



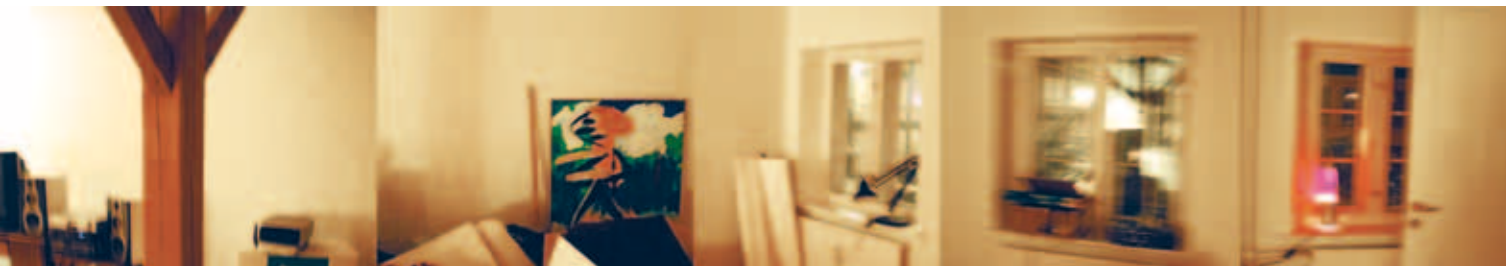
Flere glædesfyldte dage

Psykiatribrugere med selvmordstanker og forsøg bag sig fortæller om veje til flere glædesfyldte dage





Produceret af ANTV, Mediehus Århus for LAP. 1. oplag 2007.
Projektleder: Lise Jul.
Redaktion: Lise Aakjær og Erik Scriver.
DVD Produktion: Rene Jensen, Rasmus Olsvig.
Musik: Kurt Frimodt.
Foto og grafik: Lise Jul www.tossekassen.dk



Psykiatribrugere er en af de grupper, hvor mange har selvmordstanker eller -forsøg bag sig.

Vi tænkte derfor, at det ville være rigtigst at spørge psykiatribrugerne selv, hvorfor det er det hele værd. Når man har været der, og alligevel har valgt livet til, har man muligvis gjort sig tanker om, hvorfor livet er livet værd. Og måske er der små fif og råd at give til andre.

I LAP har vi derfor annonceret efter mennesker, der har haft selvmordstanker. Godt 40 meldte sig skriftligt. Heraf er der udvalgt 12 personer til interview. Vi havde ikke midler til at interviewe alle, der sendte skemaer ind. Desværre!

For mange hænger selvmordstanker sammen med andre tilstande:

Depression, kraftig selvskadende aktivitet, misbrug eller anoreksi. Ofte er der tale om en cocktail af problemstillinger og belastninger, der har haft selvmordsforsøget som resultat. En ung pige, der nu bor på et socialpsykiatrisk bosted, fortalte om anorektisk bulimi, tankemylder, selvskadende adfærd, misbrug – og selvmordsforsøg. Et kraftig mix. I dag er hun på vej til at få det bedre, har en kæreste og går på HF.

Måske er det sådan, at psykiske ubalancer kan give mange forskelligartede udtryk, hvoraf selvmordsforsøget er et af de mest farlige.

Ord på

Man skal sætte ord på det, der er sket.

- Ung studerende, Nordjylland.

Skyklapper

- Du har skyklapper på. Du tænker kun på dig selv. Det hele drejer sig kun om dig.

Jeg var så ulykkelig, men når folk talte til mig, så tænkte jeg: Bare folk kunne lade være. Og så holder folk jo op med at tale med dig, fordi du er så afvisende.

- Kirsten Sefland

Sunshine

Selv på tågede dage

Også i regnvej

Endda om natten

Skinner solen stadig

- 24-årig kvinde, Midtjylland

Søg hjælp

- Hvis man har en ordentlig læge, prøv at tage kontakt eller til en veninde og sige: „Du bliver simpelthen nødt til at hjælpe mig. Jeg kan ikke selv overskue at komme ud af det her, men vil gerne væk fra det hele.“

Man skal turde lade sig hjælpe.

- 22-årig kvinde, Sjælland.

- Ved du ikke, at livet er en gave? Havde et personale engang spurgt én, der blev indlagt efter et selvmordsforsøg. Noget ufølsomt, som om det var det, et selvmordsforsøg drejede sig om.

Men kan man overhovedet skrive en pjece, hvor mennesker med selvmordsforsøg og -tanker bag sig fortæller om veje til færre dårlige dage? – Det ved jeg ikke, svarer folk, hvis man spørger dem direkte, men de fortæller alligevel smukke historier om øjeblikke og dage, der igen er blevet til at holde ud.

Kun der, hvor folk har ønsket at blive citeret med deres fulde navn, fremgår navne. Ellers er alt anonymiseret til køn, alder, evt. stilling, evt. geografi. Også geografi og studieretninger er slørede.

Vi har samlet citater og eksempler i et katalog, der har de karakteristika, kataloger har. Et katalog er noget, man kan kigge i, og hvorfra man kan vælge et citat eller to, som man synes er godt.

- Den enkelte må finde sin egen vej. Stort set alt kan bruges. Nogen er dygtigere til at aflæse det og derfor bedre til at finde ud af, hvad der kunne være hensigtsmæssigt. Men det er folk, der skal vælge selv.

-38-årig mand, Østjylland.

Sejrherre

- Man finder ud af, man kan blive sejrherre i stedet for en taber. Men det er en fortsat proces og det er noget, jeg kun er begyndt på, at jeg kan ændre tingene, og at det faktisk virker, fortæller Kim Håkonsson.



Negative tanker

For nogen har et selvmordsforsøg ikke været et ønske om at dø, men er mere udtryk for en fortvivelse over ikke at kunne se, hvordan man skulle komme ud på den anden side. - Det handler om at komme af med den der smerte, at komme af med det. Prøve at få lagt noget af fra de skuldre, så de ikke tynger så meget, fortæller en.
- Jeg var så forfærdelig ulykkelig. Jeg kunne ikke se, at græsset blev grønnere, fortæller Kirsten Sefland, der 2 gange forsøgte selvmord som reaktion på svigt i kærlighed.

Andre i ens netværk har ofte kunnet se, der var noget galt og har haft et ønske om at hjælpe, men er blevet skubbet væk: - Jeg har egentlig ikke behøvet at sige noget. De fleste har sagt: "Vi vidste jo godt, hvordan det var fat. Men vi vidste jo også, det ikke kunne nytte at sige det til dig, for du ville jo ikke erkende det." Og det er rigtigt, det ville jeg ikke. Der var ikke nogen, der kunne sige noget til mig på det tidspunkt dér.

- *Kvinde, Midtjylland.*

Åbenhed eller ej?

Nogen har valgt at være åbne omkring deres tanker om døden, mens andre ikke har fortalt noget til nogen som helst - heller ikke til deres nærmeste.

- Jeg har ikke fortalt det til nogen, faktisk heller ikke til min læge, som jeg går ved løbende. Jeg har faktisk kun fortalt det til min terapeut. Jeg tror, det er fordi, man ikke vil gøre folk kede af det og give dem en masse bekymringer, siger en ung mor.

Andre vælger at være fuldstændig åbne:

- Jeg har fra dag 1 valgt at være fuldstændig ærlig omkring det her.

Jeg har ikke lagt skjul på over for folk, hvad der er sket, og hvad jeg har gjort. Dem, der har villet høre, har jeg prøvet at fortælle om det, hvad der ligger til grund for det.

- *Kvinde, Nordjylland*



Ingen energi

Op mod et selvmordsforsøg fortæller mange om en periode med kaos uden at vide, hvilken vej man skal gå. Selv efter indlæggelse har mange haft en periode, hvor man holdt sig i ro:

- Jeg har egentlig aldrig forstået, hvordan man kan sidde en hel dag og glo på en opvaskemaskine, der skal tømmes, uden at kunne tage sig sammen. Men sådan sad jeg i 3 måneder. Alligevel sørgede jeg for at få lavet mad og vasket noget tøj. Så hverdagen fortsatte jo på en eller anden måde, som om intet var hændt, fortæller kvinde i 50'erne.

Eksmanden sørgede for at være væk, så hun kunne få „fred og ro“. Om hans udlægning af selvmordsforsøget fortæller hun: - Han ville nok sige, jeg var en hysterisk kælling, der var bange for at blive alene. Det var i hvert fald noget af det, han sagde til mig til sidst.



”Arveligt”?

Selv mordstanker siges at være arveligt. En ung studerende voksede op i et barndoms-hjem, hvor moderen havde depressioner og forsøgte selvmord. Hendes barndom var svært belastet, og på et tidspunkt kom hun selv til at tænke på døden som mulighed. Men så skete der noget.

Moderen ændrede sig: - Min mor begyndte at blive mere åben omkring sin egen depression og tale om den. Jeg tror, det bedste, jeg fik ud af det var, at jeg skulle gøre noget ved det. Jeg fandt ud af, at det var ikke sådan her, det skulle være.

At elske sig selv

- Det var nok mest kærlighed til mig selv, der manglede. For selvfølgelig havde jeg et par kammerater og sådan. Altså, det var nok mest det der selvhad. Og så det at man går og tænker: ”ja, det gør ikke den store forskel for ens kammerater eller familie. De er sgu nok ligeglade. Jeg gør dem faktisk en tjeneste”, fortæller en ung mand.



Selvværd og selvaccept

Mange kan ikke lide sig selv særligt godt: - Det var en ekstrem kombination af dårligt selvværd og selvhad, et eller andet sted hadede jeg mig selv, det var et nummer værre end dårligt selvværd. Det var ikke fedt at se mig selv i spejlet. Nogle gange stod jeg bare og så mig selv i spejlet: „Din idiot, hvad fanden har du gang i?“ spurgte Ronnie sig selv.

- Det med at slippe tingene, det ved jeg ikke rigtig, hvordan jeg har gjort, fortæller en ung studerende.

- *Er det noget du har gjort eller er i færd med at gøre?*

- Langt hen ad vejen vil jeg sige, det er noget, jeg har gjort. Fået ting på afstand og accepteret.

Jeg er meget opmærksom på øjeblikket og de mennesker, jeg møder, de skal have noget positivt at byde ind med. Folk kan have en skidt dag, og det er så også okay. Men hvis én kommer med en masse brok, så gider jeg faktisk ikke høre om det.

- Det gælder om at få sagt nej over for mennesker, der bare kører i den der negative trummerum. Også fordi, jeg tror, man fastholder folk ved at acceptere det. Alle de negative input, det gider jeg ikke. Det fører ikke til noget. Så jeg er meget opmærksom på at lytte til de positive ting, jeg gør. Nogle gange selv sætte nogle positive ting frem, fordi man så får noget positivt tilbage, ikke?

Smil til verden

Da jeg havde forsøgt det andet selvmord, så tænkte jeg: „Jamen, du skal jo leve. Du skal jo, du får ikke lov til at dø“, fortæller Kirsten Sefland. - Så tænkte jeg:

„Jamen, hvis nu du tager et par pæne bukser på, så kan det være, at der er nogen, der ser de bukser“. Det lyder mærkeligt, ikke? Men så var der ikke nogen, der så det, vel?

Så tænkte jeg: „Nå, så hjælper det jo nok heller ikke noget“. Så prøvede jeg at snakke med min svigerinde og så siger hun: „Jamen, Kirsten, du kan ikke forvente at andre, de siger noget til dig.



Det er **dig**, der skal sige noget til dem.
Du skal sige: „Hvad synes I om mine bukser?“

Så sagde jeg til hende: „Jamen, det kan man da ikke.“ Det lyder helt vanvittigt for i dag, der er jeg sådan, at jeg snakker hele tiden, ikke? Fægter med arme og ben, men dengang var det virkelig en overvindelse.

Men så gjorde jeg det. Jeg snakkede med vildt fremmede mennesker. Prøvede at sige til dem, at DE havde noget pænt tøj på. Eller at deres hår sad pænt.

„Nå, synes du?“, siger de så.
Så tænkte jeg: „Det virker, det virker det hun siger!“

Så langsomt, så fik jeg jo hele tiden den her positive respons, ikke?

Og så voksede jeg ved det.



At ku´ li´ sig selv

Mange taler også om det vigtige i at kunne lide sig selv, at få styrket sit selvværd.

- Der har min psykoterapeut været rigtig god. Jeg har jo bare sagt: „Jamen, jeg har to børn, og de får da mad hver dag og tøj på og kan sidde og lege. Det kan så godt være, jeg ikke altid har overskud, og jeg er dødtræt kl. 20.30, men min hverdag fungerer. Så siger hun til mig: „Jamen, synes du ikke, det er godt gået?“ Sådan er det jo bare, siger jeg så. Det handler om at kunne lide sig selv og ikke være for hård.

- Hvis man er rummelig over for andre, så skal man også være rummelig over for én selv. Mange taler som om det er nemmere at være forpligtet over for andre end at overbevise én selv om, at man er værdifuld.

- Jeg er blevet bedre til at sige: „Jeg kan ikke lige nu, men så kan jeg noget andet i stedet. Det jeg har, det er jeg glad for, og det er så det, jeg kan nu“. Og så ikke fokusere på det, jeg ikke kan.

Det sorte

For nogen er det svært at fortælle en positiv historie. Det er som om det mørke fylder det hele: - Mange af de ting, jeg kan huske, det er negative ting. Mange af de ting, der er hændt, dem har jeg skubbet væk, fordi det ikke var det, der var væsentligst at tænke på.

- *Kvinde 22, Midtjylland.*

- Der har ikke været plads til det glædesfyldte. Når et eller andet popper op, så er det som regel de dårlige ting, der er sket. De gange, hvor jeg har såret andre mennesker, eller de har såret mig.

Hvorfor det negative fylder det meste, har hun også en forklaring på:

- Det negative er jo det, der har præget én mest. Det er det, der har fået én til at blive den, man er. Det er det, der har formet én.

Ændre ting?

En kvinde beskriver vigtigheden i ikke at bruge sin energi forkert. Hun bliver inspireret af sin bror, der kender til metoderne i Minnesota-modellen og 12-trins programmet:

De taler meget om at acceptere de ting, man ikke kan ændre og have mod til at ændre de ting, man kan, og så have visdom til at se forskellen, ikke? Det tager jeg op engang imellem.

Hvis der er en ting, der er irriterende, så spørger jeg mig selv: "Kan jeg gøre noget ved det? Ja eller nej?" Igen, jeg forsimples tingene enormt meget. Har man en chef, der er en idiot en dag, jamen, så skal han have lov til det! Jeg har accepteret, at jeg vil nå masser af ting, men kan jeg ikke nå det, så får det lov til at ligge til en dag, hvor jeg har bedre tid.

En dag ad gangen

Mange psykiatribrugere taler meget om dårlige erfaringer, der måske afholder dem fra

at få det bedste ud af fremtiden. En studerende fra København taler om fordelene ved at have et rimeligt kort tidsperspektiv:

- Jeg har ikke nogen plan for, hvordan mit liv skal se ud, hverken når jeg er 25 eller 30. Det er lidt afstressende, synes jeg.

- Du siger, man måske skal gøre noget, der giver risiko for både at det gode og det dårlige kan ske.

- Ja, og sådan tage det lidt dag for dag og ikke stille de store spørgsmål om, hvad livet skal føre til. Får jeg nogensinde en uddannelse? Får jeg nogensinde en familie og sådan noget? Bare tage den dag for dag, når man ikke kan overskue mere, ellers bliver det bare en gang rod.

- Hvad er så grunden til, at du er her i dag?

- Ja, det er et godt spørgsmål. Jeg tror ikke, jeg havde de store kræfter til at gøre ret meget mere ved det efter selvmordsforsøget, og jeg var blevet indlagt.

Så kom jeg jo af sted på efterskole og fik nogle gode oplevelser.



- *Så det er de gode oplevelser?*- Ja, men man er bare ikke i stand til at selv at opsøge dem. Jeg var i hvert fald ikke på det tidspunkt. Det hjalp mig, at der var nogen, der proppede en hel masse positive input ind. Og så må der jo ryge en masse andet skidt ud.

Eksempler på gode råd: Søg hjælp

Det er vigtigt at finde nogen, man stoler på og kan tale med om det. Ofte kan man ikke selv arbejde sig gennem en krise og se de veje, det er muligt at gå for at komme igennem en svær tid. Her er hjælp udefra ofte det eneste der hjælper, fra ligestillede, netværket eller professionelle. At opsøge andre former for pause, f.eks. indlæggelse på psykiatrisk hospital.

Luk glæden ind

At give sig selv små øjeblikke af glæde, selv om det ser sort ud og gøre ubehaget mindre. Man kan også få det bedre ved at gøre gode handlinger for sig selv, fortæller en ung kvinde:

- Jeg går i svømmehallen i et varmtvandsbassin, der er 34 grader. Også om eftermiddagen om vinteren, hvor det ellers er mørkt og koldt, så kan man ligge derinde i 20 minutters tid og blive blændet af solen gennem en glasrude. Det er bare lækkert. Det kunne jeg godt klare resten af dagen på. Det er fuldstændig ligegyldigt, hvad det er. Bare det er noget, der kan gøre én glad! Jeg kan også sætte mig hen til vinduet og lukke øjnene til den kraftige sol. Så kan jeg sidde og drømme mig til, at det er sommer og ferie. Glade dage, og så er det også sådan.

Kim Håkonsson fortæller om at mærke sin krop igennem afslapningsøvelser ved hjælp af en CD:

- Du lærer at se på, hvad der er din krop, og hvad der er dig. Det er bare en halv times afslapning. Det gælder jo om at søge de positive ressourcer, forklarer han. - Så hver gang jeg får det dårligt, så kan jeg sige til mig selv: "Jamen, jeg kan jo selv gøre noget med afspændingsøvelserne og frigive de dårlige følelser i kroppen.







På den måde har jeg et redskab i baghånden. Noget aktivt jeg selv kan gøre, som hjælper med at styre alt det negative. Det har virkelig virket for mig.

Brug kroppen - Når jeg løber i skoven, får jeg en dejlig, behagelig ro i kroppen i stedet for rastløsheden og det der tankemylder. Jeg fokuserer på mit åndedræt, mens jeg løber, og bagefter får jeg sådan en dejlig, naturlig træthed i hele kroppen.

- 24-årig kvinde, Midtjylland.

- Man glemmer lidt smerten og leder sine tanker på andre veje. Det er faktisk også noget af det, det handler om. Det kan man gøre meget. Jeg kan huske, at jeg sagde til mig selv, da jeg gik ovre i fitness der i sommer: „Jamen hov, jeg er faktisk opmærksom på, at jeg har en masse energi. Ellers kunne jeg jo ikke gå over og træne“, fortæller Kim.

Få det ud

- Jeg har nogle gange haft noget ud af at skrive mig ud af det. Altså prøve at sætte mig ned og skrive det ned og smidt det langt væk. For når det er skrevet, så får man det ud.

- 22-årig kvinde, Midtjylland.

Give slip

- Jeg har givet slip ved at være fysisk langt væk fra mine forældre. Det er ikke fordi, jeg er flygtet, men jeg har ikke været ramt af særligt meget hjemve i forhold til at komme tæt på.

Der er nogle ting, der er blevet anderledes, fordi jeg ikke behøver at gå og bryde mit hoved med, at jeg skal se dem hver lørdag.

Jeg har lang tid til at forberede mig, når jeg skal se dem igen, fortæller en ung kvinde.



Forbundet til livet

Nogen føler en forpligtelse over for deres børn som den egentlige grund til at holde sig i live. For andre er det værdifuldt at føle sig forpligtet i forhold til andre ting: En kat, psykologen, en ven, nogle små nevøer eller en bror. Ronnie beskriver en selvmordsmetode og fortsætter: - Hvis det kunne slutte på den måde, ville det være godt for min del. Men det var de andre, det ville være synd for. Mine søsters børn tænkte jeg meget på. De betragtede mig som en Gud, også selv om jeg lignede noget, der var



løgn. Når jeg kom ind ad døren, så sad der én på hvert sit lå. Det ville jeg ikke gøre mod dem.

De andre var jeg sådan set lidt ligeglåd med. Der er noget med børns kærlighed og børns glæde.

Jeg ville ikke byde dem, at de skulle have at vide, de ikke skulle se deres onkel mere. For andre har den betydningsfulde relation været et dyr, f.eks. en kat, der har holdt dem oppe. Andre har været så fortvivlede, at de kun har haft en ting i hovedet.

Efter et selvmordsforsøg har en kvinde med 2 voksne børn haft vanskeligheder med at tale om det: - Det har været svært at forklare dem, at man faktisk godt kan have 3 børn og momentant glemme, at man har dem.

For et eller andet sted virker det jo forrykt, at man kan finde på sådan noget, når man har tre børn. Det har været svært at få dem forklaret, at det handlede slet ikke om dem. Det har været meget svært.



- Modtrækket over for den selvmordstruede må som følge deraf bestå i at reducere den håbløshed, som er helt central for det selvmordstruede menneske og hjælpe vedkommende til at se andre løsningsmuligheder.

(Pia Langhoff, Center for Selvmordsforskning)

Handle eller finde ro

Nogle mennesker har valgt at arbejde meget direkte med vanetanker og dystre forestillinger. For andre har en anden strategi været at holde sig i gang med praktiske gøremål.

Andre har fået det bedre ved at skære en masse aktiviteter fra og sige nej til en masse, hvor det før gjaldt om at have kalenderen fyldt op.

- Denne gang er jeg mere bevidst om ikke at lukke mig inde. Så kan jeg også have dage, hvor det hele kører i kroppen.

Idag ved jeg, at så skal jeg bare holde lav profil, for så holder det ikke, at jeg skal ud og lave for meget.

Til og fra

- I perioder i mit liv har jeg ikke været så optaget af mit følelsesliv. Det har jeg taget for givet. Men det har jeg fundet ud af nu, at det kan jeg ikke bare gøre. Jeg bliver nødt til at tænke over, hvor meget jeg byder mig selv.

I stedet for at sige ja og ja hele tiden, når folk beder om noget, så må man sige: "Nej, det kan jeg desværre ikke i dag." Eller: "Jeg har ikke lyst til det, jeg har ikke tid til det eller ikke brug for det. Har mere brug for en dag eller to i min lejlighed og gå i mine egne cirkler."

Være bevidst om, hvad jeg tænker og de ting. Det er et resultat af min gruppeterapi, det er noget, vi har haft oppe i gruppen, at det er vigtigt at sige ja, men lige så vigtigt at kunne sige fra. Det betyder ikke nødvendigvis, at folk udelukker en fremover, eller at de bliver sure på en, vel?

At gøre tingene simple

- Jeg prøver at gøre tingene simple. Førhen havde jeg en trang til at komplicere alting. Så er det selvfølgelig klart, man ikke kan finde ud af det. Hvis jeg i dag ikke kan finde ud af, hvad jeg skal, så slår jeg terninger og finder ud af, om jeg skal tage opvasken, vaske tøj eller hvad jeg nu skal. Bare én ting ad gangen, fortæller en pædagogstuderende.

- Jeg prøver også at holde fast i at gøre noget godt for mig selv engang imellem. Noget man bliver glad af, for de oplevelser havde jeg ikke så mange af tidligere.

Nogen har været i en situation, hvor de har gjort meget for at hjælpe andre i stedet for at hjælpe sig selv. Om hjælper-genet kan være en undskyldning for, at man så ikke får hjulpet sig selv, siger én: - Ja, det har jeg overvejet, men ikke gjort så meget ved.

Flere glædesfyldte dage

- Men jeg er på vej derhen, hvor jeg får flere glædesfyldte dage. Jeg vil gerne arbejde med den selvtillid jeg skal have som menneske.

Det har jeg fundet ud af er meget vigtigt i processen, det er at få selvtillid. Så får du også noget selvværd ud af det. Du får noget bedre selvværd i dit liv," fortæller Kim Håkonsson, der har været meget præget af, at han slog sig selv voldsomt i hovedet. Han slog så hårdt, at han lignede en bokser fra bokseringen, helt gul og blå.

Hjælp der hjælper?

Stemmer og selvskadende aktivitet prægede ham så voldsomt og fyldte det hele, så han blev træt af livet.

Han har ikke forsøgt selvmord, men har haft tanker om, hvorvidt livet var værd at leve. Han mener, det er svært at rådgive andre, når man er det sted, hvor alting er mørkt og dystert: - Før jeg blev syg, så sagde jeg, hvis de kom og fortalte det eller noget andet, så tænkte jeg: „Aah, der er altid et eller andet, man kan komme videre på. Tag det bare roligt og sådan noget. I dag, når jeg møder andre, som jeg har ligget inde med, og de er syge, så varer jeg virkelig min mund, for det er jo deres proces.



Det kan jeg ikke blande mig i og sige: „Aarh, selvfølgelig bliver det godt.“ For jeg ved godt, det gør ondt. Jeg ved godt, at det måske tager sin tid at komme videre fra det sorte hul, man er i.”

- Jeg vidste, jeg var nødt til at få noget hjælp til at komme ud af alt det der. Der lå simpelt-hen så mange lig i lasten, så jeg var nødt til at gøre et eller andet for ikke at ryge ned på et tidspunkt. Jeg vil ikke have det så skidt, det vil jeg ikke. Jeg vil have noget ud af det her liv, som jeg har fået, fortæller en ung mor med to små børn. - Jeg synes godt, man kan give et råd, siger Kim Håkonsson - Men det er vigtigt, at vi har hver vores vej at gå. Måske kan man godt bruge de arbejdsredskaber den ene har fundet for at se, om det også virker for mig. Det er måske det, at man gør sig aktiv i stedet for passiv, at man kommer videre.

At blive set af de nærmeste

Flere interviewpersoner fortæller om mange forskellige veje, der har været virksomme. For én var det en bror, der kostede hende rundt med praktiske aktiviteter men ikke gik i dybden med, hvorfor hun havde det så dårligt.

Min bror behandlede mig som et barn, fortæller Kirsten Sefland. ”Når du flytter ind i din lejlighed, SÅ SKAL DU SNAKKE MED FOLK,“ sagde han. Det var en ordre!

Flere taler om hjælp fra en kæreste: - Engang sad jeg herude i køkkenet, i mørket. Jeg sagde: „Jeg ved, hvor knivene er, og jeg er meget, meget tæt på.“ Men på den anden side, ønsker jeg også at blive fundet af ham, så han kunne hjælpe mig videre.

Behandlere og netværksgrupper

Andre har fundet lindring i at åbne sig og taler om en god behandler. Andre igen taler om at forskelligartede netværksgrupper hjælper - fra psykiatrisk gruppeterapi til netværksgrupper for kvinder, der er blevet forladt. Hjælpen kan være forståelse eller et los bagi. En kvinde i Sønderjylland blev meget rørt, da hun hos sin nye læge blev mødt med spørgsmålet: „Hvad kunne du så tænkte dig, at jeg gør for dig?“ - Det var jeg lige ved at hyle over. Det var første gang, jeg oplevede det inden for det offentlige system, at der var nogen, der spurgte om det.

- Første gang jeg var i netværksgruppen blev jeg glad og tænkte så: "Nej, det da også egoistisk at tænke, at man kan høre en historie, der er lige en grad værre end ens egen." Dybest set havde jeg været lidt flov. Men det viste sig senere, at sådan havde vi alle tænkt.

- Når man er i en gruppe, ser man også de andre, der kører rundt i nogle cirkler, de ikke kan komme ud af, fortæller Kim Håkonsson.
- Man lærer at rose hinanden, at man ikke bare lytter til folk hælde vand ud af ørerne. Man roser også hinanden. Man kan se pe-rioder, hvor de kommer godt af sted. Det er meget følelsesladet faktisk. Man kan sige til hinanden: "Nej, hvor fedt det der. Det virker. Det kan jeg se på dig. Du er begyndt at blive gladere at se på. Du tager også ansvar for dit liv."

Åbne telefonrådgivninger:

Linien - 3536 2600 (åben 16-24) www.linien.dk

Skt. Nikolaj Tjenesten eller 70120 110 (lokalt forskellige åbningstider)
eller 3312 1400 (København - åben 09 - 03 nat, søn- helligdage 13 - 03 nat)

Søg hjælp: der er altid nogen

Andre taler om at vende sig fra at være passiv og indelukket til at gå ud og møde verden igen med forventning.

Hvad, der sætter den proces i gang, er som sagt meget forskelligt. Efter sit andet selvmordsforsøg forstod Kirsten Sefland, at hun jo skulle leve! Hun vil gerne stå frem for at understrege vigtigheden af at søge hjælp og turde åbne sig:

- I begyndelsen havde jeg ikke nogen. Mine forældre forstod det ikke. Det er det, der er så farligt, hvis man har nogen omkring sig, der ikke forstår en. Hvis man er alene, eller hvis man TROR, man er alene. For man ER ikke ALENE, der er altid nogen.





Landsforeningen Af tidligere og nuværende Psykiatribrugere,
Klingenberg 15, 2 th, 5000 Odense C.

Meld dig ind via vores hjemmeside: www.lap.dk eller ring 6619 4511

ISBN 87-991411-0-8