

RON COLEMAN'S HISTORIE OG RECOVERY

Oversatt og bearbeidet av Atle Vinje Ericson

Jeg takker så mye for at dere har invitert meg til å være her i dag, Geir (Fredriksen) har brukt mye tid på å få meg til å skrive et resymé av hva jeg skal snakke om og sende til ham. Jeg har ikke sendt noe, årsaken til det er at jeg aldri vet hva jeg skal snakke om – før jeg reiser meg og starter – så jeg kan ikke gi et sammendrag av noe som jeg ikke har gjennomført ennå. Jeg vil starte med å fortelle litt om meg selv, så vil jeg ta for meg spørsmålet om optimisme og kanskje komme med et annerledes perspektiv på dette :

Diagnose

Jeg ble diagnostisert til å ha schizofreni i 1982-83, det ble forandret til kronisk schizofreni i 1987 og i 1991 bestemte jeg meg for å slutte å være schizofren og gå tilbake til å være Ron Coleman.

Recovery

Kanskje er dette en vrangforestilling, men jeg bryr meg ikke om det.

Du forstår, recovery, er ikke en begivenhet. I psykiatrien ser de på recovery som en tilstand hvor symptomene ikke er tilstede - det er en begivenhet.

Recovery har i virkeligheten ikke noe å gjøre med fravær av symptomer.

Recovery er en prosess.

Folk våkner ikke opp om morgenen mentalt syk, dette skjer over tid - og derfor må også recovery skje over tid. Det Marius snakket om i morges danner kanskje et godt bilde, det er sant, men bildet kan bli en realitet. Jeg tror ikke at recovery er en lottogevinst i helsestellet.

Recovery er for meg en rett for hvert eneste menneske, og det skulle blitt forstått som en rettighet heller enn noe som bare kan skje enkelte.

Hva er feil med at folk blir bedre?

Hvor mange av dere arbeider i helse- eller sosialtjenesten ? Rekk opp en hånd.

Hvor mange av dere kom inn i helse- eller sosialvesenet for at folk skulle fortsette å være syk. Rekk opp en hånd. Nåh.

Hvor mange av dere begynte i helsevesenet for å gjøre folk i stand til å gå igjennom en recovery-prosess ? Rekk opp en hånd. OK.

Så dere var alle altfor optimistiske - var dere ?

Nei - vi kom til helsevesenet for å se at ting endrer seg og ting skjer.

Arbeidet til de profesjonelle er en enkel jobb. Deres jobb er å gjøre seg overflødige i sine klienters liv. Det store kicket jeg får når jeg arbeider med en klient, er når de sier "Fuck off Ron, jeg trenger deg ikke lenger". (jeg banner forresten - jeg er skotsk - det er en del av vårt språk)

Så - vi må starte fra den posisjonen at vi tror på muligheter og sannsynligheter for recovery.

For hvis vi ikke gjør det - da vil vi ende opp med å gjøre hva systemet har gjort i de siste hundre år, og vi vil bruke all vår tid med å reagere på kriser, i stedet for å være proaktive i recovery-prosessen.

Jeg ønsker ikke å arbeide i et helsevesensystem som er basert på alltid å reagere og gjøre førstehjelp, for å sende folk ut, slik at de ender med å komme tilbake igjen. Det er ikke hva det hele dreier seg om. Det er å gjøre folk i stand til å ta tilbake sin selvstendighet, sin personlige autonomi - sitt liv. Det er hovedsaken. Recovery, kanskje klinisk, vi snakker også om sosial recovery, er først og fremst en personlig reise.

Personen vil vite om sin recovery, vi vet ingenting om deres lidelse, hvordan kan vi da vite noe om deres recovery ?

Personen må finne sin egen posisjon.

Casestudie

På alle konferanser jeg deltar gjøres det casestudier. Og jeg starter nå min presentasjon på skikkelig med en casestudie :

(for jeg mener det er viktig å se på hva som hender)

Det var en mann som gikk av sted og sluttet helt å ta hensyn til seg selv. Og han startet med å høre stemmer, han hørte Guds stemme og han hørte stemmen til Djevelen, dere har møtt slike mennesker – har dere ikke? Og disse stemmene

fortalte ham alle slags ting - "du kan hoppe utfor der og du vil være helt okay" - "gjør som vi sier, og du kan bli en stor leder" - og han kom ut av det og dro inn til byen hvor han gikk inn i en stor bygning i sentrum - stor offentlig servicebygning og han knuste og ødela og skadet mennesker - dette var om ettermiddagen og det hendte kanskje her i Molde?

Hva ville skje med denne mannen? Fortell meg det - dere kan snakke til meg. Jeg kan ikke lese på leppene - snakk høyere. Ja riktig, han ville blitt arrestert og kjørt til politistasjonen, og i England ville politilegen kommet, og han ville sagt: "Få denne manne ut herfra - kjør ham til sykehus". Hva ville så skje der? Jo, han ville først bli undersøkt av en lege og hva ville de gjøre med ham så - jo medikasjon - og en sykepleier ville kommet med medisin og sagt : "Ta dette". Og mannen ville si : "Og den andre verdenskrig vil starte - gå vekk !" Hva ville videre skje - jo tvangsmedisinering. Han ville blitt tilbudt medikamentet en gang til - og så ville vi gitt ham den med makt.

Hvorfor ville vi gjøre dette? Det er for behandling - ikke sant? Mannen er syk og behandlingstrengende, det er den eneste lovlige årsaken til at vi kan tvangsmedisinere. Mannen er syk, og det vil være til det beste for ham. Hvis vi gjør det av en annen årsak så fornærmer vi ham. I alle fall etter engelsk lov er det en fornærmelse. Vi gir ham altså medikamentet fordi han er syk og trenger behandling.

Hva hendte med denne mannen ?

Det er jo en sann historie - men den skjedde ikke i Molde.

Jo, vi korsfestet ham og kalte ham Kristus eller Gud. Jesus gikk jo ut i ørkenen - sluttet å ta hensyn til seg selv - hørte stemmen til Gud og stemmen til Djevelen - ble fortalt at hvis han hoppet ut fra klippen ville han ikke skade føttene - at han ville bli en stor leder - han gikk til Jerusalem hvor han gikk inn i tempelet - knuste og ødela og kastet ut pengevekslerne.

Så hva vi har gjort på fem minutter er å låse inn Gud som en paranoid schizofren. Det er ikke dårlig ! Så nå vet dere hvorfor Jesus ikke kommer tilbake på lang tid.

Men hvorfor gjør vi dette ?

Vi gjorde det med mannen fordi vi så bare på oppførselen og symptomene. Vi så ikke på konteksten - vi hadde jo ingen kontekst. Vi hadde en historie med oppførsel og symptomer, og vi baserte vår intervensjon og avgjørelser bare på bakgrunn av disse. Vi hadde ingen kontekst.,,,

Normal schizofren ?

Folk forteller meg ofte at jeg ikke er en normal schizofren, men jeg har aldri møtt en normal schizofren så det er okay for meg. Men årsaken til at de sier det om meg er fordi jeg tør å bli bedre (recover). Jeg hører fortsatt mine stemmer - og jeg skal fortelle om dem. Men jeg tør å leve et liv, i stedet for å leve som en merkelapp . Du forstår at schizofren er et substantiv, det er et objekt i stedet for et subjekt. Så når vi kaller noen for schizofren, så beskriver vi ikke bare en helsetilstand, vi beskriver hele personen. Vi sier at det er summen av denne personen. Og det er dette som ødelegger mennesker.

Når jeg arbeider med mennesker - er noe av det første jeg må gjøre å arbeide med skadene som er forårsaket av systemet.

Hvor mange her har barn ?

Jeg elsker barn - jeg elsker å se på barn leke - du vet når barn er cirka to år så har de en eske med hull, et firkantet, et rundt og et trekantet. Og de vil alltid prøve å få den firkantede pinnen ned i det runde hullet. Jeg så mitt barn gjøre det en gang og det var stort. Han hadde et slikt sett som var laget av myk plast. Han satte den firkantede pinnen på toppen av det runde hullet og det ville ikke passe - men det tok ikke motet fra min sønn - det han gjorde var å få tak i en hammer. Og han banket den igjennom "systemet". Vi var heldige da plasten var så myk at den gjenvant sin opprinnelige form.

Dette skjer ikke når vi tvinger mennesker gjennom vårt system når de ikke passer. Vi skader dem og forskjellen er at det tar et menneske mye lengre tid til å gjenvinne sin opprinnelige form. For vi er ikke laget av myk plast. Vi er laget av mange andre ting.

Min barndom og ungdom

Min egen reise startet da jeg vokste opp i en katolsk marxistisk skotskirsk familie . I den keltiske kulturen er det ingen motsetning mellom å være katolikk og marxist. Det er helt okay. Og som alle andre katolikker, bestemte jeg, da jeg ble 10-11 år, at jeg ville bli prest.

Er det noen katolikker her? Gikk du gjennom det? Du kunne vel ikke bli prest - du ville vel bli nonne?

Det er tradisjon å tenke som det der, og vi går gjennom alderen 10 til 12, og så treffer puberteten oss og vi gir opp hele tanken.

Da jeg var 10 år ville jeg bli prest, og besøkte vår lokale prest og snakket til ham om dette. Han tok det opp med biskopen og det ble bestemt at når jeg ble 12 år skulle jeg få begynne på en spesiell skole, og i mellomtiden skulle den lokale presten forberede meg. Den lokale presten i vårt sogn var en gammel mann med mye visdom, og det var vidunderlig å sitte å lytte til ham. En dag da jeg gikk til kirkehuset for å møte ham fortalte husholdersken gråtende at presten hadde blitt syk og sendt til sykehuset. Han kom aldri tilbake.

Så fikk vi en ny prest, en ung mann. Men han var ikke noen prest denne unge mannen - han var en pedofil. Han var en misbruker, og han misbrakte mange av de eldre guttene i kirkekoret inkludert meg. I nesten to år av mitt liv ble jeg misbrukt av denne presten. Og misbrukt i en veldig "rectalistic way". Men jeg kom over det - jeg gikk min vei omsider. Men han gjorde to ting med meg : Først ødela det mitt forhold til Gud - det andre var at det gjorde at jeg undertrykte en masse ting med meg selv, slik at jeg ikke kunne etablere forhold og vennskap.

Rugby og kjærlighet

Jeg spilte rugby - Norge er vel ikke så kjent for rugby - men i Skottland spiller vi rugby, og på rugbybanen var jeg veldig sint, og jeg kunne helt legalt banke opp folk. Det er det vi gjør i rugby, og jeg brukte rugby som en måte å takle alle mine følelser. Jeg spilte alltid på lag hvor alle var eldre enn meg - fordi jeg var for rå til å spille med jevnaldrende. Da jeg var 15 år spilte jeg på voksenlaget i stedet for skolelaget. Voksenlaget spilte på lørdagene. Etter kampen gikk de på pub og det er vel et norsk ord, pub, er det ikke?

Jeg ble jo med til puben for jeg spilte på laget, og de plasserte meg i hjørnet og jeg drakk det vi kaller "shandi", for jeg fikk ikke drikke riktig øl. Jeg måtte sitte i hjørnet og ikke si noe fordi jeg var mindreårig.

En slik kveld på puben kom det en kvinne inn. Hvor mange her har blitt forelsket ved første øyekast? Er ikke det den ultimate psykotiske opplevelse? Kjærlighet. Denne kvinnen kom inn og jeg ble psykotisk - jeg ble vanvittig forelsket. Og jeg bygde opp motet til å gå frem og snakke til henne, og mot slutten av kvelden spurte jeg om hun ville bli med meg til et måltid på en plass hvor det var dans. Til min forbauselse sa hun ja hvilket ga meg et stort problem - jeg hadde ikke penger. Jeg snakket med kapteinen på laget og forklarte mitt problem, og det endte med at hele laget skranglet sammen penger til meg så jeg kunne gå med henne. Nå forstår dere hvorfor jeg liker rugby.

Hennes navn var Annabelle, og hun var en kunstner hovedsakelig med skulptur, men som de fleste kunstnere så måtte hun undervise. For å kunne spise underviste hun i kunst, tegning osv. Hun lærte også meg mye. Hun lærte meg å elske, hun lærte meg hva kjærlighet var. Hun lærte meg å sette pris på kunst, å sette pris på musikk, til å bevege meg bort fra kun øl og rugby, og hun lærte meg at det fantes en mer følsom side ved meg.

Så snart jeg var 16 år flyttet jeg inn til henne, det er ikke lovlig i Skottland før du er 16. Hun var 9 år eldre enn meg, og hun likte også rugby så hun lot meg fortsette med min lidenskap og spille kamper. En lørdag jeg kom hjem fra kampen, lå Annabelle på sofaen og jeg spurte om hun ville ha noe å drikke en kopp te eller noe, men hun svarte ikke. Jeg gikk inn på kjøkkenet og da jeg kom ut derfra ga jeg henne en dytt for å vekke henne opp, men hun våknet ikke. Så jeg ringte til ambulansen, vi tok henne til sykehuset, men tre dager etterpå ble hun erklært død.

Hæren, arbeid og rugby

Jeg forlot Skottland etter begravelsen og gikk inn i den britiske hæren. Jeg var bare 17 1/2 år og jeg hadde mistet noe jeg aldri trodde jeg skulle miste - hun skulle alltid være der. Jeg reiste, gikk inn i hæren og spilte rugby. Jeg likte ikke

mennesker, jeg fikk ingen venner, jeg arbeidet hardt og spilte rugby hardt. Og en dag etter at jeg hadde forlatt hæren, og arbeidet i London fikk jeg hoftebrudd under en rugbykamp. Jeg ble fraktet til sykehus og ble fortalt at jeg kunne aldri spille rugby igjen. Jeg lå lenge på sykehus i strekk, med to bein i været - fantastisk.

Stemmene kommer

Jeg hadde mistet min "overlevelses strategi" - jeg ble utskrevet fra sykehuset og fortsatte på jobben i City, men innen 6 uker startet den første stemmen.

Jeg var på mitt kontor og på den tiden var computerdata fremdeles på tape - kan dere huske det? Jeg ventet på noen data fra tapen, og en stemme bak meg sa : Du har gjort det helt galt. Jeg så meg rundt, men det var ingen der så jeg gikk til puben. For meg var det den perfekte og riktige måten å takle dette på. Men det var det ikke - i stedet for å høre en stemme ble det to, så tre, så fire, seks tilslutt syv, men på den tiden var det seks stemmer jeg hørte.

Så kunne jeg ikke gjøre mer på jobben. Jeg kunne ikke konsentrere meg om arbeidet. Sjefen sa til meg at jeg hadde fire uker på meg på å ordne opp i dette, ellers var jeg uten jobb. Fire uker senere måtte jeg slutte .

Jeg gikk aldri til en lege, svar meg ærlig : Hvor mange av dere ville gå til en lege og si at jeg har startet med å høre stemmer? Hvor mange ville gjøre det hvis de visste hva som ville skje? Jeg visste ikke hva som ville skje - jeg visste bare at fordi jeg hørte stemmer var jeg i ferd med å bli gal. Jeg ville ikke tilstå at jeg var blitt gal til noen.

Spesialistundersøkelse

Men til slutt ble det for mye for meg, og jeg oppsøkte en lege. Mye skjedde da - min allmennlege sa at jeg måtte til en spesialist og alle i UK vet at det tar minst tre måneder før en kommer til en spesialist. Det er normalt. Han ba meg sette meg i venterommet. Jeg har aldri truffet en spesialist så raskt i mitt liv. En psykiater ankom etter kort tid, og han satte seg ned med meg og fikk meg til å føle meg komfortabel.

Hans aller første spørsmål var: "Hvordan var din barndom?" Jeg sa fin. Er det ikke det vi alltid sier? Hvis du er i et selskap og noen spør hvordan du har det så sier du jo alltid at du har det bra selv om du ikke har det.

Vet du hva forresten "fine" betyr ? f:fucked up i:insecure n:neurotic e:emotional .

Svært ofte når vi sier at vi føler oss "fine" er det dette vi virkelig føler.

Når en fullstendig fremmed spør deg som det første spørsmål om hvordan din barndom var så svarer du fin. Du snakker ikke om hva som skjedde - du sier okay - fin.

Så stilte han meg en masse spørsmål som han kalte nåværende tilstands eksaminasjon. Han stilte meg noen fantastiske spørsmål, det beste var når han sa halvveis i en setning, jeg skal gi deg et navn og en adresse som jeg ønsker at du skal huske og si til meg senere og han sa "Mrs Mary Bell 23 Oxford Road , Liverpool", og omtrent en halvtime senere ba han meg gjenta, men jeg kunne ikke huske det. Gjør dere sånn her ? Jeg har nå oppdaget at du kan svare hva som helst for psykiateren har også glemt det.

Så sa han til meg : "Hører du stemmer?" og jeg svarte ja, og for første gang var det et lys i hans øyne for her var det noe han kunne henge seg på. Så sa han :

"Hører du stemmene snakke til deg i 1., 2. eller 3. person?" Og jeg sa : "Hva?"

Videre at matematikk var min sterke side, ikke engelsk grammatikk. Så forklarte han meg hva 1.,2. og 3. person var. Jeg svarte ja, ja og ja. På dette tidspunktet ble han veldig opphisset og spurte : "Hører du stemmer kommentere det du gjør?"

Tenk på det - hvor mange av dere, når dere gjør et eller annet, gir dere selv en intern kommentar. Rekk opp en hånd. Symptom på schizofreni ! Der tok jeg dere!

Jeg sa til psykiateren : "Selvsagt gjør de det". Så stilte han et par spørsmål om formen på stemmene, Og akkurat da jeg tenkte at han ville spørre om hvem stemmene var, så sa han : "Ser du ting?"

Jeg var ikke ferdig med stemmene - han var. Stemmene var for ham bare brukbare som et diagnostisk verktøy med tanke på formen. Innholdet var meningsløst.

Har du noen gang truffet en mann som starter å snakke tullete, han hører stemmer, og når du stiller et spørsmål så fortsetter han å snakke han bare tull. Vi kaller dette tankeforstyrrelse. Hvor mange av dere har spurt om hva stemmene sier? Er det tullete, når dere vet hva stemmene sier? Er det innhold i tøv? Dette er for meg kontekst - stemmehøreren svarer stemmene, og ikke deg.

Hvordan kan vi kalle det tankeforstyrrelse når vi ikke vet hva stemmene sier? For hvis stemmene sier noe som er i perfekt kontekst til det de sier så er det ingen tankeforstyrrelse, de finner bare stemmene mer interessante enn deg. Kanskje. Så det vi trenger er en kontekst til personens opplevelser - det er viktig at vi vet hva stemmene sier.

I psykiatrien var det ikke viktig. Jeg hadde stemmen til presten som fortalte meg at det var min feil, det var jeg som ba om det, jeg skulle brenne i helvete, jeg hadde ledet ham inn i synd, så når jeg selv ble skadet så brente jeg meg selv. Før du vet innholdet har du ingen kontekst. Alt du har en selvsikader som hører stemmer. Det er ingen mulighet til å være i stand til å forstå det dersom du ikke spør.

Erfaringer fra psykiatrien

Jeg ble innlagt på sykehus, og jeg tilbrakte 10 år av mitt liv i vårt psykiatriske system, 6 år som innlagt pasient og mesteparten av tiden med sterke vanedannende medikamenter - du forstår - jeg er stor, sterk, skotsk og bor i England - ergo er jeg farlig.

Det første det psykiatriske systemet lærte meg var å lyve, hvordan fortelle løgner. Jeg oppdaget veldig fort at når noen spurte om jeg fremdeles hørte stemmer og jeg sa ja, så øket de min medikamentdose eller de forandret medikasjonen. Så jeg lærte fort å svare nei på spørsmålet om jeg hørte stemmer.

Jeg lærte også å bli en veldig god schizofren. Jeg var flink i jobben, så jeg skulle bli god som schizofren. Jeg lærte mesteparten av min schizofrene oppførsel på de psykiatriske avdelingene. Dette ble lært meg av schizofrene som hadde vært det før meg, som igjen hadde lært det av de som hadde vært schizofrene før dem. Mesteparten av oppførselen var lært.

Systemet hadde forventninger til meg og min galskap, og jeg gjorde mitt til at deres forventninger ble innfridd.

De fortalte meg at om jeg startet å ta medisiner ville jeg føle meg bedre om 10 dager, og 10 dager ble 10 uker som ble 10 måneder som ble 10 år.

Stemmene jeg hørte i begynnelsen var der fremdeles 10 år etterpå.

De løy til meg når de fortalte meg at medikamentene ville ta vekk stemmene.

Noen ganger sa jeg at stemmene virkelig plaget meg, kan vi snakke om dem? Og svaret var ja - kom igjen la oss spille Scrabble, eller la oss lage en kopp te.

Jeg ble en ekspert på å lage te.

Men de snakket aldri til meg om mine stemmer, fordi de var trent i å snakke uten å gjenskape en tidligere opplevelse, for det var farlig. Det er slett ikke noe bevis på det, men de var opplært til dette. De var opplært til aldri å utfordre en vrangforestilling eller gå inn i en vrangforestilling fordi dette vil forsterke den. Jeg spør : Hvis du ikke kan utfordre en vrangforestilling og ikke gå inn i den - hva kan du da gjøre med den? Ingenting !

Tro meg.

Kanskje kan jeg hjelpe folk til å bevege dem fra der de er nå til livet.

Når jeg hørte Annabelles stemme, pleide hun å si til meg : "Kom og vær sammen med meg ! La oss være en familie igjen !" Jeg kaller dette min selvmordsstemme.

Men når jeg hører disse stemmene, eller når jeg hørte dem på den tiden, hadde jeg ingen andre jeg kunne snakke til om dem.

Og hvis jeg spurte noen om å få snakke om dem sa de : "La oss spille Scrabble" eller: "L a oss lage te". Så det som var igjen for meg var en ytterligere fremmedgjøring fra samfunnet, da mine stemmer dominerte meg mer og mer.

Fordi den første regelen i systemet var : Gjør ingen skade !

Dersom noen hadde sagt til meg : La oss snakke om dine stemmer, så kunne jeg valgt å ikke ville det, men jeg kunne kanskje valgt å gjøre det. Men det aldri å bli gitt muligheten, er det som gjør skade. Det er det som skader mennesker : Aldri

ha muligheten til å utforske. Men jeg fikk muligheten.

Hearing Voices Network

En støttekontakt som hette Lindsay var fantastisk. Hun pleide å besøke meg på sykehuset, det var den eneste besøkende jeg hadde i den perioden av mitt liv.

Hun startet med å komme en gang i uken, og da hun forsto at hun var den eneste besøkende, begynte hun å komme tre ganger i uken.

Hun kom inn en dag og sa til meg : "Ron, det er en ny gruppe som nettopp er startet i Manchester som kalles Hearing Voices Network, vil du bli med dit?" Jeg ba henne fortelle meg mer om dette, og hun fortalte det hele.

Jeg sa at jeg ville ikke være med på det, de er jo gale.

Dere skjønner at systemet hadde gjort meg skikkelig schizofren på den tiden.

Jeg var ganske tilfreds med det hele : Jeg var syk, jeg kom til å være syk resten av mitt liv, jeg ville aldri komme tilbake - så hvorfor kjempe? Jeg kunne bare lene meg over og dø ved reisens slutt.

Men så sa hun, hun er ganske smart forstår dere : "Ron du er på seksjon tre i et mentalsykehus, (det betyr tvangsinnleggelse), du har vært innelåst her i 6 eller 7 uker, personalet sier at jeg kan ta deg med på møte i gruppen, og vi kan gå ut og ta en øl etter møtet". Min motivasjon for å gå på mitt første Hearing Voices - gruppemøte var en halvliter øl. Fordi jeg hadde vært innelåst i lang tid.

Jeg møtte i gruppen og møtte en kvinne som hette Ann Wolton, hun var den som ønsket deg velkommen til gruppen, og hun spurte meg om jeg hørte stemmer, og jeg sa ja. Hun fortalte at de var virkelige. For første gang i mitt liv var det noen som godtok min opplevelse av virkelighet.

Du har ikke en ide om hvilken kraft dette har i en persons liv! Når deres opplevelser blir betraktet som reelle, ikke : Vi vet du kan høre det, men jeg kan ikke osv. Du kan ikke utforske noe som ikke er virkelig; en hallusinasjon. Du kan bare utforske realiteter.

Jeg husker ikke om vi drakk øl den kvelden, men jeg husker at stemmene ble tatt for å være reelle, for det var starten på min reise mot recovery.

Det er en mengde mennesker involvert i den reisen. Noen av dem er her . Jeg var veldig heldig - det var i den første tiden til Hearing Voices - bevegelsen så vi hadde ofte besøk av Marius (Romme) and Sandra (Escher) og jeg pleide ikke si så mye, tro det eller ei, jeg satt mest og lyttet. Så var det Mike Grierson. Reis deg opp Mike ! Denne mannen forbløffet meg. En kveld kom han til mitt hus og banket på døra. Jeg pleide aldri åpne om kvelden, for sene besøk til meg betydde som regel at det var en doktor og en sosialarbeider som skulle ta meg med tvang til et sykehus. Mike kom og spurte om vi skulle gå ut. Det høres ikke ut som noe spesielt, men vi gikk jo ut mange ganger, Mike. Vi gikk til puben, ofte, vi gikk på kino, vi gikk og lyttet til klassisk musikk sammen. Mike var den som fikk meg til å bli et sosialt dyr, for til den tid hadde jeg vært isolert, og det var svært få mennesker i mitt liv.

Det er ganske små ting som gjør forskjellen.

Geir og jeg har en stor debatt om jeg er en terapeut eller ikke. På grunn av arbeidet jeg gjør. Han sier jeg er en terapeut, mens jeg sier at jeg er ikke er det. Dere får dømme.

Jeg mener at i utgangspunktet kan vi arbeide med stemmehøring, jeg arbeider med mine egne. Jeg har erfart at jeg kan svare stemmene, og jeg kan forhandle med dem. Jeg har gitt mine stemmer tidsbegrensninger.

Jeg sa at til dem at det er 24 timer i et døgn, og jeg trenger 23 timer til meg selv så da kan vi ha en time med det. Men det var ikke enkelt - jeg brukte vekkerklokke - jeg fikk folk til å ringe meg - for det var fristende å jukse med tiden.

Men dette ga meg frihet til å utforske.

Når det gjaldt prestens stemme så fant jeg ut at det var fundamentale ting ved misbruket jeg ikke hadde forholdt meg til, eller kommet overens med. Det ene var at jeg skyldte på meg selv. Seksuelt misbruk må vel være den eneste situasjon der offeret gir seg selv skylden for misbruket? Jeg beskyldte meg selv totalt for det. Og jeg vet ikke hvorfor jeg beskyldte meg selv for det, og jeg har snakket med mange som har vært misbrukt. En årsak er at det er en del av misbruket som du nyter, men det snakker vi aldri om. Og det får oss til å føle

oss veldig skyldig - den delen som du ikke kan hjelpe for at du nyter fordi du biologisk reagerer som et levende menneske. Jeg måtte forholde meg til dette - jeg måtte finne meg selv uskyldig i dette, og for å dømme meg selv som uskyldig måtte jeg lage en rettssak. Det nyttet ikke at mange profesjonelle hadde fortalt meg at jeg var uskyldig, og at det ingenting av det var min skyld - det betød ikke noe for meg. Inntil jeg kunne dømme meg selv uskyldig, var jeg skyldig. Det at noen fortalte meg at det ikke var min feil, jeg var et offer - fikk ikke meg til å føle meg som et offer. For jeg hadde min stemme som fortalte meg at det var min feil. Jeg hadde ført denne fantastiske presten inn i synd, og det er der stemmene arbeider mot deg - mot dine svakheter.

Du treffer aldri folk som kommer til deg og ber om hjelp mot gode stemmer. De kommer fordi stemmene vet hvor de skal angripe, de angriper på de svake punktene. Min svakhet da var min seksualitet, hvem jeg var, og hva slags type menneske jeg var. Så stemmene kunne ta meg der. Det var der stemmene angrep. Jeg hørte Annabelle fortelle meg at jeg skulle ta livet av meg slik at vi kunne være sammen. Når jeg ser tilbake nå, så er det enkelt å forstå. Det var min sorg, mitt behov for å være med henne. Det var ikke Annabelle som kom tilbake fra graven for å ta meg med, for noen er det en forklaring, og det er greit for meg. Men jeg kan sortere ut i mitt hode at det er min sorg - at jeg ønsket henne tilbake. Du vet at når du mister noen så er det første du gjør å sette dem på en pidestall - du ser ikke deres feil lenger - alt du ser er de fantastiske, gode flotte ting, gledesstunder. Hun var jo også min ledsager til andre forhold, hun var alltid til stede og kunne hjelpe meg.

Det er en oppfatning at dersom du mister noen som din partner - så går det 8 måneder og du skal finne en ny, og hvis du ikke gjør det så begynner folk å prate. Hva er galt med det, hva er galt med lidenskap, jeg vil elske henne til den dagen jeg dør.

Jeg kan ikke bli helt kvitt stemmene, selv om jeg forstår misbruket er prestestemmen fortsatt der, for du kan ikke forandre det som har skjedd med deg. Du kan ikke bli ikke-misbrukt.

Det du kan gjøre er å forandre kraften på forholdet mellom deg og stemmen slik at du har makten og ikke stemmen.

Og det er løsningen : å endre på kraften i forholdet mellom deg og stemmen. Da jeg møtte kvinner ville Annabelle's stemme si : Hun er ikke bra nok for deg, hun vil bare ha deg på grunn av dine penger - jeg har aldri hatt penger, men det var hva hun sa. Videre sa hun de frykteligste ting om dem som jeg ikke vil gjenta - men resultatet var at jeg gikk ikke inn i nye forhold.

Jeg var i Bratislava av alle plasser da jeg snakket med Annabelle og sa at jeg ville ha mitt liv tilbake. "Hvis du elsket meg og det vet jeg du gjorde - så ville du gi meg det tilbake". Vi kom til en avtale om at hun skulle dra - det var tiden for henne å forlate meg. Men det var jo ikke helt rettferdig, så det ble et tillegg til avtalen om at på hennes fødselsdag og dager som var helt spesielle for oss så kunne hun komme tilbake.

Betyr dette at jeg er bare psykotisk med Annabelle 3-4 ganger i året? Det betyr at vi har et perspektiv og har forandret forholdet til det bør være nå. Dette ga meg mulighet til å starte prosessen med å ta tilbake mitt liv .

Mitt liv fortsatte, Marius og Sandra inviterte meg til å forelese i Maastricht på en konferanse, og vi ble venner og vi samarbeider. Jeg møtte Mike Smith og vi arbeider også sammen.

Jeg er administrerende direktør av en organisasjon som heter Keep Well Ltd. som har 12 ansatte, 10 er mennesker som har recovered fra alvorlig mental sykdom. Vi betaler over gjennomsnittslønn. Så vi er noen av de best betalte i vårt felt.

Vi snakker ikke om oss selv som syke, men som psykotiske og stolte.

Jeg mener det er noen elementer omkring recovery som vi må være klar over. Et er det med eierskapet til erfaringene.

Hvis en doktor eller en sykepleier eller en psykolog eller en elsker, en mor, eller en far eier sin klients, sin sønns eller datters opplevelse og nekter eierskap til den som gjennomgår dette, hvordan kan den personen eie opplevelsen av

recovery? Når alle andre eier dine stemmer, hvordan kan du få kontroll over dem?

Eierskap er for meg nøkkelen til recovery.

Det er bare når jeg eier prestens stemme eller Annabelles stemme at jeg kan få kontroll over dem . Jeg kan ikke forholde meg til dem dersom de er hallusinasjoner som er meningsløse eller hvis det er en terapeut som tar seg av dem for meg. Du kan bare forholde deg til dem når de er dine. For da har du retten til å forholde deg til dem.

Den andre saken er å ta makten, ikke få makten - det er en myte, du gir ikke folk makt - de tar den. Tenk over det - jeg vet ikke hvordan det var i Norge - men i UK var det ikke menn som ga kvinner deres stemmerett - kvinner tok den - vi kalte det for suffragettebevegelsen. Vi ga ikke svarte mennesker raselikhhet - de tok den - ved hjelp av kampanjer og de marsjerte og sloss for sine rettigheter og de vant dem. Og vi ga ikke de homoseksuelle deres rett til å uttrykke sin kjærlighet - de tok den ved å være homoseksuelle og stolte. Regjeringen kom etter og sa at vi må vel gjøre noe med dette.

Det er det samme med galskap - hvis jeg ikke kan være psykotisk og stolt, hvis jeg ikke kan være stolt over hva jeg er og hvem jeg er, hvordan kan jeg være stolt over hva jeg kan bli? Jeg vil ha lov til å være stolt over at jeg er en stemmehører, i stedet for å bli stigmatisert og nedtrykt av det. Så jeg ble heller psykotisk og stolt, enn psykotisk og pasient. Og dette er en del av prosessen - vi bør være stolte over hvem og hva vi er alle sammen.

Jeg hører av og til at profesjonelle nærmest beklager hva de er - de burde være stolte av sin profesjon. Men vi skulle lært å eie vår egen profesjon og ikke si at de er en del av medisinen. Profesjonene er idealistiske for å hjelpe mennesker, mens medisinen er ødelagt av biologi, patologi og symptomer etc. Når vi eier vår egen profesjon da kan vi bli farlige for sykdom.

Jenny

Jeg vil fortelle om to mennesker jeg har arbeidet med. På en konferanse kom en kvinne som heter Jenny opp til meg og sa : Ron - vil du arbeide med mine stemmer? Jeg svarte nei. For på den tiden arbeidet jeg ikke med enkeltpersoner. Men hun ga seg ikke, og etter tre måneder og flere konferanser med samme spørsmål fra henne, sa jeg at jeg skulle ha et møte med henne. Min plan var at det skulle bli med det ene. Men etter det møtet var jeg fanget.

Jeg ba henne fortelle meg ting som Sandra ba meg om tidligere, hun ba meg en gang om å lage mitt ego-dokument, husker dere jeg fortalte at jeg spilte mye Scrabble med sykepleierne? - jeg lærte da hva ego betød for det er et Scrabble-ord.

Jeg skrev min livshistorie .

Det første jeg sa til Jenny var : Fortell meg om den første gangen du hørte stemmer. Hvor var du og alt det der. Hva er din livshistorie, for vi tar livshistorien til folk - gjør vi ikke?

Men med det samme en starter på å fortelle sin livshistorie begynner vi å analysere den, og vi skriver ned det vi mener er viktig. Dette er ikke noen god måte å gjøre det på. Få dem til å skrive sin livshistorie, for de vil fortelle hva som er det viktigste i sitt liv, heller enn det vi tror er viktig. Og det er i det de tror er viktig at årsaken ligger - dette er viktig. Hvis de ikke kan skrive - for noen mennesker kan ikke det - så bruk en båndopptaker og få så noen til å skrive dette ned. Så har du fått livshistorien.

Jennys livshistorie var omtrent slik : Hun vokste opp sammen med sin mor og stefar, hun ble misbrukt av sin stefar, bestemora kom og tok henne med for at hun skulle bo der. Bestemora tok over omsorgen og hun ble boende der. Senere ble hun gift, fikk to barn og ble skilt . Bestemora døde, hun startet å høre stemmer, hun fikk merkelappen med paranoid schizofreni, lærte noen strategier til å leve med dette, men det hun nå ønsket var å kunne forholde seg til stemmene.

Hva er det første spørsmålet du stiller?

Jeg spør : "Hva er din drøm ?" Jeg har ingen høflighetsfraser som : "Hvordan har du det?" Jeg tror ikke på disse. Jeg spør : "Hva er din drøm? Hvor ønsker du å være neste år?"

Jenny fortalte meg at hun hørte fire stemmer.

Den første stemmen hun hørte var mann - negativ - mishandler - kommanderende og hun visste hvem det var. (se figur) Jeg kaller dette en profil.

Dere skjønner at hvis en skal behandle stemmene som reelle - så må en mene det. Så du behandler hver av dem separat. Du ser etter karakteristiske trekk ved hver stemme og det er mange spørsmål en kan stille : alder, innhold osv. - det er hundreder av spørsmål ! Dette er bare et raskt eksempel.

Den andre stemmen var en kvinne - positiv - ikke-mishandler - rådgivende og hun visste hvem det var.

Den tredje stemmen var et jentebarn og det skrek hele tiden.

Den fjerde stemmen var en mann - og var det jeg kalle nøytral stemme - noen ganger positiv, noen ganger negativ - noen ganger kommanderende og alle slike ting. Okay. Her har dere den :

Stemme

1

2

3

4

kjønn

m

k

jente

m

positiv/negativ

n

p

skrikende

p/n

mishandler/ikke-mishandler

m

i-m

skrikende

kommanderende/rådgivende/underordnet

k

r

skrikende

k/r

kjent/ukjent

k

k

skrikende

Dette er ikke rakettvitenskap. Hvem var den første stemmen? Mishandleren, ja Hvem var den andre stemmen ? Bestemora, ja. Hvem er jentungen? Henne selv og når? Jo, på det tidspunktet at mishandlingen skjedde.

Hva har hun tydeligvis gjort? Hva er det vanligste forsvar i forbindelse med mishandling ? Dissosiasjon, ja! Hun dissosierer i forbindelse med misbruket og et av problemene med dissosiasjon er integrering?

Hvem var den fjerde stemmen? Ja, det var eksmannen. Vi kaller ham "a red herring". Hun beskrev ham som en "kvise i rumpa" både som ektemann, eksmann og stemme. Så han er utholdende. Men han er ikke viktig i forhold til arbeidet vårt.

Nå måtte vi avgjøre metoden, men det første Jenny måtte gjøre var å bli uskyldig i forhold til misbruket. Du kan ikke komme videre før du har vært gjennom den prosessen. Hun gjorde det, og det var hardt. Det er ingen enkel sak å gjennomføre. men det er mange måter å hjelpe folk til å gjøre det. Jeg skal ikke gå inn på det nå. Jenny gjorde det selv og hun brukte rettsaksmetoden. Hun

la frem beviser etc. og hun gjorde det ikke bare en gang, hun gjorde det igjen og igjen til hun fikk dommen "ikke skyldig". Det var hva hun gjorde - jeg kunne ikke gjøre det for henne - og dette er der hvor vi går inn i argumentasjonen om dette er terapi eller ikke. Jeg kan ikke gjøre det, bare hun kan gjøre det for seg selv, jeg kan gjøre henne i stand til det, skape muligheter, støtte, men jeg kan ikke gjøre arbeidet.

Så kom det med å forholde seg til stemmene.

Metoden vi valgte var å snakke direkte til stemmene. Og vi gjorde mange feil. Tiden en slik prosess tar er ikke en uke eller måned eller 6 uker. Det er over en lang periode. Så jeg var borte lenge. Jenny kom til meg i helgene og vi arbeidet med stemmene. Fordi vi har liten tid skal jeg bare fortelle kort hvordan jeg gjorde det og hva resultatet ble.

Det første vi prøvde var å snakke med mishandleren, men det mislyktes fullstendig. Det var en objektfeil. Så vi kom til at vi måtte ta for oss en støttende stemme som kunne hjelpe oss til å takle misbruket.

Vi bestemte oss så for å snakke med bestemora som var en veldig støttende stemme for Jenny. Jeg spurte bestemora om jeg fikk snakke med henne - jeg kunne jo ikke høre stemmen, men Jenny fortalte meg hva hun sa. Bestemora lurte på hvorfor jeg ville snakke med henne, og vi gikk gjennom en hel dialog om hva det hele dreide seg om. Til slutt ble bestemora med på laget.

Så prøvde vi oss på den tidligere ektemannen for å få han med på laget, men ikke på vilkår! Det var bortkastet tid og bortkastet energi. Han sa ja det ene øyeblikket og nei det andre - "kvise i rumpa".

Så bestemte vi oss for å snakke med jenta. Jeg prøvde å snakke til henne - og hun skrek. Jenny prøvde å snakke til henne selv - og hun skrek. Hvem skulle vi få til å snakke med jentungen? Bestemora. Dette var ikke enkelt. Bestemora snakket til barnet og barnet til henne - så bestemora til Jenny og til slutt Jenny til meg! Det er mye dynamikk i dette. Men omsider kom vi til en konklusjon - Men vi hadde ikke fått svar på spørsmålet: Hvorfor skriker jenta fortsatt? Hvorfor stopper ikke skrikingen når den voksne Jenny var uskyldig? Årsaken var at barnet Jenny fremdeles var misbrukt, og hadde ikke forholdt seg til misbruket som den voksne Jenny. Så vi måtte altså få barnet Jenny til å forholde seg til misbruket og misbrukeren. Stemmen måtte forholde seg til stemmen.

Vi startet en lørdagsmorgen og barnet Jenny fortalte misbrukeren at det var han som skulle vært tatt vekk fra hjemmet, at han var misbruker og at hun var uskyldig, at han var overtrederen og hun var et offer. Det var ikke helt så enkelt som jeg sier det nå, men jeg har ikke tid til å gå i detalj. Men det som hendte var altså at barnet Jenny gikk løs på mishandleren og vi støttet barnet.

Så hva skjedde med stemmene? Hva skjedde med stemmen til mishandleren? Rop høyt. Den forsvant (svar fra salen). Nei - den gjorde ikke det - det var jo det vi ønsket skulle skje! Det som skjedde var at den ble mindre fremtredende den ble underordnet i stedet for dominerende. Noe av årsaken er at vi kan ikke forandre det som skjedde i Jennys liv. Det vi kan gjøre er å forandre kraften i forholdet. Vi kan ikke forandre fakta, vi kan bare forandre forholdet til fakta. Hva skjedde med bestemoras stemme? Dette ble en dominant stemme - ikke dominerende - Jenny har fortsatt makten i forholdet - dette er helt okay for Jenny for det er en positiv stemme.

Hva skjedde med jentungens stemme? Den stoppet å skrike. Den forsvant. Når årsaken til dissosiasjon forsvinner blir integreringen trukket tilbake tror jeg.

Så Jenny den voksne og barnet Jenny ble Jenny. Det er ikke noe behov for barnet lenger. Barnet er jo fremdeles inni henne som i oss alle, men det er ikke noe behov for det å være en stemme.

Hva med eksmannen? Han er fremdeles "en kvise i rumpa".

Avslutning

Dette er prosessen. Dette var slik vi arbeidet. Det er ikke rakettvitenskap å gjøre dette. Det er enkelt. Det er sunn fornuft. Det er ikke om teknikk hele tiden, det har å gjøre med teknikeren. Man kan lære teknikk til hvem som helst, men hvis de ikke er gode teknikere så er det bortkastet tid. For meg er terapien et biprodukt av forholdet, det er ikke produktet. Selve terapiprosessen skjer på en måte utenfor der vi snakker. Og er ikke det en vidunderlig ide å få klienten til

å gjøre alt arbeidet? Det er briljant. Du får jo fremdeles betalt!

Det viktige er at når en arbeider slik med en klient vedlikeholder de sin recovery selv. Det er ikke noen som vedlikeholder for dem. For folk får tatt sine liv tilbake, og det er vel hvorfor vi kom inn i dette systemet? For meg er kraften i kvaliteten på forholdet, når en hjelper til med recovery. Recovery er rotfestet til forholdet, og når vi skaper slike forhold skaper vi recovery.

Jeg har hatt en vidunderlig recovery og jeg har gledet meg over den, jeg håper dere gleder dere over deres !

Tusen takk !

Du kan finne en fullstendig beskrivelse i
Ron Colemans bok : Recovery an alien Concept
Utgitt av : Handsell Publishing
32 Furlong Road Gloucester GL1 4UT
Tlf.: 01452 380319

Spørsmål fra salen :

Når du spør pasientene : Hva er din drøm, og får svaret at de ikke har noen drøm - alt er meningsløst. Hva gjør du da ?

Alle har drømmer. Uheldigvis er noen mål eller drømmer ikke åpenbare for oss. Jeg spør da hva de pleide å ønske. Jeg går bakover i tiden, det er ikke noe poeng i å gå fremover, og spør etter hva deres drøm var før. Senere spør jeg hvorfor dette ikke kan være deres drøm nå. Svært ofte ønsker folk det samme som de ønsket da de var ung. Men det er mye enklere å arbeide med folk som har en drøm, og de kan være en rollemodell for de som har mistet sin drøm. Du kan bruke veldig mye tid på en som ikke ønsker recovery - men når du gjør en som ønsker recovery i stand til sin reise - så vil plutselig en som i utgangspunktet ikke ønsket recovery være en del av det. De får motivasjon fra dette - så recovery behøver ikke starte med to mennesker. Det bygges opp et momentum av seg selv - gjennom suksess og dette har en "smitteeffekt".

Vi har en latterlig situasjon noen ganger : Når en i Birmingham blir diagnostisert til å være schizofren, så reiser en psykolog til hjemmet og gir en forberedende rådgivning til familien. Hva er det vi sier til familien? Deres sønn er død - det er ikke noe recovery. Så dette dreier med recovery seg ikke om overoptimisme. Det er om en forventning til håp. Det er en forventning til hvordan det må bli.

Dette er ikke et spørsmål - jeg ønsket bare å si at det var ekstremt sterkt å lytte til deg - jeg har ikke hatt en så sterk opplevelse på veldig lang tid - så tusen takk!

Jeg undrer meg på når du var sterkt medisinerert - hvor var stemmene da ? Var de langt unna - eller ?

De var alltid der. Forskjellen var at jeg kunne ikke gjøre noe med dem. Jeg følte med bare emosjonelt flat - jeg kom meg ikke opp - jeg tilbrakte all min tid i senga - jeg gjorde ingenting.
Annabelle var virkelig, det var ikke en slags kjemisk ubalanse eller en genetisk feilfunksjon for meg. Hun var virkelig. Hun skjedde.
Misbruket var reelt. Prestens stemme var ikke forårsaket av dopamin, eller mine gener, det var på grunn av noe som skjedde.
Samme hvor mye medikamenter du gir til folk så kan du ikke forandre livet deres.

I 60-70 årene så forsøkte vi det.

Kvinner gikk til sin lege og sa : Min mann har drukket opp lønna, barna gir meg en vanskelig tid, jeg føler meg elendig. Legen ville gi dem en liten gul pille, kalt Valium. Det forandret aldri noe, menn drakk fortsatt opp lønna, barna ga

fortsatt mødrene sorger, den eneste forskjellen var at de smilte til det.

Du kan ikke kurere sosialt folks liv med en biologisk metode, og en skulle tro vi hadde lært dette.

Når en kvinne i dag kommer til legen med de samme plagene, så gir ikke legen dem en liten gul pille - nå gir han dem en blå pille og vi kaller det Prozac.

Virkningen er akkurat den samme - vi lærer altså ikke. Du kan ikke løse slike problem med biologisk metodologi - du kan bare forandre det ved å forstå det virkelige problemet og takle dette.

Jeg har ikke tatt medisiner på åtte år.

Min biologi har ingenting å gjøre med det som skjedde med meg i fortiden. Det kunne ha biologiske konsekvenser til tider - men det som skjedde var det som utløste problemene, og medikamentene gjorde meg bare likegyldig til problemene.

Medikamentene hadde ingen effekt på realitetene bak opplevelsene. Det er bare når vi forholder oss til opplevelsene at vi kan forandre hvordan vi lever med våre stemmer.

La meg gi et eksempel :

Har dere opplevd folk som går ute i gaten snakkende til sine stemmer? Okay.

De går altså på gaten og sier : "Dra til helvete - la meg være alene - ikke snakk til meg". Og alle ser på dem.

Når de kommer til dere så sier de at de føler seg paranoide for alle ser på dem.

De er ikke paranoide - for alle ser jo på dem for de oppfører seg annerledes.

Hvordan takler dere dette?

Hvordan kan en gjøre det enkelt å hankses med dette? (Ron tar en mobiltelefon ut av lommen) Du tar en av disse og gir til din klient - og du sier : "Neste gang du må snakke høyt med dine stemmer ute på gaten, ta denne ut av lommen, det behøver ikke engang være batteri i den. trykk på knappen og si : Fuck off - I don't want to talk about it etc."

Det du har gjort er å normalisere opplevelsen.

Det er normalt å snakke i mobiltelefonen, men vær forsiktig - det finnes fallgruver.

Vernon er en god venn, han hater å reise, men vi skulle en gang ta toget fra Birmingham til London. På den togtreisen er det mange tunneler, og spesielt når du nærmer deg London er det en veldig lang tunnel og der virker jo ikke mobiltelefonen. Men ikke Vernons - han fortsatte å prate. Han taklet det hele briljant da vi kom til London for en forretningsmann kom bort til ham og sa : "Det er en fantastisk telefon du har, hva slags merke er det?"

Vernon svarte kjapt : "Det er en ny satellittelefon - fuck off !"

Kan du fortelle om din erfaring med å slutte med medisiner - for jeg har opplevd det - og etter et halvt år kom alle impulsene tilbake for fullt - og vel - jeg greide meg, men det er når det blir sagt at du kan ikke slutte med medisinene for da blir du psykotisk igjen og det er tøft - det var tøft. Men jeg vil gjerne høre deg fortelle om din opplevelse med dette.

Svaret er ganske enkelt - jeg stoppet med min medisiner og gjorde det helt galt - jeg stoppet over natten og det er en gal måte å gjøre det på. Jeg hadde ikke noen medisinsk hjelp til dette. Jeg tror at måten å gjøre det på nå - er å argumentere for medikamentfrie dager, hvor en observerer og ser hva som skjer.

Vi vet at 43% av de som slutter med medikamenter ikke får tilbakefall i løpet av de neste 10 månedene, det betyr jo at vi har en stor gruppe mennesker som kan fortsette sitt liv uten medikamenter. Dette er det korte svaret.

Mitt råd er : Stopp aldri med medisiner over natten ! Jeg gjorde det, og det var det verste jeg noensinne har gjort. Jeg hadde mareritt over en seks ukers periode, og det var mye verre enn noen sykdomsperiode som jeg hadde hatt før. Men jeg var heldig for jeg hadde venner som støttet meg gjennom det.

Nå skal vi ha kaffe - men jeg vil bare si - dere er vel den mest gjennomsnittlige

gruppen jeg har møtt i mitt liv. Takk !

Generated by unregistered txt2pdf v.5.x PRO © SANFACE Software 2001