

Herre i eget bosted

Han styrer selv sin medicin, har nøgle til de låste døre og sidder med ved ansættelsessamtaler. John Damkær Pedersen oplever på bostedet Slotsvænget i høj grad at blive inddraget i både hverdagen på stedet og sin egen behandling.

Af Signe Kierkegaard Cain, *journalist*

– Velkommen til. Vi kan sidde oppe ovenpå, siger John Damkær Pedersen og viser vej op ad trappen.

I det store nøglebundt, han har om halsen, finder han en nøglebrik og låser op ind til et mødelokale. John er 38 år og har de sidste seks år boet på botilbuddet Slotsvænget i Lyngby. Her har han sin egen etværelses lejlighed, og nøglebrikken er kun ét eksempel på, at han selv tager en stor del af ansvaret for sin hverdag og sin behandling.

John Damkær Pedersen fik i 2004 diagnosen skizofreni, og så fulgte fem år med mange indlæggelser på psykiatriske afdelinger.

– Jeg har altid haft et ustabil sind, og jeg var stille og roligt begyndt at føle mig mere og mere forfulgt. Alligevel var det underligt at få diagnosen, for jeg havde altid set mig selv som velfungerende, fortæller han.





Han har tidligere også haft et misbrug af hash, kokain og amfetamin, men har nu været stoffri i otte år.

I 2009 fik han så mulighed for at flytte ind på Slotsvænget. Som noget af det første blev han spurgt af en psykiater på stedet, om han ikke ville trappe ned på sin medicin.

– Han så på mig og sagde, at jeg virkede meget dopet. Han sagde også, at det var en virkelig høj dosis, jeg fik, siger John Damkær Pedersen, der siden er trappet ned fra 900 til 200 mg leponex, som er et af de præparater, han tager.

– Jeg er hele vejen gennem nedtrapningen blevet taget med på råd og har selv besluttet, om jeg ville fortsætte, siger han.

Og han har i det hele taget fået mere og mere at skulle have sagt, når det handler om medicinen. Hvor personalet tidligere overvågede, at han tog den, og han kun fik en enkelt dosis ad gangen, styrer han i dag medicinen selv. Hver fjortende dag henter han den på apoteket nede i byen, og han har også valgt at have en psykiater uden for Slotsvænget for at være så selvstændig som muligt.

Mere bolig end behandling

På Slotsvænget prøver John Damkær Pedersen at gøre sin hverdag så almindelig som muligt.

Han er uddannet bager og har skånejob i køkkenet. Han spiller musik, dyrker lidt motion og gør selv rent i sin lejlighed. Derudover har han for eksempel deltaget i kurser i, hvordan han håndterer sin angst.

– Da jeg var indlagt på psykiatriske afdelinger, følte jeg ofte, at jeg ikke fik det bedre. Det var mest opbevaring, og der var højest en samtale om ugen med en læge. Ellers tullede jeg mest bare rundt og fik mere og mere medicin, siger han.

John Damkær Pedersen fortæller, at han nu ikke længere ser Slotsvænget som et behandlingssted men mere bare som et sted, han bor.

– Jeg snakker meget med personalet om, hvad der skal ske. De forsøger at motivere mig, men jeg føler også, at de respekterer, hvis der er noget, jeg ikke har lyst til, siger han og nævner ordet *recovery*.

– Jeg kendte ikke ordet, før jeg kom her, men det er det, der er målet: At komme mig så meget som muligt, så jeg kan komme ud at leve i samfundet.

I starten syntes John Damkær Pedersen, at det var overvældende at skulle tage så meget ansvar.

– Jeg havde en tendens til at spørge personalet, hvad de syntes, for det var jeg vant til fra hospitalet. Det var hårdt at skulle forholde mig til, at jeg selv skulle finde ud af det og træffe beslutninger.



Jeg havde en tendens til at spørge personalet, hvad de syntes, for det var jeg vant til fra hospitalet. Det var hårdt at skulle forholde mig til, at jeg selv skulle finde ud af det og træffe beslutninger. Men nu er det rigtig rart.

Men nu er det rigtig rart, at jeg er blevet så god til selv at tage ansvar, siger han.

Ikke længere skizofren

På Slotsvænget har han det, han kalder en 'relations-cirkel' – en gruppe medarbejdere, som han kan taler med, men som han også for eksempel spiller musik eller laver mad sammen med. Han har selv valgt hvem fra personalet, der skal være med i gruppen. Og han bliver også inddraget, når der skal ansættes nyt personale på Slotsvænget.

– Jeg er begyndt at komme med til samtalerne, når de skal ansætte nogen i bodelen. Det er fedt at blive spurgt, selv om jeg lige skulle vænne mig til det,

for det er næsten en hel dag, man sidder til samtaler. Men det giver mig en følelse af, at det her er mit sted, og jeg oplever, at der bliver lyttet meget til, hvad jeg synes, siger John Damkær Pedersen, der også sidder med i bestyrelsen i Slotsvængets beboerråd.

I dag kalder han ikke længere sig selv skizofren:

– Tidligere syntes jeg, det gav tryghed at sige, at jeg var skizofren. Jeg kom nok til at misbruge ordet lidt, fordi det var en identitet. Men jeg er jo meget mere end den diagnose, og herude bliver der ikke talt så meget om diagnoser. Jeg siger nogle gange, at jeg lider af angst, men jeg siger aldrig mere: "Hej, jeg hedder John, jeg er skizofren". ●