

Man skal ikke give op



Sanne er en ung kvinde på 28 år, som bor i Skive Kommune. Hun har siden efterskoletiden levet med psykisk sygdom. Sanne har, gennem blandt andet Skive Kommune, fået hjælp til at håndtere sin psykiske sygdom. I dag havde Sanne muligvis ikke fået den diagnose, da hun nok ikke længere lever op til de kriterier, der er for at blive diagnosticeret med sine pågældende diagnoser. Sanne laver en del frivilligt arbejde for at sætte fokus på psykisk sygdom og de fordomme, der er omkring dette.

Her fortæller Sanne sin historie:

Jeg startede med at få diagnosticeret en depression, da jeg var 17 år, mens jeg gik på efterskole, og så var jeg i behandlingsforløb for det i Herning. Da jeg var færdig i behandling, blev jeg ved med ikke rigtig at kunne få tingene til at hænge sammen, og så kom jeg ind til nogle samtaler igen, og så tænkte de, at jeg havde ADHD. Så fik jeg den diagnose og fik noget

medicin, og jeg kom i psykoedukationsforløb, der handler om læring om egen sygdom og hvad, man kan gøre for at håndtere den. Jeg kunne ikke rigtigt relatere til det, vi fik undervisning i. Så efter noget tid så fandt de ud af, at jeg ikke havde ADHD alligevel. Så tog de diagnosen væk igen, og så kom jeg i behandling for angst i Viborg på noget, der hedder angstklinikken. Efter det gik der nogle år, og så snakkede jeg med nogle forskellige folk igen, og så blev jeg udredt på ny og fik diagnosen emotionel ustabil personlighedsforstyrrelse, som er den, der hedder borderline i daglig tale. Så er det ligesom dér, jeg diagnosemæssigt er landet.

At få diagnoserne har været med blandede følelser. Det er ikke så rart at skulle identificere sig selv med at være syg.

Da jeg fik borderlinediagnosen, havde jeg det sådan, at det var dejligt, fordi jeg bedre kunne genkende mig selv i det billede og følte, at de havde ramt rigtigt. Så der var noget rart over at føle, at nu bliver jeg endelig set rigtigt, og så var det jo rart, fordi jeg fik lov til at komme i det rette behandlingsforløb, som foregik her i Skive. Samtidig så kom der hele den følelse med: "okay, jeg er syg", og det skulle jeg ligesom finde ud af, hvordan jeg skulle forholde mig til at formidle det til andre mennesker. Det var egentligt mere overvældende, end jeg havde forestillet mig. Jeg havde ikke lyst til at fortælle folk det, fordi jeg var bange for deres fordomme og var lidt flov over diagnosen.

Jeg begyndte i psykiatrien i Skive på klinik for affektive lidelser. Så jeg kom i et nyt psykoedukationsforløb for at lære noget om, hvad det vil det sige at have den her borderlinediagnose, og hvad er det for nogle symptomer man har. Og så var jeg i noget gruppeterapi, hvor vi sad i rundkreds og snakkede sammen med et par psykologer omkring nogle forskellige emner. Jeg fik også noget medicin og begyndte så småt at få det lidt bedre.

Jeg syntes, det var rart, at jeg havde adgang til den hjælp, jeg havde brug for, samtidig med at det er hårdt at arbejde med sig selv.

Jeg har oplevet, at det har været rigtig svært at sætte ord på og rigtig svært at beskrive de her forskellige tilstande. Jeg har også oplevet det her med, at det er et meget tabubelagt emne. Jeg gik som sagt på efterskole, da jeg fik depressionsdiagnosen og påbegyndte også noget behandlingsforløb dengang. Jeg var derfor en del væk fra skolen, så de andre elever skulle også have at vide hvordan og hvorledes. Det blev min kontaktlærer, der skulle fortælle det til klassen. Han fik forklaret, at jeg havde en depression og sammenlignede det lidt med det at have en brækket arm, hvilket der krævede behandling. Der var ikke nogen, der sagde så meget og det

var der egentligt heller ikke efterfølgende. Så det var lidt noget, alle vidste, men der var ikke rigtig nogen, der talte om det, og der var ikke rigtig nogen, der talte med mig om det, og det syntes jeg var meget ubehageligt.

Jeg har også oplevet det her med, at folk måske ikke helt forstår det eller ikke helt tror på psykiske sygdomme og har været sådan lidt: "skal du ikke bare tage dig sammen?" og lidt i den tone: "at det hele kan jo ikke bare være sjovt". Så det har været lidt af en kamp.

Angst, synes jeg, folk generelt bedre kan relatere til, fordi det har de fleste i en eller anden grad selv oplevet. Vi kender alle sammen til at være bange eller opleve frygt for et eller andet. Borderlinediagnosen er en af dem, der er mange fordomme omkring, så det har også været svært. Jeg har selv skullet finde ud af at sætte ord på det, fordi folk har haft det med at antage ting, men det er svært at forklare. Som den fine titel emotionel ustabil indikerer, så er det noget med, at følelserne hurtigt svinger. Der skal ikke så meget til, og det kan skyldes alle mulige småting. For eksempel hvis jeg har en aftale med nogen, og de ikke overholder den, så kan jeg blive helt vildt vred og ked af det og tage det meget personligt. Man ser ofte tingene meget som sort eller hvid. Man kører meget ud ad en tangent, hvor man ikke rigtig får nuancerne med. Når man er i følelsernes vold, så kan man få lyst til at handle på dem. Men det er sådan noget, jeg har lært at være opmærksom på. Det lærer man også med tiden - at man ikke lige skal handle, når man er i følelsernes vold.

Man skal jo have bevidstheden om, at man har nogle uheldige tendenser. Man kan sige, sådan som jeg er, har jeg jo bare været og fungeret i mange år, og det er der ingen onde intentioner i, men man finder måder at håndtere forskellige ting på, og så er nogle metoder mere hensigtsmæssige end andre.

Dengang før behandlingen, fik jeg ikke passet ordentligt på mig selv, fordi jeg bare væltede rundt i mine følelser og tænkte ikke så meget længere end det. Og noget af det, jeg har lært i behandling, er blandt andet at regulere følelser og selvfølgelig også registrere dem først. Der er mange forskellige værktøjer, man kan bruge, men et af dem er for eksempel at handle modsat. Når man er trist, så bliver man tit passiv og så kan det være en god idé at gøre noget aktivt, og det kan jo så både være at gå en tur, eller hvis du kan handle på det, der nu er årsagen til, du er ked af det.

Jeg er blevet meget bedre til at fange det i opløbet, så jeg ikke når de samme højder/dybder, som jeg gjorde før, fordi nu opdager jeg, at jeg er på vej i en retning, så kan jeg ligesom gøre nogle forskellige ting for at stoppe det. Det er blevet så automatiseret.

Depression har jeg ikke længere. Angst kan jeg have i perioder, hvis der er noget, der udløser det. Nu har jeg haft det nogenlunde i nogle år. Angsten kunne før i tiden bliver udløst ved for eksempel noget med forandringer og noget med at være bange for at være alene og utilstrækkelig. Det var svært for mig at slappe af. Det hele kørte bare rundt. Angst og tanker hænger meget sammen. Man har de her katastrofetanker. Man tænker alt muligt worst case scenario, og så følger kroppen bare med reaktionsmæssigt.

Noget af det, jeg har været mest glad for, som Skive Kommune har tilbudt mig, det har været min mentorstøtte. Jeg havde mentor i en del år, og det var jeg glad for. Det synes jeg har været en god hjælp, og det har jeg været taknemmelig for, at jeg fik lov til at have i så lang tid. Dels så aflastede min mentor mine nære relationer. Især min familie. De kunne blive min familie igen og ikke mine redningspersoner. Og så det her med at have én, man kunne tale med om tingene, der fulgte mig og som kunne rådgive mig. At det så er den samme, der kom gennem årene, betød selvfølgelig også meget. Så får man bygget en god relation op.

I dag har jeg det godt, og jeg ved ikke, om jeg stadig ville opfylde kriterierne, hvis jeg blev udredt for at have borderlinediagnosen. Det er jeg ikke sikker på, men det er ikke afgørende for mig. Det er afgørende er, hvordan jeg har det, og så er jeg sådan set ligeglad med, om der står i nogle papirer, at jeg har en diagnose eller ej.

Jeg har gennem årene lavet en del frivilligt arbejde, blandt andet i "En af os", hvor jeg er ambassadør. Her holder jeg foredrag om mit liv med psykisk sygdom og hvordan, det har været, og det gør jeg alle mulige steder

både på skoler, arbejdspladser og i psykiatrien. Det har været rart at møde andre i samme båd, som havde en god forståelse, og så det her med at være med til at nedbryde fordomme og tabuer ved at fortælle om mit liv giver også rigtig god mening. At man får vendt de hårde tider i livet til noget positivt.

Det er også bare fedt at være nået hertil, fordi til at starte med løj jeg nærmest om min psykiske sygdom, hvis folk spurgte, fordi jeg ville ikke have, at folk vidste det og så til at stå ved mig selv med alt, hvad jeg indeholder. Det giver meget selvspekt.

Så er jeg også frivillig instruktør på "lær at tackle angst og depression". Jeg er glad for at kunne hjælpe andre. Det er rart at kunne give sine erfaringer videre. Jeg sidder også i Psykiatri- og Udsatterådet her i Skive som brugerrepræsentant. Alt det her giver mig noget at stå op for. Jeg kæmper for de psykisk syges rettigheder og retten til at blive behandlet godt. Jeg brænder virkelig for de her ting. Lige nu gør jeg det meget på frivilligbasis, men jeg skulle gerne ende med at have det som et reelt arbejde, så jeg også får en løn ud af det. Så har jeg en kæreste, som jeg har været sammen med i over fire år. Vi bor i hus og skal giftes næste år, så det går også godt på den front. Så det går rigtig godt på mange måder og det håber jeg bare, det bliver ved med.

Det lyder så klicheagtigt, men man skal ikke give op.

Det er ti år siden, jeg kom ind i psykiatrien første gang, og jeg har brugt en stor del af de ti år på at nå til, hvor jeg er nu, men det kan lade sig gøre. Der er lys for enden af tunnelen, selvom vejen kan være lang og hård, og det er dét budskab jeg gerne vil være med til at sprede.