

Sofa, sydpå eller psykiatrisk:

(Ned)turen går til...

Hvorhen i ferien?
Få gode råd i vores
eksklusive tillæg om
sol, sommer – og sårbarhed.

Side 10-15



40 SIDER OM LIVET OG GALSKABEN

Happy Summertime



RF10

**From a little
happy man**

Tegninger af René Funch Frederiksen

#73

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.

E-mail: redaktion@outsideren.dk
Hjemmeside: www.outsideren.dk
Gironr: 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, Reno Jacobsen, regn-
skabsfører, Outsideren, Klavs Serup Rasmus-
sen, 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:
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.

Forsidecollage: **Jette Nielsen**



VI VED HVOR SKOEN TRYKKER

OUTSIDEREN

Side 4: På flugt fra sprøjten

Beretning fra en lukket afdeling

Side 16: Fucked op

Samtale med en præst om meningen med det hele

Side 22: Klædt på til dronningen

Da vores udsendte mødte fremtiden

Side 25: Midt om natten

Til forsvar for en vanedannende medicin

HVEM ER VI? Outsideren er Danmarks største og brugerblad om psykiatri, og 100 % uafhængigt af politiske, religiøse og økonomiske 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 15 år siden og bliver i dag lavet på frivillig basis af en gruppe frivillige, der har erfaring med psykiske lidelser på egen krop. Vi ved, at vanvid kan være både en rædsel - 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.

”Jeg vidste, at de ville komme ind på mit værelse og holde mig ned på sengen og give mig en sprøjte. Så jeg ringede til en ven og sagde, at jeg måtte væk, her og nu ”

På flugt

Personlig beretning af
Eisa Hunø Swierkosz

Juni, 2010: Der er nu gået otte år, men jeg husker stadigvæk alt. Kunne noget være gjort anderledes dengang? Tjah, jeg var jo virkelig selvdestruktiv og man kan jo for fanden ikke gå og få hjerneskader af at slå hovedet ind i ting. Men, på den anden side, så fik jeg det i dagene efter flugten hurtigt meget bedre. Der var lidt hovedbanken, men ikke meget og ikke mere end mine venner kunne klare det. Jeg var omgivet af kærlighed, det sted jeg var. Det var alt, der skulle til. Og mere end psykiatrisk kunne klare.

Hvornår var det begyndt? Måske i foråret 2002, hvor jeg mistede et menneske, der stod mig meget nær. For mig havde hun været et levende bevis på, at verden ikke kun var afs lave. Og at voksne ikke kun var dumme og onde. Netop min veninde var faktisk en, der var fornuftig. Som ikke var voldelig og ødelagde mig og alt det der. Hun var død, og jeg var fuldstændig svøbt og viklet ind i sorg. Så jeg henvendte mig på psykiatrisk afdeling på Bispebjerg og blev indlagt på afdeling E9, et lukket afsnit. Jeg var mega-selvdestruktiv. Ikke om dagen, der havde jeg det faktisk okay, men om natten kastede jeg mig ned på gulvet og slog mit hoved imod væggen. Det var en fantastisk lindring at slå hovedet mod væggen. Jeg vil ikke sige, at det kan anbefales, men det var nu meget virksomt for mig på det tidspunkt. Men selvfølgelig også pissefarligt, og personalet skulle jo gøre et eller andet, så det endte med tumult, bæltefiksering og et par beroligende sprøjter.

Sprøjte bagi

På et tidspunkt må lægen og personalet

været blevet enige om, at de ikke gad det show med mig længere. De havde hele tiden tilbudt mig medicin, men jeg havde sagt nej tak til al deres gift. Lægen må have besluttet sig for en tvangsmedicinering, for pludselig kom der ti-tyve personaler ind på mit værelse. Måske var der ikke hele tyve, men der var mange, og lægen havde en pille med, som hun spurgte, om jeg ville have. Det sagde jeg nej til, for jeg troede jo, at medicin ville ændre mig og ødelægge min hjerne. Jeg sagde altså nej, og så kastede de mig ned på sengen, holdt mig fast, gav mig en sprøjte i røven, og så gik de. Jeg havde aldrig, aldrig følt mig så alene. De havde invaderet og ultimativt overskredet mine grænser, og så lod de mig bare sidde der alene på sengen i mit værelse. Jeg havde fået sprøjter i dagene forinden, men det var ligesom sket i kampens hede, når jeg slog hovedet mod gulvet eller væggen, og per-



sonalet ville stoppe mig. I de situationer fik jeg rivotril eller serenase. En af de andre ting, der forstærkede følelsen af ensomhed, var at personalet havde taget alle mine personlige ejendele. Min dagbog havde jeg fået lov at beholde, men ellers måtte jeg gå i hospitalets tøj, bruge deres dårlige, små tandbørster, små stykker sæbe, medicinbægre og små tuber tandpasta. På den måde mister man en del af sin personlighed, og end ikke min seng var rigtig min egen.

På flugt

Jeg vidste, jeg ville blive udsat for tvangsmedicinering igen. Ti personer ville komme ind på mit værelse og holde mig ned på sengen, og så ville jeg få en sprøjte, hvis jeg ikke sagde ja til tage medicinen frivilligt. Jeg tænkte, at det her ville ødelægge mig. Så jeg ringede til en ven og sagde, at det

bare ikke gik, og at jeg ville væk fra hospitalet, og at det skulle være nu. Hun gik så i gang med at lægge en flugtplan, som kom til at inddrage tre andre. Selve flugten forløb således: Til den lukkede afdeling, hvor jeg var indlagt, var der en have, som man kunne få lov at gå ud i, med et to meter højt hegn omkring. Det var afgørende at jeg havde udgang til haven, for det var ved at kravle over hegnet, at jeg skulle slippe væk. Jeg fik besøg af en ven, der skulle hjælpe mig over hegnet, hvis jeg var alt for dopet af medicin, til selv at kunne klare det. Hvis det blev nødvendigt, skulle min ven holde personalet hen under flugten, men de opdagede ikke noget, og der var ingen problemer med at komme over hegnet.

På den anden side af hegnet havde mine venner placeret en pæn dame, hvilket vil sige en af mine veninder med et løst tørklæde om halsen og et eller andet dame-

Eisa Hunø Swierkosz er midt i tyverne og bor på Indre Nørrebro i København.

Foto: Jette Nielsen

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE ➔

blad i hånden, så hun så normal og uskyldig ud. Hun eskorterede mig og min ven hen til en bil, som de i anledning af flugten havde sat falske nummerplader på. I bilen sad en chauffør, og vi kørte alle fire væk fra Bispebjerg Psykiatriske Hospital, uden nogen lod mærke til det. I de næste fjorten dage boede jeg hos en veninde. Jeg ville ikke bo hjemme hos mig selv, for så ville politiet finde mig, og jeg ville blive indlagt igen. Det ville jeg aldrig kunne have holdt til. Så ville mit liv være gået helt i opløsning.

Skær og snak

Inden denne indlæggelse på Bispebjergs lukkede afdeling, havde jeg haft to, måske tre indlæggelser. Det kan jeg ikke huske, for det var tilbage i 2002. Men jeg havde allerede rigtigt dårlige oplevelser med det psykiatriske behandlersystem. Især fordi jeg ikke ville tage medicin, og samarbejdet imellem patient og læger og sygeplejersker

som det er nu. Det handler jo også om hvordan du bliver mødt, når du er indlagt. Personalet på de psykiatriske afdelinger kunne godt bruge mere tid på dialog og samtale. For eksempel kunne de have talt med mig om, hvor frygtelig ked af det jeg var, fordi nogen, jeg holdt af, var død, i stedet for at sygeliggøre det. Men med de ressourcer, der er til rådighed både dengang i 2002 og nu, er der slet ikke tid til samtale. Det er visionsløst, synes jeg. Hvis man så patienten som et helt menneske og ikke bare som en hjerne, der skulle justeres, så ville manges psykiatri-historier ville have været anderledes. Det tror jeg.

Valgte et filter

Men der var jo undtagelser, som for eksempel psykiateren Alice Madsen. Som jeg havde ambulante samtaler med. Vi snakkede, men jeg ville stadig ikke tage medicin. Men en dag spurgte hun, om jeg havde tænkt

på, at medicinen kunne give mig en form for filter? Det spekulerede jeg længe over. Det kunne da være meget praktisk med et filter, for jeg kunne slet ikke gå på gaden, hvor der var støj og alt bare trængte ind. Og så nåede jeg efter nogen tid frem til, at jeg gerne ville have et filter. Så tog jeg medicinen frivilligt, og så startede samarbejdet. Men via min psykiaters input nåede jeg selv

Plejer, plejer bøj dig i mit støv

Jeg er både støv og aske

Det er mig, der ligger bomben i din taske

Du bliver ikke glemt

Kærlig hilsen din paranoia-patient

*"En sidste hilsen til psykiatrisk afdeling på Bispebjerg",
foråret 2002, af Eisa Hunø Swierkosz*

begynder først, når man accepterer at tage alle deres piller. På den måde fik jeg bekræftet alle mine værste fordomme, om at de bare ser mennesket som en maskine, man fylder medicin på. Så jeg var meget oppe på barrikaderne dengang. Men jeg kom jo selv og henvendte mig på Bispebjerg med snitsår og meget andet, selvom jeg vidste det var et skidt sted. Jeg spørger stadig mig selv hvorfor? Svaret er jo nok, at der ikke er nogen alternativer.

Når man kaster med ting, skærer i sig selv og slår hovedet mod gulvet eller væggen, så har man ikke andre muligheder end psykiatrisk afdeling. Jeg har ikke nogen ideer til, hvad samfundet ellers skulle tilbyde,

frem til, at jeg ville prøve at tage medicin. Og det er jo sådan, det skal foregå. Du kan ikke forcere den proces og proppe medicin i folk, der ikke vil have det. På et tidspunkt forklarede en psykolog mig, at incestramte overlevere som mig som regel ikke bryder sig om at have depotmedicin inde i kroppen. Jeg forstod med det samme præcist, hvad hun mente. Det er slemt nok for alle at blive tvangsmedicineret, men når man har været udsat for incest, er det fuldstændigt utilgiveligt at få overskredet sine fysiske og psykiske grænser, som det sker under en tvangsmedicinering. Og så med en sprøjte. Det var simpelthen så ubehageligt. ■

Pludselig kan jeg se, at jeg er fattig:

Mine nye ønsker til livet (sådan da)

Causeri af Gunver Sørensen

Jeg har i nogle år fået en høj dosis antipsykotisk medicin, fordi det var nødvendigt for mig. Nu har jeg i samarbejde med min psykiater fået mod til at træppe ganske lidt ned.

Det har betydet at jeg ikke længere er så neddæmpet og passiv som før. Desuden er jeg begyndt at kunne få minder fra før i tiden, noget jeg nærmest ikke havde før. Jeg er selvsagt blevet mere levende og jeg føler at min liv er blevet rigere.

Dog skal det siges til dem, der påtænker at træppe ned, at det ikke er bare lykken, for det kan også give lidt mere usikkerhed i sociale sammenhænge, nogle gange lidt angst. Det håber jeg dog går over efterhånden.

Det, jeg egentlig vil skrive om her, er økonomi. I takt med at jeg er gået ned i medicindosis, har jeg fået flere ønsker til livet. Det er først og fremmest materielle ønsker.

Jeg kunne tænke mig at købe nye reproduktioner til mine vægge, da det vi har i forvejen er lidt tilfældigt valgt. Så kunne jeg tænke mig at købe nye møbler efter eget valg. Dem, vi har, er svigerforældrenes aflagte. Og jeg har også lyst til nyt tøj, som er mindre tilfældigt end det, jeg har nu. Desuden ville jeg gerne spise mere økologisk, da det er nu engang er det bedste, samt gå til nogle flere koncerter, teaterforestillinger og i biografen.

Men så er der lige det, at jeg er førtidspensionist. Før brugte jeg næsten kun penge til mad, eftersom jeg ikke havde andre ønsker p.gr.a. den medicin, jeg tog. Nu skal jeg så til at tænke anderledes, hvis jeg vil have råd til bare en lille del af mine nye ønsker.

Jeg har egentligt aldrig haft økonomiske problemer. Jeg har levet et rodløst liv fra hånden og i munden, og aldrig før tænkt, at materielle ting faktisk kan give mig en vis tryghed. Det vil sige, at de køb jeg har gjort, har været spontane og uden den store værdi, hverken for mig selv eller for

andre. Det har aldrig før haft betydning for mig at have noget klassisk, smukt og af god kvalitet.

Det har det nu.

Og så kan jeg pludselig se, at jeg er fattig.

Ikke fattig, sådan at jeg lider hungersnød, men fattig i forhold til at opnå de mange muligheder, der er i vores overflodssamfund. Jeg har slet ikke råd til at spise økologisk mad. Det er for dyrt. Men selvfølgelig kunne jeg prøve at gå i genbrugsforretninger efter nyt tøj - tid har jeg jo masser af. Og måske vil det lykkes at finde en pæn sofa i genbrugsforretningen også.

Egentlig begræder jeg ikke, at jeg er fattig. Sofaen behøver jo ikke være Børge Mogensen og lampen behøver ikke at være Poul Henningsen. Det vigtige, når man vælger noget, er jo at man har sjælen og hjertet med, så ens køb ikke bliver alt for tilfældige og bare hurtigt skal overstås.

Og skal der blive råd til de oprigtige ønsker man har, så er det vigtigt, at man er omhyggelig med sine penge og ikke bruger dem på i grunden ligegyldige ting. ■

Efterskrift: Nu er der gået tre uger, siden jeg skrev ovenstående tekst. Outsiderens redaktionelle konsulent har netop bedt mig om at lave en anden slutning - "rund den af, måske med lidt skarp moral, og helst nu, for vi har snart deadline", som han siger. Det er bare sådan, at den "nye" fornemmelse, jeg fik ved at gå lidt ned i medicin, i mellemtiden har udlignet sig, sådan at de ønsker, jeg skrev om, ikke er så påtrængende længere. Jeg er dog stadig mere levende og talende end før.

Gunver Sørensen er 44 år og bor i Roskilde sammen med sin kæreste Reno, der lider af ulykkelig kærlighed til fodboldklubben FC Roskilde.

"Det har aldrig før haft betydning for mig at have noget klassisk, smukt og af god kvalitet. Det har det nu."



Den 27. maj i år blev Rådhuspladsen indtaget af byens skæveste eksistenser, der brugte en fuld dag af deres liv på at servere brændnædesuppe og spille rock lige op af Strøget - kernefamilie Danmarks mest yndede indkøbsrute.

Dagen var en del af den statsstøttede kolos "Det Fælles Ansvar II", et projekt der siden 2006 har kastet millioner af kroner ind i jagten på den gyldne værestedsformel.

Fotos:

Jette Nielsen

Værestedernes Dag







Sofa, psykiatrisk eller sydpå?

Tegning: Jacob Tolstrup

Sol, sommer og sårbarhed

Både
muligheder og
forhindringer er legio,
når mennesker med en
diagnose skal beslutte
sig for en ferie.
Læs fem personlige
beretninger fra
varmefronten.

Om sommeren kan jeg sove lige så længe som resten af året

Af Julie Feilberg

Jeg er for længst holdt op med at se frem til sommeren som en tid, hvor jeg holder fri, for det gør jeg hele året rundt og får næsten 15.000 kr. om måneden for det. Når man som mig har fået tilkendt førtidspension, så holder man hurtigt op med at skelne mellem arbejdsliv og fritid, hverdag og ferie. Man har oceaner af tid, og hvis man ikke sover til langt op ad dagen, som jeg gør, kan det være svært at udfylde de mange ledige stunder. For mig er sommeren derfor en årstid, hvor jeg nyder solen og varmen og at det er længe lyst om aftenen. Hvilket betyder meget, når man lider af vinterdepression, som trænger sig på i de kolde, mørke måneder, kun afhjulpethed af juletiden.

Jeg rejser kun de to gange om året, hvor jeg flyver ned til Bruxelles og besøger mine forældre. Men nu går mine gamle med planer om snart at slå sig ned i København, og så kan jeg ikke forestille mig, hvordan jeg nogensinde kommer til udlandet igen. Jeg er alt for nærig til at rejse ud, når ikke mine forældre betaler for det, for jeg skal jo også have noget at leve af i hverdagen, så det med at tage på badeferie på Gran Canaria er ren og skær utopi, selvom jeg godt kan drømme om det, når jeg får vinterkuller. I øvrigt er det meget svært at rejse, når man lever alene. Hvem skulle man tage af sted med, hvordan skal man få råd, o.s.v.? Og når man er psykisk syg og får medicin, er det meget risikabelt at rejse uden for EU, jeg er alt for neurotisk, og hvad hvis jeg bliver dårlig (skal indlægges, have medicin osv.) Nej, safari-turen i Afrika, et roadtrip gennem USA, at se den kinesiske mur, det må vente til min næste reinkarnation.

Så heller ikke denne sommer har jeg tænkt mig andet end at hygge mig, som jeg plejer, sove til over middag, som jeg plejer, og få læst de bøger jeg har liggende på mit natbord, som ser bebrejdende på mig. Jeg har altid gang i adskillige bøger på én gang, og nogle af dem kan jeg være over et år om at

blive færdig med. Måske tager jeg lidt op i mine forældres sommerhus i Gilleleje, det plejer jeg at gøre i juli og august, når de er deroppe, jeg er der 4-5 dage ad gangen et par gange eller tre i løbet af en sommer. Jeg fatter ikke, at folk kan holde ud at være i et sommerhus mere end nogle få dage i træk, man kan jo ikke rigtig foretage sig noget i disse provinshuller, som man ikke lige så godt kan lave derhjemme, bortset fra at sole sig og bade i havet.

Godt det samme at jeg er så rejsesky, tænkte jeg, dengang masser af mennesker sad fast rundt omkring i verden på grund af askeskyen. Jeg er i det mindste næsten altid hjemme i min egen lejlighed, i sikkerhed og med min dyriske komfort i orden. ■

"Safarituren i Afrika, et roadtrip gennem USA, at se den kinesiske mur, det må vente til min næste reinkarnation."



Foto: Karolina Zapolska

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

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE ➔



Foto: Jette Nielsen

Rejs

og føl dig hjemme

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE ➔

Af Sharma Tai Christensen

Vi er midt i vulkanens øje, når det gælder om at finpudse rejselysten her i sommermånederne. Alt skal vendes og drejes. Skal det lykkes askeskyerne at lave om på planer og overvejelser? Jeg skal selvfølgelig også ud at rejse, men jeg venter til sensommeren, med et minimum af forberedelser. Præcis som sidste år. Og året før det...

Tilbudene i aviser, brochurer, TV og internettet kan næsten bringe os hvor som helst, uden at røre en finger. Så husrådet må træde sammen for at vælge. Men der er selvfølgelig nogle forhindringer. Den jeg personligt kender bedst, er økonomien. Og angsten. I år sidder ferien måske skruet fast på væggen hos mange. Toogfyrre tommer fladskærms tv. Det er der nogen der kan tillade sig alligevel. Alle dem der har købt med små månedlige afdrag. De højtlonnede skal nok også klare det. Så er der dem der

er sådan indrettet, at de har set udfordringen komme, og derfor systematisk, har sparet op gennem hele året. Det er lige før det lyder lidt kedeligt her i år 2010, hvor AcceptCard har haft sit hidtil bedste år. Der er også det grå guld. Efterlønnere med friværdis og vaskesøjle i husets bryggers. Liggebus med kursen sat til Gardasøen.

Her skal hovedet holdes koldt. Mine andre muligheder kan tælles i dusiner. En "Rejs nu, og betal først til november", løsning. I TV ser jeg Transavia eller Norwegian, reklamer for en flyrejse til, for eksempel, Rom for 399,-. I bunden af billedet står det med småt, i 30 sekunder. Det er en enkeltbillet. Så den skal ganges med to, hvis man absolut ønsker at vende hjem igen. Du skal selv finde dig et godt, men billigt hotel. Og så skal du gange hotelprisen med to for at få enkeltværelse. Og så skal der spises på restaurant i fem dage. Vær opmærksom på det.

Kronen på værket kunne overvejes. TV2/ClubLorry segmentet. Otte dages pilgrimsrejse til de Færøske fjelde, med vinsmagning. Barrolo 95 fra en sydskråning med kridtbund. Og kyndig rejseleder. Prisen kan holdes indenfor 15.000,-. Tilbudet er ikke for mig, så jeg har ikke tjekket enkeltværelses prisen. Her skal vel også bare ganges med to.

Her er jeg nok også lidt uden for strømmen. Jeg er førtidspensionist. Men jeg kan da sagtens huske, at jeg var i Bennidorm på chartertur. Det var en ferieby under opbygning af spansk turistindustri. Et par hoteller stod og gloede på hinanden. Resten var en byggeplads. Men den klassiske promenade ved stranden var blevet etableret. Man skulle jo have et foto med hjem med en abe på skulderen eller en tigerunge. (Læs mere på WWF's hjemmeside).

Den chartertur husker jeg som en ferie, hvor jeg i otte dage gik fra hotellet ned til promenaden. Over stok og sten. Her satte jeg mig på en Taverna og drak mig nogle øl i skyggen. Det samme sted hver dag, og jeg oplevede pludselig en følelse af tilknytning og nærvær til den søde unge pige, der serverede for mig hver dag. Vi blev venner, det vidste hun bare ikke! Jeg ville ikke leve i isolation. Jeg udvekslede aldrig et ord med hende. Men hun vidste, at hun skulle trække en San Miguel op til mig. Jeg mener, så var vi vel lidt venner.

Når de øl havde meldt deres ankomst i min krop, gik jeg tilbage til hotellet igen. På vejen købte jeg en flaske vodka og noget appelsinjuice. Det skulle jeg have med op på værelset, inden jeg gik i hotellets bar for at få en par klassikere. Lumumba. Brandy og cacaomælk. En Metaxa Seven Star med Seven-Up, og til slut en Sambuca med kaffe og ild i. Jeg var vel på betalt ferie i Spanien. Skik følge eller land fly...

Sådan gjorde jeg hver dag. Jeg talte aldrig med nogen. Grundstenen til en tiltagende alkoholisme var lagt. Men jeg var jo på ferie, det var næsten det vigtigste. Det var utrolig nemt at forklare andre. Udlandsferie! Det var lidt specielt, men mine ferier er stadig lidt specielle. De vil aldrig mere blive mainstream. Og nu er de alkoholfrie.

I 1994 sad jeg en aften og læste nogle husstandomdelte brochurer fra AOF, HOF, og så videre. Jeg ville lære at meditere. Jeg ville synke ind i mit eget utålelige univers. finde roen og måske finde mig selv. Det var mildest talt store ambitioner. Men jeg ville og jeg læste og læste. Yoga, transcendental,

Buddhisme. Mit valg faldt på den Buddhistiske måde at meditere på. Den tiltalte mig mest, fordi den ikke skulle gøre mig tanketom, men gøre mig bevidst. Og opleve at leve i harmoni, side om side med sine egne behov og følelser. At hindre mig i at tænke, ville også være utopi.

Jeg betalte og loggede mig ind. Underviseren hed Carl. Han var bare så helstøbt. Virkede utrolig glad og afbalanceret. Han lærte mig og holdet at meditere Buddhistisk på en enkelt aften. Da jeg desværre skulle forlade denne overstrålende aften, hilste Carl på alle der gik ud. Og så fik vi en lille tarvelig folder, som senere viste sig at være en opfordring til at besøge Buddhistisk Center på Svanemøllevej i København.

Hvis jeg kunne forlænge denne bevidsthedsrus, ville jeg øjeblikkeligt besøge det center. Her lykkedes det mig at skabe og vedligeholde sociale relationer, ved siden af de livgivende meditationer som vi udførte i fælleskab. Vi rejste senere rundt til kurser med vores danske Lama Ole Nydahl, i flere europæiske lande. Vi holdt vigtige fester. Vi mediterede på forskellige Buddhaaspekter. Jeg blev hurtigt heltids-Buddhist. Jeg konverterede. Meldte mig ud af folkekirken, og blev døbt Buddhistisk af Lama Ole. Karma Ugyen Dorje.

Der er jeg stadig. Har lært en masse. Og er på den livslange vej til erkendelsen af mit eget sind. Jeg har fået vendt glassene i brillerne så de ser indad.

Der findes Buddhistiske Centre over hele landet, men det center, udover Svanemøllevej, jeg rejsemæssigt har knyttet mig mest til er Retreat Centret på Vestlolland. En supersmuk trelænget, stråtagsejendom. Med stort Tibetmalet meditationsrum og små separate boværelser. Her mødes mange af Europas Buddhister året rundt. Dyrker deres praksis og elsker alle levende væsener. Smukhed! Eleksier!

Det er min faste ferieplaner. Otte dage sammen med ligesindede. Ved Rødby Færgestation kommer jeg med toget fra København. Jeg bliver hentet af gode, velmenende mennesker.

På et tidspunkt på bilturen, kan man dreje til højre. Så ender man i Lalandias ferieparadis. Vi drejer til venstre og finder vejen til indre erkendelse. ■

Sharma Tai Christensen er 60 år, førtidspensionist og skribent, forfatter, maler mv

"Jeg udvekslede aldrig et ord med hende. Men hun vidste, hvornår hun skulle trække en San Miguel op til mig. Så vi var vel lidt venner."

Det var takket være solens stråler ind gennem dette vindues-gitter på Bispebjergs psykiatriske afdeling, at vores indlagte fik sommerbrunet sig til et helt unikt mønster. Fotoet er taget af forfatteren selv. På side 4 i dette nummer kan man i øvrigt læse mere om hendes erfaringer fra hospitalet.



FORTSAT FRA FORRIGE SIDE ➔

Min sommer består af musik

Af Katrine Fokdal

At rejse er at leve, sådan ser både jeg og H. C. Andersen på det.

Jeg har altid rejst meget. For mig har sommer altid været ensbetydende med at rejse ud og opleve verden.

Men for to år siden fik min sindslidelse overtaget og jeg blev langtids-sygemeldt og røg på kontanthjælp. Til dem der ikke ved det, er det ikke tilladt at forlade landet,

når man lever af kontanthjælp. Og det er heller ikke let at få råd til en rejse med det beløb, der kommer fra kommunen.

Til mit sidste møde med kommunen var jeg så heldig at finde ud af, at hvis man befinder sig inden for det der hedder

F2 (psykose-spektret) har man faktisk lov til at rejse ud af landet i fire uger om året, hvis ens kontaktperson ellers mener det er forsvarligt.

Dette gjorde mig enormt glad. For mig ville det være en meget positiv ting for min sygdom at komme ud og opleve noget, når man som mig er født med en udforsker i maven. Men der er stadig det økonomiske problem.

Jeg er så heldigt stillet, at jeg har en meget rejseglad familie, som også er utrolig gavmild og gerne inviterer. Men ikke alle er så heldige.

I år bliver jeg dog hjemme og vil bruge

tiden på den dejlige by, jeg bor i. Jeg synes, hovedstaden har meget at tilbyde. Specielt er jeg glad for jazz-festivalen. En uge, hvor byen fyldes med musik, kan næsten opfylde mit behov for at rejse ud. Ud over det har jeg også en fast sommertradition med at tage en uge på højskole i Jylland på et musikkursus. Et kursus, jeg har besøgt de sidste 10 år. Det er måske en lidt atypisk sommerbeskæftigelse, fordi man er enormt meget på en hel uge i træk. Men jeg elsker det og det er klart et af årets højdepunkter for mig. Jeg kan dog godt mærke, at min sygdom påvirker mig meget også der. Min medicin gør, at jeg er meget træt, og sidste år måtte jeg op og sove hver gang, der var en lidt længere pause i musikken, lige som jeg heller ikke kunne feste natten lang, men måtte passe min skønhedssøvn i stedet.

Alligevel giver kurset mig en selvtillid, som jeg ikke ville undvære for noget.

Derfor er dette en ferieplan, som jeg varmt kan anbefale. Der findes så mange fede tilbud på de mange danske højskoler. Ikke kun musik. Der er noget for enhver smag. Det er et godt alternativ, når man ikke kan rejse ud og ikke har råd til det.

Så - min sommer består af musik og så håber jeg, at det danske sommervejr vil være med mig. ■

Katrine Fokdal er midt i tyverne og kreativ på mange områder, bl.a. illustrerer hun på Go-cards og underviser i dans. Hun er netop flyttet til en lejlighed på Nørrebro med bedre plads til at male. Flere af hendes værker kan ses på gallerifokdal.dk.

"Til de, der ikke ved det, så er det ikke tilladt at forlade landet, når man lever af kontanthjælp."



Gittermønster i blegt

Af Eisa Hunø Swierkosz

Oh Bispebjerg, hvilket hotel!

Buffet tre gange om dagen, inkl. medicin. Säftevand ad libitum døgnet rundt. Men så skete der heller ikke så meget mere.

Jo, der var også en altan. Og en dag jeg sad der, og kiggede ud på verden gennem gitteret, kom jeg til at tænke på Enigma,

ham med den der store puslespils-tatovering. Hæ, tænkte jeg, den kan jeg da slå! Med lidt sans for planetens cyklus i forhold til solen, kombineret med præcision og tålmodighed, kan du - hvis det gøres korrekt - opnå en smuk brun kulør med gittermønster i blegt (Det kræver dog at du er en blegfis fra begyndelsen).

Og det var så hvad den sommer gik med. ■

Den evige fest

Af Holger Pedersen

Skal skrive. Det er ganske svært, fordi jeg ikke har en sommerferie og skal skrive om det. Ingenting er vi jo. Jeg er jo gennem psykiatrien blevet en ingenting, men lige nu, hvor jeg skriver, er hjemmet fyldt af snak og mennesker. Festen her er pludselig blevet evig og jeg kæmper med at kunne servere for gæsterne.

Vi har skabt et offerrolle-parrallelsamfund her. Der sidder en med behandlingsdom og en karakterforstyrret og verdens smukkeste kvinde under solen.

Butikkerne samarbejder om at være i konkurrence med ALDI.

Vi hører sataniske musik og tjekker tilbud i de reklamer, vi ikke får. Vi ignorerer hinanden og møder vores fjender alligevel.

Vi møder hinanden i ignorance.

Vi er psykotiske. Det er for omfattende at redegøre for.

Forud venter den ikke-eksisterende sommerferie, som kun er opfyldt af et besøg på Bornholm, hvor mor vil have, at jeg kommer. Svigermor vil gerne have mig på højskole, men da det er en gymnastikhøjskole vil jeg ikke, da sport skal komme fra mig selv.

Jeg tænker i denne tid meget på mit universitet. Mit universitet skal være studiet af alting og helhed, men skal møde befolkningen som et universitet, som skal møde alle.

Det her er svært, fordi der i rummet er støj, som jeg kun kan bruge til at viderefremidle. At være blevet til ingenting er ikke

tomt. Vi mødes og taler. Det kan bare ikke formidles, fordi arbejdet er det, den anden kan fortælle, som jeg som pensionist ikke kan fortælle.

Siger: "Jeg er blevet pensionist og dermed ingenting". Vi er sgå alle bornholmere på forskellige måder.

Vi er tvungne, hvis vi ikke spiser den medicin. Der er mange flere syge mennesker end raske. De kan ikke tvinge mig til at spise pillen. De har planlagt over mange gange, at mennesker kan tvangsmedicinere mig i mit hjem.

Dommen er ved at være udlevet. Det tog 5 år. - Venter bare på, at de ikke forfølger mig på den måde.

De skal ikke sige ja på mine vegne. Det holder ikke stik. Jeg besøgte dem alle i dag.

Dette var en kaostekst, baseret på brainstorming og det har kun noget at gøre med æteren, som var her i øjeblikket. Hvis den fremlægges her, har den ikke noget med, dem, vi var i rum med at gøre.

Aktuelt ryger vi ikke hash her.

Den 9. juni 2010, venlig hilsen. ■

Holger Pedersen er i fyrrerne, bor i Roskilde og er for nyligt stoppet med at læse på RUC. Holger Pedersen er nu i stedet i gang med at skabe sit eget universitet og har allerede skrevet translokationstalen, der skal tage imod de kommende studerende. Den kan du læse i næste nummer af Outsideren.

"Dette er en kaostekst, baseret på brainstorming og det har kun noget at gøre med æteren, som var her i øjeblikket"



Foto: Karolina Zapolska

True Story. En kvinde står midt på Strøget i København. Hun rører sig ikke ud af pletten. Øjnene kigger ufravendt på strømmen af mennesker, der går forbi uden at bemærke hende. Først senere fortæller hun sin psykolog, at mens hun stod der på Strøget, var hun overbevist om, at alle der gik højre om hende, skulle direkte i helvede. Det skete i 1997 og er et eksempel på en klassisk psykotisk forestilling, hvor godt og ondt strides indædt i sindet. Og måske kun i sindet. Samtale med en præst om, hvordan man som menneske kan forholde sig til sine tanker:

Livet i dit hoved

Af Klavs Serup Rasmussen

"Man kan være så fucked op af alle de ting, der foregår i hovedet, at man slet ikke ser udvejen."

- Som 5-årig stillede jeg mig ud på gaden med hænderne i siden og råbte: Fru Herre. Jeg vil se dig. Kom så frem! Og hvis du tror jeg har set noget siden, så nej. Men den der viden, den der fornemmelse af, at der er én som passer på mig, som jeg kan rette henvendelse til i glæde og sorg, den er der altid, fortæller Karin Wellejus, præst ved Grundtvigs Kirke i København.

Grundtvigs Kirke ligger på toppen af Bispebjerg Bakke og kigger ned på Utterslev Mose, gennem alléen af høje popler på Bispebjerg Kirkegård. Til den anden side af kirken, kun adskilt af Tuborgvej, ligger Bispebjerg Hospital, som er en del af Psykiatrisk Center København. Når der er gudstjeneste kommer der ofte patienter fra Bispebjerg Hospital for at deltage, eller de

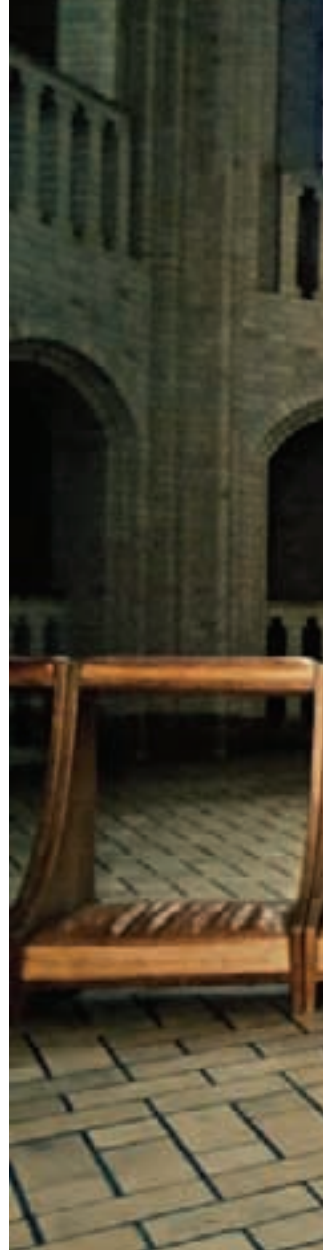
mødes med Karin Wellejus til en personlig samtale.

- *De mennesker der kommer til dig fra de psykiatriske afdelinger, hvad kommer de her for?*

- For at tale. For eksempel om den angst, de føler. Angst er en meget typisk ting på psykiatriske afdelinger, og mange af dem der kommer her, kommer på trods af deres angst. Det er måske ikke noget jeg kan tale med dem om, men jeg gør det altså alligevel.

- *Hvordan taler du så om det?*

- Angst hos psykiatriske patienter er nøjagtig ligesom den angst, man har ved en alvorlig sygdom. Angst er angst. Jeg plejer at tage fat i trosbekendelsen, fordi det er utrolig vigtigt at slå fast, at der simpelthen er nogle ting vi bare ikke vil have med at gøre. Og det er det onde som er i os eller uden for os. Trosbekendelsen begynder med, at vi forsøger djævelen og alle hans gerninger, og der ligger så meget kraft i den sætning. Tror du på den, kan du også overvinde angsten.





Ikke lige pludseligt, men det er en måde du kan stille dig over for angsten via Gud.

- *Mener du at skubbe angsten væk?*

- Skubbe angsten væk og putte den i en kasse og sige, at jeg ikke vil have noget med den at gøre. Og til Vorherre – som vi meget gerne må skælde ud, for det er Gud der har skabt os med hele følelsesregisteret – må vi gerne sige, at det kan du ikke være bekendt – jeg forsager den angst, siger Karin Wellejus.

Engang skulle Karin Wellejus have været advokatsekretær. Men den advokat hun arbejdede for behandlede en del straffesager fra de Københavnske fængsler. Oftest kom sagerne gennem fængselspræsterne, og når de besøgte advokatkontoret, var det Karin Wellejus job, at tage sig af præsterne. Det blev til mange samtaler og endte med, at lærepladsen på advokatkontoret blev skiftet ud med præstestudiet. Nu sidder hun i sin lyse lejlighed skråt over for kirken og drikker sin te. Hendes hund Abba bjæffer

dovent engang imellem, når den får lyst til at blande sig.

Syndefaldet skulle jo ske

- *Hvad er egentlig forskellen på det gode og det onde?*

- Du ved udmærket godt, hvad forskellen er. Når der er et våbenhus i kirken, er det ikke fordi alle render rundt med pistoler og sabler. Det er fordi, at dér lægger vi de sårende ting, vi gør ved hinanden. Og kan vi ikke lade være med at såre hinanden, må vi arbejde med os selv.

- *Hvordan kan vi gøre det?*

- Ved at være bevidste om, hvad vi gør.

- *Er fortællingen om syndefaldet en fortælling om menneskets bevidsthed?*

- Syndefaldet er en fantastisk historie.

I det hele taget er de første kapitler i det gamle testamente helt forrygende. Gud skaber mennesket i paradiset og mennesket lader sig friste af slangen. Men slangen er ikke bare et ondt dyr. Slangen er i de fleste

"For mig at se er livet et enten-eller, forstået på den måde, at du må vælge: Vil du livet, eller vil du bare have livet til at smuldre hen". Præst ved Grundtvigs Kirke i København, Karin Wellejus.

Foto: Karolina Zapolska

FORTSÆTTES NÆSTE SIDE ➔

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE ➔

FAKTA

• **Kain** var Adams og Evas ældste søn jævnfør Første Mosebog. Kain dræbte sin broder Abel i misundelse over, at Gud tog imod Abels offergave, men afviste Kains.

• Bibelen fortæller, hvordan **Job** blev berøvet sin rigdom og sit helbred. På et tidspunkt førte det til, at han blev vred på Gud og anklagede ham for at være uretfærdig.

"At vælge livet eller lade være. Det kan Gud ikke gøre for dig."

gamle religioner et guddommeligt dyr, hvilket Grundtvig også var inde på. Mennesket bliver lokket til at spise af æblet, det skal de jo, ellers kommer vi ikke videre i historien, og så falder der skæl fra Adam og Evas øjne og de finder ud af, ups, vi er jo nøgne. Det går altså fra *det ikke gør noget* til at *det gør noget*, hvilket jo er meget mærkeligt. Men selvfølgelig bliver de bevidste om, hvem de er og de bliver dødeliggjort. Det er nok mere det, historien skal arbejde hen imod.

- At mennesket blev dødeliggjort?

- Som betyder, at vi skulle til at arbejde for os selv for at klare os.

- Mennesket får bevidsthed og er ikke længere en naturlig del af Guds paradis?

- Ja. Men samtidig bliver mennesket også bevidst om at tage vare på det, som er omkring det. Det ord der bruges i skabelsesberetningen oversættes på dansk til "De skal herske over havets fisk, himlens fugle etc." Men på hebræisk betyder det at *tage vare* på. Så mennesket dengang vidste godt, at de skulle tage vare på jorden, og ikke beherske alt omkring sig. Det har vi så glemt sidenhen, siger Karin Wellejus

Ikke som dyrene

- Er syndefaldet en fortælling om, at mennesket er splittet mellem sin natur og sin bevidsthed?

- Hvis du skal gå videre i den bane, skal du se på, hvad Kain gjorde. Han gik rundt og arbejdede samtidig med, at han indeni var afsindig jaloux. Det er en fortælling om den dobbelthed, og den er der mange mennesker der har. Kain har været så afsindig jaloux på sin bror og resultatet var, hvad det var.

- Du talte om at arbejde med det gode og det onde i sig selv. Kan man også sige, at noget er godt eller ondt, hvis et dyr slår ihjel?

- Nej. Godt og ondt er menneskelige konstruktioner, så de giver kun mening for mennesker.

- Så du skal have en bevidsthed for at der er forskel på godt og ondt?

- Ja. Og den bevidsthed kan du arbejde med. Jeg ser negative tanker som onde. De tanker som skader os selv. For eksempel hvis du har det dårligt med dig selv, og en bemærkning får dig til at tænke "Jeg kan heller ingenting og er ikke noget værd." Arbejd med det!

- Er det så også en menneskelig konstruktion at dømme?

- Ja. Men det er kun nogen mennesker, der har behov for at dømme. Kender du

historien om kvinden, som var blevet taget i hor, og skulle stenes. Jesus sagde: "Lad den som er ren, kaste den første sten." For vi er alle sammen skyldige i et eller andet. Men vi har så svært ved at acceptere det. Endda over for os selv. Men vi har så nemt ved at dømme andre.

- Hvad er det vi er skyldige i?

- Har du ikke kørt uden lys på cykel? Alle har overtrådt nogle af de regler, som vi selv har sat op.

- Og det vigtige er, at vi selv har sat dem op, men så gør vi os selv skyldige?

- Ja.

- Hvorfor?

- Jeg tror at ligegyldigt hvilket samfund, bliver man nødt til at have regler som gælder for alle. Ellers bliver det et kæmpe show.

Inde i dig selv

- Du sagde, at mennesket havde glemt så meget. Hvad er der sket?

- Andre ting der er blevet vigtigere. Vi er blevet meget egocentriske og vil have det hele. Jeg tænker over det, hver gang jeg ser, hvor meget legetøj børn har. Jeg synes, at det er usmageligt. Ikke bare fordi jeg går ind for simple living, men fordi meget af legetøjet måske er lavet af børn og der er giftige kemikalier i. Vi tænker os bare ikke om længere. Jeg tror faktisk, at vi lever i så rigt et samfund, at det er synd for os, siger præst Karin Wellejus.

- Alle de her tanker og bekymringer i det egocentriske liv, hvad betyder de for et menneske?

- Det er blevet sværere for mange, at finde glæden i sig selv. Glæden ved sit arbejde og de andre ting i livet. Men det er ikke altid vi opdager det. Når man bliver egocentrisk lukker man sig inde i sig selv, og er ekstremt meget i sin egen verden. Så meget, at det bliver svært at se, at der er en hel verden derude. At der ikke er en sky på himlen. Jeg mener det er vigtigt at granske i sit hjerte og nyrer og hvor man ellers kan granske henne, og finde glæden i sig selv.

- Hvad hvis man finder glæden og bliver bange for at miste den? Er der en praksis. Jeg ved at man mediterer på nogle klostre.

- Jeg står aldrig ud af sengen, uden at have bedt min morgenbøn og takke for at jeg får lov til at opleve endnu en dag. Og jeg lægger mig aldrig til at sove uden at sige tak for i dag til Gud. Jeg kan også sagtens finde på, i løbet af dagen, at have en diskussion med Gud. Jeg har haft mange diskussioner med Gud i årenes løb, diskussioner som både er udsprunget af mit arbejde og hvad

jeg har oplevet på egen krop.

- *Så alle føler sig som Job nogen gange?*

- Ja, det tror jeg. De vidunderlige historier i både det gamle og nye testamente fortæller om følelser vi alle kan opleve. Når jeg har haft det værst har jeg råbt til Gud, "min gud, min gud, hvorfor har du forladt mig," eller "hvorfor skal det her ske for mig" og sådan er det bare altid. Når man er angst eller ked af det, bliver man egocentrisk og kan ikke se andet end sig selv. Men det er op til en selv at finde glæden ved livet i sig selv. At vælge livet eller lade være. Det kan Gud ikke gøre for dig.

- *Får man en smule hjælp af Gud til det valg?*

- Ja, jeg har fået hjælp. Fordi jeg har måttet arbejde med mig selv de gange, jeg har været rigtig ked af det, og fordi jeg var meget bevidst om, hvad det var valget handlede om. Jeg har sagtens kunnet ende der, hvor jeg ikke ville mere og i værste fald have begået selvmord. Alle de tanker har været inde over i mit liv. Men da min ældste søn spurgte mig for nyligt, om jeg var bange for noget i dag, sagde jeg nej. Fordi jeg har været helt derude og er kommet helt herind, frygter jeg ikke noget. Jeg kan kun takke, kun finde glæden. Man kan altid finde det negative hvis man vil, men jeg vil ikke!

- *Er det at forsage det onde?*

- Ja. Det er det onde inde i dig. Hvor du fuldstændig kun har fokus på dig selv.

- *Er det gode så at glemme sig selv?*

- Der er mange der lever i fortiden eller fremtiden. Når vi engang er færdige med carporten eller har råd til at tage på ferie, skal det nok blive godt. De glemmer nuet. Vi bliver nødt til at skubbe fortiden – alt det forfærdelige der er sket mig og jeg kan slet ikke mere – væk med det. Væk med den fremtid, så du er i nuet, så du tør leve.

Vrid dem din vej

- *Siger historien om syndefaldet ikke, at vi fik en bevidsthed og dermed muligheden for at fortabe os i fremtiden eller fortiden?*

- Nej. Syndefaldet gør, at vi er bevidste, og det er en meget bevidst handling, at skubbe fortiden lidt længere tilbage eller den der fremtid lidt længere frem i tiden, og leve nu og her. Så syndefaldet er godt. Du kan sørge for at gøre dig selv lykkelig, og det er kun dig der kan. Ingen andre. Men altså. Hvad var det Job gjorde, da han blev udsat for en uretfærdig handling? Han råbte af Gud og skældte ud, og det er da en fantastisk historie, man kan spejle sig i, og det synes jeg også man skal gøre.

- *Men Job blev også prøvet på grund af et væddemål mellem Gud og satan. Er det ikke lidt lemfældigt?*

- Jo. Men det historier skal fortælle os, at selvom det ser sortest ud, er der altid et lyspunkt. Det har jeg også sagt til mine børn. Hvis I nogensinde overvejer selvmord, så tøv lige. For der er altid en udvej. Man kan være så fucked op af alle de ting, der foregår i hovedet, at man slet ikke ser udvejen. Men tag lige og stop op og måske snak med nogen om det.

- *Hvad tænker du om, at mennesket lever så meget i sine tanker?*

- Jeg tror sagtens man kan få de forkerte tanker ind i hovedet, og hvis man ikke deler dem med andre, kan de blive fuldstændig skævvredet. Den seneste jeg har talt med, som var psykotisk, og fik en masse piller for det, hun havde hørt en stemme, der fortalte hende, at hun skulle nedlægge så mange mænd som muligt. Så hun gik på nettet hver aften. Og følte overhovedet ingen glæde ved det.

- *Så tanker kan både bringe dig væk fra verden, men også tættere på den?*

- Det tror jeg. Men man kan have mange automatiske, negative tanker, og det skal man være sig meget bevidst om. Og det er der mange, der slet ikke er klar over. Og det er, tror jeg, folk som er på vej til at blive psykiatriske patienter. Det kan også være angst for, om verden bliver oversvømmet eller et og andet, og det gør den jo nok, og hvad så. Mit råd er at bruge tanker til at forholde sig kritisk, og være bevidst om, at man selv skal gøre arbejdet med sig selv. Det er så dit valg, om du gør det.

- *I det nye testamente står der "Frygt er forbundet med straf, og den der nærer frygt er ikke fuldendt i kærligheden". Hvad betyder det?*

- Når et menneske ikke er klar over, at Guds kærlighed over for os mennesker, er uendelig, kan det ske at man rammes af angst eller frygt. Dea Trier Mørch, der var billedskærer engang i 70'erne, illustrerede sin roman Vinterbørn med nogle kæmpestore hænder, der holder om et lille nyfødt barn. Det har altid for mig været billedet på Guds omsorg for os, fra vi er helt spæde til vi muligvis bliver oldgamle. Altid er vi Guds børn. Glemmer vi det, fortrænger vi, at Gud elsker os. Så kan vi føle angst eller frygt - og den følelse er straf nok i sig selv, slutter præst ved Grundtvigs Kirke, Karin Wellejus. ■

"Jeg har sagtens kunnet ende der, hvor jeg ikke ville mere og i værste fald have begået selvmord. Alle de tanker har været inde over i mit liv."

OUTSIDEREN



Frygtløs journalistik

Som abonnent på Outsideren får du mulighed for at se verden lidt fra siden.

Hver anden måned kommer et blad ind af brevsprækken, fyldt med levende artikler i øjenhøjde, om livet som psykisk sårbar og tilværelsen efter mødet med psykiatrien.

Alle – fra private til institutioner – der interesserer sig for mere end een side af livet, kan tegne abonnement.

Brug hjemmesiden eller send en mail til abonnement@outsideren.dk

Et privat abonnement (å 6 numre) koster 195kr.
Institutionsabonnementer koster 375 kr. og følger de 6 numre, man har betalt for.

Det er også muligt at bestille:
5 eksemplarer af hvert nummer, til 1675kr.
10 eksemplarer af hvert nummer, til 3300kr.

På værtshus med fremtidens konservative:

De var klædt på til dronningen

Udstyret med penge til at give en omgang (eller to) sætter Outsiderens udsendte kursen mod Toga Vinstue i centrum af København. Med sig har hun også en enkel, men ambitiøs plan – nemlig at falde i snak med nogle af de politisk engagerede unge, som vinstuen er kendt for at huse..

Af Joan Remil

"Vi var enige om, at al den pædofili måtte skyldes katolikkernes angst for sex. Egentligt en meget interessant samtale, men ikke lige det, jeg var kommet efter, så efter et par timer sagde jeg farvel."

Klokken var halv ni og jeg havde fødselsdag, hvilket ikke har noget som helst med sagen at gøre, og sad nu på bagsædet i en bil på vej til Toga Vinstue i København. Det var en fredag aften og chaufføren viste sig at være fra Afghanistan og meget politisk bevidst. Han stemte på SF, akkurat ligesom mig, så vi var rørende enige om, at den borgerlige regering var noget lort og forhåbentlig ville blive væltet ved næste folketingsvalg.

Toga ligger midt i hovedstaden og er kendt for at være et sted, hvor der diskuteres politik i samme tempo, som der drikkes. Så det var med høje forventninger, at jeg sagde farvel til min chauffør og trådte ind af døren. Med det samme kunne jeg se, at dette var et usædvanligt sted, for henne ved baren tronedede en større mængde buster af forhenværende danske statsministre, fra Poul Hartling og bagud, så vidt jeg kunne se.

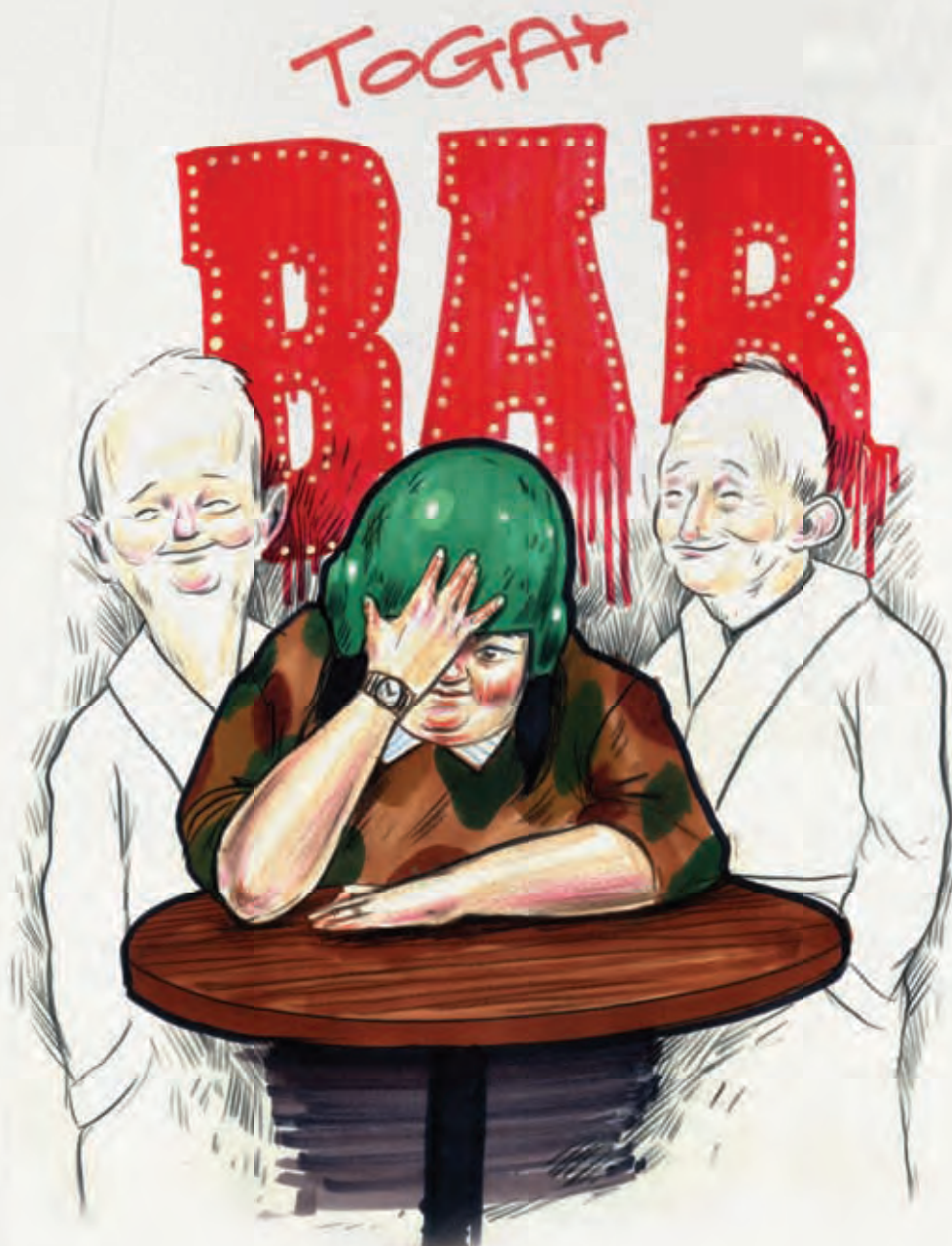
Lokalet summede af mennesker, så jeg valgte at sætte mig lidt afslået i et roligt hjørne hos to fyre, hvor det var til at få ørenlyd. Og nu skulle der snakkes politik, troede jeg. Men det viste sig hurtigt, at stedet mest af alt mindede om et reality-show. Den ene af fyrene var ifølge sig selv

en falleret folkeskolelærer, der skyldte tre millioner kr. væk efter en ulykkelig skilsmisse med efterfølgende tvangsauktion, mens den anden havde diagnosen paranoid skizofren. Bortset fra det faldt vi godt i hak og snart gik snakken om katolicismens forfald, hvor vi var enige om, at al den pædofili måtte skyldes katolikkernes angst for sex. Egentligt en meget interessant samtale, men ikke lige det, jeg var kommet efter, så efter et par timer sagde jeg farvel.

En snak med tjeneren

En eftermiddag et par dage efter trådte jeg ind ad døren igen. Det var 1. maj, så jeg havde forestillet mig, at stedet var proppet med politisk interesserede kunder, men jeg opdagede straks, at jeg tog fejl. Her var ikke et øje – alle var jo i Fælledparken. Til gengæld havde tjeneren så tid til at snakke med mig, og mens jeg nød en friturestegt camembert (udmærket kvalitet) og en kop kaffe, fortalte han, hvordan alle mulige politiske fraktioner lagde vejen forbi Toga Vinstue, og at stedet i folkemunde var kendt som "det politiske kandestøberi". Især op til et valg var der gang i diskussionerne og diverse arrangementer, f. eks med folketingspolitikere, der på skift optrådte som gæstetjenere.

Lidt bedre, men ikke godt nok. Så et par dage efter vendte jeg tilbage. Og tredje gang viste sig heldigvis at være lykkens gang. Ved et bord øjnede jeg straks en lille gruppe på tre nydelige, yngre fyre, som



jeg pænt spurgte om lov til at slå mig ned hos. Det var helt i orden og mens jeg gav en omgang, fortalte de, at de var inkarnerede medlemmer af Konservativ Ungdom. De lignede også sådan nogle, for de var alle tre ulasteligt påklædt, næsten parate til at dinere med dronningen. Men som snakken skred frem, opdagede jeg også, at de var meget forskellige. En af dem, lad os kalde ham Ole, virkede følsom og en anelse usikker, mens den anden, Tom, var skråsikker og en anelse arrogant i sin fremtoning. Når han forsvarede de konservatives politik, blev han hurtigt ophidset, men okay – det er også en vanskelig opgave. Den tredje, derimod, han virkede lige ud ad landevejen. Effektiv og hurtig, som da vi talte om Dansk Folkeparti, hvor han straks tog sin bærbare frem og gik ind på folkepartiets hjemmeside for at tjekke, om de nu var stuerene eller ej (det mente han, de var). Ham kalder jeg Niels-Ejner.

Meget farlig skat

Mens vi diskuterede, tog jeg noter, så jeg kunne huske, hvad vi talte om – her er uddrag fra samtalen, baseret på notesblokken:

Samfundet skal forandres langsomt, mener Ole, og regeringen skal sætte nogle rammer for en samfundsudvikling, der underbygger og formidler kapitalistiske ideer. Resten – hvad det så end er – skal være op til den enkelte borger. De svage skal selvfølgelig hjælpes, mener Tom, men det burde ikke være muligt for en fattig uden job at gå i Fakta og så samtidig tjene mere end kassedamen. Der skal være et incitament for selv at komme ud af fattigdommen. Niels Ejner sagde, at det er "skævt" at brokke sig over at 8000 offentlige ansatte skal fyres, når vi samtidig har over 200.000 arbejdsløse i den private sektor. De mente alle, at der skulle skabes ny vækst i det private, således at kapitalismen kunne overleve (selvom de ikke udtrykte sig præcist sådan). De

Outsiderens reporter i marken, Joan Remil, tegnet af Jacob Tolstrup

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE ➔



Joan Remil er 51 år, lever af sin førtidspension og bor i en lys treværelses lejlighed i Hvidovre. For tiden er hun i gang med en artikelserie til Outsideren, hvor hun rapporterer fra besøg hos de andre samfundsklasser. Sidste gang var hun med til højboards hos de nyrige på in-cafeen Victor i Københavns centrum og i næste nummer vil hun...
ja, bare vent!

mente også, at SF står for nul vækst, hvilket vil medføre virksomhedsflugt til udlandet, hvor arbejdskraften er billigere – et kendt fænomen. At hæve selskabsskatten ville være decideret farligt, kunne man forstå!

Herefter stod den så på lidt namedropping, for de kendte alle tre personligt sønnen af ham, der ejer Grundfos og derfra lød det, fortalte de, at firmaerne skal have gunstige forhold for at kunne være med til at finansiere velfærden.

Hash og hudfarve

Så diskuterede vi hash, og her mente de tre nydelige herrer samstemmigt, at hash smagte godt, og at der ikke var grund til at kriminalisere det, da det hverken var mere eller mindre farligt end alkohol. Endelig lidt progressivitet! Vi tog en slurk øl for at nyde enigheden, hvorefter vi alle fire sammenlignede dette med Amerika i 30'erne, hvor alkohol blev forbudt, hvorefter der voksede et stort illegalt marked frem.

Nu ankom en fjerde konservativ ungdom'er. Kenneth, som vi kan kalde ham, var en yderst afslappet gentleman, som fortalte, at han betalte topskat, hvilket han ikke var tilfreds med. "Jeg ville gerne arbejde noget mere, hvis jeg kunne nøjes med 50 % i skattetræk", sagde han. Ak ja, de rige har mange problemer!

Om støttepartiet Dansk Folkeparti var der delte meninger. En sagde ligeud, at det var en skamlet på Danmarks kortet og lige til at forveksle med nationalsocialisterne, mens de andre, heriblandt Kenneth, mente at folkepartiet havde bragt emner på banen - bl.a. om 2. generations indvandrere - som ikke kunne diskuteres for bare få år siden.

Selv havde de nu fire KU'ere ikke noget problem med andre hudfarver. Så langt så godt. De mente endvidere, at mange fremmede var enormt gode iværksættere, som kunne skabe deres eget levebrød. Sådan!

Tiden er fløjet afsted. Vinstuen lukker først klokken 5.00 om morgenen, men jeg er nu fyldt helt op med indtryk. Tid til en sidste omgang, og så farvel. KU'ernes sidste ord til mig, før jeg forsvinder ud i natten mørket, er: Hvis alle tænker sig grundigt om, så kommer vi nemmere over krisen!

Jeg ved ikke præcist, hvad de mente med det, men alt i alt har det været en fornøjelig aften. Toga Vinstue er absolut en debat værd... ■



Fra bloggen

Himmeldynastiet

Af Sidse Zille, marts 2010

"Jeg blev svigtet af mine forældre, svigtet i pædagogers og læreres nærhed, svigtet som ung af samfundet og svigtet i det psykiatriske system.

Jamen, hey, hvor ville andre stå i lignende situation?

Nu er det jeg har taget skeen og mit liv i andre hænder. MINE. Jeg tager ansvar for min krop, min sundhed og mit liv. Ikke flere dopende piller, ikke flere tossede diagnoser, ikke flere ukloge mennesker der skal fortælle mig hvordan jeg skal gøre det eller hint. Ikke flere skal.

Næ nu siger jeg: STOP og drop det.

Jeg bestemmer suverænt her, lige nu. Min historie. Min baggrund. Mit liv. Min fremtid. Og kun min. Ingen andres."

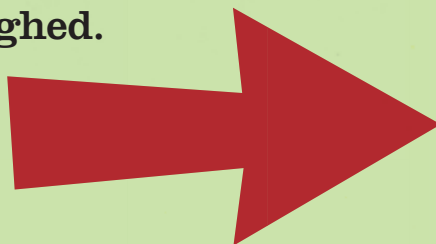
Læs videre på Outsideren.dk - vores hjemmeside, hvor du kan finde direkte skildringer om og fra mennesker, der kender til psykiatrien fra første parket. Bloggen er åben for alle - har du noget på hjerte, send en mail til: redaktion@outsideren.dk

Til kamp for en uønsket medicin

Siden 2006 har den danske sundhedsstyrelse lagt en stadigt hårdere kurs mod psykofarmaka af typen "benzodiazepiner", en angstdæmpende medicin, der dagligt tages af omkring 100.000 danskere.

Ifølge Sundhedsstyrelsen er medicinen så vanedannende, at den hurtigst muligt bør fjernes fra markedet, og derfor har landets læger fået besked om at skære drastisk ned på udskrivningen af benzo'er. Derudover bliver patienter, der ikke vil undvære deres piller, truet med at få frataget kørekortet med henvisning til medicinens trætheds-fremkaldende virkning.

I artiklen på de næste sider bliver det diskuteret, hvad der fagligt set er op og ned i denne sag, der allerede har haft store konsekvenser for titusinder af mennesker, men alligevel næsten ikke er blevet diskuteret i den brede offentlighed.



”Vigtigst er det dog, at jeg fortsat er godt hjulpet af medicinen. Så længe benzodiazepinerne ikke bare anvendes blindt, har de fortsat deres berettigelse.”

Rivotril

Forfatteren til denne artiklen stiftede første gang bekendtskab med psykofarmaka som 17-årig og har i løbet af de påfølgende seks år været i behandling med ikke mindre end 20 forskellige psykofarmaka. For indeværende er han dagligt i behandling med fem forskellige psykofarmaka for at opnå en vis grad af indre ligevægt. Han er 23 år, har tre psykiatriske diagnoser, er bosat på Nørrebro i København og lever af overførselsindkomst. Han har ønsket at være anonym, men hans navn er redaktionen bekendt.

Jeg lægger to tabletter á 0,5 mg på tungen, og den let bitre smag når lige smagscentret i hjernen, inden jeg skyller dem ned med et glas vand. Jeg visualiserer den farmakokinetiske proces i organismen, der først opløser de runde, ferskenfarvede tabletter og dernæst absorberer det aktive stof i mave-tarmkanalen, hvorefter det via blodkredsløbet til sidst passerer blodhjerne-barrieren og den angstdæmpende virkning indtræffer.

”Drop vanedannende nerve- og sovemedicin”¹, står der på en plakat ophængt i venteværelset hos lægen. Jeg kigger på den røde advarselstrekanter og de røde bogstaver på plakaten. Et eksplicit imperativ adresseret til de faste brugere af benzodiazepiner, hvoraf jeg selv er én ud af ca. 100.000 i Danmark. Trods den offentlige konsensus i Danmark om, at benzodiazepinforbruget er for udbredt, er det en uomgængelig kendsgerning, at benzodiazepinerne er en særdeles virksom lægemiddelgruppe. I skrivende stund er det lidt over et halvt århundrede siden, at kemikeren Leo Sternbach, der arbejdede for medicinalvirksomheden Hoffmann-La Roche, revolutionerede psykofarmakologien, da han syntetiserede det første benzodiazepin, chlórdiazepoxid (Risolid/Librium). Librium lanceredes i 1960 og efterfulgtes i 1963 af diazepam (Stesolid/Valium) (Valenstein, 2002). Benzodiazepinerne blev alment tilgængelige i 1960’erne og er i løbet af de seneste årtier blevet ordineret til hundrede millioner af mennesker (Rosenbaum, 2005). I ”Dynamisk psykiatri” skriver Jør-

gen Nystrup: ”Det var et stort fremskridt, da det første benzodiazepin blev syntetiseret i 1957. [...] Vi står i dag med mange gode muligheder for angstdæmpning med denne stofgruppe.” (Nystrup, 1999).

Tyve gange så potent

I modsætning til barbituraterne (f.eks. fenobarbital (Fenemal)) og meprobamat (Equanil), der indtil da havde været anvendt i angstbehandlingen (Valenstein, 2002), er benzodiazepinerne relativt atoksiske og har et bredere terapeutisk indeks (ratioen mellem den terapeutiske dosis og den letale dosis) (Gossel & Bricker, 2001). ”Benzodiazepines are among the most effective and safest antianxiety agents.” (Dubovsky, 2005).

Desuden er benzodiazepinernes bioke-miske virkningsmekanisme blandt de bedst forståede farmakologiske interventioner, og der er ingen kendte irreversible bivirkninger forbundet med langtidsbehandling. (Rosenbaum, 2005).

I årenes løb er der blevet syntetiseret adskillige benzodiazepiner (heriblandt Alopam, Frisium, Tafil, Temesta m.fl.) af forskellige medicinalvirksomheder. De respektive benzodiazepiner er næsten identiske hvad angår deres terapeutiske effekt og bivirkningsprofil (Rosenberg, 2010). De besidder alle anxiolytisk (angstdæmpende), sedativ (beroligende), antikonvulsiv (krampestil-lende) og muskelrelaxerende (muskelf-slappende) virkning (Rosenbaum, 2005). Forskellene ligger i, hvordan de optages og udskilles i kroppen (Gerlach & Vestergaard, 2010), hvilket dog også har klinisk relevans:

”Hvis man ønsker en kortvarig angst-dæmpende eller søvnfremkaldende virkning, er det mest hensigtsmæssigt at anvende et præparat med en relativt kort halve-



I perioder kan det være vanskeligt for artiklens forfatter at bevæge sig frit omkring i samfundet. Så sidder han til langt ud på natten og surfer efter oplysninger om psykiatriske problemstillinger.

Tegning: **Jacob Tolstrup**

ringstid [...] Er der derimod tale om en længerevarende behandling af en kronisk svær angstpatient, psykotisk eller ikke-psykotisk, er et præparat med en lang halveringstid et bedre valg." (Gerlach & Vestergaard, 2010)

Clonazepam (Rivotril), tyve gange så potent som Valium og ligeledes syntetiseret af Leo Sternbach for Hoffmann-La Roche, blev patenteret i 1964 og lanceret i 1975 (Shorter, 2005) som et antiepileptikum. I december 1997 blev indikationen i USA dog udvidet til også at omfatte panikangst med eller uden agorafobi (Chouinard, 2006), hvorimod indikationen i Danmark fortsat udelukkende er epilepsi, om end opgørelser viser, at størstedelen af ordinationerne på Rivotril kommer fra speciallæger i psykiatri (Institut for Rationel Farmakoterapi, 2010).

Hurtig virkning

Jeg lærte selv Rivotril at kende under en to måneder lang indlæggelse på en lukket afdeling for snart to år siden. Jeg led på det tidspunkt af tankeforstyrrelser og vrangforestillinger, var ængstelig, urolig, forpint, forstemt og plaget af påtrængende selvmordstanker.

Jeg blev sat i antipsykotisk behandling og sideløbende med denne iværksattes intensiv beroligende behandling med Rivotril 2 mg fem gange dagligt. I modsætning til andre psykofarmaka, der som regel er uger til måneder om at virke, giver Rivotril en næsten momentan symptomatisk lindring af angst og uro både over for de psykiske og de fysiske komponenter.

I bogen "Helvedes Malstrøm" skriver forfatteren og journalisten Andrew Solomon:

"Jeg er en stor tilhænger af benzodiazepiner, fordi jeg er overbevist om, at Tafil reddede mit liv ved at dæmpe min vanvittige angst." (Solomon, 2006).

Imidlertid indskærper Sundhedsstyrelsen i "Vejledning om ordination af afhængighedsskabende lægemidler" fra 2008 i tråd med den førnævnte plakat i lægens venteværelse, at: "Benzodiazepiner og benzodiazepinlignende midler er afhængighedsskabende, og indtagelse vil efter længere tid ofte føre til toleransudvikling, samt udvikling af abstinenssymptomer ved seponering. [...] Patienten skal nøje informeres om bivirkningerne ved behandlingen, især de langvarige med tilvænning, rebo-undfænomener, påvirkning af de kognitive funktioner, øget faldtendens og psykiske ændringer." (Sundhedsstyrelsen, 2008)

Og på denne baggrund er Sundhedsstyrelsens anbefaling: "For så vidt angår benzodiazepiner som angstdæmpende behandling, skal man tilstræbe en behandlingsperiode på 4 uger. [...] Langvarig behandling skal undgås." (Sundhedsstyrelsen, 2008).

Rationel terapi

I vejledningen "Benzodiazepiner i almen praksis. Ordination og nedtrapning – en praktisk vejledning" fra 2004 fastslås det, at: "Brugen (af benzodiazepiner, red.) bør begrænses til akutte, forbigående tilstande med svære symptomer. Vedvarende angsttilstande som led i generaliseret angst, panikangst og angst i forbindelse med psykoser bør i stedet primært behandles med andre psykofarmaka (SSRI), men benzodiazepiner kan dog i kortere perioder

FORTSAT FRA FORRIGE SIDE ➔

"Benzodiazepinerne er og bliver dog et meget effektivt angstdæmpende middel i psykiatrien både til de lettere psykiatriske angstilstande og som supplerende angstdæmpende middel i psykosebehandlingen."

(Nystrup, 1999).

være et nødvendigt supplement til behandlingen." (Audit Projekt Odense og Institut for Rationel Farmakoterapi, 2004). Fire år efter i 2008 øgede Institut for Rationel Farmakoterapi indsatsen over for forbruget af benzodiazepiner og benzodiazepinlignende midler og udarbejdede en række brochurer om nedtrapning samt nedtrapningsskemaer til brug i almen praksis.

I "Grundbog i Psykiatri" skriver Anders Fink-Jensen og Erik Simonsen: "Disse præparater (benzodiazepinerne, red.) er i nogen grad kommet i miskredit pga. risikoen for toleransudvikling og fysisk afhængighed. Præparaterne er meget effektive, når man ønsker en hurtig angstreduktion." (Fink-Jensen & Simonsen, 2010). Dog understreges det i overensstemmelse med Sundhedsstyrelsen og Institut for Rationel Farmakoterapi: "Præparaterne bør ikke anvendes ud over fire

uger og kun i tilfælde, hvor der er en udtalt social dysfunktion på grund af angstsymptomerne." (Fink-Jensen & Simonsen, 2010).

Indsatsen virker tilsyneladende efter hensigten: "Antallet af personer, der får benzodiazepiner er faldende, og faldet er størst blandt brugere af de langtidsvirkende benzodiazepiner fx nitrazepam." (Institut for Rationel Farmakoterapi, 2010). "Forbruget af benzodiazepiner er halveret

siden 1980'erne, men er stadig meget stort med ca. 100.000 personer i fast behandling med disse præparater." (Ege, 2010).

Mening om forbrug

Hvad er grunden til ovennævnte så ihærdige bestræbelser på at nedbringe benzodiazepinforbruget?

Benzodiazepinerne er i tidens løb i vidt omfang ukritisk blevet anvendt til at overkomme "hverdagens små belastninger" (Valenstein, 2002) og almenmenneskelige frustrationer og som Steven L. Dubovsky, M.D. skriver: "Benzodiazepines can reinforce passive approach to illness and desire for immediate relief from a pill." (Dubovsky, 2005).

Sundhedsstyrelsen fremhæver benzodiazepinernes afhængighedsskabende egenskaber og nævner derudover en række

bivirkninger. I "Dynamisk Psykiatri" skriver Jørgen Nystrup: "Bagsiden af medaljen er den psykiske afhængighed, stofferne (benzodiazepinerne, red.) hurtigt giver, med overforbrug og dårligere og mere uspecifik virkning til følge." (Nystrup, 1999).

Og i bogen "Hjernen som syndeboek" skriver Elliot S. Valenstein: "Samtidig med at de (benzodiazepinerne, red.) ofte havde held til at formindske angst, var de vanedannende, og ifølge et skøn var der omkring 10 millioner valiummisbrugere i USA." (Valenstein, 2002).

Skønt undersøgelser i 1990'erne konkluderede, at misbrug af benzodiazepiner generelt er et sjældent forekommende fænomen i angstbehandlingen (dog bortset fra hos patienter med en præeksisterende misbrugsproblematik (alkohol, medicin, narkotika, m.m.)), forbliver anvendelse af benzodiazepiner associeret med afhængighed, overforbrug og misbrug. (Rosenbaum, 2005).

Andrew Solomon skriver: "... frygten for afhængighed har imidlertid ført til, at benzodiazepinerne anvendes i al for ringe udstrækning." (Solomon, 2006).

Og Elliot S. Valenstein skriver videre: "Nogle forskere mener nu, at man kan have overdrevet risikoen for misbrug af Valium og de andre benzodiazepiner." (Valenstein, 2002).

Især er det langtidsbehandling med benzodiazepiner, der er kontroversielt bl.a. på grund af den vidtgående bekymring for toleransudvikling med aftagende effekt til følge og behovet for løbende at optrappe dosis for at opretholde den anxiolytiske effekt. Imidlertid har opfølgingsstudier ikke tydet på et betydeligt tab af anxiolytisk effekt over tid og ej heller tydet på nødvendigheden af løbende dosisoptrapning for at opretholde effekten (Stevens & Pollack, 2005). Tolerans over for den anxiolytiske effekt af benzodiazepiner forekommer sjældent (Rosenbaum, 2005) og Steven L. Dubovsky, M.D. skriver: "Tolerance develops to sedative effects of benzodiazepines but not to anxiolytic effect" (Dubovsky, 2005).

I 1999 anbefalede en international gruppe af eksperter ligefrem brugen af benzodiazepiner imod angst og vel at mærke også som langtidsbehandling (Rosenbaum, 2005).

Unik virkning

At benzodiazepinerne fortsat finder anvendelse i praksis i dag er formentlig blot en afspejling af deres unikke effektivitet, hurtigt indsættende anxiolytiske effekt og ge-

nerelt gode tolerabilitet (Stevens & Pollack, 2005) samt deres lave toksicitet og favorable bivirkningsprofil i sammenligning med øvrige psykofarmaka (Rosenbaum, 2005).

For tiden tager jeg fast 3 mg Rivotril dagligt fordelt på tre doser morgen, middag og aften og har herudover 1 mg to gange dagligt efter behov. Er jeg afhængig af Rivotril? Ja, efter næsten to år i fast behandling er jeg nok både psykologisk og fysiologisk afhængig. Vigtigst er det dog, at jeg fortsat er godt hjulpet af Rivotril. Så længe benzodiazepinerne ikke bare anvendes blindt, har de fortsat deres berettigelse: "Benzodiazepinerne er og bliver dog et meget effektivt angstdæmpende middel i psykiatrien både til de lettere psykiatriske angsttilstande og som supplerende angstdæmpende middel i psykosebehandlingen." (Nystrup, 1999). ■

Anmærkning fra forfatteren: En del af denne artikel er baseret på artiklen "Attitudes Toward Benzodiazepines Over the Years" af Dr. Jerrold F. Rosenbaum, M.D., leder af Department of Psychiatry, Massachusetts General Hospital og professor i psykiatri ved Harvard Medical School.

Andre kilder:

• Audit Projekt Odense og Institut for Rationel Farmakoterapi. (2004). *Benzodiazepiner i almen praksis. Ordination og nedtrapning - en praktisk vejledning*. Chouinard, G. (2006). The Search for New Off-Label Indications for Antidepressant, Antianxiety, Antipsychotic and Anticonvulsant Drugs. *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 31 (3). • Dubovsky, S. L. (2005). *Clinical Guide to Psychotropic Medications*. W. W. Norton. • Ege, P. (2010). Stofmisbrug. I E. Simonsen, & B. Möhl, *Grundbog i Psykiatri* (s. 269-286). Hans Reitzels Forlag. • Fink-Jensen, A., & Simonsen, E. (2010). Psykofarmakologi. I E. Simonsen, & B. Möhl, *Grundbog i Psykiatri* (s. 567-593). Hans Reitzels Forlag. • Gerlach, J., & Vestergaard, P. (2010). *Psykofarmaka*. Psykiatrifondens Forlag. • Gossel, T. A., & Bricker, J. D. (2001). *Principles of clinical toxicology*. Taylor & Francis. • Institut for Rationel Farmakoterapi. (2010). *Status på benzodiazepinindsatsen*. www.irf.dk. • Nystrup, J. (1999). *Psykofarmaka*. I J. Cullberg, *Dynamisk psykiatri i teori og praksis* (s. 187-203). Hans Reitzels Forlag. • Rosenbaum, J. F. (2005). Attitudes Toward Benzodiazepines Over the Years. *The Journal of Clinical Psychiatry. Volume 66, Supplement 2; Utilizing Benzodiazepines in Clinical Practice: An Evidence-Based Discussion*. • Rosenberg, R. (2010). *Benzodiazepiner*. www.medicin.dk. • Shorter, E. (2005). *A Historical Dictionary of Psychiatry*. Oxford University Press. • Solomon, A. (2006). *Helvedes Malstrøm - En bog om depressionens anatomi*. Gyldendal. • Stevens, J. C., & Pollack, M. H. (2005). Benzodiazepines in Clinical Practice: Consideration of Their Long-Term Use and Alternative Agents. *The Journal of Clinical Psychiatry. Volume 66, Supplement 2; Utilizing Benzodiazepines in Clinical Practice: An Evidence-Based Discussion*. • Sundhedsstyrelsen. (2008). *Vejledning om ordination af afhængighedsskabende lægemidler. Vejledning nr. 38 af 18. juni 2008*. Sundhedsstyrelsen. • Valenstein, E. S. (2002). *Hjernen som syndebuk*. Hans Reitzels Forlag.



Fra bloggen

Alle Syndrom-Disorder

Af King of nothing, oktober 2009

"Hvis du har psykiatriske problemstillinger, så har du sikkert også været udsat for 'alle-syndromet'.

'Alle-Syndromet' støder du på når du henvender dig til nogen, med en tanke eller tilstand fordi den plager dig. Meget ofte vil du blive mødt med sætninger som, 'sådan kan vi alle have det,' 'sådan har alle det engang imellem' osv.

Hvis du fx har haft ubehagelige, virkelige voldelige og destruktive tvangstanker, som du er bange for, om du kunne finde på at handle på, selvom de kan være direkte livstruende for dig selv og andre - sådan som jeg selv har haft det - så er det eddermame en skræmmende påstand, at få at vide at sådan har ALLE det!

Det er tit graden af intensiteten i sindsstemninger, der baner vejen til psykiatrien. Og der ér jo netop forskellige grader af intensitet, der ikke er forbeholdt alle, alles tanker og alting. Heldigvis! Jeg kan simpelthen ikke tro, at alle går rundt og er dødsens angst for at smadre en 5 kilo tung håndvægt ned i ansigtet på min tætte ven, når vi træner."

Læs videre på Outsideren.dk - vores hjemmeside, hvor du kan finde direkte skildringer om og fra mennesker, der kender til psykiatrien fra første parket. Bloggen er åben for alle - har du noget på hjerte, send en mail til: redaktion@outsideren.dk

Kulsukker

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



Jorden er blevet udforsket
universet udforskes også
Men hvad ved vi om bevidstheden
Hun er en engel
Jeg lever inde i hende
I mit indre og omkring mig lever hun
Jeg ånder ind i hende
Hun ligger sig skærmende om mig
Jeg lever i hendes bevidsthed
I hendes natur
I hendes væsen
I hendes Regnbue
I hendes regn
I hendes torden
Hun er en engel - en gud
Herrens engel -
En lysets kærlighedens
Fredens glædens takkens engel

Niels Slabowska

"Han var heller aldrig særlig populær i skolen. Nu har han en bil på tre tons og er ligeglad,"

Vlad Ipersky,
diagnoseforsker i WHO.

Vanvid foran din gadedør

Af Klavs Serup Rasmussen
Illustrationer: Katrine Fokdal

Måske holder en af dem i osende tomgang foran dit vindue. Måske spotter du dem på slingrende kurs mod en eller anden forstad, kun efterladende en masse huller i de nedslidte veje. Eller måske rammes du af skræk, fordi du ser en tank komme tromlende ned af vejen, indtil du opdager, at det "bare" er en af dem: Firehjulstrækkerne...

Hver dag fremstiller bilfabrikkerne tusindvis af disse megamobiler, der mest af alt ligner fæstninger på fire hjul. De bliver solgt under navne som "Escape" og "Discovery" og lover køberen, at med sådan en fætter i carporten er det lige meget, om verden går under i morgen. Du har ikke længere brug for nogen. Bare der er en benzintank i nærheden.

Psykiatrien bygger som bekendt på ønsket om at forstå det uforståelige, og eftersom 97, 4 pct af alle firehjulstrækkere i

Danmark aldrig forlader asfalten, har psykiatrien kastet sig over mysteriet med disse nytteløse og terrængående automobiler i verdens fladeste land: Hvad i alverden laver de dog her!?

Med den danske psykiatriske ekspertise som drivkraft har diagnoseforskere fra hele verden derfor siden 2007 arbejdet sammen for at komme til bunds i dette: Hvad er det for en mennesketype, der sidder bag rattet i disse dåser af jern, der typisk kører max seks kilometer på literen?

For nyligt kunne eksperterne så endeligt offentliggøre det forbløffende resultat af undersøgelsen: Problemet er simpelthen langt større end nogen havde forventet – så stort, faktisk, at det har været nødvendigt for FN's sundhedsorganisation, WHO, at udarbejde et helt nyt diagnose-system, som har fået betegnelsen ICD-4. I folkemunde er det allerede omdøbt til **I Can't Drive 4x4**, et udtryk, der lynhurtigt har spredt sig og snart formentligt vil være standard-udtryk på psykiatriske skadestuer, ikke blot her i landet, men over hele kloden...

**Læs rapporten fra
WHO på de næste sider:
"Diagnosen bag rattet."**



Intro: **Bag osen** En menneskelig tragedie

Det er nu 20 år siden, WHO introducerede ICD-10, der er et fælles diagnosesystem til brug i hele verden. Det er sidenhen indført i fremsynede lande som Danmark, Tjekkiet og Thailand. For tiden arbejdes der ihærdigt på at få både Bangladesh og USA med.

ICD-10 bruges i psykiatrien til at klassificere forskellige former for vanvid, men da stadig flere kører rundt i biler, der ligner en kickstart af verdens undergang, har FNs sundhedsorganisation WHO, efter pres fra både kirken og flere mødregrupper, iværksat en større undersøgelse.

Resultatet er chokerende og har ført til et helt nyt diagnosesystem, der efter si-

gende har ligget klar længe, men er blevet syltet efter pres fra bilindustrien. De hemmelige dokumenter er imidlertid blevet fundet i et luksuriøst privatfly, som en flok amerikanske direktører glemte på en mark på Sydfyn, og derfor er det nu muligt for offentligheden at få vished:

Iblandt os færdes en stor gruppe sindsforvirrede mennesker. De gemmer sig i store biler bag tonede ruder, og mange af disse biler er kendt af politiet for at være direkte livsfarlige. Ingen ved, hvorfor der pludselig er så mange alvorligt syge mennesker på de danske veje ...men de er her.

WHO kalder dem ICD-4 - og understreger, at diagnosesystemet er et forsøg på at forstå en marginaliseret samfundsgruppe, der føler sig truet af samfundet: Førerne af firehjulstrækkere.

Her følger et lille uddrag fra WHO's nye diagnosesystem - læs med, for måske er vi alle pårørende til en menneskelig tragedie.



ICD 4.1 Narcissistisk Delir

Forskerne har haft svært ved at komme rigtig tæt på denne gruppe psykisk syge, da de lider af drøntunge paranoide forestillinger, og de fleste forskere flygter, bare de ser en lille rifel. Det vides dog, at gruppens paranoide tanker handler om forfølgere, oftest yngre mennesker, fra en marginalgruppe som Greenpeace, Konservativt Folkeparti eller Arla. Ofte er der svær angst kombineret

med undergangsforfølelse. Mennesker med ICD 4.1 holder sig i deres tonstunge biler, og forlader dem kun sjældent.

Narcissistisk delir rammer ofte fraskilte mænd, der opgav selvironi og Faaborg Leverpostej i forrige årtusinde. Om efteråret samles de i store flokke i Rold Skov, synger med på Nik & Jay og drømmer om en bedre verden. Det menes at Prinsesse Mary's mormor har en kur til lidelsen. Men den kan kun fremstilles herhjemme, hvis man koger de to tasmanske pungdjævle i Zoologisk have. Foreløbig vægrer WHO sig ved at forsøge, og har i stedet kogt en del mink i et laboratorium på Farø. Uden held. ■

ICD 4.2

Stor-migmig

Afvigerne blev først observeret i overvågningskameraer i parkeringskældre tæt på en Bilka. Typisk er det damer i kunstig pels, der stiger ind og ud af disse firehjulstrækkere, mens de skraber skolepatruljernes gule skilte af kofangeren. Det er typisk selvstændigt erhvervsdrivende i små firmaer, der rammes af sygdommen, og når den psykisk syge befinder sig i sin bil, er de meget aggressive og man bør ikke forsøge at opnå øjenkontakt, køre på samme vej eller være ude efter mørkets frembrud.

Flere i denne gruppe har to eller tre firehjulstrækkere i garagen, som de sover i på skift. Imens fører frustrationerne og sårbarheden til et endnu hårdere tryk på speederen.

Socialministeriet har sendt socialarbejdere



ud i flere lufthavne for at modtage personer med ICD 4.2 når de kommer hjem fra charterferie og igen skal sluses ind i det danske samfund. Indsatsen har ført til en reduktion i antallet af skolepatruljer der bliver påkørt samt til enkelte spontane aftaler om sort arbejde. Som et resultat af indsatsen får en bestemt kontorbygning i nærheden af Billund vasket gulv 13 gange om dagen. Socialministeren fremlægger i næste uge resultaterne for sine kollegaer i EU. ■



ICD 4.3

Natural Born Efterløkker

Mennesker med ICD 4.5 er ofte velhavende og veltalende, og det kræver en trænet ekspert for at se, hvor syge de egentlig er. Barndommen har ofte været præget af kærlighed, ungdommen af idealisme, og alt det er sidenhen blevet fortrængt i en grad, så alt andet end smerte føles unaturligt.

Da mennesker med ICD 4.5 ofte har været aktive i politiske eller miljøspørgsmål,

opsøges denne smerte ved at brænde benzin af og stemme på Dansk Folkeparti. Når det ikke rækker, importeres en brud fra Thailand og behandles i overensstemmelse med lidelsens natur.

Denne adfærd er blevet helt normal i Danmark, og derfor søger mennesker med ICD 4.5 nye grænser. Det har bilbranchen opdaget og puster til de psykisk syges aldersskabte paranoia ved at give dem en følelse af magt og potens, der opstår ved bare et ganske let tryk på speederen. Og hvilken smerte kan nydes mere end den at undergrave det samfund, man selv har været med til at bygge... ■

ICD 4.4

WildBilly-syndromet

Den psykiatriske vurdering:
"Kendes på at være fanget i fortiden og uden realitetssans. Veksler mellem affektaffladning, initiativløshed, passivitet, sprogfattigdom, nedsat kontakt til omverdenen eller formålsløs adfærd, indsynken i sig selv og social isolation"

... sagt med andre ord, uden at det havde været nødvendigt at involvere WHO: De er nok skæve.

Mennesker med WildBilly-syndromet kører helst den klassiske originale Land Rover Series III, der som verdens første firehjulstrækker var med til at kolonisere den 3. verden. Det var en Land Rover af denne type, der kørte det sidste læs gin ud af Indien for næsen af en rasende Gandhi. Efter sigende nedkaldte Gandhi en djævelsk "rust-forbandelse", som man bare ikke nævner, hvis man støder på et menneske med denne psykiske lidelse. ■



ICD 4.5

Haris Pilton Preacox

Vi bør tale afdæmpet om denne gruppe psykisk syge... selvom de er pisseirriterende. De er bare for rige" (citater fra WHO's interne nyhedsbrev "PandeMee & You.")

Nedsat intelligens og platinkort. I efteråret 2007 blev denne bil fundet efterladt i en baggård på Nyhavn, tæt ved natklubben NASA. Bilen er blevet transporteret til WHO's diagnoselaboratorium for nærmere undersøgelse. På en glemt mobiltelefon har forskerne fundet dette billede af chaufføren og derudover 37 gram kokain, et telefonnummer til Søren Pind og tre dåser Faaborg Leverpostej.

Ved at aflytte beskederne fra mobiltelefonen måtte forskerne konkludere, at noget var helt galt. Psykiater Henrik Day Poulsen, der tidligere har beskæftiget sig med psykopater, har skrevet en ny bog om proble-



WHO understreger at selvom diagnoserne i ICD-4 kan ligne eksisterende diagnoser, er der den forskel, at disse psykisk syge oftest befinder sig i en kasse stål på flere tons, der kan køre op til tohundrede kilometer i timen.

Det store antal firehjulstrækkere, der ender i grøften, antyder at de fleste bag rattet er både desperate og på selvmordets rand. Hvis du bemærker en firehjulstrækker i dit nærområde, der opfører sig mistænkeligt, kan du kontakte Falcks task-force på telefon 286051224 døgnet rundt. Undtagen mandag og torsdag. ■



met med titlen: Psykopsykopater. Han beskriver følgende symptomer: Ordfattigdom eller indholdsfattigt sprog. Der anvendes udelukkende standardfraser, klicheer og vendinger og stemmen er tonløs og monoton, især ved følelsesmæssig afvisning. Henrik Day Poulsen har forgæves forsøgt at få en date i stand med pigen på billedet, men bliver ved med at ringe til sig selv på mobiltelefonen.

Det er næsten sikkert at Haris Pilton Preacox er en arvelig lidelse, men hvor meget, man skal arve for at høre naturligt hjemme i ICD 4.4, er ikke fastslået. ■



Klavs Serup Rasmussen, der står bag researchen til vores feature om 4-hjulstrækkerne, er redaktør af Outsideren og kan ikke køre bil.



To øjeblikke

Det handler om en trafikulykke, da jeg var femten, og et skyderi på Vestbredden, som jeg oplevede helt tæt på, da jeg var fredsaktivist dernede som 26-årig. Jeg skrev om begge hændelser kort efter de fandt sted. For nyligt læste jeg mine optegnelser igen, for første gang i mange år.

Essay af Niels Gjærn Johansen

Uddrag af min dagbog,
tirsdag 28. december 1993.

Jeg sad og læste i Politikens kultursektion og spiste slik, da bilen gled på den sneglatte vej, drejede rundt og havnede i den modsatte kørebane, hvor en anden bil kom kørende og ramte os. Der lød ikke noget stort brag, blot en knasende lyd, som når man træder på nogle glasskår på fortovet, men det gav et vældigt

ryk i mig. Det første, jeg opdagede, var, at al slikket fra min pose var røget ud over det hele og havde blandet sig med glasskår på bagsædet. Så så jeg, at min lillesøster til højre for mig havde et stort sår i panden, og sædet foran var blevet presset bagud, så hendes ben var klemt fast, og hun var ikke til at komme i kontakt med. Jeg lænede mig frem og hev nøglen ud af tændingen, for jeg vidste, der ville være fare for, at der kunne opstå brand, hvis motoren ikke blev stoppet, og der var gået hul på benzintanken.

Der var ikke sket mig noget, og jeg kunne stige ud af bilen og løbe hen til den anden. I den var der en mand og hans ansigt så slemt ud. Han holdt om rattet og havde ikke kræfter til at sidde oprejst i sædet og sad og faldt forover. Jeg hev også nøglen ud her, så motoren gik i stå. Jeg gik hen og bankede på ruden til et lille hus ved vejkannten, og to ældre kvinder stirrede ud på mig og bilerne. De åbnede vinduet, og jeg råbte, de skulle ringe efter en ambulance, og så løb jeg ned til en stor trelænget gård og ind på gårdspladsen og ringede med klokken, der hang ved hovedindgangen. Det hjalp ikke noget, selvom jeg ringede mange gange. Da jeg kom tilbage, var der allerede standset fem-seks biler. En havde en mobiltelefon, og havde fået fat på Falck. En kvinde sagde, at det var bedst at lade de tilskadekomne sidde i bilerne, til ambulancen kom, men jeg kiggede til min far og søster, og de bevægede sig og sagde lyde, uden at jeg kunne komme i kontakt med dem, som om de var meget berusede. Min fars lårknogle var brækket, der var meget blod, og så havde han også et stort sår på underarmen. Min mor kunne jeg ikke nå.

Der kom tre ambulancer, en fra Ringsted og to fra Holbæk. De havde alle måtte køre over tyve kilometer i sneen, så ventetiden var lang. Ham i den anden bil kunne falckmændene få ud med det samme og kørte af sted med ham mod Ringsted. Imens begyndte de at save vores bil i stykker med særlige motorsave, så de kunne få min mor og far og søster fri. På vej til Holbæk sygehus kørte jeg med min far i ambulancen, og han var stadig helt væk. På sygehuset fjernede en sygeplejerske nogle små glasskår fra mit øje. Bagefter fik jeg en hospitalsseng på en stue, selvom jeg ikke var kommet til skade. Efter nogen tid kom nogle sygeplejersker kørende med først min far i en seng og derefter min søster, der begge var helt væk i bedøvelse. Jeg ved slet ikke, hvor langt tid der gik. En læge kom senere ind og fortalte min far, at hans kone var død. Min mor. Jeg kan huske, han takkede for beskeden.

Uddrag fra min dagbog

søndag d. 25 juli 2004,

i byen Tulkarm på Vestbredden,

Palæstina, hvor jeg er fredsvagt:

Om aftenen var vi tre i lejligheden, og der lød en række brag i nærheden. Nogle dage før var et bryllup blevet fejret, hvor der var blevet affyret en masse kanonslag, og vi blev enige om, at det måtte være fyrværkeri. Et øjeblik efter kommer bragene igen og så en

gang til. Da vi kom ud ad vores gadedør, kunne vi se, at der lå en mand og blødte nede for enden gaden. Bag ham kørte en israelsk militærjeep rundt. På asfalten foran os dansede den røde plet fra en snigskyttes lasersigte, så vi turde ikke gå derned. En bil kom susende ned igennem gaden i høj fart, og der lød et højt, knasende smæld, da snigskytten skød igennem forruden. Chaufføren blev ikke ramt, og han sprang ud af bilen og skjulte sig i en gadedør.

Vi stod uden for vores egen gadedør i hvad, der føltes som meget lang tid, og da vi endelig kunne se jeeps og mandskabsvogne køre forbi for enden af gaden og ud af byen, løb vi af sted ned til den blødende mand. På den brede, støvede vej og på pladsen med containeren og affaldet lå der seks dræbte og nogle sårede. De døde så ens ud, for de var alle blevet skudt igennem hovedet. I løbet af et øjeblik var der samlet flere hundrede mennesker omkring de døde. Når mændene så blodet og de døde, faldt de på knæ og fægtede med armene mod himlen og råbte. Kvinderne kom løbende med små, korte skridt og hænderne mod ansigtet eller brystet, og når de så ligene ligge på jorden, skreg de og kastede sig omkring imod biler, træer eller mure, så der skulle fire-fem mennesker til at holde dem fast. Drengene startede med at bryde ud i gråd, men straks efter fandt de sten og kæppe og løb efter de israelske jeeps.

Der var tre ambulancer, men de blev hurtigt fyldt med døde og sårede, og resten blev kørt væk på en lille lastbil, hvor der var bygget et stort bur op på ladet, så den kunne bruges til at transportere får og geder. Blodet på asfalten skinnede metallisk i lyset fra gadelygterne, og folk samlede sten og lagde dem omkring blodsøerne, så de lignede guldfiskebassiner i en have.

Efterskrift, april 2010

Når jeg besøger min far i Store Merløse på Midtsjælland, plejer jeg at stå af toget et par stop før og gå den sidste del af vejen. Det er en tur på ti kilometer, og den går igennem Kirke Eskildstrup, hvor vi boede, da min mor døde, og hvor hun er begravet. Inden jeg rejste hjem fra Mellemøsten, købte jeg et stort sølvkors i den gamle bydel i Jerusalem, der ligner de kors, korsridderne bar. Der er en lille due i midten. Som sagt kan jeg ikke huske særlig meget af det, der skete de to dage. Når jeg sidder og læser det, jeg skrev ned dengang, føles det som en andens ord. Som to øjeblikke, der ikke har noget med mig at gøre. ■



Fejl og Fadæser

Af redaktionen

Fejl og fadæser – Outsiderens faste spalte, hvor vi indrømmer og beklager eventuelle smuttere i tidligere numre, fra stavfejl til meningsforstyrrende formuleringer – udgår denne gang, da vi for tiden ikke har overskud til at beskæftige os med de negative aspekter i livet (og blad-arbejdet). Vi beklager. ■



Med dette positive billede ønsker vi alle vores læsere en god sommerferie.

Foto: Jette Nielsen

**6 numre
for kun
195 kr.
– abonner
nu!**

**Ring
35 39 71 24
og afgiv din
bestilling**

VI VED HVOR SKOEN TRYKKER

OUTSIDEREN –Vi vil dømmes...

Outsideren er Danmarks eneste landsdækkende tidsskrift 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.

Jeg kom, jeg så – jeg brækkede mig ikke

Vores omkringfarende reporter har været til landsmøde i Svendborg hos LAP – Landsforeningen af Psykiatribrugere i Danmark.

Af Anne Marie Rafferty

Hej, alle sammen, jeg har lige været på LAPs årlige landsmøde i Svendborg, den dejlige by, der siges at have de fleste værtshuse pr indbygger i Danmark. Sejt, selvom jeg nu ikke fik besøgt nogen af dem – vi kunne jo få rigeligt med øller i baren på vores hotel.

Stemning var højt, humøret virilt og forslagene mange. Specielt var der en person – og vi nævner ikke navnet, for han ved godt, hvem han er – som stillede en hel masse forslag, hvoraf han kun trak et par stykker tilbage. Demokrati er jo godt, men engang imellem kan det totale og uindskrænkede demokrati trække tingene i langdrag, så man får lyst til enten at udvandre eller tage en lur midt i diskussionerne om ændring af ord og paragraffer og formuleringer og procedure og...

Det var et langt landsmøde, men hotelmaden var skøn og servicen helt suveræn. Men det jeg bed mest mærke i – og nu taler jeg ikke om mad mere, men landsmøde – var diskussionen omkring en ambassadør for LAP, der kunne repræsentere organisationen udadtil. Flere emner blev først foreslået og derefter skrottet pga diverse diverse stridigheder/holdninger, som ikke lige var til at få hold på. F.eks blev skuespilleren Anne Marie Helger (min navnesøster, som jeg synes er kæmpe cool) nævnt som mulig protektor eller ambassadør, hvad forskellen så er, men ak. Det hele endte med, at ingen blev fundet gode nok og derfor har LAP ingen ambassadør lige nu. Ikke ret smart.

På den sidste dag fik vi så pludseligt travlt, for der var stadig mange indkomne forslag at diskutere, og især skulle der styr på budgettet. Vi godkendte et eller andet, ikke at jeg har den store forstand på det, men jeg kunne forstå, at det drejede sig om det mest sikre budget – altså det, der ikke var afhængig af penge, vi ikke kunne være sikre på at få. Det er jo fornuftigt nok, til gengæld betyder det, at der skal cuttes i udgifterne til den årlige LAP-sommerlejer og desuden ses nærmere på de ansattes lønninger – om der kan spares noget der..

For mig var det klart bedste at se, hvordan de nye medlemmer deltog meget ivrigt i diskussionerne – bl.a om religion – ja, flere af dem ville ovenikøbet gerne stille op til Landsledelsen. Cool med nye aktive mennesker. Og det var også godt at gense de mange, som man kun ser hvert år til landsmødet. Som altid var også nogle, man savnede, og vi mindes de døde – de der var døde i psykiatrien. Dem mindedes vi lige med et minuts stilhed. Det fortjener de – og deres pårørende – virkeligt.

Jeg har endeligt lyst til at takke alle de mennesker, frivillige som ansatte, der lægger en masse kræfter i

arbejdet med denne store forening. Så – kæmpe ros til jer, der arrangerede landsmødet. LAP samler en masse kompetente og rummelige mennesker, der kan formidle viden om og debattere psykiatrien i Danmark. Så vigtigt, ikkesandt?

Vi ses igen næste år, venner! ■



PS. Jeg skal lige forklare overskriften til denne artikel. Der skete nemlig det, at jeg fandt en sponsor i baren, som det lykkedes mig at lokke med min drøm om at prøvesmage alle de typer shots, der kunne findes på de tre hylder bag bartenderen. Det har jeg altid gerne ville prøve, men har aldrig haft råd. Desværre nåede jeg kun at drikke mig igennem udvalget på første hylde, for så skulle baren lukke – i alt fire grimt smagende shots (samt et par øller til at skylle dem ned med). Derefter gik vi op på et værelse og dansede og drak videre – det blev heldigvis ret vildt, men det mest seje var, at jeg mærkeligt nok slet ikke brækkede mig om morgenen. Derfor!

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

Kære Mormor

Det har ikke været så let at planlægge min ferie i år, så nu får du et postkort fra min lejlighed på Nørrebro.

Jeg læste om kanalerne og de mange ting der er at se i Amsterdam, men du ved jo, kære mormor, at min Dutch-fobi gør det umuligt. Min kæreste og jeg tænkte derefter på at tage til Frankrig, men de har jo en skik med at kysse på hver kind og det går ikke, når man som mig har Philema-fobi. Så talte vi om at rejse endnu længere sydpå til varme og sol, men straks indså jeg, at varmere himmelstrøg var udelukket, når jeg lider af Abluto-fobi. Jeg synes simpelthen ikke, jeg kunne være det bekendt overfor de andre. Pludselig kom jeg i tanke om, at den ideelle løsning for min Domato-fobi måske ville være at tage på camping. Men så er vi på den anden side afhængige af godt vejr, på grund af min Vestifobi.

Til sidst besluttede vi at holde ferie i et telt helt uden for lands lov og ret, langt væk fra andre mennesker. Men hvad skal man få tiden til at gå med på Lars Tyndskids mark? Jeg har jo Biblio-fobi, så mig og bøger... nej nej. I det hele taget gør min Epistemo-fobi det svært med mange ting. En stille fisketur på søen kunne også have været en mulighed, hvis ikke jeg led af Ichthyo-fobi.

Så jeg er blevet hjemme, tæt ved min kaffemaskine. Du ved jo at jeg har Clinofobi. Men ellers er det dejlig med ferie. Ville ønske du var her. Send flere penge!

Kærlig hilsen

Dit barnebarn

De nævnte fobier er:

Dutchfobi; angst for hollændere • Philemafobi; angst for kys • Ablutofobi; angst for at vaske sig eller at bade
Domatofobi; angst for huse eller at være i et hjem • Vestifobi; angst for tøj • Biblio-fobi; angst for bøger
Epistemo-fobi; angst for viden • Ichthyofobi; angst for fisk • Clinofobi; angst for at gå i seng