

# Usynligt i brystet

**Angst er udmattende. At stå i den er ubærligt og kræver arbejdsro. En fortælling om at være psykiatrisk patient, når man selv er psykolog.**

*Af Louise Windfeld Holt, psykolog*

**Forår.** Jeg føler mig klædt ud. Min datter har fødselsdag, og jeg kan ikke danse. Enhver bevægelse i flow giver mig kvalme. Min krop har ikke min vilje i sig mere. Samme aften tager jeg den første pille. Citalopram. Vil det lægge sig som en dyne omkring mig? Vil det støtte som gips om mit hoved? Intet, jeg har gjort de sidste par måneder, har for alvor hjulpet. Sygemelding, meditativ strikning, god mad, lys, fast døgnrytme, venner, der passer på mig. Angsten har overtaget totalt. Angsten er løbet løbsk. Den ven, der niver mig i haserne, når jeg ikke er tro mod mig selv, er blevet til en permanent tilstand. Ikke en følelse. Men en tilstand, totalt fragmenteret, voldsom og intens.

Indtil dette forår havde jeg ingen ord for det. Jeg har levet med angstens mange umærkelige toner hele mit liv. Som at se verden i blått uden nogensinde at have prøvet andet. Hvad er da "Blå"?

Jeg bliver indkaldt til møde på kommunen. Jeg går i panik. Og kan pludselig intet mærke. Overhovedet. Og da går det op for mig, at jeg kender denne mekanisme til hudløshed. I denne tilstand kan jeg overtale mig selv til at udholde alt, klare alt. Alene. Også dette er angst.

Min veninde, der selv er angstlidende, får mig til at ringe efter Akut Psykiatrisk Hjælp (APH). Jeg forstår det ikke. Er jeg sådan én? Jeg har før prøvet at have det værre. Jeg er vant til at holde ud. Herindefra forstår jeg ikke omfanget af de belastninger og den angst, jeg har levet med. "Psykiatrien". En sygeplejerske tager telefonen, og jeg kan kun græde. Næste morgen bliver jeg indlagt på et lukket afsnit med belastningsreaktion, depression og generaliseret angst.

Det, jeg har gået og tænkt, er jo ikke forkert. Det er bare ikke den hele sandhed.

Jeg lever i årevis med en opdaget efterfødselsreaktion – jeg tænker, at mine 48 kilo skyldes ammeproblemer og søvnunderskud.

Jeg tager beslutninger i mit privatliv og mit økonomiske grundlag forsvinder – jeg tænker, måned efter måned, at også i dag kan jeg sælge noget, en skammel, en lampe, og købe mad.

Jeg kan ikke nå tørresnoren over mig – jeg tænker, at jeg er træt.

Jeg får et panikanfald i toget – jeg tænker, at det ikke findes, for jeg sidder så urørligt stille.

Jeg får inflammation i nerverødderne og lammelser – jeg tænker, at nætternes dødsangst kun forværrer min vejtrækning.

Jeg arbejder på deltid som terapeut for voldsramte – jeg tænker, at det meningsfulde i jobbet må kompensere for fraværet af supervision og efteruddannelse.

Jeg præsenterer på konferencer i hele verden – jeg tænker, at mit intellekt vil sikre min økonomi på sigt.

Men jeg har en blind makker. Angst.

**Sommer.** Det er lige uden for min dør, nogen smadrer køkkenet, ingen stemmer, bare dumpe lyde, og så glasskår, alarmerne bliver ved og ved, de huler afsindigt, også på værelserne, og jeg knuger min vens hånd i den time. Mennesker løber. Der er én, der har forsøgt at tage livet af sig selv, med glasskår fra ovnen. Politiet er der, med hunde. Bæltefiksering.

Det er dag 2 på det intensive afsnit. Da jeg ankom, lagde jeg mig i en seng. To mennesker rodede min taske igennem. Oplader, hårnåle, magnesium, strikkesøj, konfiskeret. Det er en sær lettelse af give fuldkommen slip på min myndighed. Jeg kan knapt fortælle, hvorfor jeg ligger der. Sygeplejersken henter en Oxapax; "du er så forpint, du skal ikke sige mere nu...".

Der er ingen lås til værelset. Og ingen lås til toilettet. Jeg vågner konstant. Også de tre gange hver nat, en vagt kigger ind til mig. En tidlig morgen står jeg op og beder om noget at sove på. En ældre mandlig ansat giver mig en pille og klapper mig let på kinden. Sov godt, hvisker han. Det føles ubeskriveligt rart, at nogen rører ved mig.

Jeg sidder meget i gården med tre mænd. Her er hjemløshed, en behandlingsdom og sådan, og for første gang i mig; fred. Bænket rundt om et træbord blandt lavendelbuske, der vejrer mal-placeret i deres forstadsæstetik. Jeg strikker, de ryger. Hvad ellers skal de tage sig til – se tv eller lægge puslespil?! Jeg ligger i min seng, en ven læser højt, fred i mig, en oase for ham.

Dag 6 taler jeg med en tredje læge. Jeg vurderes egnet til at profitere af angstbehandling på det åbne femdøgnsafsnit. Og jeg skal hjem hver weekend. Ved angst er det afgørende, at man eksponeres, så man ikke udvikler undgåelsesadfærd, fortæller han. Jeg kan ikke få vejret. Hyperventilerer med hovedet mellem benene. Jeg får min anden oxa den formiddag og ligger i en døs resten af dagen.

Under indlæggelsen bruger jeg uanede kræfter på at klare utallige samtaler med læger, sygeplejersker og sosu-assisterter. Jeg får aldrig at vide, hvor lang tid, der er sat af. Og sjældent hvad formålet med samtalen er. Anamnese? Medicinering? Udredning? Dagsform? Det videre forløb? Min journal er alenlang. Frag-menter af mine beskrivelser og deres gengivelser. Meget kan jeg genkende, mens andet er skævt.

Overlægen på det åbne afsnit ser jeg aldrig. Men han har skrevet i min journal. De andre læger er under uddannelse. Tirsdag siger den ene, at jeg skal fortsætte med Oxapax for at få ro og kunne sove. Jeg er enig. Onsdag siger den anden, at jeg skal stoppe med det, da de ellers ikke kan udrede mig. Jeg er enig – og minder dem om, at min dosis af Citalopram er alt for lav. Torsdag møder jeg en tredje læge. Jeg har sovet to timer ved dagry. Om natten er jeg i tankemylderets vold. Det har aldrig været så voldsomt før. Jeg ligger forstenet og griber efter et halmstrå af en tanke, en kærlig sms, mine bedste-forældres hjem. Men jeg er i et hav, der kaster mig rundt i et mørke uden koordinater, uden et eneste punkt, hvorhen jeg kan rette min vilje eller krop. Om morgenen sidder jeg sammenkrøbet i sengen i et par timer. Jeg kan ikke røre mig. Jeg føler mig fuldkommen fortabt og har smerter overalt. En fysioterapeut

banker på for at drøfte, hvilke aktiviteter jeg vil deltage i, løbetræning, stavgang, mindfulness? Jeg kan ikke stoppe med at græde. Jeg kan ikke få hende til at stoppe med at tale. Senere beder en læge mig igen om kort at beskrive min opvækst. Mit moderskab. Mit seksualliv. Mit arbejdsliv. Og nej, jeg har ikke selvmordstanker, og ja, det er første gang, jeg er i kontakt med psykiatrien. Jeg kan næsten ikke tale og hiver efter vejret, jeg er panisk ræd for i morgen. Weekenden. Der laves en nødplan for, hvilke venner jeg kan kontakte, og lægen indvilger i at give mig Oxapax med hjem. Jeg føler mig som en kujon. De er jo afhængighedsskabende og hjælper kun midlertidigt, får jeg at vide igen og igen under min indlæggelse. Men mit liv lige nu er intet andet end det; midlertidigt. Alt er sat ud af spil og ud af kraft. Jeg stammer mig til et samtykke; jeg ved, at jeg ikke kan klare mere, og jeg ved, at jeg skal klare denne weekend.

En veninde kommer og henter mig. Nede på gaden ser jeg en taxi, men kan ikke bevæge mig. Det er ti dage, to afsnit og snesevis af ansigter siden, jeg blev indlagt. Jeg er bange. Den klostercelle, jeg hungrede efter, findes ikke.

Mandag morgen, dag 13. En egentlig udredende samtale bliver det ikke til. Jeg får at vide, at sosu'er og sygeplejersker holder øje med mig og udreder mig. Jeg vejer 51 kg. Det lykkes mig at formulere, at jeg bare trænger til mad, søvn og hvile, og fritages for aktiviteter, der ellers er en betingelse for opholdet – på nær psykoedukation om rygning, kost, selvværd m.m. Øreakupunktur hjælper på uroen. Men jeg får angst af at se på ugeskemaet på min væg, for som vanligt burde jeg egentlig trods udmattelsen.

Efter fire uger lader jeg mig udskrive. Er desperat over at sove så lidt og ikke få den kost, jeg har brug for. Jeg får en udskrivningsmentor og tilknyttes APH i seks uger. Og en fredag forlader jeg så hospitalet. Sender en tanke til et spørgeskema fra afsnittet – men nej, jeg har ikke fået lyst til en tur i BonBon-Land, til trylledej eller bjergbestigning. Jeg får en recept på

**Om natten er jeg i  
tankemylderets vold.  
Det har aldrig været så  
voldsomt før. Jeg ligger  
forstenet og griber  
efter et halmstrå af en  
tanke, en kærlig sms,  
mine bedsteforældres  
hjem. Men jeg er i et  
hav, der kaster mig  
rundt i et mørke uden  
koordinater, uden et  
eneste punkt, hvorhen  
jeg kan rette min  
vilje eller krop.**

40 mg Citalopram. Men jeg tager jo stadig kun 30 mg?! Sosu'en spørger, om jeg er bange for at tage den dosis. Jeg beder dem om at sende min journal med posten. Den kommer aldrig.

Et par dage efter skal jeg møde på kommunen. Jeg er rædselsslagen. Sagsbehandleren tager mig alvorligt, men jeg får selv-mordstanker i timevis og ringer til sidst til en ven. En læge fra APH skifter resolut min medicin, og en ergoterapeut afholder børnesamtalen, som hospitalet droppede pga. ferie. Jeg venter tre uger på en afsluttende samtale med den læge, der sidst satte mig op i dosis. Det aflyses samme dag, selvom jeg kun er halvvejs i medicinoptrapning. Og jeg takker nej til at mødes med en 11. læge. Om halvanden måned har jeg nemlig tid hos en psykiater, jeg engang skrev mig op til.

**Efterår:** Et halvt år efter min indlæggelse tilbydes jeg psykologsamtaler. Men jeg har fået anamnese-allergi. Jeg får angst af at tale og reflektere over mit liv. Jeg svarer sjældent venner, bekendte og familie. Mit arousal-niveau er som løst krudt, og jeg husker stadig dårligt. Jeg ser ganske få mennesker fast, og jeg får langsomt kropslighed igen. I september bor jeg hos nonnerne, i tavsheden, i tre dage. Jeg søger derhen, hvor der er selvforglemmende arbejdsro, dér, hvor der er varme, sol, tussmørke, kroppe og genkendelse. Så sjælen kan indhente kroppen. Eller omvendt. Før da kan jeg hverken tænke, fortælle eller drømme.

Flettet ind i angsten er depressionens skyld og skam, men også den tilsidesatte vrede. Jeg er vred over, at kun enkelte anede, hvad jeg kæmpede med. Og jeg føler skam over ikke at have fattet alvoren i den samme udmattelse og angst hos andre. Skam over, at jeg, som psykolog, som sanseligt væsen, som belæst menneske, har underkendt mit psykiske liv, mit sjæleliv, min sociale kropslighed. Men jeg ved også, at angst er en snigende intensitet. I den angsten griber én helt, ulmer den, læsbart i pulsen, men usynligt i brystet, i årevis.

Det afgørende er ikke at læse angstens budskab, men at følge det; at vende noget i sit liv ryggen, uden at have et alternativ til at læne sig ind i. At stå dér er ubærligt, i sig selv. Men selv i kollapset søger psykiatrien, psykologien og kommunen efter en vilje til refleksion og fremstilling af et selv. Det er en afsindig fordring at redegøre for livsforløb og for angstens opløste, sitrende tilstand, *imens* man befinder sig i tilstanden. Og det er en kraftanstrengelse at sige nej hertil. Kollapset anses ikke som en ufravigelig realitet og mindst af alt som kritik af en kultur, hærgnet af hudsult og identitets-optimering. Jeg har været vel-signet med en mentor i en ven, der selv er psykisk lidende. Benhård prioritering af relationelle kræfter. Søvn. Mad. Medicin. En favn. Og ellers, absolut intet. Det er ikke hende, der opfinder reglerne. Det er bare sådan, reglerne er, når det kommer til angst og kollapssets anatomi; det kræver uforbeholden arbejdsro at gå denne indre vej. ●