



MINDFULNESS

UNDER OG EFTER UDTRAPNING
AF PSYKOFARMAKA

Jens Henrik Thomsen

Hvad gør du, når abstinenserne drøner derudaf som en formel 1 racer på speed? Når du har prøvet alt for at lindre den ustoppelige hær af fremadstormende abstinenser – kolde bade, varme bade, hård motion, blid motion, saunagus, vejrtrækningsøvelser, hulahopring, massage, yoga, sy, male, vandre- og cykelture i naturen, læse spændingsløse kærlighedsromaner, binge udrdramatiske serier, glo sport, være social, være ikke-social, stå, ligge, sidde, akupunktur, Brain Games, tai chi, et uendeligt antal afledningsaktiviteter, musik og så videre og så videre – og der bare ikke er noget, der kan lave så meget som en lille bitte ridse i abstinensernes ubrydelig skjold? Så er gode råd så dyre, at selv Jeff Bezos svulmende pengetank er for lille.

Dette er det fjerde hæfte, hvor jeg kigger ned i den psykologiske værktøjskasse for at undersøge forskellige psykologiske greb, der kan være trofaste støtter, når abstinensorkanen slår sig løs. For som Kromutter Bente – den sejrige vinder af niende sæson af Alene i vildmarken – så rigtigt konstaterede, så er Alene i vildmarken et 80 procent Mind Game, hvor den med de største psykiske muskler løber af med sejren. Det samme gælder i den grad for udtrapning af psykofarmaka – det er overvejende et Mind Game. Altså et psykologisk spil, der kræver sine mænd og kvinder. Er de psykologiske hænder skruet ordentligt på, er der større chancer for, at du når i mål med udtrapningen. Derfor kigger jeg dybt i den psykologiske værktøjskasse for at finde redskaber, der kan være en hjælp, mens du trapper ud. I dag står der mindfulness på menuen. Tidligere hæfter dykkede ned i metakognitiv terapi, identitetsarbejde med narrativ terapi og værdiarbejde med Acceptance and Commitment Therapy.

Full-blown mindfulnessentusiast

Jeg har prøvet meget under min tumultariske etårige udtrapning af Mirtazapin – og flere år efter. Vinterbadning lagde en effektiv dæmper på min voldsomme morgenkvalme, i det halve års tid, det stod på efter endt udtrapning. Blid motion tog så afgjort toppen af den her sindssyge hjertebanken, der har fulgt mig både under og længe efter udtrapningen. Vejrtrækningsøvelserne kunne helt sikkert også noget – et par trin ned af uroskalaen blev det til, hver gang jeg tog hul på ind- og udånderne. Oven i bøtten har jeg prøvet mange andre greb fra skuffen med lindrende remedier. Men det, der alligevel battede mest, var da jeg sprang ud som full-blown mindfulnessentusiast – og i virkeligheden ikke rigtig gjorde noget ... paradoksalt nok. Og så alligevel.

For udadtil så det ikke ud af meget, men på de indre linjer var der gang i festlighederne på øverste etage. Mindfulness var for mig en helt anden måde at gå til uromagerne på fremfor at lindre og flygte fra dem hele tiden. Jeg havde mange, mange dage, hvor jeg var så afkræftet af flere søvnløse nætter i træk, manglende appetit, kvalme og hæsblæsende angst, at jeg ikke orkede andet end bare at ligge ned. Og her var mindfulness en ven i nøden – sammen med mine værdier. Så kunne jeg skifte mellem at være mindful og fokusere på mine værdier. Det gav en

smule adspredelse, når kroppen ikke var i humør til andet end bare at ligge ned og være.

Laaaaaange nætter

Under de lange, lange nætter uden søvn og masser af drøn på abstinensbagsmækken – jeg har ligget og rystet og skælvet mange gange og mere end otte timer i træk i mørket på grund af abstinenser – var mindfulness en ven i nøden.

Den manglende søvn var årsagen til, at jeg kontaktede MedicinRådgivningen i tidernes morgen. Jeg var sgu vitterlig bange for, at jeg i al hast nærmede mig mit endeligt. For hvem har ikke fået tudet ørerne fulde med, hvor vigtig søvnen er for ikke bare vores helbred, men for selve livets eksistens. Jeg havde hørt – kan ikke huske kilden – at en ung fyr dejsede død om efter ni nætter uden søvn. Jeg var på tredjedagen uden søvn, så jeg frygtede, at jeg trampede med syvmileskridt mod afslutningen af livet. Så jeg var desperat.

Rådgiveren jeg fik i røret, manede til ro og forklarede mig, at den unge fyr med al sandsynlighed havde tordnet derudaf med 180 i timen uden hvile og ro i de ni døgn – og derfor omkom. Hvis jeg til gengæld sørgede for at hvile mig – ligge i mørket og slappe af – skulle jeg nok overleve. Det var beroligende at høre – du ved, jeg tænkte ikke særligt klart og logisk med abstinenserne konstant hængende i røret og tre døgn uden søvn. Så selv små ubetydelige fjer blev ikke bare til fem fede høns men til 17 blåhvaler og 32 fuldvoksne elefanter. Ting og udfordringer voksede sig med andre ord hurtigt til kæmpeproblemer i mit hoved.

Kroppen var ude i stand til at slappe af, men hovedet kunne godt komme ned i gear og bare observere, hvad der skete syd for halsen. Det hjalp mindfulness med. Så jeg lå bare i mørket og var med mine jordskælvsrystelser og galopperende hjertebanken. Det var som at sidde indenfor lunt, trygt og sikkert ved stearinlysets skær og kigge ud ad vinduet, ud på et voldsomt rasende uvejr, der pløjede sig igennem landet og rev træerne op med rode, da jeg først indtog min mindfulnessindstilling til abstinenserne og søvnløsheden. Mindfulness blev min redningskrans i det oprørske abstinenshav.

Jeg kunne nok ikke have undværet mindfulness under min udtrapning - og længe efter, at skærmydserne med daglige pilleopløsninger i vand og indtagelse af mikroskopiske doser Mirtazapin fik en ende. Mindfulness har været en uundværlig hjælper hele vejen sammen med metakognitiv terapi – de to er jo som siamesiske tvillinger, der langt hen ad vejen lovpriser den samme måde at håndtere tanker, følelser og abstinenser på.

Nå, nok om al udenomssnakken – vi skal videre i teksten. Du skal introduceres til mindfulness, og den rolle mindfulness kan spille under en udtrapning med svære abstinenser. Hvad planen er for det, ser vi på i næste afsnit.

Hvordan skruer vi introen sammen

Måske har du allerede masser af erfaring med mindfulness. Måske er du lige så uerfaren som en nyudklækket kylling er med livet. Uanset hvad, så får du en introduktion her – og så kan du selv afgøre, om det er noget, der er værd at prøve af.

Du skal møde Ulla. Hun fortæller selv, hvordan hun løb ind i en voldsom invaliderende panikangst, kom på medicin og trappede ud – to gange. Første gang var en katastrofe, men det fortæller hun selv om.

Undervejs i sin udtrapning greb hun ud efter mindfulness. Den reddede hende fra panikangsten og guidede hende igennem en turbulent og abstinensplaget udtrapning. Siden blev den en trofast ledsager i hendes medicinfrivillige liv og hjalp med at løsne nogle af de snærende bånd, der havde lagt en effektiv dæmper på begejstringen i hendes liv.

Efter Ullas fortælling smider vi alt, hvad vi har i hænderne, og tager fat i en lærerig analyse af Ulla og hendes mindfulnessforløb, så du kan blive endnu klogere på, hvad mindfulness kan bidrage med, når abstinenserne binder dig på hænder og fødder.

For en god orden skyld skal du vide, at Ulla er opfundet til lejligheden, men hun kunne lige så godt være en rigtig kvinde i kød og blod. Hun er et miks af mine egne erfaringer og mange andres oplevelser med udtrapning og abstinenser – og undfanget i ChatGPTs sindrige netværk af processorer og algoritmer efter ønske fra mig, der har sørget for at holde den kunstige intelligens i så stramme tøjler, at resultatet blev, som jeg ønskede. Det var bare det. Og så skulle Ulla være klar med sin fortælling.

Jeg troede, jeg var ved at dø – Ulla, 45 år

Det begyndte med en trykken for brystet. Ikke sådan en almindelig spænding, som når man glemmer at trække vejret i en travl hverdag. Nej, det her var som en cementklods oven på hjertet. Jeg var 45, havde to børn, et krævende job og en evig to-do-liste, som aldrig stoppede med at vokse. Jeg havde ikke tid til pauser. Ikke tid til at mærke efter. Ikke tid til at være menneske.

Så kom det første anfald.

Jeg stod i køen i Netto med en liter mælk og en pakke rugbrød. Og pludselig skete det. Verden begyndte at snurre. Mine ben blev som gele. Hjertet hamrede, som om det var ved at eksplodere. Jeg kunne ikke få luft. Det sved i brystet, og tanken: *Nu dør jeg. Nu dør jeg for øjnene af alle de her mennesker*, skreg igennem mit hoved.

Jeg stormede ud uden varerne. Satte mig på fortovet og hyperventilerede, mens forbipasserende kastede blik, der lå et sted mellem forlegenhed og medlidenhed.

Det må være hjertet. Eller en blodprop. Eller noget endnu værre.

Jeg kom til lægen dagen efter. Hun målte mit blodtryk, tog blodprøver, sendte mig til EKG og henviste mig til en hjertescanning. Jeg blev undersøgt grundigt. Jeg sad med klamme håndflader og ventede på resultaterne, overbevist om at de ville finde noget alvorligt. En svulst. En fejl i hjertet. Noget uheldeligt.

Men alt var normalt. Absolut alt.

”Der er ikke noget fysisk galt med dig,” sagde hun venligt. ”Det, du beskriver, ligner panikangst.”

Panikangst. Det føltes som et fremmedord. Som en slags fornærmelse. For hvordan kunne noget, der føltes så livstruende, bare være *angst*?

Men hun havde jo ret. Det blev starten på et nyt mareridt.

Et fængsel uden tremmer

De næste måneder forvandlede min hverdag sig til et fængsel. Jeg sov ikke. Jeg turde ikke være alene med mine børn. Jeg undgik butikker, busser, familiefødselsdage. Når jeg alligevel prøvede, måtte jeg flygte ud igen, rystende og grædende.

Jeg var konstant bange. For angsten. For mit hjerte. For min egen krop.

Til sidst opsøgte jeg en psykiater. Hun nikkede genkendende og udskrev benzodiazepiner. Det var som at få en iltmaske. En dæmper. En slags fred. Jeg kunne endelig sove igen. Jeg kunne tage bussen. Jeg kunne stå i kø uden at tro, jeg skulle dø.

Men freden var midlertidig.

Et stof, der stille overtager

Efter nogle måneder begyndte pillerne at miste deres virkning. Jeg havde brug for dem tidligere og tidligere på dagen. Ellers begyndte jeg at ryste, få hovedpine, svede, høre hjertet hamre. Jeg begyndte at tage dem i smug. Gik med dem i lommen, bare for at *have dem*.

Jeg følte mig svag, men kunne ikke lade være. Det var ikke kun angsten – det var også kroppen, der krævede sit.

Og så begyndte jeg at læse. Om afhængighed. Om tolerans. Om abstinenser. Og jeg forstod. Jeg var fanget. I noget, jeg selv havde taget for at blive fri.

En plan, der gik skævt

Jeg besluttede, at jeg ville ud af det. Psykiateren lavede en hurtig plan: halv dosis en uge, så halv igen – og så stop.

Jeg holdt ud i to uger. Men min krop holdt ikke til det. Jeg fik brændende fornemmelser i huden. Mine muskler trak sig sammen i kramper. Jeg græd uden grund. Jeg kunne ikke sove, ikke tænke, ikke være.

Så jeg startede op igen. Med skam. Med lettelse.

En ny sti

En nat, da jeg sad søvnløs med en uldplaid over skuldrene og Google som selskab, fandt jeg et internationalt forum for udtrapning. Der var hundredvis af mennesker som mig. Mennesker, der ikke bare kunne trappe ned på få uger. Nogle havde brugt år. Og det var okay.

Jeg ledte efter danske muligheder for hjælp til udtrapning – bare for at være på den sikre side – og fandt MedicinRådgivningen, som jeg kontaktede. De lyttede. De forstod. De hjalp mig med at lave en ny plan – med bittesmå reduktioner hver 4. eller 6. uge. Og de sagde noget vigtigt:

”Hvis kroppen siger stop – skal du vente med at reducere.”

Det gjorde jeg. Nogle gange gik der otte uger, før jeg turde tage næste skridt. Men jeg faldt aldrig helt tilbage. Jeg blev bare stående og ventede, til stormen havde lagt sig.

At lære at være – med det svære

Men abstinenserne var der. Snurren i huden. Trykken for brystet. Søvnløse nætter med tankemylder og overophedet nervesystem. Jeg vidste, jeg måtte finde en anden måde at leve med alt det ubehag.

Jeg huskede noget, jeg havde læst om mindfulness. Jeg søgte efter en psykolog, der arbejdede med det – og fandt Lene.

Første gang jeg mødte hende, sad jeg med hænderne foldet i skødet, bange for at bryde sammen bare af at tale.

”Jeg vil gerne lære ikke at være bange for mine symptomer,” sagde jeg.

”Du behøver ikke bekæmpe dem,” svarede hun. ”Du skal bare lære at være der, mens de er der. Det er ikke farligt. Det er bare svært.”

Vi begyndte med en kropsscanning. Jeg kunne ikke mærke andet end uro. En summen, som om min hud vibrerede.

”Det er okay,” sagde hun. ”Det er ikke farligt. Læg mærke til det. Og træk vejret stille og roligt som du plejer.”

Uge for uge arbejdede vi med de syv mindfulnessprincipper:

- Ikke-dømmende – at lade tanker og følelser være, uden at kalde dem forkerte.
- Tålmodighed – at give det tid. Ikke mase mig selv frem.
- Begynderens sind – at se hver dag med friske og åbne øjne. Ikke forvente det værste.
- Tillid – til mig selv, til processen, til kroppen.
- Ikke-stræben – ikke hele tiden ville *fikse*.
- Accept – at modstand skaber smerte.
- Give slip – ikke holde fast i tankerne. Lade dem flyde som skyer.

”Du har ikke angst – du oplever angst,” sagde hun en dag. ”Og det gør dig ikke forkert. Det gør dig menneskelig.”

Vi mediterede sammen. Nogle gange i stilhed, andre gange guidet. Jeg lærte at sidde med ubehaget. Ikke for at få det til at gå væk – men for at vise det: *Du må godt være her. Jeg kan godt holde til det.*

Ud på den anden side

Det tog mig over et år at blive medicinfri. Langsomt, men sikkert. Og uden tilbagefald. Bare pauser. Tid til at lande.

I dag er jeg stadig mig. Men jeg er fri. Jeg har stadig dage med uro. Dage med tanker, der suser som tog. Men jeg løber ikke længere væk. Jeg sætter mig ned. Trækker vejret. Og lytter.

Jeg er ikke bange for angsten længere.

Jeg er med den.

Under overfladen – hvordan mindfulness hjalp Ulla

Det var Ullas fortælling. Lad os se, om vi kan presse en sidste dråbe lærdom ud af Ullas forløb. Så nu graver vi et spadestik dybere og går ombord i Ullas mindfulnessforløb. Det foregår på den måde, at vi først kigger på panikangsten – hvad er det, hvorfor opstår den, og hvorfor bliver den ved?

Derefter går vi mindfulness i bedene og ser på, hvorfor det virker mod både angst og abstinenser. Afslutningsvis følger Ullas arbejde med de syv mindfulnessprincipper – med konkrete eksempler fra meditationerne og hendes hverdag.

Panikangst - når kroppen tror, der er fare

Panikangst er en intens form for angst, hvor kroppen pludselig går i alarmberedskab – som om du er i livsfare. Hjertet hamrer, du sveder, ryster, bliver svimmel og får svært ved at trække vejret. Mange tror, de får et hjerteanfald eller skal dø. Men reaktionen skyldes en overaktiveret "kæmp eller flygt"-respons.

Hvorfor opstår det?

Panikangst opstår ofte i en periode med langvarig stress, belastning eller undertrykte følelser. Kroppen er allerede presset, og så skal der ikke meget til, før alarmsystemet overreagerer. For Ulla kom det efter en lang periode med arbejdspress og selvfornegetelse – hvor hun aldrig havde tid til at mærke efter.

Hvorfor bliver den ved?

Panikangst vedligeholdes af:

- **Katastrofetanker:** “Der er noget galt med mit hjerte,” “Jeg bliver sindssyg.”
- **Undgåelse:** Du begynder at undgå situationer, der kan trigge angsten – hvilket gør angsten mere magtfuld.
- **Overvågning af kroppen:** Du mærker konstant efter og tolker selv små fysiske fornemmelser som farlige.
- **Bekæmpelse og kontrol:** Jo mere Du forsøger at dæmpe angsten, jo mere opmærksom bliver du på den.

Ulla oplevede det hele. Hun var fanget i en ond spiral af kontrol, undgåelse og hyperopmærksomhed på sine symptomer.

Måske har du allerede lagt mærke til det – der er mange lighedspunkter mellem panikangst og abstinenser. Og ja, angst er jo en velkendt og desværre meget

almindelig reaktion på udtrapning af psykofarmaka. Det har jeg prøvet på egen krop.

Uanset om det er "rigtig angst" – der begynder i hovedet – eller den såkaldte "kemiske angst", der er resultatet af medicin og medicinreduktioner, så er tilgangen den samme – mindfulness. Du skal dog ikke være alt for håbefuld, når det gælder den kemiske angst – den forsvinder måske først, når dit nervesystem ikke længere er kaotisk og ustabil som følge af udtrapningen. Det ændrer dog ikke ved, at mindfulness kan være en hjælp, når den kemiske angst brager derudaf – ligesom den kan ved andre typer abstinenser. Med mindfulness-tilgangen dribler du behørigt uden om det ekstra lag stress, der ellers kan lægge sig tungt oven på abstinenserne, når du kæmper imod. Mere om det i næste afsnit.

Hvorfor virker mindfulness mod angst og abstinenser

Mindfulness betyder *at være til stede med det, der er – uden at dømme det, uden at ville ændre det*. Når du praktiserer mindfulness, træner du evnen til at observere tanker, følelser og kropslige fornemmelser med åbenhed og venlighed.

Hvordan virker det på angst?

- **Afkobling af trusselssystemet:** Når du møder angsten med åbenhed fremfor modstand, sender du et signal til hjernen om, at der ikke er fare. Det dæmper det autonome nervesystem og den fysiologiske stressrespons.
- **Reducerer katastrofetanker:** Ved at se tanker som mentale hændelser i stedet for sandheder ("Jeg får et hjerteanfald" → "Der er tanken igen"), mister de magt.
- **Fjerner undgåelsesadfærd:** Du lærer at *være* med det ubehagelige fremfor at undgå det – og det svækker angstens greb. Når du forsøger at undgå angsten, viser du dit nervesystem, at der er fare på færde.

Hvordan virker det på abstinenser?

- **Styrker tolerance for kropsligt ubehag:** Abstinenser føles ofte som "farlige" kropssignaler. Mindfulness lærer dig at mærke dem uden at gå i panik.
- **Reducerer lidelse gennem accept:** Lidelsen fordobles, når vi kæmper mod det, der allerede gør ondt. Ved at acceptere abstinenserne, reducerer du den *psykiske* smerte omkring dem.
- **Skaber ro i nervesystemet:** Regelmæssig meditation dæmper det sympatiske nervesystem (stressresponsen) og aktiverer det parasympatiske (ro og restitution).

Kernen i mindfulness - de syv principper

Mindfulness-attituderne er ikke teknikker i klassisk forstand, men indstillinger til det, du oplever. De blev for Ulla en måde at forholde sig til både angsten og abstinenserne – ikke for at få dem til at gå væk, men for at ændre hendes reaktion på dem. Det førte over tid, til en grundlæggende forandring.

1. Ikke-dømmende opmærksomhed

"Jeg mærker noget. Det betyder ikke, at det er farligt."

Ulla havde i starten en refleksmæssig tendens til at dømme alt ubehageligt som *farligt* eller *forkert*. Sætninger som de her hvirvlede småkaotisk rundt i hendes hoved:

- "Det her må være en fejl i kroppen."
- "Normale mennesker har det ikke sådan."
- "Jeg burde være kommet videre."

I meditationen øvede hun sig i at registrere tanker og kropslige fornemmelser uden straks at tilskrive dem mening. Under meditation bad psykologen for eksempel hende om lægge mærke til hjerteslagene – ikke for at vurdere, om de er normale, men bare for at høre dem som lyd.

Når Ulla i dagligdagen mærkede spændinger i maven eller prikken i hænderne, sagde hun stille til sig selv:

"Det er bare det, der sker lige nu. Det behøver ikke betyde noget."
Hun lærte at lægge mærke til sine reaktioner – ikke identificere sig med dem.

2. Tålmodighed

"Min krop bruger den tid, den har brug for."

Ulla ønskede i begyndelsen at komme hurtigt ud af medicinen og væk fra angsten. Hun blev frustreret, når et trin i udtrapningen tog længere tid end planlagt. Med tiden begyndte hun at mærke, hvordan hastværk øgede stressen og forværrede abstinenserne.

I meditationen sad hun ofte med uro og ønskede, det skulle forsvinde. Men hun lærte at sidde med uroen – uden at forsøge at forandre den. Budskabet fra psykologen var, at tålmodighed er at give kroppen lov til at gøre sit arbejde – i sit eget tempo.

Når en dosisreduktion i dagligdagen førte til kraftige symptomer, lod Ulla være med at presse sig selv. Hun sagde:

“Det gør ikke noget, hvis jeg venter to uger mere. Det handler ikke om at være hurtig – men om at være hel.”

3. Begynderens sind

"Jeg vil se, hvad der faktisk sker – i stedet for at forvente det værste."

Ulla havde udviklet forventningsangst: “Hvis jeg skal i Rema, så *ved* jeg, jeg får det skidt.” Den automatiske tanke blev til en selvopfyldende profeti.

I meditationen øvede hun sig i at møde hvert åndedrag, som var det første. Hun sagde ofte til psykologen: “Jeg er overrasket over, at der også er *stille* øjeblikke – det har jeg aldrig lagt mærke til før.”

I dagligdagen begyndte hun at teste små situationer uden forudindtagelse. Før et møde tænkte hun:

“Det gik dårligt sidste gang, men lad mig bare lægge mærke til, hvordan det *er* i dag – ikke hvordan jeg *tror*, det bliver.”

Hun opdagede, at angsten ikke altid dukkede op – og at det i sig selv var en lettelse.

4. Tillid

"Jeg kan godt klare det. Min krop ved, hvad den gør."

Ulla følte sig i lang tid svigtet af sin krop. Hun følte, at den “angreb hende indefra”. I terapien arbejdede hun med at genetablere et neutralt, og senere trygt, forhold til sine kropssignaler.

I meditationen lagde hun hånden på hjertet og mærkede slagene – ikke som noget farligt, men som liv. Psykologen konstaterede, at det ikke var hendes fjende, men hendes nervesystem, der prøvede at beskytte hende.

I dagligdagen begyndte hun at betro sig til sin krops signaler som vejvisere: “Måske siger kroppen, at jeg skal hvile nu. Den vil ikke slå mig ihjel – den prøver at hjælpe.”

Tillid betød også tillid til forløbet: at hun nok skulle komme ud af medicinen, selv om det gik langsomt.

5. Ikke-stræben

"Jeg sidder ikke og venter på, at noget går væk. Jeg sidder bare."

Mange gange satte Ulla sig til meditation for at "få det bedre". Men når det ikke virkede, blev hun skuffet. Med tiden lærte hun, at meditation ikke handler om *at opnå noget*, men om *at møde det, der er*.

Når kroppen sitrede i meditationen, eller tankerne kørte rundt, sagde psykologen: "Også dét kan være meditation. Det er ikke en fejl. Det er bare det, der sker."

Når abstinenserne buldrede i dagligdagen, lod hun være med at prøve at dulme dem eller finde strategier. I stedet satte hun sig og sagde: "Lad os bare sidde sammen, abstinenser. Jeg gør ikke noget."

Det gav en følelse af styrke – ikke fordi hun blev fri, men fordi hun holdt ud uden at flygte.

6. Accept

"Det her er virkeligheden lige nu – jeg kan godt være med den."

Accept var den sværeste attitude for Ulla. Hun ville *ikke* acceptere, at hun havde det så dårligt. Hun ville væk.

I meditationen begyndte hun at øve sætninger som:

"Lige nu har jeg uro i kroppen. Og det er okay."

"Det er ubehageligt – men ikke farligt."

Accept betød ikke, at hun gav op – men at hun holdt op med at kæmpe mod det, hun alligevel ikke kunne kontrollere.

Når hun i dagligdagen havde dage med stærk rastløshed, sagde hun:

"Det er sådan her, det er i dag. Jeg kan godt tage en langsom dag."

Hun opdagede, at uroen ofte *gik sin vej af sig selv*, når hun holdt op med at kæmpe.

7. At give slip

"Jeg behøver ikke holde fast i de gamle historier."

Gennem årene havde Ulla samlet mange tanker: "Jeg er syg," "Min krop er farlig," "Jeg bliver aldrig rask."

I meditationen arbejdede hun med visualiseringer – for eksempel tanker som blade, der flyder på en bæk. Psykologen guidede hende: "Du ser en tanke... og så lader du den flyde væk. Du griber den ikke. Du analyserer den ikke. Du lader den gå."

Når hun i dagligdagen mærkede frygten for et nyt anfald, sagde hun: “Det er bare en gammel tanke. Jeg behøver ikke tro på den.”

Hun begyndte også at give slip på perfektionisme og gamle selvbilleder – og åbnede langsomt op for idéen om, at hun ikke længere *var hende, der altid var bange*.

Hvad stod tilbage

Ulla blev ikke “venner” med angsten. Hun lærte at lade være med at fodre den. Hun lyttede til den, når den dukkede op, men holdt op med at reagere dramatisk på den.

I takt med, at hendes reaktioner ændrede sig, svandt angsten stille og roligt ind. Ikke med ét, men som tåge, der letter, uden man lægger mærke til det i første omgang.

Det samme gjaldt abstinenserne: De var der. Men hun begyndte at kunne *rumme* dem. Og så mistede de deres tag i hende, selvom de ikke forsvandt – før senere efter udtrapningen.

Et par afsluttende bemærkninger

Så nåede vi til vejs ende. Måske er du allerede godt i gang med din mindfulnesskarriere – måske står du på tærsklen til et nyt kapitel i din udtrapningssaga med mindfulness ved din side. Uanset hvad, håber jeg, at du har fundet lidt inspiration i hæftet.

Skal du i gang, er det bare at give los og komme ud af starthullet – ingen grund til at vente med at prøve det af. Du behøver heller ikke at aftale tid med en psykolog. Der ligger et væld af fine guidede mindfulnessmeditationer derude. Personligt nød jeg godt af Åben og Roligs mange meditationer og Psykiatrifondens ditto, inden jeg gik solo og nu mediterer på egen hånd og til dagligt forholder mig til mange af livets vilkår med de syv principper.

Det er en smagssag, om du er til det ene eller andet – solo eller guidede meditationer - det ene er ikke bedre end det andet. Det afhænger af, hvad du har af behov. Men god vind og pøj pøj med din videre færd på udtrapningsrejsen...

De bedste hilsner

Jens Henrik Thomsen, psykolog og tidligere bruger af psykofarmaka og svært abstinensramt under og flere år efter endt udtrapning – juni 2025