

SKIZOFREN – OG HVAD SÅ ?!

Jeg anede absolut intet om det psykiatriske system, da min far tilbage i 1996 kørte mig på Psykiatrisk Skadestue i Odense. Det skete efter måneder med tiltagende depression og isolation efter 3 mislykkede studiestarter.

Det var en skræmmende oplevelse at være indlagt på P for første gang. Jeg troede aldrig jeg kom ud igen og prøvede alt for at bevise, at jeg ikke var syg. Efter et par uger fik jeg diagnosen ”Paranoid Skizofreni”, og antipsykotisk behandling blev sat i gang.

Det første præparat jeg fik havde store bivirkninger: Jeg rystede på benene, gik som en robot og tog voldsomt på i vægt. Den ene uge tog den anden og blev til måneder, der forsvandt i en døs.

Til sidste blev jeg så deprimeret, at jeg tog med fly til udlandet for enten at forsvinde eller begå selvmord. Det var dog så angstfremkaldende at være i en fremmed storby, at jeg kun havde én overnatning, inden jeg vendte snuden hjemad. Her havde afdelingen forberedt en efterlysning af mig, og mine forældre havde fået at vide, at jeg formentlig havde taget mit eget liv!

Efter denne omgang fik jeg massiv støtte fra personalet. Jeg blev tilbudt en samtale dagligt og fik mulighed for psykolog-samtaler hver 14. dag. Langsomt fik jeg håbet tilbage; håbet om, at jeg godt kunne lære at leve med min sygdom og alligevel få et godt liv. Det tog dog nogen tid at omstille sig mentalt til en fremtid, der var markant anderledes end jeg havde regnet med.

Det betød meget for mig, at min familie kom og besøgte mig og tit havde mig på weekend-ophold, så jeg kom lidt væk fra afdelingen. Mine forældre tog imod et tilbud om pårørende-undervisning. Det havde især min far gavn af. Han havde ikke rigtig forstået, at jeg var syg. Undervisningen gjorde, at mine forældre fik en større forståelse for min situation og bedre kunne bakke mig op.

Efterhånden havde jeg været indlagt et år og skizofrenien derfor at betragte som kronisk. Socialrådgiveren på afdelingen søgte pension til mig, og den gik igennem 6 mdr. senere. På det tidspunkt var jeg færdigbehandlet, men de kunne jo ikke sende mig på gaden. Jeg havde faktisk folkeregister-adresse på P! Pensionen betød, at jeg havde råd til en lejebolig, og socialrådgiveren fandt en dejlig akut-bolig til mig. Jeg blev dag-patient og langsomt sluset ud. I 1998, efter 2 års indlæggelse, havde jeg min sidste psykolog-samtale og blev officielt udskrevet.

Nu begyndte så ”det hårde arbejde”!

Jeg var blevet visiteret til Distriktpsychiatrien. Her fik jeg kontakt til en dygtig sygeplejerske, som besøgte mig en time hver 14. dag. Vi brugte ca. 2 år på at bearbejde min depressive side, som skyldtes sorgen over at have mistet nogle kompetencer, som måske ikke kom igen. Der begyndte at komme lys i mørket. Jeg kunne nu se nye muligheder i stedet for at fokusere på de begrænsninger, sygdommen gav. Jeg følte det faktisk som et privilegium at være rig på tid, have en sund økonomi, en dejlig bolig og hjælp til at komme videre.

Jeg begyndte at gå lange ture og fik stille og roligt has på de overflødige kilo. Jeg var dog stadig ret ensom, så da jeg blev tilbudt en plads i en samtalegruppe på Distriktpsychiatrisk Center, takkede jeg ja. Her mødte jeg mennesker, der var i ”samme båd” og havde lignende problemstillinger.

Samtalegruppen gav mig mod på at socialisere mere, og jeg blev tilknyttet et støttecenter som ekstern bruger. Her nød jeg at være en del af et fællesskab igen. Jeg kom i gang med at lave mad og levede derfor også sundere.

Min store drøm var at finde en sød kæreste, men hvem ville dog have ”en sølle førtidspensionist”?!

På et tidspunkt blev der oprettet et nyt støttecenter i nærheden med yngre beboere. Jeg blev overflyttet og mødte her min drømmepige. Efter et år

flyttede vi sammen og boede sammen i 2 år. Det var fantastisk at kunne være ”mand på alle måder”! Til sidst var vi dog ved at gnave benene af hinanden, og jeg flyttede ud for mig selv.

Denne gang fandt jeg min drømmelejlighed. Jeg blev dog deprimeret over at min kæreste og jeg ikke kunne få det til at ”svinge” og kom i ambulans behandling.

Her fik jeg at vide, at jeg også var deprimeret, fordi jeg fik for meget medicin. Derfor blev jeg trappet ned til halv dosis. Men da forholdet til min kæreste røg i vasken, trappede jeg resten ud selv. Jeg endte dog med at få nogle trusler, som gjorde det nødvendigt med en præventiv indlæggelse. Her fik jeg overraskende overlægens accept til at undvære medicinen.

Jeg var således medicinfri i 9 mdr. Det var en fantastisk tid. Jeg følte mig som født på ny; sansede alting stærkt igen og fik mange uforglemmelige oplevelser. Jeg kunne dog ikke ”styre” al den energi og endte med at få et brag af en mani.

Jeg blev indlagt først på en almindelig afdeling og dernæst på et dagsafsnit. Her blev jeg stabiliseret og fik diagnosen Paranoid Skizofreni *i remission*. Det betyder, at jeg er en ”rask syg”, blot jeg tager min medicin. Jeg har dog stadig et spinkelt håb om at blive medicinfri. Efter de 40 klinger skizofrenien nogen gange af.

Jeg vil her til sidst godt rose de mennesker, jeg har mødt på min vandring igennem det psykiatriske system. Både i behandlerpsykiatrien og socialpsykiatrien har jeg mødt mange ildsjæle, der har været uvurderlige sparringspartnere i min recovery. Jeg har dog også været ”en god og ærgerrig patient”, som har været villig til at arbejde med sig selv. Jeg har stille og roligt taget mere og mere ansvar for mit eget liv i stedet for at ende med at drikke eller tage stoffer.

Desuden har jeg haft et godt familie-netværk, nogle gode venner og en skøn kæreste, der alle har hjulpet mig videre – TAK TIL JER ALLE!!!