

Jeg er klar til at blive min egen boss



Mai-Britt er en aktiv kvinde på 39 år, som bor i Skive Kommune. Hun har siden teenageårene levet med psykisk sygdom. Mai-Britt har gennem flere år fået hjælp til at håndtere sin psykiske sygdom, blandt andet på bofællesskabet Nordbanevej, og er i dag kommet så langt, at hun nu lever et liv som alle andre, sammen med sin mand på syttende år.

Her fortæller Mai-Britt sin historie.

Jeg kan huske i skolen, var jeg meget nedtrykt og følte mig aldrig god nok. Og blev drillet meget, synes jeg. Jeg blev mobbet meget, fordi jeg var anderledes. Jeg var meget stille og indadvendt, og jeg var ikke sådan opsøgende. Jeg havde brug for noget tryghed hjemmefra og ville hele tiden bekræftes hjemmefra i, at jeg var god nok. Jeg sagde

faktisk ingenting til mine forældre om, at jeg blev mobbet i skolen, så jeg gik meget med problemerne selv. Jeg havde ikke så mange venner og veninder og var meget ensom sådan en fredag aften. Det, at gå i byen som teenager, det gjorde jeg ikke rigtig så meget i. Jeg var bare ensom, lidt forvirret og utryg.

Jeg kan huske, da jeg gik på efterskole, der havde jeg faktisk lyst til at dø. Der sad jeg faktisk med en barberskraber på mit håndled, og det var nok ligesom et tegn på, at der var ved at være et eller andet.

Så gik jeg til en psykolog i Randers for mange år siden. Én vi havde fået anbefalet. Han snakkede lidt med mig. Han kunne godt mærke, at der var lidt mere, end hvad han kunne klare, så han ringede til Skive Kommune, og så kørte møllen ellers bare. Så sank jeg simpelthen sammen og kom til distriktspsykiatrien og skulle tegne. Jeg tegnede ild og vand og knive. Var virkelig ude at hænge, græd og blev indlagt i Døgnet her nede. Gik i sort tøj og jeg var grå i hovedet, og jeg gik meget sådan sammenkrummet. Jeg kan huske, at jeg boede nedenunder, for jeg skulle simpelthen kunne høre personalet. Jeg var utryg, og jeg kunne kun holde til fem minutters besøg, så var jeg færdig.

Da jeg var dernede, blev jeg indlagt nogle gange på psykiatrisk i Viborg. Det var dengang, hvor jeg ikke kunne styre mine tanker i hovedet og ville skære i mig selv. Jeg gik i køkkenet, fandt nogle knive og kørte dem på mine arme. Snittede i armene for at mærke mig selv. For at mærke jeg var til. For at mærke Mai-Britt indvendigt - indre smerte, ydre smerte. Eller så tog jeg elastikker om håndleddet og gik og svipsede. Det gør ondt. Så kan du mærke dig selv, og det havde jeg brug for dengang - mærke mig selv på den måde. Jeg havde ikke kontrol over mine tanker, for jeg hørte stemmer. Én der sagde: "du skal dø", og jeg så knive og blod. Man kunne bare lige høre sådan nogle susende stemmer. De pressede på, og til sidst så kunne jeg ikke styre det og så synes personalet simpelthen, at de var nødt til at indlægge mig i Viborg.

Fordi kaos i hovedet, det giver kaos ude omkring en.

Alt det kaos jeg har haft for eksempel, det kan være, jamen nede på Nordbanevej, hvor jeg boede, der var der sådan en sti, fordi jeg havde så meget kaos, lige da jeg kom, og ellers så var der bare rodet fuldstændigt og så kørte fjernsynet og musik samtidig, så gik jeg i larm for at overdøve alt den uro.

ADHD, skizofreni og depression, de tre har jeg oveni hinanden. Jeg fik skizofrenien konstateret for 19-20 år siden, og så kom der ADHD på Nordbanevej. De kunne mærke, at jeg gik rundt i hele stuen, og der var aldrig ro på mig. Jeg havde uro i benene, og jeg havde kaos. Lige pludselig skulle jeg bare ud og løbe, og det kunne ikke gå hurtigt nok. Jeg gik som en løve i et bur dernede, og lige pludselig så var jeg bare væk, når vi havde aftaler og sådan noget, fordi jeg var nødt til at komme ud at løbe. Jeg skulle bare bruge min krop.

Nede på Nordbanevej, der kom personalet klokken 8.30 og 12.30 og 16. De tre tidspunkter måtte jeg snakke med dem, og hvis jeg ikke blev færdig, så måtte jeg vente, for der var også andre i huset, men det kunne jeg ikke se dengang. Jeg kunne kun se mig selv. Jeg tænkte faktisk kun på mig selv. Jeg var jo så fokuseret på mig selv, altså det lyder måske mærkeligt, men jeg kunne ikke rumme, at jeg ikke måtte snakke færdig med dem, men de havde altså også aftaler klokken 16.15 et andet sted i huset, og det kunne jeg ikke rumme i mit lille sind: ”det kunne ikke passe, at de ikke havde tid til mig”.

Jeg kunne begynde at styre tankerne, da jeg boede på Stokrosevej i Viborg. Der blev jeg præsenteret for de her dysfunktionelle-skemaer. Jeg kom på noget kognitiv kursus dernede, hvor de netop lærte mig skemaer. Hvor de lærte mig kognitive værktøjer – hvad er egentlig det. Og så kom jeg jo til Skive og tog det her med og fik en masse hjælp dernede også med nogle værktøjer. På Nordbanevej fik jeg også noget træning i at være alene. Jeg skulle for eksempel være alene en time hver dag fra klokken 13-14. Der skulle døren lukkes, og jeg måtte ikke gå ned i fælleslejligheden. Jeg skulle være en time alene i min lejlighed hver dag. Første gang kunne jeg ikke holde ud til det. Jeg skulle træne i at være alene med mig selv i mit eget selskab. Rumme mig selv. Det der med at kunne rumme sine egne følelser og sine egne tanker og få styr på tankerne, få styr på kaosset, der huserer i hovedet. Jeg skulle lære at rydde op, fordi det var jo bare en sti, og jeg skulle ikke høre radio og fjernsyn samtidig og det er jo også en prøvelse.

Kognitive værktøjer

Inden for kognitiv terapi har man udviklet en række værktøjer, der skal søge at forandre tænkningen, så den f.eks. bliver mindre begrænsende og selvundertrykkende og mere selvunderstøttende, nuanceret og fornuftsbetonet. De kognitive værktøjer skal derfor også være med til at højne evnen til at reflektere.

Jeg lever i dag struktureret. Jeg er en minut-tyran, som min mand kalder mig. Jeg har lært at leve med en struktur. Hvis der ingen struktur er, så vælter mit læs.

Jeg lærte jo struktur på Nordbanevej. Der var kaffe klokken 14.30, og jeg gik nogle gange ned i fælleslejligheden klokken 14.10. Dét måtte jeg ikke. Jeg skulle først komme klokken 14.25, og det var altså en kamp for mig at sidde og holde de sidste fem minutter ud. Jeg skulle følge strukturen i huset. Jeg lærte og lave mad også for eksempel. Det var også vigtigt, at jeg ikke gik i gang for tidligt, fordi stod det til mig, så dækkede jeg bord klokken 15 til aftensmad. Jeg måtte først gå i gang klokken 17, og klokken 18 der spiste vi. Det var sådan en struktur, jeg skulle lære. Jeg skulle lære at tilpasse mig. Tilpasse mig rytmen i mit liv. Der var en læge i distriktspsykiatrien i Skive, der sagde til mig: ”du må bryde strukturen, hvis Dronning Margrethe kommer, eller der kommer en flodbølge på tredje sal”. Så måtte jeg bryde strukturen og ikke før. Men Dronningen er aldrig kommet, og flodbølgen er aldrig kommet. Jeg har næsten ikke kunnet tåle, at der blev rykket ved min struktur.

I dag er det noget andet. Selvfølgelig kan jeg godt afvige, hvis der er en eller anden, der aflyser en aftale, men det har også taget tid at lære. Hvis der kommer én, og vi havde en aftale klokken 14, og hun aflyste klokken 12, så skulle jeg lige bruge 5-10 minutter på lige at vænne mig til tanken og vende min tankegang i mit hoved: ”hvad gør jeg så, hvis hun ikke kan der? Hvad gør jeg så?”. Så sad jeg sådan i ti minutter. I dag: ”nå, ja ja, det er bare i orden” og så videre. Så planlægger jeg noget andet, for eksempel en gåtur eller hvad jeg nu gør. Så det er jo ikke noget problem den dag i dag, men det var det for nogle år siden.

Jeg har mine kognitive værktøjer, som jeg bruger meget, og det er blandt andet dagbog. Jeg bruger også meget skemaer. Jeg bruger meget DF-skemaer. Det er dysfunktionelle tanker. Hvor du går ind og arbejder med tankerne for at få et resultat ud af de tanker, så kan du se: ”hallo, jo det er faktisk rigtigt, det er ikke svært at være alene hjemme”. Så får jeg vendt mine tanker. Jeg går simpelthen ind og arbejder med mine tanker og får sat styr på det, og så lidt efter, så hjælper det egentligt. Så falder jeg til ro, fordi jeg har fået styret mine tanker indvendigt.

Jeg er min egen lille lomme psykolog, som jeg plejer at sige.

Jeg kender mig selv og ved, hvornår jeg skal gå ind og arbejde kognitivt, hvornår jeg skal finde en kryds og tværs frem, hvornår jeg skal læse et blad, og jeg er også meget struktureret den dag i dag. Jeg lever meget stramt. Det gør jeg. Passer mine ting. Hvis der kommer noget uforudset, så bruger jeg skemaerne. Eller hvis jeg er nervøs for dagen i morgen eller er nervøs for at skulle være alene hjemme. Så sætter jeg mig ned og laver et skema, og det hjælper på tankerne.

Jeg plejer nogle gange at sige: ”nu er jeg blevet gennembagt ved de der 200 grader mere i ovnen”.

Nu er jeg blevet gennembagt. Nu er jeg kommet ud af recoveryfasen og jeg er gennembagt. Så jeg har kæmpet mig her til i 2018, og jeg gav afkald på hjemmestøtten for et års tid siden, så nu klarer jeg mig selv. Jeg er helt ude af det, helt ude af systemet. Jeg er afsluttet ved kommunen og lever nu i dag med medicin og med min hverdag som førtidspensionist, og har det godt og har et lille stykke arbejde, så jeg trives.

Følgende er et uddrag fra Mai-Britts dagbog. Dette er skrevet omkring ét år før, hun kommer hjem til sin mand.
”... Jeg er klar til at blive min egen boss (...) Føler at jeg er kommet i en børnehave. Små børn kan ikke klare sig selv og har pædagoger, der er på arbejde. Personalet går hjem og ’glemmer’ arbejdet, men jeg befinder mig i det 24 timer, går rundt i huset her, og der er sygdom overalt, jeg ønsker at komme videre og leve et normalt liv (...) Jeg har fået nok af at sidde på den psykiatriske stol.”