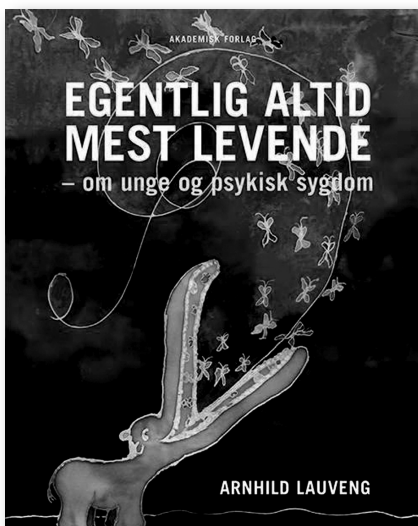


# Sig det til en voksen

– fin og gennemarbejdet bog  
om unge og psykisk sygdom

Anmeldelse af Birgit Kirkebæk



*Arnhild Lauveng*  
Egentlig altid mest levende  
– om unge og psykisk sygdom.  
333 sider. Kr. 329,-.  
Akademisk Forlag.

”Sig det til en voksen” er det gennemgående tema. I denne bog kan den voksne, man betror sig til være mange forskellige tillidsvækkende personer, men sundhedsplejersken fremhæves som én, det er værd at gå til. Jeg ved ikke, hvor kendt den mulighed er for store børn og unge i Danmark? Bogen er skrevet til store børn og unge med psykisk sygdom eller psykiske problemer. Første del er opdigtede fortællinger om 13 unge og deres nærmeste, hvor forskellige problematikker beskrives. Anden del sætter disse fortællinger ind i en praktisk ramme med en række vigtige informationer om, hvor man kan få hjælp, om tavshedspligt, klageadgang, rettigheder, diagnoser med videre. Bogens titel: ”Egentlig altid mest levende” signalerer, at psykisk sygdom ikke er en stationær og permanent tilstand, men at det er muligt at få hjælp og få det bedre, hvad enten man har en psykisk sygdom eller er bange for, at man er ved at blive syg. De smukke og særprægede billeder, der indleder hvert kapitel, højner bogens kvalitet. De er malet af Arnhild Lauveng.

Umiddelbart tænkte jeg i starten af bogen, at det var en skam, at der blev brugt opdigtede historier, men da jeg begyndte at læse disse fortællinger, blev jeg fanget ind. De virker ægte – ikke konstruerede. Det er tydeligt, at Arnhild Lauveng skriver af både egen erfaring og på de mange erfaringer, hun har fået via sit arbejde som psykolog.

Et af de fine træk ved bogen er, at vi både møder de enkelte personer i del I og del II. De mange henvisninger gør, at fortællingerne, men også praksismulighederne, bliver konkretiseret for læseren. I tre tilfælde uddybes fortællingerne i kapitler, der inddrager personens tidlige historie og de nære personers oplevelse af problemerne

(Jeanette, Peter, Kristian). Følgende eksempel repræsenterer den mest udfoldede historie: Om Jeanette, der lider af angst og ikke tør gå i skole.<sup>1)</sup>

Det indledende billedes titel er "Dinosaurer bliver også bange" – selv de stærke kan bukke under. Jeanette havde angst og turde ikke gå i skole. Hun havde kvalme, var svimmel, svedte og var bange. Måske var hun både syg og bange. Det kunne i hvert fald ikke lade sig gøre at gå i skole i dag. Sådan gik dagene. Jeanette lovede hver dag sig selv, at i morgen – så går jeg. Men når det blev morgen, kunne hun ikke gå. "Jeanette er ikke sikker på, hvornår det gik fra at være ubehageligt til at blive umuligt". Som lille var hun ikke særlig glad for skolen, og hun blev ofte hjemme med ondt i maven eller hovedet. Hendes mor tog hende til lægen, der ikke kunne finde noget galt. "For alt var jo helt i orden. Ikke noget galt hjemme, ingen, der skældte ud, ingenting. Alt var helt i orden, bortset fra at alting var galt". I gymnasiet spidsede tingene til. Jeanette havde en nær veninde Mia, og hun fik en kæreste Armughan, men det gjorde ikke hendes sociale angst for at gå ud mindre. Hun mistede efterhånden kontakten med både veninde og kæreste. "Hun har været glad for at være sammen med dem, især med Mia, de havde været bedsteveninder så længe, og hun savner hende. Men samtidig ville de hele tiden have hende med ud. I biografen. I centret. Gå tur. Hvad som helst. Men hun mag-

ter ikke at gå ud. Samtidig med at hun gerne vil ud. Men hun magter det ikke". Hendes kæreste spørger, hvad hun er så bange for, hvad er der i vejen? Hun ved ikke, hvad det handler om, og hvad der er i vejen. Noget har taget kontrollen over hende – noget er galt [...] Noget, der ikke er ord for, men som alligevel styrer".

Det fine ved denne historie er, at den følges op af andre blikke i de efterfølgende kapitler. Armughan, Jeanettes kæreste, beskriver, hvordan hans forelskelse i Jeanette langsomt forsvinder, fordi det hele bliver for svært – også for svært at forstå. Det var ikke bare én aften, hun ikke ville med ud. "Det var hver aften. Han forstod ikke engang, hvad der var i vejen. Hun var jo ikke syg, så vidt han vidste. Der var ingen, der generede hende i skolen eller uden for, hun havde veninder, i hvert fald et par stykker, selv om hun måske ikke var sammen med dem så tit længere. Hun ville helst have, at de to var alene". Efterhånden oplevede Armughan mere Jeanette som en "besværlig lille søster, som han er træt af, men også holder af, og som han som storebror er nødt til at tage sig af. Men hun er ikke hans søster. De har kun kendt hinanden i et halvt år. De kalder sig kærester. Men han føler sig mere som en lidt modvillig bror". Armughan "ved, at det er forbi, men aner ikke, hvordan han skal afslutte det, der allerede er slut".<sup>2)</sup>

"Skitse til et udkast til en kladder", hedder

det næste kapitel, der handler om Jeanette, der begynder i terapi.<sup>3)</sup> Det handler om skolen, der til sidst henvender sig til Jeanettes forældre, fordi Jeanette hverken kommer i skole eller tager telefonen. Først på det tidspunkt gik det op for forældrene, at noget var helt galt, ikke mindst fordi de ikke kunne overtale hende til at gå med til et møde på skolen. Hun kunne ikke gå derhen. Det var umuligt. Via lægen kom hun i forbindelse med børne- og ungdomspsykiatrisk ambulatorium. Hendes mor var med første gang, hun skulle møde psykologen og svare på en masse spørgsmål, der ikke handlede om "hvorfor", men om hvordan Jeanette oplevede sin angst: "Hun spørger vældig meget. Men hele tiden mest om, hvordan ting er, ikke om hvorfor de er blevet sådan. Det er godt. Hvordan er det muligt at svare på, i hvert fald til en vis grad. Men at svare på hvorfor er helt umuligt". Jeanette indleder et langt forløb i terapi, hvor hun mødes med psykologen Trine en gang om ugen. Hendes mor kører hende derhen, men hun må ikke komme med ind.

"Hvis du vil have, at noget skal være anderledes, må du gøre noget andet, siger Trine. Det betyder, at Jeanette må øve sig i at gøre det andet, hun er bange for. Men meget forsigtigt. Sammen opstiller de en liste over det, der er allermest uhyggeligt – som at gå i skole hver dag, hele dagen, en hel uge. Og det, der bare er lidt uhyggeligt som at sende en sms til Mia, som jo faktisk er hendes bedste veninde, og som har været det meget længe, men som hun nu ikke har talt med i lang tid". Det er ikke alle de lektioner, Trine giver hende, der løses perfekt. Det hele bevæger sig med meget små skridt. "Men hun er på vej. Et ord ad gangen. Et skridt ad gangen. Et åndedrag ad gangen. Hun er ikke perfekt, men hun er i gang. En skitse til et udkast til en kladde. Det er nok, lige nu. Det er godt, lige nu".

Mia, Jeanettes veninde, står udenfor. Hun har svært ved at forstå, at Jeanette er blevet så anderledes. Jeanette ser ikke på hende længere, og hun svarer altid, at hun ikke kan, når Mia spørger, om de skal foretage sig noget sammen.<sup>4)</sup> Mia føler sig afvist, lille, dum og bedrøvet, indtil hun en dag ser Jeanette gå ind i Børne- og ungdomspsykiatrisk ambulatorium. Det sætter mange tanker i gang hos Mia. Er Jeanette "tosset" eller nervøs, skal hun så lade hende være i fred, eller skal hun gøre noget?

Hun ved ikke, hvad hun skal og gør ikke no-

get i begyndelsen, men til sidst sender hun en kort sms, og hun får svar længe efter. Jeanette vil gerne have besøg hjemme hos sig selv. Mia er bange for, at Jeanette skal være helt anderledes end tidligere, eller at hun selv skal sige og gøre noget forkert, men da de først mødes, er det slet ikke sådan. Hun møder ikke en patient, men Jeanette, og hun kan fortælle hende, hvor bekymret hun har været, og hvor svært det har været for hende, og Jeanette får også fortalt, hvor svært det hele har været for hende. Mia ved ikke, hvad det er for en behandling, Jeanette får, og hvad der skal ske med hende på længere sigt. Jeanette er som hun plejer – og alligevel forandret. "Hun forstår, at Jeanette har det dårligt, og herude står hun og vil hjælpe. Men hun kan ikke. For lige nu er Jeanettes smerte hendes egen, og Mia kan ikke tage den fra hende". Men hun vil komme igen på besøg, og hun vil være der, når Jeanette vover sig ud af den glasklokke, hun har bygget op omkring sig. "Fordi de er venner. Uden for eller inden i glasset. Venner. Og så er det bare sådan, det er".

I bogens anden del møder vi igen Jeanette flere gange i afklaringen af, hvad psykisk sygdom er – og hvad det ikke er. Psykisk sygdom er mange forskellige tilstande. "Uanset hvilke ord vi bruger, er det imidlertid vigtigt at huske, at ingen blot er sin diagnose. Eller sine Problemer. Alle mennesker har en personlighed, ting, de kan lide eller ikke kan lide, er glade for eller bange for, dygtige til eller ikke kan klare. Så har nogle desuden en diagnose. Men den beskriver aldrig personen som helhed", skriver Arnhild Lauveng. "Mennesker, der får en psykisk sygdom, er stort set lige så ens og lige så forskellige som alle andre mennesker".<sup>5)</sup> For øvrigt er det ret almindeligt at have psykiske problemer, som eksempelvis Jeanette har det. Måske ville hun få en angstdiagnose, skriver Lauveng.<sup>6)</sup> "Det, der kan være farligt ved angst er, at du begynder at undgå det, du er bange for, sådan som Jeanette gør, og det er jo ikke så godt, for det kan føre til, at du går glip af vigtige ting (som skole eller arbejde) og behagelige ting (som at være sammen med venner og kæresten), tage på ferie eller gøre andre ting, du godt kan lide".<sup>7)</sup>

Nogle har psykiske problemer uden at vide hvorfor som Jeanette. Når man ikke selv kan sige, hvad der er galt og ikke kan finde en årsag, kan det være meget svært at bede om

hjælp. Hvordan kan man skelne mellem et almindeligt problem og en begyndende psykisk lidelse? Tre ting er ifølge Lauveng vigtige at tænke på: "Om du kan overkomme at gøre det, du skal, Hvor længe det varer og hvor ubehageligt det er".<sup>8)</sup> Jeanette var ikke i stand til at gå i skole. Hun skulle have haft hjælp før, så snart hun havde været væk fra skolen et par uger. Pointen er, at det er vigtigt at komme i behandling tidligt. Men det er også vigtigt at få den rigtige behandling. "Da Jeanettes læge forstod, at hendes angst var for alvorlig til, at han selv kunne behandle den, og at Jeanette behøvede mere hjælp end en travl praktiserende læge kunne give, henviste han hende til en børne- og ungdomspsykiatrisk afdeling".<sup>9)</sup> Gennem samtaler med psykologen Trine får de sammen sat ord på angsten, og Jeanette lærer forskellige teknikker til at kontrollere den gennem den metode, der hedder kognitiv terapi. Mange andre tilgange og mange andre problematikker er beskrevet i bogen, som også beskæftiger sig med at være barn af psykisk syge forældre. Begreber som tavshedspligt, rettighed og klageadgang gennemgås. Det beskrives, hvordan en indlæggelse kan foregå, hvordan forskellige typer af hospitalsafdelinger ser ud, og hvad forskellen på åbne og lukkede afdelinger er. Medicinsk behandling og dens bivirkninger gennemgås, og det pointeres, at medicinsk behandling ikke kan stå alene: "Der findes medikamenter for angst, hvoraf nogle kun må bruges i meget kort tid. Medicin alene er ikke nogen god behandling for angst, der varer i længere tid, som tilfældet er for Jeanette".<sup>10)</sup>

Bogens gennemgående budskab er, at man ikke kan overvinde psykisk sygdom ved at tage sig sammen, at psykisk sygdom er en forholdsvis almindelig lidelse, som der kan gøres noget ved, og at det er vigtigt at komme tidligt i behandling og få hjælp af voksne, som den pågældende har tillid til. I sin iver for at få det budskab igennem, sniger der sig en skelen ind mellem psykisk sygdom og psykisk udviklingshæmning, der er diskriminerende:

"Måske kan det føles ubehageligt at få en diagnose. Du tænker muligvis, at det ikke passer på dig, eller du kan være bange for, at det betyder, at du er helt "ødelagt" eller aldrig vil blive rask igen. Det er ikke sandt. Med ganske få undtagelser (for eksempel medfødt psykisk udviklingshæmning) er der ingen psykiske sygdomme, som det ikke er muligt at komme sig

af. Det betyder selvfølgelig ikke, at alle bliver raske, men det betyder heller ikke, at alle bliver ved med at være syge. Og ingen er sin diagnose. Uanset hvilken diagnose, du skulle få, så er du ikke personlighedsforstyrrelsen eller psykosen – du er dig selv, også når du har en diagnose".<sup>11)</sup> Det samme må vel gælde fænomenet psykisk udviklingshæmning generelt og psykisk udviklingshæmmede med en psykisk lidelse specielt!

På trods af denne lille skønhedsplet er det en fin og gennearbejdet bog, som store børn og unge kan have glæde af, hvis de har en psykisk sygdom eller er bange for, at de har det. Også deres forældre, professionelle og nærtstående kan med fordel læse bogen og henvise til den. I en tid, hvor specielt psykiatrien lider under manglende ressourcer, men måske også mangler nytænkning som den Lauveng repræsenterer, er det en svær balance at skrive en bog, som på den ene side ikke skræmmer de unge læsere, på den anden side giver et ærligt billede af tingenes tilstand. Måske er afsnittet om klagegang implicit en antydning af, at ikke al behandling er optimal, og at det er vigtigt at kæmpe for, at det, den enkelte oplever som hjælp, også får plads. "Der skal udarbejdes en behandlingsplan for dig" og "Du har ret til at klage over dårlig behandling" er to overskrifter i kapitel 19.<sup>12)</sup> Vi må håbe, de unge har overskud til at tænke i rettidighed, og at de professionelle også har overskud og viden til at praktisere ud fra det. Vi må håbe, at nogen vil hjælpe den unge med en eventuel klage, hvis han eller hun ikke føler sig hjulpet i "systemet", eller hvis de ikke mødes med den professionelle alvor og entusiasme og med den varierede behandling, som denne bog lægger op til.

#### NOTER:

1. s.51-59.
2. Ibid, kap.5, s. 61-68.
3. Ibid, kap 6, s. 71-79.
4. Ibid, kapitel 7, s. 81-89.
5. Ibid, kapitel 18, s. 216, 217.
6. Ibid, s. 218.
7. Ibid.
8. Ibid, s. 227.
9. Ibid, kapitel 19, s. 235.
10. Ibid, kapitel 22, s. 277.
11. Ibid, kapitel 19, s. 240. Samme pointe går igen på s. 324.
12. Ibid, kapitel 19, s. 246, 247.