

#1 Maria

Det er en meget mærkelig følelse, der opstår, når din verden står stille, men alt og alle omkring dig fortsat er i bevægelse. Når alt indeni og udenfor er mørkt og gråt og farveløst, men ingen andre lader til at lægge mærke til det.

Det er en enormt ensom følelse at sidde med.

Sindet er en underlig størrelse. Det kan udvide sig eller snævre sig ind, krølle sig sammen eller eksplodere i farver. Og når først sindet er ude af kontrol, så kan det være svært at se, hvordan alt nogensinde skulle kunne være anderledes.

Depressionen. Depressionen er et spektrum, den kan komme i bølger, den kan overtage hele dit væsen og indhylde dig i et totalt mørke, uden lyd og uden håb.

Den kan fylde dit hjerte med skam og skyldfølelse, for du kan ikke det samme, som du kunne før; du kan ikke alt det, de andre kan, og intet du gør er godt nok.

Depressionen kan dræne dig for livskraft og livsmod, dræne dig for værdi og værdighed og selvrespekt. Den kan gøre dig så lille, at du er på randen til at ophøre med at eksistere.

Og den kan overbevise dig om, at verden ville være et meget bedre sted, hvis du ikke var her længere.

Men den har også en anden magt. Den kan tvinge dig til at møde op, tvinge dig til at se glad ud, til at tage masken på og lade som om intet er galt. For ingen må opdage, hvor uduelig du er. Ingen må se din smerte, din ulykkelighed, hvor miserabel, du er. De må ikke se, at du er en bedrager. Du skal præstere, selvom du aldrig bliver god nok.

Og nogen dage lykkes det.

De må ikke se dig græde.

Manien. Manien er et spektrum, den kan komme i bølger, den kan starte småt og udvikle sig og blive vildere, vildere, vildere. Den kan fylde dig med energi, og til tider med tilsyneladende overnaturlige kræfter. Den kan gøre farverne og duftene stærkere, forstærke alle dine sanser, og du kan ikke gøre andet end at lukke det hele ind.

Den kan fjerne alle dine hæmninger, alt er muligt, og hele verden ligger for dine fødder. Ingen andre kan nå dig til sokkeholderne, ingen andre er lige så dygtige, lige så kloge, lige så smarte, lige så smukke. De kan slet ikke følge med. Som en tornado raser du rundt og kan lægge byer og lande øde, eller tiltrække hvert eneste menneske i flere kilometers afstand og få kultlignende status.

Der er ingen konsekvenser for dine handlinger.

Endnu.

For det varer aldrig ved. Højt at flyve, dybt at falde. Og du falder altid meget, meget dybt. Dem, der før var dine venner, forlader dig. Skammen over dine handlinger overvælder dig. Det er, som om du har været besat af et andet væsen, der har efterladt dit liv i kaos

og, i visse tilfælde, i ruiner. Konsekvenserne ruller ind. Og du har ingen anelse om, hvad der er foregået, og du aner ikke, hvem du er.

Første skridt er at anerkende, at noget ikke er helt, som det skal være. At denne tilstand ikke er din "normal" - det er ikke dig, der styrer showet, men noget andet. Noget uhåndgribeligt, som man ikke kan se med det blotte øje, ikke kan måles i blodtrykket eller ses på blodprøveresultater. Det er noget, der skal gribes helt anderledes an; og det er sværere, end du tror.

For selv om du selv formår at anerkende, at noget er galt, er det ikke sikkert, at andre gør. Pludselig skal du til at overbevise omverdenen, dine nærmeste, systemet, behandlerne. Oveni din helt grundlæggende, yderst desperate kamp for overlevelse, skal du nu kæmpe for at blive hørt, set, forstået, og troet på. Du klamrer dig til livet med tænder og kløer og håber, håber, håbløst...

Men du er heldig. Nogen ser dig. Nogen griber dig. Og de giver dig håbet tilbage.

Du græder. Ikke fordi du er ked af det, nej - fordi du er lettet. Du håber, du beder til at han har ret, at det er den rigtige vej at gå, at det er dét, der er forklaringen. For pludselig falder så mange puslespilsbrikker på plads, det begynder at give mening. Alt det, du troede, der bare "var dig", har faktisk slet ikke noget med dig at gøre. Det er ikke *dig* som menneske, som person, der er noget i vejen med. Det er ikke *din skyld*.

Det er noget andet. Noget uhåndgribeligt, som man ikke kan se med det blotte øje, ikke kan måles i blodtrykket eller ses på blodprøveresultater.

Og det kan behandles. Der findes medicin. Der findes undervisning og terapi og metoder. Og du *kan få det godt igen*.

Du er klar over, at det hele nok ikke kan blive som før - og hvordan var livet overhovedet før? Var der overhovedet et "før"?

En ny dag, en ny virkelighed. Omlægningen og omstruktureringen af nervebaner begynder. Der skal skabes nye leveregler, nye måder at forstå livet og tilværelsen på. Der skal arbejdes med anerkendelse, med accept, med håb og sygdomsindsigt. Der skal arbejdes med skammen, den dybe, mørke skam, der har rodfæstet sig. Magten over eget liv skal generobres. Det er som en genfødsel, en renæssance. Der skal bygges et nyt grundlag, sten for sten, et solidt fundament, som man altid kan falde tilbage på og støtte sig til.

Er det nemt? Nej. Det er benhårdt, et skridt frem og tre tilbage. Der er ingen genveje, ingen steder, hvor gærdet er lavest. Gærdet er tårnhøjt hele vejen, og vi må bare blive ved med at klatre. Vi må blive ved med at holde fast med tænder og kløer, og holde fast i håbet om, at det *kan* blive bedre. Der er et bedre liv derude, et godt, meningsfuldt liv, med glæde og værdi og alt det, livet indebærer - på godt og ondt. Vi kan mere end at overleve.

Vi kan leve. Det kan vi. *For det skal vi.*

#2 Sara

Dette er en tekst der beskriver min oplevelse af at være diagnosticeret med paranoid skizofreni. Det er en symptombeskrivelse for at forklare lidt om hvad jeg har kæmpet med igennem mit liv.

Min sygdom kommer til udtryk ved positive og negative symptomer. Positive symptomer er noget der bliver tillagt, hvor negative symptomer er noget der bliver frataget.

Eksempelvis er nogle af mine positive symptomer at jeg har haft hørehallucinationer, vrangforestillinger og paranoide tanker, og de negative symptomer er de mere depressive oplevelser.

Mine hørehallucinationer, eller stemmer som man også kalder dem, beskriver jeg som kommanderende tanker. Jeg hørte dem inde i hovedet som tanker, men det var ikke mine egne. De kommanderede mig til at slå mig selv ihjel på forskellige måder. Så når jeg stod ude på gaden, sagde de til mig at jeg skulle gå ud foran den næste bil og når jeg ikke gjorde det, blev de mere insisterende og sagde, ”kom nu, hvorfor gør du det ikke?”. Jeg hørte også stemmer når jeg snakkede med fagpersonale. De kommenterede på samtalen og fortalte mig ofte at jeg slet ikke var syg, jeg havde ikke paranoid skizofreni, jeg skulle ikke tage medicin og skulle slet ikke have hjælp. Jeg oplevede således at der kørte to forskellige spor af samtaler samtidig og det kunne være forvirrende at finde rundt i. Mine stemmer var ikke larmende, de var tværtimod meget stille og kom næsten mere som en hvisken. Det var ikke altid jeg kunne høre hvad de sagde. Jeg beskriver det tit som en mandestemme – manden som altid har fulgt mig. Det vil jeg komme nærmere ind på om lidt.

Mine vrangforestillinger går ud på at jeg følte jeg var med i et eksperiment. Jeg følte simpelthen at alle mennesker omkring mig spillede en rolle og fik penge for at spille lige netop den rolle de havde. Jeg følte at alle andre ved noget jeg ikke ved. Jeg var udeladt fra sandheden. Samtidig forestillede jeg mig tit at jeg var en alien der hører til på en helt anden planet og sad tit bare og ventede på at nogen aliens kom og hentede mig. Den nyeste vrangforestilling i kataloget er at jeg føler det er min skyld at der er smerte i verden og at vil rette op på det hvis jeg tog mit liv. Jeg har hele mit liv følt mig forkert og anderledes, så for mig gav disse tanker rigtig god mening.

De paranoide tanker gav mig en følelse af at være overvåget. Lige meget hvor jeg befandt mig, følte jeg at nogen holdt øje med mig. Jeg var bange for andre mennesker når jeg gik forbi dem på gaden og var altid på vagt over om jeg nu blev overfaldet. Selv den søde gamle dame med hunden der går forbi mig kunne finde på at overfalde mig. De negative symptomer virker for mig som meget depressive symptomer. Det handler om at jeg ikke kan overskue selv de mindste opgaver, som fx at børste tænder eller tage sokker af. Tristheden og selvmordstankerne fyldte så meget at følelsen af glæde var helt fremmed for mig. Jeg kunne sagtens være sammen med andre mennesker, smile og grine, men aldrig føle glæde indeni. Det var som om der var et skjold der holdt alt glæde ude. Hvad er der at leve for, når det eneste man mærker er ligegyldighed og smerte? Nogen gange oplever jeg smerteanfald, som en psykotisk tilstand. Det opleves fysisk, men jeg ved godt det kun er psykisk, der er ikke noget galt med min krop. Smerter i hele kroppen som om det brænder overalt og det eneste jeg kan gøre er at ligge mig i fosterstilling og bare holde ud. De kommer i anfald, så når et anfald går over, ved jeg aldrig hvornår det næste kommer – om det kommer. På trods af smerten og tristheden har jeg altid gjort de ting jeg skulle alligevel. Jeg er meget pligtopfyldende og

autoritetstro, så jeg gør hvad jeg får besked på lige meget hvor dårligt jeg har det. Det har nok været et karaktertræk der langt hen af vejen har hjulpet mig meget. Jeg plejer at sige jeg havde to slags selvmordstanker: mine egne og de kommanderende stemmers. Mine egne selvmordstanker gav mening i den forstand at de kom af at jeg har svært ved at overskue livet og følte det var for smertefuldt at være i, hvor de kommanderende stemmers opfordring til selvmord kom helt ud af det blå uagtet hvordan jeg havde det.

Som sagt oplevede jeg mine kommanderende tanker som en mandlig stemme. Det er en mand der har fulgt mig hele mit liv. Jeg har set ham to gange stå for enden af en trappe som barn og set ham som en sort skygge ud af øjenkrogen i mine teenageår. Han var med mig hele tiden. Han var altid tilstede i et hvert rum jeg kommer ind i. Det er et symptom der kaldes Amwesenheit – følelsen af at der altid er en anden person tilstede i rummet. Han var ikke tydelig. Han var bare en sort skikkelse, så jeg kan ikke forklare hvordan han ser ud, men det var en konstant tilstedeværelse af ham, som en eksistens der ikke ønskede en det godt. Han ønskede mig død. Han var det rene ondskab samlet i en person. Det er også ham der var i mit hoved som stemmer og som jeg har haft mange lange dialoger med dengang jeg havde spiseforstyrrelse.

Dette er alt sammen nogle enkelte af de symptomer jeg har oplevet, men alt sammen noget jeg har fundet ud af ikke er "normalt" i samarbejde med fagpersonale i psykiatrien.

Jeg har udviklet mig meget i de seneste år og har fået større indsigt og forståelse i min egen sygdom. De beskrevne symptomer kommer og går i perioder, men når jeg har det godt, er der næsten helt fravær af symptomerne.

Jeg har været indlagt flere gange end jeg kan tælle og jeg må sige at jeg er psykiatrien taknemmelig for at have grebet mig når jeg havde det allersværest.

Der er håb for et godt liv på trods af diagnosen. Jeg vil sige at håbet altid er der. Jeg har oplevet mange gange at jeg har mistet det fuldstændigt, men så har der været andre der har holdt håbet for mig. Håbet er vigtigt, men hvis du ikke selv kan håbe, er det okay at lade andre håbe for dig.

#3 Jakob

Det larmer. Det larmer faktisk så meget, at det slører mit blik; som om støjfrekvenserne får mine øjenæbler til at dirre i kraniet. Kunne jeg dog bare se noget, så kunne jeg finde ud af hvor larmen kommer fra og standse den, kvæle den, kvase den og kyle den ad helvedes til, derned hvor infernalsk larm retteligt hører til.

Men larmen er allestedsnærværende, den føles meningsløs, og hvordan leder man efter noget, som er overalt og ikke giver mening? Jeg prøver at fokusere, måske kan jeg finde mening i det her klaustrofobiske kaos hvis jeg virkelig koncentrerer mig, men ethvert forsøg på at forstå støjen er omtrent lige så succesfuldt, som at få fast greb om en kraftig pålandsvind. Jeg knytter hænderne sammen.

Hvis jeg dog bare kunne se noget. Jeg tror jeg har åbne øjne, men når jeg blinker med dem, sker der ingenting. Jeg tror jeg har hvide knoer, men jeg ved ikke hvor hårdt jeg knytter mine næver. Jeg tror jeg ryster, men det kan ligeså godt bare være min hjerne, der rasler rundt. Jeg tror jeg trækker vejret, men jeg kan ikke få luft...

Luft. Jeg kan ikke gribe fat i den med mine hænder, men jeg kan trække den ned i lungerne, kan jeg ikke? Det tror jeg alle mennesker kan, og jeg er næsten sikker på, at jeg er et menneske, også selvom jeg måske er et mærkeligt menneske. I virkeligheden er det jo lidt svært at vide. Måske er jeg en hund, der tror at den er et menneske? Og hver gang jeg prøver at forklare at jeg har det dårligt, og mennesker reagerer med tavshed, så er det bare fordi de hører et tilsyneladende herreløst kræ, der skiftevis klynker og knurrer, og ingen vil jo have en hund, der kun klynker og knurrer, det er den slags hunde man kører på internat eller til en gård nordpå eller pakker ind i en skraldesæk og kaster ud over en bro. På den anden side er det vel også det, man gør med mennesker, når det synes for besværligt at hjælpe dem...

Måske skal jeg bede nogen om hjælp? Jeg er bange for at lave en lyd, for jeg ved ikke hvad der kommer ud, hvis jeg prøver at tale. Bliver det et skingert angstskrig, et dybt urbrøl, et ynkeligt piv? Det bliver næppe en sammenhængende sætning, jeg kan knap nok tænke tanker til ende, og hvis jeg når til enden har jeg glemt hvor jeg startede henne. Jeg har næsten allerede glemt min ellers fremragende ide om at bede om hjælp. Jeg er faktisk næsten stolt af den ide. Den havde været perfekt, hvis jeg vidste hvem jeg skulle spørge, og i det hele taget turde bruge min stemme. Tænk hvis jeg får opført mig som et vildt dyr og bliver kørt på internat igen. Det ville være fjerde gang det skete, og jeg mener faktisk at det ville være mindst tre gange for mange.

Okay, okay, okay, okay, okay, okay, okay, jeg trækker vejret dybt ned i maven, okay, jeg holder vejret i nogle sekunder, okay, jeg puster langsomt ud, okay, præcis som jeg har lært i terapigruppen, okay, okay, okay. Det skal nok gå, det skal nok blive bedre, det er overstået lige om lidt, jeg har været her før og kom videre, hvad hvis nu jeg sidder fast denne gang?

Nej, jeg kommer videre, jeg kommer altid videre, der er altid lys et sted, det er bare nemt at glemme når man ikke engang kan se om det er mørkt, jeg skal bare huske hvordan man ser med øjnene og lytter med ørerne og tænker med tankerne og så kan jeg helt sikkert nok måske nogenlunde sådan ca gennemskue hvad der er op og ned og lyst og

mørkt og støj og stilhed og lort og lagkage og hold da op hvor det hele styrter i grus lige nu, det er næsten som dengang hvor det gik op for mig hvad der var sket dengang da jeg var lille, hvor jeg fandt ud af at det hele var helt forkert, at jeg var helt forkert, og at jeg aldrig nogensinde kommer til at sli-

“Det bliver 88 kroner,”

Jeg får et chok. Mit syn vender tilbage, nærmest som om jeg indstillede fokus på en kameralinse. Jeg kigger ned på en ung kvinde iført hijab, runde briller og et venligt smil.

“Undskyld, det bliver 88 kroner. Kort eller kontant?”

Jeg får fremstammet noget med ”kortet,” og placerer det rektangulære stykke plastik på kortterminalen. Det var alligevel meget for 400 gram oksekød og nogle grøntsager. Men det er ikke ekspedientens skyld. Tværtimod, hun fortjener faktisk et smil, og jeg tror godt jeg kan huske hvordan man gør: Man kigger mennesket i øjnene, eller i panden hvis øjenkontakt er for intimt, og så trækker man på smilebåndet, og siger noget i retningen af:

“Mange tak. Hav en go’ dag!”

#4 Farah

*"Anxiety is a fluffy term, lacking nuances.
For me, anxiety represents a monster.
It can grow and shrink but it is always there,
hungry to eat at your well-being."*

Alle mennesker er unikke. Vi har hver især vores særlige sammensætning og vores særlige behov, men vi har alle den samme grundlæggende værdi som mennesker. Vi fortjener alle at blive set, hørt og mødt uden forudantagelser.

Jeg er måske mere sensitiv over for sanseindtryk end mange andre, min hjerne arbejder ofte på højtryk, og mine traumer præger måden, jeg møder verden på. Tankestrømme kører simultant, som et net af tog med konduktører der aldrig er på ferie eller tager fri. Nogle dage føles det som om, hele min krop og mit sind kæmper i stormvejr, mens andre dage er stille og rare. På dage, hvor stormvejret raser i mit sind, fortæller min hjerne mig, at jeg ikke er god nok – at jeg ikke er noget værd. Når jeg er afslappet og tilpas, er det nemmere at appellere til den selvkærlige del af mig selv, som er i stand til at tøjle følelsen af, ikke at være god nok.

*"Det føles som om,
at jeg ved hvert åndedrag
hiver glasskår ind gennem mine luftrør ned til mine lunger
og puster dem ud igen.
På vej ind og ud efterlader glasskårene
dybe sår og rifter i mit indre."*

Jeg har fundet nye, sunde og mere omsorgsfulde måder at regulere mine følelser, men min krop bærer ar fra en hård kamp i en tid, hvor jeg ikke havde lært at bruge andre redskaber. Når jeg er blandt andre, der også har erfaring med psykisk mistrivsel, kan arrene føles som et mindesmærke over den styrke, det har krævet at blive ved med at kæmpe. Men ude i samfundet bliver jeg ofte hyperopmærksom på, hvad andre tænker, når de ser dem. Jeg skammede mig engang så meget over dem, at jeg dækkede dem med tatoveringer. Det var et forsøg på at passe ind og undgå stigmatisering, men det har efterladt mig med en kronisk betændelsestilstand i huden. Jeg kan ikke få tatoveringen fjernet pga. betændelsestilstanden, men jeg ved i dag, at jeg også var smuk, før jeg dækkede arrene. Nogle gange føles arrene som tavse fortællinger, andre gange som sår, jeg helst ville skjule.

*"Magtesløsheden lammer dem.
De vil helst se mig glad,
så det er jeg foran folk.
Jeg har været nødt til at lære at gå
på brækkede ben
og kun falde sammen
i mit eget selskab"*

Mine diagnoser fylder særligt meget, når det handler om arbejdslivet. Det er her, jeg ofte føler mest skam, som om jeg skal skjule sider af mig selv. Når jeg søger job, kan jeg få en følelse af at være en bedrager, der spiller en rolle for at passe ind. Samtidig undrer jeg mig over, hvorfor diagnoser i arbejdsgiveres øjne ofte gør én mindre kompetent. For nogle af mine diagnoser giver mig faktisk styrke. Jeg føler ting intenst, hvilket betyder, at min empati og medfølelse også kan være intens. Jeg er drevet af en stærk retfærdighedssans, og når jeg fordyber mig i noget, kan jeg fokusere så dybt, at resten af verden forsvinder. Jeg har brug for pauser og rolige omgivelser, jeg kan ikke arbejde i storrumskontorer, og min krop reagerer hurtigt på overbelastning. Men i mine øjne er det ikke en svaghed; det er et sundhedstegn, at kroppen advarer, før man brænder ud. Alligevel lever vi i et samfund, hvor det nærmest anses som en styrke at kunne ignorere alarmklokkerne, selvom det resulterer i en høj grad af stress og sygdomsmeldinger.

*"Jeg har fået en maske i gave af mine forældre.
Maskens mundvige er rettet opad.
Den tager jeg på,
af hensyn til mine medmennesker."*

Jeg har også oplevet styrke, glæde og ro. Terapi har givet mig redskaber, der gør det muligt at leve et liv med glæde, selv efter år, hvor jeg levede i et konstant smertehelvede. Jeg har lært, at mit nervesystem trives bedst i omgivelser præget af ro. Det føltes uvant i starten, for ro kunne føles farligt, når jeg kun kendte til kaos. I dag kalder jeg mine restituerende dage for "bobledage": dage, hvor jeg bare er hjemme i min trygge base og lader op. Jeg finder ro i mit liv med min partner, der rummer og elsker alle sider af mig. Jeg finder glæde i at være sammen med mennesker, der ikke bare accepterer mig, men elsker mig præcis, som jeg er. Og jeg finder styrke i mit virke i EN AF OS, når jeg underviser professionelle og oplever, at de faktisk lærer noget af mine erfaringer. Det giver mig en følelse af mening at kunne bruge min historie til gavn for andre.

Ofte møder jeg mennesker, der siger: "Du ligner ikke en, der har diagnoser." Det afslører en forestilling om, at man kan se det på folk, når de har diagnoser. Sandheden er, at mine udfordringer ofte er skjult, og at de mest bliver trigget i tætte relationer. Jeg bruger meget energi på at maskere, på at passe ind i "normen" og blive accepteret.

*"Min maske er en forbandelse og en gave
Den tvinger mig til at lægge låg på den storm
som raser i min sjæl.
Og til tider kan jeg sågar narre mig selv til at tro,
at det ikke bare er en maske.
At smilet på masken også er mit eget."*

Første gang jeg var i gruppeterapi og lagde masken fra mig, oplevede jeg for første gang en dyb accept af hele mig. Det gjorde mig mere modig og mere autentisk. Senere måtte jeg tage afstand fra en person i gruppen, som viste sig at være skadelig for mig, men også det var et tegn på, at jeg er blevet bedre til at vælge det fra, der hæmmer min udvikling.

*"Jeg lever med skammen i dag,
men jeg er nødt til at acceptere min fortid,*

*for at få fred i min nutid.
Så til dig, mit tidligere selv:
Jeg anerkender din smerte.
Jeg ser din sorg.
Jeg accepterer, at den rejse, du er på, er nødvendig.
Den er et vilkår på vejen mod en fredfyldt fremtid.”*

Jeg har været i det mørkeste af det mørke, et sted hvor jeg var overbevist om, at jeg ville gå til grunde. Men jeg står et andet sted i dag. Med hjælp, støtte og kærlighed har jeg fundet veje ud af mørket. Jeg har lært, at selv midt i den dybeste smerte kan der findes små glimt af lys og glæde. Det er muligt at få det bedre. Det kan lade sig gøre. Jeg vil gerne sige én ting til dig, der læser med, som jeg håber du vil tage til dig: Du er god nok. Præcis som du er.

*”På din rejse vil du pådrage dig dybe sår,
mens du kæmper dig gennem rosenbuske.
Du vil græde tårer, der kan fylde et ocean
og det vil gøre ondt. Afsindigt ondt.
Men jeg står her i dag, klar til at omfavne dig
når du kommer ud på den anden side.
Klar til at give dig den omsorg som du higer efter.
Den omsorg som du fortjener.”*

#5 Et liv med mening, Johan

Jeg voksede op i et venstreorienteret miljø med min mor uden en far men med megen kærlighed og frihed, rigtig meget frihed. Jeg var fuld første gang som 8-årig. Der var skønt at være påvirket, så følte jeg mig ikke så anderledes.

Da jeg var 14 år, begyndte jeg at pjække. Jeg kunne underholde mig selv meget bedre alene end i skolen med mine lydbøger og bøger lånt fra biblioteket. Jeg løj om min pjæk og stjal fra min mor for at forsøge livet. Men jeg var stadig social: rollespil med venner, gik til fester, var aktiv spejder og spillede rugby.

Det gik ok i skolen. Hvis det var et fag jeg syntes var sjovt, så fik jeg 10-11 taller fordi jeg dukkede op til timerne og lyttede. Hvis det var kedeligt, fik jeg 6-7 taller. Man kan komme langt ved at være sød og venlig overfor en lærer selvom du har keine ahnung hvad et tysk verbum er eller ej har svaret på en matematisk ligning. Men i dansk fik jeg 13 og engelsk lærte jeg mig selv at læse som 10-årig, da jeg ikke kunne få forsættelse af en fantasy serie jeg havde læst på dansk.

Min første depression kom da jeg var 16 år. Jeg vidste ikke hvad der skete med mig men min verden blev mørkere, jeg syntes ikke at solen skinnede ind gennem vinduerne, mit humør og adfærd ændrede sig til det negative og jeg blev mere ond når jeg drak. Jeg havde ikke lyst til at leve og gik rundt med tanker om selvmord. Men jeg gik troligt i byen hver weekend med vennerne og drak mig plakatstiv. Så var alting godt i nogle få timer mens vi gjorde København og omegn usikker.

Jeg prøvede at fungere i HF men blev smidt ud efter 6 måneder. Jeg var der aldrig. Jeg ville hellere tjene penge med at være bud, så jeg kunne gå i byen og give den gas med vennerne eller købe ting, mest bøger.

Da jeg var 18 år, skulle jeg til session. Jeg var klar til at gøre tjeneste i Forsvaret men trak frinummer med 7 numre. Det tog jeg som et tegn og arbejdede ni måneder i en børnehave, hvor jeg lærte at jeg ikke skulle arbejde med børn, men at jeg kunne lide at møde tidligt og være en ressource i en del af et team. En af mine venner var sosu-hjælper og spurgte om jeg ikke skulle prøve det, der ville altid være arbejde at få.

Det gjorde jeg og jeg var hooked efter en måned. Det at jeg kunne hjælpe en anden der havde brug for hjælp, var simpelthen en åbenbaring. Et liv med mening, så jeg foran mig. Jeg brugte de næste tyve år af mit liv på at hjælpe syge gamle mennesker.

Mine depressioner gik aldrig væk. Episoderne kom og gik men nu havde jeg en sundhedsfaglig uddannelse, så jeg kunne behandle mig selv som var jeg min egen patient eller i det mindste forsøge på det. Når det var værst, så søgte jeg behandling. Min første fremmede stemme kom da jeg var 31, da jeg havde slået op med en kæreste "Nåh, det kunne du ikke finde ud af". Efter et længere forløb hos en psykiater, en indlæggelse på lukket afdeling og 6 måneder i distriktpsychiatrien, så kom jeg i arbejde igen.

Da jeg var 37, begyndte jeg at læse til sygeplejerske. Jeg fik stress, jeg fik en af mine depressive episoder og begyndte at drikke hver dag for at kunne holde det hele ud. Min psykiske sygdom blev forværret og jo værre jeg havde det, jo mere drak jeg. Jeg stoppede mit studie og jeg mistede min autorisation som sosu-ass, da jeg ikke kunne overholde behandlingen. Det var helt ok, jeg vidste godt at jeg på ingen måde var i stand

til at passe på andre i den situation jeg havde sat mig selv i. Mit hjem blev så beskidt at jeg ikke kunne bo der pga. skimmelsvamp og jeg måtte flytte på herberg. Jeg blev smidt ud af herberget fordi jeg drak til jeg var psykotisk og da jeg var "færdigbehandlet" på psykiatrisk afdeling, blev jeg udskrevet til gaden som hjemløs. "Du skal søge hjælp i kommunen for dit misbrug og din boligsituation". Tak for kaffe. Jeg fik en bolig efter noget tid som hjemløs og der gik det også galt. Jeg måtte flytte på bosted hvor der var personale omkring mig hele tiden. Jeg har mange indlæggelser bag mig på psykiatrisk afdeling, indlæggelser med tvang, politi og bæltefikseringer.

Jeg har det man kalder en dobbelt-diagnose: en psykiatrisk sygdom og et misbrug. I mit tilfælde drejer det sig skizo-affektiv psykose med et alkohol- og opioid misbrug. Jeg hører onde stemmer og jeg har opture og nedture som jeg prøver at selvmedicinere mig ud af med alkohol og piller. Og det gør kun det hele værre.

Som dobbeltdiagnose patient passer du ikke ind nogle steder eller i nogen af lægernes bokse. Behandlerne vil kun behandle deres eget speciale, tage ansvar for deres eget arbejde, om det så er psykisk sygdom, misbrug eller noget helt tredje. Undtagen min praktiserende læge som jeg har haft i 20 år, han har været en klippe gennem det hele. Hvis jeg taler om mig selv åbent i kredse hvor der er fokus på psykisk sygdom, så er jeg alkoholiker (og jeg kan jo bare holde op med at drikke, siger de uden at sige noget) før jeg er psykiatrisk patient. Hvis jeg taler om mig selv åbent i kredse hvor der er fokus på misbrug, så jeg er psykiatrisk patient (og derfor farlig, siger de uden at sige noget) før jeg er alkoholiker.

Skyld og skam, stigma og selvstigmatisering. Jeg ved ikke om jeg drikker fordi jeg er psykisk syg eller om jeg er psykisk syg fordi jeg drikker. Det er hønen eller ægget.

I sidste ende er det dobbeltdiagnose patienten selv der skal tage beslutningen og lave det hårde arbejde men personen brug for (har krav på endda) den hjælp og støtte samfundet kan give for at starte eller fastholde sin recovery proces.

Jeg har ikke drukket i et år, jeg hører ikke længere stemmer og jeg er udtrappet af psykofarmaka, med min psykiaters velsignelse. I næste måned har jeg min egen bolig igen.

Jeg føler mig stadig anderledes end andre mennesker men jeg er også et stærkere menneske end jeg var for 10 år siden. Jeg er mere autentisk, mere Johan med en accept af alle mine styrker og sårbarheder.

I disse dage deler jeg gerne min livshistorie, så et andet menneske måske kan lære noget fra den. Det giver mening for mig. Et liv med mening.

#6 Fra en mor til en 5-årig pige

Det er hendes egne ord:

“Jeg vil gerne fortælle at jeg har autisme, fordi jeg altid smører klatter på mit rugbrød, og jeg er ked af det, når jeg først kommer i børnehave, fordi jeg er bange for at blive drillet.

Hvad betyder det at have autisme?:

- At jeg ikke er som de andre. jeg kan blive meget bange og ked af det, fx hvis nogen tager den forkerte drikkedunk til mig.

Er der noget særligt, du gerne vil have de andre børn til at vide om dig?:

- Jeg har brug for at være mere alene.
- Jeg kan ikke lide larm, så holder jeg mig for ørerne.
- Jeg kan ikke lide når der er mange mennesker.
- Jeg siger, jeg er meget træt, fordi jeg hele tiden tænker og tænker.
- Jeg siger, jeg ikke ved hvad jeg skal, fordi der er rart for hovedet at vide hvad der skal ske.”

#7 Min rejse mod at blive Autistisk Peer-Guide, Tanja

Mit navn er Tanja, og jeg fik min autismediagnose, da jeg var omkring 30 år. På det tidspunkt havde jeg allerede levet et helt voksenliv uden at vide, hvorfor så meget i hverdagen føltes anderledes og mere krævende for mig end for andre.

At få diagnosen var på én gang en lettelse og en sorg. Lettelse, fordi der endelig var en forklaring. Sorg, fordi jeg måtte se tilbage på et liv, hvor jeg havde kæmpet unødvendigt hårdt, fordi ingen – heller ikke jeg selv – forstod, hvorfor ting andre finder lette var så vanskelige for mig eller hvorfor jeg følte mig forkert i så mange sammenhænge.

Som ung troede jeg ofte, at der var noget galt med mig. Jeg kunne sagtens klare mig fagligt, og skriftligt var jeg stærkere end de fleste, men det sociale var svært. Samtaler, møder og nye miljøer kostede mig enorme mængder energi. Jeg gik i "sort" i de sammenhænge og kunne ikke formulere en eneste sammenhængende tanke. Efter en stor social sammenkomst var jeg ofte udmattet i dagevis. Jeg vidste ikke dengang, at mit system lukkede ned på grund af sanseoverload – eller at det hed maskering, når man skjuler sine autistiske træk for at fremstå mere "normal".

Efter diagnosen begyndte jeg langsomt at finde en anden vej. Jeg lærte at indrette mit liv på en måde, der passede til mig – og ikke til samfundets forventninger. Jeg opdagede, at jeg fungerer bedst, når jeg har struktur, ro og kan tage tingene i mit eget tempo. Skriftsproget blev min store styrke og mit fristed.

I mange år følte jeg dog stadig, at jeg stod alene. Det var svært at finde andre, jeg kunne spejle mig i. Først da jeg mødte andre voksne med autisme – især andre sendiagnosticerede kvinder – gik det op for mig, hvor vigtigt det er at høre andres historier. At opdage, at jeg ikke var alene med mine erfaringer, gjorde en verden til forskel.

For nylig tog jeg en uddannelse som autistisk peer-guide. Det betyder, at jeg som autist kan støtte andre autister ud fra mine egne erfaringer. Under uddannelsen blev det tydeligt for mig, at der også er brug for skriftlige peers. Ikke alle har overskud til at mødes ansigt til ansigt eller tale i telefon – eller til blot at skulle ud ad døren om morgenen. Mange føler sig mere trygge ved at udtrykke sig gennem tekst og sidde hjemme i trygge omgivelser bag en skærm.

Derfor har jeg valgt at starte som skriftlig peer. Jeg drømmer om at skabe et trygt rum, hvor man kan skrive om sine udfordringer og oplevelser og få svar fra én, der selv har prøvet noget lignende. Jeg tror, at det skriftlige format kan give en stemme til nogle, der ellers sjældent får taletid.

Et af de tiltag, jeg allerede har sat i gang, er "*Spørg Peer'en*" – en slags brevkasse, hvor

jeg online og anonymt besvarer folks spørgsmål. På den måde kan flere få glæde af de samme svar og spejle sig i hinandens oplevelser.

Lige nu findes jeg kun online, men på sigt drømmer jeg om at udvikle konceptet. Det kunne for eksempel være at tilbyde længere samtaler i skriftlig form, oprette grupper for forskellige målgrupper eller lægge visitkort ud på steder, hvor ny-diagnosticerede voksne kan få øje på mig. Netop denne målgruppe brænder jeg lidt ekstra for, og jeg vil gerne tilbyde dem, at de kan kontakte mig i den første tid, hvor alting føles kaotisk, så de kan spejle sig i mig i den første svære tid.

Når jeg ser tilbage, ville jeg ønske, at jeg selv havde haft adgang til en skriftlig peer tidligere i livet. At der havde stået et andet menneske og sagt: "Jeg forstår dig. Jeg har selv været der. Du er ikke forkert. Du er ikke alene." Den sætning alene kunne have sparet mig for mange år med mistro og selvbeprejelser.

At leve med autisme er på godt og ondt en anderledes måde at være i verden på. Jeg har brug for mere hvile og alenetid end mange andre. Jeg bliver overvældet af sanseindtryk, og jeg har svært ved uforudsigelighed. Men jeg har også evner, som følger med: Jeg er grundig, jeg ser detaljer, og jeg har en stærk retfærdighedssans. Min interesse for at skrive kan måske kaldes en særinteresse, men den er også blevet min identitet. Først da jeg begyndte at acceptere både styrker og udfordringer, kunne jeg finde ro i mig selv.

Jeg håber, at min historie kan være med til at vise, at vi findes – os, der lever stille liv med autisme, men som alligevel har noget at bidrage med. Og jeg håber, at andre, der måske endnu ikke har fundet deres plads, kan spejle sig i mine ord og mærke et lille strejf af håb.

For det er det, jeg ønsker aller mest: At ingen behøver at føle sig så alene, uden en stemme og uden for fællesskabet, som jeg selv gjorde de første 30 år af mit liv.