

## Jeg har jo ikke været sindssyg hele mit liv, vel?



Artikel af Henrik Olsen og Gitte Jensen

Recovery Værksted på Parkvænget handler om at mødes og sætte aktuelle temaer til diskussion og refleksion blandt medarbejdere og beboere. I april måned taler vi på Recovery Værkstedet omkring, hvad der hjælper én, når man er i krise. Vi har lyttet til Danmarks Radio P1, hvor der sendes en række udsendelser; '*Den sociale udfordring*'. Dagens tema i radioprogrammet handler om psykisk førstehjælp.

I programmet fortæller afdelingsleder Bjarke Malmstrøm Jensen fra Psykiatrifonden, om fondens kurser i psykisk førstehjælp. Kurserne henvender sig til alle borgere der ønsker, at supplere deres medmenneskelige kompetencer med konkret viden om psykisk førstehjælp.

Formålet med kurserne er, at deltagerne lærer at vurdere, hvilken hjælp en sårbar person har brug for. Ingen på kurserne skal dog lege 'barfods-læge' dvs. selv yde behandling, pointerer Bjarke Malmstrøm Jensen.

Kurserne giver derimod tips til, hvordan man kan tale med en person i krise og hvem der evt. kan yde professionel hjælp til en kriseramt. Deltagerne får også viden om konkrete handlingsplaner, der kan bruges, når krisen sætter ind. Efter udsendelsen taler vi i gruppen om, hvilken hjælp vi ønsker, når vi har det skidt.

*Jeg gør selv en masse ting, for ikke at få det dårligt. Det er vigtigt for mig at sige, som det første, begynder Henrik.*

*Motion - det betyder rigtig meget for mig, fortsætter han. I udsendelsen talte de om mental sundhed, det kan man vel godt kalde motion for... Jeg prøver at være aktiv. Jeg spiller både badminton, svømmer og dyrker yoga. Både yoga og svømning handler om, at mærke kroppen og føle efter, hvordan jeg har det. Det hjælper mig med at være i balance. Jeg får også lyst til at sige til dig, Gitte, jeg har jo ikke været sindssyg hele mit liv...vel? Sport har altid været en del af mit liv, og det bruger jeg også nu - hvor jeg er ramt af en psykisk lidelse.*

Vi taler lidt videre om, hvilken hjælp Henrik ønsker af medarbejderne på Parkvænget.

*Tid. Tid til at tale sammen og være sammen. Men man behøver altså ikke altid at tale om sygdom. Henrik holder en pause og fortsætter så; det er medarbejderne nu også meget gode til at huske på. Jeg trives med andre mennesker omkring mig. Ofte har jeg det ikke dårligt, når jeg er sammen med andre.*

Vi taler lidt videre om, hvad der er vigtigt, at huske som medarbejder, når man gerne vil hjælpe en person, der er i krise. *Det er vigtigt at spørge, hvordan personen har det, og ikke bare sige hvad man selv tror. Det er ikke godt, hvis en medarbejder kommer og siger; har du det dårligt? Det er bedre at sige spørge; hvordan har du det? Så er der selvfølgelig også det med medicinen, siger Henrik. Det kan også hjælpe, at få PN-medicin og andre gange hjælper det lige så meget, at gå en tur og få luft til hjernen. Man må sgu prøve sig lidt frem, slutter han og smiler.*