

KAPITEL 6

HVAD DU KAN GØRE PÅ EGEN HÅND EFTER UDSKRIVELSEN

FORKÆL DIG SELV — OG LAD BATTERIERNE OP

Den største luksus, du finder efter udskrivelsen, er friheden til selv at bestemme, hvordan din dag skal se ud. Hvad du vil spise. Hvem du vil have på besøg og hvornår. Hvad du vil lave.

Brug den luksus til alt det, du overhovedet kan. Find ud af, hvad der er rart for dig, og hvilke muligheder du har for at gøre noget, du føler er rigtigt. Find din daglige rytme og sæt andres forventninger lidt på stand-by.

Find ud af, hvem der kan støtte dig i, at tage tingene i et tempo, hvor du føler du kan være med.

Sæt dig et godt mål for dagen. Til at begynde med er det måske bare at gå en tur. Det er fint. Husk at bemærke de ting, der lykkes. Med tiden bliver du klogere på, hvad der er vigtigt for, at du har det godt.

Hvis du har kæreste eller familie, kan I se på, om der er noget i din hverdag, du gerne vil genoptage skridt for skridt.

LAD DAGENE VÆRE ENKLE

Hvis du ikke fik styr på det under din indlæggelse, er det nu, du skal finde ud af, hvad du selv kan gøre, som du kan mærke hjælper dig. En ugeplan til køleskabsdøren er ofte rigtig god. I ugeplanen skal stå, hvad du skal i løbet af ugen, og hvad du har af mål.

Her er nogle helt enkle ting til ugeplanen, der bare virker;

Motion er en sikker vej til velvære. Motion er billigt, har ingen bivirkninger og kan gøres på et utal af måder. Husk at klappe dig selv på skulderen - uanset om du kun får pakket sportstasken, eller om du gennemfører et motionsløb.

God søvn er vigtigt for alle. Har du svært ved at falde i søvn, eller vågner du op efter få timer? Prøv at gå i seng og stå op til nogenlunde faste tider. Problemer med at sove? Lav en søvndagbog og få øje på, hvad der er vigtigt for din søvn. Tag evt. en snak med din læge - også, hvis du synes, du sover alt for meget. Ingen bliver friskere af at sove 12 timer i døgnet. I en periode er det en god måde at få lidt fred på. Men hvis du ikke laver andet end at sove, er det nok nu, du skal finde noget at stå op til.

Mad er en måde at tage dit liv alvorligt på. Det er ikke lige meget, om du ligger i sofaen og spiser pizza, eller om din kost er sund og varieret. Den rigtige mad giver energi, hjælper på humøret og bremser humørsvingninger. Spis tre gode måltider om dagen, med frugt, rigeligt af



grøntsager, godt med fuldkorn, fisk og magert kød. Den medicin, der bruges i psykiatrien, gør, at du risikerer nemt at tage på. Motion og mad med omtanke holder medicinen i skak.

Hold fri. Sæt tid af, der kun handler om dig, og det du kan lide. Bliv hjemme og lyt til musik. Eller få besøg af nogen. Brug din tid til at finde ud af, hvad der virker for dig.

Mennesker omkring dig. Tag kontakt med de mennesker, du kender og i et tempo, der passer dig. Brug dem hvis du har svært ved at komme ud af døren alene. Jo klarere du melder ud, hvad du har lyst til og brug for, jo mere kan andre hjælpe dig. De vil gerne. Se også kapitel 3.

Når du får kræfterne til det, kan du sætte dig et mål for noget, du godt kunne tænke dig at gøre. Hvis det er noget, der ikke kan lade sig gøre lige nu, så tænk over, hvordan du kan tage et skridt i retning af det, du vil. Start i det små. De delmål, som du når, er den bedste genvej til en god dag.

Hvis du gerne vil i gang med noget, men er i tvivl om, hvad der er muligt, så spørg de mennesker, du møder i din hverdag. Måske kender de til noget, der er interessant for dig. Der findes daghøjskoler, foreninger, idrætsklubber og meget andet. Du kan lave frivilligt arbejde, deltage i vandreture og dyrke yoga. Fælles for det

hele er, at tingene meget sjældent finder dig. Du skal finde dem. Så hold øjne og ører åbne.

Det kan være et stort spring at kaste sig ud i noget nyt. Men hvis det er noget, du har lyst til, kommer du sikkert også til at gøre det på et tidspunkt.

AT GØRE OP MED MISBRUG. HVORFOR?

Hvis du bruger hash, stoffer eller alkohol til at komme igennem dagen, sker der nok ikke så mange gode ting, indtil du tager hul på det problem.

Ingen siger, det er nemt at gøre noget ved et misbrug, men det er heller ikke nemt at leve med et. Søg hjælp. Du kan tale med din kommune om det, og der findes en række rådgivninger. Du kan finde deres adresser i kapitel 11.



SE TRE FILM OM
DAGLIGDAGEN EFTER
UDSKRIVELSEN

APP:



MIN HANDLEPLAN

-Eller brug papir & blyant og hæng din plan på køleskabet.

