

Lise-Lotte levede med skizofreni i mange år.

LISE-LOTTE LEVER MED SKIZOFRENI:

“Jeg hørte stemmer og følte mig forfulgt”

Har du indimellem følelsen af, at ingen kan lide dig, og nogen vil dig ondt? Sådan levede Lise-Lotte i årevis som følge af uopdaget skizofreni. I dag er hun fri af vrangforestillingerne.

FORTALT TIL ISABEL FLUXÁ ROSADO / FOTO: MICK KNIVE ANDERSON

“Jeg hørte dem tale om mig ude på gangen. Lægerne og sygeplejerskerne. Deres stemmer var klare og tydelige: ‘Lise-Lotte er et ondt menneske. Så ubehagelig. Og hun lyver. Vi skal have hende ned med nakken. Vi må finde ud af, hvordan vi kan tage hendes børn fra hende’.

Jeg lå i min hospitalsseng på psykiatrisk afdeling på Herning Sygehus. Det var i 2001, og jeg var indlagt med diagnosen anoreksi og svær depression. Jeg nægtede at tage medicin eller gå i terapi, som lægerne anbefalede. Jeg følte, at det hele var et stort komplot, som alle var med i: lægerne, min mand Jesper, mine forældre og mine venner. Jeg kunne ‘høre’ dem tale om, hvor forfærdelig jeg var.

De eneste, jeg stolede på, var mine to døtre på dengang fire og seks år. Alle andre snakke om mig og lagde fælder for mig. Jeg hørte stemmer hele tiden, min krop var anspændt, og jeg begyndte at skade mig selv. Først med barberblade, siden med neglelak og acetone, som jeg smurte på og satte ild til. Det var en måde, hvorpå jeg kunne fjerne al den fysiske spænding og uro, jeg konstant var plaget af. Jeg oplevede ikke smerten eller det bizarre i det. En bølge af ro og velvære skyllede ind over mig, når flammerne brændte, eller blodet flød.

Jeg forsøgte også flere gange at begå selv-

“Jeg var sikker på, at der var nogen i huset. Jeg så skygger, hørte skridt og skramlen nedenunder.”

mord med smertestillende medicin og med køresygepiller, som jeg blev decideret misbruger af. Når jeg tog køresygepiller, blev jeg dybt psykotisk og hallucinerede. Jeg så personalet komme ind på min stue, selv om de ikke var der, og jeg så også en ældre medpatient stå i mit brusebad. Jeg bad hende om at gå ud, og vi havde en lang diskussion om, hvorfor hun dog brugte mit badeværelse. Så slukkede jeg for vandet, og pludselig var hun der ikke. Der var ikke nogen!

Jeg kunne have fornemmelsen af, at jeg lå i min seng og røg, men det gjorde jeg aldrig. Jeg kunne mærke og se cigaretten, og pludselig var den væk. Så famlede jeg febrilsk efter den i dynerne, så der ikke skulle gå ild i sengen, men kunne ikke finde den. Jeg gik helt i panik og troede, at jeg ville brænde inde.

I flere perioder var jeg døgnovervåget, havde udgangsforbud og måtte ikke engang gå på



Lise-Lotte og familien var i Disneyland i 2002 – lige før hun endelig fik sin diagnose.

toiletet uden at spørge om lov. Sådan stod det på i et helt år.

Selvbilledet krakelerede

Det hele startede i januar 2000, da jeg blev indlagt på grund af en spontan abort. Jeg tror, det var dråben, der fik en længe skjult angst til at flyde over. Det passede ikke til mit image, at jeg skulle opleve en abort. Jeg var meget perfektionistisk, og mit selvbillede krakelerede.

Efter aborten voksede min angst. Alle mine følelser sad i maven, jeg gik rundt med en stor knude og havde ikke lyst til at spise noget.

Kort tid efter begyndte jeg at vågne om natten. Jeg var sikker på, at der var nogen i huset. Jeg så skygger, hørte skridt og skramlen nedenunder. Jeg hørte nogen hviske sammen, men jeg kunne ikke høre, hvad de sagde. Jeg lå stille i sengen og var så panisk angst, at jeg ikke turde trække vejret.

Lise-Lotte Efryd Vejen-Jensen (42)

PRIVAT: Gift og mor til to piger på 17 og 15 år.
JOB: Uddannet pædagog. Nu førtidspensionist og plejehjemsmedhjælper otte timer om ugen.



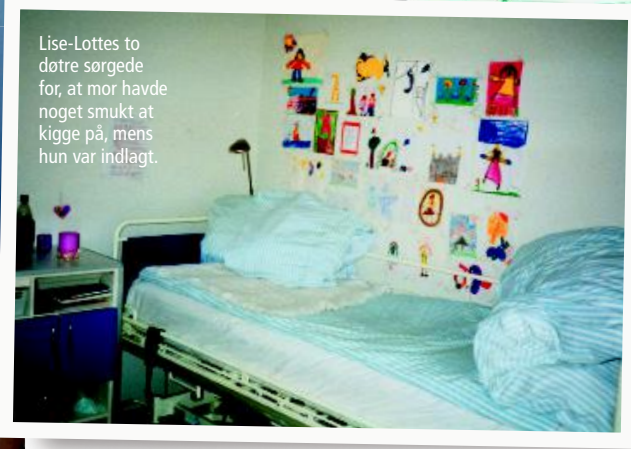
Da Lise-Lotte troede, de talte om hende i fjernsynet, begyndte hun at erkende, at der var noget galt.



‘Tro, håb og kærlighed’, skriver Lise-Lottes mand – og det har han hele tiden haft.



Da Lise-Lotte havde det allerværst, stode hun kun på sine børn – der dengang var fire og seks år.



Lise-Lottes to døtre sørgede for, at mor havde noget smukt at kigge på, mens hun var indlagt.

Jeg havde børnene liggende i sengen hos mig hver eneste nat – ellers kunne mine forfølgere jo gå ind til dem! Jeg var så bange for, at de skulle høre os, og lå bare og tænkte: ‘I må ikke vågne, I må ikke græde, I må ikke knirke’. Det blev en kamp for bare at eksistere, og presset gjorde, at jeg valgte at flytte fra min mand den følgende sommer. Jeg troede ikke på, at han kunne lide mig, eller at jeg fortjente ham. Jesper og børnene forstod ingenting. De græd meget, men Jesper accepterede og lod mig flytte ind i et lille lejet hus tæt på vores fælles hjem. Han sagde flere gange: “Når du har det, som du har det, kan jeg jo ikke overbevise dig om det modsatte.” I sit stille sind tænkte han, at jeg nok ville komme til fornuft igen. På det tidspunkt vidste hverken han eller jeg, at jeg var syg. Han vidste, at jeg var angst, men ikke hvor alvorligt det var. Jeg stod jo op hver dag, smurte madpakker og gik på arbejde som alle andre.

Efter et par måneder kammede det helt over for mig. Jeg gjorde rent 24 timer i døgn, spiste ikke, sov ikke og isolerede mig. Jeg var overbevist om, at alle ville mig noget ondt. Når børnene spiste aftensmad, læste jeg højt af *Troldepus*, så de ikke bemærkede, at mor ikke spiste. Jeg var simpelthen ikke sulten, og kiloene raslede af mig – helt ned til 46 kilo. Jeg var så meget kontrol-freak, at hverdagen bare skulle fungere. Jeg lod, som om alting var i orden, men jeg var ved at gå i stykker indvendig. Inde i mit hoved var der aldrig fred. Endeløse dialoger og analyser fyldte det hele. På arbejdet blev jeg mere og mere paranoid og talte om, at den og den nok ikke kunne lide mig, og at jeg havde et image-problem. Jeg syntes, jeg blev misforstået, hver gang jeg sagde noget. Kollegaerne troede, det handlede om en sorg over at være flyttet fra Jesper, og en spise-forstyrrelse. Det endte med, at min arbejds-

“Jeg havde børnene i sengen hos mig hver eneste nat – ellers kunne mine forfølgere jo gå ind til dem!”

plads sendte mig til psykolog, og hun sendte mig videre til hospitalet for at få taget blodprøver. Det viste sig, at jeg havde livstruende kaliummangel, og jeg blev straks indlagt. Næste dag fik jeg så det, der skulle vise sig at være den forkerte diagnose: anoreksi og depression. Så blev jeg flyttet til psykiatrisk afdeling.

Voldsomme hallucinationer

Da jeg et år senere blev udskrevet, havde jeg ikke fået det spor bedre. Lægerne spurgte, hvad jeg helst ville, og jeg svarede: “Jeg vil hjem,” for jeg savnede mine børn.

“Jeg følte, at det hele var et stort komplot, som alle var med i: lægerne, min mand, forældre og venner.”



Udadtil lignede Lise-Lotte en glad mor og kvinde, men indeni var der kaos.

Men jeg hørte stadig stemmer og tog køresygepiller i smug. Jeg var sikker på, at min familie og sygehuset havde rottet sig sammen i et komplot imod mig. Personalet tjekkede fortsat op på mig, og jeg følte, at jeg blev overvåget, og at alt ville blive brugt imod mig. Bare Jesper stillede vækkeuret på sin mobil, troede jeg, han sms'ede til lægerne og rapporterede om, hvad jeg gjorde og sagde. Når jeg konfronterede ham med det, var hans svar altid:

“Hold nu op med det pjat. Det ved du godt, jeg ikke kunne drømme om.” Uanset hvor syg jeg var, mistede jeg aldrig omsorgen for børnene, og jeg lavede aldrig drama-scener. Jeg sad bare med mine stemmer inden i hovedet og holdt det for mig selv. Og når jeg kunne høre andre tale om mig – det troede jeg i hvert fald, at de gjorde – så sagde jeg ikke noget til dem. Jeg blev ked af det, fik ondt i maven og syntes bare, det var forfærdeligt.

Så småt begyndte jeg at erkende, at jeg var syg. En dag, da jeg kom ned ad trappen, hørte jeg stemmer. De snakkede om mig, og jeg prøvede at finde ud af, hvor de gemte sig. Fjernsynet var tændt, og der kørte en udsendelse – *Godt begyndt* med Jan-Erik Messman. Jeg stod foran skærmen og hørte ham sige en masse grimme ting om mig. Om hvor ubehageligt et menneske jeg var, og hvor meget dårligt jeg havde gjort. Han talte sikkert om et gor det selv-projekt, men inde i mit hoved talte han om mig.

Dér tænkte jeg for første gang: ‘Det kan simpelthen ikke være rigtigt. Den udsendelse

har jeg set så mange gange. Den handler ikke om mig. Måske er det mig, der er en lille smule galt på den?’.

Kort tid efter var vi på ferie i Disneyland i Paris. Jeg var yderst kontrolleret og på vagt over for alt og alle. Jeg kørte i den grad facade-spil og prøvede at signalere, at jeg havde styr på det. Men jeg var ved at segne over at skulle holde mit indre kaos ud i strakt arm. Jeg gik rundt som en zombie og registrerede ikke, hvad de andre oplevede. Jeg hørte samtaler og nedværdigende tale om mig i tredje person.

Den nat, vi kom tilbage fra Paris, tog jeg en overdosis køresygepiller og hallucinerede voldsomt. Jeg oplevede, at min ene datter døde i mine arme, at vi var låst inde i et rum, og at der ikke var nogen, der kunne hjælpe os. Jeg skreg rigtigt højt, vækkede Jesper og var fuldstændig rædselslagen. Heldigvis var ingen af børnene hjemme den nat. De sov trygt hos deres mor- og morfar. Jeg var dybt psykotisk og blev indlagt igen.

Efter den episode fik jeg fortalt behandlerne om de voldsomme syner og hallucinationer og om tv-udsendelsen, og nu var lægerne ikke i tvivl længere. Diagnosen: paranoid skizofreni.

Først tænkte jeg, at det ikke kunne være rigtigt. Jeg havde jo hverken kapret et tog eller havde mange personligheder. Men jeg hørte stemmer og hallucinerede. Jeg fik en bog om psykoser og senere en om skizofreni og kunne genkende næsten hele listen af symptomer. Der var ikke så meget at diskutere.

En behandler vandt min tillid og tilbød mig medicinsk hjælp. Hun lovede mig, at jeg snart ville få det markant bedre. Meget, meget langsomt fik jeg det bedre, mens jeg blev trappet op i medicin til allerhøjeste dosis. Den helt store revolution kom, da medicinen pludselig en dag virkelig virkede, og der kom ro i mit hoved. Komplottet forsvandt, og det samme gjorde mistroen til andre mennesker.

Mange af de ting, jeg havde høvet med hele mit liv, begyndte at give mening, og jeg så, hvordan tanker, jeg havde haft hele livet, hang sammen med sygdommen. Det var en lettelse at indse, at verden slet ikke var så ond, og at folk ikke hadede mig så meget, som jeg troede.

En barndom i frygt

Jeg ved ikke, hvorfor jeg blev syg. Men jeg ved, at jeg er født med en særlig sårbarhed. Som barn blev jeg meget hurtigt ked af det og vendte tingene indad. Tankerne og hele den paranoid opfattelse af, at ‘ingen kan lide mig’, og ‘det er min skyld det hele’ har altid været der.

Jeg var enebarn, følte mig ensom og led rigtig meget af angst. Jeg var mørkerød, bange for at være alene hjemme, bange for indbrud,

Vidste du, at...

...psykotiske mennesker ofte famler efter tingene? Det er for at tjekke, om de er virkelige, eller om de har hallucinationer.

bange for overfald, når jeg gik på gaden, bange for kælderens. Men jeg formåede at leve med angsten og overvandt min skræk i en slags trods. Jeg havde hele tiden en knugen i maven.

Jeg var også et vanskeligt barn, som havde det svært i skolen både fagligt og socialt. Jeg havde meget få legekammerater, fordi jeg ikke helt forstod de sociale spilleregler. Jeg tror, at jeg blev oplevet som et dominerende og utilpasset barn, som forsøgte at hævde sig og bestemme over de andre – altså sammen for at kontrollere det lave selvværd og dæmpe min angst. Jeg spillede rollen som isdronning og lod, som om jeg var ligeglad, når de andre børn bagtalte og mobbede mig.

Jeg klarede mig på en attitude af, at intet kunne røre mig. Samtidig var jeg autoritetstro og opførte mig som den pæne pige. Jeg gjorde ikke oprør som teenager, drak ikke, festede ikke. Der var heller ikke nogen, der spurgte, om jeg ville med i byen, og jeg kunne ikke selv drømme om at spørge, om jeg måtte komme med. Det var jeg alt for stolt til.

Tidlig kærlighed

Jesper kom ind i mit liv, allerede da jeg var 18 år. Jeg forstod ikke hvorfor, men han besluttede sig åbenbart for, at jeg var kvinden i hans liv, og veg ikke fra min side. Jeg arbejdede i den lokale bager, og han kom forbi hver eneste weekend for at købe croissanter og snakke.

Kort efter at Jesper og jeg blev kærestere, tog vi på ferie til Tunesien. Jeg blev hurtigt forelsket i landet, lyset, varmen og hele den der umiddelbarhed fra andre mennesker. Senere vendte jeg tilbage, fik arbejde som guide og havde tre rigtig gode år, indtil jeg tog hjem for at læse til pædagog.

Jesper ventede på mig i Danmark, og vi blev gift i 1994. Siden har han stået model til rigtig meget! Og han har bare været der for mig hele tiden. Han er en superdejlig mand. En klippe, du ikke kan rokke. Jeg har ellers virkelig forsøgt at skræmme ham væk gennem årene!

Det går langsomt, men sikkert, fremad for Lise-Lotte, der er trappet markant ned med sin medicin nu.



Har du en personlig historie at fortælle, som kan være til inspiration for andre? Skriv et par linjer om dig selv til liv@magasinetliv.dk

“Pludselig forstod jeg kærlighedens magt, og hvor heldigt et menneske jeg er, at jeg har en mand og en familie, der aldrig har svigtet mig.”

Mens jeg var syg, troede jeg ikke på hans kærlighed. Jeg kunne ikke mærke den eller tro på den. Jesper skrev digte under hele indlæggelsen og stod nærmest på hovedet for at fortælle mig, at han elskede mig, men jeg tænkte bare: ‘Nå ja, det er da også rart for ham, at der er en, der gør rent og smører hans madpakke!’.

Da vi havde kobberbryllup i 2006, var jeg nået op på højeste dosis medicin. Jeg sad under middagen og hørte en masse fantastiske taler, men jeg havde det stadig skidt og hørte det hele som noget negativt. Jesper og jeg tog derefter til Paris, og han sagde til mig:

“Jeg vil have 12 et halvt år mere med dig!”

Da vi kom hjem, begyndte tingene så småt at vende for mig. Jeg fik det bedre og bedre. Den dag medicinen virkede fuldt ud, forstod jeg endelig, hvor elsket jeg må være. Det var noget

af en oplevelse og befrielse. Pludselig forstod jeg kærlighedens magt, og hvor heldigt et menneske jeg er, at jeg har en mand og en familie, der aldrig har svigtet mig, og som aldrig sagde fra, men bare rummede mig.

Jeg forstår nu, at hvis jeg ikke havde haft en mand, som troede på kærligheden, og som kunne holde sammen på stumperne for mig – ja, så havde jeg ikke været her i dag.

Små dyk

I dag har jeg det bedre end nogensinde, men jeg kan stadig få nogle små dyk, hvor jeg slås med angsten, for eksempel hvis jeg går tur med hunden. Jeg går aldrig ud, når det er mørkt, og er stadig bange for at gå i kælderens. Fornemmelsen af, at der bor nogen dernede, er der stadig, men jeg tøjler den og går derned alligevel.

Mit filter er tyndt, og jeg er meget følsom, selv om jeg er på medicin. Hvis der er en konflikt på mit arbejde, bliver jeg enormt påvirket af det. Selv om det overhovedet ikke har noget med mig at gøre, tænker jeg: ‘Hvad har jeg gjort, hvad har jeg sagt – er det min skyld?’. Den der fundamentale usikkerhed slipper jeg nok aldrig af med.

Jeg er trappet markant ned i medicin nu, men det skal gå meget langsomt, så det ikke går galt. Jeg har et håb om, at jeg en dag kommer helt ud af det. Jeg vil gerne være blandt de 20 procent skizofrene, der både er symptom- og medicinfri. At være rask på medicin er for mig at være rask på krykker, og jeg har ikke lyst til at gå med krykker.

Jeg er på førtidspension og har for nylig været så heldig at få arbejde i otte timer om ugen på et lille plejehjem. Den 1. oktober 2010 var første gang, jeg var tilbage på arbejdsmarkedet efter ti års sygdom.

Jeg har ikke længere de store karriereplaner, jeg tidligere havde. Nu handler mit liv mest om at være her for min mand og mine børn, og jeg glæder mig til at blive bedstemor. Mit store mål for fremtiden er, at jeg i den grad skal være til stede for mine børnebørn.”

liv

Facts om skizofreni

- * **Så mange:** 25-30.000 mennesker i Danmark lider af skizofreni.
- * **Kvinder og mænd:** Kvinders symptomer er generelt mildere end mænds, ligesom kvinder typisk får skizofreni senere end mænd.
- * **Det gør sygdommen:** Skizofreni betyder ikke forskellige personligheder, det betyder ‘splittet sind’. Sygdommen er kendetegnet ved en splittet opfattelse af virkeligheden med angst, depression og besvær ved socialt samvær. Det er langt fra alle med skizofreni, der har hallucinationer eller vrangforestillinger. Mange har sygdommen på en mere stille og indadvendt måde med blandt andet selvbeprejdelser, sanseforstyrrelser, malplacerede følelser og koncentrationsbesvær.
- * **Skizofreni kan behandles:** Mange tror, at skizofreni er en livslang kronisk lidelse, men sygdommen kan behandles. Ofte har skizofrene dog svært ved at erkende, at de er syge, og ser derfor ikke behov for behandling.
- * **Sådan går det:** Op mod 20 procent af alle mennesker med skizofreni kommer sig helt. Omkring 65 procent har vedvarende lettere symptomer og periodiske tilbagefald, men klarer sig i samfundet med fortsat behandling. 10-15 procent har varige svære symptomer. På denne gruppe mennesker har behandlingen desværre ringe effekt, og de bor på institutioner eller i bosteder og er ofte indlagt på psykiatriske afdelinger.

Kilde: psykiatrifonden.dk