der anvendte tvangssterilisering. Hvis det ligger i tiden, accepterer mennesket de besynderligste ting. For nyligt læste jeg indledningen til Psykiatrifondens nyeste bog om psykofarmaka. De to første linjer lyder sådan her:

"Dette er en opdateret bog om psykofarmaka, om den nerve- og sovemedicin, som de fleste danskere på et eller andet tidspunkt i deres liv vil indtage"

Som vores socialminister sagde for nyligt, er psykiatrimedicin altså ikke vitaminpiller, og derfor er det store spørgsmål, hvorfor vi som en intelligent art accepterer en udvikling, hvor vi alle sammen må gå og æde piller for at holde livet ud. Men så intelligente er vi måske heller ikke.

Selvfølge sig sker der også hele tiden ting, der er både meningsfulde og gode. Især i det små. Psykiaterne og brugerne og de pårørende taler mere sammen end nogensinde før. Det er både fedt & fornuftigt, og jeg gætter på, at det skyldes at alle er klar over, at man hver for sig ikke rigtigt kan rokke ved problemerne med de der tosser. Men det er lige før, at jeg håber at det forbliver uopdaget i brede offentlighed. For hvis først pressen begynder at huje, og de store aber på Christiansborg aner, at her sker der noget, så bliver alting lavet om, indtil de svageste taber igen. Og de sindslidende er svagere end alle andre. Lige nu. I denne abeverden, hvor pillerne er mægtigere end mennesket. ■



Tegning: Bjarke Friis Kristensen

KULSUKKER

"Kulsukker hedder en Urt, som gror paa ensomme Pletter i Forstadsjord"
Skriver Sophus Claussen i digtet "Sort Blomst", fra samlingen "Djævlerier"

Findes der?

Findes der dage, der er bedre end andre
Dage hvor sorgen har pligt til at vandre
Ind i vort sind
Og dage hvor den har pligt til at udvandre igen

Findes der mennesker der har et let sind
Selvom de har en mærket sjæl
I sorg I alt evighed
Mens nogle få lever i en anden virkelighed

Amalie Hjulmand skriver i sin indledning:

"Jeg begyndte at skrive, som et alternativ til selvskadende adfærd. Dette digt er en del af mig, uensureret, rå, og når jeg læser det igen, giver det mig en følelse af at være blottet. Det rammer dybt ind, hvor jeg ikke kan genkalde at have været mig selv. Når det er sagt, så læs og lad dig indfange i mit univers. Det indeholder problematikker du måske engang selv har tumlet med."



Læs flere digte af Amalie Hjulmand på www.outsideren.dk
Du kan også sende dine egne digte til poesi@outsideren.dk



I ØVRIGT:

Vi er således i øjeblikket ved at udbygge og forankre et omfattende parallelt retspsykiatrisk behandlingssystem, som får større bevågenhed og flere ressourcer end den almene psykiatri – i sidste ende med risiko for, at man som alvorligt psykisk syg med et omfattende behandlingsbehov først får den tilstrækkelige behandling efter at have begået kriminalitet.

Der er tale om en ond cirkel, en 'shunt', hvor man flytter behandlingen af – og hermed ressourcerne til – de dårligste psykiatriske patienter fra almenpsykiatrien over i retspsykiatrien, således at en syg patient i yderste konsekvens skal 'kvalificere sig' ved at begå kriminalitet for at modtage den langvarige, intensive behandling, der er behov for.

Uddrag fra "Psykisk syge fylder fængslerne" af retspsykiater Dorthe Sestoft m.fl., Politiken 10. juni 2009

Det har vi været ude og advare imod mange gange, men det er ikke lykkedes at stoppe det. Nu hedder det bare tvungen opfølgning, og jeg tror ikke altid, at politikerne ved, hvad det er, de taler om, når de beslutter sig for sådan noget. Det er forkert at tro, at den her form for tvang er noget med, at folk lige kommer forbi og får sig noget medicin. Eller at en venlig sygeplejerske kommer ud og tilbyder det. Ved tvungen opfølgning er det politiet, der henter borgerne ind. Og når folk har taget deres medicin, skal de så gå igen med det samme, eller hvordan? Det er de retspsykiatriske patienter, politikerne taler om, når de diskuterer det her, men der er en del af disse patienter, som medicinen slet ikke virker på. Så politikernes ønske om, at der ikke skal gå psykisk syge rundt i gaderne og være farlige, kan ikke løses med tvungen opfølgning. Der skal noget andet til, siger Anders Fink-Jensen.

- Og det andet er?

- At patienterne oplever en bedre sammenhæng, hvor vi følger bedre op. Men det koster penge, og de penge er der bare ikke.

Anders Fink afbryder sig selv.

- Det der ser forfærdeligt ud, siger han og nikker ud af sit vindue, hvor et højt stålhegn omkranser en græsplæne på størrelse med en badmintonbane. Det er den lukkede afdelings have. To yngre mænd med kasketter på går rundt inde bag hegnet og ryger en smøg. Hegnet bøjer ind for oven, og mangler kun pigtråden i at ligne et fængsel.

- Til gengæld kan man sige, at i gamle dage, da man ikke havde hegnet, eller det var meget lavt, kom nogle patienter slet ikke ud. De var simpelthen for dårlige til, at de fik lov. Jeg kan huske Bispebjerg i gamle dage. Der var hele somre, hvor nogle af patienterne slet ikke kom udenfor en dør. Det jeg ikke bryder mig om, hvis jeg skal svare dig ærligt, er at hegnet ser uhyggeligt ud, siger Anders Fink-Jensen.

Hysteriet

En ting jeg hører fra mennesker med psykiske problemer er, at det er blevet en fordel at få en behandlingsdom og dermed komme ind i retspsykiatrien. At der i retspsykiatrien er ressourcer til en grundigere psykiatrisk behandling. Kan du genkende det?

- Det tror jeg du har ret i. Man kan sammenligne udviklingen med England, hvor der også har været stor politisk bevågenhed omkring psykiatrien. Folk der både er psykotiske og personfarlige, er et emne, der nemt fanger offentlighedens opmærksomhed. Så det vil politikerne gerne gå ind i og

dermed også bruge penge på. Samtidig elsker formiddagsbladene det. Spørgsmålet er bare hvor pengene til retspsykiatrien bliver taget fra. Hvis man kigger på England er de ikke blevet taget fra vejnettet eller skolerne.

- Siger du, at det er debatten i medierne om de psykisk syge, der styrer udviklingen indenfor psykiatrien. Altså som lige nu, hvor alt handler om at bygge nye sikrede afdelinger?

- Ja, og pengene til det bliver taget fra den almene psykiatri, der bliver udsultet og skaber endnu flere behandlingsdomme, siger Anders Fink-Jensen.

- Jeg talte med en pårørende i sidste uge. Da hendes datter skulle indlægges, fortalte psykiateren hende, at hun burde anmelde datteren. Fordi en dom ville sikre en bedre psykiatrisk behandling.

- Det er da skævt ikke.

- Men forplanter sig vel. Der er et lægetisk ansvar i at få sine patienter derhen, hvor der er ressourcer til at behandle dem?

- Det kan du godt sige, men det er overordnet set en skæv udvikling. Og jeg hører ofte om den. En datter spurgte mig, hvad man stiller op i et system som det her. Hendes mor blev meget syg engang imellem, og datteren brugte uger på at få hende indlagt. Når moderen endelig blev indlagt og hele familien håbede på, at der ville falde lidt ro over tingene, blev moderen udskrevet igen dagen efter på grund af pladmangel. Jeg mener ikke, at indlæggelser skal være som at vinde i lynlotto, hvor man kommer ind og kun for lov til at være der nogle få dage. Hvis du har fået en bypass-operation er du indlagt i fem dage, men du kan ikke køre psykiatrien på samme måde.

- Kan den dårlige omtale af psykiatrien betyde, at dem med brug for hjælp holder sig væk?

- Når omtalen af psykiatrien er dårlig, løber folk ikke ligefrem jublende hen til os og siger: Her vil vi gerne behandles. Og problemet gælder ikke kun for de mennesker, der har brug for behandling. Det handler også om de mennesker, der behandler. Hvis medierne får tegnet et billede af et ganske uhyrligt område, hvor der kun er tvang og tvangsmedicinering, er det svært at finde gode medarbejdere.

- Du er vist næsten blevet fanget i at sige til medierne, at det er nødvendigt at bruge hårde midler overfor borgere, der optræder sindssygt?

- Det er det, journalisterne lytter efter. Det farlige. Resten klipper de ud, siger Anders Fink-Jensen. ■

Emil fra Lønneberg var (måske) også psykisk syg

Af Svend Balle

Hvad er meningen med at proppe så mange børn med piller i dag, som tilfældet er? Ifølge Kristian Thorup, som er folkeskol lærer, er den svær at finde. I sin kronik i Politiken 22.10.09 skriver han:

Med medicinen doper man barnet, så det ikke lærer sig selv at kende.

Han fremhæver den rare dreng Emil fra Lønneberg, som måske er noget urolig, men også ret sjov, og det ville han måske ikke være, hvis han fik piller.

Han nævner også svømmeren Michael Phelps, som har slået alle de rekorder, der kunne slås, og som faktisk i sin skoletid fik diagnosen ADHD, tidligere kaldet DAMP, men endte med at måtte droppe pillerne efter to år, fordi de ikke hjalp. Og han fremhæver samtidigt, at medicineringen med Ritalin til børn og unge, som lider af ADHD, fra 1997 til 2006 steg med ikke mindre end 900%.

Den 9. september sidste år kunne forskere fra det svenske hospital Karolinska instituttet ifølge dagbladet Politiken fortælle, at de havde fundet frem til det, der udløser ADHD. De mener, at det skyldes et lavere indhold af signalstoffet dopamin i hjernen.

De områder, som forskerne har undersøgt, er heller ikke helt uvæsentlige, for de har at gøre med, hvordan vi styrer vores motivation til at gøre bestemte ting. Dopamins opgave er netop at formidle signaler mellem cellerne i dette område. Derfor er det ret fatalt, at signalstoffet er særligt lavt. Ca. 100 personer, hvoraf ca. halvdelen led af ADHD, deltog i forsøget, og ifølge forskerne var forskellen markant.

Men kan ADHD overhovedet sammenlignes med sygdomme som f.eks. hovedpine eller sukkersyge, hvor det er relativt uproblematisk at bruge medicin? Kristian Thorup nævner Thomas Szasz, der er en arg modstander af Ritalin. Szasz er pensioneret professor i psykiatri fra New York State University og sammenligner ADHD med det hysteri, som 1800-tallets kvinder blev udsat for, når de gjorde modstand mod mændenes overherredømme.

Det centrale spørgsmål for Thomas Szasz er, hvorfor vi er blevet så bange for urolige børn?

Per Hove Thomsen, som er forsker på Aarhus Universitet siger til Politiken (26.12.09):

- Ritalin eller anden medicin må under ingen omstændigheder bare stå alene. Man kan overse væsentlige problemstillinger hos barnet, og det kan medføre, at indsatsen ikke bliver den optimale.

Andre peger på, at Ritalin kemisk set er i familie med amfetamin, speed, og at det stigende forbrug af stoffet har fået Sundhedsstyrelsen til at holde skærpet tilsyn med læger, som udskriver for meget af medicinen.

Erno Larsen og Søren Dalsgaard er to af de, som har arbejdet professionelt med ADHD. Dem kunne man læse om i Politiken 28.8.09. Den første er konsulent, den anden har skrevet en Phd-afhandling om denne patientgruppe. Søren Dalsgaard mener ikke, at stoffet methylphenidat (Ritalin) skaber afhængighed. Han siger til avisen:

- Det er et sikkert præparat uden de store bivirkninger.

Erno Larsen peger på, at mange af de unge blander medicinen med hash.

- De har så store sociale vanskeligheder, at det gode selskab udelukker dem. Meget ofte er der flere i familien, som har det. De skal have støtte i hjemmet til at udvikle sociale kompetencer. Den kriminalitet, de begår, er ofte heller ikke særligt overvejet, siger han til Politiken.

Så det kan godt hende, at Emil fra Lønneberg virkelig var syg oveni hovedet og ville have glæde af en pille eller to. Men det kunne jo også være, at noget af det havde at gøre med hans hid-sige far, som altid lukkede ham ind i brændeskuret. ■



Gud, gal, genial



Bittners klumme om galskaben

Et galt øje, der ser et lys bag lyset, *sådan* kan galskaben - også være - i øjeblikke et vildt og poetisk liv, og melankolsk i sin usigelighed, dødeligt i sin uforståelighed, og vildt *erotisk*, altså *arabesk-løst* er J. P. Jacobsen i sin "Monomanie" (1869):

Jeg er gal!
Men jeg kjender mit Vanvid,
Dets Ophav og dets Væsen.
Jeg er gal, og nu vil jeg synge;
Men jeg ved, jeg er stum,
Og at strengene, jeg slaar,
Er Jernstængerne for min Celle.

Men et spørgsmål til galskaben er om den faktisk er gal? eller er sund, men spiller gal? eller måske spiller gal og er gal? eller bare er gal, ja, og *hvad så?* og i hvert fald er galskaben vel åndsstærk paradoks fx kan det i én - netop flertydigt *gal* samtale - hævdes at der findes en vildt magt i samfundet, der har interesse i at definere galskaben, fordi den vil sparke de gale ud - og samtidigt - i munden på sig selv påstås at de gale nu er ganske særlige seere, - der forstår det egentlige liv bag livet: galskab

"Allerede Aristoteles snakkede et par tusind år før vin-euforisk om forbindelsen mellem kunst og galskab. Men hvad er det så med forbindelsen? Er det hele løgn?"

er jo en *geniform*, en kødelig poesi, en *sprællevende* forståelse af liv (som en hest med øjne i næseborene), der er forbeholdt visionære. Er det sådan eller er det tossesnobberi? ... Selv tænkte jeg: "på hesten som den ville stå i fyrreskoven om aften mens blodet siver fra solens ører" (fra Pentti Saarikoskis digt: DEN GALE MANDS HEST").

I hvert fald er det den såkaldt *romantiserede* forestilling: det gale geni. Forestillingen er vel nok åbenlyst forkert når den stilles kategorisk, men klassisk skønt op som: geniet er en gal og den gale er et geni. Den såkaldte romantiske

forestilling er endvidere helt løst i sin *romantik* - allerede Aristoteles snakkede et par tusind år før vin-euforisk om forbindelsen mellem kunst og galskab. Men hvad er det så med forbindelsen? Er det hele løgn?

Aner det ikke, men der er potentiale - for gælder det ikke for både geni og gal at de som *figurer* begge søger mod det originale, skæve, rasende ubeherskede, tænker udenfor normerne og taler med GUD og intuitivt finder på og ser lyset bag lyset eller måske lyset på æblet i dets fald mod jorden, - at de forstår alt så sært og mystisk og er totalt uforståelige for alle andre, - at de er simultant udsidere og indsidere: paradoksale i deres væsen, netop lidenskabeligt ufornuftige, det er sindsoprivende, *nåh*, de er følsomme, *mærker* verden, *ser* og *lyt!* og til sidst overvældes geniet af alle impulser og ender i angst, fortvivlet, deprimeret, nu: *gal* - og endelig, tak! død. Er det sådan?

Jamen, lad det da være: sådan. Må det gale øje, der ser et lys bag lyset, *ikke* bare leve et vildt og poetisk liv, *ikke* bare være melankolsk i sin usigelighed som et slags tavst Monomanie-jeg, men netop synge eller råbe sin dødelighed udødeligt ud i al sin originale uforståelighed, lad det gale øje slå sin fængselcelles jernstrænge - ellers - uden et genialt *værk*: er den gale vel næppe mere genial end normal. Det gør dog ikke den gale mindre tragisk, mindre *menneskelig*, mindre skøn - end ideen om et virtuost, sublimt geni. Men du vil jo umenneskeligt, er det sådan? ■

Jacob Bittner bor i København og er midt i tyverne. Han lever for at skrive, foretrækker litteratur på originalsproget, har familie i såvel storbyer som øde bjergegne, og er fast klummeskribent i Outsideren.

Vendepunkter

Projekt Vendepunkter har eksisteret siden 1983. Det er det eneste brugerdrevne recovery-kursus i landet, og siden begyndelsen er det ud over selve Vendepunktskurserne, vokset til også at omfatte en mentor-uddannelse og et arbejds-markedsprojekt.

Claus Bech-Nielsen, som er projektkoordinator for Vendepunktskurserne, fortæller at der nu har været 170 personer igennem de forskellige kursusforløb. Hovedparten af deltagerne har på en eller anden måde haft psykiske problemer.

Vendepunktskurserne lægger vægt på at give deltagerne bedre mulighed for at håndtere deres sygdom, i overensstemmelse med deres egen selvforståelse. Målet er at give deltagerne mere indflydelse på deres eget liv.

- De fleste bliver i stand til at gøre ting på eget initiativ, som de er glade for og som beriger deres dagligdag. Og de bliver bedre til, at gøre noget for andre. De har fået brugbare netværk, og de har fået en bedre hverdag, siger Claus Bech-Nielsen. Det fører efter hans mening til, at deltagerne bliver bedre rustet til arbejdsmarkedet.

Det seneste skud på stammen er "Vendepunkter til arbejdsmarkedet," der er et samarbejde med bl.a. Københavns Kommune. Projektet er først og fremmest rettet mod borgere på kontanthjælp, med der optages også førtidspensionister. Og alle, som deltager i projektet, er sindslidende.

Projektet handler ikke kun om arbejde og uddannelse. I projektforløbet indgår også rådgivning, støtte og rettigheder, kost og motion, boligforhold, uddannelse, netværk og terapi. Og så alt det, vi taler så meget om, men vi ikke altid gør så meget ved: Kærligheden, parforholdet og kreativiteten.

Projektet er opdelt i to dele, som tilsammen varer et lille år, 42 uger.

Hvis du vil have mere at vide: Kontakt projektkoordinator Claus Bech-Nielsen på 33251623 eller send en mail til vendepunkter@psykiatribrugere.dk SB



VI VED HVOR SKOEN TRYKKER

OUTSIDEREN

VI VIL DØMMES...

Outsideren er Danmarks eneste landsdækkende tidskrift om psykiatri, der ikke er skrevet af behandlere, journalister eller forskere.

Bag hvert ord står et menneske, der har lært psykiatrien at kende på den direkte måde. Ved at være skizofren. Eller psykotisk. Depressiv. Manisk. Paranoid. Befinde sig der, hvor livet kan være en daglig kamp, og det vigtigste er at tro på, at det hele nytter.

I Danmark udkommer en masse udmærkede tidsskrifter, der taler på vegne af den ene eller anden minoritetsgruppe. De har det til fælles, at de stort set skrives af mennesker, der ikke har prøvet tilstanden på egen krop.

Ikke et ondt ord om det. Men på Outsideren har vi altså valgt at gøre det på en anden måde. At være totalt uafhængige af politiske og økonomiske interesser. At lade erfaringerne sidde ved tasterne.

Er det naivt? Eller kan det bruges til noget? Døm selv. Læs os.

6 numre for kun 195 kroner – abonnér nu!

Brug girokortet



Overførsel fra kontonummer

L

Danske Bank

GIRO
INDBETALING

KVITTERING

Check og lignende accepteres under forbehold af, at Danske Bank modtager betalingen. Når De betaler kontant på et posthus med terminal, er det kun posthusets kvitteringstryk, der er bevis for, hvilket beløb De har betalt.

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

Beløbsmodtagers kontonummer og betegnelse

16 67 22 46

16 67 22 46

Outsideren
Bragesgade 10, 1. sal
2200 København N

Outsideren
Bragesgade 10, 1. sal
2200 København N

Meddelelser vedr. betalingen kan kun anføres i dette felt.

- ☐ Privatabonnement, seks numre: 195,- kr.
☐ Institutionsabonnement, seks numre: 375,- kr.

Ønskes mere end et eksemplar,
kontakt os på: abonnement@outsideren.dk

Underskrift ved overførsel fra egen konto

Post Danmarks kvittering

Kroner Øre

Betalingsdato eller Betales nu

Gebyr for indbetaling betales kontant
Kroner Øre

Til maskinel aflæsning – Undgå venligst at skrive i nedenstående felt

Dag Måned År Sæt X

4030S 2009.05 DB 759-26654

+01<

+16672246<

Fejl og Fadæser

Af redaktionen

1 I Outsideren nr. 71 bragte vi en fotoreportage under overskriften "Julie, 3. th". Billederne dokumenterede hidtil ukendte sider af hovedpersonen Julie Feilbergs liv – for eksempel at hun kan lide at danse i privaten og at hun er i besiddelse af en hel ufattelig mængde sko – men desværre var overskriften forkert. Julie bor på 3. sal, *midtfor*. Vi beklager (tør ikke andet), red.



Foto: Karolina Zapolska

Julie Feilberg ringer til redaktionen for at få fejlen rettet.

2 I forbindelse med sidste nummers tema om mennesker i psykiatrien, der dør alt for tidligt, oplyste vi at LAP – Landsforeningen af Psykiatribrugere – i april ville søsætte en kampagne om de mange uventede og pludselige dødsfald. LAP har efterfølgende oplyst, at kampagnen er flyttet til ultimo september.

3 En formulering i seneste nummer affødte flere reaktioner, hvilket måske skyldes, at nærværende blad ikke blot skrives af tosser – også en pæn del af vores læsere tilhører dette segment. "Psykkiske syge lever ca. 15 år kortere end resten af befolkningen", lød ordene, der efterfølgende fik flere til at kontakte redaktionen og spørge efter navnene på disse psykiske syge. Dem kunne vi desværre ikke udlevere, da meningen – naturligvis – var i *gennemsnit* 15 år.

MØDE... Hva' så der!

Vores rejsende medarbejder er landet solbrun og lækker efter et længere ophold i Tyrkiet. Hendes første handling var at gå til møde i Psykiatriforeningernes Fællesråd.

Af Anne Marie Rafferty

Ja alle steder holder man møde. Man bliver klogere eller tror, man bliver klogere – eller bliver vi klogere hele livet – ja, siger jeg, hvis du udvikler dig – og et møde er vel udviklende?! Mødet var i Valby, og jeg blev måske lidt klogere på, at vi er ved at lave en udskrivnings PAKKE/GUIDE til dem der har været indlagt (*der er delte diskussioner om vi skal lave 2 eller 1 pjecer*). Måske kan guiden endda rokke lidt ved de mange genindlæggelser i psykiatrien. 67% af patienterne, var gengangere i januar 2010!*

Mødet havde alt det der danske ordkløveri, mens vi sad og diskuterede (bevares, jeg er fra Canada). OK, cool. Der var folk fra en pårørende forening, en anoreksi forening og SIND og formanden og en stor redaktør og mig og dem fra LAP. Men skal vi virkelig diskutere næsten hvert ord, er det ikke bare indholdet det gælder? Tjaaaa, ved ikke, jeg er jo udlænding, og desuden var jeg selv med på at diskutere ordet KRISE (som er et stort ord - for øvrigt). Nå, man kan ikke tilfredsstille alle altid; man kan kun tilfredsstille nogen, nogen gange og sådan noget.

Maden taler vi ikke om – for der var kun lige nok, påklædningen springer vi over, men indholdet af udskrivnings guiden var meget relevant. Især var der relevante oplysninger, så man er bedre rustet efter en indlæggelse, især ved førstegangsindlæggelse. Og der var mægtigt gode pointer, selvom jeg må indrømme, at jeg måske ikke fik dem alle sammen med, for jeg skulle gå 10 min. før mødets afslutning. Mødet trak jo ud, alle var så engagerede og min barnepige skulle jo have fri.....

Så udskriv dig selv – og tjek ud, når guiden kommer, den bliver god og der er lagt mange gode kompetente fælles kræfter i det fra Fællesrådet og mit eget blad, Outsideren.

P.S. Jeg faldt ikke i søvn til dette spændende møde, selv om jeg var meget træt. For - imellem jer læsere og mig - det har jeg prøvet engang. ■

* Ifølge konsulent Helle Hartmann Madsen
– Region Hovedstadens Psykiatri.



Støtte- og kontaktCentret



Et tilbud til sindslidende i København
- gratis og anonymt

Døgnrådgivning

Åben for telefonisk kontakt døgnet rundt alle årets dage. Personlig henvendelse kan foretages direkte fra gaden mellem 8 - 22 på hverdage og mellem 17 - 22 på søn- og helligdage ellers efter aftale.

Vi tilbyder almen menneskelig og juridisk rådgivning samt mail-rådgivning på netraadgivning@skc.dk

Café 24

Åben alle årets dage, hverdage mellem 14 - 22, søn- og helligdage mellem 10 - 22. Se dagens menu på www.skc.dk

Støttekontaktpersonerne (skp'erne) giver støtte til at få hverdagen til at fungere.

Linnésgade 24, 2
1361 København K
Telefon: 33 14 98 41
Mail: skc@sof.kk.dk
Web: www.skc.dk

Hvem i alverden sidder bag de tonede ruder?



**Læs i næste nummer om
firehjulstrækkerne og
de psykiatriske diagnoser**