

*Sår på sjælen, sprækker i sindet
– om unge og psykisk sygdom*

© 2004 by Tania Kejser og Malene Grøndahl og

CDR-Forlag

Omslag og foto: Ulla Rose Andersen

Tryk: Nørhaven Book

ISBN 87-7841-362-1

Ekspedition:

Boghandlen eller direkte fra CDR-Forlag

Montanagade 29 E, DK-8000 Århus C

Tlf. 8612 3078

Fax 8619 9566

cdr@cdr-forlag.dk

www.cdr-forlag.dk

*Stor tak til bogens mange medvirkende og til psykiateren,
overlæge Søren Juul Nielsen*

Indhold

Er du gal mand?	7
<i>Forord</i>	
Jeg vil bare have et normalt liv	11
<i>Jacobs liv er styret af angsten</i>	
Angst er et urinstinkt	18
<i>Angst er naturligt, men kan gå over gevind, forklarer eksperter</i>	
Det handler om at holde det onde væk	25
<i>Ida lider af tvangstanker om, at hendes forældre dør</i>	
Når angsten lukker dig inde	32
<i>Astrid Jensen opsøger sindslidende, som isolerer sig fra omverdenen</i>	
Psykiateren, psykologen og alle de andre	39
<i>Mange forskellige fagfolk kan behandle psykiske lidelser</i>	
Skizo – historien om en pige der blev sindssyg	42
<i>Kia blev skizofren. Det lavede hendes venner en film om</i>	
Jeg troede, hun var glad	42
<i>Læreren på ungdomsskolen blev overrasket, da han hørte, at Kia var blevet psykisk syg</i>	
Hun vidste jo godt, at der ikke var en lyserød elefant	46
<i>Før Louise spillede hovedrollen i filmen, troede hun, at alle skizofrene var umulige at kommunikere med</i>	
Vi kender alle sammen de følelser	50
<i>Lennie kender følelsen af at være bange uden grund, men forstår ikke helt, hvordan det er at være paranoid</i>	
Folk spørger stadig, om jeg kan finde på at slå nogen ihjel.....	53
<i>Kia har valgt at fortælle åbent om sit liv med depression og skizofreni</i>	
Dæmonuddrivelse og daglige tæsk	64
<i>Før i tiden behandlede man psykisk syge med tæsk og sultekure</i>	
Jeg troede, at jeg havde skudt en mand	70
<i>Victor blev skizofren, da han var på heroin</i>	
Charlotte har lært at klare sig selv	75
<i>På et kollegium på Fyn bor unge med psykiske problemer</i>	
De rige, unge og smukke bliver også syge	80
<i>Der er stadig fordomme om psykisk syge, mener formanden for PsykiatriFonden</i>	
Fra psykisk syg til sønderjysk gansterrapper	85
<i>Lars Jensen er grænsepsykotisk, rapper og digter</i>	

Succesfulde – og syge	92
<i>Mange kendte mennesker har valgt at stå frem med deres psykiske sygdom</i>	
Tabu-bekæmperbussen	96
<i>I PsykiatriFondens bus er psykisk sygdom ikke et tabu</i>	
Maden tog magten fra Rikke	106
<i>Rikke er en af de mange piger, der har haft en spiseforstyrrelse</i>	
Det er nemmere, når det gør ondt udenpå	114
<i>Maria skærer i sig selv for at slippe for de onde minder</i>	
Træt af livet	120
<i>Flere og flere unge overvejer at begå selvmord</i>	
Jeg har altid følt mig anderledes	124
<i>Karen på 12 år lider af depression</i>	
Mobiltelefonen var altid tændt	134
<i>Det er hårdt at være forældre til et deprimeret barn</i>	
Vi kan ikke redde hende	138
<i>Det er svært for Karens storebror at se på, hvor dårligt hun har det</i>	
Det er i orden at have brug for hjælp	140
<i>Unge med depression bliver tit opfattet som besværlige teenagere</i>	
Jeg lod som om, det var vitaminpiller	149
<i>Helle var flov over at tage medicin mod depression</i>	
Børn er vigtigere end biler	158
<i>Voksne skal beskytte børnene bedre, siger børnepsykiateren</i>	
De vil hellere have hash end lykkepiller	170
<i>Det er en dårlig idé at dulme sin depression med hash</i>	
Jeg bliver bange, når jeg ryger hash	175
<i>Asger fik en hashpsykose</i>	
Stikord	181
Vil du vide mere?	182
Her kan du få hjælp	186

Er du gal mand?

Er du gal, mand? Du er da for sindssyg. Jeg følte mig totalt skizofren. Hold kæft, hvor er han paranoid. Hun er da syg i hovedet. Sådan kan vi finde på at sige til hinanden, når vi rigtig vil understrege, at noget er for mærkeligt, for skørt, for vildt, for underligt. Men vi mener det som regel kun for sjov. Når nogen faktisk er sindssyge, skizofrene, paranoide eller syge i hovedet, siger vi tit ikke noget. Enten opdager vi det ikke, eller også aner vi ikke, hvad vi skal sige. De fleste af os ved jo ikke ret meget om, hvad det vil sige at være psykisk syg. Derfor kan vi nemt blive bange for at komme til at sige eller gøre noget forkert.

Mange tror også stadig, at psykiske lidelser ikke er rigtige sygdomme. En helt ny undersøgelse viser for eksempel, at kun hver anden dansker tror på, at depression er en sygdom. Men psykisk sygdom er ikke noget, vi bare kan grine af eller glemme. Det er tæt på os hele tiden, og det kan ramme os alle. Undersøgelser tyder på, at op til hver femte af os får det så psykisk dårligt i løbet af vores liv, at vi får brug for behandling. Ifølge tal fra PsykiatriFonden lider en halv million mennesker i Danmark af en psykisk sygdom lige nu. Det er hver tiende dansker.

Når man er ung, bør man være ekstra opmærksom på, hvordan man har det, og om ens venner har problemer. Mange psykiske lidelser begynder nemlig i ungdomsårene. Og en syg teenager kan nemt forveksles med en teenager, der bare er sur og tvær, fordi puberteten er sat ind. Derfor er der risiko for, at man ikke får hjælp og behandling, før sygdommen er brudt ud i lys lue.

Uanset hvor gode vi bliver til at forebygge, vil der altid være nogle, der bliver syge. Psykisk sygdom kan ligge i generne ligesom andre sygdomme. Og den kan blive frem-

provokeret af begivenheder, som vi ikke kan undgå, for eksempel dødsfald i familien og ulykker. Derfor er vi nødt til at vide, hvordan vi skal reagere, hvis nogen, vi kender, bliver psykisk syge.

Når vi får mere at vide, bliver vi som regel mindre bange. Det gælder også psykisk sygdom. Som en pige i denne bog siger: *Jeg troede engang, at folk, der var psykisk syge, også så anderledes ud.* Men efter et besøg i en bus, der kører rundt til skoler over hele landet med information om psykisk sygdom, fandt hun ud af, at det ikke er sådan.

Når man ser film eller hører historier om sindssyge mennesker, der begår mord, har det ikke så meget med virkeligheden at gøre. Der er nogle psykisk syge, der er voldelige og begår forbrydelser. Men det er meget få – selv blandt de sindssyge, der har mistet evnen til at skelne mellem virkelighed og fantasi, som for eksempel skizofrene.

De fleste psykisk syge, der har været i behandling, er meget afklarede om deres sygdom og kan fortælle om den. Her i bogen møder du unge, der lider af forskellige psykiske sygdomme og har mod til at være åbne omkring deres sygdom. Vi har valgt at fokusere på de psykiske sygdomme, der er mest udbredte i den danske befolkning. Det er depression, skizofreni, tvangshandlinger, tvangstanker, angst og spiseforstyrrelser.

Hvis du har lyst til at vide mere om psykisk sygdom, kan du kigge bagerst i bogen. Der finder du titler på en række bøger og tidsskrifter om psykisk sygdom, og der er oplysninger om foreninger og hjemmesider, hvor du kan finde mere information. Der er også telefonnumre på nogle rådgivninger, som du kan ringe til, hvis du har spørgsmål om psykisk sygdom. Flere af interviewpersonerne i denne bog har benyttet sig af telefonrådgivningerne og har været glade for at tale med nogen, der ikke kendte dem, og som havde tavshedspligt.

Vi vil gerne takke de medvirkende mange gange – især dem, der har fortalt om deres personlige erfaringer med psykisk sygdom, enten som patienter eller pårørende. Nog-

le har valgt at være anonyme, men alle har fortalt åbent og ærligt om deres oplevelser og følelser. Også eksperterne og alle andre, der har hjulpet os med at finde fakta og informationer til bogen, fortjener en stor tak. Alle har givet udtryk for samme ønske: at deres historie og denne bog vil være med til at fjerne de fordomme, der stadig er om psykisk sygdom.

Tania Kejser og Malene Grøndahl

Jeg vil bare have et normalt liv

Jacob drømmer om at få noget af det, alle andre har: venner, et studium og måske en kæreste. Men det er svært, for han er bange for at være sammen med andre mennesker.

»Hvis jeg fik at vide i dag, at jeg aldrig får det bedre, ville jeg nok begå selvmord. Men jeg bliver ved med at håbe på, at jeg kan få et bedre liv. Det nytter ikke noget at give op.«

23-årige Jacob har svært ved at udholde tanken om et langt liv uden venner, uden kontakt til andre mennesker, uden en kæreste, uden en uddannelse. Men sådan ser hans liv ud lige nu. Og sådan har det set ud i de ti år, hvor Jacob har haft social fobi. Det er en psykisk lidelse, som gør Jacob bange for at være i tæt kontakt med andre mennesker.

»Det er svært at forklare, hvordan det føles. Det er jo ikke nogen voldsom angst, som hvis man har set en uhyggelig film eller skal gå hjem i mørke. Det er nærmest sådan, at jeg konstant føler mig utryg og usikker. Som om jeg hele tiden skal være på vagt for ikke at gøre noget dumt. Jeg er bange for, hvad andre tænker om mig, og jeg kan ikke finde på noget at sige. Mit hoved bliver helt tomt, og nogle gange snører min hals sig sammen,« forklarer Jacob.

Til eksamen hele tiden

»Det begyndte, da jeg var 13-14 år. Indtil da var jeg ret ubekymret. Men så begyndte jeg at tænke mere og mere

over, hvordan jeg tog mig ud i andres øjne, hvad de tænkte om det, jeg sagde og gjorde. Det var, som om hver sætning, jeg sagde, var oppe til en eksamen, og jeg syntes aldrig, at jeg bestod,« husker Jacob.

Han vidste godt, at mange teenagere er usikre på sig selv og bruger meget energi på at blive populære hos kammeraterne. I folkeskolen tænkte han derfor ikke så meget over, at der var noget galt med ham. Vendepunktet kom, da han fyldte 18 år. På det tidspunkt gik han i 3.g, og de andre unge festede, morede sig og havde en stor omgangskreds. Selv havde han ingen venner. Ingen overhovedet. Det måtte han konstatere, da han havde fødselsdag. Han inviterede sine klassekammerater hjem til sig, men blev klar over, at ingen af dem var hans venner, kun bekendte. Jacob havde heller aldrig så meget som kysset en pige. Han var ganske køn og havde et par gange oplevet, at en pige var interesseret i ham. Men han havde med det samme trukket sig væk.

Alt det indså Jacob på sin 18-års fødselsdag. Den dag gik det op for ham, at hans angst for ikke at slå til styrede hans hverdag totalt.

»Frikvartererne var forfærdelige, for der var det jo meningen, at man skulle tale sammen, og det var netop samtalerne, jeg frygtede. Festerne var endnu værre. De første år i gymnasiet holdt jeg ud, til festen sluttede, og lod så bare være med at gå med i byen bagefter. Men det sidste års tid kunne jeg næsten ikke komme igennem festerne. Jeg sad i op til 20 minutter ude på toilettet for at få tiden til at gå, og alligevel gik jeg tidligere og tidligere hjem. Det var et kæmpe nederlag hver gang.«

Det hjalp ikke på angsten at drikke, og det er Jacob glad for i dag, fordi han nu ved, at en del psykisk syge medicinerer sig selv med alkohol og efterhånden bliver misbrugere. Men det har aldrig fristet Jacob.

»Hvis det havde gjort mig mindre angst at drikke et par øl, havde jeg sikkert følt mig fristet til at gøre det ret ofte. Men jeg blev nærmere mere nedtrykt, når jeg drak.«

Ingen sagde noget

Jacob overvejede at søge hjælp, men det var svært at tage skridtet. Han vidste jo ikke, hvad der var galt med ham. Han havde aldrig hørt om social fobi og kendte ingen, der havde det ligesom ham selv. Desuden var der indimellem dage, hvor han havde det nogenlunde, og han klyngede sig til håbet om, at han snart ville få det bedre.

Der var heller ingen i hans familie eller på gymnasiet, der nogensinde kommenterede, hvor isoleret han var eller spurgte til ham.

»Jeg blev ret god til at undgå de situationer, hvor folk kunne finde på at spørge til mig. Så det er ikke så underligt, at ingen spurgte. Men i dag kan jeg godt ærgre mig over, at ingen sagde noget. De kunne nok ikke have hjulpet mig, men jeg tror, det havde fået mig til at søge hjælp noget før,« siger Jacob.

Der gik et par år mere, før Jacob søgte hjælp. I mellemtiden tvang han sig selv til at gennemføre en etårig uddannelse på handelsskolen. Han har altid været meget pligtopfyldende og pjækkede ikke fra skolen en eneste dag, selv om det var det værste år i hans liv.

»Jeg isolerede mig totalt og blev aldrig en del af klassen. I timerne kunne jeg godt klare at sige noget, og jeg fik pæne karakterer. Det var også en måde at tvinge mig selv til at holde fast i et eller andet, som jeg kunne klare. Men pauserne var et helvede. Jeg skyndte mig ind i computerrummet og satte mig foran skærmen. Så følte jeg mig nogenlunde i sikkerhed. Studieturen ved jeg ikke, hvordan jeg kom igennem. Jeg husker det ikke så tydeligt. I det hele taget vil jeg helst glemme hele det år,« siger Jacob.

Han meldte sig ind i Konservativ Ungdom og begyndte at spille rollespil. Det var endnu et forsøg på at skabe sig nogle sociale kontakter og komme angsten til livs. Men det hjalp ikke.

»Jeg deltog i nogle aktiviteter, men jeg fik ingen venner. Jeg undgik jo stadig at være alene med få personer, og på

den måde fik jeg jo aldrig nogen tæt kontakt med de andre. Mit forsøg på selvterapi blev ikke nogen succes.«

Endelig tog Jacob mod til sig og bestilte tid hos en psykolog. Ved den første samtale fortalte psykologen ham, at han led af social fobi. Jacob var lettet over at få sat navn på sit problem. Men derudover fik han ikke meget ud af samtalerne.

»Det var mest en sludder for en sladder. Jeg fik ingen redskaber eller teknikker til at få det bedre,« husker Jacob.

Ingen soldaterkammerater

Drengedrømmen om livet i militæret og som soldat i udlandet bristede også. Jacob fik ganske vist mulighed for at aftjene sin værnepligt og var også udsendt til Kosovo i et halvt års tid. Men soldaterkammerater fik han ingen af.

»Jeg havde det måske en anelse bedre, men jeg brugte det meste af fritiden på at læse bøger. Jeg turde ikke fortælle nogen om mit problem, for jeg var bange for, at jeg så ville blive smidt ud af forsvaret. Igen var resultatet, at jeg ingen venner fik.«

Inden Jacob tog af sted til Kosovo, fortalte han sin mor om sit problem. Hun lyttede, men forstod ikke alvoren i det. Og da han kom hjem igen, havde hun nærmest glemt det. Hun regnede med, at hvis han bare gik i gang med en uddannelse, hvor han mødte nogle søde mennesker på sin egen alder, ville det gå over af sig selv.

»Jeg var skuffet over, at min mor ikke forstod, hvor dårligt jeg havde det. Min far forstod det lidt bedre, men han er ikke så god til at tale om følelser, og han arbejder i udlandet, så jeg snakker ikke så tit med ham. Min bror vil gerne prøve at forstå det, men han er meget anderledes end

ANGST OG FOBIER

Man bliver bange, når der sker noget farligt. Det er helt naturligt, og når faren er overstået, forsvinder angsten. Men mennesker, der har en sygelig form for angst, bliver bange uden grund og har meget svært ved at falde til ro igen.

Ca. 15-20% af alle mænd og 20-25% af alle kvinder vil på et eller andet tidspunkt i løbet af deres liv opleve en sygelig angst.

For de langt defleste forsvinder angsten igen, men for ca 100.000 er angsten så slem, at de må i behandling, for at de kan leve et normalt, aktivt liv.

mig, mere udadvendt og flyvsk, så han kan ikke rigtig sætte sig ind i det. Man skal nok have prøvet det selv for at kunne forstå det,« siger Jacob.

Kan tale i telefon

Jacob er ked af, at nogle mennesker mener, at det er forkert at tage medicin imod angst. At mennesker, der aldrig selv har levet med en psykisk lidelse, kan finde på at dømme folk med social fobi og sige, at de ikke bør tage medicin, men blot skal tage sig sammen.

»De mener, at man bare skal tage sig sammen, og det ville jeg da også hellere end gerne gøre. Men så enkelt er det ikke. Det eneste, der har hjulpet mig indtil videre, er medicin. Da jeg kom hjem fra Kosovo, opsøgte jeg min læge og fik noget antidepressiv medicin. Det har gjort, at jeg er blevet lidt bedre til det sociale. Nu har jeg for eksempel

»Jeg håbede, at jeg kunne få det bedre ved et trylleslag, men så nemt er det nok ikke at helbrede psykisk sygdom. Medicinen er heller ikke noget vidundermiddel, men jeg har fået lidt mere mod på at gøre noget for at få det bedre,« siger Jacob.

MODELFOTO



meget nemmere ved at tale i telefon med andre, og mit humør svinger ikke så meget som før,« siger Jacob.

Han synes, at folk tit er alt for kritiske over for almindelig medicin og for ukritiske over for alternativ behandling. Han har selv prøvet hypnose, fordi det lød som en nem løsning. Men det hjalp slet ikke.

»Jeg håbede, at jeg kunne få det bedre ved et trylleslag, men så nemt er det nok ikke at helbrede psykisk sygdom. Medicinen er heller ikke noget vidundermiddel, men jeg har fået lidt mere mod på at gøre noget for at få det bedre,« siger Jacob.

Arbejder med angsten

Jacob får også mod til at kæmpe via Angstforeningen. Det er en privat organisation for personer, der lider af forskellige former for angst. Jacob har gennem et års tid gået i en lokalgruppe, som mødes en gang om ugen, snakker om deres problemer og hører foredrag.

Han er også begyndt på et aftenskolekursus på Jysk

Fobiskole. Her kommer han en gang om ugen for at lære forskellige teknikker til at dæmpe angsten, for eksempel åndedrætsøvelser. Skolen tilbyder også et tre måneders dagkursus på fuld tid, og det overvejer Jacob at melde sig til.

»Jeg ville allerhelst i gang med en uddannelse med det samme. Men jeg har ikke kræfter til både at arbejde med angsten og at gå i gang med en uddannelse. Jeg vil gerne ind på politiskolen, men jeg ved, at jeg ikke er parat til det endnu,« siger Jacob, der for øjeblikket arbejder i Bilka.

Drømmen om at komme i gang med en uddannelse motiverer ham til at arbejde med angsten. I sine positive øjeblikke tror han på, at hans liv vil ændre sig, så angsten ikke kommer til at styre hans liv. Når han tænker sådan, synes han, at livet er værd at leve, selv om det er hårdt lige nu.

»Jeg kan godt føle, at jeg har spildt min ungdom. Jeg har overlevet, men det er meget begrænset, hvor meget jeg har levet. Og det er jo egentlig det eneste, jeg vil. Jeg har ingen store, vilde drømme for fremtiden. Jeg vil bare gerne leve et normalt liv,« slutter Jacob.

FORSKELLIGE FORMER FOR ANGSTSYGDOMME

Fobier

Hvis man har en fobi, er man bange for bestemte ting eller situationer. Man kan for eksempel have højdeskræk eller være bange for edderkopper eller lukkede rum. Man kan også være bange for at være sammen med andre mennesker, især i mindre grupper. Det kaldes social fobi. Social fobi er den mest udbredte form for angst. Når man har en fobi, er man så bange, at man vil gøre næsten hvad som helst for at undgå det, man er bange for. Det kan betyde, at man kommer til at leve meget isoleret.

Generaliseret angst

Nogle mennesker er næsten konstant nervøse eller bange og forestiller sig, at alting går galt. De lider af generaliseret angst.

Panikangst

Panikangst er ikke knyttet til bestemte situationer eller ting. Den kommer i anfald, topper på få minutter og aftager igen i løbet af 10-30 minutter. Panikangst fører ofte til angst for at bevæge sig ud blandt andre mennesker, fordi personen bliver bange for at få et anfald, mens andre kigger på. 1-5% af alle mennesker oplever panikangst i løbet af deres liv, heraf flest kvinder.

Symptomer

Når man lider af angst, får man ofte hjertebanken og åndenød, bliver

svimmel, ryster, sveder og får en fornemmelse af, at man er ved at blive kvalt. Man tænker på alle de ting, man tror er farlige, og måske bliver man bange for at dø eller for, at man er ved at blive sindssyg. Ens tanker kan også gå helt i stå.

Årsager

Man ved ikke med sikkerhed, hvad angst og fobi skyldes. Det er sandsynligvis en kombination af arveanlæg og påvirkninger i barndommen og voksenalderen. Angst kan også skyldes andre sygdomme, fx depression, og derfor er det vigtigt, at man bliver grundigt undersøgt.

Konsekvenser

Mange mennesker, der lider af angst, isolerer sig og bliver deprimerede,

fordi de føler sig alene. Nogle drikker eller tager stoffer for at føle sig mere rolige. Mange kan ikke klare at tage en uddannelse eller have et arbejde

Behandling

Man behandler som regel angst med psykoterapi, fx kognitiv terapi, som går ud på at lære personen at tænke mere rationelt og realistisk. Man kan også træne i at klare de situationer, som plejer at gøre én bange. Mange får også medicin. 70-90% får det bedre af behandlingen. Der er størst chance for at få det godt igen, hvis man kommer hurtigt i behandling.