

## Skizofreniforeningen sætter fokus på sundhed i krop og sind

Hvordan lever man et sundt liv som person, der er ramt af skizofreni eller en anden psykisk diagnose? Det zoomer Skizofreniforeningen ind på til efteråret ved flere arrangementer. Du kan bl.a. møde forfatteren Frank Angelsø, der efter 23 måneders indlæggelse nu lever et normalt liv med både arbejde og fritidsinteresser

AF JIMMI CHOI BRINK JENSEN

**T**emaet er "En bedre sundhed for skizofreniramte", når Skizofreniforeningen til efteråret afholder flere foredrag. Foredragsholderne vil fortælle om, hvordan de lever et sundt liv som psykisk sårbare efter at have været i behandling.

Bente Friberg, der er formand for Skizofreniforeningen, siger: "Det er selvfølgelig vigtigt, at der er meget fokus på behandling. Men man skal huske på, at der også er resten af livet, som skal være godt."

En af de personer, man kan se frem til at høre, er Frank Angelsø, der er forfatter til bogen *Tro, håb og psykose* om hans egen kamp med skizofreni.

I dag lever Frank et normalt liv med både arbejde og fritidsinteresser. Men rejsen, han har været igennem for at nå dertil, har både været lang og har taget tid. Under hans indlæggelse, var der mange opgaver, som blev varetaget for ham. Derfor var det også svært at vende tilbage til en hverdag, hvor han igen skulle have ansvaret for sig selv, uden andre kom med løsningen for ham. "Da jeg kom ud i det åbne igen, skulle jeg først til at lære at begå mig i verden. Jeg skulle genlære, hvordan det hele hænger sammen."

Det tager tid at genopbygge selvværdet og selvtilliden, når selv de små ting i hverdagen virker overvældende.

"Det kan fx føles som et helt overgreb at gå ned i Føtex og handle ind," siger Frank. Han understreger, at man er nødt til at turde tage udfordringen op og gøre tingene, selvom de kan virke



svære. For ham var det fx en løsning at gå ned og handle ind om aftenen, hvor der ikke var så mange andre mennesker.

Frank tilføjer, at selvom det kan være svært at bede andre om hjælp, så kan det være nødvendigt. Også selvom det, man skal have hjælp til, kan virke som bagateller. "Nogle gange er det noget superlavpraktisk, jeg skal have hjælp til. Det kan være et opkald

eller møde i banken, der provokerer mit sind," fortæller han.

### Selvrefleksion

Et af de værktøjer, som Frank bruger den dag i dag til at holde sig sund, er den konstante selvrefleksion. Når sindet kommer med faresignaler, så dykker han ned i følelsen og spørger sig selv: "Kære krop, kan det nu være rigtigt?"

"Jeg kan fx godt føle, jeg er bange for at flyve. Den følelse er

**A**dventure Race er en ekstrem holdsport, der kan indbefatte både klatring og en sejltur i enten kano eller kajak. Løbet foregår i et for deltagerne ukendt terræn og kan vare mange timer. Til august skal Frank Angelsø deltage i et adventure race, der strækker sig over 76 timer.

jeg nødt til at 'dele op' for at finde ud af, hvad jeg egentlig er bange for. Er det for at købe en billet? For at sidde ude i lufthavnen? Måske jeg er bange for at dø. Den følelse tager jeg så og arbejder med," fortæller han.

### Motion er vigtigt

Motion fylder også meget i Franks Angelsøs liv. Han dyrker adventure race, der er en ekstrem holdsport med fx klatring, kanosejlad og løb gennem mange timer. Sporten er meget krævende, og under forberedelserne kan han udfordre sig selv og føle, hvor han er. For at kunne deltage er han ikke kun nødt til at være i god form fysisk og spise sundt, det mentale er også nødt til at være i orden. For hvis han ikke er psykisk stærk, er han nødt til at hoppe fra.

### Fokus på det positive

Et af Frank Angelsøs vigtigste råd er at rose sig selv i hverdagen: Man skal huske at fokusere på de gode ting, der er lykkedes, og som man rent faktisk kan.

"Så kan jeg godt efter en lang dag sige til mig selv: Det er fandeme godt klaret, Frank. Det er ok taget, det dér," slutter han.

### Foredrag hos Skizofreniforeningen

23. august: Tre personer, der er ramt af skizofreni, fortæller om, hvordan de holder sig sunde både fysisk og mentalt.

20. september: Foredrag med Frank Angelsø, der fortæller om sin bog *Tro, håb og psykose*. Han fokuserer på tiden efter indlæggelsen, og hvordan han undgår tilbagefald.

Tidspunkt: Kl. 17.00-19.00 begge dage.

SIND Frederiksbergs lokaler, L.I. Brandes Alle 1, 1956 Frederiksberg.

Se mere på [www.skizofreniforeningen.dk](http://www.skizofreniforeningen.dk)