

## KAPITEL 2

OM DE MEST ALMINDELIGE TANKER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT  
OM HVAD MAN SIGER TIL ANDRE EFTER UDSKRIVELSE

### TANKER OG FØLELSER I FORBINDELSE MED AT VÆRE INDLAGT

Uanset hvorfor du er indlagt, er det for alle en skelsættende begivenhed at skulle forbi en psykiatrisk afdeling. Der kommer man ikke, uden at man har stået i en særligt alvorlig situation.

Derfor efterlader en indlæggelse typisk spørgsmålet, om man nu er blevet en anderledes person. Om man vil kunne passe sit studie eller tage ansvar for sin familie igen. Er man er skør, farlig eller noget helt tredje?

Hvordan mennesker tackler en indlæggelse er vidt forskelligt. Nogle lader det blive en vigtig del af deres identitet. Andre skynder sig tilbage på arbejde uden at lægge særlig meget i, hvad der er sket.

Hvis det er svært for dig at acceptere, at du har været indlagt, eller du er meget i tvivl om, hvad indlæggelsen betyder for dig, kan det være en god ide at snakke med nogen, du har tillid til. Du kan også vende dine tanker med nogen af de rådgivere, der sidder ved telefonen netop for at støtte dig i situationen. Se mere i kapitel 11.

Det er helt almindeligt at være usikker på sig selv efter en indlæggelse. Det kan for eksempel være angst over, hvordan du kunne få det så dårligt. Frygt for, om du nu skræmmer andre

væk eller angst for at miste kontrollen. Det er langt mere almindelige følelser, end man skulle tro, og mange har brug for hjælp til igen at se sig selv på en positiv måde og acceptere sig selv som den, man er. Til det kan psykologer, psykoterapeuter og venner være gode.

#### DU ER STADIG DIG SELV - UANSET DIAGNOSEN

Du er ikke alene om at have fået en psykiatrisk diagnose. Du er heller ikke alene, hvis du har det svært med den. For hvad betyder sådan en? En diagnose siger ikke noget om, hvem du er som menneske. Diagnosen er kun din be-

»Det var vildt pinligt at have fået en diagnose. Og så var det også en stor befrielse. For nu havde jeg endelig noget konkret at forholde mig til. I stedet for bare at have været angst og svimmel hele tiden.«

- Katrine, diagnosticeret med borderline personlighedsforstyrrelse



handlers vurdering af, hvad du fejler her og nu - og ikke andet. Du er stadig den samme dig. Desuden sker det ofte, at en diagnose bliver ændret undervejs. Mange er senere i livet kommet helt af med deres diagnose.

#### HVAD SKAL JEG SIGE TIL MINE OMGIVELSER EFTER UDSKRIVELSE?

En psykiatrisk indlæggelse er altid en meget personlig begivenhed. Derfor er det fuldstændigt op til dig, om du vil fortælle andre, at du har været indlagt, eller at du tager medicin, og om andre skal kende din diagnose. Du bestemmer og kan frit vælge, hvem der skal vide hvad om dig.

Det er måske de færreste i dine omgivelser, der kan sætte sig ind i dine oplevelser. Du vil måske opleve, at folk er famlende overfor, hvad de skal gøre. Det er helt almindeligt.

Mennesker er forskellige. For nogle er det bedst kun at fortælle om sygdommen og indlæggelsen til de allernærmeste. Andre føler sig stærkere ved at være mere åbne omkring det. Husk, at hvad end du gør, er det helt din egen beslutning.

Det kan være en god ide, at du på forhånd gør dig klart, hvem du vil fortælle om din ind-

læggelse, og hvor meget du vil involvere dem. Du kan eventuelt skrive det ned, så du kan huske, hvad du har besluttet. Se også næste kapitel.

»Jeg er meget åben omkring sygdommen og har aldrig mødt en, der har mobbet mig eller gjort nar af mig på grund af, at jeg er psykisk syg. Jeg har lært at forklare, hvad jeg lider af. Det skal helst forklares lidt overordnet, så accepterer folk det. På arbejdet skal man nok ikke sige, at man generelt er ustabil. Men for mig har det virket at gøre det helt klart, hvor mange dage jeg for eksempel forventer at være væk pga. sygdommen. Og min åbenhed gør faktisk, at mine kolleger også begynder at fortælle mere om sig selv end ellers.»

- Elisabeth, tidligere indlagt, nu studerende