



Brug og misbrug af rusmidler

Psykiatribrugere og behandlere fortæller

BRUG OG MISBRUG AF RUSMIDLER

- Psykiatribrugere og
behandlere fortæller

Redaktører: Lise Jul, Erik Scriver,
og Susanne Thornhal, ANTV, c/o
Mediehus Århus samt fra LAP: Ul-
rich Stenius og Hanne Wiingaard.

Tryk NPC Tryk, Næstved

PRODUCERET MED STØTTE
FRA SOCIALMINISTERIET

ISBN 87-988776-6-6

Ansvarshavende: Hanne Wiinga-
ard, LAP

1. udgave, 1. oplag 2006

En elektronisk version af
pjecen kan downloades via
foreningens hjemmeside
www.lap.dk

Brug og misbrug af rusmidler

Mange psykiatribrugere har en helbredsskadelig adfærd. Overlæge Per Vendsborg anslår, at 20-30 % af alle med en psykisk sygdom også har et misbrug. Psykiatribrugere drikker mere og ryger mere hash end resten af befolkningen – måske samtidig med lægeordineret medicin.

Der er mange grader af misbrug, og der er ikke bare én vej ud. For nogle er vejen at mindske misbruget, når man ikke kan holde helt op, mens det for andre er nødvendigt helt at kappe forbindelsen til stofferne, miljøet og misbrugsvennerne for at komme videre i livet. Oftest er det at klare sit liv uden brug af rusmidler en proces, hvor man til stadighed er i fare for at falde i.

Pjecen er baseret på 100 siders interviews med brugere og behandlere. Målet er at give psykiatribrugere mulighed for at genkende problemstillinger og anvise mulige veje, der har fungeret for andre.

Men grundlaget for forandring starter hos dig selv.

Ro og harmoni

„Jeg fik sådan nogle dejlige tanker og en beroligende selvværdsfølelse, jeg havde lyst til at dele med mig selv. Det var ligesom, jeg fandt en indre tilstand af ro og harmoni, som jeg aldrig havde fundet sammen med andre mennesker. Den fandt jeg i rusen.“

- Ulrich, tidligere alkoholiker



Egoisme og alligevel ikke

- Misbrug er både egoisme og manglende hensyntagen til sig selv, fordi du ikke kan klare at være i følelserne. Det er egoistisk.

Hvis jeg går ud og tager et fix nu, fordi min kæreste har generet mig, åh fedt, så sejler jeg rundt, og så ville han blive fuldstændig ulykkelig.

Men samtidigt er det ikke egoistisk, for jeg har ødelagt noget for mig selv.

- *Henriette Buemann,
tidligere narkoman*

Et dramatisk, intense liv

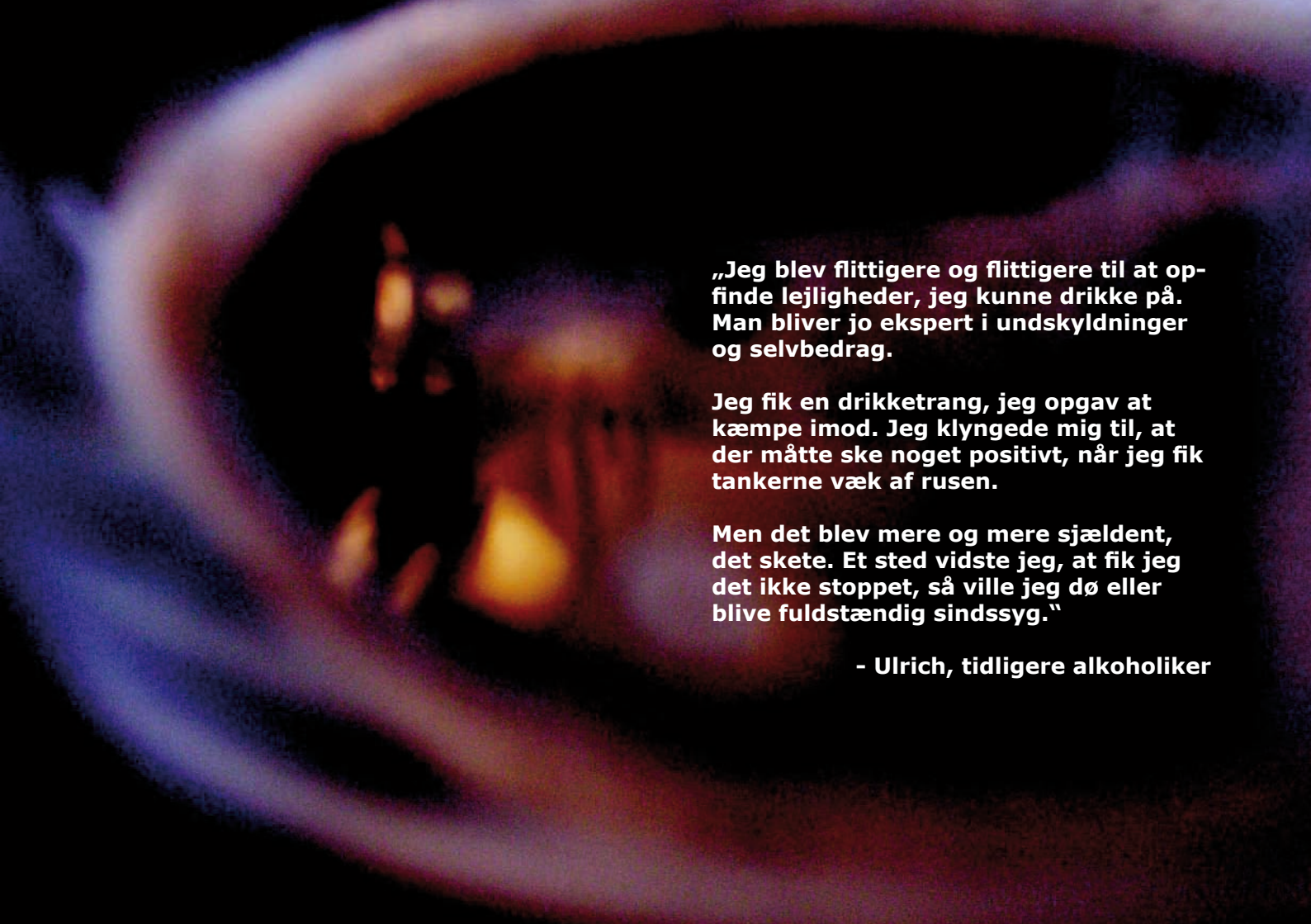
„Det sværeste var i virkeligheden ikke stofferne. Det sværeste var livsstilen. At finde mening i hyggeligt samvær, som når vi sidder og snakker sammen. At finde mening i relationer til andre mennesker. Hvordan andre kunne nøjes med at leve uden det intense liv som følger med misbrugskulturen.“

- *Henriette Buemann,
tidligere narkoman*

Mistet alt

„Jeg lukkede mig inde og rev stikket ud. Folk kunne stå og banke på min dør, jeg lukkede ikke op. Jeg glemte også at ringe til mit arbejde og sige, jeg ikke kom. Det var egentlig dér, jeg fik en advarsel, hvor jeg vågnede op og tænkte: ”Hvis jeg drikker videre, mister jeg også mit job her, så har jeg mistet alt, og jeg kan lige så godt lægge mig til at dø.“

- *Lone, ædru alkoholiker*



„Jeg blev flittigere og flittigere til at opfinde lejligheder, jeg kunne drikke på. Man bliver jo ekspert i undskyldninger og selvbedrag.

Jeg fik en drikketrang, jeg opgav at kæmpe imod. Jeg klyngede mig til, at der måtte ske noget positivt, når jeg fik tankerne væk af rusen.

Men det blev mere og mere sjældent, det skete. Et sted vidste jeg, at fik jeg det ikke stoppet, så ville jeg dø eller blive fuldstændig sindssyg.“

- Ulrich, tidligere alkoholiker

En sygdom, en type misbrug?

En overgang havde man en teori om, at havde man én psykisk sygdom, var der én slags misbrug. Havde man en anden psykisk sygdom, var der en anden slags misbrug.

– Men det kan de mennesker, der har et misbrug jo ikke finde ud af. De har mange former for misbrug, uanset hvilken psykisk lidelse de har. Der er ingen sammenhæng.

Undersøger man f.eks. hvorvidt mennesker med skizofreni har et mere udtalt misbrug, når de er lidt eller meget syge, så er der ingen sammenhæng, siger Per Vendsborg, overlæge på Oringe, der mange år har arbejdet med misbrugsproblemer i distriktpsychiatrien på Vesterbro i København.

Psykiatribrugere nyder rusmidler af samme årsager som andre mennesker.

– For mange af os er det en udbytterig fritidsaktivitet at drikke og beruse sig, mener Per Vendsborg.

– De fleste behandlere, jeg er stødt på, har haft den stålfaste overbevisning, at mit misbrug var tæt knyttet sammen med mit psykiske velvære, fortæller Jesper, der i dag er i midten af 30'erne og var plaget af stemmer i ca. 20 år, før han endelig henvendte sig til psykiatrien.


– I dag er stemmerne forsvundet, efter jeg er begyndt på medicin. Nu er det mere for min egen skyld, jeg drikker. Nu kan jeg gøre det, fordi det er hyggeligt og alt det sociale, der følger med.

For Jesper, som for så mange andre, er alkohol med til at løsne op.

– Jeg er meget genert og stille. Jeg har svært ved at snakke med folk om ingenting. Hvis jeg er ædrø, er jeg nødt til at kende folk for at kunne snakke med dem.

Men får jeg et par øl, snakker jeg som et vandfald.





- Jeg er i balance,
har en kæreste,
en god lejlighed
og et job.

Jeg dyrker
motion og har det godt.
Så er det, jeg let kan
komme til at sige:

“Jeg mangler lige
det sidste dér. Den dér nydelse,
noget ekstra, et ekstra kick.”

Typisk begynder jeg at drikke,
når jeg tror, jeg har kontrol
over hele det brede spektrum
af mit liv.

- *Mikkel, tidligere alkoholiker*

Selvmedicinering

Af og til kaldes psykiatribrugeres misbrugsproblemer for "selvmedicinering." Det er både rigtigt og forkert. Som gruppe drikker vi af samme årsager som andre mennesker. Ensomhed, for sjov, for at være sammen med kammerater.

Men sammenhængen er ikke entydig eller tæt, siger Per Vendsborg.

– Teorien er ligesom, at det er pga. den psykiske sygdom, man har et misbrug. Det spiller med. Men alle faktorer spiller med. Ens psykiske sygdom er en del af ens liv og præger de valg, man foretager. Men der er ikke sådan meget tæt sammenhæng mellem den psykiske sygdom og så misbruget.

Alkohol havde imidlertid en gavnlig effekt på stemmerne hos Jesper.

– Når jeg blev fuld, blev mine stemmer til at klare, fortæller Jesper videre. – Jeg kunne sove uden at have mareridt. Når jeg var vågen, kørte stemmerne hele tiden, men når jeg fik noget at drikke, trådte de mere i baggrunden.

Det var nemmere at overkomme, når de var sådan en smule uklare i mælet.

Stemmerne reagerede som også mennesker gør det: – Når man er fuld, ser man verden i et skønnere lys og siger pænere ting. Størrelsen af mit misbrug har ikke ændret sig, efter jeg holdt op med at være psykotisk. Men misbruget ændrede karakter. Pludselig kunne jeg opleve, det var sjovt at sidde med en fadøl og ikke mere eller mindre af nødvendighed.

Uhyggeligt stille

Jesper synes nogle gange, det har været spild af tid at være psykotisk i så mange år. – De første mange år af min psykose var jeg panisk angst for, at nogen skulle opdage det, fortæller Jesper. – Hvad ville der ske, hvis jeg fortalte, at jeg hørte stemmer? Efterhånden vænnede jeg mig til, at det bare var sådan. Så havde jeg alkoholen til på en eller anden måde at kunne håndtere det. Men på et eller andet tidspunkt kunne det ikke fortsætte længere, og så var jeg nødt til at begynde at fortælle.

Jesper synes, han er blevet meget tyndhudet efter psykosen er forsvundet: – Da jeg var psykotisk, kunne jeg i langt højere grad klare mig selv og havde ikke behov for at bede om hjælp. Da Jesper holdt op med at høre stemmer, blev han meget ensom: – Jeg gik engang imellem ned ad Strøget, rundt i byen for at få noget støj eller på værtshus for at få noget støj eller havde radio tændt døgnet rundt for at ..

– *Få noget støj!*

– Der var så stille og så tomt.

Leverpostejsfarvet glasklokke

Udover at man kan have et misbrug for at dulme, at man har det psykisk svært, er der også nogen, der drikker lidt ekstra for at modvirke, at medicinen kan gøre tilværelsen lidt grå. Man kan føle, man er i en glasklokke.

– I al den tid, jeg har været på antidepressiv medicin, har jeg været på en lige linje, hvor det hele var lidt gråt i gråt. Det har ikke været trist. Det har ikke været godt. For virkelig at kunne mærke mig selv, har jeg tyet til flasken, siger Ulrich der i dag har lagt misbruget bag sig og er i færd med at tage en videregående uddannelse. – Derfor har jeg slået nogle smut med halen for at mærke, jeg lever. Det har jeg hørt fra mange, der får antidepressiv medicin: at der kommer en forstærket lyst til alkohol, når man er på antidepressiv eller anti-psykotisk medicin.

-En kedelig bivirkning ved en del neuroleptika er jo, at tilværelsen bliver lidt leverpostegfarvet. Det kan være grundlaget for måske at tage lidt rusmidler, da de har den modsatte virkning af neuroleptika. Mange sindslidende har erfaret, de får det bedre på en smule hash. Som ekspert kan jeg ikke blive klar over, hvilken oplevelse, de har, når de siger, de får det bedre på en lille smule hash. Ét er i hvert fald givet: På en stor mængde hash får de det ikke bedre. Henrik Rindom mener dog, det ville være forkert at ordinere hash som en slags PN-medicin: – Som psykiater tør jeg ikke sidde og sige, vi skal opfordre vores patienter til at ryge hash. Jeg så helst et Danmark uden hash, fordi vi mister så meget andet livskvalitet ved at sidde og stene.



– Det kan være, det pågældende menneske har det bedre med sit misbrug end uden, bemærker Per Vendsborg. – Det er det, man må prøve at forstå.

At falde i

Jesper holder af til op med at drikke, men begynder igen. Ellers bliver han for ensom.

– Det har noget at gøre med afhængighed: Ensomhed, noget med at snakke med de venner, man har på sit værtshus, høre hvordan det går, nysgerrighed...

– *Jeg kan godt forstå, du tænker: Ensom og ædru eller fuld og sammen med vennerne.*

Den er godt nok svær.

[Latter]

– Jeg kan godt gå i nogle dage og være ædru, men så bliver det fandeme røvsygt. Jeg kan sidde derhjemme og kukkelure med en tegning og radio og fjernsyn. Det kan være interessant nok, men ikke i alt for lang tid.

– Der er rigtig mange fordele ved at sidde med en fadøl. Indtil videre er det meget kedeligt ikke at gå på værtshus.

– Engang imellem kan jeg godt lade være med at drikke, til jeg segner.



Det ville være nemmere, hvis jeg kom i en sammenhæng, hvor man ikke sådan blev ved med at sidde men også kan gå...

– *Gå bagefter eller gå..?*

– Gå, gå! Gå tidligt hjem! I min nuværende omgangskreds er der et gruppepres i at blive hængende. Nogle gange bliver man kigget skævt til, hvis man går tidligt hjem eller pludselig sidder med et glas vand.

– *Så minder du dem om, at DE drikker eller hvad?*

– Måske provokerer det. Eller at sådan gør man ikke på et værtshus [latter].

Hurtigt og nemt

Jesper mener, mange psykiatribrugere har et misbrugsproblem, fordi rusen kan hjælpe hurtigt.

– Det er en hurtig genvej til at få det bedre, fortæller han. – At kunne klare sig selv eller overkomme sig selv. Alle rusmidler tager man jo for at få det bedre, for at få det fedt. Det er meget hurtigere at drikke en øl end at sidde flere år til samtalerapi. I hvert fald for en aften.

– *Men skubber man ikke bare problemerne foran sig?*

– Jo, det er jo højst sandsynligt, men det lægger man ikke mærke til, når man sidder i det. Det bliver et middel, der er hurtigt og nemt. Man oplever i en eller anden grad, at det hjælper.

Andet netværk

Man gør klogt i at få sig et netværk af lige-stillede, hvis man vil stoppe med at drikke, fortæller Ulrich, for hvem det har hjulpet at gå til Anonyme Alkoholikere.

– Man er nødt til at få hjælp udefra. Man kan ikke klare det med sin egen vilje. Man er nødt til at give slip på en stolt tro på, at man selv kan klare det. For man når til et punkt, hvor man ikke kan det mere. Nogen tror, man kan gå ned på sit gamle værtshus og drikke en sodavand. Men det går galt. Ulrich har haft tætte venskaber, han måtte sige farvel til, fordi det var venskaber, der byggede på, man sad sammen på værtshus og ordnede det hele.

Henriette Buemann har eksperimenteret med stoffer og har erfaringer fra psykiatrien. Hun mener, man må bryde sit gamle netværk.

– Det er lidt ligesom Stockholmsyndromet, hvor du begynder at sympatisere med dem, der har taget dig til fange. Dine venner er ikke venner. Det går først op for dig senere, at I faktisk ikke har været noget godt for hinanden. Ikke at jeg ikke holder af dem, for det gør jeg, men vi har bare ikke brug for hinanden.

For og imod

– Drikker jeg hver eftermiddag eller aften, så kan jeg godt mærke det efter nogle dage, så svier maven, og man kan mærke, at kroppen ikke er helt i top, fortæller Jesper. En af grundene til, jeg går på det samme værtshus så tit, jeg har penge til det, er for at følge lidt med i, hvad der sker.

– *Kunne du ikke bare drikke en sodavand?*

– Det kunne jeg godt, men altså jeg er meget genert. Det ville være lidt svært med genertheden, og så har jeg det rigtigt skidt ved at være ædru blandt fulde folk. De er så irriterende [latter].

– *Så for at udholde det, så er man nødt til at være lidt fuld selv?*

– Ja, når man går ædru på værtshus, så får man et skræmmende indblik i, hvor dum man er, når man er fuld [latter].

Symptom

– Jeg oplever i høj grad, at et givent misbrug hos den sindslidende blot er et symptom på noget andet, der ikke fungerer. Måske har man drømmen om at skulle bruge sit liv til noget andet. For at de stressende tanker ikke skal blive for belastende, så går man i stedet hen og ryger et ordentligt bonghoved for at sidde og stene. Det er en flugtmekanisme. Et middel til at komme væk fra en verden, der kan være svær. Der kan det være et god ide at fokusere på det, der ikke fungerer, i stedet for at fokusere på rusmidlet, siger Henrik Rindom.

Per Vendsborg mener, misbrugsproblemer er en ulykkelig måde at gøre livet udholdeligt på. Mennesker med misbrugsproblemer kan finde tilværelsen tom.

- De vælger det i stedet for noget, der er endnu værre, mener han. De kan ikke holde livet ud. Som ædru er der ikke noget som helst tillokkende ved livet, så de vælger at drikke eller ryge hash. Det er den menneskelige forklaring på at gøre, som de gør.

- *Hellere fuld end død?*

- Hellere fuld end ædru! Det er bedre end, hvis man oplever sig som levende død. Hvis man har et misbrug, er der positive ting ved at beruse sig. Det kender vi jo alle.

- For mennesker, der drikker alt for ofte og alt for meget, skal man forsøge at få dem til at interessere sig for noget indholdsrigt og givende. Psykisk syge kan jo ikke arbejde, påstår Per Vendsborg, men vi andre har jo mange, mange andre aktiviteter end at drikke.

Alkohol og kærester

- Det er de færreste piger, der synes, en alkoholiker er charmerende, fortæller Jesper, der har levet meget alene. - Jeg kan være charmerende, når jeg er fuld, men ved man, jeg drikker hver dag, så går der nok lidt af glansen.

- Det er jo meget alment menneskeligt. Det er jo ikke noget, behandlere kan blande sig i, men at være forelsket kan ændre en situation. Hvis man møder et andet menneske, man holder meget af, så er man i stand til at ændre sine vaner. Siger hun: "Jeg kan ikke lide, du er så beruset hele tiden", så kan man lave om på det, og man kan lade være med at være beruset.

- Det er rart, man ikke går og tænker på alkohol hele tiden, fortæller Mikkel. At man ikke vågner om morgenen og tænker: "Nej, hvor kunne det være fedt med noget at drikke." Og ikke hele dagen tænker: "Neej, ih se nu dem der, de sidder og drikker", "Gid, det var mig" og sådan noget. Det er meget rarere at være inde i en fase, hvor man tænker: "Godt, det ikke er mig, der sidder der og drikker. Godt, det ikke er mig, der drikker i dag. Godt, jeg ikke er vågnet op med tømmermænd." At jeg tænker på alle de fordele og glæder, der er ved ikke at drikke, i stedet for at jeg tænker: "Eej, hvor kunne det være fedt at drikke i dag."

Elsker dig for altid

Per Vendsborg mener, det gælder om at finde varige glæder i livet. – Nu snakkede vi om, at en forelskelse kunne påvirke misbrugskarrieren i én retning. Men vi ved jo, at forelskelser somme tider holder op. Det gør de faktisk altid, så derfor kan det være en midlertidig pause, man har.

Når den faktor i ens liv er væk, er alle de andre faktorer der stadig. Så fortsætter livet, som det hidtil har gjort. Et liv med misbrug. Det er der jo ikke noget mærkeligt i. Det er meget forståeligt.

Det skal helst være nogen lidt varige værdier, man prøver at sætte sig. Hos nogle mennesker udvikler det sig til et varigt kærlighedsforhold, der varer i mange år, og som vejer tungere end misbruget.

Det kan også være, det ikke gør det, hvorefter man er i den samme situation igen. Mange psykiatribrugere bliver stillet over for ultimative krav om afholdenhed før man kan få hjælp.

Problemet er som oftest, at folk ikke har noget andet at sætte i stedet.

– Mange steder er det meget firkantet. Behandlerne siger: "Først skal du holde op med at være misbruger og SÅ kan vi gøre alt muligt bagefter, ikke?" spørger Per Vendsborg.

– Det er jo ofte en umulig situation. Så kan man lige så godt sige til folk: "Jeg vil ikke hjælpe dig." Man stiller nogle krav, de ikke kan leve op til, hvorefter de ganske tydeligt demonstrerer, at det kan de ikke.

Tal om noget vigtigt

– Jeg har sjældent været til en samtale, hvor der ikke har været diskuteret øl i kortere eller længere tid, fortæller Jesper. Det kan være lidt frustrerende, at fokus er flyttet fra min sygdom over på mit misbrug.

– *Hvorfor er det besværligt?*

– Jeg er i meget høj grad bevidst om mit misbrug. Den side af problemet *har* jeg diskuteret. Men min sygdom, og hvad den bevirker, vil jeg gerne diskutere noget mere med min behandler.

- Vil de gerne have, du holder op, selvom det ikke er det, du vil?
- Nogen steder skal man være fuldstændig afholdende. Andre steder fornemmer man hurtigt, det er en positiv ting, hvis man kan sige: "Den her uge har jeg drukket mindre end jeg plejer." Man lærer hurtigt, hvad sådan en behandler gerne vil høre. Det er ikke altid lige nemt.
- Ikke lige nemt?
- Nej, det er jo ikke alle uger, man kan sige, man har drukket mindre end man plejer. Jeg er tilknyttet lokalpsykiatrien. Det drejer sig mest om kost og øl. Det er meget lidt om, hvordan jeg får tingene til at fungere bedre. Det er der ikke så meget af, som jeg kunne ønske.

Vanskelige, aggressive

Mennesker, der har misbrugsproblemer, kan dog også være aggressive og vanskelige at omgås, hvilket selvsagt kan være en belastning for medarbejderne i psykiatrien.

-Vi kender jo alle sammen fulde folk. De kan være meget besværlige. Det er vist en almen erfaring, ikke, spørger Per Vendsborg.

Det kan de også være i en behandlingsmæssig sammenhæng. Eller skæve folk, hvis det er det, det drejer sig om.

Så det er meget menneskeligt, at medarbejderne synes, det er svært at hjælpe folk, der er fulde.

Nogle gange synes man måske, det er spild af tid, at det får man ikke så meget ud af.



I hospitalspsykiatrien bliver patienter med misbrugsproblemer udskrevet hurtigere end patienter uden misbrugsproblemer, ligesom de ofte bliver fravalgt, når der skal optages nye beboere i psykiatriske bofællesskaber.

Argumentet er ofte, at de kan påvirke de andre, der ikke har noget misbrug.

– Jeg mener, man diskriminerer mod mennesker, der har et misbrug. At man er lidt for intolerant overfor mennesker, der har et misbrug, siger Per Vendsborg.

– Jeg kan huske den første gang, jeg blev udskrevet, hvor vi fik en snak, og psykiateren siger: "Når jeg ser på dine papirer, så kan jeg ikke forstå, hvad det er, du vil med dit liv. Du har haft hus, børn og en mand, der tjener mange penge. Nu sidder du her og har været indlagt for at have drukket for meget. Hvad vil du med dit liv?" "Ja, det ved jeg ikke. Hjælp mig." Men det er jo bare ud af døren, fortæller Lone.

Egne strategier

For nogle misbrugere er der god støtte i at søge total afholdenhed efter fx Minnesota-modellen eller i Anonyme Alkoholikere. For andre er det bedre at mindske misbruget, hvis man ikke helt kan holde op.

Henrik Rindom mener, medarbejderne i psykiatrien bør være lydhøre over for brugernes egne strategier for at begrænse misbruget. At forsøge at begrænse skaderne, men ikke kræve totalt stop. Det der også kaldes "harm reduction".

– Hvis de er vant til at ryge hash hver dag, hvis de så ikke får røget det den anden dag, så virker hashen meget bedre den tredje dag. Der kan spørgsmålet være, om vi som behandlere kan gå ind og hjælpe dem med at komme i en situation, hvor de kun ryger hver anden dag.

Kunne vi starte med at dele deres daglige ration ud i en doseringsæske, så de fik mindre per gang og så trappe lidt ned? Der er mange tiltag, men tør vi gå ind og gøre det?

Tør vi give slip på det evindelige: "du skal holde op, du skal holde op", og i stedet møde dem dér, hvor de har problemer?

Valg

Samy Visvanathan, forstander på bostedet Mette Marie, hvor der bor mennesker, der stadig har misbrugsproblemer: Man skal huske, at vi snakker om en målgruppe, hvor gennemsnitsalderen er 45, og de har haft deres misbrug siden de var 15 eller 16 år. Det er ikke, fordi vi er tilhængere af det misbrug, de har. Men uanset hvad vi siger, så anvender de rusmidler. Det har de gjort i 20 år. Hvorfor skulle de stoppe nu, fordi de kommer på Mette Marie?



Henriette Buemann mener også, psykiatrien bør gå i dialog med brugerne, for at de ikke hopper fra: - Hvis du sørger for at begrænse skaden, så giver du også folk en større valgmulighed. Jo større skader, der er sket, jo mindre bliver valgmuligheden. Du skal være indlagt til omsorg og nursing. Det er netop det, der får mennesker til at begynde at kunne se, der er nogen, der holder af mig, så der er noget at holde af.

På Mette Marie mener forstander Samy Visvanathan ikke, man skal snakke så meget om misbrug eller sygdom, men give folk gode oplevelser, som f.eks. en mulighed for at komme på ferie.

- På en ferie kan beboerne holde en 14 dages pause. Det første år var der kun 6 beboere med ude at rejse. I dag skal 10 beboere med. Hele tiden er det sådan, vi tænker: Kan vi gøre det bedre? Kan vi få flere beboere med? Med hensyn til sådan noget som tandlæge, så går jeg til tandlæge to gange om året. Kan vi få flere beboere til tandlæge bare en gang om året, er vi kommet et skridt videre.

En god hverdag

Henriette Buemann mener, det drejer sig om at hjælpe folk til at få skabt en hverdag, hvor man har noget at stå op til:

- Det behøver ikke nødvendigvis at være arbejde, men et eller andet sted, hvor de skal møde op. Det drejer sig i virkeligheden om at begynde at skabe sig en tilværelse. En tilværelse med noget, der betyder noget, hvor der er plads til dig, og hvor du kan begynde at holde lidt af dig selv. Det er i virkeligheden det allerstørste problem, at alle dem, jeg kender, de holder ikke af sig selv.

Klaus Holck, der er leder af Fleksbo i Århus, har også en strategi med at give folk omsorg:

- Mange af de mennesker, der er kommet hos os, har været helt utroligt aktive i deres liv. De har skullet skaffe penge til alkohol, bomme sig frem og passe deres lejlighed, selv om den er groet mere og mere til. De har haft mange ting at se til. Hos os er omsorg vigtigt.

Indmeldelsesblanket

NAVN:

ADRESSE:

POSTNUMMER & BY:

KOMMUNE:

REGION:

TLF. NUMMER:

EVT. MAIL:

Indmeldelse kan også foregå på www.lap.dk

JA sæt kryds

Jeg er nuværende eller tidligere psykiatribruget og ønsker medlemskab af LAP (100 kr. pr. år)

JA sæt kryds

Vi er psykiatribrugere og ønsker kollektivt medlemskab af LAP for vores forening/værested/institution m.v. (125 kr. pr. 35 brugere pr. år)

JA sæt kryds

Jeg er ikke psykiatribruget, men ønsker abonnement på medlemsbladet (125 kr. årligt)

JA sæt kryds

Vi ønsker abonnement på medlemsbladet til vores institution (125 kr. årligt)



LAP

Landsforeningen Af nuværende og
tidligere Psykiatribrugere
Klingenberg 15, 2. th
+++ 9059 ++++
5000 Odense C

Sendes
ufrankeret.
Porto
er betalt

Det betyder, der ikke er noget krav om, at du skal være med til at skrælle kartofler. Vi er alle sammen vant til nogle gange at sætte os ned, og så er det konen eller vores mor, der har lavet mad. Så sætter man sig, og det er omsorg i sig selv. Den skal de også have lov til. Når man får den omsorg, giver det rum for en pædagogisk udvikling og et samspil med os. Når den udvikling er der, så er vi der til at skubbe på.

Som menneske har man kimen til at kunne udvikle det til noget bedre, fortsætter Henriette Buemann: – Du har brug for nogen, der fortæller dig, du er noget godt, du kan noget godt.

Men man skal også kunne se sine dårlige sider i øjnene.

– Det kan godt være, du også bliver nødt til at fortælle alle de grimme ting, du også er. For ellers kan du ikke leve med dig selv.

Ryd op i din rygsæk

Mange mennesker med psykisk sygdom eller misbrug har været udsat for store traumer

i opvæksten eller voksenlivet og har haft meget at slæbe rundt på. For Henriette Buemann var det vigtigt, hun gennem et par år havde en psykolog, hun kunne tale med.

– Min bagage har været meget, meget tung. Min psykolog spurgte så: "Kan vi blive enige om, du efterlader din rygsæk her hos mig? Så går du ud, og når du kommer tilbage om en uge, begynder vi at rode i den. Sammen skal vi nok finde ud af, hvad der er i den. Så må du gå ud og prøve at være lidt glad ind imellem. Man tænker selvfølgelig over de ting, der har været der, men lige så langsomt begynder man at kunne rumme mere og mere.

– Ens selvværd er også utrolig vigtigt, siger Henriette afsluttende. – At man begynder at acceptere sig selv. Det første er at acceptere sig selv, hvis man skal komme videre. Som psykisk syge og misbrugere har vi ofte lidt sværere end andre ved at komme ind til essensen af os selv. Det mener jeg, vi skal guides til, så vi kan finde ind til det, der er smukt og fint inden i os.



Meld dig ind i LAP via www.lap.dk
Landsforeningen Af tidligere og nuværende Psykiatribrugere
Klingenberg 15, 2 th
5000 Odense C
tlf. 6619 6511

PRODUCERET MED STØTTE FRA
SOCIALMINISTERIET

ISBN 87-988776-9-0