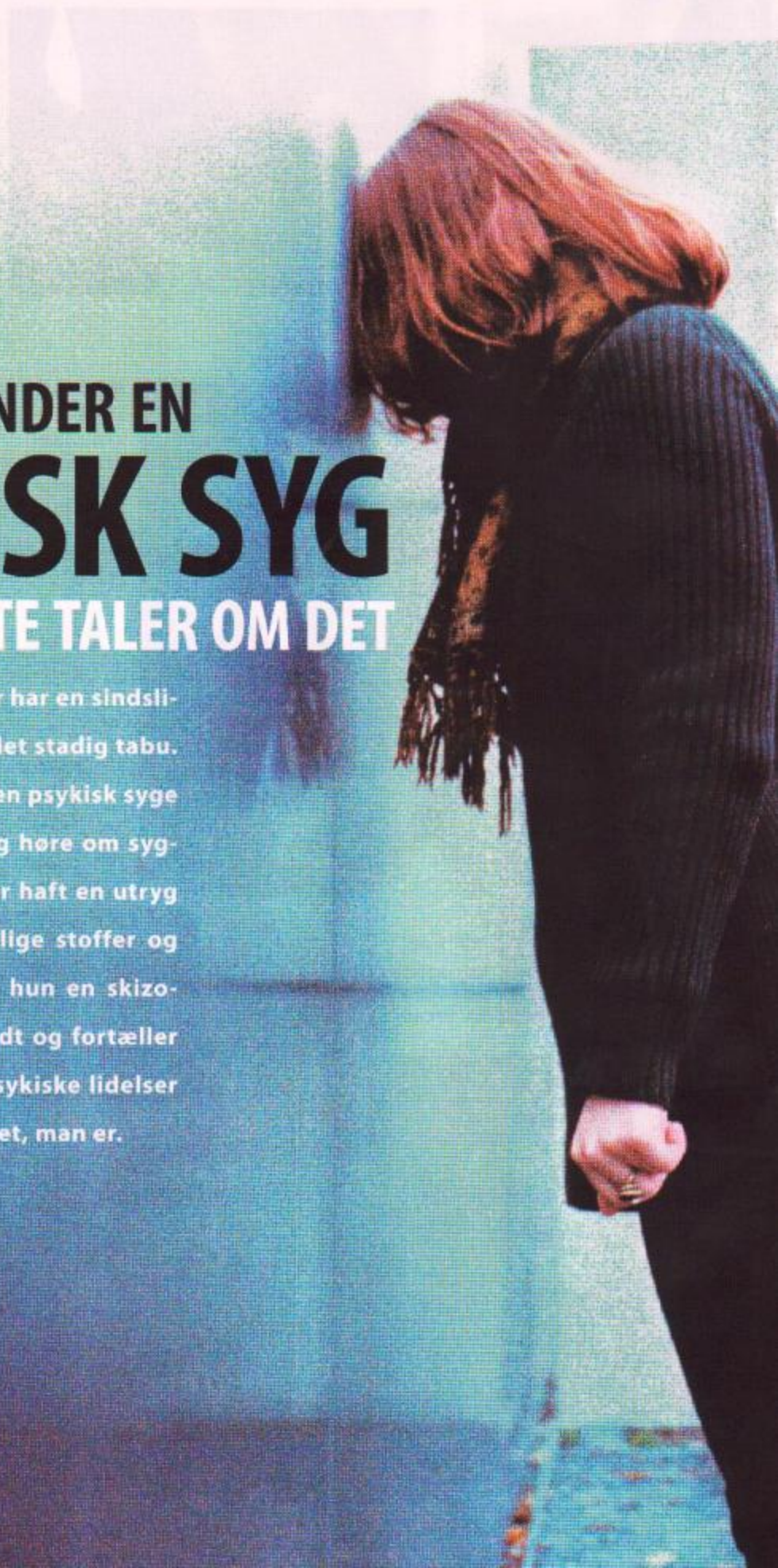


DE FLESTE KENDER EN PSYKISK SYG — DE FÆRRESTE TALER OM DET

Næsten hver tiende dansker har en sindslidelse, men for de fleste er det stadig tabu. Men det kan hjælpe både den psykisk syge selv og andre at fortælle og høre om sygdommen. Lone Hørstrup har haft en utryk barndom, misbrugt forskellige stoffer og skåret i sig selv. I dag har hun en skizofrenidiagnose og tager rundt og fortæller om den. Hun har lært, at psykiske lidelser er noget, man har. Ikke noget, man er.

AF ANETTE LØKKEN SØRENSEN
FOTO: TOR LØKKEN OG PRIVATFOTOS (MAYEDANS)



Lone er skizofren: – JEG BRUGER MIN SYGDOM POSITIVT

Terapi har hjulpet Lone til at leve med sin sygdom. Og har lært at fortælle om sig selv og diagnosen til andre

En yngre kvinde træder ind ad døren til lokale 16. Håret er samlet i en lang fletning, jakkesættet er cafe latte-farvet og stemmen nøgtern. Lone Hørstrup er hyret til at fortælle sin livshistorie på Social- og Sundhedsskolen i Hammer Bakker. Femten ansigter kigger på Lone. De véd, hun er skizofren. Nu er hun her for at fortælle sin historie.

– Jeg har selv gået her på skolen, for otte år siden, fortæller Lone Hørstrup, der nu har sat sig bag katederet.

Hun er 32 år, har været inde og ude af det psykiatriske system de seneste fem år og er i dag uddannet brugerlærer. Et fænomen, der har vundet indpas de senere år, fordi det er mennesker som Lone, der

– Min far var psykopat, indleder hun sin fortælling, mens der er helt stille i lokalet.

– Han havde børn flere steder, var voldelig og tog mig med på værtshuse, da jeg var helt spæd, fortsætter hun. Lone er vokset op i Aalborg og boede i mange år alene med sin mor. Som 14-årig havde hun været omkring lightergas, hash og amfetamin. Hun skar i sig selv – for at mærke noget, som hun siger i dag.

– Jeg tror selv, at det var symptomer, der viste sig allerede dengang. Symptomer på min sygdom, som jeg forsøgte at medicinere mig ud af med stoffer, siger Lone og kigger ud over lokalet. Intet i hendes stemme røber, hvordan det føles at være Lone. Hun har fortalt sin historie mange

”Jeg kan tydeligt huske, at jeg fyldte 30 år, anden gang jeg var indlagt. Det var ikke en god fødselsdag”

har følt på egen krop, hvordan det føles at blive ramt af angst, depression og psykoser. Hun kan fortælle om det. Hun har lært, hvordan hun skal formidle sin historie, og kan stå frem og fortælle om det til en flok fremmede mennesker.

Lone Hørstrup ligner enhver anden yngre kvinde og kunne lige så godt være på vej til sit kontorjob, men det er længe siden, Lone har kunnet passe et almindeligt arbejde. Hun er på pension, men finder styrke i at tage ud til læreanstalter og firmaer for at fortælle om sit liv. Hun er klædt på til det, for hun er blevet undervist i kropssprog, i, hvordan man opbygger en fortælling, og så har hun lært at fokusere på sine styrker, frem for at falde i offerrollen. På mange måder kan Lone ellers godt opfattes som offer, for hun har ikke haft nogen let start på livet.

gange, og det er en del af hendes helingsproces. At få det ud af systemet.

– Det giver mening for mig at bruge sygdommen konstruktivt, siger Lone, der to gange har været indlagt på den lukkede psykiatriske afdeling.

– Jeg kan tydeligt huske, at jeg fyldte 30 år, anden gang jeg var indlagt. Det var ikke en god fødselsdag.

NY LIVSHISTORIE

Som koordinator for de 30 brugerlærere, der er tilknyttet Aalborg Kommune, kender Lene Due alt til Lone Hørstrups historie. Lene Due er ergoterapeut og har arbejdet med sindslidende siden 1970. Sammen med en kollega har hun taget initiativ til brugerlæreruddannelsen, hvor de første blev færdige i 2001.

Forløbet strækker sig over et par måne- →

MIN SYGDOM HAR VÆRET EN LÆREPROCES

← der, med otte temadage. Der er højst 15 deltagere på et hold, og en af de første øvelser er, at hver deltager skal tage en ting med, som har betydning for vedkommende.

– Så skal de fortælle de andre om, hvorfor netop den ting betyder noget, siger Lene Due, der kalder det en rigtig god øvelse i at stå frem.

Og det er netop det, det handler om: At fortælle sin sygdomshistorie til fremmede, men også at fokusere på andre aspekter af livet. Alt det, der ikke har med sygdommen at gøre. Lene Due oplever, at der er stor entusiasme og gejst omkring opgaverne:

– Selv de af vores brugere, som normalt kan have svært ved at komme op om morgenen, er der altid til tiden. Som en af dem sagde, så handler det om vilje, valg og ansvar, siger Lene Due, der ser, hvordan det virkelig giver et løft at kunne kalde sig brugerlærer. At have papir på det.

– Det bliver en rigtig god identitet for dem, siger koordinatoren, der også underviser i, hvad deltagerne kan sige, når de bliver spurgt om, hvad de laver.

– Der er jo ikke mange, der siger: "Jeg får pension, fordi jeg er skizofren" – for så slutter samtalen ligesom.

Derfor bliver de kommende brugerlærere undervist i, hvordan de opbygger og fortæller deres livshistorie på en fængende måde. Underviserne er skuespillere og professionelle formidlere, der også inddrager kropssprog og fremtoning.

– Det kaldes Aalborg-modellen i dag, fortæller Lene Due, der også sidder i styregruppen for den landsdækkende brugeruddannelse (B-I-D), som siden er kommet til.

– Modellen bygger på Recovery-tanken, som kort fortalt handler om det enkelte menneskes indsats for at få et bedre liv, siger Lene Due, der formidler kontakten mellem dem, der gerne vil have en brugerlærer ud at fortælle, og så de sindslidende.

– Vi havde 70 opgaver sidste år. Det er mest uddannelsesinstitutioner, der bruger tilbudet, men vi vil meget gerne ud på arbejdspladserne og fortælle, hvordan man kan tage imod en medarbejder, der kommer tilbage efter et sygdomsforløb, siger hun.

De 30 brugerlærere i Aalborg Kommune har kun det til fælles, at de fleste er skizofrene og har en lang karriere i psykiatrien bag sig. Ellers tæller gruppen både bibliotekaren, præsten, læreren, købmanden og plejehjemsassistenten.

– Det er ofte meget sårbare mennesker, men de har mange ressourcer, og det er det, vi prøver at få dem til at fokusere på, frem for

deres sygdom, siger Lene Due og fortæller, hvordan en af deltagerne på uddannelsen meget rammende har sagt: "Når man får gjort op med sin fortid, får man mere handlekraft i sin nutid."

OPGØR MED FORTIDEN

Lone Hørstrup er i fuld gang med at gøre op med sin fortid, men det er en proces, der tager tid. Hendes ungdom var en blanding af stoffer og nedture, som til sidst var uholdelig.

– Til sidst så jeg mig selv med en sprøjte i hånden. Jeg gjorde det ikke, men det var så tæt på, at jeg blev bange, fortæller hun de studerende på skolen i Hammer Bakker. Lone stoppede sit misbrug fra den ene dag til den anden og røg ind i en psykose.

– Jeg var så langt ude, at jeg ikke kunne mærke, om jeg fik koldt eller varmt vand på mig, fortæller hun.

Vendepunktet kom, da hun begyndte at tale til sig selv.

– Jeg sagde til mig selv: Du er god nok, Lone – og så begyndte jeg at mærke mig selv igen, fortæller hun. For Lone er det afgørende, at hun hele tiden er i kontakt med sig selv. Før i tiden kunne hun finde på at skære i sin krop for at mærke smerten fysisk.

– Nogle gange var der bare et stort tanke-mylder inden i mig, og når jeg ikke kunne komme af med smerten indeni, så måtte jeg mærke den fysisk, fortæller hun. I dag har Lone lært at mærke sig selv på andre måder. Hun danser mavedans og optræder, under navnet Lola. Hun har også en motorcykel – en gadecykel, som hun kalder den.

– Jeg er skam med i en klub, og vi har rygmærke, fortæller hun tilhørerne i lokale 16. – Vi er en kaffeklub, tilføjer hun, og der bliver leet i lokalet. Både mavedansen og motorcyklen giver hende det sus, som kun stofferne tidligere kunne levere.

– Det er godt for mig at mærke det kick og bruge min krop fysisk.

DYREBAR SØN

Både motorcykel, mavedans og uddannelse har hjulpet Lone Hørstrup i kampen mod misbrug og indre dæmoner. Men det mest dyrebare for den 32-årige kvinde fra Hals er sønnen Bjørn på knap fem år.

– Han er min store livskvalitet, siger hun og kigger ud i lokalet.

– Tror du, at din søn har taget skade af din sygdom?

Spørgsmålet kommer fra en kvinde bagest i rummet, og Lone svarer åbent:

– Ja, det kan jeg godt være bange for, og jeg →

ITAL:

Næsten hver tiende dansker har en sindslidelse. Spektret spænder vidt – fra forbigående depressioner og angstanfald til egentlig sindssygdom, som skizofreni.

Mindst 250.000 mennesker lider til enhver tid af depression.

Ca. 350.000 danskere har angst.

Omkring 100.000 danskere er så medtaget af deres sindslidelser, at de må forsørges af samfundet.

Hver anden dansk familie kommer i kontakt med behandlingssystemet!

KILDE: PSYKIATRIFONDEN

DIAGNOSERNE:

Man kan bruge betegnelsen psykisk sygdom, når man selv eller andre oplever ens psykiske tilstand eller reaktioner som så afvigende, at det udgør et alvorligt problem.

Affektiv sindslidelse (tidligere kaldt maniodepressiv psykose) og skizofreni er de to hyppigste sindssygdomme (psykosier) i Danmark.

I alvorlige tilfælde er der ofte tale om en psykose – en egentlig sindssygdom.

BRUGERLÆRER:

P.t. er der brugerlærere, der er uddannet i Socialpsykiatrien i Aalborg, Hjørring og Region Midtjylland. Der arbejdes på at etablere nye brugerlærerruddannelser i Herning, Viborg, Skjern, Ringkøbing, Holstebro, Brande og Lemvig efter "Aalborg-modellen". En anden, lignende uddannelse er rettet mod personer, der har en uddannelse inden for det sociale, pædagogiske eller sundhedsfaglige område – og som samtidig personligt har erfaret, hvad det vil sige at leve med en sindslidelse. Det kaldes en MB og står for Medarbejder med Brugererfaring, som typisk ansættes i psykiatrien.

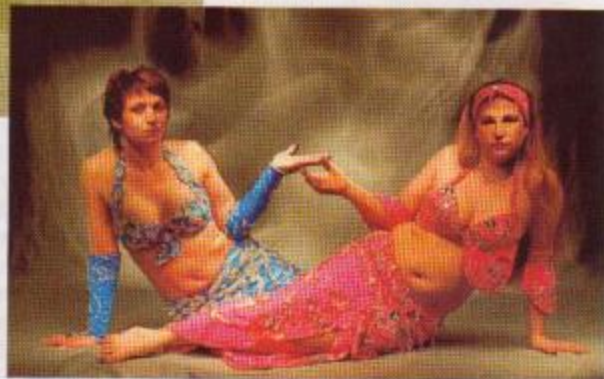
Der findes også en landsdækkende brugerlærerruddannelse, men p.t. er det usikkert, om den fortsætter. Læs mere på: www.b-i-d.dk (Brugerlærere i Danmark).

B-I-D træffes telefonisk tirsdag og fredag kl. 10-14 på tlf. 2628 4877.

I dag er det to år siden, Lone Hørstrup fik diagnosen skizofreni. Hun tager sin medicin hver dag, og selvom hendes drøm er at blive medicinfri, så er hun realistisk. "Jeg er på vej videre, og det tager tid, men jeg er på rette vej," siger hun.

Før i tiden kunne Lone finde på at skære i sin krop for at mærke smerten fysisk. I dag har hun lært at mærke sig selv på andre måder, bl.a. danser hun mavedans og optræder, under navnet Lola.

Lene Due har arbejdet med sindslidende siden 1970. Sammen med en kollega har hun taget initiativ til at uddanne psykisk syge til at fortælle om deres sygdom.



JEG KAN GIVE ANDRE HÅB

tror, at han har mén af det. Jeg kan mærke det, hvis jeg har været meget væk. Så klamrer han sig til mig og vil ikke give slip. Lone kigger roligt ud over forsamlingen, der har flere spørgsmål til, hvordan hun har klaret moderrollen, samtidig med at hun var alvorligt psykisk syg.

– Han havde jo sin far, og selvom vi blev skilt for et år siden, så kommer han hos os næsten hver dag, fortæller Lone, der i dag har fundet sig en ny kæreste. Bjørn har tilbragt meget tid hos sine bedsteforældre, hvor han også har været de to gange, hvor Lone har været indlagt på den psykiatriske afdeling.

– Vil I høre lidt om, hvordan det er at have en psykose? Spørger hun ud i rummet.

– Ja, lyder det enstemmigt, og Lone fortæller om en konstant uro, der hele tiden holdt hende beskæftiget.

– Jeg var totalt manisk. Skulle hele tiden foretage mig noget, siger hun. Lone mener selv, at hendes sygdom både er arveligt bestemt, og at den også er resultatet af en utryk barndom. Der er ingen selvmedlidenhed at spore, og Lone kalder sin sygdom for en læreproces.

– Jeg ville ikke have været det foruden, men jeg ønsker ikke at opleve den tid igen, siger hun.

Efter Bjørns fødsel, for knap fem år siden, levede Lone på mange måder et normalt familieliv. Hun passede sit arbejde på et plejehjem, men måtte sygemeldes på grund af stress, udbrændthed og en rygskade:

– Så husk jeres løfteteknikker, siger hun med et smil og en løftet pegefinger til forsamlingen.

Lone kom til psykolog, som kom frem til, at hun havde en ubehandlet fødselsdepression.

– Et halvt år efter blev jeg indlagt, fortæller Lone og tilføjer: – Jeg vejede på det tidspunkt 48 kilo.

I dag er det to år siden, Lone Hørstrup fik diagnosen skizofreni. Hun tager sin medicin hver dag, og selvom hendes drøm er at blive medicinfri, så er hun realistisk.

– Jeg er på vej videre, og det tager tid, men jeg er på rette vej, siger hun.

SELVØDELÆGGENDE TANKER

Psykoterapi har hjulet Lone Hørstrup et langt stykke hen ad den rette vej. Hun kalder terapien for noget af det bedste, hun har gjort.

– Det holder mine selvødelæggende tanker væk, siger hun.



"Jeg var så langt ude, at jeg ikke kunne mærke, om jeg fik koldt eller varmt vand på mig"

Lone kalder det empowerment, der – som navnet antyder – betyder at tage livet i egne hænder.

For koordinator Lene Due er Lone Hørstrup det lysende eksempel på, at det er helbredende at fortælle sin historie igen og igen.

– På den måde når du en afklaring, siger hun. Endnu har hun ikke afvist en psykisk syg, som gerne ville have en brugerlæreruddannelse.

– Det er forskelligt, hvor meget de bruger den, når kurset er overstået, men det er under alle omstændigheder en god proces at gå igennem, mener hun. Succeskriteriet er, at de psykisk syge langsomt kan varetage flere og flere opgaver og på sigt få et job i psykiatrien.

– De fleste vil nok blive på pensionen, men kan være aktive som brugerlærere og på de psykiatriske afdelinger, hvor dem, der er indlagt, har stor glæde af at få besøg af en anden bruger, som ved præcis, hvad de går igennem.

Lone Hørstrup drømmer om et job inden for psykiatrien. I dag bruger hun to timer hver uge på at besøge psykisk syge, der er indlagt.

– Jeg føler, at jeg giver dem håb. Jeg er i en helingsproces, jeg lytter og kan give mine erfaringer videre. Jeg oplever, at jeg får stor tillid fra de indlagte, når de hører, at jeg selv har en diagnose, og det er simpelthen så dejligt, siger Lone Hørstrup. Foredraget er forbi.

– Tak, fordi du ville fortælle din historie, Lone, lyder det fra læreren, som har sidet bagest i lokalet. Lone nikker og siger også tak. Det har gjort godt at fortælle sin historie. Endnu en gang.

AALBORG-MODELLEN:

Mellem 600 og 800 sindslidende er knyttet til Socialpsykiatrien i Aalborg Kommune. Heraf er 30 brugerlærere.

Uddannelsen i Aalborg består af fire moduler a to dage, hvor der er fokus på formidling af livshistorie, kropssprog, pædagogik, ressourcer hos den enkelte og tillidsøvelser.

Der er løbende efteruddannelse, med flere temadage hvert år.

Det koster Aalborg Kommune cirka 3.000 kroner at uddanne en brugerlærer.

Uddannelserne i Aalborg har kørt siden år 2001 og begyndte som et projekt finansieret af Socialministeriet.

Der kan læses om brugerlærergruppen på www.aalborgkommune.dk.

HVAD GØR JEG?

Hvis du gerne vil være brugerlærer, så henvend dig til B-I-D eller til din kontaktperson i kommunen, og forhør dig om muligheden.

Du kan også kontakte Lene Due, der er koordinator for brugerlærergruppen i Socialpsykiatrien i Aalborg Kommune. Mail på: Ldu-aeh@aalborg.dk.

Eller ring på tlf. 9931 3126/2520 3126 tirsdage mellem 9 og 12.