

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

En livshistoriefortælling over 5 år

Der er gået 5 år siden jeg skrev første del af min livshistorie. Det har været 5 meget spændende år. Der er sket utrolig meget. Både glade og positive ting, og knap så sjove oplevelser. Som livet jo nu engang er.

Jeg har gjort en masse godt for mig selv, blandt andet holdt op med at ryge, ryddet op i mit liv, begyndt at løbe og spise sundere. Det har betydet, at jeg har mistet 50 kilo, og et par venner, som alligevel ikke var så gode venner som jeg troede. Det har gjort ondt og gjort godt. Og har alt sammen været en del af min vej til at finde min plads og finde mig selv i verden.

I starten efter jeg var flyttet fra BO25, begravede jeg mig i mine dagbøger. Jeg tegnede, malede og skrev i dem. Jeg var rigtig bange for "hvad ville der ske, hvis nu jeg fik brug for at snakke med nogen", tanken om at min kæreste og jeg nu var "alene" i verden, skræmte mig meget. Og jeg noget utryk ved tanken om at personalet ikke bare var lige inde ved siden af. Derfor dagbøgerne. Jeg skrev alt ned. Nærmest desperat. Men med tiden blev det mere og mere tegninger der fyldte mine bøger, som blev til små overfyldte kunstværker.

Heste blev min nye hobby

Min hverdag ændrede sig da min kæreste introducerede mig for en verden, jeg nok aldrig havde troet jeg ville finde mig selv i. Jeg blev hestepige! Jeg var heldig at få muligheden for at låne heste, som jeg kunne nusse med, lege og lære.

Jeg fandt hurtigt ud af, at det krævede en vis balance både fysisk og mentalt, at have med de kæmpe store og enormt følsomme dyr at gøre. Var jeg irriteret eller i dårlig humør blev hesten urolig og ville ikke rigtig samarbejde med mig. Men var jeg glad og tålmodig, var hesten det også. Derved blev hestene en kæmpe milepæl i mit liv og i arbejdet med mig selv.

Støtten blev overflødig

Derhjemme havde jeg en støttekontaktperson tilknyttet. Hun kom et par gange i ugen, for at hjælpe med opvask, tøjvask og hvad der nu end var at gøre. Problemet var at der bare ikke var noget at hjælpe med. Opvasken var klar, tøjet vasket og lejligheden var støvsuget. Og da jeg ikke havde den store brug for at snakke, var det kontaktpersonen som snakkede.

Hun delte rundhåndet ud af detaljer om hendes privatliv, problemer med mand og børn som jeg slet ikke havde plads til i mit hoved, eller liv i det hele taget. Så hurtigt begyndte jeg at lade opvasken stå, fra dagen i forvejen, så der var lidt at sætte hende i gang med...

Det var jo slet ikke holdbart, så jeg fik taget en snak med hende, hvor min kæreste var med som min støtte. Og vi blev enige om at afslutte støttekontaktordningen.

Efter jeg smed alle mine piller i toilettet i Bo25, har jeg ikke haft symptomer der minder om skizofreni, men jeg har haft et liv som alle andre med almindelige svingninger med gode og dårlige dage. Jeg mærker mig selv idet min krop advarer mig nu, at mit hoved og krop kan blive stresset. Det mærker jeg med en sugende fornemmelse i maven, lidt som når man er nervøs inden man skal præstere noget. Jeg håndterede det i starten efter lang tids mave fornemmelse, inden jeg blev så klog med mig selv, at jeg kunne ændre på det.

Jeg har fundet mig selv

Når jeg tænker tilbage på min tid i psykiatrien, så tænker jeg at jeg har været svævet mellem min barndom og den person jeg skulle blive som voksen. - Jeg var bange for at blive voksen, grå kedelig og alvorlig.

Jeg var ikke rigtig en person, jeg følte ikke rigtig at jeg havde en identitet, selvom jeg forsøgte efter bedste evne at klæde mig i sort, punker hals- og armbånd, piercinger i hele hovedet og hår i alle regnbuens farver. Hvilket gjorde at folk på gaden gloede voldsomt efter mig. Mærkværdigvis nok, så ville jeg bare finde mig selv, forsøge at finde min plads i verden, falde lidt ind og være usynlig.

Efter jeg er kommet ud af symptomerne og ud af psykiatrien måtte jeg som det vigtigste begynde at finde ud af, hvem jeg er. Jeg var uden alle de personer der skulle bestemme alt omkring mig, og huske selv de mest basale ting for mig. Det var som et liv med støttehjul. Selv børn bliver så gode at de kan cykle uden, altså med tiden.

Jeg har mødt masser af mennesker gennem de år jeg var syg. Og de ville ALLESAMMEN det bedste for mig. De har alle gjort det bedste de kunne ud fra, hvad de har lært, gennem deres uddannelse, og liv. Men hvem havde

forudset, at jeg havde brug for en skideballe og et kæmpe spark i bagdelen, før jeg vågnede af min pille-døs, og gjorde noget ved mig selv... Jeg ville ønske at jeg kunne nævne dem alle, sige tak fordi de har været en del af min rejse. Lige fra Meta på børne/ungdoms psyk, div. folk på de institutioner jeg har været på, Mona, Mette, Hanne, Lene og Lene. Og Karsten ikke mindst.... og mange mange flere.

Jeg hverken kan eller vil påstå at jeg har fundet ud af hvem jeg er. Det jeg har fundet ud af er, at jeg er et menneske med ret til at være i verden. At jeg sagtens kan betale regninger, bo i lejlighed med kæresten og stå på egne ben uden at være en "kedelig voksen". Jeg er ikke længere bange for at tage ansvar for mit eget liv og mine handlinger og ja ikke mindst, så er jeg uden symptomer på at være psykisk syg.

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

En livshistoriefortælling over 5 år

Endnu nogle år er gået, og i dag skriver vi september 2018.

Mine nuværende problemstillinger og udfordringer, glæder og lykkestunder, er en verden fra, hvad det var, da jeg skrev kapitel 2.

Det er utroligt, som man kan rykke sig som menneske. I dag bekymrer jeg mig ikke om, hvor mange mennesker der er i samme rum som jeg. Heller ikke depressive tanker eller andre psykotiske symptomer bøvler jeg med til daglig.



2018 og 50 kg lettere – samt en ny uddannelse

Nye tanker og nyt overskud

I dag hedder mine tanker, "Skal vi grille eller have gryderet til aften" "hvordan sætter jeg bedst et træningsprogram sammen til Fru Olsen" Eller "Hvad indeholder flest kostfibre, broccoli eller blomkål".

JA, jeg er skrøbelig, og til tider vælter jeg en smule. Men jeg har det godt. Jeg er glad, og jeg føler, at jeg endelig kan begynde at gøre en forskel i verden.

Overskuddet er vokset, min hverdag er tryk og der er plads til mig og mine behov. Det betyder at jeg føler lyst til, og mod på at tage næste skridt ud i livet.

Så efter mit vægttab, og opstarten i fitnesscenter, voksede interessen for træning, kost og sundhed. Og en ny ting som jeg ikke før har mødt, stak hovedet frem: Mod og lyst til at hjælpe og være noget for andre.

Uddannelse, gå-på-mod og lyst til livet

Så det seneste år har jeg færdiggjort en uddannelse og kan i dag kalde mig for personlig træner og kostvejleder.

Jeg sidder her og skriver med tårer i øjnene ved tanken om, hvem jeg er i dag i forhold til den lille triste pige, jeg var for blot få år tilbage. Uden håb og drømme for fremtiden. Intet gå på mod og ingen livsgnist.

Og se bare hvem jeg er i dag. Jeg er ikke enestående, jeg er ikke perfekt, jeg er ikke verdensmester i noget som helst. Men det ønsker jeg heller ikke at være. Jeg ønsker at have et liv med mening og indhold.

Jeg ønsker at have ro nok på mit hoved til at kunne gøre en forskel.

Og det kan jeg!

Mange hilsner

Sanne Ø

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