

## "Håbet var min vej ud af den mørke sygdomsskov"

Recovery. Da Camilla Krogh var indlagt med skizofreni, fik hun at vide, at hun var kronisk syg, og at hendes fremtidsdrømme var urealistiske. I dag lever hun et helt almindeligt sygdomsfrit liv, og hun er ikke i tvivl om, at det var håb og drømme, der gav hende livet tilbage.



"Jeg havde regnet med et liv på førtidspension og turde slet ikke drømme om børn," siger Camilla Krogh om den mørkeste sygdomsperiode i sit liv."

Foto: Cathrine Ertmann

Sygeplejersken 2018 ; (13): 48-50. Øvrige artikler

Anne Witthøfft , journalist

### Recovery

Recovery er genstand for Trialogen i  
Fag&Forskning nr. 4/2018

For 10 år siden turde Camilla Krogh ikke drømme om, at hun en dag ville være en helt almindelig småbørnsmor med et karrierejob.

Dengang var hun netop blevet indlagt på en



psykiatrisk afdeling og diagnosticeret med skizofreni. Her fik hun fortalt, at hun måtte indstille sig på et liv med medicin, nedsat funktionsevne og førtidspension.

I dag er hun 37 år gammel, har lige afleveret sin halvandet år gamle datter, Signe, i vuggestuen og er mødt ind til en travl dag som konsulent i "Enhed for Samskabelse" i Region Nordjyllands

Psykiatriledelse. En enhed, der forsøger at forbedre psykiatrien gennem inddragelse af patienterne, pårørende på et langt mere ligestillet plan, end man hidtil har gjort. Hun har ikke længere symptomer og tager ikke medicin.

## Ubehandlet sorg

Historien om Camilla Krogh begynder i en helt almindelig nordjysk kernefamilie. Men da hun er 12 år gammel, begår hendes far selvmord. På det tidspunkt er der slet ikke det samme fokus på børn og sorg, som der er i dag. Derfor kommer Camilla Krogh til at gå alene rundt med sin sorg samt en frygt for også at miste sin mor.

På overfladen ser hun ud til at klare sig fint, men i 10. klasse viser en spiseforstyrrelse, at hun ikke har det godt. De næste år kæmper hun med både spiseforstyrrelse, depression og begyndende psykotiske symptomer.

I 2008 har den ubehandlede sorg antaget en mere alvorlig form. Camilla Krogh bliver indlagt på en psykiatrisk afdeling og får stillet diagnosen skizofreni.

"Det udløser en kæmpe identitetskrise. Jeg tænker, hvem er jeg, og hvilket slags liv, vil jeg få," siger hun.

I dag ved man fra forskningen, at rigtig mange mennesker kommer sig helt eller delvist af skizofreni. Men i de år Camilla Krogh er indlagt, er fortællingen stadig, at det er en kronisk sygdom. Og hun oplever, at håb og drømmen om et bedre liv har trange kår i psykiatrien.

"Når vi patienter havde psykoedukation (undervisning i sygdomme og deres behandling, red.), sad vi og så de mest dræbende film om unge mennesker, der knap kunne gå ud og handle ind. Det var så demotiverende. Vi havde så meget brug for håb, men så aldrig noget, der havde fokus på, at man kunne komme sig eller leve et godt liv på trods af sin sygdom," fortæller hun.

Camilla Krogh får også fortalt, at det ikke er en god idé at fortsætte på universitet eller skrive sit speciale: "Jeg får at vide, at det er urealistisk, og at jeg i stedet skal erkende, at jeg er kronisk og livslangt svært psykisk syg."

## Lys i mørket

Der er dog også små sprækker af lys i mørket.

"Da jeg får min skizofreni-diagnose, giver min psykiater mig en artikel af Arnhild Lauveng," siger Camilla Krogh.

Lauveng er en norsk kvinde, som på det tidspunkt netop har udgivet selvbiografien "I morgen var jeg altid en løve". Bogen handler om Lauveng, der uddanner sig til psykolog og kommer sig efter 10 års indlæggelse med en skizofreni-lidelse.

"På afdelingen begynder jeg selv at læse Arnhild Lauveng, og det at høre om nogen, der er kommet så langt, mens man selv står i det, betyder utrolig meget," siger hun.



Camilla Krogh bruger både sin uddannelse som designingeniør og sine personlige erfaringer som tidligere bruger af psykiatrien i sit daglige arbejde i Psykiatrien i Region Nordjylland.

Foto: Cathrine Ertmann

med til et foredrag med Jørn Ditlev Eriksen, sygeplejerske og en af de danske pionerer inden for recovery-tankegangen, som er en tankegang, der fokuserer mere på, hvad mennesker drømmer om og kan, end på hvilke symptomer de har (læs trialogen om recovery i Fag&Forskning).

"På det tidspunkt var jeg i gang med at gøre mit speciale færdig, men jeg havde også taget 30 kilo på og følte mig stadig fanget i en mørk sygdomsskov," fortæller Camilla Krogh.

Jørn Ditlev Eriksen, som på daværende tidspunkt er forstander på botilbuddet Slotsvænget, fortæller om en kvinde, der bor på Slotsvænget, men som om dagen arbejder på kontoret selvsamme sted.

"De folk, der kendte mig, og som var omkring mig, har sidenhen fortalt, hvordan der pludselig kom liv i mine øjne igen," siger Camilla Krogh.

Historien gentændte Camilla Kroghs tro på, at hun kunne få et meningsfuldt liv, hvor sygdom ikke var omdrejningspunktet. Et liv, hvor hun kunne bruge sine mange kompetencer til noget meningsfyldt.

"Jeg kom frem til, at jeg også ville bruge min uddannelse som cand.polyt. og min brugerbaggrund til at forandre psykiatrien. Og det blev mit lys og sti frem i livet."

## Vigtig støtte fra fagpersoner

På vejen frem mod recovery møder Camilla Krogh flere mennesker, som bliver en vigtig støtte i hendes proces. Blandt andre sygeplejersken Pia.

"Udover at være sygeplejerske var hun også bare meget menneskelig. Hun fortalte mig tit om sine børnebørn. Og i dag tænker jeg, at det ikke var tilfældigt, at det var Pia, som jeg fortalte om de drømme, som gjorde, at jeg fik et formål med at stå op, leve og kæmpe videre. Pia sagde gang på gang, at hun var overbevist om, at det nok skulle lykkes."

Et andet menneske, der får stor betydning for Camilla Krogh, er en sygeplejerskevikar på et bosted.

"På det tidspunkt var jeg virkelig syg og blev mandsopdækket. De fleste sad bare og holdt øje med, at

"Man har ikke brug for at høre om en, der har gået 15 skridt og næsten ikke kan gå ned og handle. Man har brug for at høre om dem, der har gået 10.000 kilometer. Og for mig betød det rigtig meget, at Arnhild havde taget en uddannelse," siger Camilla Krogh.

Det helt store vendepunkt for Camilla Krogh kommer, da hendes mor tager hende

jeg ikke tog mit eget liv. Men vikaren kom ind og satte sig ned på min seng og sad bare og snakkede med mig. Hun kom igen to dage efter med julepynt, knive og sakse og viste mig på den måde tillid. Hun vidste bestemt, hvad hun gjorde, og skabte et fantastisk frirum fra sygdom, hvor vi bare snakkede. Hun blev efterfølgende koblet fast på mig og blev min livline og grunden til, at jeg fik kraft til at flytte fra bostedet og ind i egen lejlighed."

"Her startede det lange seje træk for alvor med at reparere arrene efter min fars død sammen med min privatpraktiserende psykiater og bostøtte. Jeg fik stadigvæk medicin, men det var dette arbejde og relationen til disse mennesker, der gjorde mig så rask, at jeg til sidst kunne trappe ud af medicinen og undvære den."

## Dræb aldrig en drøm

I dag er Camilla Kroghs budskab til dem, der arbejder i psykiatrien, at alle mennesker har potentialet til at komme sig i en eller anden grad med den rette hjælp.

"Man skal aldrig dræbe en drøm. Tænk, hvis det er første gang, personen siger det højt, og så der er en, der realitetskorrigerer med det samme, så siger man aldrig den drøm højt igen. Drømme kan give noget at kæmpe for og sammen med tætte relationer være nogle af de få ting, der kan være stærkere end sygdom og danne stien til det at komme sig," siger Camilla Krogh.

Selv om der i dag er kommet meget fokus på recovery, så er der stadig masser af plads til forbedring, mener Camilla Krogh, der oplever, at der mange steder stadig er mere fokus på symptomer og funktionsduelighed end på, hvad der giver livskvalitet for den enkelte.

"Jeg snakkede for nylig med en familie, hvor datteren boede på et botilbud og ikke havde det godt. I desperation kontaktede de mig. Datterens store drøm var at få en kat. Men på bostedet var der udelukkede fokus på funktionstræning – stå op, rede seng, lave ugeskema. Forældrene endte med at flytte hende fra bostedet ud i egen lejlighed og til bostøtte i stedet. Hun fik en kat, og der skete mere på et år, end der var sket på 10 år på bostedet, sagde forældrene. I dag arbejder hun som frivillig i Kattens Værn, bor med sin kæreste, og nu tager de en drøm ad gangen og bygger ovenpå."

Læs også: "[Recovery skal vende tankegangen i psykiatrien](#)"

Emneord:

Psykiatri