

## Så jeg kan faktisk en del efterhånden



Manden her bor i Skive Kommune. Siden sine ungdomsår har han levet med psykisk sygdom og har gennem flere år fået hjælp til at håndtere dette. Manden har i Skive Kommune blandt andet fået støtte gennem bostøtte og er i dag kommet så langt i sin recovery, at han er selvhjulpnen.

Han har valgt at være anonym.

Her fortæller han sin historie:

*Jeg startede mit liv med at bo i en lille by, og der gik jeg i skole til første klasse. Fra første til tredje klasse boede jeg i udlandet og lærte derfor landets sprog flydende. Til gengæld så mistede jeg alle de andre evner, så jeg kunne ikke dansk, da jeg kom tilbage, og skolesystemet var anderledes indrettet, så det jeg havde lært kunne ikke rigtig bruges til noget. Det var kun det nye sprog, der stort set kunne bruges til noget. Så fra fjerde og fremad var det et spørgsmål om at indhente de andre, og det lykkedes. Men de synes ikke, jeg var egnet til gymnasiet, så jeg tog tiende klasse med og endte med skolens højeste snit.*

***I virkeligheden var det måske et symptom på, at jeg ræsede for hurtigt derudad.***

*Vi skulle have en dansktime, hvor vi skulle lægge os ned og meditere til noget afslappende musik, og så var det meningen, at vi skulle skrive en stil baseret på det. Det gik ikke så godt. Jeg slappede helt af, men den dagdrøm, jeg havde, gik ud på, at jeg kom gående hjem langs skolestien. Alting var i gråtoner, og da jeg kom hjem til mine forældres hus, så var det en ruin, og kun kælderen var tilbage. Så gik jeg ned til kælderen og stod dernede. Der så jeg så mine forældres spøgelses, og så sagde de, at jeg havde svigtet dem. Det var ret hårdt. Det tyder måske på, at det har været en overreaktion, altså jeg har lavet for meget. Jeg havde simpelthen overanstrengt mig mentalt. Det passede nok meget godt med, at det var overanstrengelse, for jeg var også elevrådsformand og alt muligt andet sjovt på samme tid. Jeg havde påtaget mig for mange opgaver.*

*Så kom jeg i gymnasiet, og det gik meget godt det første års tid eller noget i den stil. Da jeg nåede til 2.g, var jeg stadig på fuldt drøn derudad og jeg klarede mig fint, men da vi så kom til 3.g, indså jeg, at den kostskoleafdeling, der var på gymnasiet, dem, der var på den, de fik bare lov til at bestå uanset, hvad de lavede, og så tænkte jeg: "så behøver jeg egentligt heller ikke at lave noget". Men der har vi igen lidt af det her: "tænker lidt anderledes end andre", og det kunne godt tænkes, at det ikke er helt normalt at tage et helt år ud af kalenderen bare fordi nogle gør noget. Så der er måske et tegn på, at jeg også var syg der. Så kom jeg på universitetet, hvor jeg læste et års tid. Det vil sige, jeg læste ikke så meget. Jeg havde fortsat min "jeg-laver-ikke-noget" stil, og det gik ikke så godt, så jeg måtte ud af det på et tidspunkt, og det gjorde jeg efter halvandet år og flyttede så til en anden by.*

*Jeg arbejdede så som noget lagermedarbejder i et års tid. Jeg havde nogle økonomiske problemer, fordi jeg ikke havde betalt husleje. Det var ikke så sjovt. I forbindelse med det var der nogle tanker om, at verden nok ville indrette sig, som den skulle alligevel, fordi tingene plejede at falde på plads.*

***Så uanset hvad man gjorde, så kom man nok det rigtige sted hen alligevel, hvilket nok heller ikke var en helt normal tankegang.***

*Efter det år så startede jeg på et andet universitet, hvor jeg læste naturvidenskab. Efter et år dér fik jeg kyssesyge. Det fik jeg midt i et semester, men det var ikke noget problem, synes jeg selv, så jeg arbejdede*

videre derefter og fik også lov til at bestå min eksamen. Det hævnede sig dog om sommeren, hvor jeg begyndte at få det relativt dårligt rent psykisk, men jeg dukkede op til det næste semester og ville skrive projekt alene. Jeg ville skrive et rigtigt forskningsprojekt om printal. Det gik sådan set meget godt på nær det, at jeg ikke lavede noget.

Den, der var min vejleder, var også min lærer i matematik, så det udeblev jeg fra. Så tænkte min hjerne: "jamen hvis du udebliver fra det, så må du nok hellere lade være med at møde nogle fra det kursus, så du må nok hellere blive hjemme i den periode". Og så var det lige pludselig: "jamen de har også venner, så må du nok hellere blive hjemme på grund af det". Så udviklede det sig til: "det kunne være at postbuddet så nogle rykkere mellem brevene", så jeg måtte hellere blive hjemme og ikke tjekke min postkasse. Til sidst kom jeg kun ud om natten og spillede lidt computer på universitets computere. Det foregik i et halvt år, syv måneder faktisk, og der dukkede mine forældre så op, fordi jeg havde misset mine bedsteforældres guldbryllup, som blev holdt i byen. Der sagde min far til mig: "hvis du bliver ved med det her, så havner du nok ude på det psykiatriske hospital", og det ville jeg jo helst ikke.

Så jeg fik kontakt til universitet og til en vejleder, jeg havde haft på det første år, som gerne ville hjælpe mig og jeg kom under det, der hed Studenterrådgivning, som var et psykiatrisk tilbud til studerende på universitetet. Der havde jeg 24 samtaler ved deres psykolog. Undervejs i forløbet med psykologen konstaterede vi, at jeg nok havde en depression. Så jeg fik en psykologisk definition på, at jeg nok var depressiv, og det bekræftede min egen læge. Det gik sådan set meget fint, indtil jeg besluttede, at jeg egentligt ikke havde råd til medicinen.

**Jeg havde svært ved at indse, at jeg var så syg, og jeg gik ikke ind for pillerne på det tidspunkt, fordi hvis de ændrer på mig, så bliver jeg måske en helt anden og jeg kan godt lide dén, jeg er.**

Jeg hoppede hurtigt ud af det, og det var naturligvis frygteligt, fordi det betød, at jeg fik nogle forfærdelige humørsvingninger og blev meget hidsig anlagt, hvilket betød, at da der var en lastbilchauffør, der kørte henover den fodgængerovergang, jeg skulle til at gå over, så overvejede jeg at gå over og tæske ham. En lidt relativt voldsom reaktion. Det kom jeg heldigvis ud af igen. Der gik et stykke tid, hvor jeg hoppede rundt fra system til system. Ved slutningen af det hele kom jeg ind under distriktspsykiatrien, og ved den sidste samtale hos distriktspsykiatrien sagde de til mig, at jeg var borderline, og at de derfor ikke ville behandle mig, fordi det var udsigtsløst.

Så var det, at jeg fandt den her kæreste. Hun foreslog, at vi skulle flytte til Skive. Efter to og en halv måned i Skive, så sagde hun til mig, at hun ikke elskede mig mere, og hun ville fra mig. Vi var marsvineopdrættere, så vi havde 100 marsvin tilsammen. Lige pludselig stod jeg i en by, jeg ikke kendte. Uden venner eller noget som helst, med ansvaret for 100 marsvin og jeg kunne jo ikke forlade dem. Jeg fik det så gradvist dårligere og dårligere, og jobcenteret, som havde sendt mig ud i noget kursus, de kunne godt se på mig, at jeg begyndte at få det dårligere. Da jeg så endeligt brød grædende sammen der og ikke rigtig kunne finde ud af noget som helst, så sendte de mig hjem og fik det mobile team til at komme ud til mig. Det gik som sådan ikke særlig godt. Jeg nægtede at blive indlagt, og de kunne ikke rigtig gøre noget, for jeg var ikke til fare for mig selv. På dette tidspunkt havde jeg besøg hver dag i en periode på tre til fire uger, indtil de så fik mig overbevist om at lade mig indlægge. Så jeg blev indlagt på en åben indlæggelse her i Skive på Døgnet. I Døgnet var jeg i tre måneder, hvor de undervejs diagnosticerede mig med skizofreni. De fik mig flyttet i en ny lille lejlighed, hvor jeg stadig bor.

Efter et par år besluttede jeg, at der var et eller andet galt. Jeg måtte på et eller andet plan nok være noget mere. Jeg havde stadig humørsvingninger, og det var ikke så godt. De bragte mig tit ud i konflikter med andre. Mine symptomer hentydede til, at det kunne være noget maniodepressiv, så jeg tog til afklaring i en anden by. Jeg blev diagnosticeret skizofren med maniodepressivitet. Ligesom jeg havde mistænkt det for at være. Så sagde de, at de kunne behandle mig der eller så kunne jeg blive henvist til Skive. Jeg var lidt træt af, at skulle frem og tilbage, så jeg tog Skive, hvorefter de startede processen forfra. Så jeg gik i et års tid i Skive, inden

*jeg så fik lov til at gå derfra igen. Min status som maniodepressiv var efter forløbet i Skive uafklaret, men jeg får medicin for det. Jeg får medicin for skizofrenien, og jeg får medicin i form af antidepressiv, og jeg får medicin til mine humørsvingninger. Så jeg har ikke de her paranoide indfald, som man jo får på grund af skizofrenien. Jeg har ikke de her voldsomme døgnproblemer, som jeg har haft på grund af depressiviteten. Jeg har heller ikke de her kæmpe humørsvinger, som jeg før havde. Så det er jo meget godt.*

*Mine ambitioner var jo ret høje i begyndelsen med hensyn til, hvad jeg skulle arbejde som. Jeg måtte gå fra gerne at ville være professor til at være underviser på et universitet til underviser på et gymnasium til måske at være højskolelærer til at være folkeskolelærer og for så til sidst at finde ud af, at heller ikke en gang dét kunne jeg blive. Det var simpelthen at ramme bunden på det tidspunkt. Men da jeg først havde ramt bunden, så var det jo et spørgsmål om at finde ud af, hvor langt jeg så kunne strække mig. Hvilket jeg synes, jeg har fundet ud af nu. Som hjælp til at finde ud af dette, så fik jeg jo for eksempel de førnævnte besøg to gange om ugen, hvor jeg fik råd og vejledning til, hvordan jeg for eksempel kunne klare opvasken og sådan nogle ting. Jeg havde på det her tidspunkt også en kontaktperson. Det havde jeg haft lige siden, jeg var blevet indlagt. Og så besluttede de for nyligt fra kommunens side, at nu skulle vi se, om jeg kunne klare mig selv. Det er snart tre måneder siden og jeg klarer mig sådan nogenlunde selv.*

*Skizofreni er kendetegnet ved, at der er negative symptomer og positive symptomer. De positive symptomer betyder ikke, at de er gode, men det er dem, der kan registreres, så man kan finde ud af, om man er skizofren. Symptomerne kan for eksempel være, om man har den her anderledes tankegang, ser syner eller lugter ting, sanseforstyrrelser og om man har været psykotisk, altså i en situation, hvor man ikke rigtig kunne styre sig selv og bagefter ikke kunne genkende, hvad man har gjort. De negative symptomer er for eksempel isolation, ugidelighed, manglende hygiejne, og så er man heller ikke i stand til at se disse ting. Det er så de negative symptomer, jeg er blevet genoptrænet i. Jeg lærte efterhånden at klare opvasken selv, hvilket var en langsom proces, som startede med at kontaktpersonen tog opvasken, til at kontaktpersonen tog opvasken, og jeg tørrede af, og så til at kontaktpersonen besluttede, at jeg skulle tage opvasken, og de skulle tørre af, til jeg tog opvasken og tørrede af, mens de kiggede på, til jeg selv tog opvasken for så til sidst at tage opvasken inden, de kom ind ad døren. Og i dag tager jeg den, når jeg har lyst. Det tog ti år. Og på samme måde har det været at gå fra: "jeg kan ingenting" til "jeg kan jo faktisk en hel masse".*

***I begyndelsen var det et problem at have de her meget lave tanker om sig selv, men efterhånden som jeg udviklede mig og indså, at de her ting kunne jeg faktisk, så blev jeg mere og mere glad for at være mig selv.***

*I dag laver jeg et computerspil. Jeg spiller noget, der hedder Magic. Jeg har været racedyrsdommer i en marsvinklub, jeg var med til at skrive hele standarden for de danske racer, og så kan jeg jo det her med at fortælle min historie. Jeg var ude at tale foran en hel masse pædagogstuderende på VIA University College, hvor jeg fortalte om min historie. Så jeg kan faktisk en del efterhånden. Mit mål er, at jeg gerne vil lære fra mig. Det var nok det, jeg egentlig altid gerne har villet og nu har jeg efterhånden fået nok viden på området til at kunne sige: "det her kan jeg faktisk". Så det er ret positivt. Så jeg er gået fra at føle mig helt nede og være meget knust over ikke at kunne noget til at nu kan jeg faktisk en hel del. Men det har været en hård proces.*