Onki húsrúm til sálarsjúk

Hóast hann er útskrivaður, so noyðist hann at vera innlagdur, tí onki íbúðartilboð er til fólk sum hann. Tað verður ov lítið gjørt fyri sálarsjúk frá almennari síðu, heldur Ingi sum er sálarsjúklingur

ÍBÚÐATROT

Ingi Rasmussen

Tað eru ov fá tilboð til sálarsjúklingar.

Tað heldur 26 ára gamli klaksvíkingurin Ingi, sum hevur fingið staðfest sjúkuna skisofreni. Hóast hann er útskrivaður av psykiatrisku deild, so noyðist hann at vera innlagdur í óásetta tíð. Hann hevur ongastaðni at fara, og sambýlini til endamálið eru fullsett.

– Fleiri fólk liggja á psykiatrisku deild í áravís, hóast tey eru liðugt viðgjørd, tí tey hava ongastaðni at fara. Tað er niðursetandi og mannminkandi. Hóast vit vera væl viðfarin, so er tað stressandi at búgva soleiðis. Tað er ov vánaligt av okkara politikarum, og eg haldi, at nú má tíðin vera komin, at teir vakna og syrgja fyri at fáa fleiri íbúðir og sambýli til fólk sum okkum, sigur Ingi.

Hann kundi hugsað sær at komið víðari. At fingið nýggjar avbjóðingar og verið slúsaður út aftur í lívið uttan fyri teir hvítu veggirnar á sjúkrahúsinum.

– Eg veit væl, at tað kostar pengar, men vit hava eins góðan rætt at liva í hesum landinum sum onnur. Og pengarnir eru líka væl farnir til okkara sum til so nógv annað, sigur Ingi.

Hann stendur uppskrivaður til sambýlið á Sólteigum í Havn og bíðar eftir, at tað verður pláss fyri sær. Men tað áttu eisini at verið sambýli aðrastaðni enn í Havn.

– Fyri meg hevði tað verið allarbest, um eitt sambýli var í Klaksvík. So hevði eg trivist væl, sigur Ingi.

Forfylgdur av røddum

At trøini ikki vaksa inn í himmalin, veit Ingi. Men tað er farið at spíra. Hann hevur fingið vónina aftur og droymir um framtíðina

Mynd: Ingi Rasmussen

Ein dagin, hann koyrdi biltúr við einum vinmanni, fór hann at hoyra hóttandi røddir. Tríggjar dagar seinni varð hann innlagdur og hevur verið á psykiatrisku deild síðan. Tað ræður um at kenna sína sjúku, so hon kann takklast. Vit hava tosað við Inga um at vera sálarsjúkur, at hoyra røddir og at kenna seg forfylgdan

SÁLARSJÚKA

Ingi Rasmussen

»Liv altíð lívið við handling!«

Vit sita tveireinir í einum rúmi á psykiatrisku deild á Landssjúkrahúsinum. Fyri mær at hoyra er púra kvirt rundan um okkum, men ungi maðurin hinumegin borðið hoyrir eina rødd rópa eftir sær, meðan vit práta saman.

– Onkuntíð eru tað mildar kvinnurøddir, men beint nú er tað ein harðmælt mansrødd, sigur hann og smílist eitt sindur umberandi gjøgnum rundu brillugløsini.

Vit fylla sitrónvatn í gløsini úr kannuni, sum sjúkrasystirin hevur borið okkum. Vit sita í vitjanarstovuni. Her er ein sofa og eitt sofaborð. Eitt útvarpstól, nakrar plantur og myndir á vegginum megna ikki at gera tað heilt heimligt. Men tað er heldur ikki sjúkligt. Vit sita við eitt borð við vindeygað.

Á borðinum liggja hálvgomul donsk vikubløð og eitt øskubikar við stubbaðum sigarettum.

Yvirav mær situr 26 ára gamli klaksvíkingurin Ingi. Hann hevur fingið at vita, at hann hevur sjúkuna skisofreni.

Tað byrjaði fyri trimum árum síðan, tá hann koyrdi biltúr í Klaksvík við einum vinmanni. Knappliga hoyrdi hann hóttandi røddir fyri sær, sum róptu: »Handling! Ella fert tú av landinum«.

– Eg bleiv sjálvandi sjokkeraður. Okkurt ruggaði ikki rætt. Tað visti eg beinanvegin. Eg segði tað við mammu, ommu og abba. Tey sendu boð eftir lækna, sum gav mær valium, so eg kundi sova. Tríggjar dagar seinni varð eg innlagdur á psykiatrisku deild í Havn, greiðir Ingi frá.

Her hevur hann verið síðan.

Røddirnar kámast

Síðan hann var 24 ár, hevur hann næstan uttan íhald búð á psykiatrisku deild í Havn. Ella rættari. Hann hevur verið innlagdur. Bæði á lukkaðu og opnu deildini. Av og á hevur hann eina stutta tíð verið heima í Klakvsík, men hvørja ferð hevur hann fingið afturstig eftir fáum døgum ella vikum.

Ígjøgnum viðgerð og terapi hevur hann fingið at vita, at hann hevur skisofreni, men sjálvur vil hann ikki rættiliga kennast við tað spjaldrið.

– Eg síggi ikki meg sjálvan sum skisofrenan. Eg eri paranoid, men eg eri ikki tveir ella fleiri persónar. Eg hoyri røddir, men medisinið ger, at tær eru blivnar nógv kámari nú. Onkuntíð eru tær næstan heilt burtur. Beint nú hoyri eg eina heldur harða mannfólkarødd rópa, men tað eri eg so vanur við, sigur Ingi og letur meg líkasum skilja, at eg ikki skal óttast røddirnar, tí tær eru partur av hansara lívi.

Hann festir sær í enn eina sigarett. Hetta er tann triðja eftir lítlari løtu, og hann viðgongur, at hann roykir nakað illa. Eg spyrji, hvussu hann upplivir sjúkuna.

– Fyri tað mesta eru tað tankar um forfylging. Tá eg gangi úti, føli eg, at onkur hyggur eftir mær. Fólk lúra meg av. Tá bilar koyra forbí um kvøldarnar, føli eg, at teir njósnast. Eg veit væl, at teir ikki gera tað, men tað følist allíkavæl soleiðis, sigur Ingi.

Eitt eyka skump

Áðrenn hann sjálvur gjørdist sjúkur, kendi hann mest sum onki til sálarsjúkur. Okkurt hevði hann lisið um skisofreni, men hann festi seg ikki við tað, tí tað var óviðkomandi. Hann helt, at skisofren vóru fullkomiliga vitleys og skiftu millum persónar. Sjálvur kennir hann seg nøkulunda normalan. Nú hevur hann fingið tætt samband við sálarsjúk fólk, og tað er ein nýggjur heimur.

– Mín gerandisdagur er sjálvandi nógv broyttur, síðan eg gjørdist sjúkur. Eg havi verið nógv innlagdur í trý ár, og fái ikki arbeitt longur. Fyrr arbeiddi eg á Kósini og var eisini onkran túr við Nærabergi. Nú fái eg invalidpensjón. Eg havi lært at kenna nógvar aðrar sjúklingar, ið hava tað líka sum eg, ella nógv verri enn eg. Sjálvandi ilskast man onkuntíð inn á hvønn annan, men annars eru øll fitt, sigur Ingi.

Síðsta árið hevur hann gingið á Skisofreniskúlanum, sum Johanna Andreasen og Oddbjørg Johansen hava tikið stig til á psykiatriska deplinum.

Skúlin byggir á kognitiva terapi. Málið er at sjúklingarnir koma at kenna sína sjúku betur. Teir skulu skúlast í at vera sínir egnu terapeutar. Tað skal gera tað lættari at liva við sjúkuni, geva betri lívsgóðsku og færri innleggingar.

– Skúlin hevur lært meg betur at takkla mína støðu. Eg havi lært um sjúkuna, og hvat hon inniber. Tað hevur givið mær eitt eyka skump. Eg havi fingið størri sjálvsálit, og tað hevur eisini hjálpt at tosa við onnur, ið hava tað sum eg, sigur Ingi.

Eitt sumpalív

Sálarsjúk eru umgird av tøgn og tabu. Fólk ræðast tað, sum tey ikki kenna, og kunnu tí venda sær frá teimum, sum gerast sjúk. Ingi dugir ikki at siga, hvussu fólk síggja seg. Ella hvussu hann sjálvur sær seg. Men hann vil gjarna bróta tøgnina, og tí stendur hann fram.

Hann var sum onnur ung, greiðir hann frá. Ballaðist helst nakað illa, spældi við einum heavy metal orkestri, ið var við til Prix–Føroyar í 1999, spældi play-station, lurtaði eftir tónleiki, arbeiddi og hevði vinir.

– Eitt typiskt sumpa-lív, sigur hann og flennir spakuliga.

Vinirnar sær hann ikki so nógv til longur. Teir eru í Klaksvík, og hann er í Havn, men teir hava ikki vent honum bakið, hóast hann er vorðin sjúkur. Teir taka tað púra róligt, heldur hann.

At sálarsjúkan ikki er viðfødd, er hann sannførdur um.

– Tað kann raka øll. Tað veldst um, hvussu opin tú ert yvir fyri tí. Um tú hevur lágt sjálvsvirði, ert tú sárbærur, men er sjálvsálitið gott, ert tú sterkari og klárar at standa ímóti. Eg haldi, tað var stress, sum útloysti sjúkuna í mínum føri. Eg var perfektiónist. Arbeiðið skuldi gerast ordiligt. Eg havi kanska sett ov hørð krøv til mín sjálvan, sigur Ingi grundandi.

Ein rustað patrón

Ingi býr nú á tí opnu psykiatrisku deildini, Deild 3. Hann kemur og fer, sum hann vil. Málar abstraktar ella surrealistiskar myndir, lurtar eftir tónleiki, situr við telduna og spákar túrar. Ta tíðina hann var á lukkaðari deild, slapp hann ongan veg.

– Tað var nokk fyri at verja meg ímóti mær sjálvum. Ongin visti, hvat eg kundi finna uppá, men eg havi ikki havt teir heilt stóru sjálvmorðstankarnar. Tá eg einaferð gekk ein túr í haganum, fann eg einaferð eina rustaða patrón. Henni havi eg onkuntíð hugt at og hugsa um, hvat eg kundi brúkt hana til. Men tað er ikki veruligt. Hvør kann eisini taka lívið av sær við einari rustaðari patrón, hugsi eg so. Eg havi bara havt tankar um at taka mítt lív, men eg havi ongantíð ætlað tað ordiligt, sigur Ingi.

Hansara viðgerð er liðug á hesum sinni. Tíðin er komin at fara víðari. Hann kundi hugsað sær at sloppið á eitt sambýli at búð, men hann sleppur ikki, tí onki pláss er til hansara. Til hann sleppur framat, má hann bara sláa seg til tols við at vera innlagdur.

– Eg eri nokk ikki førur fyri at búgva fyri meg sjálvan í egnari íbúð enn. Á einum sambýli kundi eg lært at klárað meg sjálvan. Lært grundleggjandi gerandisting aftur. Gera mat, vaska klæði og fingið ein dag við innihaldi at virka. Síðan kundi eg farið víðari. Kanska í egna íbúð, sigur Ingi og droymir seg burtur.

Tamarhald á tilveruni

Sum øll onnur hevur Ingi dreymar um framtíðina. Framtíðin snýr seg um at fáa tamarhald á tilveruni. At fáa kærleika og meining inn í lívið.

– Fyri meg snýr tað góða lívið seg um at fáa eina íbúð. Um tíggju ár havi eg vónandi uppbygt eitt stórt og sterkt ego. Eg kundi hugsað mær, at eg búgvi fyri meg sjálvan. Eg havi kanska eina damu og gott samband við mínar vinir. Havi eitt arbeiði og eri kanska farin aftur til skips. Eg vil gjarna klára meg sjálvan, sigur Ingi.

Vit sita yvirav hvørjum øðrum. Fimta sigarettin er sløkt. Vit eru kanska ikki so ólíkir kortini. Men hann hoyrir røddir, sum eg ikki hoyri. Tú skalt liva eitt virkið lív, siga tær.

Fakta um skisofreni

Skisofreni rakar umleið eitt prosent av fólkinum. Tað vil siga, at millum 450 og 500 føroyingar hava sjúkuna skisofreni. Upprunaliga merkir skisofreni sálarklúgving.

Skisofreni rakar bæði kyn líka ofta og byrjar vanligast, tá fólk eru millum 20 og 25 ár.

Skisofreni kann menna seg províkjandi ella kann koma fram í sambandi við psykosu.

Skisofreni er aloftast ein sjúka, sum tekur langa tíð, men tað kemur fyri, at fólk knappliga gerast frísk. Nøkur koma fyri seg eftir fyrstu psykotisku hendingina. Onnur koma fyribils fyri seg og uppliva kanska ein nýggjan tilburð fáar mánaðir ella ár seinni.

Skisofreni er ein psykotisk líðing. Orðið psykosa merkir ein sinnisstøða, har tú meir ella minni missir sambandið við veruleikan.

PSYKOTISK SJÚKUEYÐKENNI

Tankagongd: Tú kanst hava ilt við at savna teg, fylgja við í eini samrøðu ella minnast vanlig ting. Psykotiski persónurin kann siga setningar, sum eru óskiljandi.

Rangar hugmyndir: Ímyndingar, sum ikki samsvara við veruleikan. Tær kunnu ikki broytast. Mest vanligu rangmyndirnar eru forfylging, stórlæti, hypokondri og religión.

Gykl: Undir einari psykosu kanst tú hoyra, síggja, føla, lukta ella smakka okkurt, sum ikki er til ella kann forklárast.

Broyttar kenslur: Kenslurnar kunnu broytast uttan nakra serliga orsøk, tá tú ert psykotiskur. Tú kanst føla teg løgnan og avskornan frá umheiminum. Alt kann ganga seint fyri seg. Stórar broytingar í sinnalagnum eru vanligar.

Broyttur verimáti: Undir einari psykosu uppførir tú teg øðrvísi enn vanligt. Tú kanst vera óvanliga virkin ella dólskur. Tú kanst knappliga flenna ella gerast óður uttan orsøk. Nógv avbyrgja seg og missa áhugan fyri at vera saman við vinum og familju.

HVAT ELVIR TIL PSYKOSU

Tað er óvist, hvat elvir til psykosur, men okkurt bendir á, at tær koma av lívfrøðiligum ávum, sum gera persónin viðbreknan og íbæran til at fáa psykotiskar upplivingar.

Sjúkueyðkenni koma ofta í samband við strongd, rúsevnismisnýtslu ella stórar broytingar í sosialum viðurskiftum. Avbjóðingar við at flyta heimanífrá, nýtt arbeiði, útbúgving ella byrjanin til eitt sjálvstøðugt lív kunnu vera tað trýstið, sum fær psykosuna fram.

Eftir øllum at døma kann strongd, vreiði, burturvísing og ógvuslig stúran frá umhvørvinum gera sjúkueyðkennini verri.