

# PIO

Psyk-Info Odense

- I tæt samarbejde med de tre forfattere tilbydes desuden:

- Personlig rådgivning
- Telefonrådgivning
- Foredrag
- Arrangere netværksmøder
- Hjælp til studieopgaver/specialer
- Borger-til-borger rådgivning, hvor sindslidende kan tale med andre sindslidende, der har fået det bedre
- Temadage med emner om psykiatri

## PIO

Psyk-Info Odense

Klaregade 34-36

5000 Odense C

Tlf.: 66 13 27 00

E-mail: [elki@odense.dk](mailto:elki@odense.dk)

Hjemmeside: [www.odense.dk/pio](http://www.odense.dk/pio)



- en del af Odense Kommune

# Tre kvinders liv med skizofreni



**Livet er ikke  
sort/hvidt...**

*Skizofreni – de fleste har vel en eller anden forestilling om, hvad der gemmer sig bag dette ord.*

*I mange tilfælde vil forestillingerne dog være forfejlede og dømmende for de personer, der har skizofrenien inde på livet.*

*I forsøget på at nedbryde nogle af de myter, der knytter sig til skizofreni, har tre sindslidende valgt at fortælle om livet med skizofreni – med de udfordringer og begrænsninger, det skaber.*

*Der findes i forvejen en del informationsmateriale som grundigt*

*behandler skizofreniens symptomer, årsager og behandlingsformer.*

*Denne pjece er tænkt som et supplement til de mere informative*

*materialer, og den adskiller sig ved at*

*fokusere mere på den personlige oplevelse af at have en skizofreni diagnose.*

*Det er ønsket, at pjecen må bringe håb om, at et liv med skizofreni også kan være et godt liv.*

At være en del af et fællesskab med andre sindslidende, giver mig frihed til at kunne fokusere på andre områder end skizofrenien.

*Når jeg bliver dårlig, starter det som regel altid på grund af stress i hverdagen.*

Jeg er nødt til at have mine venner og familie tæt på mig, fordi de er hurtigere til at se mine faresignaler, end jeg selv er. Når jeg bliver dårlig, starter det som regel altid på grund af stress i hverdagen.

Det er lidt et dilemma for mig, for jeg kan godt lide at have travlt, men kan ikke altid styre, hvornår jeg når over grænsen for, hvad jeg kan klare.

*Det at tage magten tilbage i mit eget liv er en del af at komme sig...*

Og så får jeg en ordentlig nedtur. Jeg bliver dog hurtigere og hurtigere til at komme op igen. Mine venner, familie og behandlere hjælper mig ved at stille krav til mig.

Det er dog altid krav, jeg kan stå inde for. Det betyder også meget at være omgivet af folk som fokuserer på mine gode sider og gør brug af det, jeg er god til.

Det at tage magten tilbage i mit eget liv er en del af at komme sig, hvilket jeg er godt på vej til.

Jeg vil beskrive det som en kamp på liv og død. Jeg får i dag hjælp til at holde fokus for at undgå at køre ud på et sidespor. I dag spiser og drikker jeg efter en fast og stram diætplan, som en diætist har udfærdiget i samarbejde med mig.

***Gennem sporten får jeg skabt et rum, hvor jeg kan lukke min sygdom ude for en tid. Det giver mig et åndehul de timer, træningen varer.***

Den gør at jeg holder en normal vægt, hvilket jeg i dag godt kan leve med. Jeg er stadigvæk ikke glad for at skulle tage medicin flere gange dagligt. Nu ved jeg dog, at det er nødvendigt for at have det godt.

Sport har i dag en stor plads i mit liv. Jeg elsker at deltage i konkurrencer som triatlon og diverse løb.

Gennem sporten får jeg skabt et rum, hvor jeg kan lukke min sygdom ude for en tid. Det giver mig et åndehul de timer, træningen varer. Lige nu arbejder jeg som fitnessinstruktør i to centre. Det giver mig en stor selvtilfredsstillelse og selvtillid, at jeg kan klare arbejdet.

Samtidig får jeg god energi og positivt humør ved at træne andre og mig selv. Endelig giver det mig et godt skulderklap at få at vide, at jeg er god som træner.

En del af min hverdag består i, at være tilknyttet som bruger af et aktivitetshus for sindslidende. Her kan jeg være mig selv uden at skulle forklare min sygdom for de andre.

Her er sindslidelsen underordnet, for vi er alle i samme båd. Vi snakker og hygger og laver forskellige ting sammen alt efter hvilke interesseområde, vi hver især har.

***SSK er 34 år og har fået diagnosen paranoid skizofreni. Hun bor på et bosted for sindslidende, er uddannet laborant og har efterfølgende læst halvandet år på henholdsvis teknikum og universitetet. Hun er i dag førtidspensionist.***

I folkeskolen var jeg meget isoleret og indesluttet, og jeg blev mobbet. Jeg følte, at det var nødvendigt at krybe langs væggene. Frikvartererne klarede jeg ved at være sammen med min lillesøsters klassekammerater. Mit sociale liv blev ikke bedre, da jeg startede i gymnasiet.

I gymnasietiden havde jeg næsten intet med mine klassekammerater at gøre efter skole, og jeg var næsten aldrig med til fester. Jeg dækkede mig ind under, at jeg skulle på arbejde lørdag morgen.

Efter gymnasiet startede jeg på laborantskolen. Da jeg som 22 årig skulle i praktik, flyttede jeg til en ny by, hvor jeg ingen kendte. Jeg fik aldrig nogle nære venner på det kollegium, jeg boede på og heller ikke på praktikstedet.

Jeg følte dog heller ikke, at jeg havde behov for nære venner, da jeg jo skulle rejse igen, når praktikken var gennemført. Under praktikopholdet viste det sig, at jeg ikke kunne gøre mit arbejde tilfredsstillende, og kollegaerne snakkede om mig.

Jeg var rystende nervøs og begyndte, så vidt det var muligt, at undgå mine kollegaer.

***Jeg følte, at det var nødvendigt at krybe langs væggene.***

Jeg sygemeldte mig ofte, men blev færdiguddannet.

I stedet begyndte jeg at læse på universitetet, men havde igen svært ved koncentrere mig om studiet. Jeg søgte konstant dispensation, så jeg ikke behøvede at gå til eksamen, og jeg fik dispensationerne.

Samtidig startede jeg et forløb ved Studenterrådgivningen, hvor jeg havde samtaler hver torsdag. Her var jeg tilknyttet i halvandet år, men vi afsluttede forløbet, da samtalerne ikke hjalp.

Efterfølgende blev jeg indlagt fem måneder på psykiatrisk afdeling. Her fik jeg diagnosen paranoid skizofreni. Samtidig blev jeg udmeldt fra universitetet. Jeg oplevede det som en lettelse at komme på sygehuset og få en diagnose.

Nu skulle jeg ikke længere kæmpe med at gøre omverdenen opmærksom på, at jeg havde det skidt.

I hverdagen kommer min sygdom til udtryk ved, at jeg har behov for at være sam-

men med andre, dels på mit bosted, men også på det aktivitetssted, jeg er tilknyttet.

Jeg har dagligt behov for samtaler med personalet, da jeg er meget præget af selvmordstanker, paranoia og hallucinationer.

En hyppig tilbagevendende hallucination er, at jeg sidder på bilens passagerforsæde og ser, at jeg åbner døren og stikker mit ben ud af døren og ind mellem hjulet og skærmen.

Det er så skræmmende at opleve, at jeg er nødt til at låse døren og sidde på mine hænder.

For mit vedkommende kommer paranoiaen til udtryk ved, at jeg også ofte har følelsen af, at andre taler om mig.

*Jeg oplever på mange måder at have fået et bedre liv, efter at jeg er blevet syg.*

***CDP er 27 år og har diagnosen skizofreni samt en uspecificeret spiseforstyrrelse. Hun bor i egen lejlighed i et støttecenter. Hun har fået tildelt førtidspension, men arbejder som fitnessinstruktør og er frivillig i et psykiatrisk infocenter. Hun holder ofte foredrag om livet med en sindslidelse.***

Jeg er kommet mig meget, siden jeg debuterede som psykisk syg som 14-årig. Jeg blev indlagt med anoreksi og fik efterfølgende stillet diagnosen skizofreni. Sammenlagt har jeg været indlagt på åbne og lukkede psykiatriske afdelinger i seks år.

*Selv når jeg skulle på toilettet eller i bad, havde jeg have personale med. Samtidig nægtede jeg at tage min medicin.*

Jeg forsøgte hele tiden at stikke af fra afdelingerne og var derfor konstant mandsopdækket af personalet. Selv når jeg skulle på toilettet eller i bad, skulle jeg have personale med. Samtidig nægtede jeg at tage min medicin.

Jeg ville heller ikke spise eller drikke, hvilket gjorde at jeg havde en meget lav vægt.

Flere gange fik jeg lagt en sonde med tvang. Jeg magtede ikke at tage ansvar for mit eget liv, fordi jeg tænkte på selvmord hele tiden.

*Jeg elsker at deltage i konkurrencer som triathlon og diverse løb.*

Det har været en lang og svær proces, der har gjort, at jeg i dag har det meget bedre.

Egentlig har jeg det fint med at snakke om andet end psykiatri, men samtidig føles det lidt som om, at en del af mit liv er amputeret væk. Mens min nærmeste familie stadig er der, har jeg oplevet, at en ellers veluddannet kusine sagde til mig, at vi ikke kunne være venner mere, fordi jeg havde været indlagt på en psykiatrisk afdeling. Den dag hun sagde det, følte jeg, at noget inden i mig døde.

Hvis folk udenfor psykiatrien i dag spørger mig om, hvorfor jeg er pensioneret, så siger jeg, at jeg fik stress, og det er også 100 % rigtigt.

Jeg vil ikke på forhånd skræmme folk væk, fordi mange tror, at os med diagnosen skizofreni er meget farlige og taler sort. Især er jeg bange for at skræmme mine børns og barnebarns kammerater væk. Deres liv skal ikke forringes på grund af min sygdom.

Min mand siger, at jeg er sår-

bar. Han er derfor forsigtig med, hvad han siger til mig. Jeg har dog brug for, at tingene bliver sagt ligeud, for ellers kan jeg let fejlfortolke det, der egentlig menes. Han bliver også nervøs for, hvad jeg kan finde på, når jeg er nedtrykt. I dag er jeg ikke selvmordstruet, men lever et godt liv med min nære familie. Jeg går på et VUC kursus og har venner både inden- og udenfor psykiatrien. Jeg ved dog, at læsset kan vælte igen, så vi forsøger at leve i nuet.



Blandt andet oplevede jeg engang, at flere af personerne fra mit bosted sad ude i gården.

Jeg var overbevist om, at de snakkede om mig, så jeg kiggede jævnlige ud af vinduet, men turde ikke gå ud.

Da jeg efterfølgende fortalte min psykiater historien, sagde hun: "Jamen, tror du, at du er så interessant, at alle vil snakke om dig". Denne kommentar prøver jeg at hente frem, når jeg bliver paranoid, og det hjælper mig til at få paranoiaen lidt på afstand.

Jeg oplever på mange måder at have fået et bedre liv, efter at jeg er blevet syg. Jeg er blevet mere udadvendt og har fået mange bekendte i mødet med socialpsykiatrien. Jeg har også at fået en god rask veninde, hvilket betyder meget for mig. Jeg tager rundt og holder foredrag om at være sindslidende.

Det giver mig meget at få po-

sitiv respons på foredragene, og det er med til at holde livsgnisten oppe. Jeg arbejder på et værested og er tilknyttet et aktivitetssted for sindslidende.

*Jeg har også at fået en god rask veninde, hvilket betyder meget for mig.*

Det betyder meget, at jeg har tilknytning til disse steder, da jeg får trænet mine sociale færdigheder. Hermed bliver jeg bedre rustet til på sigt at kunne klare det skånejob, jeg gerne vil have.

*.... Og det er med til at holde livsgnisten oppe...*



***SH er 53 år og har diagnosen skizofreni. Hun er uddannet industrilaborant, men er i dag førtidspensionist. Bor i eget hus og har været gift siden 1975. Hun har to voksne børn og et lille barnebarn.***

D. 7. oktober 1998 gav jeg som 43-årig op og ville forlade denne verden. Det var synd for min familie at have en mor og ægtefælle som mig. Jeg var ellers kommet ind på mit drømmestudium i en sen alder, men jeg oplevede at blive mere og mere glemsom. Jeg begyndte at trække mig fra de andre studerende og følte mig så deprimeret, at jeg opsøgte en psykiater.

***Det var synd for min familie at have en mor og ægtefælle som mig.***

Han ordinerede noget medicin. Efterfølgende fik jeg ufri-villige bevægelser og blev endnu mere ukoncentreret,

rastløs og deprimeret.

Jeg holdt op med at gå til psykiater, og jeg var helt ude af stand til at følge noget studium overhovedet.

***Alligevel følte jeg i lang tid efter, at jeg ikke havde ret til livet.***

Jeg snakkede ikke med nogen om, at jeg havde det dårligt, for jeg troede ikke, at der kunne gøres noget ved min tilstand. Min mand kunne godt mærke, at jeg trak mig. Sidenhen har han fortalt mig, at han var bekymret, men han vidste heller ikke, hvad han skulle gøre.

Vi talte ikke om mine problemer. Jeg gled bare mere og mere ind i mig selv. På et tidspunkt røg jeg på sygehuset i dybt bevidstløs tilstand. Selvom jeg var bevidstløs, vidste jeg godt at min søn, datter og mand var hos mig på hospitalet.

Alligevel følte jeg i lang tid efter, at jeg ikke havde ret til livet. Min familie vidste ikke, hvordan de skulle tackle situationen, og de havde svært ved at håndtere, at jeg var så uligevægtig og hele tiden tænkte på at hoppe ud foran den næste bil.

Jeg ville helst skilles, for jeg følte ikke selv, at jeg bidrog med noget positivt. Jeg kunne ikke få kontanthjælp, fordi vi var gift. Derfor var det min mand, der forsørgede os, og det var jeg meget, meget ked af. Min mand holdt dog fast i ægteskabet til trods for de store problemer.

***Især er jeg bange for at skræmme mine børns og barnebarns kammerater væk. Deres liv skal ikke forringes på grund af min sygdom.***

I processen blev min mand inviteret til at deltage i et kursus for pårørende hos distriktpsychiatrien. Her fik han svar på en masse spørgs-

mål, og han fandt ud af, at vi sagtens kunne leve videre, som vi plejede ved at tage nogle forholdsregler. Særligt blev han mere opmærksom på de signaler jeg udsendte, og han blev klar over, at et enkelt lille ord eller handling kunne vælte hele læsset.

Da jeg efter halvandet års sygdom fik diagnosen skizofreni, blev jeg meget bange for at påføre sygdommen til mine børn og eventuelle børnebørn. Min mand og jeg har ikke fortiet noget om min sygdom overfor vores børn, men det er ikke så tit, at vi kommer ind på emnet. Det har jeg det egentlig også godt med, for min sygdom behøver ikke at fylde så meget i mine børns liv.

Jeg har stadig et godt forhold til min far og svigermor og mine og min mands søsken-de, men de ignorerer fuldstændig begrebet psykisk sygdom.