

# På Psykiatrisk Center Sct. Hans kan mennesker med dobbeltdiagnose blive udskrevet til et litteraturfællesskab

På afd. M på Psykiatrisk Center Sct. Hans har patienter, som både har psykisk lidelse og rusmiddelproblemer – også kaldet dobbeltdiagnose – haft mulighed for at gå på forfatterskole efter endt behandling. Erfaringerne viser, at skolen giver en følelse af at høre til, en god hverdag og håb og mod på fremtiden.

AF SIDSEL BUSCH OG JAKOB B. PREISLER



Sidsel Busch er antropolog, ph.d. og projektleder hos Kompetencecenter for Dobeltdiagnoser



Jakob B. Preisler er psykoterapeut på et socialpsykiatrisk botilbud. Han er tilknyttet Kompetencecenter for Dobeltdiagnoser som medundersøger med egne dobbeltdiagnoseerfaringer.

I et samarbejdsprojekt mellem afd. M på Psykiatrisk Center Sct. Hans i Region Hovedstadens Psykiatri og 'Forfatterskolen PS! Skolen for Litteratur og Mental Sundhed' (herefter forkortet FPS) er mennesker med en dobbeltdiagnose blevet tilbudt at deltage i en skrivegruppe på afd. M, mens de var indlagt. Underviserne i skrivegruppen har været de skønlitterære forfattere Sofie Kragh-Müller og Nore Kornø Rasmussen. I STOF nr. 31 kunne man læse i en artikel, hvad skrivegruppen kom til at betyde for patienterne, bl.a. om skrivningens positive indvirkning på symptomer, psykisk trivsel og trang (find artiklen på [www.rusmiddelforskning.dk/stof](http://www.rusmiddelforskning.dk/stof) under 'Alle STOF-blade og artikler'). I projektet fik patienterne også tilbudt at fortsætte forløbet med skrivning på FPS, når de blev udskrevet. Samarbejdsprojektet mellem afd. M og FPS handler nemlig både om at have en skrivegruppe som en del af den specialiserede psykiatriske dobbeltdiagnosebehandling og om at styrke brobygningen mellem behandling og hverdag og bidrage til social inklusion.

FPS er en civilsamfundsorganisation, der ligger i København, og som henvender sig specifikt til psykisk sårbare, men den er ikke tilknyttet psykiatrien. På skolen betaler eleven selv for undervisningen. Hvis eleven ikke selv har midler, så går kommunen ind og dækker udgiften. Man bliver optaget på skolen på baggrund af sin interesse for litteratur. I projektperioden (august 2019 - december 2020 + marts 21 - december 21) har undervisningen været gratis for patienterne fra afd. M. Tilbuddet om at starte på skolen efter endt behandling har kunnet benyttes af alle patienter fra afdelingen, hvis de havde lyst, og har været et led i afdelingens arbejde med at bygge bro mellem indlæggelse og hverdagsliv. Denne artikel er baseret på en erfaringsopsamling af den brobyggende indsats i samarbejdsprojektet mellem afd. M og FPS. Erfaringsopsamlingen er lavet hos Kompetencecenter for Døbeltdiagnoser, hvor vi som hhv. antropolog og medundersøger med egne dobbeltdiagnoseerfaringer har interviewet seks tidligere patienter fra afd. M, der i dag er elever på FPS. Vi har også deltaget i skriveundervisning på skolen og i oplæsningsdage og talt med medarbejdere på afd. M og FPS om hensigter og formål med at bygge bro imellem de to.

### **Overgangen fra indlagt til udskrevet er svær, men også et momentum for, at noget nyt kan ske**

I vores interviews med de tidligere patienter og nuværende elever hos FPS fortalte de, hvor svært det kan være at vende tilbage til hverdagen efter langvarige indlæggelser i psykiatrien, som de alle har erfaringer med. At blive udskrevet betyder ikke, at man er "fiks og færdig" eller "på toppen", sagde de, og de har ofte følt sig på usikker grund:

*"Det er en sårbar overgang."*

*"Man vakler og har svært ved at finde fodfæste."*

I elevernes erfaringer med overgangen fra indlagt til udskrevet er spørgsmålet om, hvordan man får mening og indhold i hverdagen, centralt. Eleverne har mange gange oplevet at blive udskrevet til nogle ugentlige samtaler med fagpersoner, der fortsætter behandlingen og hjælper dem med at holde styr på recepter og klare praktiske ting i hverdagen. Det kan godt være, at man har rigtig meget brug for disse ting, siger de, *"men det er ikke nok til at fylde en dagligdag"*, som en elev formulerede det, og eleverne har ofte savnet et sted at gå hen i løbet af dagen, hvor der sker noget.

Samtidig er det gennemgående i interviewene, at eleverne i tiden umiddelbart efter indlæggelsen på afd. M, der i reglen varer tre måneder og favner både psykiske lidelser og problemer med rusmidler, har en lyst til, at der skal ske noget nyt i livet. Det er det momentum, som eleven, vi kalder Signe, ville udnytte.

*"Jeg smeder, mens jernet er varmt"*, sagde hun ofte i ugerne op til sin udskrivelse og henviste bl.a. til, at hun var tilmeldt både et skrivekursus og et læsehold på FPS. Dagen inden Signes udskrivelse spurgte en af artiklens forfattere hende, hvad det betød at skulle starte på skolen.

**"Jeg kan se et liv, når jeg bliver udskrevet i morgen," sagde hun smilende.**

**"Jeg har håb for at få et rigtigt liv. For at få en hverdag, der er noget ved."**

En måned senere talte vi med Signe igen. Hun var faldet godt til på skolen og var glad for at være en del af hverdagen derinde. Det stod også klart, at Signe – og de øvrige elever, vi har talt med – ikke selv ville have taget initiativ til at



Kunstner Naja Nielsen har illustreret elevernes tekster, følelser og tanker til én af skolens elevantologier

starte på FPS, når først de var udskrevet. Ifølge eleverne var det afgørende, at de blev introduceret til skriveundervisningen, mens de var indlagt, og havde haft mulighed for at besøge skolen sammen med en af personalet. De fremhævede også vigtigheden af, at opholdet på FPS blev arrangeret under indlæggelsen, og at der havde været kendte ansigter fra afdelingens skrivegruppe – bl.a. underviserne – da de startede på skolen. Som Signe bl.a. sagde:

*”Hvis jeg bare havde set et opslag om skolen, var der ikke en snemandschance i helvede for, at jeg ville dukke op. Det ville jeg slet ikke have modet og overskuddet til.”*

### **Et skrivende fællesskab med plads til den enkelte**

Undervisningen på FPS foregår på hold to dage ugentligt. Undervisningen begynder som regel med nogle minutters nonstop-skrivning (hvor man ikke må løfte pennen fra papiret, men bare skal skrive det, der kommer), efterfulgt af forskellige andre skriveøvelser. Eleverne læser også nogle af de tekster højt, de skriver i undervisningen, og underviseren og de andre elever kommenterer på teksterne. Undervisningen er et rum for improvisation, et skabende rum, og der er ingen faste standarder for, hvordan man skriver en god tekst – men det er god tone at skrive i hånden. Torsdag mødes Skriv&Læs-gruppen i skolens lille bibliotek, og fredag holder skolen åben skrivesalon, hvor

tidligere og nuværende elever kan skrive i fred og ro eller mødes i mindre tekstlæsnings- og feedbackgrupper. Eleverne kan sive ind og ud af undervisningen/grupperne, hvis nogen skulle have brug for en pause, men det er sjældent, at nogen benytter sig af det.

Når man taler med eleverne, fremgår det meget tydeligt, at de oplever skolen som et tryk og rart rum, hvor de føler sig godt tilpas og inkluderet. Den vigtigste grund til det er ifølge eleverne, at der er plads til det smertefulde og sårbarheden i deres hverdag, uden at fokus er på det.

*”Der er noget forløsende ved, at underviserne først og fremmest er skolet i skrivekunst, og rent menneskeligt er de så også gode til at adressere den her sårbarhed, der kan være”,* som en elev forklarede det.

Selvom eleverne ofte skildrer svære følelser og udfordringer i de tekster, de skriver, er fokus i undervisningen faglig. Underviserne er interesserede i den tekst, der bliver skrevet, og tager ikke synderlig notits af det personlige indhold. Underviserne kommenterer på teksterne og tit på enkelte sætningers potentiale i en litterær sammenhæng. **Det er gennemgående i interviewene med eleverne, at det faglige fokus på skolen er med til at skabe et frirum, hvor sårbarhed, dobbeltdiagnose, medicin og andre forskellighedsmarkører træder i baggrunden og giver plads til mennesket.** Eleverne mente imidlertid,



at det var vigtigt at gøre klart for læseren af denne fagartikel, at pausen fra rollen som syg ikke er den eneste grund til at gå på skolen. Eleverne kommer på grund af deres interesse for litteratur og skrivning, og fordi underviserne er inspirerende. Eleverne nævnte også, at skolens faglige aktiviteter giver dem energi og et rigere liv.

*"Jeg bliver glad i låget og får sparket noget energi ind i systemet."*

*"Det betyder, at jeg har noget, som betyder noget, og som rent faktisk interesserer mig. Noget at næres ved."*

*"Det er et fristed, men man kommer ikke bare for at få et pusterum. Jeg kommer for at blive inspireret og lære noget og være driftig og blive bedre til at skrive. Og igen – få det der indhold i livet."*

### En naturlig vej til bedring

Når eleverne på FPS fortæller om deres erfaringer med skolen, står glæden ved at udvikle og fordybe sig i den fælles interesse for litteratur og skrivning centralt, som beskrevet i foregående. En anden ting, der er gennemgående i deres erfaringer med skolen, er, at det at være elev også har skabt ændringer andre steder i deres liv. **Der ser ud til at være en række sideeffekter ved at gå på skolen, som rækker ud over skolens faglige aktiviteter og indvirker positivt på deres liv mere generelt.** Eleverne beskriver det at have noget at stå op

til, på grund af skolen, som et holdepunkt i deres liv, der hjælper dem med at skabe struktur i hverdagen. Efter de er startet på skolen, er det heller ikke længere så svært at komme ud ad døren og fx få klaret indkøb. Det er også blevet lettere at tale med andre mennesker, fordi de kan fortælle om de faglige aktiviteter, de deltager i på skolen, og ikke længere behøver at være bange for, at de ikke har noget at sige.

*"Det spreder sig som ringe i vandet", som en elev sagde, og en anden:*

*"Den skole gør så meget på så mange måder."*

Når vi talte med eleverne, spurgte vi bl.a. om, hvordan deres liv ville have set ud, hvis de ikke var startet på skolen efter udskrivelsen fra Sct. Hans. Eleven Signe, som vi har mødt tidligere i denne artikel, kom ind på det, da vi et års tid efter hendes udskrivelse fra afd. M mødtes til skolens sommerfest. Hun startede med at sige:

*"Jeg tror ikke, der var gået ret lang tid, før jeg var begyndt at drikke igen."*

Og forklarede derpå:

*"Det er så voldsomt at komme hjem til ingenting. Det er så håbløst. Du står op til ingenting og venter bare på, at du skal i seng."*

Hun tog en dyb indånding, som for at understrege alvoren:

*"Du skal have en god grund til at være clean og ædru."*

Ligesom Signe var der flere af eleverne, der beskrev, at skolen beskytter dem mod "at falde i" og "mod tilbagefald".

*"Den skole redder vores røv,"* sagde en af eleverne.

Eleverne fortæller os, at de ikke oplever deres forudgående indlæggelse og behandling på Sct. Hans som afgørende for, at det kan lade sig gøre for dem at gå på skolen. Dvs. de ser ikke tiden på Sct. Hans som et radikalt skifte – et såkaldt vendepunkt – i deres liv. Det ser heller ikke ud, som om det er skolen alene, der skaber et vendepunkt. Snarere beskriver eleverne den bedring, de oplever, som noget, der vokser naturligt frem, når de har været elever på skolen i en periode. Dvs. at tiden på Sct. Hans oplever de som en trædesten til den bedring, som deres tid som elever på FPS understøtter, samtidig med at den bygger bro til en ny hverdag.

#### **Eksistentiel berettigelse**

Når vi talte med eleverne, dukkede der ofte temaer op, der handler om en følelse af ikke at høre til i samfundet. Det handler bl.a. om at blive bedømt og vurderet negativt, om skam og om en følelse af at være forkert og uværdig til at være til. Men hvad vi også bemærkede i interviewene, var, at fællesskabet på skolen giver et modspil til elevernes følelse af forkerthed, fordi de oplever at høre til på skolen, at 'passe ind', som de ofte kaldte det.

**"Det er sgu et af de eneste steder, jeg nogensinde har oplevet, at jeg passer ind,"** sagde en elev.

**"Skolen giver mig følelsen af, at jeg har lov til at være til – uden at sige undskyld,"** sagde en anden.

En af grundene til at føle sig fremmedgjort, som flere elever nævner, har at gøre med sprogliggørelsen af det, der foregår i en, når man er alvorligt syg. I social- og sundhedsvæsenet er eleverne vant til at være omgivet af stakkevis af dokumenter, der beskriver deres tilstand. De har en oplevelse af, at alt, hvad de foretager sig, bliver noteret og analyseret. Dog oplever eleverne, at "journalsproget", som flere kaldte det, er koldt og ikke beskriver deres oplevelser og erfaringer på en dækkende måde. På

FPS er der til gengæld mulighed for at tænke over de måder, man bruger sproget og ordene på, siger de. I undervisningen er det fx ikke givet på forhånd, at deres erfaringer med rusmidler er et 'misbrug', eller at de har det dårligt, fordi de er 'psykotiske'. Eleverne værdsætter et mere nænsomt og poetisk sprog til at beskrive deres indre liv, ligesom de peger på, at det føles godt at beskrive ting, de kæmper med, med almindelige hverdagsord, bl.a. fordi det berettiger de måder, de selv foretrækker at beskrive deres problemer på.

Afslutningsvis er det vigtigt at nævne, at eleverne gav udtryk for, at skolen giver dem håb og mod på fremtiden. Et eksempel er en elev, som havde oplevelsen af netop at være kommet "rigtig i gang" på skolen, som han selv kaldte det, da vi talte med ham. Som han sagde:

*"Måske går det alligevel. Måske kan jeg komme ud af det her skide system. Måske er der alligevel en plads til mig."*



Kunstner Naja Nielsen har illustreret elevernes tekster, følelser og tanker til én af skolens elevantologier