

Fra diagnose, medicin og overvægtig til rask, slank og glad for livet

En livshistoriefortælling over 5 år

Vejen tilbage til mit liv – del 1

af Sanne Ø.

Jeg har aldrig været til besvær for nogen. Jeg var den søde, pæne pige, som alle folk kunne lide. Ikke engang da jeg kom i puberteten var jeg besværlig eller oprørsk. Jeg klarede mig godt i skolen, kom hjem med 10- 11- og 13 taller på mine karakterpapirer. Det gik utroligt godt for mig og jeg var en frisk og glad pige udadtil.

Da jeg var 15 år begyndte mit hoved at digte historier. Jeg var ofte meget trist og bange. Jeg havde ritualer og ting, jeg var nødt til at gøre for at der ikke skulle ske grusomme ulykker for mine forældre og søstre. Men der var ingen der vidste, at jeg ikke rigtig sov om natten eller græd når jeg var alene. Det var først i 10 klasse at min lærer opdagede sårene på min venstre arm og lagde mærke til min manglende koncentration i timerne. Han tog mig med ud i skolegården midt i en time og her brød jeg sammen. Jeg græd og græd og efter et par snakke med ham og en anden lærer, kom jeg til at tale med en skolepsykolog. Hun så hurtigt, at jeg vist var en lidt for stor en mundfuld for hende og jeg blev henvist til en børne-ungdoms-psykolog i Esbjerg. Hun mente, at jeg var dybt depressiv og skulle indlægges i Risskov, altså 1 time og 45 minutters kørsel fra Esbjerg, hvor min familie boede.

Diagnose og masser af piller

Tiden i Risskov var meget svær, og jeg havde hjemme hele tiden og græd næsten uafbrudt. Under indlæggelsen fandt min psykiater ud af, at jeg ikke kun var deprimeret, men også psykotisk og havde tvangstanker samt tendens til manier. Det vil sige, at jeg fik en ny diagnose, skizofreni.

De næste år røg jeg ind og ud af forskellige psykiatriske afdelinger. Fik prøvet de fleste slags antipsykotiske og antidepressive medikamenter. Det var med en blandet effekt, hvor noget havde en god effekt og andet havde mest bivirkninger.



Sanne tog på i vægt, da hun havde det dårligt, fik medicin og var i behandlingssystemet.

Jeg boede en overgang på en institution for unge psykisk syge. Der var trygt at være, og jeg fandt endda en kæreste, som jeg flyttede sammen med i en lejlighed. Årene med kæresten var meget hårde både fysisk og

mentalt. Vi havde ikke ret mange penge, og selvom vi fik hjælp fra både hjemmehjælpen og støttekontaktpersoner lignede vores hjem en slagmark. En temmelig sundhedsfarlig slagmark. Efter godt 2 ½ år med ham (kæresten), var det blevet for meget for mig og jeg flyttede fra ham og hans misbrug af div. stoffer og af mig. Jeg stod tilbage med ikke meget andet end en enorm gæld, som vi havde stiftet fælles. Heldigvis var min mor og far der for mig, som de jo hele tiden havde været, altså når jeg lod dem få lov. Jeg flyttede hjem til familien igen og da jeg havde sundet mig over bruddet med kæresten og var parat til at komme videre, så kom jeg til Esbjerg igen.

Jeg trak pillerne ud i toilettet

Denne gang kom jeg til et lille bosted for psykisk syge. De havde en anden holdning til behandlingen af psykiske problemer. Det første år på bostedet var dog ikke specielt banebrydende for mig, men der skete en forandring i sommeren 2007, idet det gik op for mig, hvilket sørgeligt liv jeg levede. I 8 år havde jeg taget 15-20 piller om dagen og lægerne mente, at det var en nødvendighed for at jeg kunne holde ud at være til. Jeg lavede ikke noget fornuftigt overhovedet, jeg var kun i live.

Jeg følte ikke at jeg levede og det ville jeg. Jeg ville have noget at stå op til, ville have selvtillid, ville leve og frem for alt være rask. Så jeg tog en snak med en af personalerne (Mette) og besluttede sammen med hende, at jeg skulle starte i terapi ved hende.

Det var meget hårdt at skulle arbejde med mig selv, men alligevel så jeg meget hurtigt frem til de tirsdage i hver anden uge, hvor jeg var i terapi. Det gik utrolig stærkt med mig i den rigtige retning. Der var efterhånden ikke flere stemmer i mit hoved og ingen trang til at skade mig selv og ingen depressive tanker. Det gik faktisk så godt at jeg en dag tog alle mine piller, virkelig alle dem jeg havde og skyllede dem ud i wc'et. Det var en stor beslutning og jeg blev mødt med stor skepsis og bekymring, men også med opbakning fra et par stykker. Personalet på Bostedet (undtagen Mette), tog næsten alle sammen afstand til det. Der var ingen støtte at hente, for de "måtte jo ikke opfordre til at jeg ikke tog min vigtige medicin". Hvilket jeg jo allerede selv havde besluttet, og i bund og grund bare havde brug for en skulder at tude ved, når abstinenserne var for slemme.

Reaktionen fra min kontaktperson ved psykoseteamet, var dog den sjoveste af dem alle. Hun var dybt rystet over at jeg kunne finde på at smide mine piller i toilettet. Og temmelig tankeløst sagde hun "Er du klar over hvor skadeligt det er for miljøet, at du smider alle de piller i toilettet". Det var medicin til en uge hældt op i doseringsæsker, plus det løse PN medicin, jeg havde smidt ud. Hun havde dog ikke noget svar på hvor skadeligt det havde været for min krop at tage sådanne mængder medicin i 8 år, når en uges dosis var så slemt for miljøet.....

Hård nedtrapning og ingen støtte

Det første stykke tid uden medicin var virkelig hårdt og jeg havde slemme abstinenser i form af rysteture, kvalme, hovedpine, svimmelhed, humørsvingninger og en feberlignende følelse i hele kroppen. Jeg sov næsten ikke om natten, da jeg havde været vant til en stor dosis beroligende medicin til sove tid. Det virkelig fede var at jeg ikke havde symptomer på nogen psykiske sygdomme, til stor forbandelse fra kontaktpersonerne i psykoseteamet, som ellers havde spået både tilbagefald og indlæggelse.

Men det var ikke kun abstinenserne, der var hårde. Jeg mødte stor skepsis hos personalet på BO25, og folkene, som jeg var tilknyttet på psyk, og kommunen. Der var ikke rigtig nogen, der ville "røre det med en ildtang". Folk var vel bange for at de skulle miste deres arbejde, "for man må jo ikke opfordre til at patienterne skal stoppe med deres medicin". Det der var i det, var at jeg ikke skulle opfordres til noget som helst. JEG havde taget beslutningen, og handlet. Nu havde jeg bare brug for nogen der ville holde min hånd, og være i det sammen med mig. Lige dér havde jeg virkelig brug for at føle at jeg IKKE var alene. At jeg havde støtte og opbakning til at komme ud af sygdommen og i gang med mit liv. Jeg havde min fantastiske kæreste, som selv var syg, og jeg havde Mette. Een ud af jeg-ved-ikke-hvor mange personaler der turde at sætte sig ned sammen med mig og være den konstante, den klippe der ikke flyttede sig, når mit hoved var i oprør, og mit krop kogte over af svimmelhed og rysteture.

Jeg fortalte først min familie om det efter en måneds tid. Da jeg så småt var begyndt at sove lidt om natten, og ikke ligne en krebs med rystesyge længere. Jeg synes ikke der var nogen grund til at gøre dem bekymrede, hvilket de uden tvivl blev alligevel. Jeg tror de har været bange for at tro på at jeg var på rette vej. Bange for at det bare var endnu en god periode, som ville blive afløst af sådan et brag af en nedtur. Og det kan jeg godt forstå.

Jeg har nu været medicinfri og symptomfri i ca. 4 måneder og jeg har det bare så godt. Jeg går ikke i terapi mere og har en sød og dejlig kæreste som jeg vil glæde mig til at leve resten af mine dage med. Verden ligger for mine fødder, og jeg er mere end klar til at være en del af den igen.

Sanne kommer til at kæmpe for at få sit liv tilbage, læs mere på www.mette-bang.dk, hvor del 2 og 3 lægges op i næste uge.

OG så får du lejlighed til at møde Sanne!

Nemlig ved temaaften onsdag den 24. oktober kl. 18.30-ca. 20.30, hvor Sanne kommer med indlæg.

Aftenens tema omhandler recovery fra cutting, depression og psykoser.

Deltagelse i temaaftener er gratis - meld dig til på mail@mette-bang.dk