

**M**  
**E N**  
**N E S**  
**K E - B**  
**Y R D E N**

En forsknings- og formidlingsforestilling  
om fænomenet depression af  
Thomas Corneliussen & Stages of Science

(16.01.2019)



**STAGES OF SCIENCE**

Et samarbejde mellem Stages of Science og Det Kongelige Teater  
Støtte økonomisk af Statens Kunstfond og Lundbeckfonden

**Medvirkende:**

Line Roager  
Daniel Majholm  
Randi Bitsch  
Rosa Sand Michelsen  
Thomas Voss  
Maja Romm

## **DIMENSIONSPASSAGEN & FORSKNINGSPRÆSENTATION**

*[Lys: Lyset er behageligt dæmpet. Scenografien (Klodsens) er lukket til.]*

*[Projektion: skifter mellem skilt med titel og Skilt med: Skabt af SOS. Koproduktion med Det Kongelige Teater Et forskningssamarbejde om depression mellem SOS, Enactlab og Københavns Universitet. Støttet af Statens Kunstfond og Lundbeckfonden]*

*(Når foyerpersonalet er klar til at lukke dørene)*

**SPEAK:**

Kære publikum – forestillingen går i gang om et øjeblik, og vi skal derfor bede jer slukke for jeres mobiltelefoner, da vi har brug for jeres udelte opmærksomhed de næste ca. to en halv time.

I har alle fået tildelt en afstemningsenhed der er fæstnet til sædet foran jer – eller under jeres sæde. I må gerne finde afstemningsenheden frem nu – for på udvalgte tidspunkter i løbet af forestillingen beder vi jer svare på nogle få spørgsmål.

Når I hører denne lyd [lyd] åbnes afstemningen på et givet spørgsmål.

Alle spørgsmål besvares på en skala fra 1 til 10 med det tal der bedst repræsenterer jeres individuelle holdning.

Når afstemningsheden blinker grønt er jeres svar registreret. I kan ændre jeres svar så mange gange I vil, så længe afstemningen på et givet spørgsmål er åben.

Når denne lyd høres [lyd] er afstemningen på et spørgsmål forbi.

Vi skal nu bede jer svare på et test-spørgsmål:

I hvor høj grader mener du, at du har forstået afstemningsproceduren?

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: Jeg har forstået alt

Og 5 svarer til: Det kommer nok hen ad vejen.

Vi skal gøre opmærksom på at jeres svar bliver afgivet anonymt. Detaljer om forskningsprojektet kan findes i programmet og på Stages of Science hjemmeside.

Vi vil gerne på forhånd takke jer for jeres bidrag til vores forskning.

Her kommer de første 3 rigtige spørgsmål:

**SPØRGSMÅLSRUNDE #1 (generelle spørgsmål)**

**1: MANGE MENER, AT DEPRESSION ER PERSONENS EGEN SKYLD**

Hvor 1 svarer til: Meget uenig

10 svarer til: Meget enig

Og 5 svarer til: Hverken- eller

**2: JEG MENER IKKE, AT DEPRESSION ER PERSONENS EGEN SKYLD**

Hvor 1 svarer til: Meget uenig

10 svarer til: Meget enig

Og 5 svarer til: Hverken- eller

**3: DER ER MEGET MAN SELV KAN GØRE FOR AT FORHINDRE EN DEPRESSION**

Hvor 1 svarer til: Meget uenig

10 svarer til: Meget enig

Og 5 svarer til: Hverken- eller

**TAK FOR JERES SVAR**

## SCENE 2 ROSA & THOMAS PRÆSENTERER DE TRE

- Thomas: De næste to en halv time skal det handle om depression,
- Rosa: Eller melankoli som det tidligere hed, dengang det også blev forbundet med alt fra varulve - til kærlighedssyge - til at lande kunne være melankoliske.
- Thomas: Nogle har beskrevet det som "Det Bundløse Mørke..."
- Rosa: Winston Churchill kaldte det "Den sorte Hund".
- Thomas: En af de tidligste betegnelser for depression var "Sorg uden årsag".
- Rosa: Ja, kært barn har mange navne.
- Thomas: Mit navn er Thomas Voss.
- Rosa: Og mit navn er Rosa Sand.
- Thomas: Og på trædeorgel og andre musikalske, auditive virkemidler har vi Maja Rom. Giv hende en hånd mine damer og herrer.
- Rosa: Statistisk set bliver ca. 1/5 af den danske befolkning ramt af depression på et tidspunkt i løbet af deres liv.
- Thomas: Så... 1, 2, 3, 4, dig!, 1, 2, 3, 4, dig!, 1, 2, 3... vi kan også sige alle jer her i det her område. I får en Depression på et eller andet tidspunkt i jeres liv.
- Rosa: Og så kan vi sige, at alle jer her, er de pårørende, det er jo en endnu større gruppe, så ja det svarer nok ca. til jer her.
- Thomas: Så er der alle behandlerne og alle dem i administrationen, og i uddannelsessystemet og på arbejdsmarkedet, alle dem der af professionelle årsager kommer i berøring med de depressive, det svarer vel ca. til jer.
- Rosa: Og så er der en lille gruppe tilbage, som kan leve hele deres liv i lykkelig uvidenhed om det her fænomen. Men I er godt nok ikke mange hva`?
- Rosa: WHO har forudsagt at depression vil være den største enkeltstående årsag til uarbejdsdygtighed i år 2027. Men det tal var allerede nået i år 2017.
- Thomas: På verdensplan er over 300 millioner ramt af depression.
- Rosa: Det er mere end 50 gange Danmarks befolkning.

Thomas: Lige nu skønnes det at ca. 200.000 danskere har diagnosen depression.

Rosa: I skal nu møde tre af dem der har været ramt, og som har valgt at dele deres oplevelser og erfaringer med jer.

Thomas: Mine damer og herrer, tag godt imod: Line!

Thomas: Daniel!

Rosa: Og Randi!

*[Maja spiller en indgangsmarch] (Line, Daniel og Randi bliver vist ind af Eva)*

Thomas: De her tre mennesker foran jer, er blevet mærket på hver deres måde, af depression.

Rosa: Se godt på dem.

*(Rosa giver tegn. Line, Daniel og Randi drejer langsomt rundt om sig selv.) [Maja spiller igen]*

Rosa: De her tre mennesker har oplevet at leve i en helt anden verden end os – eller ligefrem ”uden for verden”, som en af dem beskriver det. Men lad os se, om det kan lade sig gøre at give os alle sammen en fornemmelse af deres verden, og en forståelse af hvordan det opleves at leve med de stigma der er forbundet med at være tidligere depressionsramt.

Thomas: Lad os starte med dig Line. Vil du fortælle os lidt om dig selv?

Line: Jeg hedder Line. Jeg 24 år. Og... ja, jeg læser til Ingeniør i bioteknologi på DTU. Fordi jeg synes bakterier er helt vildt interessante – bakterier er... virkelig seje...!

Jeg blev ramt af depression imens jeg skrev på min bacheloropgave. Samtidig med at jeg gjorde alt muligt andet. Gik til kor tog et ekstra fag, sad i bestyrelser og ja, min kalender var altid pakket, jeg skulle altid noget – også i weekenderne. Jeg er sådan en der kaster 100 bolde op i luften – og så skal jeg gribe dem alle sammen igen. Og hvis jeg ikke kan det, så må jeg gro en ekstra arm.

Thomas: Og hvor længe var du ramt?

Line: Jeg var ramt i godt et halvt års tid.

Rosa: Og hvad var det præcist der gjorde det?

Line: Folk spørger altid efter en grund. Men ja det havde jo med studiet at gøre, men det var nok ikke bare en ting.

Thomas: Men spørger man ikke sig selv om hvad det var der gik galt, hvad var grunden?

Line: Jo selvfølgelig. Men der er bare ikke altid enkelt. Men jo... og inderst inde er jeg bange for, at det har noget at gøre med min grundindstilling til mig selv. Dybest set tror jeg ikke på, at jeg er et godt menneske. Det hænger måske nok sammen med den kristendom jeg er vokset op med, som siger at mennesket er født syndigt og derfor har brug for frelse. Men selv hvis Gud han frelser mig, så ændrer det ikke min grundlæggende følelse af at jeg er et dårligt menneske, og at jeg har en rådden sjæl. Så derfor prøver jeg at gøre alle mulige ting i mit liv – godt og grundigt og ordentligt, for at kompensere for, at jeg er et dårligt menneske.

Rosa: Så du er blevet ramt af depression, fordi du tror, at du er et dårligt og syndigt menneske?

Line: Det er ikke noget jeg tror. Jeg véd inderst inde, at jeg er et dårligt menneske. Og ja jeg tror det hænger sammen. Men det er faktisk også tit den fornemmelse af at være et dårligt menneske jeg får, når folk sådan generelt siger noget til mig om depression og hvordan man ifølge dem burde kunne blive rask igen.

Thomas: Hvad siger folk til dig?

Line: Hvis de f.eks. har spurgt til hvad jeg gjorde med min tid – ikke så meget – ligger meget i sengen – ”Nåe... det kan også være at det er dét der er i vejen! Måske skulle du prøve at stå op og komme lidt ud...?”... Men det er jo ikke kun dem. Jeg kan også være hård ved mig selv. Og blive bange for, at jeg måske slet ikke har forstået hvad det går ud på. Måske har jeg slet ikke forstået hvorfor, jeg blev deprimeret – og så er det jo bare et spørgsmål om tid, før det kommer tilbage.

Rosa: Ja, tak Line! Lad os høre fra Randi!

Randi: Jeg hedder Randi. Jeg er 59 år. Jeg er uddannet fysioterapeut og jeg elsker at arbejde. Jeg har arbejdet mange år i sundhedsvæsenet. Jeg er en rigtig arbejdsbi – men der er altså bare noget med strukturerne i de her væsner, som har resulteret i at jeg er blevet ramt flere gang af arbejdsrelateret depression. Først i 1999, så i 2004 og sidst i 2013. Så jeg er simpelthen blevet kørt i sæk, af det sundhedssystem der er sat i verden for at passe på os alle sammen og holde os sunde og raske. Ja, det er måske lidt paradoksalt.

Randi: Altså jeg synes at livet er enormt rigt. Jeg er sådan en der godt kan lide at lave lidt sjov med tingene, for vi bliver sgu alle sammen deprimerede, hvis ikke vi ikke kan grine lidt af os selv og hinanden. Til en fest kan jeg godt finde på at komme ind med en sjov hat på og sådan noget...

Rosa: Men du har været ramt af depression flere gange?

Randi: Ja. Og jeg kan også godt få en lidt ubehagelig mistanke om, at jeg måske ikke tager tingene helt alvorlig nok, og at det måske er derfor depressionen er vendt tilbage igen og igen.

Thomas: Ja, tak Randi!

Rosa: Og Daniel...

Daniel: Jeg hedder Daniel. Jeg er 46 år og tidligere lærer og souschef. Jeg blev ramt af depression i forbindelse med mit yngste barns fødsel, hvor der var nogle voldsomme komplikationer. Jeg er blevet diagnosticeret med svær depression, som i 4 år virkede som om den var behandlingsresistent.

Rosa: Og det kom i forbindelse med dit barns fødsel og sygdom?

Daniel: Det er den udløsende faktor, men der er ikke nogen der har kunnet pege på en egentlig bagvedlæggende årsag.

Thomas: Men kan man altid pege på en årsag?

Daniel: Det ved jeg ikke. Jeg tror bare alle gerne vil have en forklaring. Alle de behandlere jeg har talt med om det, har ledt efter en bagvedlæggende årsag, der kunne hænge sammen med min personlighed og min baggrund.

Thomas: Men var det så ikke dét der med dit barn, der udløste det?

Daniel: Jeg kan ikke svare dig på det. Og jeg er faktisk blevet brugt som eksempel på at depression er noget der kan ramme alle - helt vilkårligt.

Rosa: Spændende! Tak Daniel! Så I har det til fælles, at I alle tre har haft depression. Men jeres erfaringer med depression og dens årsag er vidt forskellige?

Randi: Ja.

Daniel: Ja.

Line: Ja, men dét jeg tror vi alle sammen har til fælles, det er det blik dér. *(Peger på publikum)*

Rosa: Hvad for et blik?

Randi: Jeg forstår godt hvad Line siger. Man bliver hurtigt set på som noget farligt.



Line: Der er i hvert fald mange, der bliver ubehagelige til mode, og begynder at ignorere en, når man fortæller dem, at man er psykisk syg.

Thomas: Men nu er det at have en depression jo ikke det samme som at have en psykisk sygdom, vel?

Daniel: Jo, det er faktisk præcis det det er. Så derfor er der 2 store stigma vi møder. Det ene er, at alle har prøvet at være kede af det, så vi burde, ligesom de kan, kunne tage os sammen. Og det andet er, at folk har den her angst for de psykisk syge.

Thomas: Det forstår jeg ikke... har vi ikke lige fået slået fast, at det kun er en lille bitte del af befolkningen, der aldrig får berøring med depression. De lykkelige få (*peger*). Så alle dem her (*indikerer resten af publikum*) må jo have alle mulige grader af erfaring med depression?

Line: Ja, men det betyder ikke at de overhovedet har forstået, hvad det vil sige. Vi fatter det jo lige så lidt som dig! Forskellen er bare jeg har det – det har du ikke!

Randi: Og du skal ikke fortælle ret mange steder, at du er psykisk syg, før du oplever at stå alene og være udenfor og være frosset ude.

Rosa: Er det virkelig sådan i oplevelser det?

**[PROJEKTION: Vi ser en række overskrifter under Daniels replik]**

Daniel: Prøv at hør: Medierne er jo fyldt med overskrifter der spiller på den her angst. Derfor er det er jo heller ikke det første du siger til en jobsamtale, vel? Hvis jeg siger, at jeg er depressiv - det kan folk forholde sig til, fordi de tror de forstår det. Hvis jeg siger jeg har en depression – så er det er lidt mere uforståeligt og måske bare mærkeligt. Hvis jeg siger jeg har en psykisk sygdom – så begynder folk at blive usikre og synes det er ubehageligt. Men hvis jeg siger, at jeg er psykisk syg – så bliver folk angste og begynder at se mordere og voldelige knivstikkende psykopater.

Rosa: Okay... Og alle de her billeder af de psykisk syge, de kommer jo et sted fra. Så – inden vi hører jeres historier – så lad os lige starte med at se lidt på, hvordan man har behandlet de psykisk syge igennem tiden.

### 3 PSYKIATRIENS HISTORIE (BILLEDER PÅ FRYGTEN)

[Projektion: "Psykiatrien ophav" + diverse billeder]

- Rosa: Det vi kalder psykiatrien i dag, det startede ~~sådan set~~ med at munkene i den tidlige middelalder begyndte at lukke de gale, ~~altså de psykisk afvigende~~, inde i klostrene.
- Thomas: Ja. Munkene og præsterne så de syge eller gales tilstand som en straf fra Gud, hvilket jo omvendt måtte betyde, at hvis de havde fået en straf, så måtte de jo også have begået en synd.  
Derfor forsøgte man i klostrene at hjælpe de her mennesker med at sige undskyld til Gud, så Gud kunne tilgive dem - og gøre dem raske igen.
- Rosa: Det første psykiatriske hospital i Vesten lå i London og fungerede som sindssygeanstalt fra 1377. Stedet hed Bethlem Royal Hospital – eller Bedlam, i folkemunde.
- Thomas: Og det der foregik på Bedlam, var på mange måder en fortsættelse af det der havde foregået i klostrene. De gale blev lænket til væggene og pisket eller blev lukket inde i såkaldte dårekister – det kunne være overfyldte bure eller skabe, eller sådan nogle her, der ligefrem lignede kister.
- Rosa: Eller små dårekister til børn som denne her (*den lille dårekiste*). Den store forskel fra klostrene, var nok egentlig kapaciteten – altså mængden af "gale" som institutionen kunne rumme – og opfindsomheden, når det kom til torturinstrumenterne – og så at offentligheden nu kunne komme ind og overvære løjerne – mod at betale entré naturligvis.
- MAJA: "Buy your tickets to Bedlam!!! Come see the craziness and the horrors of mental illness that will keep you up at night!!!" (*skriger vanvittigt*)
- Thomas: Tortur, afstraffelse og opbevaring af "de gale", viste sig faktisk at være en overraskende god forretning. Så der kom efterhånden flere og flere af de her anstalter – hvilket jo på sin vis gjorde dem til en stor succes...
- Rosa: Det lykkedes godt nok ikke rigtigt at helbrede nogen af patienterne.
- Thomas: Man vikledede f.eks. folk ind i stof og lagde dem i iskoldt vand.
- Rosa: Man lagde folk i metalbure, som man sænkede ned i koldt vand, så patienterne kunne opleve nær-druknings-tilstande...
- Thomas: Man havde nemlig fået den idé, at mental sygdom skyldtes for meget blod i hjernen. Så man gav dem chok, drænedede de syge for blod - eller spændte dem fast i f.eks. sådan en her:

Maja: "The Tranquilizer!!!"

Rosa: På Sct. Hans Hospital-brugte man i lang tid en stor centrifuge, hvor man slyngede folk rundt så blodet netop kunne blive presset væk fra hjernen – og man havde også en bro med en faldlem, hvor man kunne lade de intetanende patienter falde ned i en kold sø med masser af ål.

Thomas: Senere gik man over til at operere på folk...

Rosa: Man trak alle tænderne ud,

Thomas: Man fjernede mandlerne,

Rosa: Man fjernede bihulerne.

Thomas: Man skar noget af deres tyktarm,

Rosa: Man opererede deres milt ud...

Thomas: Og her, så handlede det sådan set om at udsætte patienterne for et eller andet – og så se om det gjorde dem mere medgørlige, mere rolige, mere passive!

Rosa: Ja, det var langt hen ad vejen den målestok for succes man opererede med. Det er også derfor det hvide snit blev anset for så stor en succes, fordi det havde det med at gøre folk meget nemmere at håndtere, når man skar forbindelserne mellem deres hjernehalvdele og frontallappen over. Så det brugte man flittigt selv på børn helt ned i 6-års alderen.

Rosa: Og for personalet var det virkelig et stort fremskridt.

Thomas: For der var godt nok meget larm og uro.

Rosa: For de var proppet med alt fra homoseksuelle, til mordere, til mentalt retarderede, folk med downsyndrom og mennesker med psykiske lidelser, og heriblandt altså også folk med melankoli.

Thomas: Men man fjernede faktisk morderne igen. For det var trods alt for stigmatiserende – for dem - at gå sammen med de sindssyge.

Rosa: Ja, og man kunne jo heller ikke så godt give folk det hvide snit, bare fordi de havde slået nogen ihjel.

Thomas: Men det kunne man med de gale.

Randi: Det er... godt nok lidt voldsomt.

Line: Ja, puha...! Hvad skulle man gøre for at blive sluppet ud?

Rosa: Godt spørgsmål!

Thomas: Man skulle f.eks. kunne demonstrere at man kunne overholde etiketten til et te-selskab.

Rosa: Ja hvis man kunne overholde takt og tone, så kunne man blive erklæret rask.

Thomas: Skål!

Rosa: Ja, men det er heldigvis fortid alt det her. Og selv om folk måske kigger lidt mærkeligt på jer, så går jeg ikke ud fra at I har fået en behandling, der minder om det her, vel?

Daniel: Altså på en måde... med de piller jeg fik... De har faktisk også på sin egen måde været lidt et overgreb. Nogle af de psykiatere jeg har oplevet...

Rosa: (afbryder Daniel) Men er du er du ligefrem blevet smidt i en kold sø med ål, vel?

Daniel: Nej, men... jeg er fandeme heller ikke altid blevet set på som et ligeværdigt selvstændigt menneske...

Rosa: Okay... Så i føler at selv om behandlingen i dag er anderledes, så er blikket på de psykisk syge stadig det samme som i 1300-tallet?

Line: Der er i hvert fald stadig mange der ser på en, som om det stadig er den slags galehuse man kommer fra.

Randi: Ja og de undgår en – særligt hvis man begynder at fortælle sin historie.

Thomas: Hvorfor gør de det?

Daniel: Det ved jeg ikke. De er vel bange for selv at blive smittet og blive "sådan en"...

Line: Og man kan selv blive bange for at blive "sådan en".

Rosa: En hvad for en?

Line: En ravende, savlende, galning der skal lægges i lænker og isoleres fra samfundet.

Daniel: Det er også derfor det kan være en stor overvindelse at gå til lægen.

Thomas: Og det er jo lidt uheldigt, da det jo er dér det hele starter – altså hos den praktiserende læge, i hvert fald hvis man skal have *diagnosen* depression.

Rosa: Ja!

#### 4 LINE VENDEVÆRELSET HOS LÆGEN + DIAGNOSEN

*(Scenen omskabes til et venteværelse hos lægen. Randi og Daniel ud. Thomas går ud som lægen.)*

Thomas: *(På vej ud)* Dorte Linned Larsen!

Rosa: Hvad fik dig til at tage til lægen?

Line: Det var min kæreste, der fik mig til det, fordi jeg bare lå derhjemme og græd og græd.

Line: Jeg havde lige havde været et halvt år i USA på udveksling - og jeg burde have haft 'The time of my life'... men det var bare ikke... jeg var væk fra kæresten, det var en ny skole, nye fremmede mennesker og mhh... det var bare ikke fedt.

Den sidste måned lige efter jul, der kom min kæreste over til mig. Og det var selvfølgelig rart, men jeg havde det stadig ikke godt. Vi tog på en roadtrip rundt til noget af hans familie,

Rosa: Var det så ikke hyggeligt?

Line: hm... jo, men jeg havde bare ikke rigtig noget energi. Det bedste var faktisk da vi sneede inde hos nogen af hans familie, og vi ikke kunne gøre noget. Det var skønt. Men det var ikke fedt at være i USA. Men så regnede jeg jo med at alt ville blive bedre at komme hjem. Og det var selvfølgelig også rart at komme hjem, men så skulle jeg i gang med at skrive min bachelor-opgave på DTU med det samme. Det er fucking februar måned. Jeg har fået et pisse koldt kontor oppe ved Charlottenlund Slot på DTU-Aqua. Med det her vintervejr, på den der klamme-kolde Dansk vinter-agtige måde. Der ligger sne og is overalt. Det er er så hamrende koldt og der er så pisse langt derud. Det er rædselsfuldt. Og der er for langt og for koldt på cykel og den offentlige transport derud er Mission Impossible.

Rosa: Så sad du vel meget hjemme og skrev?

Line: Nej jeg tog alligevel derud ret meget. Men jeg sad bare der og følte mig dum!

*(Til publikum)* Når jeg tænker på den periode, så er det et uendeligt fastfrosset billede af Charlottenlund Slot. Koldt og fuldstændigt fastlåst. Jeg følte mig også fuldstændig fastlåst. Og ligegyldig overfor verden. Som om der heller ikke var andre der kunne mærke mig... Frosset ude fra verden!

*(Thomas ud ad dør #1 iført lægekittel. Han har en stol med. Bord #1 slås ned.)*

Lines læge: Line Roager!

Lines læge: Hej Line. Det er en uge siden. Værsgo at tage plads! Hvordan går det så nu?

*(Når lægen sætter sig på sin stol, tager Line den lille dårekiste med over til bordet)*

Line: Ikke skide godt.

Lines læge: Og hvad med din bachelor-opgave, er du kommet videre?

Line: *(Ryster på hovedet)* Næh. Jeg sidder bare der i dagtimerne i et kolde kontor... og fryser... og sidder fast ...

Lines læge: Har du fået talt tale med din studievejleder om mulighederne for at udskyde din bachelor?

Line: *(Ryster på hovedet)* Næh.

Lines læge: Har du udfyldt det skema jeg gav dig med?

Line: Ja. *(giver lægen et skema)*

Lines læge: Så vidt jeg husker, var det din kæreste der sagde du skulle komme herind, fordi han synes du virkede trist?

Line: Det er nok fordi, at når jeg er hjemme, så ligger jeg bare i sengen og græder og græder og græder.

Lines læge: Og hvad handler det om?

Line: *(Trækker på skuldrene)* You tell me...?

Lines læge: Okay, jamen lad os se på det...

*(Lægen regner på Lines point)*

Lines læge: Ja, når man tæller det sammen, så ligger du sådan set et sted oppe i middelsvær depression, men ud fra vores snak sidst, så er jeg ikke sikker på, at du faktisk ligger helt deroppe... så jeg vil sige at det er sådan lidt både og...

*(Line kigger over på Rosa)*

Rosa: Er du okay?

*Line:* (*Line trækker på skuldrene*) Det er bare mærkeligt at man kan få point for sin depression.

*Rosa:* Ja, det kunne jeg også godt tænke mig at forstå.

*Thomas:* Og det har vi talt med nogle eksperter om:

*Sociolog:* Hej. Ja, altså det handler om point, i forhold til dét her skema.

*Line:* Men hvordan gør man egentlig en depression op i point?

*Sociolog:* Ja, det er jo det... begrebet depression kan jo være en vanvittig kompleks størrelse i medicinsk forstand.  
Altså... Man kan tale om et skæringspunkt i 1980, der udkom der nemlig en ny version af den amerikanske diagnose-MANUAL DSM.  
før 1980 der brugte man psykoanalyse og tolkede. Men efter 1980, med den nye bibel, fjernede man det fuldstændigt og fokuserede i stedet på kombinationer af symptomer.

### **[Projektion: MDI – Major Depression Inventory]**

*Flirtende sociolog:* Symptomerne er jo så dem, vi har på de her skemaer: søvnbesvær, skyldfølelse, nedsat stemningsleje, ændringer i appetitten osv...

*Line:* Så før 1980 tolkede man, og efter 1980 blev det Sådan en damebladstest?

*Flirtende sociolog:* Altså, meget forsimplet, så ja.  
Hvilket betød at man nu have mulighed for, at få sin læges afgørelse gået efter i sømmene - hos en anden læge.

*Genert forsker:* Problemet er bare, at lægerne har meget sværere ved at blive enige om depressionsdiagnoser end om de fleste andre diagnoser. Det har selvfølgelig noget at gøre med at depression kommer til udtryk på så utrolig mange forskellige måder.  
Men overordnet set er det svært at påstå, at alle læger, altid taler om det samme.

*Line:* Hvad gør man så?

*Aggressiv læge:* Ja man skal jo tale med patienterne! Man skal jo stilles nogle fornuftige spørgsmål, for at man kan finde ud af hvordan man har det. Ikke!? Men det kan jo ikke lade sig



gøre, fordi alle først skal puttes i kasser og have sat et label på sig, før de kan få hjælp!!! På den måde er Danmark jo blevet et forfærdeligt systemland!

Rosa: Så det handler dybest set om hvor fornuftig en læge man har? Synes du din læge fornuftig?

Line: Jeg har altid set min egen læge som lidt af en stivstikker, men her i forbindelse med min depression, der var det faktisk meget rart... og måske fandt jeg ud af, at han bare var enormt saglig.

*(Thomas er gået tilbage til bordet og har taget kitlen på igen)*

Lines læge: Som sagt, så er min umiddelbare fornemmelse, at du nok ligger et sted imellem let- og middelsvær depression. Men ligegyldig hvad, så skal vi jo have dig på ret køl igen.

Line: Okay. Men jeg har altså ikke lyst til at tage piller.

Lines læge: Nej, jeg tænker også, at du skulle starte med en psykolog. Sagen er bare, at hvis jeg skal give dig muligheden for at få psykologhjælp, så *skal* jeg stille diagnosen "let til moderat depression", og skrive den i din journal – hvor det så vil stå til evig tid.

*(Giver Line en henvisning til en psykolog og en liste)*

Det der er en internetadresse hvor du kan gå ind og se en liste over hvilke psykologer du kan vælge på det offentliges regning.

Og så vil jeg gerne se dig igen om en tre måneder til en opfølgning.

*(Lægen lukker bordet op, tager stolen med sig på vej ud)*

Og så ringer du selvfølgelig, hvis du oplever at du får det værre.

*(Lægen lukker døren efter sig.)*

*(Line går ud)*

## 5 RANDIS HISTORIE #1 KNÆBEHANDLINGEN

Randi: Preben Brok Frederiksen!

*(Der laves et behandlings-miljø på scenen af elementerne mens Randi forklarer. Thomas kommer ind som Borgeren med et tæppe. Randi starter med at tage jakke af og stille sin taske.)*

Randi: Jeg er jo uddannet fysioterapeut, men jeg er ikke meget for at give behandlinger. Altså jo jeg kan sagtens finde ud af det. Det er bare ikke så sjovt. Jeg kan bedre lide at undervise i forebyggelse og så ellers lede og fordele arbejdet. Men jeg *kan* godt. Bare ikke knæ. Jeg hader at behandle knæ. Jeg kan virkelig ikke lide at behandle knæ. Jeg tror det er noget med at mine hænder er for små. Det er... det er virkelig møgirriterende og besværligt.

*(Randi slæber den lille dårekiste på plads under det følgende)*

Så den her dag – en onsdag i 1999 - der stod jeg midt i en behandling med den her mand der havde nogle problemer med sit knæ. Jeg hader knæ. Og ja, den her knæmand kunne jeg bare ikke slippe uden om. Og jeg kunne ikke koncentrere mig... Og han startede selvfølgelig med at brokke sig.

Borgeren: Ved du hvad, jeg har stadig ikke fået at vide, hvad der bliver af genoptræning når jeg kommer hjem?

Randi: Ja. Sådan har jeg det også. Jeg føler mig rimelig meget overset på arbejdet.

Borgeren: Hvad? Nej, jeg mente nu at...

Randi: *(overhører Borgeren)* Og det er altså ikke altid lige fedt at blive overset – i hvert fald ikke når man er chef... eller mellemlider – men chef.

Borgeren: Jeg tror ikke at det hjælper...

Randi: Jeg er fysioterapeut, jeg ved godt hvad jeg gør! Men jeg kan stadig bedre lide at undervise og få ting til at ske end at behandle.

Borgeren: Jo, jo... men det er bare fordi...

Randi: Ja, du må undskylde, men vi er midt i en fusion her. Så der er ikke ret meget der fungerer lige nu. Grunden til at jeg står og behandler på dig lige nu med mine alt for små finger, selv om jeg virkelig hader knæ! Det er faktisk fordi kommunen ikke vil give dig et genoptræningsforløb, når vi sender dig hjem... Så det må jeg også tage mig af, samtidig med at min mand arbejder i udlandet og jeg nærmest aldrig hjemme – så det er virkelig morsomt kan du godt tro!

Borgeren: Hvad for noget...? Hvorfor er der ikke noget genoptræningsforløb mig?

Randi: Det er fordi jeg har sådan en vattet ledelse over mig, der ikke kan finde ud af at træde i karakter. Vi ved heller ikke hvad der skal ske med hele den her afdeling. De vil ikke fortælle os noget, og i mellemtiden så flyder det hele. Jeg kan ikke få luft!

Borgeren: Det er ikke det knæ, det er det andet knæ.

Randi: Ja, det er det da også. Hvorfor sagde du ikke det med det samme?  
Altså hvorfor kan folk ikke finde ud af at sige tingene lige ud...?

*(Randi tager sig af det rigtige knæ)*

Randi: Nå! Men det føles tungt. Sindssygt tungt og betændt!

Borgeren: For mig føles det mere bare sådan stift i det...

Randi: Jeg kan godt smile, at du ved det. Men der er bare ikke så meget at smile af.

Borgeren: Nej, av! Det gør... det gør også ondt. Av!

Randi: Ja, ved du hvad? Min far er også lige død, og det har faktisk ramt mig og familien ret hårdt. Det hele er faktisk et stort kaos. Nej, børnene er sunde og raske, og det er jeg glad for, men ellers er alt kaos.

Borgeren: Av... Tror du jeg kunne få lov til at tale et par ord med din chef?

Randi: *(Kigger ud af vinduet)*

Ja pøj pøj med det! Det har jeg prøvet masser af gange. Standartsvaret er: "Her fremgår vi ikke med private holdninger og syns'ninger".

Det er til at blive desperat af. Det er bare så betændt! Jeg har næsten lyst til at springe ud ad vinduet. Der er bare ikke langt nok ned til parkeringspladsen. Jeg brækker nok bare benet, eller forstøver knæet – ehj, det kan jeg slet ikke overskue... hvor jeg dog bare hader knæ...!

Borgeren: ... men...

Randi: *(Til publikum)* På et tidspunkt kan jeg bare ikke mere...  
*(Til knæmanden)* Ved du hvad? Jeg skal lige noget.

*(Randi forlader behandlingsrummet. Borgeren sidder lidt. Vi kan høre at Randi går ned af trappen og ud ad døren. Låser cyklen op og cykler afsted. Borgeren har rejst sig og står og kigger ud ad vinduet efter hende.)*

Randi: Og så gik jeg bare fra den her knæmand. Jeg gik ned ad trappen og ud på parkeringspladsen og låste min cykel op. Og så cyklede jeg bare hjem på min Centurion og meldte mig syg. Mens ham knæmanden han sad deroppe og kunne kigge ud af vinduet og se mig cykle væk.

*(Borgeren hører hvad Randi siger og kigger ud ad vinduet og ser til sin forbløffelse Randi cykle afsted. Han banker på ruden og råber måske efter hende) LYSSKIFT*

Min mand, Maskinmesteren, var lidt overrasket over at jeg pludselig var taget hjem. Det var jo ikke engang frokost. Man kan sige, at det var jeg sådan set også. Men det var *sådan* en lettelse. Efter nogle dage cyklede jeg ind med min opsigelse. Det var også en lettelse. En stor lettelse!

### **[Partikel-animation: Partikler begynder at arbejde på væggen under den følgende tekst]**

Men da jeg kom hjem igen efter at have afleveret min opsigelse.  
*(Randi smider sin taske op i badekaret)*

SÅ var det mærkeligt...  
Jeg anede ikke hvad jeg skulle stille op med mig selv.

Og når de andre tog afsted om morgenen, *(vinker farvel)* på arbejde og i skole... så stod jeg der. I et stort hus og anede ikke om jeg skulle gøre det ene eller det andet. Og så begyndte tankerne bare at køre. Og så blev jeg bange.

Jeg var bange for at være alene.

Så snart der var nogen i huset sammen med mig, så kunne jeg nogenlunde fungere. Men når jeg var alene... så kunne jeg ingen-ting. For så kom panikken. Jeg kunne ikke trække vejret. Jeg kunne ikke tænke. Jeg kunne ikke sove.

Og så lå jeg vågen hele natten og tankerne de kørte rundt i knolden. Jeg var så afsindig træt om dagen. Det var sådan en zombie-tilstand at gå rundt i. Og samtidig en rædselsfuld fornemmelse af at blive suget baglæns ind i et sort hul.

### **[Partikel-animation: Blive suget baglæns ind i et sort hul]**

Og da det havde stået på i en uges tid, bad jeg Maskinmesteren, om at køre mig til lægen, hvor jeg så fik stillet diagnosen middelsvær depression.

Jeg vidste jo godt, at der var noget galt, men... ja, jeg ved ikke helt hvad jeg tænkte... jeg ville bare have lægen til at gøre noget.

Thomas: Kom her, Randi.

*(Rosa retter på stolen og stiller den lille dårekiste foran stolen)*

Og så blev jeg indlagt på et daghospital, hvor jeg kunne komme om dagen, og det var SÅ rart, at der var en struktur på dagene igen, at jeg havde noget at stå op til, selv om jeg jo ikke skulle noget - ud over at møde op. Jeg fik også noget medicin, men det er ikke noget jeg har spekuleret så meget over... og så... ja så ved jeg faktisk ikke helt hvad det var, der gjorde det, jeg kan heller ikke rigtig huske hvad vi lavede, men efter nogle uger følte jeg at havde brug for at komme videre, at blev jeg nødt til at lave noget andet end at strikke og drikke kaffe –

*(Tager tasken op af badekaret igen)*

og så fandt jeg mig et nyt arbejde.

Thomas: Bare sådan?

Randi: Ja, jeg har fundet mig et nyt arbejde!

Thomas: Okay... Er du sikker på at det er en god ide?

Randi: Ja, jeg skal begynde som salgsassistent ved ABBET LAMINATI...  
... Jeg skal sælge laminatplader nu!

*(Randi går ud)*

## 6 DANIELS HISTORIE

Thomas: Daniel! Øjeblik, så skal vi være der!

*(Daniel kommer ind. Rosa og Thomas kommer hen til ham i lægekitler og med den lille barnebylt.)*

Daniel: Lige det her vil jeg gerne bare fortælle. Vil I ikke bare sætte jer ned?

Rosa: Okay...

*(Rosa og Thomas sætter sig og følger bare med i Daniels historie.)*

Daniel: 3 måneder før vores fjerde barn han skal fødes, finder lægerne ud af at der er noget galt, og pludselig er der alle de her undersøgelser, og en virkelig sød og rolig læge fortæller os, at vores barn har nogle meget alvorlige hjertefejl.

Hvis han overlever fødslen, så vil lægerne gerne vente så længe som muligt. Det er nemlig bedst, at børn lige vokser sig lidt større, før man begynder at operere dem i hjertet. Men omvendt så går det heller ikke at de venter for længe. Så vi går i uvished og venter. Reelt véd jeg ikke, om vi skal være forældre igen. Jeg tager mig af indkøb, laver mad, passer mit arbejde som leder og tager mig af vores tre andre børn. Lægerne taler meget om de fysiologiske ting, men som lærer og underviser er jeg mere optaget af det kognitive. Vil hans hjerne tage skade under fødslen, eller under operationen, hvor de skal sætte hans lille hjerte i stå.

Efter fødslen indlægges han på Neonatal afdelingen til overvågning, hvor der også ligger andre nyfødte med hjerteproblemer. Og der ligger han så med en masse censorer klistret fast til brystkassen. Af en eller anden grund er det gamle ledninger de har på det her udstyr, og de kortslutter hele tiden, så alarmerne de går i gang uden nogen gør noget ved det, eller tager sig af det.

Det er virkelig udmattende. Vi er på hospitalet i nogle uger. De kan stadig ikke sige, om han overlever, men vi får lov til at tage ham med hjem – men. Efter 5 ugers venten, kommer så endelig dagen hvor de vil operere ham. Vi vasker ham hjemmefra med sådan noget gult desinficerende sæbe. Og så bliver han vasket igen på hospitalet.

Operationen er planlagt til at starte kl. 08:30 og være færdig 13:30. Jeg lægger ham selv på operationsbordet og holder ham i hånden indtil han er bedøvet. At give slip på ham og gå fra ham og overlade ham til operationspersonalet, er det sværeste jeg nogensinde har gjort. Jeg kan slet ikke være i mig selv... Ventetiden mens de operer på ham, den er ulidelig. Tiden snegler sig afsted, og vi ser konstant på uret. Vi spørger flere gange men der er intet nyt. Klokkeren bliver 13.30 og vi får stadig ikke noget at vide. Vi spørger, igen og igen og der går bare mere tid. Da klokken er 14.30 ser vi en masse mennesker gå forbi med sådan en lille, høj seng. De

går meget målrettede, og jeg tænker PIS! Det må være ham - der må være noget galt. En time senere kommer de så endelig og siger at operationen er overstået og at vi må se ham. Vi kommer ind på intensivafdelingen hvor hans lille krop ligger på et istæppe. Han er helt hvid og sammen med det der gule noget, så ligner han næsten ikke et menneske. Og nu skal han over de næste mange dage langsomt varmes op til normal kropstemperatur. Først derefter kan de vække han, og se, om hans hjerne også har taget skade.

Der går en uge mens han ligger der - på intensiv. Lægerne og sygeplejerskerne taler hen over hovederne på os, uden at inddrage os. Og flere gange skubber de os bogstaveligt talt uden for døren, når de skal til. Det er helt utroligt provokerende. Det er for helvede mit barn! Efter en uge kommer der en læge. Han fortæller os, at vores søn er så vågen at de kan konstatere, at han er ok og at han nok skal klare den.

I det øjeblik der er det som om alt blodet forsvinder fra mit hoved. Og så falder jeg baglæns ud i et tomrum. Og så er jeg ramt. Så vender jeg mig om og går min vej fra Hospitalet. Jeg siger ikke noget til nogen. Jeg går bare. Alle lyde er høje og alt for voldsomme. Det er som om alle sanser går amok og overfyrrer. Lyset bliver alt for skarpt, mit tøj kradser, min hud sveder og alle stemmer omkring mig flyder sammen til en skinger, usammenhængende kværnen.

Hjernen bearbejder alt for mange indtryk helt vildt mange gange i løbet af hvert sekund. Det er ligesom at være i en musikvideo der bliver ved med at klippe og klippe. Om jeg er ved at blive kørt ned af en bil eller at en regndråbe rammer mig på næsen, det har samme vigtighed.

Jeg opdager på et tidspunkt at jeg er på vej hjem til mine forældres lejlighed, der ligger i nærheden. Jeg ved at de ikke er hjemme. Jeg går ind i en kiosk og køber nogle flasker sprut. Jeg har aldrig drukket på den måde. Men jeg sætter mig i mine forældres tomme lejlighed og drikker i tre døgn. Jeg drikker bare. Jeg drikker for at få det her hysteriske bombardement af sanseindtryk til at gå væk... og det virker. Jeg er helt bombet af alkoholen, men det bedøver også alle de her input, så jeg ikke kan mærke noget. Efter tre dage går jeg tilbage til hospitalet.

Rosa: Undskyld, Daniel, men... altså jeg ved godt det er grænseoverskridende at spørge, men, jeg bliver simpelthen nødt til at spørge:  
Du gik bare fra dit barn, der lige var kommet ud fra intensiv...?

Daniel: Ja.

Rosa: Hvordan har du det med det?

Daniel: Det helt vildt pinligt. Men der var ikke noget valg. *(Daniel går ud)*

## **SPØRGSMÅLSRUNDE #2**

Kære publikum, vi skal bede jer finde afstemningsenhederne frem igen. Her kommer 4 spørgsmål.

**1: KUNNE DANIEL HAVE HANDLET ANDERLEDES DA HAN FORLØD HOSPITALET?**

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: Helt sikkert

Og 5 svarer til: I nogen grad

**2: HVIS JEG HAVDE VÆRET I DANIELS SITUATION, HAVDE JEG OGSÅ FÅET EN DEPRESSION**

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: Helt sikkert

Og 5 svarer til: I nogen grad

**3: SKYLDES LINES DEPRESSION HENDES GRUNDINDSTILLING TIL SIG SELV?**

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: Helt sikkert

Og 5 svarer til: Udelukkende

**4: TROR DU, AT DER ER ANDRE ÅRSAGER TIL RANDIS DEPRESSION END DE STRESSFULDE OMSTÆNDIGHEDER?**

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: I nogen grad

Og 5 svarer til: Helt bestemt

Tak for jeres svar



## 7 POULS BILLEDER AF HJERNEN (HVAD SKER DER I HJERNEN UNDER DEPRESSION)

*(Rosa og Daniel ind i munkekutter)*

Daniel: I den tidlige middelalder i ørkenen uden for Alexandria!

Thomas: Stop!!!

Rosa: Hvad er det? Har I fundet en kvindelig ekspert!?

Thomas: Øh... nej...

Rosa: *(Rosa afbryder Thomas undervejs)* Måske har I bemærket, at der kun er mandlige eksperter med i den her forestilling.

*Thomas forsøger at sige sin replik*

Rosa: Jeg vil bare lige sige, at vi *har* spurgt kvindelige læger og psykiatere, men enten har de for travlt, eller også *vil* de ikke stille op...

*Thomas forsøger at sige sin replik*

Og der ved man jo bare at kvinder har større frygt for at stikke næsen frem i en faglig debat end mænd...

*Thomas forsøger at sige sin replik*

Og den frygt deler mænd sjovt nok ikke – det kan man jo tænke lidt over. Nåh, hvorfor afbryder du mig?

Thomas: Jeg bliver lige nødt til at stoppe op en gang. Eller faktisk lige bakke lidt, for jeg har faktisk ikke helt forstået endnu, hvad en depression helt præcis er.

Rosa: Nej, og alle de her forskellige symptomer som man diagnosticerer ud fra, er jo også netop symptomer – altså tegn – på noget andet...

Thomas: Ja, og hvis de kan være vidt forskellige... så... altså det er virkelig abstrakt.

Line: Ja.

Daniel: Ja, du har fuldstændig ret.

Randi: Ja man går også rundt med mange spørgsmål om hvad det er... både mens man er ramt og bagefter.

*(Maja tager sin telefon)*

Rosa: Så I har stadigvæk en masse spørgsmål?

Daniel: Ja.

Line: Ja, der er masse af ting, vi ikke selv forstår tror jeg.

Randi: Og der er mange spørgsmål, som ens læge eller psykolog måske heller ikke kan svare på.

Daniel: Nej, og de folk der måske kan svare, de er svære at få fat i, og deres tid er virkelig kostbar.

Rosa: Jamen det må vi gøre noget ved!

Maja: Jeg har fået fat i Poul Videbech.

*(Uffe/Dres kommer ind med en jakke til Thomas og stiller sig klar til at give ham jakken på)*

Thomas: Hvem er Poul Videbech?

Daniel: Han er såmænd bare Danmarks førende forsker inden for depression.

Maja: Han har en pause mellem to foredrag på KL's Psykiatrikonference i Aalborg. Han går af scenen om 4 sekunder. *(Signalerer nedtælling)* Nu!

*(Thomas får jakken på og bliver til en overrasket Poul, der står med en croissant i den ene hånd og et papkrus med kaffe i den anden.)*

Poul: Hva' ...? Davs...?

Rosa: Ja undskyld vi sådan hiver dig ud af din konference, men vi har en masse spørgsmål om depression.

Poul: Ja, men jeg har faktisk pause. Jeg skal holde foredrag om elektrochokterapi lige om et øjeblik... Hvor mange spørgsmål drejer det sig om?

*(I munden på hinanden)*

Daniel: 10

Line: 15

Randi: 20

Line: 100!

Maja: 20!!! *(Hun smækker en nedtællerblok på bordet!)*

Poul: I hvert fald ikke flere end 20 så.

- Rosa: Tusind tak Poul... Må vi kalde dig Poul? **[19]** Hov! Talte det med? **[18]** Jeg tror bare jeg holder mund og går, så jeg ikke ødelægger jeres dyrebare tid med eksperten.
- Poul: I må gerne kalde mig Poul.
- Line: Øh... Skal vi ikke starte med at spørge Poul, om han kan fortælle os hvad depression egentlig er? **[17]**
- Randi: Ja det har du jo lige gjort nu.
- Poul: Det er ret så komplekst, men kort fortalt tyder moderne forskning på, at det skyldes, at der kommer ubalance i samarbejdet mellem forskellige hjernecentre. Bl.a. kan vi se at det dårlige stresshormon, Cortisol får Hippocampus til at skrumpes.
- Line: Hvad er hippocampus? **[16]**
- Poul: Hippocampus sidder på hver sin side af hjernen her, og ligner næste sådan et par søheste. Bl.a. regulerer og undertrykker Hippocampus netop cortisol. Men hvis du er voldsomt stresset så producerer du meget Cortisol og af en eller anden grund, så ødelægger cortisol sin egen regulation, hvilket er meget mærkeligt - men det gør det.
- Daniel: Det er fandeme ikke særlig smart indrettet! Men kan Hippocampus komme sig igen? **[15]**
- Poul: Ja det kan den! Nu har jeg jo ikke mit slideshow...
- Maja: Det har vi hentet!

### **[Scanningsbilleder før og efter elektrochok.]**

- Poul: Nå, jamen... det her er nogle billeder som min forskningsgruppe selv har taget. Det er den samme person før og efter en elektrochokbehandling – dvs. efter 3-4 uger. Og det man tydeligt kan se her, efter behandlingen, det er en forøgelse af Hippocampus-omfanget. Og det er så meget, at man simpelthen kan se det med det blotte øje.
- Daniel: Så den her person var symptomfri efter 3-4 fire ugers behandlinger? **[14]**
- Poul: Ja! Det var han.
- Randi: Så hvad vil det sige, hvad betyder det? **[13]**
- Poul: Ja, se... min tanke er... for vi kan se på andre billeder af folk der er akut syge med depression. *(Poul kigger over på Maja)*

Maja: Dem har vi også!

### [Scanningsbilleder af gennemsnitlige hjernescanninger]

Poul: Det her er et gennemsnitsbillede af en stor gruppe patienter med depression, og her har vi så en tilsvarende gruppe raske. Og det man kan se hos de depressionsramte, er en forøget aktivitet i hippocampus. Det betyder formegentlig, at her forsøger hippocampus af al kraft at undertrykke cortisol. Hvis den proces står på tilstrækkelig længe, så brænder hippocampus simpelthen ud og så skrumper den. Og når vi giver den bestemte former for behandling, så kan vi se, at hippocampus vokser igen. Så det er det positive budskab er, at hjernen er plastisk.

Daniel: Hvor længe bliver hjernen ved med at være plastisk – altså hvor mange år skal man være ramt, før det giver varige skader? **[12]**

Poul: Det kan man ikke sige noget om, for det er ekstremt dårligt undersøgt det her med de kognitive skader over tid. Vi kan bare konstatere, at nogle de retter sig igen, og andre bliver ved med at være dårlige.

Daniel: Så måske er der håb for sådan en som mig? **[11]**

Poul: Ja, der er altid håb, og det er vigtigt at holde fast i. Det vi ved, er at jo længere tid du har været ramt af ubehandlet depression, jo sværere er det at komme sig. Men det er lige så meget fordi depression ødelægger dit forhold til andre mennesker; og gør at du ikke tror på, at du har en fremtid osv.

Line: Det er egentlig mærkeligt, at I finder forøget aktivitet i hjernen. Jeg troede, at hvis man havde depression så gik hjernen bare i sort, og så skete der ingenting. Men sådan er det ikke? **[10]**

Poul: Jeg havde sådan set også regnet med, at der var lukket og slukket. Men den her hyperaktivitet hænger nok sammen med de her negative spiraltanker som mennesker med depression oplever, at de ikke kan slukke for.

Randi: Ja, det kører løs helt af sig selv.

Poul: Ja og det er det netværk, vi så kan lukke lidt ned for med behandling. Hør må jeg ikke få lidt vand?

Daniel: Jo da. Med eller uden citrus? **[9]** *(De kigger på hinanden)*

Poul: Uden er fint. Og jeg tror at vi skal skynde os lidt, med de sidste spørgsmål, for jeg skal snart på igen oppe i Aalborg.

Daniel: Undskyld hvad sagde du? **[8]**

- Poul: Jeg skal snart på igen oppe i Aalborg.
- Daniel: Nej, var det med eller uden citrus? [7]
- Poul: Uden tak. *(Daniel giver Poul en danskvand)*
- Line: Men hvordan opstår de her ubalancer imellem de her centre – for det er vel så de egentlige årsager til depression? [6]
- Poul: De første gange folk oplever depression, kan man ofte se tydelige årsager i miljø, opvækst og barndom. Men jo flere gange man får depression, det sværere kan det blive at finde årsagerne. Og til sidst kan man opleve, at depressionerne kommer nærmest af sig selv.
- Randi: Men den forklaring jeg ofte hører, det er at det er en kemisk ubalance i hjernen – og det har noget at gøre med serotonin. Men det passer måske ikke? [5]
- Poul: Serotonin-hypotesen det er en stråmand. Den er der ikke rigtigt nogen der tror på længere.
- Daniel: Der er altså mange læger og rigtig mange almindelige mennesker, der taler om serotonin-niveauet, som den kemiske forklaring på depression.
- [Projektion: SSRI: Selective Serotonin Reuptake Inhibitor]**
- Poul: Det er fordi sådan troede man at det var, da de her SSRI-præparater, altså de mest almindelige antidepressiver de kom frem, men altså grunden til at man stadigvæk bruger dem er. Bl.a. at de gør at kroppen har lettere ved at undertrykke cortisolen, og det er vi mange, der mener, er meget vigtigere.
- Randi: Er vi så ikke tilbage ved stresshormonet? [4] åh... *(tager sig for munden)*
- Poul: Jo. Det er korrekt.
- Daniel: Men hvis Cortisol er skurken her – hvad helvede er så forskellen på depression og stress?!! [3]
- Poul: Ja, hvis man skal skære helt ind til benet, så er der ikke nogen der *rigtig* ved hvad stress er. Men vi ved at depression er tilstede hele tiden, hvor stress er en meget svingende tilstand. Nå, jeg skal virkelig til at gå nu, men jeg vil gerne lige sige, at både dem der får stress og depression... dem plejer vi altså at se på som plus varianter. Fordi det er mennesker med egenskaber vi alle sammen sætter pris på! Det er mennesker, der ofte kræver rigtig meget af sig selv.
- (Maja: Vi har altså stadig tre spørgsmål tilbage!)

- Line: Og du har jo stadig ikke helt forklaret, hvad en depression er, vel? **[2]**
- Poul: Altså vi taler om et spektrum: I den ene ende af spektret, der har vi den almindelige tristhed, som også godt kan stå på i dagevis, og i den anden ende af spektret har vi nogle mennesker der er så forstenede, at de ikke magter at få mad eller drikke, så de ville dø i løbet af få dage, hvis ikke der er nogen der tager sig af dem. Og det er svært at forstå for mennesker, der aldrig har prøvet det eller set det tæt på: det er den samme sygdom eller lidelse, men det er bare i hver sin ende af spektret.
- Randi: Hvordan kan det være, at der kan opstå den der uro og ængstelse i kroppen selv ¾ år efter man er begyndt at få det bedre? **[1]**
- Poul: Hmm... måske er det i virkeligheden sygdommen der ligger og rumler, indtil den af sig selv brænder ud.
- Line: Men kan man så i virkeligheden ikke sige hvad depression er? **[0]**
- Poul: Jeg plejer at sige, at da jeg startede inden for psykiatrien, da troede jeg, at jeg forstod depression, men nu efter 26 år, er det gået op for mig hvor lidt jeg forstår, fordi det er ekstremt individuelt. Jeg tror, at man om 30 eller 50 år vil kigge tilbage og grine af hvor dumme vi har været. Depression er måske i virkeligheden virkelig mange *forskellige* sygdomme hvor både den psykologiske og den medicinske behandling skal skræddersys til den enkelte patient. Ligesom man er begyndt at gøre til kræftpatienter. Men der er vi slet ikke endnu! *(Maja giver tegn og Uffe tager jakken af Thomas igen)*

## 9 DANIEL FÅR MEDICIN #1

*(Rosa er Lægen. Scenen starter selv om der ikke er skiftet til scenen.)*

Lægen: Daniel Majholm!

Lægen: Nå, Daniel. Det er godt du kommer. Så, du siger jo selv at du og din familie tror at du har stress?

Daniel: Undskyld, hvad sagde du?

Lægen: Du og din familie tror, at du har stress?

Daniel: Ja,

Lægen: Og er du sygemeldt fra, hvad er det du arbejder med?

Daniel: Jeg er viceskoleleder. Men det er flere måneder siden jeg rigtig har fungeret på arbejde. Der var hele det her med fødslen og så kom ferien og så har der været noget barsel og så har jeg været sygemeldt i hvert fald – de sidste 3 uger.

Lægen: Kan du prøve at beskrive de symptomer du har?

Daniel: Jeg har lidt svært ved at koncentrere mig og jeg bliver irritabel og er træt og kan ikke... jeg er vant til at kunne multitaske og holde styr på rigtig mange ting. Men nu kan jeg ikke overskue så meget. Jeg har ikke så meget overskud og jeg kan ikke klare at være sammen med mange mennesker ad gangen.

Lægen: Med de symptomer du beskriver, så er jeg ikke sikker på, at det du oplever, det udelukkende er stress. Jeg har sådan et skema her, som jeg synes vi skulle prøve at udfylde.

***(Lægen sætter sig over på sofaen til Daniel)***

***[Tiden går – lyset skifter]***

Lægen: Jeg synes ikke det her, svarer til det, du startede med at fortælle.

*(Lægen krøller skemaet sammen)*

Daniel. Jeg har altså mistanke om at vi taler om depression her.

Daniel: Okay... Hvad gør man så ved det?

Lægen: Vi kan starte dig op med noget medicin, og så får du en henvisning til en psykiater, som kan tilse dig.

Daniel: Og hvad gør han eller hun så?

Lægen: Ja, psykiateren kan fortælle, om du måske skal have noget andet medicin. Men jeg synes, at når du nu har det som du har det, og når det har stået på lige siden sommerferien, uden at vi har været opmærksom på at det nok var depression, så synes jeg vi skal starte dig op på noget antidepressivt.

Daniel: Okay... Men er det ikke dumt, hvis psykiateren nu siger noget andet?

Lægen: Jo, men så længe synes jeg ikke du skal gå uden at få noget medicin.

Daniel: Hvor længe snakker vi om?

Lægen: Der er nok i hvert fald 3 til 5 måneders ventetid.

Daniel: Men....

*(Lægen lukker døren efter sig. Daniel er alene. Kassen producerer den første pille [Citalopram] til Daniel. Line kommer ind. Daniel samler pillen op. Han slikker på pillen. Står lidt. Trækker på skuldrene og går så ud.)*



## 10 LINE TIL PSYKOLOG

- Line: Jeg fik også først at vide, at der var flere måneders ventetid på en psykolog, men så var jeg heldig at få nogle afbudstider hos Per, den psykolog jeg går hos.
- Rosa: Hej Line! Jeg er din psykolog, Per. Sagde du ikke at han var sådan en rigtig psykologtype, med kondisko og lidt for smarte jeans, i forhold til at han er 57?
- Line: Jo, men helt ærligt, Rosa...
- Rosa: Hvad er det for noget terapi han laver?
- Line: Han laver sådan noget integreret terapi.
- Rosa: Okay! Hvad er det?
- Maja: "Integreret terapi er en terapiform, hvor terapeuten er åben for at integrere elementer fra forskellige terapiretninger. Formålet er at finde den mest passende tilgange til at hjælpe klienten ud fra klientens respons"
- Rosa: Okay, ud fra klientens respons... Og hvordan var det at så at møde Per for første gang?
- Line: Pfff.... *(trækker på skuldrene)*
- Rosa: Okay, vi prøver det.
- (Rosa smider sig i sækkestolen og bliver til Lines psykolog Per)*
- Rosa: Hej Line! Nåh, kan du fortælle mig hvorfor du er her?
- Line: Min læge siger, at jeg ligger på grænsen mellem en let og en middelsvær depression. Men at jeg nok har en depression...
- Rosa: Okay. Og hvis jeg nu bare spurgte dig hvordan du har det?
- Line: Jeg orker det simpelt hen ikke.
- Rosa: Hvorfor? Hvad nu?
- Line: Jamen fordi lige meget hvad han finder på at sige, så siger han det jo fordi det er hans arbejde. Det er jo noget han bliver betalt for at sige. Det er ovenikøbet mig selv der betaler ham for at sige det.
- Rosa: Og det er gode penge! Men hvor tror du det kommer fra? Hvad er det for en fornemmelse?

Line: Helt inde i kernen ved jeg, at jeg er et dårligt menneske.

Rosa: Men det er du jo ikke. Er der ikke et tidspunkt i din barndom du kan huske, hvor du var ubekymret? Hvor der ikke var de her ting inde i dit liv om du var rigtig eller forkert? Hvor du bare legede og var og alt var ubekymret barnlig glæde og flow?

*(Line tøver)*

Rosa: Hvad svarede du?

*(Line henter kiste)*

Line: Okay så! Jeg svarede: Nej! Så længe jeg kan huske, har jeg følt, at jeg er forkert, at jeg er en synder – at jeg har haft en rådden sjæl.

Psykolog: Men... Hvad er det der skulle gøre, at du er så meget værre end andre?

Line: Det ved jeg ikke.

Psykolog: Hvad skulle gøre at du ikke er god nok som du er?

Line: Det ved jeg ikke. Det er bare den oplevelse jeg har.

Psykolog: Prøver du ikke på at gøre alting så godt som du overhovedet kan?

Line: Jo.

Psykolog: Altså så vidt jeg kan forstå, så er det nærmest dit problem, at du har det med at gøre dig meget umage med alting, og altid lige skal gøre tingene lidt bedre og lidt mere og lidt længer? Er det ikke rigtigt?

Line: Jo.

Psykolog: Jamen hvordan i alverden kan det gøre dig til et dårligt menneske?

Line: Jeg hører hvad I siger, men det er bare ikke sådan det er. Jeg har en rådden, syndig sjæl... Kender I det der slam der er tilbage, det som de kommunale rensningsanlæg ikke kan klare. Det er sådan noget mørkt blåsort tykt klæbrig tungt slam. Og jeg har fornemmelsen af at være dækket af det slam. At det tynger mig ned og at det klæber sig fast overalt. Og jeg ikke kan få luft. Og lige meget hvad I siger, så hjælper det ikke.

## 11 RANDI INDLÆGGES / TID SOM LIDELSE (Randi anden gang)

Randi: Anden gang jeg blev ramt, arbejdede jeg det mærkeligste sted jeg nogensinde har arbejdet!

Rosa: Har du talt det, du laver lige nu med?

Randi: Ha Ha! Meget morsomt!

Lige inden jul, var jeg indkaldt til en tjenestelig samtale, hvor jeg fik at vide, at min stilling skulle nedlægges i forbindelse med en fusion, men at jeg ville få en ny stilling med nogle andre opgaver – men dagene gik og jeg fik bare ikke noget at vide...

Og stille og roligt fjernede ledelsen bare flere og flere af mine funktioner – så til sidst havde jeg slet ikke noget at lave.

Så jeg endte med at gå rundt i nærmest sådan en Zombie-verden.

Jeg gik rundt inde på det der kontor, gik mellem døren og vinduet hvor min taske var og så gik jeg hen og kiggede på computeren og så gik jeg hen til døren og så tilbage igen. Altså fuldstændig som en løve i et bur, for jeg kunne, jeg ku... jeg ku... slet ikke... jeg kunne ikke finde ud af at sætte mig ned. Jeg kunne ikke koncentrere mig... jeg kunne ingenting. Og til sidst så ringede jeg til min mand, Maskinmesteren, og så.. så tudede jeg bare og sagde jeg ved ikke hvad jeg skal. Og så sagde han, jamen så må du jo tage hjem. Nåe ja... Jeg kunne slet ikke finde ud af at handle. Og så meldte jeg mig syg og tog hjem.

Randi: Og så blev dagene virkelig lange og grå og indholdsløse.

Jeg følte at jeg var koblet af alt. Jeg er vandt til at omgås masser af mennesker hver dag. Nu lå jeg der hele dage alene, og ventede bare på at der skulle komme nogen hjem til mig? Angsten var grænseløs og altopslugende.

Jeg kunne ikke noget. Jeg havde bare den der fornemmelse af at blive suget ud i intetheden. Jeg kunne ikke tage mig sammen til noget som helst. Og jeg var bage for hvad jeg kunne finde på at gøre ved mig selv, så jeg ringede til nogle veninder og var helt ude af den. Den ene af de veninder blev så forskrækket at hun ringede til min mand, og sagde til ham, at han blev nødt til at tage hjem.

Men i det øjeblik jeg hørte hans trin og nøglen i låsen, så forsvandt angsten, for så var jeg jo ikke længere alene.

*(Thomas og Rosa spiller Randi og Maskinmesteren)*

Viggo: Randi!! Randi!! Hvor er du?!!!

Randi(Rosa): Hej. Åh, hvor er det dejligt at du er hjemme!

Viggo: Hvad sker der?!? Hvad er der galt?

Randi(Rosa): Jeg har bare brug for at der er nogen hjemme hos mig.

Viggo: Men Eva ringede og sagde at den var helt gal med dig

Randi(Rosa): Ja, men det var den også.

Viggo: Men...

Randi(Rosa): Skal vi spise frokost?

Viggo: Hvad fanden? Jamen er du så bare okay?

Randi(Rosa): Ja det er jeg, nu du er her.

Viggo: Jamen... Er jeg taget hjem fra arbejde for ingenting?

Randi(Rosa): Nej. Jamen jeg havde det virkelig skidt!

Viggo: Er du klar over hvor bekymret jeg blev?  
Og så står du her fuldstændig som da jeg gik i morges. Randi det går simpelthen ikke.

Randi(Rosa): Jo, men det er så rædselsfuldt at være alene!!!

Viggo: Jamen for fanden!!!

*(Viggo kyle sin taske i frustration og afmagt)*

Viggo: Jeg kan jo ikke tage hjem fra arbejde i tide og utide for ingen ting! Det går ikke!

Randi(Rosa): Nej, men så kan det være at jeg slet ikke skal være her!

Viggo: ...Det der...

Rosa: Nej, Randi – sagde du virkelig det?

Randi: Ja. Det var sådan jeg havde det.

Thomas: Hold da op.

Rosa: Det kan man altså ikke være bekendt at true med at tage sit eget liv over for én der holder af en.

Randi: Nej, det ved jeg da godt

Thomas: Har man ikke også et ansvar selv?

Randi: Jo, men... det er ret komplekst.

Thomas: Nå... okay...?

Randi: Nogle dage efter forsøgte jeg at tage på arbejde igen, men der gik ikke ret lang tid, så stod jeg på Ingerslevsgade, og havde tanker om at kaste mig ud fra Dybbøls Bro. Jeg tænkte, det her orker jeg ikke. Jeg bliver nødt til at gøre en ende på det. Det her kommer jeg ikke igennem. Og det blev jeg så skræmt over, at jeg fik fat i en af mine kolleger, og bad hende om at indlægge mig på psykiatrisk hospital.

*(Thomas og Rosa i lægekitler er løbet frem til Randi. Rosa fører Randi hen på "sengen". Rosa prøver at tage tasken fra Randi.)*

Rosa: Jeg tror, det ville være godt, hvis jeg lige fik lov at tag den her.

Randi: Nej, den vil jeg altså gerne beholde.  
Jeg lå på den åbne afdeling på en to-sengs-stue, med gamle lortesenge og et udslidt badeværelse. I starten lå jeg bare på den der seng og sov og hulkede og svedte og havde det skidt – og med-patienten var dårlig og psykisk mærkelig.

Rosa: Helt ærligt! Jeg kan ikke holde hende den nye ud. Hun ligger bare inde på stuen og vræler som en stukket gris! Det er kraftedeme ikke til at holde ud!!!

Randi: Jeg kan egentlig ikke huske ret meget fra den tid jeg var indlagt.

Rosa: Jeg slår hende kraftedeme ihjel!

Randi: Jeg fik noget medicin.

Thomas: Hvordan oplever du at medicinen virker på dig?

Randi: Det ved jeg ikke. Det tænkte jeg ikke så meget over. Det var nok mest det der med at få noget struktur igen. Og få en pause.

Thomas: Jeg synes du skal fortsæt med at tage din medicin, og så må vi se tiden an.

Randi: Og det gjorde jeg så. Men nu har jeg jo simpelthen så meget krudt i røven – og det er altså begrænset hvor mange trøjer man kan strikke. Og så efter nogle måneder på den her afdeling, kunne jeg ikke holde ud, at det jeg lavede, ikke havde nogen betydning.

Thomas: Hov, hvor skal du hen?

Randi: Jeg har besluttet mig for at starte arbejde igen!

Thomas: Ah, det tror jeg altså ikke er en god idé...

Randi: Jeg føler mig helt rask, så det gør jeg altså! Det bliver også alt for dyrt i garn det her!

Rosa: Jamen...

Thomas: Randi... Randi... Randiiii...

## 12 DANIEL FÅR MEDICIN #2

*(Daniel er kommet ind KS. Rosa ind DS dør med kittel på. Thomas lægger kittel i badekar.)*

Thomas: Hej Daniel!

*(Daniel går forbi Thomas og over mod psykiateren)*

Psykiater: Hvordan går det, Daniel? *(gentages)*

Daniel: Dårligt. Det er det, som jeg prøver at vise ved at tale så langsomt. Det er som om det hele er meningsløst.

Psykiater: Du har en god familie har du ikke?

Daniel: Jo. Det er mit store held. Og min yngste søn har det heldigvis godt igen.

Psykiater: Det må da hjælpe dig meget, gør det ikke det?

Daniel: Jo, men jeg vil ikke kun eksistere for mine børn.

Psykiater: Hvordan skal det forstås?

Daniel: Man er nødt til at have en identitet og en funktion ud over familien, og det har jeg ikke. Ellers kan det hele være lige meget.

Psykiater: Det hele?

Daniel: Ja...

Thomas: Undskyld, men Daniel, hvordan kan din børn være lige meget? Altså du er ovenikøbet uddannet lærer, du er vandt til at tænke i børns udvikling og trivsel... Det forstår jeg simpelthen ikke? Kunne du ligesom ikke starte med at være der for dem i første omgang...?

Psykiater: Undskyld, hvis jeg lige må udføre mit arbejde... Har du noget der optager dig særligt, Daniel?

Daniel: Øh... ja. Jeg er i tvivl om hvad der er bedst for børnene i det her. Er der noget vi kan gøre for dem?

Psykiater: Ja, ja, ja, det er der bestemt.

*(Daniel er forhåbningsfuld)*

Psykiater: I kan snakke med dem om det. Det anbefaler vi altid.

Daniel: Det gør vi jo også. Men har I ikke et eller andet tilbud i systemet? For jeg ved jo godt, at det her er svært for dem

Psykiater: Ja, ja, bestemt. Og potentielt traumatiserende.

Daniel: så jeg tænker, at der vel må findes et eller andet professionelt tilbud til dem...

Psykiater: Ja det burde der være... men altså... det tror jeg faktisk ikke at der er.

Daniel: ...?

Psykiater: Jo der var et tilbud på et tidspunkt,

Daniel: Og...

Psykiater: men det lukkede igen for et par år siden.

Daniel: Hvorfor?

*(psykiateren kigger på uret)*

Psykiater: Jamen det er fordi det var en midlertidig ordning der blev lavet under det der hedder satspuljemidlerne. Det er lidt teknisk, men det var meningen, at ordningen skulle kunne bære sig selv, men det kan den slags jo ikke. Så det lukkede igen. Og nu er Satspuljemidlerne helt nedlagt.

Daniel: Så der er ikke noget tilbud til dem?

Psykiater: Ikke fra offentlig side, nej, men tiden går, så: *(Psykiateren kigger på sit ur)* Hvordan går det – tager du din medicin?

Daniel: Så der er ikke noget tilbud til dem?

Psykiater: Nej. Tager du din medicin?

*(Daniel indser at der ikke er noget hjælp at komme efter)*

Daniel: Ja.

Psykiater: Synes du den hjælper?

Daniel: Nej.



Psykiater: Nå, men så skal du høre. Du fortsætter med Citalopram og så får du noget Mirzatapin.

*(Psykiateren kigger på sit ur)*

Psykiater: Så må vi se tiden an... Vi skal også have en pause lige om lidt... Slikkepind?

Daniel: Hvad gør det her medicin ved mig? Hvad kan jeg forvente?

Psykiater: Ja, som sagt, så må vi se tiden an, det er sådan man gør, og det tager bare tid...

*(Psykiateren går. Daniel står alene tilbage. Klodsen sender en ny pille [Mirzatapin] ud til Daniel. Daniel tager pillen op. Slikker på dem på skift. Får bivirkninger. **Mirzatapin: Bivirkninger: Hjertebanken, mundtørhed, svimmelhed, sitren i kroppen**)*

### **SPØRGSMÅLSRUNDE #3**

Kære publikum, vi beder jer finde afstemningsenhederne frem igen, I skal nu svare på 4 spørgsmål.

**1: HVOR MANGE I SALEN TROR DU, BEBREJDER DANIEL FOR AT FOKUSERE FOR LIDT PÅ SIN FAMILIE?**

Hvor 1 svarer til: Ingen

10 svarer til: Alle

Og 5 svarer til: Halvdelen

**2: HVIS DU VAR I DANIELS SITUATION, VILLE DU SÅ BEBREJDE DIG SELV FOR IKKE AT TAGE NOK ANSVAR FOR DIN FAMILIE?**

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: Helt sikkert

Og 5 svarer til: I nogen grad

**3: BURDE RANDI BRUGE MERE TID PÅ AT FORSTÅ, HVAD DER UDLØSER HENDES DEPRESSIONER?**

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: Helt sikkert

Og 5 svarer til: I nogen grad

**4: Line, Randi og Daniel kunne yde en større indsats selv for at blive raske**

Hvor 1 svarer til: Meget enig

10 svarer til: Meget uenig

Og 5 svarer til: Hverken eller

**TAK FOR JERES SVAR**

### 13 SCENEN INDEN PAUSEN (de positive sider ved depression)

Thomas: Rosa, jeg synes ikke vi kan sende folk ud til pause sådan her...

Rosa: Er der ikke noget positivt at sige om depression?

Thomas: Jo det er der. Og det har vi skrevet en fællessang om som vi nu alle sammen skal synge!!!

Maja: Det er på "Hjemmebrønderiet!" SYNG MED!

#### *Omkvæd*

*Vores øjne er døde, vores blik det er mat.*

*Vi er zombier hver dag - kværner tanker hver nat.*

*Vor's liv mangler mening, det føles forbi...*

*-Og hvis ik' vi har hængt os, er det kun fordi...*

Vi er bange for e-boks, paragraffer og gæld.  
Det gir' angst i systemet så hjernen slår smæld!  
For det flyder med trusler og formynderi,  
men de standser vor's penge, og' det godt fordi...

Der er ik' noget madspild, når du intet får,  
For du mærker ik' sulten mens dagene går.  
Vi er ikke sociale, vor's venskab bli'r slapt,  
og forbruget er lille, det synes vel knapt.

Når cementen den flyder i kroppen som blod,  
får du smerter og bliver så tung i dit ho'd.  
Når du ligger der ensomt i pis, lort og nød,  
køber du ingen rejser - og sparer miljø'd!

#### *Omkvæd...*

Vor's børn lærer tidligt, at livet er hårdt!  
Selv ham der Svend Brinkmann vil' komme til kort.  
I fritid og skole må de vær' de stor'.  
Til forældrenes møder, er der ing' kære mor.

Og mangler du bolig, når vi giver op,  
Gør vi plads på listen, så du når dens top!  
Vi er ikke rentable for økonomi'n,  
altså bortset fra jobs'ene i psykiatri'n.

#### *Omkvæd...*

**(Pause)**

## 15 ARVESYNDEN – DEN INDBAGTE SKYLD

[Titel: *Andreas Sylvest Wille, sognepræst, 2018*]

(Line og Thomas spiller skak)

Thomas: Okay... Rådden sjæl! Det er altså vildt, at du siger det...

Line: Jamen det er sådan jeg har det.

Præsten: Kan man virkelig have så rådden en sjæl, hvis man er skabt i Guds billede?

Line: Nu kommer jeg fra et religiøst miljø, hvor grundbudskabet dér er rigtig meget, at du er en synder, men at Jesus er død for din skyld og har frelst dig. Og jeg ser det som at der er to slags mennesker: Der er den slags der hører det der og siger: Jesus har frelst mig Halleluja! Og så er der dem som er mere som mig, som ender med kun at høre det første. Som kun hører "jeg er en synder", "Jeg er forkert", "uanset hvad jeg gør, så kommer jeg ikke til at blive andet end en synder".

Præsten: Men hvorfor skulle du være mindre rar end alle os andre?

Line: På et rationelt plan kan jeg jo godt se, at der ikke er nogen grund til at mene at nogen af os er værre end hinanden. Måske kan vi godt tale om at Hitler er en særlig slags slem synder, men ellers så burde vi være det samme. Men på et følelsesmæssigt plan, så... så er der ikke noget rationalitet der kan nå ind til at selvfølgelig er jeg ikke værre end jer andre.

Præsten: Gad vide, om din samvittighed også er overfølsom overfor skyld, og at der måske, ligesom med røgalarmen, der går af i tide og utide bare der er kaffedamp, også er behov for en justering... - at du har et selv billede der trænger til at blive justeret i forhold til dine medmennesker?

Line: Du lyder som en psykolog nu...

Præsten: Altså vi har jo en høj grad af socialt ansvar i dag. Det er op til os selv – til hver enkelt af os at lykkes med vores liv. Og hvis vi fejler – så skammer vi os. Var det også sådan du oplevede det?

Line: Altså for det første, jeg havde jo ligesom en periode hvor jeg slet ikke var i stand til at føle noget, der var så kompliceret. Altså hvor jeg bare var nede i et hul. Hvor den her slags ting slet ikke kunne manifestere sig. Men jeg kom helt sikkert et sted hen, hvor jeg har revet håret af mig selv i en søgen efter "hvorfor?", eller "hvad gjorde jeg galt?", eller... ja og jeg har helt sikker taget skylden på mig og tænkt, at det må være noget jeg har gjort galt eller håndteret forkert.

- Præsten: Jeg tror, man skal skelne: Skyld det er noget man tager på sig i forhold til noget man har *gjort*. Skam handler om hvordan man *er*. Altså når man skammer sig, så er det fordi man *føler* sig forkert. Man har ikke *gjort* noget - man *er* noget. Og Midlet mod skyld er tilgivelse, hvorimod midlet mod skam er anerkendelse.  
Men er der slet ikke noget som helst i din baggrund eller i dit verdenssyn, hvor du kan se en anden gud? En anderkendende, kærlig gud som ikke dømmes dig?
- Line: Jeg tror på at der er en gud, som elsker os betingelsesløst fordi vi er helt som han synes vi skal være. Men når jeg, som jeg jo *gør* det meste af tiden, *føler* mig som et dårligt menneske, så kan jeg ikke føle den der gud der elsker mig. Rationelt kan jeg godt forstå, at det må være anderledes, men med mine følelser kan jeg kun mærke den her fordømmende gud. Og selv når jeg har kunnet mærke at Gud elskede mig, så var det på trods af at jeg var en synder.
- Præsten: Altså, med alle de onskabsfulde ting mennesker kan finde på at *gøre* ved hinanden i krige og konflikter. Så synes jeg det er lidt vildt, at sådan en som dig, kan nå frem til at føle dig som sådan et dårligt menneske.
- Line: Ja, men jeg kommer et sted fra, hvor der ikke er forskel på synder. Sådan set. Altså det er faktisk lige så slemt at køre for stærkt, som at begå overgreb mod børn. En synd er en synd.
- Præsten: Men... okay. Hvis jeg nu skal prøve at tage fat i det her billede du har af, at du har en rådden sjæl. Det der sorte slim eller slagter eller hvad det nu er, det er jo ikke dig. Det er noget der kommer til dig udefra og tynger dig ned. Din sjæl, den er okay. Den er god nok. Så hvad er det?
- Line: Det er pænt af dig at prøve at fixe mig. Men der er hele tiden nogen der prøver at fortælle mig, at jeg er et godt menneske! Og jeg kan ikke bruge det til noget! I forstår mig ikke. Og jeg føler egentlig ikke at I lytter til mig.  
Det er ligesom når jeg fortæller, at jeg ikke kan komme ud af sengen, og folk siger: "Måske skulle du bare stå op!?" . Det ville være så rart hvis I bare lyttede, og anerkendte hvad jeg sagde.

## 17 REHABILITERINGSTEAMMØDE

Mødeleder: Ja, Daniel

Det her er et rehabiliteringsteamøde Daniel. Det er et nyt format der lige er blevet indført, så det er vores første af slagsen,

Line: Vi har fået sådan en huskeliste her. *(Rækker en huskeliste til Mødeleder.)*

Mødeleder: Nå, den har vi *ikke* fået? Tak... og øh... Ja, vi er dit rehabiliteringsteam. Fra social- og sundhedsforvaltningen har vi en fysioterapeut (*Randi marker*), der er afbud fra den kommunale Virksomhedskonsulent, -vi har en uvildig læge fra den psykosociale enhed i regionen (Line), Vi har en konsulent fra beskæftigelsesforvaltningen...?

Maja: SIDDER HER!!!

Mødeleder: Nå...!, ja og jeg er mødeleder i teamet, og jeg hedder Frank. Har du nogle spørgsmål, inden vi går i gang?

Daniel: Det ved jeg ikke...

Mødeleder: Nå, men når man - lige som du - har været sygemeldt on and off i... *(kigger over på sagsbehandler)*

Sagsbehandler: Øh... 2,5 år

Daniel: 3 år... og et par måneder.

Mødeleder: Ja, nu er du jo aktivitetsparat, og så er kommunen ifølge den nye lovgivning (*læser op*) "forpligtet til at nedsætte og drøfte din sag i et rehabiliteringsteam. Godt. *(tjekker på huskelisten)* Lad os se på resuméet.

Maja: Vi skal starte med at høre sagen fra borgeren selv.

Mødeleder: *(Konsulterer sin huskeliste)* Ah... ja det er også rigtig. Så hvordan vil du selv beskrive din situation Daniel?

Daniel: Øh...  
*(Daniel kigger over på sin Sagsbehandler, som trækker på skuldrene)*

Sagsbehandler: Daniel har heldigvis fået det meget bedre.

Randi: Nå det er godt!

Line: Vi skal altså høre det fra borgeren selv.

Mødeleder: Jeg går ud fra at I har forberedt noget?

*(Daniel kigger igen over på sin Sagsbehandler. Sagsbehandler giver tegn til at Daniel skal sige noget.)*

Daniel: Altså... det går faktisk slet ikke godt. Og det er meget overvældende... Jeg har lige fået en ny type medicin, og sammen med den anden medicin jeg får, kan det have den bivirkning, at man får voldsomt mange tanker om døden. Og det har jeg. Også selvmordstanker...

*(Der er en usikker tavshed i rummet.)*

Mødeleder: Okay... Og din tanker om at komme tilbage til arbejdsmarkedet?

Sagsbehandler: Daniel og jeg har drøftet, at...

Maja: Vi skal høre det fra Daniel!

*(Der sendes blikke rundt. Mødelederen nikker til Daniel)*

Daniel: Jamen, jeg vil gerne have hjælp til at kommer tilbage på arbejde. Der er ikke noget jeg hellere vil. Det er bare ikke gået så godt med det indtil nu.

Line: Må jeg lige henvise til at formålet med at lade borgeren komme til orde, det er at vi via borgerens egen beskrivelse af sig selv og sin situation kan få et indblik i gode og dårlige erfaringer med indsatserne indtil nu...

Randi: Ja, og en indsigt i om der skulle være nogle uudnyttede ressourcer vi kunne bygge videre på.

Mødeleder: Har du nogle hobbyer Daniel? Kan du lide at hækle eller at gå i haven.

Maja: Ja, eller hvilken uddannelse, f.eks, kunne være noget for dig?

Daniel: Altså... Nu uddanner jeg jo selv andre, og er vandt til at have lederjobs, så det var ikke lige uddannelse jeg tænkte på. Og desuden har jeg svært ved at koncentrere mig.

Mødeleder: Jeg tror vi går videre. Øh... ja... Hvis vi vender os til master dokumentet... Lad os starte med resuméet... Hvor har vi det? *(Kan ikke se det. Ser spørgende på sagsbehandler)*

Sagsbehandler: Øh, ja det var jeg ikke klar over at vi skulle lave sådan et...

Mødeleder: Okay...

Sagsbehandler: Men jeg har hele Daniels journal her, hvis der er nogen der vil kigge i den. Jeg har ikke selv fået læst det hele endnu, men det skulle alt sammen være her.

Mødeleder: Øhm... *(ser bekymret på størrelsen af Daniels journal. Konsulterer så sin egen huskeliste.)*

Øh... har vi i det mindste et CV på borgeren? *(ser på sagsbehandler)*

Sagsbehandler: Øh... har du... et... CV i tasken Daniel?

Daniel: Nej. Det vidste jeg ikke at jeg skulle have med.

Mødeleder: *(Bladrer i papirerne)* Har vi en oversigt over hvilke tiltag kommunen har sat i gang i Daniels sag?

Sagsbehandler: Det står jo alt sammen... her... et sted *(viser mappen med Daniels journal)*

Mødeleder: Har vi en oversigt over hvilke lægelige dokumenter der er indhentet til i dag?

Sagsbehandler: Øh... nej. Det... øh... nej!

Mødeleder: Har vi en bilagsoversigt og en LÆ265?

Sagsbehandler: Øh... nej.... Vi har en LÆ121, Men alt er heri *(klapper på mappen med Daniels journal)*

Mødeleder: Men er alle de relevante lægelige oplysninger ikke blevet indhentet?

Sagsbehandler: Ja! Jo! Eller, jeg har sendt en LÆ121, men jeg har ikke fået en rigtig LÆ125 fra Daniels praktiserende læge.

Daniel: En 125?

Maja: Det er en status på din helbredsituation.

Line: Og?

Sagsbehandler: Den ligger i papirerne, der er delt rundt. *(peger på papirerne der er delt rundt).*

Line: *(finder lægens svar. Læser op)* Den praktiserende læge skriver: "Jeg har ikke set Daniel Majholm siden d 15/1 og er derfor ikke i stand til at besvare de stillede



spørgsmål. Hvis de ønskes besvaret, vil jeg foreslå at der rekvireres en Specifik Helbredsattest". Altså en LÆ135.

Mødeleder: Hvorfor har du ikke været hos din læge Daniel?

Daniel: Fordi jeg er i et forløb med en psykiater...

Mødeleder: Men hvorfor har du ikke fortalt det til din sagsbehandler?

Daniel: Det har jeg også. Flere gange endda.

Line: Hvorfor har vi så ikke fået en psykiatrisk speciallægeerklæring fra den psykiater Daniel går hos?

Sagsbehandler: Det kunne jeg ikke nå. Jeg har først lige fået den anden i dag.

Mødeleder: Jeg ved godt at det er nyt med den her type møder, (*Kigger stift på Sagsbehandler*) men det undrer mig, at vi sidder her, med så mangelfulde lægelige oplysninger, når det er meningen at vi skal tage stilling til Daniels forløb – særligt på baggrund af de lægelige oplysninger.

Sagsbehandler: Ja...

Mødeleder: Nå, jamen så må vi jo se om vi kan få et indblik i Daniels sag på andre måder, så alles tid trods alt ikke har været fuldstændig spildt. Jeg kan forstå, at der har været foretaget arbejdsprøvning?

Sagsbehandler: Ja... Daniel har været i 2 arbejdsprøvninger.

Mødeleder: Udmærket. Og hvilke brancher var der tale om?

Sagsbehandler: Kontor... (*Mødeleder ser afventende på Sagsbehandler*)... begge gange.

Mødeleder: Undskyld...? Den samme branche 2 gange?

Sagsbehandler: Ja. Det er den branche Daniel kommer fra og kan noget i.

Mødeleder: Hvorfor i alverden har du sat 2 arbejdsprøvninger i gang i samme branche? Endda den branche manden kommer fra?

Sagsbehandler: Vi tænkte - eller Daniel tænkte - at det gav mening?

Mødeleder: Men hvordan helvede giver det mening?

Sagsbehandler: Ja fordi Daniel ikke kunne se nogen meningen i at komme ud at skrælle gulerødder i et suppekøkken.

Mødeleder: Jamen, det kan da godt være, at han ikke føler det giver mening, men det hjælper os jo ikke til at få en afklaring om hvorvidt Daniel har en større arbejdsevne i et andet erhverv, end det han kommer fra? Og så længe vi ikke har det afklaret kan vi jo ikke komme videre med hans sag. Til næste gang har du fuldstændig styr på CV, Resumé, bilag, forsørgelsehistorik og alle relevante lægelige dokumenter - og har indhentet *mindst* en 265 hos egen læge *og* en speciallægeerklæring fra samtlige psykiatere manden har talt med!!!

Sagsbehandler: Ja...

Mødeleder: Daniel kan du give os 5 minutter?

Daniel: Ja (*rejser sig*)

Mødeleder: Og Daniel, er det rigtig forstået, at du gerne vil have noget hjælp til at komme tilbage på arbejdsmarkedet?

Daniel: Ja.

Mødeleder: Vi kommer ikke udenom at sende dig ud i et nyt jobafklaringsforløb, da vi ikke har nogen dokumentation for din arbejdsevne i andre erhverv, til at kunne vurdere din fremtid på arbejdsmarkedet ud fra. Så det er forfra, og det kan vi sikkert godt få halvandet års tid til at gå med. Jeg beklager. Tak for møde...

*(Alle andre end Thomas og Randi skifter til næste scene)*

### 18 RANDI RAMT FOR 3. GANG

Randi: Spørg mig om det der!

Thomas: Havde du fået dig en ny strategi efter anden gang du var ramt?

Randi: Ja. Og det var jo ikke så smart!

Thomas: Nej. Havde du lært noget, der efter anden gang? Altså havde du fået dig en ny strategi?

Randi: Ja, ikke at have gang i alt for mange ting på én gang.

Thomas: Ja!?

Randi: Men så lige op til jul 2012 – hvor jeg altså havde været rask i 8 år!  
Der er altså bare noget med jul og depression.  
Af en eller anden grund var jeg hjemme og arbejde den dag. Jeg kan ikke huske hvorfor, men det var jeg altså. Og så ringede min chef.

*(Vi ser chefen tage sig sammen til at ringe. Maja går over til Randi med et telefonrør)*

Randi: Det er Randi.

Chef: Hej Randi. Nå er I ved at være klar til julen i træningsenheden?

Randi: Hej chef. Nej, der er lige lidt travlt endnu, men nu er vi endelig ved at få en fornemmelse af, at vi er én afdeling selv om vi er spredt ud over det hele. Det har været et langt sejt træk, men det begynder at virke nu.

Chef: Ja, det er rigtig flot, det store stykke arbejde I har gjort.

Randi: Tak. NU glæder jeg mig også til at få lidt juleferie.

Chef: Ja, det glæder familien sig vel også til.

Randi: Ja, vi har jo, som jeg fortalte dig sidst, noget alvorlig sygdom i min svigerfamilie, så det er ikke helt let lige nu.

Chef: Ja, men så må vi lige skåne dig lidt.

Randi: Tak for det...

Chef: Men nu skal du høre, jeg ringer for at fortælle dig, at vi har valgt at trække din udviklings-terapeut væk fra træningsenheden og bruge hende til andre opgaver.

Randi: Hvad... ha ha!

Chef: Ja vi har valgt at Kristine hun kommer tilbage under sin gamle chef.

Randi: Det er løgn. Hvorfor har i gjort det?

Chef: Jamen det har vi valgt at gøre, fordi vi har det klare indtryk, at I er rigtig gode til at gøre tingene selv i din afdeling. Og det synes vi er flot!

Randi: Jamen jeg kan jo ikke gøre alting selv.

Chef: Nej, men nu... NU skal vi ikke tage nej-hatten på for tidligt. I gør jo virkelig meget selv og udvikler jo faktisk også rigtig meget i forvejen.

Randi: Ja det bliver vi jo nødt til, når I allerede har fjernet fire af mine medarbejdere. Så er det jo klart, at vi bliver nødt til at løbe stærkere for at løse de opgaver, de havde.

Chef: Ja, men det er jo faktisk også det Kristine hun synes var lidt problematisk.

Randi: Hvad for noget?

Chef: Ja, at du selv forestod noget af udviklingsarbejdet, så hun følt lidt at du gik ind på hendes enemærker.

Randi: Hvad?

Chef: Ja, hun synes også at det er svært at samarbejde med dig rent ledelsesmæssigt. Hun synes, at du blander dig for meget i det hun laver.

Randi: Jamen undskyld mig, det er mig der er hendes chef. Jeg bliver sgu da nødt til at vide hvad hun går og laver.

Chef: Ja, men Kristine hun synes det er irriterende, at hun ikke bare kan referere til sin gamle chef, de sidder jo trods alt også lige over for hinanden.

Randi: Jamen, det er jo helt sort!

Chef: Jo, men hun synes det er irriterende.

Randi: Men hvordan i alverden skal jeg kunne lede mine medarbejdere og planlægge deres arbejde, hvis de ikke fortæller mig hvad der foregår?

Chef: Jamen det er også derfor vi har valgt at flytte hende.

Randi: Men... Jamen..., så står jeg jo helt alene tilbage med 24 terapeuter fordelt på 5 adresser... uden nogen til at støtte mig i hverken ledelse, planlægning eller udvikling...?

Chef: Vi tror det er godt. Så kan I, i din ledelsesgruppe, også få det helt som I vil have det.

Randi: I...? der er kun mig tilbage...! Og hvornår skal det her så ske?

Chef: Vi har allerede sagt til Kristine, at hun er flyttet til en ny afdeling. *(Lægger på)*

*(På vejen ud siger Rosa undskyld til Randi)*

Randi: Så knoklede jeg på og forsøgte at gøre det hele, selv om jeg godt et eller andet sted vidste at det var tosset. For jeg er jo sådan en der ikke kan gå fra en ufærdig opgave. Det er nok noget jeg har med hjemmefra, at jeg altid leverer – også lige 20 % mere end andre måske ville have gjort.  
Og så vågnede jeg op en morgen. Maskinmesteren stod ude på badeværelset. Og så kom den der fornemmelse af at blive suget ud i intetheden.

#### **[Partikel-animation: Randi falder ud i intetheden]**

Jeg skreg. Jeg skreg helt hysterisk... Det var virkelig en syret oplevelse.  
Og så var jeg ramt igen. Og denne gang var den værste.  
Men jeg havde *lovet* Maskinmesteren, at hvis jeg blev ramt af depression igen, så ville jeg ikke blive indlagt. Så jeg bed i gulvtæppet og holdt det ud.  
Men jeg var bange. Jeg var bange for at min mand og min familie ikke kunne holde til at jeg var syg igen. Jeg blev frygtelig angst af at være alene, men jeg vidste at det blev bedre i løbet af dagen. Og jeg vidste, at min mand jo kom hjem til mig igen hver dag.  
Og det var mit anker.

#### **[Der falder en ny pille ud til Daniel]**

*(Daniel tager pillen og slikker på den. Mørke og partiklerne reagerer. Han samler telefonrøret op)*

Daniel: Hallo...? Hallo...? Det er Daniel igen... øhm... I må meget gerne ringe tilbage... Ahm... Jeg har det virkelig mærkeligt. Øh... det her medicin... det... jeg oplever virkelig mange bivirkninger. Jeg har det som om... som om jeg er fuldstændig isoleret fra verden. Som om jeg går rundt inde i en osteklokke. Jeg kan slet ikke mærke mig selv... Ring lige til mig, for det er ikke godt.

*(Daniel lægger sig ned i dårekisten)*

#### **SPØRGSMÅLSRUNDE #4**

Kære publikum, vi skal bede jer finde afstemningsenhederne frem igen. Her kommer de sidste 4 spørgsmål.

**1: HVIS JEG VAR CHEF, VILLE JEG HAVE BETÆNKELIGHEDER VED AT ANSÆTTE RANDI**

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: Helt sikkert

Og 5 svarer til: I nogen grad

**2: HVOR MANGE I SALEN TROR DU, MENER AT LINE BØR LYTTE MERE TIL DEM, SOM PRØVER AT HJÆLPE HENDE?**

Hvor 1 svarer til: Ingen

10 svarer til: Alle

Og 5 svarer til: Halvdelen

**3: HVIS DU VAR I LINES SITUATION, VILLE DU SÅ LYTTE MERE TIL DEM, SOM PRØVEDE AT HJÆLPE DIG?**

Hvor 1 svarer til: Slet ikke

10 svarer til: Helt sikkert

Og 5 svarer til: I nogen grad

**4: "DEPRESSION FRITAGER IKKE ENS ANSVAR OVERFOR ANDRE"**

Hvor 1 svarer til: Meget uenig

10 svarer til: Meget enig

Og 5 svarer til: Hverken eller

**TAK FOR JERES SVAR**

## 19 LINE I GRUPPETERAPI

Thomas: Det lyder som om I er enige om, at det er vigtigt at have mennesker omkring jer

Randi: Ja. Det vigtigste var at min mand og min familie var der og at de holdt ud. Altså jeg kan slet ikke forestille mig hvordan folk klarer sig igennem en depression, hvis de ikke har nogen omkring sig.

Thomas: Ja... det der med relationer, det at have nogle omkring sig..., viste sig også at have en stor betydning for dig Line. Ikke sandt?

Line: Jo! Jeg ved godt, at Randi ikke fik så meget ud af det her med gruppeterapi – og Daniel han kunne ikke bruge det til noget som helst. Men for mig ændrede det alt.

*(Alle står i en halvkreds. Rosa kommer ud ad dør MS som Lines psykolog Per med sin Fatboy. Rosa går forbi de andre og helt frem til publikum.)*

Per: Hej. Velkommen til.  
Sidste gang handlede det meget om at blive aktive spillere i vores eget liv, i stedet for at være passive, handlingslammede og fastlåste.  
Så hvad er I optaget af i dag...? Hvad fylder for jer...?  
Hvordan har I haft det siden sidst...?

Thomas: Er det sådan det foregår?

Line: Ja. I gruppeterapien kan jeg lytte til nogle andre mennesker, der er i situationer, der ligner min. Jeg kan lytte til deres historier, deres følelser, deres allerværste perioder, og jeg kan genkende meget af det. Og jeg hører det ikke kun, jeg lytter, og jeg... Jeg føler det, som de føler. Jeg oplever det sammen med dem, mens de fortæller. Og det er hårdt, det gør ondt i psyken og det presser over brystet, men det er også forløsende, både for mig og for den, der fortæller. Og så giver det en følelse af, at jeg hører hjemme her. De her mennesker er "my kind of people", for de har prøvet de samme ting som mig, de har følt de samme ting, og de forstår mig. Der er ikke noget, der er mærkeligt eller for meget eller som man skal skamme sig over. Vi ser hinanden. Menneskerne, ikke alt det andet.

I min gruppe har jeg oplevet at møde nogle "almindelige" mennesker, som er ligesom mig. Jeg kan høre om hvad de kæmper med, og bagefter sige til dem, at det ikke er deres skyld, at de ikke er dårlige mennesker, at de er gode lige som de er. Jeg siger, at det er okay at sige nej til noget, og at ens menneskelige værdi allerede er bestemt, og ikke er afhængig af alt det man gør og kan og præsterer. Den er uvurderlig.

Per: Nemlig.

Line: Og når jeg siger det til dem, siger jeg det jo sådan set også til mig selv, for jeg er ligesom dem...  
Bortset fra på ét punkt... De forstår hvad det vil sige ikke at føle sig god nok. Men de forstår ikke hvordan det føles at være et dårligt menneske. Fordi selv om de prøver at være forstående, så kan de ikke mærke, hvordan det er at have den her følelse af at være en gudsfordømt, rådden sjæl, som bare aldrig bliver god nok. De kan godt prøve at forstå mig, når jeg forklarer det, men de kan ikke mærke det.

Og det er ensomt.

**[Der falder en ny pille ud til Daniel]**

Daniel: Hallo...? Hallo...? Tag nu for helvede den telefon!  
Jeg har ringet så mange gange og I ringer ikke tilbage. Jeg har det virkelig skidt. Jeg har simpelthen så mange bivirkninger. Det er som om jeg er ved siden af virkeligheden. Jeg har det som om jeg er en falsk udgave af mig selv...  
I skal bare vide, at jeg er holdt op med at tage min medicin. Jeg har skyllet den ud i toilettet. FUCK JER!!!

*(Thomas og Rosa i kitler griber Daniel, der er i færd med at give slip.)*



## 20 DANIEL INDLÆGGES

*(Elementerne arrangeres så Daniel står som ved en vask. Rosa og Thomas står bag ham)*

Daniel: *(Kigger sig i spejlet)* Prøv lige at hør her, jeg er ikke sikker på, at det her er det rigtige...  
Efter at have været sygemeldt on and off i månedsvis, hvor jeg endte med at gå hjemme i hvert fald 4 måneder og bare fik det værre, så fik jeg den idé, at løsningen nok var at finde mig et nyt job. Så jeg søgte et lærerjob – og kom til samtale og fik det! Jeg fatter ikke hvordan, men det gjorde jeg.  
Øh... hvad skal jeg her? Jeg er altså ikke sikker på, at det er mig, der skal være her. Det er ham der. Ham der i spejlet skal være her!  
Og allerede første dag i mit nye job, gik jeg fuldstændig ned og måtte tage hjem og sygemelde mig. Og så tog min kone mig under armen og kørte mig på psykiatrisk skadestue.  
Det er ham der, med de der tomme tunge medicin-øjne og en krop der er i hvert fald 25 kg. for tung der hører til her.  
Og så gik det op for mig at det der inde i spejlet, det var mig. At det var mig der så sådan ud, med et medicinpåvirket sløvt blik og en krop der urrrhh... havde den der fornemmelsen af at være ved at eksplodere i sig selv.  
Det var bunden. Og lige der, der ramte jeg den. Og så blev jeg klar over, at jeg blev nødt til at give slip, og lade nogle andre tage over. Og så lod jeg mig indlægge på lukket psykiatrisk afdeling.

Thomas: Daniel, jeg synes, du skal gå i seng. Du har brug for at sove.

Daniel: Jo, men min værelseskammerat laver sådan nogle lyde, og det kan jeg slet ikke holde ud. Kan jeg ikke bare sidde på en stol her i dagligstuen i nat?

Thomas: Jo, hvis det er det du gerne vil...

*(Thomas lade ham sidde på en stol og finder kitler frem til sig selv og Rosa)*

Daniel: Og så fik jeg lov til at tage hjem og sove, fordi min kone er læge, men jeg kom og var der hele dagen. Og det er noget af det bedste jeg har gjort – at erkende at jeg havde brug for hjælp.

*(Randi eller Line signalerer til Thomas og Rosa, om ikke de kan lade være med at tage kitler på)*

Daniel: Men behandlingen blev sådan set ikke bedre. Jeg kom ind til nogle nye psykiatere, som ikke anede hvem jeg var, og som ikke havde mere en 5-10 minutter og det var... ret håbløst.

Altså det er fandeme svært ikke at blive desperat, når man på 3. år igen sidder over for en eller anden ny psykiater – en ny person man aldrig har mødt før. Og der så måske endelig går hul på bylden. Og man sidder der og forklarer igen og igen, at alt i ens liv er noget lort.

Og så efter få minutter, så får man at vide, at tiden er gået, og så får man bare stukket endnu en ny pille i hånden. Værsgo. Så er det fandeme svært ikke at opleve, at man er lige så ubetydelig og ligegyldig som man føler sig.

Efter 4 år i helvede kom jeg endelig til en dygtig psykiater på Rigshospitalet. Hun var den første behandler, der for alvor tog sig god tid til at tale med mig, og lytte.

Randi: Der er en elite i behandlingssystemet af dygtige folk, der virkelig har forstand på det her med depression. Men der kan være uendelig lang vej igennem systemet for de enkelte, inden de når frem til en der ved noget, om hvad de har med at gøre.

Line: Og der er desværre bare rigtig mange, der aldrig nogensinde når frem, eller som får en behandling der virker for dem...

#### **[Projektion: 40-60% af de depressionsramte har ikke gavn af hverken medicin eller terapi]**

Daniel: Hun endte med at give mig noget epilepsi-medicin, som man var begyndt at bruge mod svær depression. Og det syrede er, at ligesom jeg kan pege på den dag, det klokkeslæt hvor depressionen ramte, så kan jeg også pege på den dag, på det præcise tidspunkt hvor den her fornemmelse, som havde været i 4 år, den begyndte at lette. Det var ligesom verden fik farver igen. Og jeg følte faktisk en kort periode, at jeg var blevet rask – men det var jeg ikke! Jeg kunne se verden i farver igen, men jeg kunne stadig ikke holde til at gå på arbejde ret længe ad gangen, og jeg forstod ikke hvorfor.

Rosa: Og hvis man har været sygemeldt fra sit arbejde i mere end 8 uger, så har man ret til at få hjælp til at forstå hvad der er galt med én.

Thomas: Men det var der ingen der fortalte Daniel.  
Derfor har produktionen her betalt for en neuropsykologisk udredning. Sådan en vil nemlig kunne fortælle præcis hvad Daniels kognitive udfordringer er – og vil dermed være det bedste redskab til at hjælpe Daniel tilbage på arbejdsmarkedet - fordi man med sådan en i hånden, kan pege på præcis de konkrete hjælpeværktøjer, Daniel har brug for...

Rosa: Og her taler vi ikke sengelifte og bredere dørkarme, som Daniel faktisk på et tidspunkt fik tilbudt, men f.eks. assistance til at strukturere eller planlægge, eller en diktafonpen eller noget andet, som kan afhjælpe præcis den funktionsnedsættelse Daniel har.

Og resultatet er:

["Aktuelle prøveresultater viser gode kognitive ressourcer, men neuropsykologen peger på, at et prøveresultat til belysning af koncentration er på grænsen til reduktionssuspekt, og med hensyn til mental fleksibilitet ses usikkerhed, det vil sige prøveresultater svarende til såvel reduktion som upåfaldende funktion." (Center for hjerneskade 2018)]

[Neuropsykologen påpeger at: "prøveresultaterne er opnået i et skærmet regi – en undersøgelsessituation uden væsentlig uro eller forstyrrelser. Skal grænsen for hvor meget arbejde Daniel kan klare, flyttes, må dette ske meget kontrolleret og efter en nøje fastlagt plan, som med fordel kan lægges sammen med neuropsykolog." (Center for hjerneskade 2018)]

Thomas: Undersøgelsen konstaterer at Daniel stadig har let depression og at han har udfordringer med mental fleksibilitet. Det betyder, at Daniel kan have svært ved at omstille sig, og at han derfor hurtigere kan blive udtrættet. Det giver god mening, for når Daniel udtrættes, så begynder han at miste sprog og har svært ved at koncentrere sig. Særligt navneord har det med at forsvinde, når han er under pres. Men undersøgelsen viser også, at der måske er håb for Daniel, hvis han bare bliver vejledt på den rigtige måde. Men med mindre Daniel selv skaffer den hjælp og vejledning, så er der nok ikke de store chancer for at det kommer til at ske. Så de her udfordringer med koncentration, opmærksomhed, udtrætning og mangel på overskud, må Daniel og hans familie måske bare finde en måde at leve med fremover.

Rosa: Så det er den barske sandhed for Daniel!

Daniel: Der er folk der siger, at de er blevet bedre mennesker af at have oplevet depression. Det kan jeg ikke sige. Tvært imod. Jeg er blevet en meget dårligere version af mig selv.

## SCENE 21 DE TRE RUNDER AF

Thomas: Men hvad med jer? Hvordan gik det for dig Randi, efter du var ramt 3. gang, har du lært noget nyt om dig selv?

Rosa: Og hvad med dig Line, hvordan er det gået med dig?

Randi: Prøv lige at høre. Jeg ved godt I spørger i bedste mening, men det jeg har lært - er, at jeg belastningsmæssigt skal passe på mig selv og at intet er som før - intet er ved det gode gamle... der er ingen fin sløjfe.

Line: Ja, det er pisse irriterende hele tiden at skulle stå til regnskab for, eller skulle demonstrere en eller anden indsigt, der lige har fikset os og som har genoprettet den store verdensorden.

Randi: Samtidig med at vi alligevel hele tiden bliver reduceret til "dem der med en diagnose".

*(Rosa og Thomas ser på hinanden)*

Line: Jeg tror bare vi tager den herfra. Kom, sæt jer ned engang.

*(Thomas og Rosa bliver placeret)*

Line: Det handler om os alle sammen, og vores måder at være sammen på. Om vi tager ansvar for hinanden eller ej.

### **[Projektion: Baseret på citater fra "Cathrine de Thurah Wulff, autoriseret psykolog, 2018"]**

Daniel: Der er psykologer der sammenligner det her med at vende tilbage til det samme job og det samme liv som man kom fra efter en depression, med at sende voldsramte kvinder eller mænd tilbage til deres voldelige partnere. Det er måske en lidt voldsom sammenligning, men en smule overdrivelse fremmer nogle gange forståelsen.

Line: Måske vil det hjælpe samfundet at tænke på psykiske lidelser, som noget der skal lyttes meget mere til, og give muligheder for at se på menneskers symptomer som en sund reaktion på et usundt samfund.

Randi: Under en stress-sygemelding fandt jeg ud af, at jeg ikke skulle være mellemlider alligevel. Det var en hård men god erkendelse.

Line: Så snart de første får stress, burde Cheferne stoppe op og lytte. Vi burde alle sammen lytte meget mere til de første, der går ned over de strukturer, vi lever i, for vi lever i dem alle sammen. Fordi de her mennesker, som måske er sådan nogle som os, de er de første frøer, der har opdaget, at vandet koger i den gryde, vi alle sidder i.

- Daniel: Og så skal man forstå, at når man har været ramt af sådan noget her, så kan man aldrig blive som man var før. Og det bliver vi nødt til at acceptere; og det bliver I også nødt til at acceptere – ellers får vi aldrig en chance – ingen af os. For I sidder i gryden sammen med os.
- Randi: Det giver jo ikke stjerne på skuldrene at jeg står her. Det kan endda gå ud over mine børn, at deres mor er hende der, der offentligt har stået og fortalt, at hun har haft tre depressioner.  
Så jeg burde måske lade være for deres skyld...
- Line: Jeg tænker da også, om jeg lige har ødelagt mine chancer for at få et job? Ikke? Hvad tænker folk, hvis de Googler mig efter det her? Ryger resten af mit CV så ud med badevandet? Til dem vil jeg gerne sige, at jeg *er* rask. Jeg er tilbage på DTU nu, og studerer mine elskede bakterier. Og det kan godt være at jeg udadtil er blevet lidt kedelig – men det er okay at have tid i kalenderen til bare at være og ikke altid skulle noget.
- Randi: Jeg er lige blevet prikket sammen med 65 andre, fordi der skal spares i den kommune jeg arbejder i. Det er ellers et job, som jeg har været rigtig glad for. Så nu leder jeg efter et nyt spændende job. Så hvis I er interesserede, så er jeg energisk og altid i godt humør. Kan godt lide at tage en sjov hat på til en fest, og så planlægger jeg *helt vild meget* – dét er faktisk noget af det jeg har lært.
- Daniel: Sidder du ikke også i bestyrelsen for depressionsforeningen?
- Randi: Jo det får jeg også tid til i min fritid
- Line: Går du ikke også til badminton?
- Randi: Nåe, jo. Jeg går jeg til badminton og så ser mine veninder... og så har jeg også min egen private virksomhed ved siden af... Men jeg kender advarselssignalerne nu. Hvis jeg f.eks. mærker den her bræmme – en firkantet klods, der sidder lige her, lige her i panden - og som gør at jeg ikke kan læse. Hvis jeg mærker den, så ved jeg at jeg skal sige stop! Med det samme!
- Line: Jeg har en lastbil der holder lige her. Det er mit advarselssignal.
- Daniel: Jeg kan mærke at jeg bliver udtrættet, som det hedder i fagsprog.
- Randi: Det kan godt være jeg kan lave sjov med alt det her, men jeg laver Mindfulness, og jeg skal gå mine ture som modpoler, for at jeg kan holde til det.
- Line: Jeg tror ikke at jeg bliver ramt igen, men jeg kan selvfølgelig ikke udelukke det. Men jeg ved, at jeg skal holde fast i min terapigruppe! Det er det... vigtigste for mig.

Det er det bedste der nogensinde er sket for mig. Selv om jeg ikke er holdt op med at føle mig som et dårligt menneske.

*(Line og Randi begynder stille og roligt at lukke dørene i scenografien igen)*

Daniel: Jeg bliver aldrig 100% rask igen. Og det har virkelig været 4 år i helvede. Men samtidig så synes jeg jo at jeg har været ekstremt heldig. For jeg kan jo se alle dem, der har det endnu værre end mig, og som måske aldrig får det bedre.

Randi: Ja, jeg nok bare heldig med, at jeg har så meget krudt i røven, at jeg ikke bliver hængende i kviksandet... for der er jo nogle der bliver hængende og bare synker dybere og dybere ned.

Daniel: Derfor vil vi gerne dedikere den her forestilling til dem.

**SLUT**

**[RULLETEKSTER: Diverse beskrivelser af depressionstilstanden fra de interviews vores forskere har lavet]**