



Tag mig med til sport, hvis det er der, hvor man ikke bare skal passe sig selv – og hvor man kan høre om andre måder at leve på.

[Outsideren \(https://outsideren.dk/author/tidsskriftet-outsideren/\)](https://outsideren.dk/author/tidsskriftet-outsideren/) [Debat \(https://outsideren.dk/category/tidsskriftet-outsideren/debat/\)](https://outsideren.dk/category/tidsskriftet-outsideren/debat/) © 13. december 2023

Fortalt til Nis Bjarnhof. Fortælleren har valgt at være anonym

Teksten er blevet til på skriveholdet '[Veje til det Vigtige](https://outsideren.dk/skrivehold-veje-til-det-vigtige/)' (<https://outsideren.dk/skrivehold-veje-til-det-vigtige/>).

Jeg havde taget medicin i mere end fjorten år, jeg var faldet sammen og sad derhjemme og røg og drak. Jeg var 38, da min mor sagde til mig: Du lever ikke, til du er 50. Jeg blev meget vred på hende, men måske reddede hun mit liv. I dag er jeg 62, men hvordan kom jeg derfra og hertil?

Den mørke alder

Jeg har lidt af depressioner i evigheder. Igennem 14 år tog jeg mere og mere antidepressiv. Jeg synes de ødelagde min koncentration, så når jeg alligevel ikke kunne tænke, kunne jeg lige så godt også drikke. Jeg blev en førtidspensioneret alkoholiker på tonsvis af piller. Det fortsatte indtil min mor forudså min død inden 50-årsalderen. Jeg blev vred på hende, for hvad skulle jeg gøre? Jeg tænkte og tænkte. Jeg kunne efterhånden kun se én løsning.

Jeg var overbevist om, at mine nuværende problemer også hang sammen med min medicin, så jeg gik ned til distriktspsykiatrien og stillede dem et ultimatum: Jeg ville stoppe på medicinen uanset hvad, men det ville være godt, hvis de ville hjælpe. De rådede mig fra det mange gange, men hjalp mig alligevel i en halsbrækkende udtrapning på kun syv uger. Da jeg var ude af medicinen og havde det bedre, sagde de, at jeg skulle forvente at få det meget værre. Det skete ikke. Og nu, da jeg var stoppet med medicin og hovedet begyndte at fungere igen, kunne jeg også stoppe med at drikke.

Selvom jeg i dag stadig har problemer med depression, har jeg fundet en anden måde at omgås med det på. Det er aldrig let, men det er trods alt bedre end dengang. Hvordan klarer jeg livet i dag?

Sport, omsorg - og ambitioner

Jeg mødte en, der kom hos Håb i Psykiatrien (<https://www.haabipsykiatrien.dk/>) – som vi normalt kalder HiP. Han kendte til, hvor svært jeg havde det, og hvad det overhovedet betyder at være så langt nede. Det var trygt at møde en, der kendte til det, og som forstår, hvad man gennemgår. Derfor kunne han få mig med ned til en af HiPs aktiviteter hos KU.BE.

Der mødes man og laver idræt, taler og spiser så sammen bagefter. Efter vi havde lavet sport og spist, skete det fantastiske, at mit humør blev løftet og energiniveauet hævet. Det lyder måske banalt, men der er meget omsorg i at få serveret god mad og kaffe. Der bliver sørget for en. Når der vises omsorg, bliver alt lettere. Man kan ligesom slå det svære fra og så bare falde ind i det gode.

Fordi de viste mig omsorg, og fordi de forstod, hvorfor jeg var der, har jeg kunnet 'bruge' HiP, som det passede *mig*. Det er særligt, når jeg har det værst. Det er som om, de kan holde hånden under en, og det hjælper en til at komme igennem tunge perioder. Det har jeg været både glad og taknemlig for. Det sikrer også, at man får en smule social kontakt, når man har det skidt.

Og det er virkelig vigtigt, fordi jeg er blevet smidt ud af de psykiatriske tilbud jeg kom i, fordi jeg ikke ville tage medicin. Det er et uhyre ansvar at håndtere psykisk sygdom alene og uden medicin. Der støtter HiP mig.

Det er også vigtigt, fordi det er så svært for mig at lave noget sammen med andre, når jeg har det mørkt. Hvis jeg er sammen med andre, når jeg har det dårligt, kan jeg ikke lade være med at tænke, at jeg er ringere end alle andre, mindre produktiv og bare en skidt person.

Derfor er det også noget særligt, at jeg kan komme hos HiP, selv når mørket er tættest. Jeg kan næsten ikke være for dårlig til at kunne være der. Det giver de mig rum til, fordi jeg kan være helt ærlig med dem om, at jeg kun kommer hos dem, når jeg er nede. Jeg går nemlig virkelig meget op i sport og motion. Jeg træner ofte fem gange om ugen, både badminton, løb og alt muligt andet. Når jeg så får det bedre, så tager jeg lidt større udfordringer op. F.eks. er jeg i mine gode perioder medlem af en almindelig tennisklub, ligesom jeg også har gået på sportshøjskoler flere gange. HiP ikke bare tillader mig at være ambitiøs med min sport, de *hepper* på mig.

Det er uhyre værdifuldt, for det er nemlig ikke alle steder, man kan være ærlig. Andre steder, hvor jeg har dyrket sport sammen med folk, der også har udfordringer, så har min ambition været for meget for dem. Når jeg siger, at jeg egentligt gerne vil lave sport på et andet niveau, så kan de svare: Er vi ikke gode nok til dig? Hvorfor vil du ikke være sammen med os? Hvis det så i en god periode er lykket mig at være med i en almindelig klub, men jeg så i en svær tid må vende tilbage, så kan de næsten grine ad mig. Jeg kan faktisk godt forstå dem, men det er nu alligevel fantastisk, at jeg kan være ambitiøs hos HiP. Det er uhyre vigtigt for mig.

Nye Perspektiver

En anden vigtig ting ved at komme i HiP, som man godt kan savne, både i psykiatrien, i de andre foreninger for folk med vanskeligheder og som førtidspensionist, er de frivillige. Det er som om, at fordi jeg kan være ærlig der, så kan de også være det. Men derfor sker der faktisk noget magisk. Når hele gruppen mødes, er der normalt én ansat og så 3-4 frivillige. De frivillige har rigtig god energi og løfter hele fællesskabet, men uden at blive lalleglade. De ved godt, at det er hårdt for os. Men de frivillige er især vigtige, fordi jeg kan have gode samtaler med dem. Det giver et helt andet perspektiv på mit eget liv. Normalt taler jeg nemlig kun med andre førtidspensionister. F.eks. har jeg gennem de frivillige lært at forstå min fritid anderledes. Den kan jeg nemlig godt forbande langt væk. Det er så utroligt hårdt hele tiden at skulle finde på, hvad tiden skal bruges til. Men samtalerne med de frivillige og det, at de også har delt noget fra deres eget liv, har gjort, at jeg nu kan se fordele i min fritid. F.eks. giver det mig jo mulighed for at dyrke så meget motion, jeg gerne vil. Det har 'normale' mennesker jo ikke mulighed for. Jeg har fået blik for helt andre måder at leve på og herudfra har jeg kunnet se nogle gode ting i min egen måde at leve på.

Til slut

Det er fandme svært at være sig selv og at finde noget værdifuldt at bruge tiden på, især når man er førtidspensionist. Men vi kan faktisk hjælpe hinanden dér, især ved at være bedre til at heppe. Også os med forskellige udfordringer, vi kan også blive bedre til at heppe på hinanden og lade hinanden være ambitiøse. Men at heppe er ikke nok, vi skal også være omsorgsfulde, især når mørket trækker sig sammen. Det er noget af det, jeg har fundet hos HiP, som jeg altid er glad for, også selvom jeg ikke altid har brug for at være dér. Og det synes jeg godt, vi må være, også selvom vi er førtidspensionister og har alle mulige problemer. Derfor tænker jeg egentligt også, at de godt kunne have heppet på mig, den gang jeg ville stoppe med medicin i psykiatrien.

For når vi hepper på hinanden, så er vi faktisk med til at gøre det ok for hinanden, at vi hver især selv bestemmer, hvordan vi lever vores liv, uanset hvor mange problemer der ellers er – og være lidt ambitiøse med det.

Teksten, du lige har læst, er et eksempel på det, vi på Outsideren kalder for brugerrevet journalistik. Her gør vi som psykiatribrugere og psykisk sårbare brug af vores egne erfaringer med psykisk lidelse til at sige noget

generelt om psykiatrien og samfundet. Vi fortæller både om, hvad vi har brug for, og vi siger fra, når tilbud fra kommunen, regionen eller andre af samfundets indsatser gør mere skade end gavn.

Denne tekst blev lavet i skrivegruppen 'Veje til det Vigtige' (<https://outsideren.dk/skrivehold-veje-til-det-vigtige/>). Her skriver vi om vores erfaringer med psykiatrien for at opnå en dybere forståelse af, hvad der er vigtigst for at komme sig, og hvordan vores systemer både kan understøtte og modarbejde det. På den måde skriver vi både kritisk og konstruktiv og bliver selv stærkere undervejs.

 **FACEBOOK** (<https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://outsideren.dk/2023/12/13/tag-mig-med-til-sport-hvis-det-er-der-hvor-man-ikke-bare-skal-passe-sig-selv-og-hvor-man-kan-hoere-om-andre-maader-at-leve-paa/>)

 **EMAIL** (<mailto:?body=https://outsideren.dk/2023/12/13/tag-mig-med-til-sport-hvis-det-er-der-hvor-man-ikke-bare-skal-passe-sig-selv-og-hvor-man-kan-hoere-om-andre-maader-at-leve-paa/>).



Outsideren (<https://outsideren.dk/author/tidsskriftet-outsideren/>).

Outsideren er Danmarks største onlinemagasin om psykiatri og psykisk sygdom, produceret af mennesker med psykiatrisk brugererfaring.

 (<http://www.facebook.com/Outsideren.dk?fref=ts>)  (<https://twitter.com/Outsideren>).

Kontakt

Foreningen Outsideren
Heimdalsgade 37, 1. sal
2200 København N.
Mandag til torsdag 10 - 15

redaktion@outsideren.dk
(<mailto:redaktion@outsideren.dk>)

81 11 76 64

Telefontid mandag og onsdag kl. 10 - 13

CVR: 31732204

Læs vores [Cookie- og privatlivspolitik](https://outsideren.dk/cookie-og-privatlivspolitik/)
(<https://outsideren.dk/cookie-og-privatlivspolitik/>).

Følg os på Facebook!



(<https://www.facebook.com/Outsideren.dk/>)



(<https://outsideren.dk/stoet/>)