



Skizofreni

af Kent Eldov

Til mennesker med skizofreni,
pårørende og andre interesserede



SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
arbejder for at skabe forståelse og tolerance for
mennesker med sindslidelse og deres pårørende



Skizofreni

Til mennesker med skizofreni,
pårørende og andre interesserede

Udarbejdet af Kent Eldov

Udgivet af SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

Skizofreni

Til mennesker med skizofreni, pårørende og andre interesserede

© SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed, 2020

Alle rettigheder forbeholdes.

Mekanisk, fotografisk eller anden gengivelse
eller mangfoldiggørelse af dette hæfte eller dele heraf
er uden landsforeningens skriftlige samtykke ikke tilladt
ifølge gældende dansk lov om ophavsret

Tekst: Kent Eldov
(revideret primo 2008)
Fotos: Colourbox.com

Hæftet kan hentes i pdf-format på www.sind.dk

SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed
Blekinge Boulevard 2
2630 Taastrup

Telefon: 3524 0750
e-mail: landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk

Indledning

Denne pjece henvender sig fortrinsvis til mennesker, som har fået stillet diagnosen skizofreni. Det er mit håb, at også pårørende, venner og kolleger kan få lidt mere indsigt i sygdommen, for der er stadig mange misforståelser og fordomme omkring skizofreni og psykiske lidelser i det hele taget.

En skizofrenidiagnose er ikke en slags dom, som en læge idømmer. Det er en fællesbetegnelse for en række psykiske sygdomme, som påvirker ens liv i større eller mindre grad, og som man må forholde sig til, hvis livet skal blive så godt og indholdsrigt som muligt.

Skizofreni er en hjernesygdom, som i vekslende grad rammer tænkningen, følelseslivet, sans- og bevægeapparatet, humør, initiativ og interesse for omverdenen. Årsagen til at sygdommen opstår kendes ikke.

I befolkningen som helhed forekommer sygdommen hos omkring en ud af hundrede. Blandt mennesker som har en far eller mor med sygdommen får hver tiende den, og hvis begge forældre har sygdommen vil op mod halvdelen af børnene få den. Hvis den ene af et enægget tvillingepar har sygdommen vil den anden tvilling i halvdelen af tilfældene også udvikle den. Vi ved derfor med sikkerhed, at der er en vis arvelighed.

Oftentimes har mennesker med sygdommen skizofreni altid følt sig anderledes end andre, men de symptomer, som fører til at man får diagnosen, starter hyppigst i alderen fra femten til femogtredive år. Sygdommens forløb er som regel meget langvarigt – typisk med gode og dårlige perioder – men selv efter mange års sygdom kan den gå i ro.

Symptomerne kan starte pludseligt, eller de kan udvikle sig mere gradvis og snigende. I de dårlige perioder kan tankevirksomheden være så påvirket, at man er ude af stand til at skelne mellem virkeligheden og ens egne forestillinger.

Nogle mennesker med skizofreni har arbejde og stifter familie, men sygdommen kan også påvirke ens funktion så meget, at dette ikke er muligt.

Mange med skizofreni modtager pension, og en del har det bedst med at bo alene. Andre klarer sig bedst i bofællesskaber eller på institution.



Indhold

Indledning.....	3
Symptomer.....	7
Medicin.....	9
Behandlingstilbud.....	11
Misbrug.....	13
Gode råd til mennesker med skizofreni.....	15





Symptomer

Sygdommen påvirker tænkning, følelsesliv og sansning i varierende grad. Den kan give et eller flere af følgende symptomer:

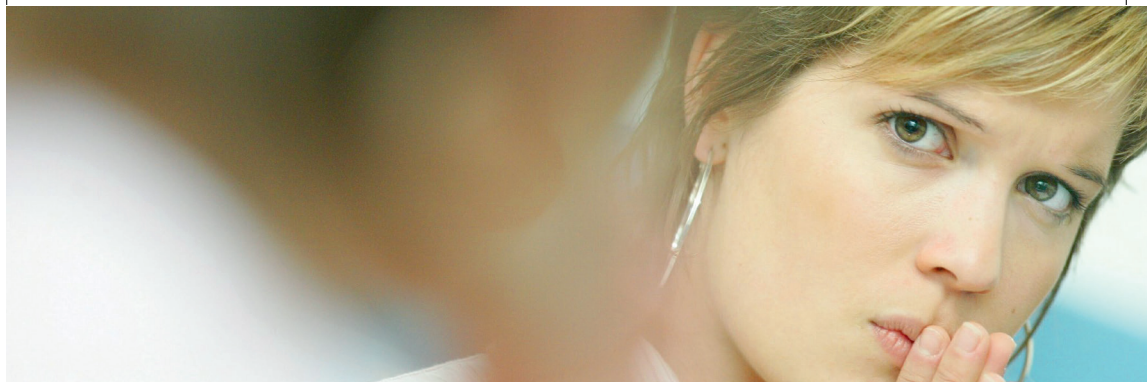
- Uvirkelighedsfølelse, hvor man oplever sig selv som ikke eksisterende, død eller på anden måde ændret eller fremmed på en mystisk måde.
- At verden er forandret, kunstig eller en stor illusion
- Andre mennesker kan opleves som uvirkelige, som dukker eller robotter, og verdenen kan virke som et produkt af ens egen fantasi.
- Man kan opleve selv at have mystiske evner, at være klogere, bedre og mere betydningsfuld end alle andre, eller at man tværtimod er fuldstændig uden betydning og ligegyldig.
- Ganske almindelige hverdagsbegivenheder kan få en mystisk betydning, og man kan opleve sammenhænge mellem forskellige ting og begivenheder, som ellers ikke har noget med hinanden at gøre.
- Man kan opleve, at TV, radio og aviser henvender sig direkte til en med særlige budskaber, eller at ens tanker offentliggøres i medierne.
- Det kan blive vanskeligt at skelne mellem indre oplevelser, som foregår i ens fantasi, og de ting der sker i den ydre verden.
- Selv ganske simple ting – som at binde et snøreband, at vaske op eller lignende – kan blive fuldstændig uoverskuelige, fordi man pludselig skal tænke over, hvordan det skal gøres, og hvorfor tingene netop har de farver, former og øvrige egenskaber, de har, eller hvordan de virker. Man kan så fortabe sig i spekulationer. På samme måde kan man blive helt optaget af, hvordan verden er skruet sammen og fungerer, hvad der får mennesker til at se ud og opføre sig som de gør, og hvad ens egen placering i alt dette er.
- Denne usikkerhed kan gøre det næsten umuligt at foretage og fastholde valg, selv ting, der almindeligvis opfattes som ubetydelige, for eksempel hvilken farve sokker, man skal tage på, eller hvad man skal have at spise. Manglende evne til at kunne vælge er typisk ved skizofreni, og kan være meget pinefuldt.

- Man kan også miste interessen for sig selv eller for omverden. Man kan opfatte sin egen eksistens som meningsløs, eller opleve verdenen som kaotisk og ligegyldig. Det kan føre til at man trækker sig mere og mere ind i sig selv, isolerer sig fra familie og venner, og man kan blive ligeglad med sig selv og blandt andet glemme at spise, blive ligeglad med personlig hygiejne og ikke interessere sig for uddannelse, job og almindelige hverdagsting.
- Man kan have kraftige stemningsudsving, som ikke har nogen ydre anledning.
- Et andet symptom er fornemmelsen af ikke at være alene, selv om der ikke er andre sammen med en. Denne fornemmelse kan være så kraftig, at man bliver overbevist om at være under overvågning (ofte af en efterretningstjeneste, politiet eller lignende, måske endog med skjulte kameraer eller mikrofoner). Man kan blive overbevist om at der er komplotter rettet mod en for at skade og genere en – eventuelt stræbe en efter livet.
- Tænkningen kan blive forstyrret så meget, at tankerne afløser hinanden i en stadig strøm, som man ikke kan kontrollere eller afbryde. Man kan have oplevelsen af at andre kan læse ens tanker eller man selv kan læse andres tanker – at fremmede tanker bliver placeret i ens hoved eller det modsatte: at nogen fjerner og stjæler ens tanker. Man kan også opleve at tankerne stopper, så hovedet føles fuldstændig tomt.
- Man kan opleve, at andre overtager styringen af ens krop og bevægelser, eller af ens vilje.
- Hallucinationer forekommer for alle fem sanser, langt hyppigst for hørelsen, så man hører lyde eller stemmer, som taler til eller om en, oftes nedsættende eller kommanderende. Sjældnere ser man ting som ikke er der i virkeligheden, eller man kan lugte, smage eller føle noget, uden at der er fremmed lugt, smag eller noget, der rører en. Man kan også opleve at ting skifter farve, form eller størrelse, eller at mennesker skifter udseende, ligesom man kan opleve sin egen krop forandret og fremmed.

Disse og andre symptomer kan opleves som fuldstændig virkelige og meget pinefulde. Det er meget vanskeligt at leve sig ind i, hvordan det er at have symptomer af denne karakter, og mange mennesker med skizofreni har – ofte med rette – en følelse af ikke at blive forstået af andre.

Med sygdommen følger også ofte en nedsat evne til at leve sig ind i andres måde at tænke på, og det gør det vanskeligere at indgå i sociale sammenhænge. Det kan medføre en tilbøjelighed til at undgå for meget kontakt med andre mennesker, at isolere sig – og samtidig føle sig ensom.

At leve med at man i perioder ikke kan stole på sine egne sanser og dømmekraft, og hvor tilværelsen opleves som kaotisk, meningsløs, truende og uoverskuelig er en meget krævende opgave, og man må nære en dyb respekt for de mennesker, som på denne baggrund opbygger en god og indholdsrig tilværelse for sig selv.



Medicin

Har man skizofreni er det oftest nødvendigt at tage medicin for at fjerne eller dæmpe symptomerne på sygdommen. Hensigten med medicinen er at regulere de bioke-miske processer i hjernen, således at man kan tænke mere klart, at hallucinationer og vrangforestillinger aftager eller forsvinder, at meget kraftige og ubehagelige ud-sving i humøret dæmpes, og at den angst og det ubehag, som følger med sygdommen, mindskes. Herved kan man frigøre den energi, som det kræver at få overskud til at forbedre mulighederne for at få et til-fredsstillende liv.

De typer af medicin, man kan have brug for, er først og fremmest det der betegnes som antipsykotisk medicin. Den skal ofte suppleres med beroligende og angstdæm-pende medicin – af og til desuden med stemningsregulerende medicin og sove-medicin, og endelig kan man have brug for medicin mod bivirkninger.

Der er mange forskellige typer af anti-psykotisk medicin til rådighed. For dem alle gælder, at de effektivt dæmper eller fjerner symptomerne, og at de virker over lang tid.

Når man starter en behandling går der typisk fra tre til seks uger inden den fulde virkning af medicinen er indtrådt. Hvis man afslutter en behandling går der ofte flere måneder, før virkningen er helt væk. Dette kan narre en til at tro, at man ikke længere behøver medicinen, mens man i virkelighe-den går og bliver mere og mere syg igen.

Al medicin kan have bivirkninger, som kan have forskellig sværhedsgrad.

De nyere præparater mod psykotiske symptomer er udviklet til at have færre bi-virkninger end de ældre, men det er me-get individuelt hvilket præparat der er det bedste for den enkelte. Hvis man er i en be-handling som virker godt uden generende bivirkninger er der ingen grund til at skifte til anden medicin. De typiske bivirkninger varierer fra præparat til præparat

De typiske bivirkninger ved antipsyko-tisk medicin er Parkinsonisme, som viser sig ved stivhed af musklerne, øget spytflåd, eventuelt rysten på hænderne. Man kan også opleve indre uro og rastløshed. Disse bivirkninger kan dæmpes eller helt fjernes med bivirkningsmedicin.

Antipsykotisk medicin giver hos nogle mennesker øget appetit og deraf følgende vægtøgning, hvilket af rigtig mange ses som et stort problem. Det kan ofte afhjælpes ved at skifte til et andet præparat. Det er også en god ide at tale med en diætist om fornuftige kostvaner, og at sørge for at få tilstrækkelig motion.

Der kan også forekomme påvirkning af hormonbalancen, som hos kvinder kan føre til brystspænding og eventuelt mælkeproduktion. Seksuallivet kan nogle gange påvirkes af behandlingen. Nogle præparater kræver kontrol med blodprøver eller andre målinger, så man kan sikre sig, at ens legemsfunktioner ikke påvirkes af at man tager dem.

De fleste bivirkninger er mest udtalte i starten af en behandling og aftager som regel med tiden. Hvis man får bivirkningsmedicin er det derfor klogt en gang imellem at overveje, om man fortsat har behov for dette tilskud, eller om dosis kan nedsættes eller helt ophøre.

Noget medicin skal tages to gange daglig, andet en gang daglig, og nogle præparater findes desuden i depotform, som man

kan nøjes med at få indsprøjet med en eller flere ugers mellemrum.

For en mere detaljeret beskrivelse af de enkelte præparater og præparatgrupper kan man søge på internet på adressen www.medicin.dk. Du kan også spørge den læge, der behandler dig, efter skriftlig information om medicinen.

I lægemiddelkataloget, indlægssedler til medicinen og anden skriftlig information er alle de registrerede bivirkninger, som kan forekomme, beskrevet. Det er dog langt fra sådan, at alle mennesker, som tager den omtalte medicin, får de omtalte bivirkninger. Det gælder om at finde den bedst virkende medicin med færrest mulige (helst helt uden) bivirkninger. Nogle gange må man prøve flere forskellige præparater og forskellige doseringer, før man finder frem til den bedste medicinering.

Den læge, der skriver recept på din medicin, har ansvaret for at det er den rette medicin i den rette dosis, du modtager, men det er meget væsentligt at du også selv tager ansvaret for at tage den medicin, der er nødvendig for at holde din sygdom under kontrol.



Behandlingstilbud

De fleste mennesker med diagnosen skizofreni har gavn af regelmæssig kontakt til behandlingssystemet. Denne kan være til ens praktiserende læge, hos praktiserende psykiater eller ved en psykiatrisk afdeling, typisk ved kontakt til et distriktskykiatrisk center og/eller distriktskykiatrisk sygeplejerske.

Da evnen til at skabe og vedligeholde kontakt kan være nedsat af sygdommen, kan det være en stor fordel at benytte de cafeer og væresteder, som findes mange steder i landet, og som særligt henvender sig til mennesker med psykisk sygdom. Nogle steder findes der lignende tilbud i de distriktskykiatriske centre.

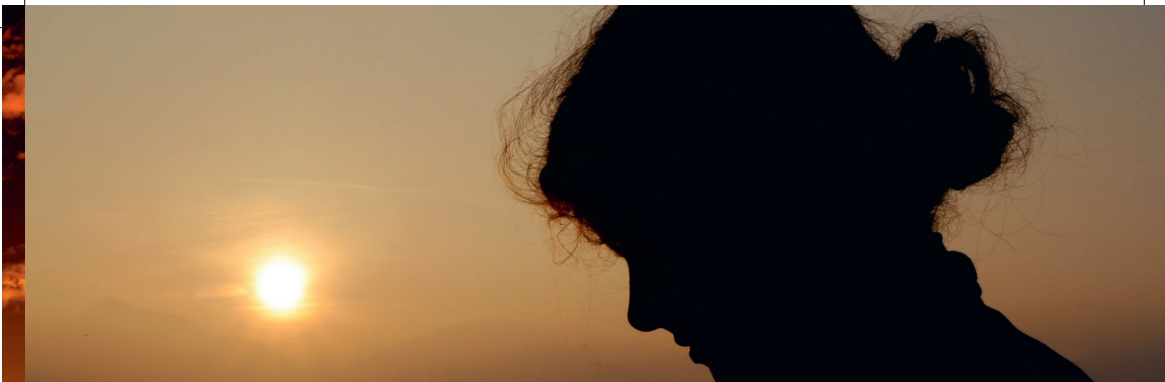
Sygdommen kan gøre det vanskeligt at overskue og tackle alle de krav, man dagligt stilles overfor. Derfor er der i behandlingssystemet også mulighed for at få hjælp af socialrådgivere, som kan bistå med kontakten til offentlige myndigheder, pengesager, bolig, job, pension og lignende.

Det kan også være svært at stå alene med de menneskelige problemer, som vi alle løber ind i, og de særlige problemer der kan opstå som følge af at have en lidelse, som kan være mere eller mindre invaliderende. Der er derfor også mulighed for at få hjælp af psykologer, og de mennesker, man i øvrigt kommer i kontakt med i behandler-systemet er alle særligt uddannede til at kunne bistå mennesker med psykisk sygdom.

Såfremt man har svært ved at bo alene findes der forskellige socialpsykiatriske bo-tilbud, i form af solistbolig, hvor man har tæt kontakt til en behandler, opgangsfællesskaber eller bofællesskaber. Man kan også have det bedst med at bo et sted hvor der er personale til at hjælpe en hele døgnet.

Mange forskellige personalegrupper arbejder - med hver deres ekspertiser og i et samspil - på at mildne konsekvenserne af sygdommen for den skizofrene og de pårørende.



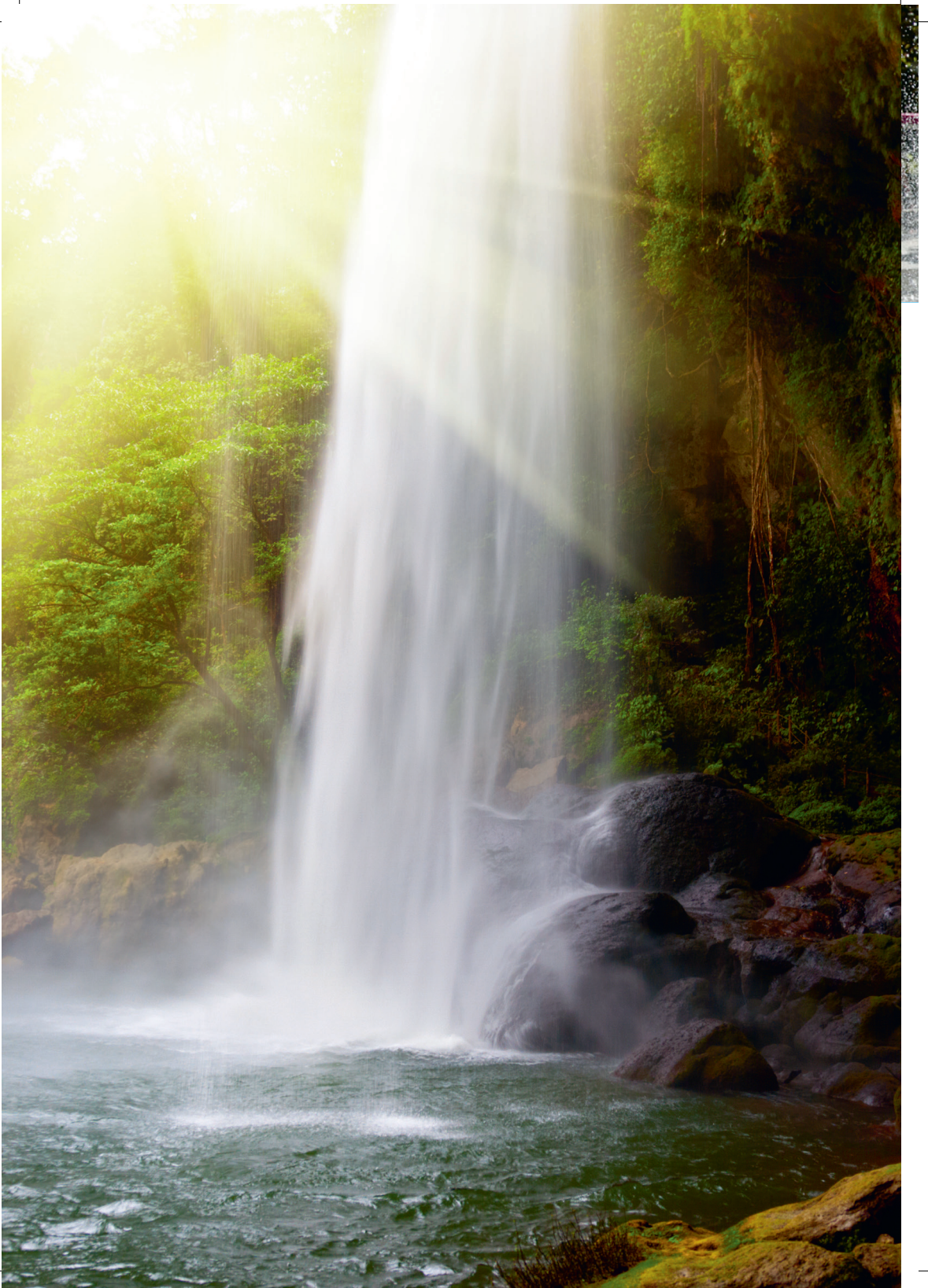


Misbrug

I gruppen af mennesker med psykisk sygdom er der en højere forekomst af misbrug end i den øvrige befolkning. Det er nærliggende at tænke sig, at mennesker med psykisk sygdom fristes til at bruge alkohol eller andre stoffer til at dulme deres symptomer. Det er et faktum, at misbrug af ethvert stof kan fremkalde eller forværre symptomer på psykisk lidelse, hvorfor man let kan komme til på lidt længere sigt

at forværre sin egen sygdom i stedet for at mindske symptomerne. Det er derfor endnu vigtigere for psykisk lidende at undgå misbrug end for folk i almindelighed.

Hvis du har et forbrug af alkohol eller andre stoffer er det klogt at søge hjælp til at standse dette. Din behandler ved, at risikoen for at blive misbruger er større med psykisk sygdom og kan hjælpe dig til at gøre noget ved misbruget.





Gode råd til mennesker med skizofreni

Bevar din selvrespekt – og respekten for andre.

Alle mennesker har nogle grænser, som de ikke bryder sig om at andre overskrider. Det er vigtigt at kunne sige fra og markere, hvis nogen overtræder ens grænser, ligesom det er vigtigt at respektere andres grænser; det er også godt at kunne vise andre, hvad man godt kan lide hos dem.

Ligesom man med rimelighed kan forvente, at andre respekterer de signaler, man selv udsender, skal man bestræbe sig på at forstå og respektere når andre markerer, at man kommer for tæt på.

Hvis man ofte oplever, at andre ikke forstår ens signaler kan det jo tænkes, at man ikke udtrykker sig på en måde så det kan forstås, og man må så forsøge at blive mere tydelig og bedre til at fortælle andre, hvad det er man forventer af dem.

Ethvert menneske er værdifuldt og enestående. Det gælder både dig og dine omgivelser.

Lær af dine erfaringer

Hvis du gang på gang oplever at løbe ind i problemer i bestemte situationer kan det måske skyldes, at du hver gang forsøger at tackle situationen på samme måde (som jo altså har vist

sig ikke at føre til det ønskede resultat). Du kan så overveje, om ikke der er andre måder at reagere på som måske fører til et andet og bedre resultat.

Beskyt dig selv, men pas på ikke at afskære dig selv fra verden

Ikke sjældent vil man komme ud for, at omgivelserne ikke forstår ens situation som psykisk syg, ligesom man selv kan have svært ved at forstå andre menneskers tanker og handlinger. Dette kan føre til, at man isolerer sig fra andre og mest muligt undgår kontakt. En bedre måde at komme om ved det på er at øve sig og blive bedre til at opretholde kontakten, og hele tiden lære at sætte sine egne grænser og respektere andres. Det er meget få mennesker, der ønsker at være isolerede, og det er heller ikke rart at føle sig alt for afhængig af andre.

Bevar tiltroen til mennesker, uden at være naiv

Som udgangspunkt kan man regne med, at familie, venner og behandlere ønsker det bedste for en og efter bedste evne prøver at være der for en. Det endelige ansvar for ens liv har man dog selv.



Afslutning

Såfremt du selv eller en af dine nærmeste har fået en skizofrenidiagnose, eller har mistanke om at lide af skizofreni, er det en god ide at vide så meget som muligt om sygdommen og om de forholdsregler, som man skal tage, for bedst muligt at kunne håndtere lidelsen.

Der findes meget litteratur om sygdommen, som for eksempel kan lånes på biblioteket. Hvis man har mulighed for at gå på internettet kan man også hente mange oplysninger og god vejledning der. Man kan søge under skizofreni, eller man kan gå på en af de hjemmesider, der findes om emnet, for eksempel SIND, Psykiatrifonden, Netdoktor, Netpsykiater og en del andre.

Der findes flere foreninger for mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende. SIND – Landsforeningen for psykisk

sundhed er en af mulighederne. Du kan søge flere oplysninger på internettet, eller du kan spørge din behandler.

Den første kontakt til behandlersystemet er typisk ens praktiserende læge, som ved meget om sygdommen, og som også kan henvise til praktiserende psykiater eller til psykiatrisk afdeling. Mange steder kan man også henvende sig direkte til distriktpsikiatrisk center eller til en psykiatrisk skadestue, hvis man oplever nogle af de symptomer, som kan give mistanke om at man lider af skizofreni eller anden alvorlig psykisk lidelse.

Ved mistanke om sygdommen er det vigtigt, at man hurtigt får afklaret, om man har brug for hjælp, da forløbet af sygdommen kan forventes at blive mildere ved tidlig behandling.





Mia Kristina Hansen, formand for SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed

SIND har brug for din hjælp

I **SIND – Landsforeningen for psykisk sundhed** kæmper vi for bedre vilkår for mennesker med sindslidelse og deres pårørende. Vi har brug for din hjælp!

SIND skaber mange fællesskaber og venskaber. Ved at støtte **SIND**, kan du gøre en forskel og bidrage til, at mennesker med sindslidelse får bedre livsmuligheder, bliver taget mere alvorligt, føler sig mindre isolerede, stigmatiserede og marginaliserede.

SIND kan også hjælpe dig. Ring til vores landsdækkende telefonrådgivning for mennesker med sindslidelse og deres pårørende: **7023 2750**.

Send os et bidrag. Hver krone kan gøre en forskel!



Støt SIND
[SIND.dk/bidrag](https://sind.dk/bidrag)



Bliv medlem
[SIND.dk/medlem](https://sind.dk/medlem)



Få hjælp
[SIND.dk/faa-hjaelp](https://sind.dk/faa-hjaelp)