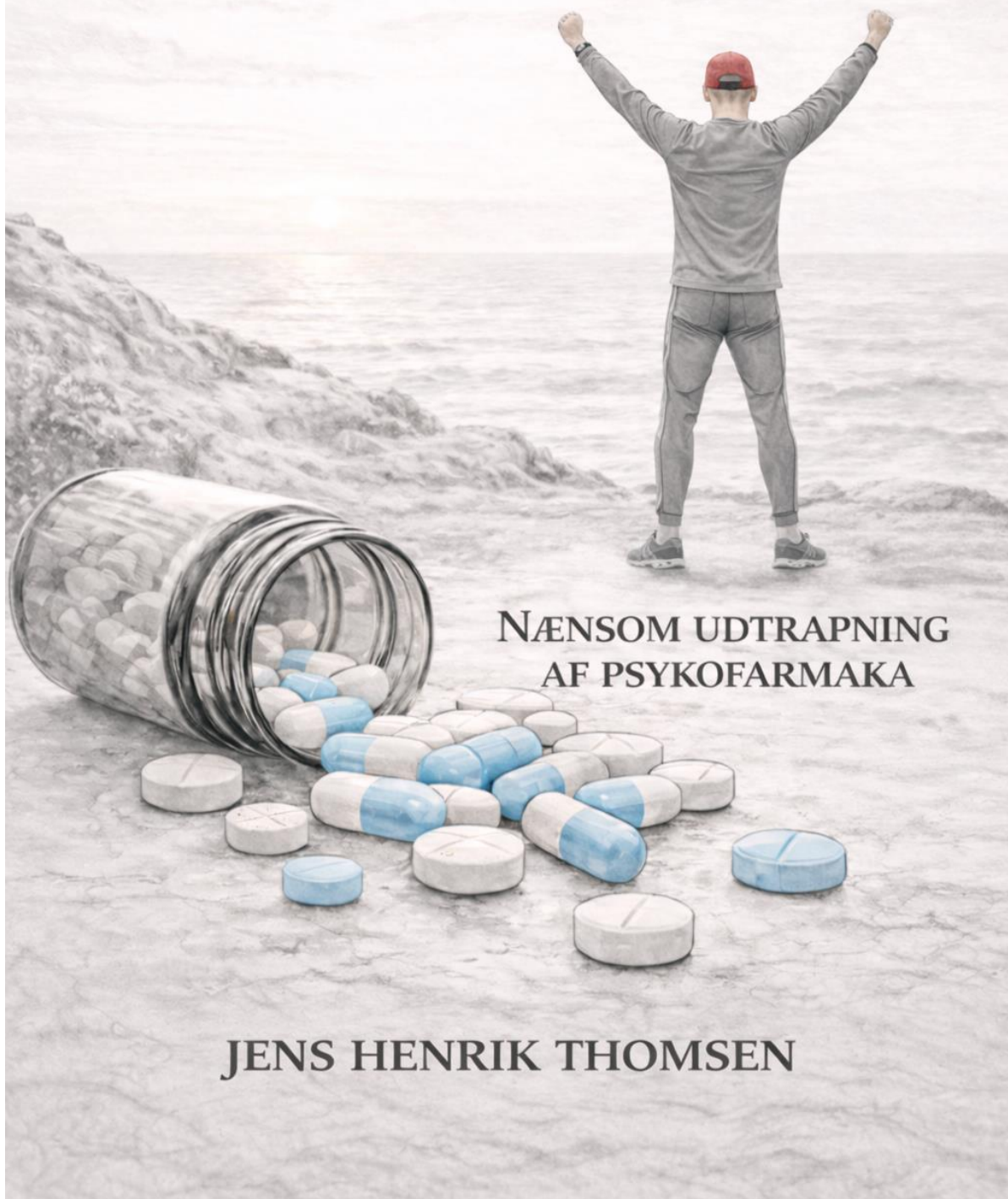


UDTRAPNING MED OMTANKE



NÆNSOM UDTRAPNING
AF PSYKOFARMAKA

JENS HENRIK THOMSEN

Fra papbåd til søkort – en rejse ud af psykofarmaka

*Du kan ikke styre bølgerne,
men du kan lære at læse havet...*

Måske står du dér, hvor jeg selv stod engang – med pillerne i hånden og en oplevelse af, at du ikke længere kan mærke, hvem du er nedenunder det hele. Måske mærker du bivirkningerne som store sprækker i din hverdag, der gør det svært eller helt umuligt at leve det liv, du ønske at leve. Eller måske mærker du bare en længsel efter frihed. Uanset hvordan du er landet her, er du ikke alene.

For halvdelen af dem, der trapper ud af psykofarmaka, foregår det fredeligt. Måske et par sølle skvulp på abstinensoverfladen – og så falder kroppen til ro igen efter kort tid. For dem er det ikke det store problem at trappe ud af deres medicin. For den anden halvdel – og det er dem, dette hæfte først og fremmest er skrevet til – står der abstinenser på menuen, når de trapper ud. Og halvdelen af disse brugere vil opleve abstinenser i svær grad. For dem bliver udtrapningen som at sejle i stormvejr i en papbåd – de skal kæmpe sig igennem et oprørt hav, mens bølgerne af søvnløshed, uro, og mærkelige sansninger skyller ind over dem. Jeg var en af dem, der plaskede rundt i en papbåd.

Hæftet er skrevet til dig, der risikerer at ramle ind i langvarige og svære abstinenser, hvor kroppen reagerer som en vulkan under huden – med tryk, rystelser, udbrud, pauser og nye voldsomme udbrud.

Sidder du nu og mærker, at det er lidt skræmmende at tænke på? Det forstår jeg. Ikke bare som fagperson, men som et menneske, der har mærket det hele på nærmeste hold – men sådan kan udtrapning desværre også være.

Men – og det er derfor jeg har skrevet hæftet – det er for mange brugere af psykofarmaka muligt at skrue på forskellige håndtag under udtrapningen og gøre rejsen ud af medicinen mere skånsom, end det vulkanske scenarie jeg beskrev før. Ved at følge principperne for langsom og skånsom udtrapning kan du måske undgå abstinenserne helt eller minimere de værste af dem, så de bliver til at leve med undervejs.

Derfor er dette hæfte både en redningsvest og et søkort. Den er til dig, der står på tærsklen og overvejer at trappe ud, og som ved at læse om, lytte til og følge kroppens egen rytme kan stå stærkere og mere trygt i processen. Og til dig, der

allerede er midt i processen og forsøger at holde tungen lige i munden igennem de skarpe sving, abstinenserne skaber.

Hæftet er ikke skrevet fra en fagprofessionel afstand, men indefra – fra mig, der har ligget vågen i mørket, mærket abstinenserne rase, og alligevel fundet vej ind til en ro, der før virkede uopnåelig. Det handler om at genfinde sin styrke skridt for skridt, og om at komme sig efter behandling med psykofarmaka. Og om håb – håbet om at vriste sig løs af medicinens snærende bånd og leve livet frit igen. Og der er heldigvis masser af håb.

Hæftet er også skrevet, fordi jeg ved, hvor ensomt det kan føles, hvis kroppen skælver, tankerne skriger, og ingen omkring dig forstår, hvad du gennemgår. Og fordi du fortjener viden, støtte og håb — ikke bare fra systemet og fageksperter men fra et menneske, der selv har gået hele vejen. Og fordi jeg selv blev vildledt af uvidende psykiatere, og derfor endte i en svær udtrapning med voldsomme abstinenser og senfølger.

Du får min historie og min kamp, men husk på mens du læser, at jeg var en del af den lille gruppe, der løber panden imod de mere hårdkogte abstinenser, mens de trapper ud. Mange – måske dig – kommer lettere igennem rejsen - særligt hvis de klædes ordentligt på fra start og tager det stille og roligt undervejs. Husk det.

Tag det, du kan bruge. Og vid, at der findes et liv efter medicinen — et liv, hvor du mærker hjertet slå for dig – ikke imod dig. Hvor kemien engang tvang det til at springe og slå kolbøtter, vil det slå i sit eget tempo – stærkt, stædigt og ægte. Slag for slag, som tegn på, at du fandt tilbage.

Der findes ikke to udtrapningsforløb, der er ens. Ingen krop er en kopi af en anden. Det, der for dig føles som at gå ad en blød sti gennem højt græs, kan for en anden være som forsigtigt at lirke sig frem over skarpe skærver, der skærer sig ind i de bare fødder. Derfor kan hæftet ikke svare på alle dine spørgsmål – det ville være som at love én nøgle, der passer til alle døre. Jeg kan vise veje, dele erfaringer og tegne landskaber, men din vej vil have sine egne blindgyder og genveje. Så det vigtigste er, at du går videre med viden nok til at træffe dine egne kloge valg - og den viden skal du nok få her.

Og så lige en lille løftet – men kærlig – pegefinger, inden jeg går videre: Du må ikke trappe ud alene. Det her er ikke en disciplin, du eksperimenterer med hjemme ved køkkenbordet eller googler dig til på en sen tirsdag aften. Udtrapning kræver hjælp fra mennesker med hænderne nede i stoffet, mennesker med viden, erfaring og blik for nuancerne. Det kræver nogen, der kan gå ved siden af dig, lytte med på kroppens små og store signaler og hjælpe med at justere tempoet, når kroppen protesterer højere, end du troede muligt.

Og med det in mente vil jeg ønske dig god læselyst.

Inden vi fortsætter, skal dog lige lyde et inderligt og dybtfølt tak til Karine Lindgaard, der er leder af MedicinRådgivningen, for at komme med vigtige

indspark og inspiration til hæftet – både det, der stod stærkt og det, der stod knapt så stærkt.

Og tak til MedicinRådgivningen for deres uvurderlige tilbud til os brugere og tidligere brugere af psykofarmaka, der her kan finde værdifuld og ofte afgørende støtte og forståelse hos ligesindede – uden rådgivningen var vi nok en del, der havde givet op undervejs...

De bedste hilsner

Jens Henrik Thomsen, psykolog og tidligere bruger af psykofarmaka, juli 2026

PS. Jeg har haft dårlige erfaringer med psykofarmaka, og det skinner tydeligt igennem i min egen fortælling, men det er ikke alle, der oplever problemer med deres medicin. Nogen oplever, at den hjælper dem og ønsker at fortsætte med behandlingen. Jer vil jeg blot ønske alt godt i livet fremover. For hæftet er ikke en diskussion imod eller for psykofarmaka – det er et hæfte, for dem der overvejer eller allerede har besluttet at trappe ud af deres medicin. Og bliver det for svært at leve helt uden din medicin, så fred være med det. Lavere doser og færre bivirkninger kan også være et mål. Det afgørende er, at du få et godt liv, og skulle det betyde, at du bliver nødt til tage en smule psykofarmaka, så må det være sådan.

Indhold

- Indledning
- Hvordan jeg døde lidt – og fandt livet igen uden piller
- Hvad kan spænde ben for udtrapningen, og hvad kan være en hjælp
- Hvorfor er det tid til at slippe medicinen?
 - Hvad gør kampen værd at kæmpe?
- Findes der et perfekt tidspunkt at lægge pillerne på hylden?
- Hvem kan du række ud efter for hjælp?
 - Når helingen får et ansigt
 - Vidnesbyrd fra den anden side
- Til dem, der vil være en støtte – men ikke ved hvor, de skal begynde
 - Hvordan er du nær – uden at blive suget med?
 - Kærlighed i udtrapningens landskab
- Hvad får dig til at tvivle på, at du kan?
 - Fra nederlag, til indsigt, til nyt mod
 - Myten om den kemiske ubalance
 - Psykofarmaka er ikke insulin – det er rusmidler i hvide kitler
- Livets storme – når sindet belastes
 - Når livet slår hårdt
 - Når de indre behov ikke får næring
 - To sider af samme sag
 - Når symptomer ikke er tegn på defekter men overlevelsesstrategier
- Når bedringen måske ikke var pillernes fortjeneste alene
- Identitet og udtrapning – når fortællingen om, hvem du er, fylder mere end medicinen
 - Blot skyer på himlen – ikke hugget i sten
- Tillid før tempo – kunsten at finde den rette læge
 - Når lægen tøver
 - Et system, der sejler
 - Sådan møder du en tøvende læge
- Fra kunstig kemi til flodbølge – sådan reagerer hjernen på medicin
 - Når nervecellerne sladrer sammen og genbruger serotonin
 - Når receptorerne blokeres, stiger mængden af serotonin

- Som en landsby i kaos – når kemien går over sine bredder
- Kroppen kæmper for balancen – også når kemien fucker med systemet
- Når det kemiske stillads slipper taget, banker abstinenserne på
- Opsummering
- Det store chok i små doser
 - Når du nærmer dig målstregen, skal farten ned – ikke op
 - Mere er ikke bedre – velkommen til mætningsland
 - Når fem milligram føles som frit fald – sandheden om de små skridt ned
 - Opsummering
- Når antipsykotisk medicin slipper speederen, og hjernen stadig står på bremsen
- Når benzodiazepiner og z-stoffer tager styringen – og du tager den tilbage
- Når gabapentinoider dæmper strømmen – og hjernen skruer op
- Udtrapning med omtanke – hjernen tilbage i balance
 - Udtrapningens tre bud – og de kan redde dig fra ballade
 - Den kolde tyrker – fristende, fatalt og forbudt
 - Det eneste sikre er, at der ikke er noget, der er sikkert
 - Syvmileskridt i starten og museskridt til sidst
 - Det kan tage lang tid
 - Det er pauserne, der bærer dig sikkert ned ad trappen
 - Stabilitet – når kroppen ikke vælter længere, men stadig ryster
 - Når du står med en håndfuld præparater – og kun kan slippe ét ad gangen
 - Kortlæg terrænet før du sejler – registrering af symptomer inden udtrapningen
 - Når doserne bliver mikroskopiske
- Når biologien går amok – et kort over abstinensernes mærkelige landskab
 - Kroppen i alarmberedskab – de fysiske abstinenser
 - Når følelserne vågner – de emotionelle abstinenser
 - Når tankerne mister fodfæste – de kognitive abstinenser
 - Når søvnen går i opløsning
 - Når kroppen glemmer intimitet – de seksuelle abstinenser
 - Når kroppen bliver et mysterium, ingen kan forklare
 - Når livet skifter mellem bølger og vinduer
 - Når hjernen spiller falsk, før den finder tonen
 - Hvad gør du, når uvejret raser efter en reduktion?
 - Når abstinenserne spiller skyggespil med din gamle lidelse
 - Kindling – når det mindste pust kan sætte hele systemet i flammer
 - Når blodet er rent og nervesystemet stadig skriger
 - Når udtrapningen slutter og helingen tager over
 - Helingen sker, selvom du ikke kan mærke magien endnu

- Kroppen kan. Kroppen ved. Kroppen vender tilbage
- Sådan slap jeg for at rode rundt i tankerne – og fandt roen uden af fikse noget
 - Metakognitiv terapi – kunsten at give slip og lade sindets egen magi falde på plads
 - I karrusellen af hvad-nu-hvis-tanker
 - Når tankerne løber i ring – og du lader dem løbe
 - Mindfulness i stormen – et ståsted når alt larmer
 - Ikke dømmende – det er, som det er
 - Tålmodighed – lad kroppen sætte tempoet
 - Begynderens sind – se det, som er det første gang
 - Tillid – min krop er ikke min fjende
 - Ikke-stræben – vi sidder bare
 - Accept – modstanden gør det værre
 - Give slip – tankerne finder selv døren
 - Hvordan man overlever et jordskælv indefra
 - Værdier – et anker, da livet slog sprækker
 - Værdierne viser mig, hvem jeg vil være
 - Når lykke bliver misforstået
 - Afskedstalen
 - Når intet giver mening, men værdierne gør
 - At handle på værdier under udtrapningen
 - Overgang fra værdier til livsmanifest
 - Mit livsmanifest – Back to Basic
- Hvordan skaber du gode rammer for udtrapningen
 - Giv kroppen tryghed
 - Skab forudsigelighed
 - Skru ned for krav og op for venlighed
- Når stormen raser – lindring under udtrapningen
 - Bevægelse som støddæmper
 - Åndedrættet som anker
 - Varme bade som smør til muskler og sind
 - Kolde bade som lynafbrydere
 - Berøring – den stille medicin
 - Når roen dufter af lavendel
 - Skovens stille medicin
 - Små skridt væk fra mærkeriet
 - At tælle sig igennem stormen - når det bare handler om at holde ud
 - Fremskridt hvisker. Smerte råber. Hvad lytter du efter?
 - Bruser, solstråler og bittesmå sejre – taknemmelighed under udtrapning
 - Når kroppen spiller på tynde strenge
- Søvnens forræderi – når natten bliver en slagmark
 - Da medicinen svigtede og nætterne blev lange som år
 - Når hjernen mister fodfæste, og søvnen følger med

- Antidepressiv medicin - når serotonin danser forkert
- Antipsykotisk medicin – når dopamin vågner igen
- Benzodiazepiner – når hjernens bremsesystem går i stå
- Hjernen på vagt
- Følelsernes storm
- En langsom dans tilbage til rytmen
- Forberedelserne til den store rusketur i nattehovedet
- Natten var min fjende
- Når du mister søvnen, men finder hvile i mørket
- Det gør ondt uden søvn – men det går over
- Følelser, der dukker op igen
 - Følelser – naturens beskedsystem
 - Når følelserne viser vej
 - Angst – kroppens alarmsystem
 - Tristhed – kroppens helingsmekanisme
 - Sorg – kærlighedens bagside
 - Glæde – belønningssystemets fyrværkeri
 - Jalousi – vagten af det værdifulde
 - Væmmelse – kroppens indre vagt
 - Vrede – grænsevogteren og forandringskraften
 - Følelserne viser vej til værdierne
 - Når vi tror, følelser er farlige
 - Når vi tror, følelser er sandheden
 - At forstå følelser
 - Når du lever i overensstemmelse med følelserne natur
 - Den naturlige cyklus
- Samvittighedskvaler – kærlighed, ansvar og et nervesystem i oprør
 - Skyldfølelse uden flugtveje
 - Da jeg holdt op med at fodre sumpen
- Stilheden, der sluger dig – ensomhed under udtrapningen
 - Ud af ensomhedens mørke: Vejen tilbage til livet og mig
- Hvor jeg står jeg selv nu
- Afrunding – når du tager de første skridt ud i dit nye liv
- Et lille skatkammer af succeshistorier
- Værdier
- Links, Litteratur og kilder

Indledning

*Heling går sjældent i lige linje.
Men den går...*

Uanset om du sidder med hæftet her af nysgerrighed, desperation eller stille håb, træder du ind i et rum, hvor der er plads til dig. Her får du både viden, vejledning, ærlighed og mod. Og du får en hånd at holde i, mens du bevæger dig ind i et landskab, der kan være både vildt, skrøbeligt og forbløffende smukt, når solen bryder gennem skyerne på en abstinensfri himmel.

Hæftet kan være din ledsager på en rejse, der sjældent går i lige linje. Først møder du min historie. Ikke fordi den er vigtigere end din, men fordi den kan fungere som et kort over det terræn, du selv bevæger dig ind i – med omveje, fald, fejlskud, nederlag og langsom genopbygning. Den viser, at det er muligt at komme fri, selv hvis alt i dig skriger, at det ikke kan lade sig gøre. Undervejs i hæftet vender jeg tilbage til fortællingen, så du kan spejle dig, finde trøst og måske ane din egen vej i mine fodspor – uden at skulle gå præcis samme rute. Og forhåbentlig med færre abstinenser end jeg mødte på min rejse.

Derfra bevæger vi os ind i de store spørgsmål: Hvorfor overhovedet slippe medicinen? Hvornår er det tid – og hvad er det, der gør kampen værd at kæmpe, når prisen kan være nætter uden søvn, en krop i oprør og et sind på overarbejde? Vi ser på længslen efter frihed, efter at kunne mærke dig selv igen, og på de små tegn i hverdagen, der kan hviske, at det er tid til forandring. Vi taler også om det evige spørgsmål, der næsten altid dukker op: Findes der et perfekt tidspunkt at lægge pillerne på hylden? Svaret er sjældent enkelt – og slet ikke perfekt.

Undervejs kommer tvivlen til at sidde med ved bordet. Hvad får dig til at tvivle på, at du kan? Er det tidligere nederlag, hårde oplevelser med systemet, symptomer, der skræmmer dig, eller mennesker omkring dig, der ikke forstår? Vi ser på, hvordan nederlag kan blive til indsigt – og indsigt til nyt mod. Vi tager fat i myten om den kemiske ubalance, som mange har fået serveret som forklaring på deres psykiske lidelser, og vi tager en ærlig snak om, at psykofarmaka ikke er insulin til en "syg" hjerne, men i højere grad rusmidler i hvide kitler, der ændrer nervesystemets funktion uden at løse de problemer, der startede det hele. Vi undersøger, hvad psykiske lidelser ellers kan udspringe af – livsomstændigheder, traumer, stress, overbelastning, ensomhed, tab – og at helbredelse kan komme af mange andre veje end gennem piller.

Du lærer, hvorfor abstinenser kan ramme som kaskader, hvorfor kroppen går i alarm, og hvordan du kan støtte dens langsomme vej tilbage til sin naturlige balance. Vi folder nervesystemet ud, så du forstår, hvad der egentlig foregår, når medicinen forlader kroppen: hvordan hjernen og nervesystemet har tilpasset sig, og hvorfor tempoet i udtrapningen betyder alt. Du får en oversigt over typiske abstinenser – både de kropslige, følelsesmæssige og de mere mærkelige sansninger – så du ikke står alene og tænker, at du er ved at blive skør.

Du får også en praktisk værktøjskasse. Et søkort, der viser, hvordan du kan planlægge din udtrapning, skrue langsomt ned, og hvad du skal være særligt opmærksom på undervejs. Du får hjælp til at finde den rette læge eller behandler – for det er desværre langt fra alle læger, der ved, hvordan du trapper sikkert ud. Du får ideer til, hvordan du organiserer livet omkring dig, hvis systemet ryster: hvordan du skaber gode rammer, får støtte, taler med dine nærmeste, og undgår at gå helt alene gennem nætter, hvor alt i dig stritter.

Herefter kigger vi på de psykologiske værktøjer, der hjalp mig med at håndtere abstinenserne. Du skal læse, hvordan du kan forholde dig til tankemylder, kropslig uro, angstbølger og håbløshed, uden at de får lov til at styre dine handlinger. Her møder du metakognitiv terapi og mindfulness som to blide ledsagere, der kan hjælpe dig til at stå fast i stormen, i stedet for at blive suget med.

Vi taler om de bedste rammer omkring dig: hvordan du kan skabe små lommer af lindring i hverdagen, hvordan du passer på din søvn – så godt som det nu kan lade sig gøre – og hvad du kan stille op med ensomhedsfølelsen, der ofte følger med, når man trækker sig for at overleve.

Og så går vi tættere på følelserne. For når medicinen slipper sit greb, vender følelserne ofte tilbage med hele registret. Glæde og lettelse, ja, men også tristhed, skam, vrede, tomhed og længsel. Vi undersøger, hvordan du kan være med dem uden at drukne i dem. Hvordan følelser kan løbe løbsk og male katastrofer på indersiden af din pande, og hvordan du kan lade dem være, uden at de får lov at definere dig.

Kort sagt: Hæftet giver dig både overblik og omsorg. Fakta og følelser. Strategier og sprog. Det holder et lys for dig, mens du går. For udtrapning handler ikke bare om medicin – den handler om livet, der vender tilbage. Og du er inviteret med, skridt for skridt. Men vi begynder med mig.

Hvordan jeg døde lidt – og fandt livet igen uden piller

*Heling føles sjældent som heling, mens den står på.
Det føles bare som at blive lidt mere sig selv...*

Januar. Den slags måned, hvor verden føles fugtig helt ind i knoglerne. Anja – min hustru – sidder i stuen i mine forældres sommerhus og hækler. Hendes hænder bevæger sig roligt, som om alt er i skønneste orden. En meter derfra, adskilt af en tynd væg, sidder jeg i sengen med et stykke hækletråd. Jeg øver mig i smug i at lave en løkke, der kan bære 70 kilo. Mit eget håb om kontrol i et mørke, der har slugt mig siden den 4. januar – dagen hvor jeg snublede ud over kanten.

Det begyndte som stress. Seks måneder med overarbejde, strukturændringer og et nyt it-system, der i organisationssprog blev kaldt "kvalitetsløft" – men som i virkeligheden gjorde det umuligt at være den psykolog, jeg var. Efter 12 år i børne- og ungdomspsykiatrien kunne jeg ikke længere tilbyde børn og unge den behandling, de fortjente. Jeg sad med børn og unge med OCD, angst, depression og selvmordstanker – og følte mig som en løgn. Det sled mig ned. Sønnen begyndte at hakke som en motor, der mangler brændstof.

Jeg holdt mig vågen på energidrikke og håb. Da det ikke gik længere, gik jeg til lægen og fik zopiclon – sovemedicin. Jeg kendte risikoen - vidste hvor hurtigt hjernen vænner sig til pillerne, så jeg tog dem "efter behov". Men behovet voksede.

Snart reagerede kroppen som et jaget dyr. Hjertet galoperede, musklerne sitrede, og angsten flammede op ved den mindste tanke. Jeg kunne ikke længere sove – og frygten for ikke at kunne sove blev et monster i sig selv.

Jeg lå vågen om natten med tankerne som en flok vilde heste:

*Hvad hvis jeg aldrig kommer til at sove igen?
Hvad hvis jeg mister jobbet?
Hvordan skal jeg forsørge os?*

Efter turen mod afgrunden den 4. januar aflagde jeg lægen endnu et visit – denne gang badet i desperation. Og det første møde blev til flere. Lægen anbefalede, at jeg fortsatte med sovemedicinen. "Så får du i det mindste lidt søvn," vurderede

hun. Og ja – den knockoutet mig et par timer. Men søvnen var ikke hvile - bare bedøvelse. Så kom sertralin til. En angstdæmpende medicin, der skulle "stabilisere" mig. Lægen fortalte ikke, at udtrapningen kunne blive en kamp mod selve helvede, når det engang skulle blive aktuelt.

Da jeg klagede over bivirkninger – rystelser, indre uro, kvalme, et hoved som vat – fik jeg beroligende benzodiazepiner oveni. Så stod jeg dér, på tre præparater, og kroppen nægtede stadig at give efter for søvnen.

Angsten voksede, og depressionen sneg sig ind på mig som nattefrost, der langsomt stivner alt levende. Livet blev udsigtsløst, og jeg blev træt af det – træt af at kæmpe for at overleve. Anja tog orlov for at holde øje med mig døgnet rundt. Sikre, at jeg ikke gjorde noget dumt. Alternativet var en tvangsindlæggelse på fuld udrykning, advarede lægen mig.

Anja lå hos mig om natten, mens jeg rystede, hjertet hamrede som et maskingevær, og kroppen spjættede under bivirkningerne. Vi sov sammen igen – efter år, hvor vi havde sovet hver for sig for at kunne sove i natten. Nu lå hun vågen og lyttede ængsteligt efter, om jeg stadig trak vejret – og frygtede, at jeg døde i mørket.

En velmenende psykolog introducerede mig for søvnrestriktion: ikke sove om dagen, stå op, når jeg vågnede og føre søvndagbog. Det føltes som tortur dengang. At tvinge sig selv til at blive oppe, når kroppen skreg på søvn, var som at blive fanget i et mareridt i vågen tilstand. Jeg sad der om morgenen, bleg og stirrende som en halvdød zombie, mens familien så skræmt på mig, som var jeg en fremmed, der havde sneget sig ind i huset i ly af mørket.

Jeg begyndte at misunde de døde. Døde dyr på vejen virkede fredfyldte og forløste, og jeg så for mig, at de hvilede i en ro, jeg selv havde mistet. Jeg kunne gå ture og studere træernes grene – *"Ville den dér kunne bære min vægt? Står træet afsides nok?"* Jeg udviklede en sort humor. Da mine sønner begyndte at styrketræne, noterede jeg med et skævt smil: *"Skide godt - så kan I bære min kiste."*

Psykologen forsøgte at hjælpe, men jeg kunne ikke længere forestille mig et liv uden søvn. Tankerne kørte i ring: Ingen søvn → intet arbejde → ingen indkomst → skilsmisse → isolation → fattigdom. Hver sætning blev en spade, der gravede mig dybere ned.

Lægen gav også op. Ingen af de tre præparater virkede. Så hun henviste mig til psykiater – og dér vendte det et kort øjeblik. Hun gav mig 15 milligram mirtazapin, der officielt bruges mod depression, men i mit tilfælde som søvnhjælp. Den nat sov jeg otte timer uden afbrydelser. Jeg kunne have kysset hende. Og selvom udtrapningen af mirtazapinen tre år senere skulle blive den største udfordring i mit liv, vendte bøtten på en nat – nu var der håb, og fortvivlelsen og de mørke triste tanker forsvandt med et fingerknips.

Nu var jeg på fire psykofarmaka, og kroppen begyndte for alvor at sige fra. Når jeg tog tre af præparaterne om aftenen, kunne jeg ikke stå oprejst og væltede langs

væggene. Jeg talte uforståeligt sort, så familien sad og måbede, når jeg prøvede at forklare mig - og havde ikke kræfter til at holde på en blyant. Et suk fra Anja fik mig til at fare sammen som et rådyr fanget i bilens lyskegle, og når folk slentrede forbi vores køkkenvindue – ingen andre i familien lagde mærke til det – fik min krop et lettere angstanfald. Min krop var spændt som en bue og i højeste alarmberedskab. Vi flygtede til mine forældres sommerhus, hvor mørket og stilheden dæmpede verden. Men kroppen rasede stadig. Maden slog knuder i maven, og hver gang jeg spiste, eksploderede uroen.

Psykiateren prøvede igen – pregabalin og fluoxetin. Jeg slugte pillerne med håb i sindet, og følte mig samtidig som et forsøgsdyr. Kort efter begyndte huden at sitre, som om tusind myrer vrimlede rundt under den. Hjertet hamrede hårdt og ujævnt, kinderne brændte, og kvalmen tog tilløb og trak kroppen sammen som en knytnæve. Jeg lå i sengen med dynen trukket over hovedet, mens kroppen vred sig i sin egen storm. Det føltes, som om jeg havde drukket elektricitet. So guess what ... jeg stoppede hurtigt igen. Jeg var et levende kemilaboratorium, hvor ingen videnskab virkede.

Bivirkningerne fortsatte. Jeg kunne i perioder ikke spise andet end yoghurt og lå i sengen det meste af dagen – jeg ventede bare på, at klokken blev så mange, at jeg kunne tage næste beroligende pille. Jeg levede i små doser lindring og store doser ventetid.

Da kroppen ikke længere kunne bære alt det kemi, jeg hældte i den, måtte jeg træffe et valg. Jeg kunne ikke leve et liv med bivirkninger, der brølede i mig som usynlige jordskælv. Jeg måtte ud af medicinen – koste hvad det ville. Og det blev dyrt – meget dyrt. Men det var jeg ikke klar over dengang.

Det eneste jeg vidste om udtrapning, var, at sovemedicin og benzodiazepiner kunne give voldsomme abstinenser – at sertralin og mirtazapin kunne volde lige så meget storm i nervesystemet, når nervecellerne langsomt blev trukket ud af afhængighedens greb, skulle jeg lære på den hårde måde.

Jeg begyndte med de beroligende piller og sovemedicinen. Jeg brugte halvanden måneds tid på at trappe ud af dem begge. Udtrapningen lød sådan her: halv, halv og slut. Det siger måske ikke så meget nu, men jeg kan afsløre, at det var som at se alle fire årstider suse forbi på én eftermiddag. Det gik med andre ord rasende stærkt. Det vidste jeg ikke dengang, for det var der ingen, der fortalte mig - og jeg stolede på lægerne. Men jeg kunne ikke skelne mellem bivirkninger og abstinenser, så jeg fik aldrig rigtigt en oplevelse af, at det kunne være svært at trappe ud. Jeg havde det så forbandet dårligt i forvejen, at forskellene flød sammen til én lang rusken i nervesystemet. Men jeg kom igennem. Ikke bedre, ikke værre – bare igennem.

Sertralinen blev jeg på i otte måneder. Den hjalp aldrig på angsten, men takket være mirtazapinen fik jeg i det mindste søvn nok til at stå oprejst – i begyndelsen. Det var en skrøbelig balance, men den holdt. I dag tror jeg, at jeg slap nådigt fra sertralinudtrapningen, fordi den på en måde lå i læ af mirtazapinen, der sikrede, at min krop stadig fik sine daglige kemikaliefix. De to præparater krydser nemlig

hinandens veje. På en række punkter gør de det samme ved nervesystemet. Det blev måske min redning, for det var samme opskrift som med sovemedicinen og de beroligende piller – halv, halv og slut. Jeg havde stadig ikke erfaring med, at udtrapning skal foregå snegle langsomt.

Jeg forsøgte at arbejde igen. Jeg blev selvstændig, men måtte hurtigt indse, at det ikke gik. Det er svært at bygge en forretning op, når kroppen er i krig med sig selv på grund af bivirkninger. Et halvt år holdt det. Så jeg traf den beslutning, jeg havde frygtet: jeg måtte ud af mirtazapinen. Den skulle få mig til at sove, men gjorde mig bare tung og fremmed i mit eget liv.

Psykiateren anbefalede denne gang en klassisk, men brutal metode – fandt jeg siden ud af: halv pille den ene dag, hel den næste, så halv igen, hel og halv igen for så at blive der, indtil næste trin – det endelige sidste fix. Jeg fulgte rådet. Og nervesystemet fik sit livs chok. Det blev en voldsom, indre storm, hvor hele systemet blottede sine ledninger. Ved at skifte frem og tilbage mellem dosisstørrelserne, havde jeg begået en dødssynd mod mit nervesystem. Hver gang du svinger i dosis, ændrer præparat eller stopper med din medicin fra den ene dag til den anden, kommer du et faretruende skridt nærmere, det kloge hoveder kalder kindling – en voldsom overfølsomhed og choktilstand i nervesystemet. Det var for eksempel som om min krop var blevet en overdrevet sukkeralarm – finjusteret så mange gange, at den til sidst gik amok over selv en enkel sukkerkrystal. Mit system var blevet så fintfølede, at selv en uskyldig bid kage kunne få det til at gå amok og kaste mig op i en rutsjebane, jeg aldrig havde sagt ja til. Det lærte jeg først senere, da jeg forstod, hvad det var for et cirkus, jeg havde været igennem.

Men jeg blev på halv dosis, som hverken gjorde fra eller til – hverken på søvnen – som var begyndt at briste i små stykker – eller på bivirkningerne. Og jeg vidste stadig ikke noget om udtrapning.

Psykiateren slap mig, og jeg endte hos egen læge igen – en ny læge i samme klinik, der var befolket af et helt håndboldhold af ellers velmenende læger. Jeg forsøgte på egen hånd at trappe ud – stadig mange bivirkninger og nærmest ingen effekt på søvnen længere. Jeg delte pillen med pilledeler, hvilket var lige så unøjagtigt som at klippe hår med en havesaks, men jeg nåede alligevel ned på 1.5 milligram. Og så eksploderede det hele bare. Men jeg fattede stadig ikke, hvad der foregik. På min yngste søns fødselsdag blev luften pludselig tung som vådt sand, og mine øjenlåg sank, som om nogen havde hældt bly i dem. Fra det ene øjeblik til det andet blev jeg ramt af voldsom træthed. Jeg trak mig flere gange under festen. Ud i gangen, ud på toilettet. Luften føltes tung som sirup, og jeg hev den ind i små stød, som om der ikke var nok af den. Hænderne dirrede, og hjertet bankede med en rytme, jeg ikke kunne genkende. Hvad var det, der ramte mig? Jeg kendte ikke den slags træthed og den slags tryk indefra – det var voldsommere end alle bivirkningerne tilsammen. Jeg overlevede fødselsdagen med det alleryderste af neglene, men følte mig løsrevet fra mig selv – som om nogen havde trukket stikket til al min energi.

Dagen efter sad jeg på en café med et par gode venner. Kopper klirrede, stole skramlede og nogen lo for højt. Lydene skyllede ind over mig som bølger, og jeg kunne ikke længere samle deres ord til sætninger. Mit blik søgte døren og kroppen spændte til. Jeg rejste mig, nåede lige kort at forklare mig og sige farvel, og gik hurtigt – næsten løb. Udenfor trak jeg vejret som en, der lige var undsluppet et brændende hus.

Søvnen lå i ruiner, og mit nervesystem var et nervevrag af angst. Så jeg kastede mig over den halve pille igen og bad en stille bøn. Jeg var stadig ikke klar over, at det var abstinenser. Jeg troede, jeg var ved at blive skør – og var på sammenbruddets rand.

Forbi lægen endnu engang, der sendte mig videre til psykiatrien. Generaliseret angst og moderat depression, lød dommen denne gang. Jeg er jo psykolog og kender alt til angst – og det, der buldrede rundt i min krop, var ikke generaliseret angst. Angst opstår i kølvandet på overdrevne bekymringer – den her angst opstod ud af ingenting og lå under for alt. Men jeg havde ingen bedre og dækkende forklaring på mine symptomer. Senere lærte jeg at kende dem som abstinensangst – eller kemisk angst. Depressionen var inden for skiven. Efter angstanfaldet og den smuldrende søvn mistede jeg for en stund håbet igen.

Jeg kom mentalt på benene igen – selvom bivirkningerne stadig høvlede rundt i kroppen – og efterdønningerne af mit mislykkede udtrapningsforsøg. Men ønsket om at slippe medicinen voksede stadig. Psykiateren mente, at jeg bare kunne stoppe fra den ene dag til den anden – jeg var jo under den officielle begyndelsesdosis. Det blev fem uger i abstinenshelvede. Nætterne blev lange og kantede. Kroppen lå vågen – selv når øjnene lukkede. Hænderne dirrede under dynen, kvalmen stod som en bølge i halsen, og hjertet hamrede, som om nogen spillede trommer indefra. Efter fem uger måtte jeg give op og starte forfra. Jeg røg op på 15 milligram igen – og forlod psykiatrien.

Et halvt år skulle der gå, før modet var til endnu et forsøg på at undslippe mine kemiske lænker. Spørg mig ikke, hvordan jeg kom igennem det halve år. Jeg husker bare hjulene. Den rytmiske rumlen mod asfalten, som om bilen vuggede mig – sådan som kolikbørn falder til ro, når forældre endelig giver op, sætter dem ind i bilen og triller dem ud i verden for at få en pause fra deres uendelige gråd. Jeg blev det barn. Med motoren som sut og landevejen som dyne.

Mens resten af familien var på arbejde og i skole, trillede jeg gennem Sjælland som en søvnløs satellit. P-pladserne var mine helle – her lå jeg og rystede efter frokosten, hvor kroppen detonerede som en håndgranat. Jeg var ikke særlig klimavenlig i den periode – CO₂'en stod tæt omkring mig som et usynligt tæppe – men det var prisen for stilheden. For i bilens monotone summen, dér, mellem gearskift og motorstøj, faldt der ro i systemet.

Så ud af medicinen skulle jeg, og denne gang ville jeg gøre det rigtigt. Jeg forberedte mig grundigt. Kommunen tilbød en søvnvejleder, der lærte mig om søvnens natur, rytmer og illusioner. Han forklarede, at søvn ikke kan tvinges frem – at det handler om tillid.

Angsten for ikke at kunne sove var blevet et bæst, jeg selv havde fodret, og først når jeg stoppede med at kaste tanker efter det, ville det miste sin kraft. Så jeg begyndte i et gruppeforløb i metakognitiv terapi og lærte at lade mine tanker være.

I min evindelige søgen både nationalt og internationalt efter brugbar viden, faldt jeg ved et tilfælde over en udtrapningsvejledning på nettet skrevet af psykolog Anders Sørensen. Det var nogle år før, han udgav en hel bog. Den blev mit lys i mørket – jeg så pludselig, hvor klodset og uvidende jeg havde forsøgt at trappe ud – uden kort, uden kompas, kun vilje. Jeg læste den igen og igen og besluttede at følge den nøje. Undervejs kontaktede jeg ham for at sikre mig, at jeg gjorde det rigtigt – han gav mig tommelfingeren op. Jeg var for en gang skyld på rette vej. Til gengæld mistede jeg al tillid til læger og psykiatere. De var måske verdensmestre i medicinudskrivning, men de læger jeg mødte, vidste omtrent lige så lidt om udtrapning, som jeg havde styr på, hvordan man skruer gearkassen løs fra et rumskib.

Nu var det bare mig og mirtazapinen – og friheden på den anden side. Uden andre præparater som sikkerhedsnet. Den sidste rest af kemi stod for fald. Det blev min længste afsked. Jeg anede ikke, at vejen ud kunne føles som at skrælle sin egen hud af – lag for lag, indtil kun friheden stod tilbage.

Det tog et år at trappe ud af 15 milligram mirtazapin. Et år med søvnløse nætter, brændende nerver, tinnitus, uvirkelighedsfølelse, kvælende angst, trykken for brystet og dage, hvor kroppen sitrede som et elektrisk hegn og meget, meget mere. Gang på gang mindede jeg mig selv om, at abstinenser ikke var tegn på, at jeg var ved at gå i stykker eller ved at dø – selvom det føltes sådan – men på, at kroppen var ved at finde tilbage til sin naturlige balance. Det lykkedes ikke altid at holde den fane højt – slet ikke når en flok bissende abstinenser væltede ind, som om Elgiganten holdt brandudsalg i mit nervesystem – og så skyllede modløsheden ind over.

At trappe ud kostede mig næsten alt, hvad jeg havde. Først min opsparing, og så en del af arven fra mine forældre. Uden deres hjælp havde jeg ikke haft et sted at stå op til og penge på lommen. Anja havde holdt mig oppe som en redningsvest for længe. Til sidst sank hun selv. Da hun flyttede, tog hun den menneskelige lyd med sig – de små lyde af liv, der gør et hjem til et hjem. Kort efter den sidste dosis, fløj den sidste søn fra reden – og jeg stod tilbage i et tomt hus, der rungede som en tom skal. Jeg følte mig efterladt alene med abstinenserne – som en bande jeg aldrig havde meldt mig ind i. De holdt mig vågen, bankede på indersiden af min hud og nægtede at skride. Aldrig havde jeg følt mig så ensom og syg.

Da jeg endelig tog min sidste dosis, kom friheden ikke som et brag. Abstinenserne forsvandt ikke fra den ene dag til den anden. De blev hængende, aftog langsomt, som bølger, der trækker sig tilbage efter en storm. Jeg fik senfølger, der varede i årevis, mens de ændrede sig langsomt. Efter over fire lange år kunne jeg mærke, at jeg var landet et sted, hvor jeg kunne leve igen. Ikke bare overleve.

I dag har jeg det langt bedre, end jeg nogensinde havde på medicinen, selvom der stadig er en lille rest af abstinenser tilbage – de skal nok forsvinde med tiden. Jeg sover naturligt. Ikke perfekt, men menneskeligt. Kroppen husker stadig, men den er min igen.

Når jeg ser tilbage, er det ikke kun en fortælling om medicin og abstinenser. Det er historien om at finde hjem. Om at lære at leve uden bedøvelse og uden kontrol, med alt det, livet nu engang byder på. Det dykker jeg ned i senere.

Men først vil jeg understrege dette: Hos nogen – og især hvis du, som jeg var, er særligt følsom over for medicinen – kan udtrapningen føles som at blive spændt fast i en forlystelse, hvor farten pludselig tages til nye højder, uden mulighed for at bremse eller stige af. En næsten uendelig rutsjebane af kvalme, sus og mørke tunneler, hvor du mister fornemmelsen af op og ned, og hvor selv pauserne ryster i kroppen som efterskælv. Det kan være vildt, rå og ubærligt – et sted hvor nat og dag smelter sammen, og du tæller sekunder og minutter i stedet for dage og måneder.

Men – og det er et stort men – rutsjebanen stopper på et tidspunkt. Du stiger ud. Benene vakler i starten, men de bærer. Og langsomt, næsten umærkeligt, begynder verden at ændre farve. Lyset falder blødere ind gennem gardinerne. Latteren sætter sig igen i maven og erstatter kvalmen. Morgenmaden smager af noget. Du opdager, at stilhed ikke længere er et ekko af angst, men en åbning mod muligheder.

At leve livet igen er ikke bare at komme tilbage – det er at mærke en stille puls, som et hjerte der hvisker i stedet for at råbe. At kunne gå ud i regnen uden at ville hjem. At danse i køkkenet til musik, du ikke engang kan teksten på. At turde elske og miste og grine højt på et tidspunkt, hvor du troede, du aldrig ville grine igen.

For det er muligt. Helt og holdent. Og det er dér, fortællingen også skal hen. Husk det.

Hvad kan spænde ben for udtrapningen - og hvad kan være en hjælp

*Du trapper ikke kun ud af medicin.
Du trapper ud midt i dit liv...*

To centrale spørgsmål, når du trapper ud af psykofarmaka. Jeg dykker ned i svarene på begge spørgsmål undervejs i hæftet, men for overskuelighedens skyld får du her et kortfattet overblik over vilkår i livet og vilkår hos dig selv, der enten kan spænde ben eller være en hjælp under udtrapningen, fulgt op af et par kommentarer om hvert af vilkårene. Oversigten har jeg i øvrigt lånt af psykiateren Mark Horowitz, der på egen krop har oplevet, hvordan en svær udtrapning kan vælte livet.

Vilkår, der kan spænde ben for udtrapningen	Vilkår, der kan være en hjælp under udtrapningen
Fysiologiske og psykologiske faktorer	
- Stressede livsomstændigheder - Negative oplevelser med tidligere udtrapninger - Mangel på effektive copingstrategier - Fysisk afhængighed og abstinenser	- Stabile livsomstændigheder - Tillid til at kunne stoppe - Klædt ordentlig på til udtrapningen - Effektive copingstrategier
Opfattelse af årsagen til lidelserne	
- Langvarig tilstand, der kræver langvarig (kronisk) behandling - Biokemisk/biologisk årsag	- Primært livsomstændigheder
Frygt	
- Frygt for tilbagefald - Frygt for abstinenser	- Frygt for at blive afhængig af medicinen - Frygt for bivirkninger og langtidskomplikationer

Personlige mål og motivation	
- Identitet – sårbar og svag - At trappe ud er en trussel mod stabilitet - Helbredelse er ikke muligt – kun håndtering af lidelsen	- Identitet – stærk og sund - Ønske om et liv uden medicin - At få det bedre - Bryder sig ikke om at tage medicin
Opfattelse af medicinen	
- Positiv effekt - Naturligt - Ingen bivirkningsbekymringer	- Ineffektiv - Uacceptable bivirkninger - Unaturligt - Ikke glad for langtidsbrug
Information om udtrapningsprocessen	
- Utilstrækkelig information om risici og fordele	- Information om hvordan man trapper sikkert ud, og hvad man kan forvente undervejs
Støttenetværk	
- Pres for at blive på medicinen	- Støtte til at komme ud af medicinen

Udtrapning er sjældent kun kemi. Det er liv. Krop. Erfaring. Tro. Frygt. Håb. Og alt det, vi bærer med os ind i processen, som følger med.

Der er brugere af psykofarmaka, der går ind i en udtrapning midt i stormen. Arbejdspres, konflikter, søvnløshed, sygdom og økonomisk uro. Kroppen er allerede spændt som en bue. Nervesystemet er i alarm. Når medicinen så begynder at slippe sit greb, er der ikke meget buffer. Selv små ændringer kan føles som jordskælv.

Andre går ind i udtrapningen fra et mere stabilt sted. Ikke problemfrit. Men med lidt luft omkring sig. Lidt hvile i systemet. Her kan kroppen bedre finde fodfæste, når kemien ændrer sig.

Tidligere erfaringer spiller også med. Hvis du før har forsøgt at trappe ud og er blevet ramt af voldsom angst, søvnløshed eller depressive fald, kan selve tanken om udtrapning vække kroppens beredskab. Hukommelsen ligger i nervesystemet.

Omvendt kan selv små succesoplevelser bære langt. "Jeg reducerede lidt, og det gik." Den erfaring bliver et indre holdepunkt. En kropslig viden om, at bevægelse er mulig.

Måden vi forstår vores lidelse på, former også udtrapningen. Hvis du dybt inde oplever din tilstand som kronisk, biologisk, og noget der kun kan holdes nede med medicin, vil udtrapning let føles som at fjerne fundamentet under dit eget hus.

Hvis du derimod oplever, at dine symptomer hænger sammen med livsbelastninger, traumer, stress, relationer og tab af mening, bliver udtrapning ofte en bevægelse mod noget – ikke kun væk fra noget. En åbning mod heling, ikke blot en risiko for tilbagefald.

Frygt – eller bekymringer - er næsten altid til stede. Frygt for abstinenser. Frygt for at blive syg igen. Frygt for at miste fodfæste.

Men der findes også en anden frygt: frygten for at blive på medicinen. Frygten for afhængighed. For følelsesmæssig fladhed. For kognitive forandringer. For langtidsvirkninger, vi ikke kender fuldt ud. For nogle bliver det netop denne frygt, der giver modet til at begynde. Men det kan uden tvivl være lidt af en dilemmafyldt mundfuld, hvis du oplever at blive fanget mellem frygten for at, lidelsen kommer igen og frygten for at blive afhængig af medicinen. For hvordan snor du dig lige ud af den klemme?

Identitet spiller en stille, men kraftfuld rolle. Hvis du oplever dig selv som sårbar, skrøbelig, kemisk afhængig af stabilitet, kan udtrapning føles som en trussel mod selve din eksistens.

Hvis du derimod begynder at se dig selv som et menneske med iboende sundhed, fleksibilitet og mulighed for forandring, bliver udtrapning en forlængelse af denne fortælling. Ikke et brud, men et skridt. Spørgsmålet er så, hvordan du kommer fra det ene til det andet – fra sårbarhed og skrøbelig til sund og fleksibel? Det kræver noget psykologisk arbejde på de indre linjer. Og måske handler det ikke så meget om enten-eller men både-og. Jeg kommer senere med et bud på, hvordan du kan forstå identitet på en mere hjælpsom måde.

Motivation er sjældent én ting – det kan være flere ting. Ønske om frihed. Ønske om klarhed. Ønske om at mærke sig selv igen. Ønske om ikke at være bundet. Ønske om at blive rask, ikke bare stabil. Og nogle gange også noget så enkelt som: "Jeg bryder mig ikke om at tage medicin."

Oplevelsen af selve medicinen betyder meget. Hvis du har oplevet tydelig lindring uden mærkbare bivirkninger, kan relationen til medicinen være tryk, næsten beskyttende. At forlade den kan føles som at sige farvel til noget, der har hjulpet.

Hvis du derimod oplever manglende effekt, følelsesdæmpning, vægtøgning, seksuelle bivirkninger, kognitiv sløring eller en følelse af noget unaturligt i kroppen og meget mere - kan ønsket om udtrapning være dybt kropsligt forankret.

Viden er en af de afgørende faktorer. Mange går ind i udtrapninger uden at vide, at abstinenser kan være langvarige, svingende, forsinkede og bølgende. Og uden

at kende principperne for langsom udtrapning. Uden at forstå forskellen på tilbagefald og abstinenser. Og det kan for alvor spænde ben for udtrapningen.

Når mennesker derimod er klædt på med realistisk viden om tempo, symptomer, variation og håndtering, ændrer det hele landskabet. Usikkerhed bliver til orientering. Katastrofetanker til forståelige reaktioner.

Og så er der omgivelserne.

Nogle mødes af pres: "Du må ikke stoppe." "Du bliver syg igen." "Du risikerer alt." Den slags stemmer kan forstærke tvivl og frygt, selv hos mennesker med stærk indre motivation.

Andre mødes af støtte: "Jeg går ved siden af dig." "Vi tager det roligt." "Du bestemmer tempoet." Den støtte fungerer næsten som et ydre nervesystem, der regulerer, når det indre er i uro.

Afslutningsvis er det værd at understrege, at ingen af de nævnte faktorer alene afgør et forløb. Udtrapninger er komplekse, individuelle og uforudsigelige. Men igen og igen ser man, hvordan visse forhold gør processen tungere, mens andre bærer den.

Når vi forstår det, flytter ansvaret sig. Udtrapning bliver ikke kun et spørgsmål om vilje eller styrke. Det bliver et spørgsmål om betingelser. Og betingelser kan – i nogen grad – skabes og støttes. Det er måske den vigtigste viden af alle.

Hvorfor er det tid til at slippe medicinen?

*Frihed begynder ofte som en uro,
du ikke længere kan ignorere...*

Der kan være mange grunde til, at brugere af psykofarmaka ønsker at trappe ud. Nogle mærker det fysisk: kroppen siger fra. Den gør modstand mod det, der engang skulle hjælpe. Bivirkningerne tager til – søvnen forsvinder, hjertet banker som et trommesæt, maven snører sig sammen, tankerne føles slørede, og verden mister sin dybde. Du vågner, men det føles som om, du stadig sover.

Jeg husker den dag, jeg for alvor mærkede det: Jeg kunne ikke længere leve sådan. Jeg vidste, at jeg ikke gjorde noget godt for min krop – jeg forgiftede den hver dag. Sådan føltes det. Bivirkningerne var ikke små sten i skoen – de var bjerge, jeg bar rundt på. Hver pille, jeg slugte, gjorde mig tungere, langsommere, mere fremmed over for mig selv. Det var som om, nogen havde skruet ned for volumen på hele mit liv, og jeg følte mig som en passager fastspændt til et tog, der kørte uden at spørge, om jeg stadig ville med.

For andre kommer ønsket om udtrapning fra et andet sted: De har fået det bedre. De kan mærke, at de ikke længere har brug for medicinen – at de står på benene igen. De ønsker at prøve, om de kan klare sig uden, måske med hjælp fra terapi, mindfulness, natur, bevægelse eller et stærkere netværk. De vil selv tage styringen over deres helbred og deres liv.

Måske handler det om frihed. Du vil ikke længere være afhængig af læger, recepter og doser. Du vil ikke føle dig som et projekt i andres hænder. Og stå i kø på apoteket og frygte, at din medicin er i restordre.

Nogle trapper ud, fordi de opdager, at medicinen aldrig løste det egentlige problem. Den dæmpede symptomerne, ja, men prisen var høj: følelsesløshed, træthed, tab af energi og tab af sig selv. De begynder at ane, at det, de troede var "sygdom", i virkeligheden var kroppens og sindets forsøg på at råbe op – at vise dem, at noget i deres liv ikke hang sammen.

Der er også dem, der trapper ud af ren nysgerrighed. De vil se, hvem de er uden medicin. Hvilke tanker, følelser, drømme og skygger, der gemmer sig bag bedøvelsen. De vil kende sig selv – ikke kun i fraværet af smerte, men i nærværet af alt det levende. De vil mærke, hvordan det føles, når kroppen regulerer sig selv uden en kemisk dirigent.

Eller unge kvinder, der ønsker at blive gravide og ikke vil byde deres barn at skulle møde livets første tid med abstinenser efter at have været udsat for psykofarmaka inde i mors mave. De tror – og med god grund – ikke på de læger, der fejlagtigt påstår, at det ikke påvirker fostret, at mor tager medicin.

Så før du overhovedet begynder at trappe ud, er der én ting, du skal have helt inde i knoglerne: Hvorfor gør du det? Ikke det pæne svar, du giver andre. Ikke det tekniske, du kan forklare lægen. Jeg mener det ægte. Det, der ligger bag ribbenene. For det svar bliver dit anker. Dit lys og din drivkraft, hvis abstinenserne rusker i dig, når nætterne bliver lange, og hver eneste celle skriger, at du skal stoppe, vende om og lade projektet ligge. NU. Det er her, du skal kunne række ud efter dit svar og holde fast i det med begge hænder.

For mig var det enkelt og brutalt: Jeg var ved at miste mit liv. Ikke i overført betydning, men helt konkret. Jeg mistede grebet om min familie, om mine venner, om alt det, der engang fik mit hjerte til at slå i en rytme, jeg kunne genkende. Jeg var ved at miste de mennesker og de steder og de glæder, der gjorde livet værd at leve. Jeg kunne mærke, at hvis jeg ikke stoppede, ville jeg forsvinde ud af mit eget liv – som en skygge, der glider ud af billedet.

Hvad gør kampen værd at kæmpe?

Så hvad er det, du er i gang med at miste, hvis du bliver, hvor du er? Er det din energi? Din glæde? Din nysgerrighed? Din evne til at mærke dig selv? Er det dit nærvær med dem, du elsker? Din tro på, at der findes en udgave af dig, der lever og ikke bare overlever?

Hvis du bliver ved med at spørge dig selv hvorfor – hvorfor du vil trappe ud, hvorfor du overhovedet gider kæmpe, hvorfor du skal fortsætte, hvis kroppen skriger stop – så ender du et helt bestemt sted. Du ender dér, hvor dine værdier bor. De stille, men stædige kræfter, der ligger som pejlemærker i dit indre landskab. Faste punkter, du kan navigere efter, når alt andet forsvinder i tågen. Det er dem, der bliver din klippe i stormen og det lys, du sigter efter, når natten er sort.

Så hvad venter på dig, når du engang er ude på den anden side? Er det din klarhed? Din frihed? Din styrke? Et liv, hvor du igen kan mærke dine følelser og dit eget hjertes tempo? Er det følelsen af at være hjemme i dig selv igen?

Skriv det ned. Sig det højt. Bær det i lommen. Lad det være den sætning, du kan hviske til dig selv, når alt andet larmer: Det er derfor, jeg gør det. Det er for det liv, der venter på mig.

Findes der et perfekt tidspunkt at lægge pillerne på hylden?

*Nogle gange er "nu" ikke ideelt.
Det er bare uundgåeligt...*

Er du klar til udtrapningen? Spørgsmålet lyder enkelt, men sandheden er, at du nok aldrig bliver helt klar. Udtrapning er sjældent en snorlige sti, men snarere en bjergvandring, hvor du ikke helt ved, hvornår næste storm rammer. Du kan forberede dig, pakke tasken med viden, støtte og tålmodighed – men terrænet bestemmer stadig en stor del af turen.

Der er nemlig forhold i livet, der kan gøre rejsen svær. Hvis du er i gang med et nyt job, kan usikkerhed og pres blæse som kold vind i nakken. Hvis du står midt i en flytning, kan kasserne tårne sig op som uoverstigelige bjerge. Hvis du har små børn, kan søvnløse nætter og gråd føles som stormfloder, der slår rytmen ud af dine skridt ned ad udtrapningsvejen, hvor jorden gynger under dig. Er der andre eksempler? Ja, de står i kø:

- **Eksamenstid** – når hovedet allerede er fyldt til bristepunktet.
- **Krise i parforholdet** – hvor følelserne i forvejen kører op og ned som en rutsjebane.
- **Sorg og tab** – når verden står stille, og hjertet gør ondt.
- **Økonomiske bekymringer** – når regningerne ligger og glør på dig som sultne ulve.
- **Større helbredsproblemer** – som kræver energi, du ikke har i overskud.
- **Ferier** (ironisk nok) – hvor forventningen er, at du skal være afslappet og glad, men hvor ændrede rutiner kan få alting til at ryste.
- **Højtider** – hvor familien samles, og følelser og konflikter kan ligge på lur som gløder under pejsen.

Kort sagt: Der findes næsten aldrig et perfekt tidspunkt. Livet har det med at blande sig. Hvis du venter på den helt rigtige stille dag uden forstyrrelser, kan du risikere at vente resten af livet.

Men der er én ting, du kan gøre: Planlæg fleksibilitet ind. Udtrapning behøver ikke at være som et olympisk maratonløb, hvor du ikke må stoppe. Det kan også være som en dans, hvor du tager skridt frem – og nogle gange skridt til siden eller lidt tilbage, når musikken skifter. Hvis livet kaster dig ud i en storm – et dødsfald,

en flytning, en skilsmisse, et barn med feber uge efter uge – så kan du holde pause i udtrapningen.

Og ja, ofte begynder man udtrapningen, selvom betingelserne langt fra er ideelle. Men når bivirkningerne er så voldsomme, at de føles som at bevæge sig gennem livet med en våddragt af cement, kan du føle dig tvunget til at sige: "Nu, eller aldrig." Det kan være hårdt – men nødvendigt. Sådan som det var for mig.

Hvem kan du række ud efter for hjælp?

Ingen kommer helt igennem uden hænder at holde i...

Du får brug for hjælp. Mere, end du måske lige tror. Udtrapning er ikke en soloekspedition – det er et holdløb, hvor du er kaptajnen. Du får brug for al den støtte og opbakning, du kan samle sammen – familie, venner, kolleger eller studiekammerater, naboer, måske nogen, du endnu ikke har mødt, der selv har været igennem en succesfuld udtrapning.

For hvis abstinenserne buldrer, og du vågner med kroppen i oprør og hjertet i kaos, er det ikke altid, du kan overskue indkøb, madlavning, børn, mails, møder og hundeture. Hvem køber ind, hvis du ikke kan stå på dine ben? Hvem går med hunden, hvis kroppen føles som bly? Hvem henter børnene, når du ligger i sengen og ryster?

Flere har måttet lade børnene bo hos eksægtefællen eller bedsteforældrene for en tid. Andre har fået hjælp af søskende eller en nabo, der trådte til med aftensmad, indkøb eller bare selskab, når stilheden blev for tung.

Det er guld værd at have et netværk, der forstår, hvad du går igennem – eller i det mindste *prøver* at forstå. Du kan invitere dem med ind i processen: Lad dem læse dette hæfte. Tag dem med til samtaler med din læge, psykolog eller bede dem selv kontakte MedicinRådgivningen, hvis de vil vide mere. De behøver ikke at være eksperter og vide alt om udtrapning og abstinenser – de skal bare vide, at du kæmper en kamp, der ikke altid ses udefra.

For støtte, der ikke forstår, kan hurtigt blive en hæmsko. Du orker ikke at forklare dig igen og igen. Du har ikke overskud til at forsvare dine valg, når nogen mener, at du “bare skal tage pillerne igen”, når du ligger i sengen og ligner noget, katten har slæbt med ind – og har gjort det længe. Det kan være drænende. Jeg har selv skulle forklare mig, forsvare mig, overtale og berolige – indtil jeg nåede et punkt, hvor jeg havde så meget tillid til processen, at det ærligt talt ragede mig en papand, hvad andre mente om det faktum, at jeg måtte aflyse aftaler og ikke kunne arbejde. Heling har sin egen kalender. De fleste var heldigvis indforstået med, at det var sådan, det var.

MedicinRådgivningen er i øvrigt et gratis tilbud, hvor fagfolk, pårørende og især brugere af psykofarmaka, kan få kvalificeret rådgivning om udtrapning – fra nogen, der kender både medicinen, bivirkningerne og de typiske faldgruber. De

møder dig i øjenhøjde og hjælper med at skabe overblik, så du og dine nærmeste ikke står alene i det her.

Hvad med din arbejdsplads – kan den støtte dig? Nogle har haft gavn af at inddrage arbejdsgiver tidligt. Måske kan du gå på nedsat tid, tage hjemmearbejdsdage, eller få en fleksibel plan i en periode. Det handler ikke om svaghed, men om at skabe betingelser for, at du kan blive på arbejdet – bare på en mere nænsom måde i en periode.

Er du studerende, kan studievejledningen blive en vigtig medspiller. Du kan måske søge forlænget studietid, tage færre fag, få dispensationer. Det er bedre at komme roligt i mål end at brænde ud halvvejs.

Og så er der natterne. Dem, hvor du ligger vågen, og angsten skriger – hvis det skulle ske. Hvem kan du ringe til midt om natten, hvis det er det eneste, der kan berolige? Har du en ven, du kan skrive til – bare for at få et svar, et åndehul eller en stemme i mørket?

Et køkken med kakao og varme boller

MedicinRådgivningens Facebookgruppe er et fristed fyldt med mennesker, der ved præcis, hvordan det føles, når du trapper ud. Du behøver ikke forklare dig dér. De forstår. Og det kan være ren ilt i et lukket rum – det har jeg oplevet på egen krop.

For mig var gruppen som at træde ind i et køkken, hvor der altid stod kakao og varme boller klar på bordet, og hvor ingen kiggede mærkeligt, hvis nogen pludselig delte noget sårbart. Nogen lagde et trøstende svar, andre en solstråle – et ord, en erfaring og en lille bitte sejr. Kommentarer dryppede som varm honning ned over kolde nerver. Dagsordenen var ikke at pege fingre, men at løfte hinanden. Ikke i det skjulte, men helt åbent: Du kan godt. Det kan lade sig gøre. Hold ud – det bliver godt igen. Det stod der sort på hvidt, i tråde og kommentarer, uden omsvøb. Som en varm og hjælpende hånd rakt frem over et bord.

Jeg har mærket den mildhed helt ind i rygraden, som varme hænder på kolde skuldre. Og dét er vigtigt – for der findes også andre digitale rum derude. For hvor væggene vokser truende ind mod dig, hvor luften bliver tyk som kvælende grød, og hvor håbet synker til bunds som en sten.

For i de mørkere hjørner af nettet taler medlemmerne om permanente skader, og hjerner, der aldrig heles. Og mennesker klikker sig derind i desperation – sårbare, bange og åbne. De leder efter lys, men får i stedet historier præsenteret som endegyldige sandheder: at det aldrig bliver bedre, at udtrapning kun efterlader ruiner. Sådanne ord kan lægge sig som et skybrud på en nyfødt flamme. Så mærk efter: Bliver du løftet af det her – eller trækker det dig ned?

Mine egne erfaringer med MedicinRådgivningens gruppe var lyse. Jeg læste mig frem i andres fodspor, og jeg kunne låne deres tro, når min egen var tyndslidt som stoffet på en gammel sweater. Tidligere brugere, der havde været ude af

medicinen i et, to, tre og flere år endnu, skrev glædestrålende, hvordan livet havde forandret sig – som om farverne var vendt tilbage efter at have været skyllet ud i gråtoner. De havde fået deres liv igen. Små og store sejre, lagt ud som sten på en sti, så vi andre kunne følge efter.

Det var historier, der viste, at der findes en anden side. En lysning i skoven. For nogen tog det måneder, for andre år – men de skrev, at det var muligt. At livet kunne folde sig ud igen, som noget friskt, sprødt og deres eget. Og det gjorde noget ved mig.

Når jeg sad der med hjertet i halsen og fingrene frosset over tastaturet, kunne jeg læse mig varm igen. Deres ord var som små fakler stukket i jorden langs min egen sti – ikke store bål, men nok til at jeg kunne se to skridt frem. Bare to skridt, men nok til at fortsætte.

Når helingen får et ansigt

Ved siden af den brede Facebookscene fandtes der også den lille onlinegruppe i MedicinRådgivningens regi. Et fast holdepunkt hver fjortende dag, året rundt, kun afbrudt af ferier og andre nødvendige pauser. Vi mødtes ikke blot med ord på skærmen, men ansigt til ansigt – om end gennem kameraer og mikrofoner – og alligevel var det, som om vi trådte ind i det samme rum. En kreds af mennesker, der alle bar hver sin historie, hver sin kamp, og alligevel mødtes under den samme overskrift: Vi vil igennem det her. Vi vil helt ud på den anden side.

Og hvor vidunderligt det er, når et virtuelt møde kan noget, der rækker langt ud over billedkvalitet og netforbindelse. Der blev set, lyttet og løftet. Flere fandt hinanden i private beskeder, nogle tog springet og mødtes i virkeligheden. Måske kan sådanne møder vokse til venskaber, der holder langt ud over helingen. Måske er det allerede sket. Jeg tror, der opstår noget særligt, når mennesker kæmper samme kamp – et bånd, der minder om det, man knytter med nogen, man har delt en storm med.

Og midt i det hele stod Karine. Vores faste holdepunkt. Rådgiver i MedicinRådgivningen, men også udtrapningsoverlever i egen krop – og dermed noget endnu vigtigere: vores fælles helingsmakker. En helingsmakker er det menneske, du kan læne din tvivl op ad. En, der kan sige: Jeg har gået vejen. Jeg kender mørket. Lad mig holde lykten et øjeblik. Udenlandske udtrapningscoaches anbefaler det – en Healing Buddy, der har overlevet stormen, og som kan holde håbet varmt, når ens egen tro blafrer som et lille lys i træk. Karine var sådan en. En søjle af erfaring, varme og stålsat viden.

Hver fjortende dag fik vi et skud mod, som saltvand direkte i blodbanen. Hun sagde ikke “måske”, hun sagde ikke “hvis du er heldig”. Hun sagde: Når du først er ude, skal du nok få det godt igen. Det gør alle. Og der var noget i måden hun sagde *alle* på – roligt, uddramatisk og som en faktisk oplysning snarere end et håbefuldt gæt. Der, foran skærmen, kunne jeg mærke mit åndedrag falde ned i kroppen igen. Nerverne slap lidt og skuldrene sænkede sig en centimeter.

Vi sad der sammen – hver i vores hjem, hver i vores historie – og alligevel føltes det som at sidde i samme båd. Og hver fjortende dag gav Karine os et sejl. Ikke stort, men stærkt nok til vind. Nok til fremdrift. Nok til at tro, at vi kunne nå land.

Vidnesbyrd fra den anden side

Karine var jo selv en succeshistorie. Et menneske i realtid, der sad foran os og med bevis for, at livet kan rejse sig igen. Men hun var ikke den eneste. Ude på nettet fandtes der flere stemmer, der fortalte om det samme mirakel. Bøger skrevet af mennesker, der har ligget i mørket og kravlet sig ud igen på albuer og vilje. Blogs fulde af lange nætter og langsom heling. Videoer optaget med rystende hænder og lys i øjnene. Historier om kroppe der faldt fra hinanden, men fandt sig selv igen. Hver fortælling var en lille fakkel i mørket.

Disse succeshistorier blev uvurderlige for mig. Når tvivlen gnavede som en sulten rotte i brystet, når håbløsheden kom krybende i stilhed og hviskede, at jeg aldrig ville blive hel igen, kastede jeg mig over dem. Jeg slugte dem som medicin uden bivirkninger. læste én side. Lyttede til én podcast. Så én video. *Det her kan lade sig gøre*. Hvis det kunne lade sig gøre for dem, så var jeg ikke fortabt. Jeg var bare midt i processen.

Nogle aftener læste jeg i timevis. Andre gange nøjedes jeg med to minutters video – en stemme fra et fremmed menneske, hvis budskab var, “jeg troede også, jeg var ødelagt, men jeg blev hel igen.” Det var alt, hvad jeg havde brug for for at holde kursen. Tvivlen fik mindre plads.

Jeg samlede historier på samme måde som nogen samler sten på stranden – én for styrke, én for mod, én for tålmodighed og én for tro. De blev min påmindelse om, at heling ikke bare er teori, men noget mennesker oplever hver eneste dag kloden rundt.

Og når du læser hæftet her til ende, vil du finde links og henvisninger – et lille skatkammer af stemmer, erfaringer og sejrshistorier, som du selv kan dykke ned i. For måske får du brug for dem, ligesom jeg gjorde. Måske vil de være dine lys, når du har mørke dage. Succeshistorier, der ikke blot fortælles – men bærer dig videre.

Til dem, der vil være en støtte – men ikke ved hvor de skal begynde

Nærvær heler mere end løsninger...

Støtte under udtrapning handler om hjerter. Om at være omgivet af mennesker i hverdagen, der tør stå ved siden af dig, når du vakler. Mennesker, der ikke forsøger at fikse dig, men blot holder dig fast i, at du stadig er her – midt i det hele. Udfordringen for dem er, at de ikke ved noget om udtrapning. Men når du viser dem, hvad en udtrapning indebærer, slipper du for at bære hele forklaringsbyrden selv. De kan læse med her, forstå det, du går igennem, og se, at det ikke handler om svaghed, men om en kæmpe indre omstilling. Måske kan det gøre det lettere for dem at være ved din side – og lettere for dig at tage imod støtte.

Så hvis du har lyst, kan du lade dem læse videre her. For dette afsnit er skrevet direkte til dem, der står ved siden af dig, der trapper ud – dem, der gerne vil støtte, men måske ikke helt ved hvordan.

Hvordan er du nær – uden at blive suget med

At være pårørende eller nærtstående til én, der trapper ud af psykofarmaka, kræver mere end blot medfølelse. Det kræver tålmodighed – den lange, seje og rolige slags. For en udtrapning kan tage måneder eller år. Det er ikke et sprint, men en langsom vandring, hvor der skal holdes mange pauser undervejs. Og selv når medicinen for længst er ude af kroppen, kan hjernen stadig være i gang med at finde sin rytme igen.

Du kan ikke tage stormen fra den, du holder af – men du kan være læ for vinden. Det vigtigste er ikke, hvad du siger, men hvordan du er. Din ro smitter mere, end dine ord trøster.

Lyt uden at ville fikse. Spørg hellere: “Hvad har du brug for lige nu?” end “Hvordan får vi dig til at få det bedre?” For udtrapning handler ikke om hurtig bedring, men om langsom genskabelse – om at lade nervesystemet hele i sit eget tempo.

Det kan være en stor hjælp, hvis du sætter dig ind i, hvad en udtrapning indebærer. For bølgerne kan gå højt – og hvis du ikke forstår, hvad der foregår, kan det være svært at være en støtte. Mange forveksler for eksempel abstinenser

med tilbagefald, og det er en klassiker – selv mange læger tager fejl. De ser de voldsomme symptomer og tror, at lidelsen er vendt tilbage, og anbefaler derfor at genoptage eller øge medicinen. Men ofte er det ikke lidelsen, der vender tilbage – det er nervesystemet, der forsøger at genvinde sin naturlige balance efter mange års påvirkning.

At forveksle de to kan få store konsekvenser for den, der trapper ud. For den, der lige har kæmpet sig fri, kan det føles som at blive trukket tilbage i stormen, lige som man nærmer sig land. Derfor er viden en gave – både for den, der trapper ud, og for de pårørende.

Hvis du som pårørende er i tvivl, så kontakt MedicinRådgivningen. De er eksperter i udtrapning og kan give både dig og den, der trapper ud faglig vejledning, der skaber tryghed og overblik. Det kan aflaste jer begge – for når du forstår, hvad der sker, er det langt lettere at bevare roen og støtte med sikker hånd.

Så hvad kan du forvente, når du står tæt på én, der trapper ud?

- **Store udsving.** Den, der trapper ud, kan skifte fra håb til håbløshed på få timer, ja få øjeblikke. Det er ikke et tegn på, at noget går galt – det er nervesystemet, der prøver at finde balance.
- **Fysiske symptomer.** Rysten, svimmelhed, søvnløshed, kuldegysninger, hjertebanken, kvalme og så videre. Kroppen kan reagere på mange måder, når medicinen forlader systemet.
- **Følelsesmæssig intensitet.** Gråd, vrede, angst, uro, håb, kærlighed – alt sammen i et virvar. Følelserne vender tilbage i fuldt farvespektrum.
- **Kognitiv tåge.** Mange oplever koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer eller tankemylder. Det går over igen, men kan være frustrerende.
- **Social tilbagetrækning.** Den, der trapper ud, kan have brug for mere ro, færre aftaler og tid alene. Det betyder ikke, at du er uønsket – bare, at nervesystemet er på overarbejde.

Når du ved det, bliver det lettere ikke at tage tingene personligt. Du kan forstå, at udtrapning ikke bare er en “mental proces”, men en fysisk og neurologisk omstilling.

Hjælp ved at skabe ro omkring den, der trapper ud: Gør hverdagen forudsigelig, vær blid i tonen, og lad dem vide, at du bliver, også når de ikke er nemme at være sammen med.

Kærlighed i udtrapningens landskab

Når du står ved siden af et menneske i udtrapning, står du ikke bare og holder en hånd. Du står i en slags vejrskiftezone. Sol, storm, stilhed og lyn kan komme samme dag. Og midt i det hele er der dig – med dit eget nervesystem, dine egne grænser og din egen længsel efter noget, der bare er... normalt.

Det første, du skal vide, er dette: Det er ikke kun den, der trapper ud, der bliver påvirket. Udtrapning er smitsom på en helt særlig måde. Ikke i kroppen – men i stemningen. I uroen. I ventetiden. I det konstante “hvordan mon det går i morgen?”. Og når du lever længe nok i det, kan dit eget nervesystem begynde at spænde op, holde vejret, være på vagt. Lidt som en hund, der ligger foran døren og lytter efter torden.

Mange pårørende oplever, at deres egen livslyst begynder at krympe. Ting, der før gav glæde – gåture, træning, venner, bøger, madlavning, latter – mister farve. Ikke fordi de ikke længere betyder noget, men fordi bekymringen fylder hele lærredet. Hjernen siger: “Jeg kan ikke slappe af nu. Der er jo fare.” Det er et nervesystem i alarmberedskab.

Når det sker, er det ikke et tegn på, at du er ved at blive kold eller ligeglad. Det er et tegn på, at du har været for længe i empatisk overarbejde.

Så hvad gør du? Du starter med at gøre noget, der føles næsten forbudt: Du tager dig selv alvorligt. Ikke som et projekt, der skal optimeres. Men som et menneske, der også har brug for ilt. Det kan være små, næsten latterligt små handlinger: En kop kaffe i fred. Ti minutters sol i ansigtet. En tur rundt om blokken. En sms til en ven. Et bad, der varer længere end nødvendigt. Ikke fordi det løser situationen – men fordi det fortæller dit nervesystem: “Du er ikke glemt.”

Og her kommer noget vigtigt, som mange pårørende ikke ved: Du behøver ikke have lyst, før du gør det. Lysten kommer ofte bagefter.

Når du er fanget i bekymring, lukker hjernen ned for belønningssystemet. Det er derfor, alt føles fladt. Men hvis du venter på motivation, kan du komme til at vente længe. I stedet handler det om blidt at gøre ting, selv uden lyst – som at tænde et lille stearinlys i et rum, der er mørkt. Lyset skaber ikke festen. Men det gør det muligt, at den kan opstå.

Det er også her, mange par går skævt af hinanden. Den ene er i udtrapning og kæmper for at overleve sine indre storme. Den anden står udenfor og kæmper for ikke at forsvinde i dem. Misforståelser vokser let i det rum. Den, der trapper ud, kan føle sig presset, misforstået og utilstrækkelig. Den pårørende kan føle sig afvist, magtesløs og alene med ansvaret.

Her kan parterapi være som at få et fælles kort over et ukendt landskab. Ikke for at “fikse” nogen – men for at give jer et sted, hvor begge kan sige: “Det er sådan, det føles i mig.” “Det er det, jeg er bange for.” “Det er det, jeg savner.”

En dygtig terapeut med forstand på udtrapning kan hjælpe jer med at adskille: Hvad er abstinenser? Hvad er angst? Hvad er relation? Hvad er misforståelser? Så I ikke kommer til at slås med hinanden, når det i virkeligheden er stormen, I begge prøver at overleve.

Parterapi kan give den, der trapper ud, oplevelsen af ikke at være en byrde. Og den pårørende oplevelsen af ikke at være usynlig. Det er relationel førstehjælp.

Og så: Husk, at du må have dit eget liv, selv mens den andens er sat på pause. Du forråder ikke den, du elsker, ved at grine med en ven. Du svigter ikke ved at tage til yoga. Du forlader ikke ved at tage en tur i skoven alene. Tværtimod. Jo mere du passer på dit eget nervesystem, jo tryggere bliver du at være tæt på. Ro smitter. Stabilitet smitter. Livsmod smitter.

Du skal ikke være et anker, der synker. Du skal være en bølge, der bliver ved med at flyde. Og en dag vil du opdage, at luften er blevet lettere. At jeres samtaler igen rummer mere end symptomer. At latteren så småt vender tilbage.

Det er ikke, fordi stormen forsvandt natten over. Det er, fordi I begge lærte at stå i den – uden at gå til bunds.

Hvad får dig til at tvivle på, at du kan?

*Det er svært at tro på sig selv,
hvis du har fået at vide, at din hjerne er problemet...*

Inden du begynder at trappe ud – måske inden du prøver igen, hvis du har forsøgt før – er det vigtigt at vide, hvad der kan stå i vejen for det første skridt ned af udtrapningsstigen. Ikke for at skræmme dig, men for at give dig overblik. For de næste afsnit handler om alt det, der kan få dig til at tøve: tidligere mislykkede forsøg, frygten for at falde igen, manglende støtte, lægefaglige misforståelser og den sejlivede idé om, at din hjerne er kemisk defekt. Når du kender de barrierer, kan du møde dem med klarhed i stedet for skam, tvivl eller bekymring. Og netop derfor er det relevant: Jo bedre du forstår, hvad der kan spænde ben, jo bedre kan du også støtte dig selv – og træde ind i udtrapningen med indsigt, mod og respekt for din egen krop.

Fra nederlag til indsigt og nyt mod

Måske har du prøvet før. Måske har du stået dér med pillen i hånden, hjertet i halsen og håbet i lommen – klar til at tage det første skridt mod friheden. Og måske gik det galt.

Du husker det måske som et sammenbrud, og kroppen husker det som et jordskælv. Søvnløse nætter, rystende hænder, tårer uden grund, en angst så skærende, at morgenlyset gennem gardinet føltes som et overgreb på dine sanser. Måske troede du dengang, at du var på vej tilbage til den oprindelige lidelse.

Tidligere mislykkede forsøg kan sætte sig som store sprækker i tilliden. Du ved, hvordan det føles, når systemet bryder sammen, og du må kravle tilbage på medicinen med nederlagets smag af metal i munden. Det sætter sig som frygt: Frygten for at falde igen. Frygten for at miste grebet. Frygten for, at du denne gang ikke kommer op igen.

Mange bærer på den slags erfaringer. De bliver som usynlige stopklodser, når du mærker lysten til at prøve igen.

Måske har du mistet tilliden til din læge, efter at dine symptomer blev tolket som "tilbagefald" i stedet for abstinenser. Måske følte du dig alene, da ingen forstod, at kroppen rystede af kemi – ikke af psykisk svaghed.

Eller måske er du blevet bange for din egen krop. Bange for de uforudsigelige reaktioner, for søvnløsheden, for hjertebanken og tankemylderet, der kom, da du sidst prøvede. Du lærte, at kroppen ikke var til at stole på. At hjernen var et ustabil sted. At du hellere måtte lade pillerne bevare roen for dig.

Andre oplever, at omgivelserne – familie, venner, kolleger – stadig husker den gang, de “fik det dårligt”, og nu tøver, når brugeren taler om at prøve igen. De vil brugeren af psykofarmaka det bedste, men deres bekymring bliver som et ekko af brugerens egen frygt.

Nogle gange er det også skammen, der sniger sig ind. Skammen over at have fejlet, over at “mangle styrke”, over at være faldet tilbage. Men udtrapning er ikke kun et spørgsmål om styrke og mod, når angsten flår og den kropslige uro eksploderer. Det handler især om viden, timing, tempo, støtte og forståelse.

Jeg har selv været dér. Jeg har prøvet at trappe ud for hurtigt, uden støtte, uden at vide, hvad der egentlig foregik i kroppen. Jeg troede, jeg kunne klare det med ren vilje. Jeg troede, jeg bare skulle bide tænderne sammen. I stedet fik jeg et nervesystem, der eksploderede som fyrværkeri i en blikdåse. Da jeg røg tilbage på medicinen, følte det som et nederlag, og jeg var svag – men i virkeligheden var det bare kroppen, der havde råbt: “*Gør det langsommere.*” Det var jeg bare ikke klar over.

Derfor: hvis du har prøvet før og ikke kom i mål – så vid, at det ikke betyder, at du ikke kan. Det betyder bare, at du har lært noget vigtigt. Et tidligere mislykket forsøg er ikke en dom. Det er en erfaring, du kan bygge på. En påmindelse om, at denne gang skal du gøre det med støtte, viden og respekt for det finstemte system, du bor i – din krop.

For du kan godt. Du skal bare ikke gøre det alene, og du skal klædes på til opgaven - og ikke gøre det på trods af kroppen, men sammen med den. Og vente - vente til din krop er klar igen. Det er den, når abstinenserne ikke længere skaber uro, og kroppen har fundet et stabilt leje igen – ellers det lige så sikkert som amen i kirken, at du ikke når i mål med udtrapningen. Uanset hvor langsomt det går.

Myten om den kemiske ubalance

En fortælling, som kan få selv modige sjæle til at tøve, er myten om den kemiske ubalance i hjernen. Myten kan afholde brugere af psykofarmaka fra overhovedet at give sig i kast med at trappe ud, selv når ønsket om et liv uden medicin og bivirkninger fylder det meste af dagen. Og hvis du trods fortællingen og alligevel begynder at trappe ned, kan den kaste lange skygger undervejs:

Hvad hvis jeg ikke kan klare mig uden? Hvad hvis det går helt galt, når pillerne ikke længere cirkulerer i blodet? Hvad hvis ubalancen vender tilbage – stærkere end før?

Det kan du også ofte høre pårørende spørge om: *Hvad, hvis du ikke kan klare dig uden?*

Det er gode og relevante spørgsmål – især hvis du tror, at psykofarmaka genopretter noget, der mangler. For har du fået at vide, at din psykiske lidelse skyldes en biologisk defekt i hjernen, kan det føles, som om du gambler med din mentale overlevelse, hvis du vælger at trappe ud af din medicin. Men hvad nu, hvis den forklaring, du fik, ikke holder? Hvad nu, hvis idéen om den kemiske ubalance slet ikke er så videnskabeligt funderet, som den blev præsenteret?

I årtier har millioner fået en forklaring, der umiddelbart lyder tryk og logisk: *“Du er ikke dig selv lige nu, fordi din hjerne mangler et kemisk stof – men medicinen kan genoprette balancen.”* Det lød som en biologisk pendant til at mangle jern eller insulin. En pæn og pædagogisk forklaring, der gjorde det lettere at sluge både diagnose og piller. Men som det viser sig: Det var mere en beroligende godnathistorie end videnskabeligt faktum.

I 2022 slog et omfattende forskningsprojekt hovedet på sømmet: Der findes ingen dokumentation for, at depression skyldes en kemisk ubalance i hjernen. Det bekræftede, hvad mange forskere havde vidst i årtier – helt tilbage til 1990’erne. Alligevel lever idéen stadig i bedste velgående. Ikke kun i gamle lærebøger, men i samtaler med læger, i Tv-programmer og i folks forståelse af, hvorfor de har det, som de har det. Og det gælder ikke bare depression – det gælder også andre psykiske lidelser.

Så hvorfor bliver vi ved med at høre det? Hvorfor er myten om kemiske ubalancer som årsag til psykiske lidelser stadig så sejlivet? Fordi den virkede. Ikke i hjernen – men i folks forestillingsverden. Den gjorde medicin spiselig. Den trøstede og skabte mening i mørket. Og selvom førende psykiatere i dag indrømmer, at balanceteorien aldrig havde et solidt videnskabeligt fundament, har psykiatrien som fagområde aldrig rigtig gjort sig den ulejlighed at rydde op i misforståelsen.

Faktisk sagde Ronald Pies, tidligere chefredaktør for *Psychiatric Times*, allerede i 2011, at teorien om den kemisk ubalance altid havde været en vandrehistorie. Det stoppede dog ikke læger fra at give den videre – som du giver tændstikker til nogen i mørke. For en enkel forklaring, om end forkert, føles nogle gange bedre end den komplekse sandhed.

Men hvad er problemet, hvis historien hjælper? Problemet opstår, når mennesker baserer store livsvalg på en fortælling, der ikke holder. Når du tager medicin i årevis, fordi du tror, din hjerne mangler noget – ligesom en diabetiker mangler insulin – og ikke får at vide, at der ikke findes bevis for den sammenhæng. Det er ikke bare en lille upræcighed. Det er vildledning.

At stå over for udtrapning kræver viden – og mod. Og modet bliver stærkere, når du ved, at du ikke er kemisk defekt. Du er ikke født med en hjerne, der er dømt til ubalance. Depression og andre psykiske lidelser er komplekse, menneskelige reaktioner på liv, traumer, miljø, genetik og meget mere – og de kan ikke koges ned til en simpel kemisk måling i hjernen.

Så når nogen siger til dig, at du har en kemisk ubalance, så husk: Det er en fortælling, der var nem at sælge, men umulig at bevise – og som forskningen for længst har pakket væk. Tiden er kommet til, at vi også gør det.

Men hvis depression og andre psykiske lidelser ikke skyldes en kemisk ubalance, hvad er det så egentlig, medicinen gør? For den gør jo noget – det mærkes tydeligt af alle, der tager den. Og netop dér ligger kernen: Psykofarmaka er ikke et plaster på en biologisk skade, men snarere et kemisk greb, der kan ændre oplevelsen af at være i live – på godt og ondt afhængig af, hvem du er.

Psykofarmaka er ikke insulin – det er rusmidler i hvide kitler

Forestil dig et glas vin, der dulmer nerverne før en tale. En cigaret i regnen, der giver to minutters ro. En kop kaffe, der hiver dig ud af morgendisens. Psykoaktive stoffer har altid været menneskets små kemiske håndtag – midler til at skrue op, skrue ned, flyde væk fra eller holde sammen på et sind, der knager i fugerne. Psykoaktive stoffer påvirker vores hjerner og ændrer vores tanker, følelser og handlinger. Psykofarmaka er ét af disse håndtag. Ikke magiske piller, ikke mirakelmedicin – men rusmidler på recept.

Psykofarmaka er nemlig ikke medicin i klassisk forstand, som insulin er det for en person med diabetes. De retter ikke op på noget, der mangler. De tilfører noget, der ændrer. Præcis som vin, hash eller heroin trænger de ind i hjernen og skubber rundt på den kemiske indretning. Og det mærkes. De kan i nogle tilfælde lægge låg på uro, dæmpe tankestøj, give kunstig ro eller smøre følelserne, så livet glider lidt lettere.

Men det er ikke helbredelse. Det er dæmpning. Det er som at smide et tæppe over brandalarmen i stedet for at slukke ilden. Og i nogle situationer kan det være helt nødvendigt – når tankerne skriger, og sjælen er ved at briste. Et pusterum eller en kunstpause midt i krisen.

Men du skal ikke forveksle pause med kur. Psykofarmaka skaber ikke balance – de skaber ubalance. En ændret hjernetilstand, som kan være lindrende, men som også koster. For alle psykoaktive stoffer – hvad enten de kommer fra vinmarker, kaffebønner eller medicinalindustrien – kommer med en regning. Nogle gange i form af sløvhed, søvnløshed, følelsesfladhed, vægtøgning, nedsat sexlyst eller noget langt værre.

Det er som festen, der kører på vin og høj musik: Du føler dig fri, levende og lidt genial – men dagen efter banker tømmermændene på døren, og kroppen husker alt, hvad du ville glemme. Sådan er det også med psykofarmaka. De kan være en redningskrans i stormvejr – men du risikerer at blive viklet ind i rebet og have svært ved at få vejret bagefter.

Og når du engang skal ud af medicinen igen – måske fordi bivirkningerne fylder for meget, eller fordi du mærker, at den ikke hjælper mere – så starter en ny rejse. For udtrapning er sjældent som at lukke et vindue. Det er mere som at navigere i et minefelt i tåge – og ingen har fortalt dig, hvor minerne ligger.

Derfor er det så vigtigt at forstå, hvad psykofarmaka er. At medicinen ikke er en nødvendighed for en defekt hjerne. At præparaterne ikke retter op på en kemisk ubalance. Men et stof, der ændrer oplevelsen af livet – og som man både kan søge hen imod og få svært ved at slippe igen.

Derfor må vi vende blikket bort fra hjernens kemi og hen mod menneskelivets virkelighed, hvis vi vil forstå årsagerne til et presset sind. For psykiske lidelser opstår ikke i et laboratorieglass, men midt i livet – dér hvor stormene slår hårdt, og hvor de dybeste behov ikke bliver mødt. Så her er en anden forklaring på depression, angst og andre af sindets lidelser.

Livets storme – når sindet belastes

*Når livet bliver for tungt,
bærer sindet vægten så godt det kan...*

Hvis psykisk lidelse ikke skyldes en løs kemisk skrue i hjernen, hvad skyldes den så? Svaret er ofte mindre mystisk og langt mere jordnært, end man skulle tro: livet selv — og det kan være guld værd at vide, når du overvejer at trappe ud af din medicin og stadig kæmper med skyggerne fra myten om den kemiske ubalance.

Vi mennesker lever i spændingsfeltet mellem sårbarhed og styrke. Nogle står fast i stormen, andre vælter lettere. Men selv den stærkeste kan knækkes, når bølgerne rejser sig højt nok. WHO – Verdens Sundhedsorganisation - peger netop på, at vores livsbetingelser – relationer, økonomi, tryghed, helbred og de vilkår, vi ellers lever under – er afgørende for vores psykiske sundhed.

Når livet slår hårdt

Livet kan rive tæppet væk under os på mange måder. Sorg over en elsket, der dør, føles som et jordskælv i sjælen. Barndommens svigt kan ligge som usynlige sten i rygsækken og gøre hvert skridt tungere. Økonomiske bekymringer kan dryppe på sindet som en utæt vandhane, dag og nat. Ensomheden kan gnave hul i hjertet, når vi mangler nogen at række ud efter. Krig, flugt og tvangsflytning kan efterlade ar, der selv år senere blusser op som åbne sår. Kroppens egne lidelser – smerter, sygdom – kan dag for dag suge kraften ud af os. Og når et ægteskab opløses, eller et netværk falder fra hinanden, kan du stå tilbage lige så knust, som hvis nogen var død.

Sådanne begivenheder sætter sindet på prøve. Men selv uden de store ydre storme kan indre ubalancer få os til at miste fodfæstet.

Når de indre behov ikke får næring

For bag alle de ydre hændelser ligger vores stille og menneskelige behov. De er ikke luksuriøse – de er livsnødvendige. Som planter kræver vand og lys, kræver sindet næring i form af mening, håb, frihed og fællesskab:

- Vi længes efter **meningsfuldhed** – at mærke, at vores liv tæller, om så blot i det små. Uden mening glider dagene sammen til grå tåge.

- Vi hungrer efter **forbundethed** – at høre til, at nogen kalder os deres. Når forbindelserne brister, overtager ensomheden.
- Vi behøver **kontrol og handlefrihed** – at kunne vælge og forme vores eget liv. Når den mulighed fjernes, spirer magtesløsheden.
- Vi lever på **håbet** – forestillingen om, at i morgen kan blive bedre. Når håbet dør, visner sjælen som en plante uden sol.
- Vi søger en **identitet** – at vide, hvem vi er, og have modet til at være det. Når vi mister kontakten til vores værdier, føles livet som en teaterrolle uden skuespiller.
- Vi drømmer om **autonomi** – friheden til at gå egne veje. Når vi kun lever efter andres forventninger, føles det som at være fanget i et bur uden lås.
- Og vi har brug for **mestring og kompetence** – at mærke, vi kan noget. Når vi konstant føler os bagud, smuldrer selvværdet, og vi krymper os indeni.

To sider af samme sag

Ydre storme og indre savn er vævet ind i hinanden. En skilsmisse kan fjerne både netværk og mening. Økonomiske bekymringer kan æde sig ind på følelsen af kontrol. Kroppens smerter kan stjæle både håb og handlefrihed. Når de psykologiske behov ikke får næring, kan det være lige så ødelæggende som tab og traumer.

Psykisk lidelse vokser altså ikke ud af et kemisk hulrum i hjernen, men ud af menneskelivet selv – der, hvor stormene rammer, og hvor behovene ikke bliver mødt.

Så nej – du er ikke født med en defekt hjerne. Psykisk lidelse er ikke en diagnose på kemi, men et vidnesbyrd om, hvordan livet har ramt dig. Og når vi først slipper idéen om ubalancer, kan vi begynde at se sandheden: at symptomerne ikke er defekter, men overlevelsesstrategier i et kaotisk liv. Så lad os lige kaste et dybere blik på den opfattelse i næste afsnit.

Når symptomer ikke er tegn på defekter, men overlevelsesstrategier

Når presset stiger, kan gamle reaktioner vågne. Tankerne løber hurtigere, kroppen bliver urolig og søvnen skrider. Du mærker den gamle angst eller tristhed banke på døren og får tanken: *“Åh nej, nu er jeg på vej tilbage. Hvad er der dog galt med mig?”*

Det er et gammelt spørgsmål. Et spørgsmål, der hører til i medicinens logik — som om din reaktion betyder, at du er “syg i hjernen”. At den er helt gal i øverste etage. Men der findes et bedre spørgsmål. Faktisk flere. Spørgsmål, der gør dig nysgerrig i stedet for at frygte for sygdomme i hjernen.

For det du mærkede, var dit sind, der forsøgte at sige noget: at et psykologisk behov var blevet klemmt, misbrugt, overset eller forsømt. Som vi kredsede om i sidste afsnit, har vi mennesker blandt meget andet brug for tryghed, samhørighed, mening, frihed, udvikling og anerkendelse. Når de behov ikke bliver mødt, reagerer vi helt naturligt — ikke fordi vi er defekte, men fordi vi er menneskelige. Så i stedet for at spørge: *“Hvad er der galt med mig?”*, kan du spørge dig selv:

Hvad er der sket for mig?

Har jeg været i en situation, der pressede mig? Som barn, ung eller voksen? Var der nogen af mine grundlæggende behov, der ikke blev opfyldt? Har jeg oplevet svigt, mangel på kontrol, tab, kritik, uretfærdighed, eller ligefrem blevet misbrugt?

Hvordan har det påvirket mig følelsesmæssigt, kropsligt og socialt?

Er jeg blevet vagtsom, udmattet, kontrollerende eller lukket? Er jeg blevet trist, angst, urolig, opfarende, løber tankerne af med mig, har jeg søvnproblemer eller oplever ensomhed? Og hvad med kroppen, hvordan har den reageret? Hvad har svigt, eller de uopfyldte behov gjort ved mig?

Hvordan forstod jeg det, der skete?

Hvilken mening tillagde jeg det? Troede jeg, at det var min skyld, at jeg burde have klaret det bedre, at jeg ikke måtte reagere, ikke var god nok, skulle være stærk eller måtte klare det alene? Kan jeg se, at det faktisk giver mening, at jeg reagerede, som jeg gjorde, når noget vigtigt for mig blev truet?

Hvad gjorde jeg for at klare mig og overleve?

Hvilke strategier udviklede jeg for at overleve? Måske forsøgte jeg at få styr på alt, når jeg følte mig utryk og bange. Måske trak jeg mig, når jeg følte mig afvist – eller blev vred og aggressiv? Måske dulmede jeg med skærm, sukker, medicin, alkohol, kontrol eller planer, når stærke men naturlige følelser skyllede igennem kroppen, fordi jeg følte mig truet eller ensom. Måske undlod jeg at spise for at lægge bånd på svære tanker og voldsomme følelser? Overpræsterede for at få anerkendelse – eller blive set? Måske jeg tilpassede mig, eller gjorde mig usynlig for ikke at rippe op i ubehagelige minder? Måske blev det så overvældende og grusomt for mit blottede sind, at min hjerne slap tøjlerne og hallucinerede eller glemte at huske.

Hvad er mine styrker?

Hvad er det gode i det, jeg gør? Min kontrol kommer måske af mit ansvar. Min bekymring af min omsorg. Min følsomhed af min evne til at mærke. Alt, hvad der engang beskyttede mig, rummer også kvaliteter, der nu kan bruges på nye måder.

Hvad er min historie?

Hvordan passer mine strategier, følelser og tanker ind i mit liv som helhed? Er der temaer, der går igen — behov, der ikke blev mødt før, og som nu gør opmærksom på sig selv igen?

Når du stiller de spørgsmål, bliver selv de svære dage til materiale for forståelse i stedet for diffuse teorier om defekte kredsløb i hjernen. Du begynder at se mønstre: hvordan livets vilkår har påvirket dine behov, og hvordan dine behov har påvirket dine reaktioner.

Så næste gang noget vælter, så prøv at gå på opdagelse i stedet for i panik. Spørg: *Hvilket behov i mig bliver ikke mødt lige nu? Har jeg brug for mere tryghed, mere støtte, mere ro, mere frihed, mere kærlighed eller mere mening? Og hvor finder jeg det?* I stedet for at forbande din hjerne langt væk for at være født med en fabrikationsfejl, der skal rettes op med kunstig kemi.

Det er dér, du finder nøglen. For når du møder behovet i stedet for at slå ned på symptomet, begynder du at samarbejde med dit nervesystem. Og du opdager, at reaktionerne ikke var tegn på, at du var i stykker – men på, at du stadig fungerede. At du mærkede, levede og justerede – og overlevede. At du er menneske – ikke maskine. Og det er en verden til forskel fremfor at betragte dine reaktioner som symptomer på, at noget var galt med dig, der skulle fikses med medicin. Du reagerede bare som menneske. Og der findes andre løsninger end medicin.

Når bedringen måske ikke var medicinens fortjeneste alene

*Der findes kræfter, der arbejder for dig
- også uden recept...*

Nogen af dem, der overvejer at trappe ud, bærer på en stille frygt: *Hvad nu hvis det kun var medicinen, der hjalp mig?* Det er en forståelig tanke. Når du endelig har fået det bedre efter en periode med angst, depression, stress eller noget fjerde, føles det risikabelt at pille ved det, der tilsyneladende virkede. Ingen har jo lyst til at falde tilbage i mørket igen.

Men hvad nu, hvis din bedring slet ikke skyldtes medicinen? Hvad hvis en stor del af det, der hjalp dig, kom fra alt det andet – alt det kroppen, sindet, tiden, relationerne og livet i det hele taget gjorde sammen med dig? Det viser mange studier faktisk er tilfældet. For sammenligner forskerne effekten af antidepressiv medicin med virkningsløse placebopiller, så er forskellen på de to så mikroskopisk lille, at der reelt set ikke er nogen af betydning. Så når brugere af antidepressiv medicin og brugere af snydemedicin får det stort set lige godt, må det være andre ting i livet, der betyder noget for bedringen end medicinen. Og det er der.

Kroppen kan nemlig langt mere, end vi ofte tror. Hjernen vokser sig stærk igen, danner nye forbindelser, tænder lys i rum, der før lå mørke hen. Stresssystemet kan falde til ro, hvis vi stopper med at hælde brændstof på det. Søvn kan nulstille nervesystemet, drømme kan rydde op i hjernen, og kroppen kan lære at trække vejret frit igen. Kost, bevægelse og dagslys er ikke pynt – de er byggesten i vores psykiske balance. Et måltid, der ikke får blodsukkeret til at eksplodere. En gåtur under træerne. Et varmt bad. En rytme, der gør, at dagen ikke flyder ud i ét, men har begyndelser og afslutninger. Sådanne små, næsten umærkelige justeringer bliver til en livsnerve, kroppen kan læne sig mod.

Men heling handler ikke kun om kroppen. Den handler om at blive mødt. Om at nogen ser dig, holder ud, lytter, tror på, at du kan få det bedre uden at tænke i diagnoser. Relationer kan hele sprækker, som medicin aldrig kan nå. Det kan være en partner, en ven, en kollega, en terapeut, et menneske, der ser bag symptomerne og siger: *du er her stadig*. Vi har brug for hinanden – for varme, for hud, for grin og for blikke, der ikke dømmer. Samtalen, forståelsen og samhørigheden – alt det aktiverer hjernens rosystem og dæmper følelsen af trussel.

Samtidig har mange oplevet, at bedringen begyndte, da livet omkring dem ændrede sig. Et arbejde blev lagt om. Et forhold sluttede. En bolig blev roligere. Tid, struktur og grænser begyndte at tage form. De praktiske ting, som virker banale på papiret, men som i virkeligheden er det fundament, helingen står på. Kroppen har brug for tryghed for at turde løsne sig.

Andre finder vejen gennem mening. Når vi begynder at forstå vores liv i et større perspektiv – at vi ikke bare er ofre for uheldige gener eller svære tanker, men deltagere i et menneskeligt drama, hvor lidelse og læring hænger sammen – så ændres blikket. Lidelsen får form. Vi ser konturerne af, hvad vi tror på, og hvad vi vil kæmpe for. For nogle bliver naturen et stille fristed, for andre troen, kunsten, musikken, et kæledyr eller et fællesskab. Noget, der rækker ud over “mig og mit hoved”.

Da jeg begyndte at trappe ud, bar jeg på den samme frygt: *Hvad hvis jeg falder tilbage og ikke længere kan falde i søvn?* Men efterhånden gik det op for mig, at bedringen ikke kom fra medicinen – den voksede ud af alt det andet, jeg gjorde. Jeg begyndte i metakognitiv terapi og opdagede, at jeg ikke behøvede at tro på alt, hvad mit hoved fortalte mig. Jeg fik hjælp til at forstå søvnens betydning og lærte, hvordan kroppen selv kan finde hvile, når jeg holder op med at kæmpe med den. Jeg øvede mig i mindfulness, i at være til stede midt i stormen, uden at forsøge at styre vinden. Langsomt voksede nye værdier frem – sundhed, hjælpsomhed og nysgerrighed – og jeg begyndte at leve mere i tråd med dem, end jeg tidligere havde gjort, hvor jeg som en hovedløs høne, høvlede tankeløst derudaf i livets overhalingsbane.

Et vigtigt holdepunkt blev onlinefællesskabet i MedicinRådgivningens regi, hvor andre, der var i udtrapning, delte deres erfaringer og håb. Det var som at få et nyt slags nervesystem – et, der bestod af mennesker. At høre andre sige: *jeg forstår* gjorde noget ved skammen og ensomheden.

Alt det her nævner jeg ikke for at give dig en færdig opskrift, men for at åbne horisonten: Der findes mange kræfter, der arbejder for dig. Kroppen, sindet, relationerne, naturen og tiden – de er dine allierede. Her er pointen blot den, at din bedring sandsynligvis har langt flere rødder, end du tror. Og mange af dem vokser stadig.

Når fortællingen om, hvem du er, står i vejen for udtrapningen

*Identiteten føles hård og solid som sten,
indtil du opdager, at den er lavet af tanker...*

”Så må kommunen sgu finde noget til mig”, røg det ud af munden i en blanding af desperation og sammenbrud. Anja så måbende til – hendes store, stærke og urokkelige klippe af en mand, der aldrig var syg og altid havde klaret sig selv, vrælede nærmest af håbløshed.

Det var et par dage efter mit katastrofale besøg på en café med et par gode venner, hvor jeg endte med at tage flugten, fordi voldsom angst og uro brød løs i kroppen. Og siden det famøse cafévisit var det bare blevet værre med min tilstand. Jeg var stadig ikke klar over, at det var abstinenser, der tonsede igennem kroppen. Jeg var sikker på, at det var angsten, der var vendt tilbage, fordi jeg var kommet for langt ned i medicindosis og sprang derfor modvilligt på medicinvoanen igen.

Derfor troede jeg, at medicinen var livsnødvendig med samme selvfølghelighed, som ilt er forudsætningen for livet. Og da jeg ikke kunne leve et normalt liv med arbejde, fordi min krop samtidig var hærget af medicinens bivirkninger, var det den eneste løsning min arme hjerne kunne håbe på - at kommunen fandt et eller andet skånejob til mig. Derfor det desperate udbrud.

Så jeg endte i en skummel og mørk gyde, hvor neonlysene blinkede om kap med hinanden: du er et menneske, der ikke kan klare dig uden medicin. Du er svag og må klamre dig til kemiske krykker for at kunne sove om natten og komme igennem dagen uden alt for mange knubs. Sådan lød dommen.

Når nogle brugere af psykofarmaka overvejer udtrapning, forestiller de sig, at kampen først og fremmest vil foregå i kroppen. Et nervesystem, der skal lære at stå uden gelænder, mens søvnen vakler, og kroppen skælver som et hus i stormvejr.

Og ja. Kroppen taler. Den kan protestere, skribe, spænde og sitre. Men for nogen viser det sig, at den største modstand ikke sidder i kroppen. Den bor i fortællingen om, hvem de er – deres identitet. Som jeg, bliver de ramt af en selvforståelse, der diskret hvisker eller åbenlyst skriger, at de er mennesker, der ikke kan klare sig uden medicin. At de er for svage uden deres kemiske rustning.

Hvis det lyder bekendt, så læs med her og bliv klogere på identitet og se, hvordan du kan gribe den an, hvis den står i vejen for din udtrapning.

Blot skyer på himlen – ikke hugget i sten

Medicinen starter sjældent som identitet. Den begynder som en hjælp. Som en hånd rakt frem på et tidspunkt, hvor livet gjorde ondt. Tankerne løb måske i ring som hunde, der ikke kunne finde ro. Angsten stod i brystet som en brandalarm uden afbryderknap. Eller tristhed, der lagde sig som tung tøsne over dagene.

Så kom medicinen. Og noget ændrede sig. Måske faldt kroppen endelig i søvn igen, som jeg oplevede det, da mirtazapinen første gang buldrede igennem min søvnløse hjerne. Måske blev verden mindre skarp i kanterne. Måske kunne du pludselig gå gennem dagen uden hele tiden at føle, at du var ved at gå i stykker.

Når noget lindrer lidelse, sætter det spor. Sindet begynder stille at væve mening ud af oplevelsen. Tråd for tråd formes en fortælling: Medicinen hjalp mig. Derfor må jeg være et menneske, der har brug for medicin. Sådan kan fortællingen ende med at lyde.

Tanken føles egentlig ikke som en tanke. Den føles som erkendelse. Som at have lært sandheden om dig selv at kende. Som noget, der bare er dig, du ikke stiller spørgsmål ved – jeg er en, der har brug for medicin.

Senere støder ønsket om at trappe ud til. Måske spirer det forsigtigt. Måske opstår det som en længsel efter at mærke dig selv uden filter, eller fordi kroppen får bølgebank af bivirkningerne. Og kroppen reagerer, når du fjerner det kemiske sikkerhedsnet. Søvnens bliver let. Uroen sniger sig ind. Følelser bevæger sig igen, som vand der har været dæmmet op længe. Det føles alt for voldsomt. Derfor begynder du på medicinen igen - ingen har fortalt, at det er abstinenser, og de går over med tiden. Du tror, det er lidelsen, der er vendt tilbage, og din læge nikker bekræftende. Heldigvis vender roen tilbage, når medicinen er på plads igen. Så det må være sandt – medicinen er uundværlig.

Endnu en erfaring har lagt sig oven på den første. Som to fotografier lagt oven i hinanden, indtil motivet bliver tydeligt: Jeg prøvede uden medicin. Det gik ikke. Ergo er jeg en, der ikke kan undvære den. Basta.

Her begynder noget næsten umærkeligt at ske. Medicinen flytter for alvor ind i selvbilledet. Den bliver ikke længere bare noget, du tager. Den bliver noget, du er knyttet til, som en redningsvest du ikke længere tør tage af, fordi du har glemt, hvordan det føles at svømme.

Identitet beskriver ikke kun fortiden. Den begynder at forme fremtiden. Når du overvejer en ny udtrapning, opstår spørgsmålet næsten af sig selv: Er jeg overhovedet sådan et menneske, der kan klare mig uden? Tvivlen føles klog. Ansvarlig og forsigtig. Men ofte er det ikke kroppen, der taler. Det er fortællingen om dig selv.

Identiteten bliver som et usynligt manuskript, der ligger klar, før næste scene begynder. Hvert symptom læses som bevis for den. Hver kropslig reaktion som en dom over identiteten. Udtrapningen holder op med at være en frigørende proces og bliver i stedet en eksamen i, hvem du er.

Her kan forståelsen fra De tre principper åbne et vindue, som den gjorde for mig. De tre principper er en eksistentiel og psykologisk livsfilosofi, der beskriver, hvordan mennesker oplever livet. Principperne peger på, at menneskers oplevelser ikke kommer udefra, men skabes indefra. Tanker former oplevelsen, bevidsthed gør den levende, og livskraften er den stille intelligens i kroppen – den samme kraft der heler sår, regulerer vejrtrækning og igen og igen forsøger at bringe kroppen og sindet tilbage mod balance. Selv når du har været på psykofarmaka i mange år.

Når det gælder identiteten, bliver noget afgørende tydeligt: Identitet er ikke et fundament af beton. Den er det omskiftelige vejr. Den opstår i tænkningen. Tanken “jeg er et menneske, der har brug for medicin” kan føles tung som sten, fordi følelserne strømmer ind og giver den vægt. Kroppen reagerer, og oplevelsen bliver overbevisende. Efter år med gentagelser begynder tanken at ligne personlighed. Som om den altid har været der.

Men identiteten skabes øjeblik for øjeblik, ligesom skyer dannes og opløses på himlen igen og igen. Ingen sky bestemmer himlens natur, selv om den et øjeblik fylder hele synsfeltet. Arbejdet med identitet i De Tre Principper handler derfor ikke om at udskifte én fortælling med en anden. Det handler ikke om at sige “jeg er stærk” i stedet for “jeg er svag”. Begge dele er stadig kostumer. Sindet kan klæde sig ud som svag eller stærk, syg eller rask. Men kostumer, selv de mest overbevisende, forandrer ikke den, der bærer dem.

Med den forståelse i baghovedet, begynder nogen brugere at indse, at tanker om selvet bare er tanker. De kommer. De føles virkelige. Og de forsvinder igen. Når denne indsigt langsomt synker ind, sker der ofte noget stille men dybtgående: Identiteten mister sin kraft og tyngde. Ikke fordi de kæmper imod den, men fordi de opdager, at den aldrig sad fast.

For brugere som jeg selv, der tidligere har været igennem mislykkede udtrapninger, kan det betyde, at fokus flytter sig. Jeg begyndte ikke med at beslutte mig for, at denne gang skal udtrapningen lykkes. Jeg blev nysgerrig. Som en arkæolog, der børster sand væk fra gamle spor.

Hvad skete der egentlig dengang?
Hvor hurtigt blev dosis ændret?
Hvornår begyndte kroppen at reagere?
Hvad var abstinenser, og hvad blev senere tolket som sygdom?

Og det samme kan du gøre med tiden op til første gang, du nogensinde fik medicin. Hvad skete der? Hvordan så dit liv ud dengang? Hvad har ændret sig siden? Og så videre.

Denne udforskning handler ikke om at analysere sig selv i stumper og stykker - det handler om at skille oplevelsen fra fortællingen, der voksede ud af den. Oplevelsen og den senere fortælling om oplevelsen - jeg er en, der ikke kan undvære medicin - er nemlig to forskellige størrelser, indså også jeg, da jeg begyndte at forstå psykofarmakaens natur og rejsen ud af medicinen.

For da jeg opdagede, at hurtig udtrapning kan få nervesystemet til at reagere voldsomt - næsten som en brandalarm, der går i gang, selv om huset ikke brænder - opstod der en stille revne i den gamle overbevisning, om hvem jeg var.

Pludselig var der flere mulige forklaringer på udtrapningsnederlaget. Identiteten begyndte at løsne sit greb. Jeg er en, der ikke kan undvære medicin, føltes ikke længere som en sandhed hugget i granit, men som en historie skrevet på baggrund af nogle særlige oplevelser med udtrapning. Og når identiteten bliver mindre fast, kan udtrapningen ændre karakter. Og det gjorde den. Den var ikke længere en kamp mod min iboende natur. Den var ikke længere et bevis på styrke eller svaghed. Den blev en undersøgelse. Som at gå ud på isen igen - denne gang langsomt, lyttende og mærkende hvert skridt uden at skele til mit selvbillede.

Spørgsmålet ændrede sig: Ikke: Kan jeg klare det? Men: Hvad sker der, hvis jeg går nænsomt frem og lader kroppen vise vejen? Beslutninger begyndte at komme fra klarhed i stedet for frygt. Fra nysgerrighed i stedet for identitet. Og måske opdager du gradvist noget overraskende ligesom jeg: Medicinen hjalp dig engang. Et udtrapningsforsøg var svært. Begge dele kan være sandt. Men ingen af delene er dit sande væsen.

Identiteten er aldrig en grænse. Den er bare en tanke, der står længe nok til at ligne en mur. Det er værd at huske på.

Tillid før tempo – kunsten at finde den rigtige læge

*En læge er ikke dér for at skubbe dig frem,
men for at gå ved siden af...*

En vellykket udtrapning begynder ikke i medicinskabet – den begynder i relationen til din læge. For lægen (eller psykiateren) er ikke bare en praktisk mellemstation, der fornyer recepter. Det er lægen, der har det medicinske ansvar – og dermed også ansvar for, at udtrapningen sker forsvarligt. Lægen er ikke piloten, der styrer for dig, men rejseguiden, der kender kortet, terrænet og faldgruberne – og hjælper dig med at lægge den rute, der passer til dig.

En tryk og tillidsfuld læge er derfor ikke bare en bonus, men et afgørende element i en nænsom og tryk udtrapning. Du skal kunne mærke, at din læge ser dig, hører dig og tror på dig – også når kroppen og nervesystemet larmer af abstinenser.

Lægen skal være anerkendende, nysgerrig og villig til at tage udgangspunkt i dine behov og dit tempo. Udtrapning er ikke et løb; det er et samarbejde mellem dig, din krop, dit sind og fagfolk. Hvis du føler dig presset til at gå hurtigere frem, end du selv eller dit nervesystem kan bære, kan det skabe unødvendig stress og forværre abstinenserne. Et stresset nervesystem har brug for rolig støtte, ikke hastværk. En læge, der tør sige “vi tager den tid, det tager”, kan være forskellen på en udtrapning, der styrker dig – og en, der vælter dig.

Når lægen tøver

Der er desværre stor forskel på læger. Nogle er nysgerrige og samarbejdsvillige – de lytter, spørger og indrømmer gerne, når der er noget, de ikke ved. De tør sejle sammen med dig, selvom kortet over udtrapningen stadig har blinde pletter.

Andre bliver usikre eller afvisende. Måske frygter de, hvad der sker, hvis du får det værre. Måske har de aldrig hørt om hyperbolisk udtrapning – en metode, hvor du trapper gradvist ned, så hjernen får tid til at omstille sig undervejs. Den skal du høre meget mere om senere. Eller måske har de bare for travlt og vælger det, der føles mest sikkert: “Lad os hellere blive på medicinen.”

Men ifølge lovgivningen skal lægen hjælpe dig, også selvom lægen personligt er skeptisk. Som ordinerende læge er han eller hun forpligtet til at bistå med

forsvarlig medicinbehandling – og udtrapning. Du har ret til at blive støttet i processen og til at blive mødt med respekt for dine valg og oplevelser – også selvom lægen ikke er enig med dig.

Et system, der sejler

Desværre møder mange brugere af psykofarmaka et særligt skæbnesvangert problem, når de ønsker at trappe ud. De nationale retningslinjer, som mange læger læner sig op ad, er forældede og trapper folk alt for hurtigt ud – med voldsomme og langvarige abstinenser som resultat. Retningslinjerne giver et glansbillede af udtrapning som noget mildt og overstået på få dage – hvilket det jo også er for nogen. For mange andre brugere er virkeligheden en anden – hos dem kan en dosisændring vælte nervesystemet og udløse svære abstinenser, hvis den er for stor.

Problemet forstærkes af, at retningslinjerne stadig beskriver abstinenser som "ophørssymptomer", som om kroppen først reagerer, når medicinen er helt væk. Men kroppen reagerer ofte meget tidligere. Når en bruger får det dårligt i forbindelse med en reduktion, kan lægen tro – i fuld tillid til retningslinjerne – at det er depressionen eller angsten, der er vendt tilbage. Og så fornyes recepten. På den måde bliver alt for mange fejlfortolket, fejlbehandlet og fastholdt i behandling, de faktisk kunne have afsluttet med en langsommere udtrapning.

Og når du dykker ned i udenlandsk forskning om udtrapning af antidepressiv medicin i almen praksis - mon ikke det gælder de fleste typer psykofarmaka - er det tydeligt, at det ikke kun er forældede retningslinjer, der spænder ben. Det er hele systemet omkring lægerne, som jeg var inde på før. Undersøgelserne beskriver en hverdag for praktiserende læger, hvor minutskemaer, ventelister og små brande at slukke gør, at udtrapning ofte ryger nederst i bunken. Og så er det ganske enkelt lettere at forny en recept end at tale om at fjerne den. Medicingennemgange er sjældne og sporadiske, og relationerne mellem behandler og bruger er ofte så fragmenterede, at ingen rigtig holder snor i, hvorfor medicinen blev startet, og om den stadig giver mening. Det kan jeg skrive under på. Den sidste pakke mirtazapin jeg fik udskrevet, ligger mange år tilbage nu – og der er aldrig fra lægehusets side fulgt op på den recept. Så ingen derfra ved, at jeg er trappet ud. Men det er en anden historie. Men det bekræfter billedet af et system, der ofte sejler.

Undersøgelsen bekræfter også den stille, men tunge frygt mange læger bærer rundt på: hvad nu hvis brugeren får det værre? Hvad hvis familien klager? Hvad hvis det bliver min skyld? For ældre patienter er lægens bekymring endnu stærkere, og derfor vælger mange læger den vej, der ser mindst risikabel ud: fortsæt medicinen. Også når den oprindelige krise for længst er overstået.

Ansvar for udtrapning lander også ofte hos brugerne. Mange læger forventer, at det er brugeren selv, der skal bringe det på bane – som om det er den, der står midt i stormen, der også skal få øje på havblikket. I MedicinRådgivningen hører

de ofte, at lægerne overlader udtrapningen til brugerne selv med besked om, at de kan prøve sig frem. Typisk forslås det, at brugerne kan reducere med 25 eller 50 procent ad gangen eller benytte en berygtet/berømt metode, hvor dagene mellem doserne hele tiden rykkes, så der går flere og flere dage mellem, at medicinen indtages. Som du senere skal se, er det som at rulle den røde løber ud for de sværeste abstinenser og dermed en katastrofekurs for de fleste brugere.

Et andet problematisk forhold opstår, når det er en anden end brugerens aktuelle læge, der ordinerede medicinen, for så bliver ansvaret for at afslutte behandlingen let tabt mellem to stole. Og så peger pilen igen på brugeren, når der skal findes en taber i det spil.

Samtidig kæmper mange læger med usikkerhed. De mangler viden om, hvordan man trapper langsomt og skånsomt ud. De mangler tryghed i at skelne mellem tilbagefald og abstinenser. Og når den viden mangler, bliver tøven en naturlig reaktion.

Alt dette betyder ikke, at læger er uinteresserede eller ligeglade – tværtimod. De fleste vil hjertens gerne hjælpe. Men de er bundet til et system, hvor kortet ikke længere passer til terrænet. Forskningen har flyttet sig markant, men klinisk praksis halter bagefter.

Sådan møder du en tøvende læge

Når du møder en læge eller psykiater, der virker usikker, så kan et råd være at gå til samtalen med imødekommenhed frem for kamp. Du får sjældent lægen med dig ved at diskutere hårdt – men ofte ved at invitere til samarbejde.

Når du skal tale med din læge om udtrapning, kan det være en god idé at forberede dig grundigt. Medbring for eksempel en konkret udtrapningsplan fra MedicinRådgivningen – som de udarbejder i samarbejde med dig - og hav et eksemplar af deres udtrapningsguide med. Det sender et signal om, at du tager processen alvorligt, forbereder dig og ønsker et trygt og vidensbaseret forløb.

Det kan også være hjælpsomt at fortælle, at du har støtte undervejs. Måske samarbejder du med en psykolog, en medicinrådgiver eller deltager i et erfaringsfællesskab på Facebook, hvor andre deler deres erfaringer med udtrapning. Det viser, at du ikke står alene med det – og at støtten ikke udelukkende hænger på lægen.

Hvis din læge alligevel ikke ønsker at samarbejde om udtrapningen, har du flere muligheder. Du kan vælge at skifte læge – det har du ret til, hvis samarbejdet ikke fungerer, eller du ikke føler dig tryk i processen. Du kan også henvise til Autorisationslovens § 17 og Sundhedslovens § 15, som tilsammen forpligter lægen til at bistå med forsvarlig udtrapning, hvis du ikke længere ønsker behandlingen.

Derudover kan du kontakte MedicinRådgivningen - de har erfaring med at hjælpe brugere af psykofarmaka i den situation og kan rådgive dig om, hvordan du bedst

griber dialogen an med udgangspunkt i din konkrete situation. Og er samarbejdet mellem dig og din læge virkelig gået i hårdknude og kørt uløseligt fast, kan MedicinRådgivningen inddrages som konfliktmægler. Jeg skulle hilse og sige, at de i al beskedenhed ofte har ret god succes med den rolle.

Fra kunstig kemi til flodbølge – sådan reagerer hjernen på medicin

Forståelsen er det første værn mod panik...

I dette kapitel får du svar på mange af de spørgsmål, der kredser om nervesystemet og medicinens virkning på dette storslåede netværk af nerveceller – og dermed resten af kroppen. Du får blandt andet svar på det centrale spørgsmål: Hvorfor opstår abstinenser? Og hvorfor skal de fleste træde hårdt på bremsen og sætte farten voldsomt ned, når de nærmer sig nul milligram, hvis de ikke vil banke panden mod en mur af abstinenser? Det er med andre ord en kavalkade af grundlæggende viden, du bør kende, hvis du vil sikkert i havn.

Der er flere gode grunde til at sætte sig ind i nervesystemets samspil med psykofarmaka, når du trapper ud: Du undgår blandt andet at sætte liv og lemmer på spil, fordi du – uden at vide det – kaster dig ud i en udtrapning, der strider mod nervesystemets og kroppens basale behov. Du risikerer for eksempel at lave alt for store reduktioner eller gå alt for hurtigt frem – og det koster i abstinensregnskabet. Med den rette viden kan du minimere og måske helt undgå abstinenser. Du kan også i langt højere grad tage ansvar for din udtrapning og være en kompetent og vidende medspiller, når du sammen med læger, psykologer eller andre fagfolk planlægger forløbet. Og så skaber det hos mange en oplevelse af tryghed og tillid at vide, hvad der egentlig foregår i nervesystemets kringelkroge, hvis der skulle blive knald på abstinenserne. Det er altså værd at bruge lidt tid på at forstå tankegangen bag udtrapningen.

For ja, du kan sagtens trappe ud uden at bruge tid på forståelsen bag. Men det svarer dybest set til at sætte dig bag rattet i en bil, tage en papirpose over hovedet og trykke speederen i bund. Det kan ende uden de store skrammer, men sandsynligheden for at køre galt er høj. Så brug gerne tid på dette og næste kapitel.

I dette kapitel dykker jeg derfor ned i, hvad psykofarmaka gør ved nervesystemet, og hvorfor udtrapning kan føles som både storm, rutsjebane og strømafbrydelse i samme uge. Vi begynder med de såkaldte SSRI-præparater – antidepressiv medicin – og går tæt på signalstoffet serotonin. Først beskriver jeg mekanismerne, derefter får du en opsummering og til sidst fem figurer, der viser det hele fra start til slut.

Herefter får du et kortere, men klart og jordnært overblik over, hvordan antipsykotisk medicin, benzodiazepiner og gabapentinoider påvirker nervesystemet – og hvad der er vigtigt at forstå om udtrapning af dem.

Så tag plads i vognen. Vi tager den med ro. Undervejs får du både billeder, forklaringer og aha-øjeblikke, der får det hele til at give mening – helt uden medicinsk eksamen.

Når nervecellerne sladrer sammen og genbruger serotonin

Nervecellerne kommunikerer med hinanden ved hjælp af signalstoffer. Eksempler på signalstoffer er dopamin, noradrenalin og serotonin. Mellem nervecellerne er der en kløft. Signalstofferne sendes fra afsendercellen til modtagercellen over kløften. På modtagercellen sidder der receptorer – signalmodtagere - som signalstofferne aktiverer. Når et tilstrækkeligt antal receptorer aktiveres, aktiveres hele cellen, der herefter sender signalstoffer videre til andre celler. Det er i bund og grund sådan kommunikationen foregår i nervesystemet.

Og så er nervesystemet er som en klog gammel kone, der ved, hvad der er bedst at gøre, når hun skal spare på kræfterne. I stedet for hele tiden at producere nyt signalstof, genoptager og genbruger afsendercellerne en del af stoffet fra kløften.

Når kommunikationen glider uhindret mellem cellerne, og der er balance i systemet, fungerer kroppens funktioner helt efter bogen – søvn, døgnrytme, hukommelse og koncentration, tænkning, humør og følelser, temperaturregulering, sult og mæthedsfornemmelse, kamp og flugt-systemet og så videre. Alt det, der får os til at fungerer i dagligdagen.

Når receptorerne blokeres, stiger mængden af serotonin

SSRI-medicin – der står for Serotonin Specific Reuptake Inhibitor og kort kan oversættes til serotonin genoptagelseshæmmere – virker ved at blokere de receptorer på afsendercellerne, der optager serotonin igen – optagerreceptorer - så den kan genanvendes senere. Her er det værd at understrege, at der ikke er noget medicin, der kun påvirker én type signalstof – alle typer psykofarmaka, der virker ved at blokere receptorer, påvirker flere typer signalstoffer.

Når serotonin ikke optages af afsendercellerne igen, bliver den i kløfterne mellem cellerne. Derfor stiger mængden af serotonin.

Som en landsby i kaos – når kemien går over sine bredder

Hvad sker der i nervesystemet og resten af kroppen, når vi blokerer for genoptagelsen af serotonin, og mængden af signalstoffet stiger? Lad os vende blikket mod oversvømmelser. Forestil dig mængden af serotonin som mængden af vand i en flod. Ved floden ligger en lille landsby, der har indrettet sig efter flodens naturlige vandstand. Landsbybeboerne har brug for en vis mængde vand for at kunne opretholde livet, men der må heller ikke være for meget, for så bliver landsbyen oversvømmet. De forhold er også vigtige for nervesystemet – og alle

kroppens andre systemer i øvrigt. Ikke for meget og ikke for lidt. Vi må for eksempel ikke blive for varme eller for kolde. Det vender jeg tilbage til om lidt.

Vi har altså den lille landsby med smalle gader, hvor den nærliggende flod tøffer afsted med en velkendt vandstand og i roligt tempo. Pludselig vælter vandet ind en dag, og alt bliver kaotisk: vejene oversvømmes, biler vælter rundt, kældre fyldes op, og folk løber forvirret og skræmte omkring og forsøger at finde hoved og hale i det hele og redde sig selv og deres nærmeste.

Det samme sker i kroppen. Signalstofferne skyller rundt i større mængder end normalt og bliver ved med at bombardere receptorerne på modtagercellerne. Det skaber tumult, kaos og panik på de indre linjer. Ligesom i landsbyen. Det er disse kaotiske scener, du oplever som bivirkninger, når du begynder på medicinen.

Psykofarmaka er noget af det mest bivirkningstunge medicin, der findes. Det giver god mening, når det er nervesystemet, der rammes. Nervesystemet er en af kroppens hovedfærdselsåre, der forbinder alle kroppens organer på kryds og tværs. Derfor forplanter effekten af et ubalanceret og kaotisk nervesystem sig til alle organer og dele af kroppen som bivirkninger. Er du i tvivl, om hvad jeg mener, så læs oversigten over bivirkninger i indlægsseddelen på et hvilket som helst psykofarmaka – så får du syn for sagen. Sertralin - et af de mest benyttede SSRI-midler - kan for eksempel mønstre over 100 forskellige mere eller mindre alvorlige bivirkninger.

Spørgsmålet er nu, hvad landsbybeboerne og nervesystemet gør for at dæmpe kaos? Svaret på det spørgsmål afslører samtidig en af de centrale aktører, når vi skal forstå abstinensernes opståen.

Kroppen kæmper for balancen – også når kemien fucker med systemet

Kroppen er en intelligent organisme, der ved, hvornår de livsvigtige processer forløber bedst – og hvornår de bliver livstruende. Kroppen kender med andre ord sine balancer. Det er den mekanisme, vi med et fint ord kalder homøostase – balance eller ligevægt. Et velkendt eksempel på det er kropstemperaturen – så er vi tilbage til kulden og varmen fra før.

Som termostaten i radiatoren, har kroppen sensorer, der registrer temperaturudsving, og bliver de for store – og dermed en trussel for kroppen – sætter den ind med forskellige tiltag, der bremser ubalancen og skaber ligevægt igen.

Bliver kroppen for varm, siver sveden roligt ud af huden. Er problemet kulde, ryster musklerne, og tænderne klapper. Oven i hatten får den ubehagelige varme os til at søge skygge eller springe i poolen og tage varmere tøj på og lave englehop, når det er kulden, der bider.

Der gælder præcis de samme mekanismer i nervesystemet, når mængden af serotonin stiger for meget. Når ligevægten forrykkes, forsøger netværket af nerveceller at genvinde balancen. Det sker blandt andet ved at afsendercellerne

skruer ned for produktionen af signalstoffet, og modtagercellerne fjerner nogle af sine receptorer og gør de resterende mindre følsomme overfor serotonin. Sådan forsøger nervesystemet at gøre sig mere ufølsom overfor kaskaderne af signalstoffer og bringe balancen tilbage i serotoninregnestykket. Det svarer til, at landsbyen bygger dæmninger og spærrer nogle veje af for at indrette sig efter den højere vandstand.

Det er et tidskrævende arbejde at rulle midlerne mod kaos ud – ligesom det tager tid at bygge dæmninger og sætte advarselsskilte op i den oversvømmede landsby. Derfor oplever mange brugere af psykofarmaka en storm af bivirkninger de første uger eller måneder efter opstart. Hos nogle brugere er nervesystemets evne til at skrue på de to centrale håndtag – produktionsnedgang og nedregulering af receptorer – så effektive, at skyggesiderne ved medicinen aftager med tiden. For mange andre brugere kan nervecellerne ikke følge med den konstante tilførsel af SSRI-medicin, og derfor bliver kampen med bivirkningerne en langvarig affære, der først ophører den dag, medicinen ikke længere skyller rundt i deres blodårer.

Når det kemiske stillads slipper taget, banker abstinenserne på

Når først produktionen af signalstoffer er skåret ned, og receptorer er ryddet af vejen på modtagercellernes overflader, er nervesystemet blevet afhængigt af den daglige tilførsel af medicin. For uden medicinen til at blokere for genoptagelsen af serotonin, strømmer signalstoffet tilbage til afsendercellen og efterlader kløften som en tørkeramt sø med færre signalstoffer.

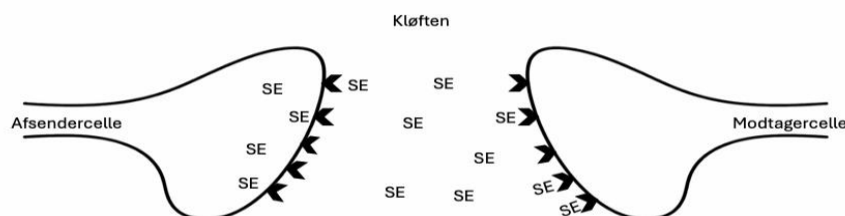
Et sammenbrud er måske at stramme den for meget, men der skal ikke skrues særligt meget ned på den daglige dosis, før nervesystemet reagerer på de færre signalstoffer – og det er med abstinenser. For med færre signalstoffer kan nervecellerne ikke kommunikere ordentligt.

Og så er vi ved vejs ende. Du har fået en forklaring på, hvordan det hele hænger sammen, når det gælder SSRI-præparater – hvad medicinen gør i nervesystemet, og hvorfor der kan opstå abstinenser, når du trapper ud. Det kan godt være en lidt krøllet affære at hitte rede i, derfor får du en oversigt over hele forløbet her.

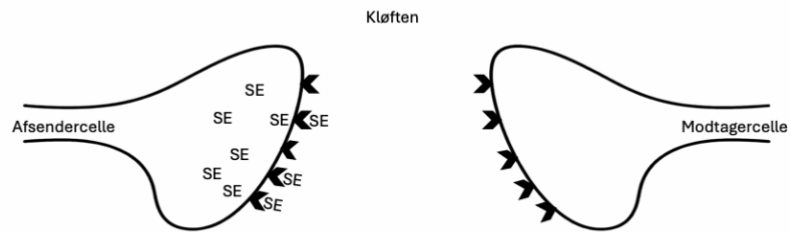
Opsummering

- Nerveceller kommunikerer ved hjælp af signalstoffer, der strømmer fra afsender til modtagercellen i kløften mellem cellerne.
- På modtagercellen aktiverer signalstofferne signalmodtagere – det vi kalder receptorer. Hvis tilstrækkelig med receptorer aktiveres, aktiverer de herefter nervecellen, der derefter sender signalstoffer til andre celler.
- Når signalstoffet har udspillet sin rolle, nedbrydes det eller genoptages i afsendercellen af genoptagerreceptorer, så det kan bruges igen.
- Medicinen – SSRI – virker ved at blokere optagelsesprocessen. Jo mere medicin, desto flere genoptagerreceptorer blokeres – til en vis grænse.
- Når signalstofferne ikke bliver optaget i afsendercellen, bliver de ude i kløften. Derfor stiger mængden af signalstof mellem cellerne.

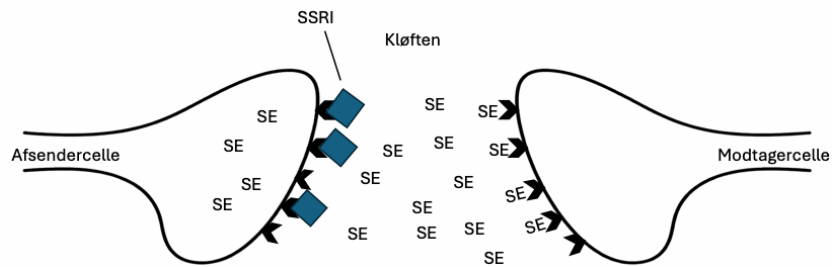
- Den øget mængde signalstof påvirker receptorerne på modtagercellerne, så de bliver alt for aktive. Det svarer til et nervesystem på speed, og det skaber bivirkninger.
- Kroppen og nervesystemet kender sine signalstofbalancer, og de er ikke skabt til så store mængder signalstof. Derfor prøver nervesystemet at bremse processen og finde tilbage til signalstoffernes naturlige balancer.
- Nervesystemet sætter produktionen af signalstoffer ned i afsendercellerne og gør sig samtidig mindre følsom overfor overfloden af stofferne ved at fjerne receptorer på modtagercellen.
- Da der nu produceres færre signalstoffer, og der er færre receptorer til at modtage stofferne, bliver nervesystemet afhængigt af den daglige tilførsel af medicinen.
- Hvis ikke du tager din medicin, bliver der ikke blokeret for signalstofferne på afsendercellerne, som derfor bliver optaget igen. Når det sker, forsvinder stofferne fra kløften, og der vil derfor være færre signalstoffer.
- Med færre signalstoffer i kløften – når du tager mindre af din medicin – og færre receptorer på modtagercellerne, kan cellerne ikke kommunikere ordentligt med hinanden. Og det er i den situation, at abstinenserne opstår.



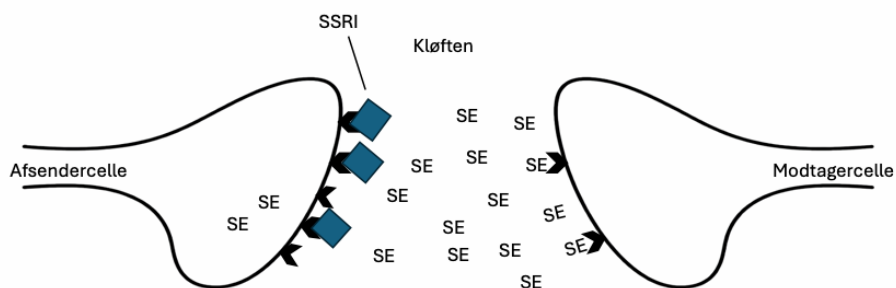
Figur 1. Når afsendercellen bliver aktiveret, sender den serotonin videre til modtagercellen. Hvis der er tilstrækkeligt med serotonin, bliver modtagercellen aktiveret, der derefter sender serotonin videre til andre celler.



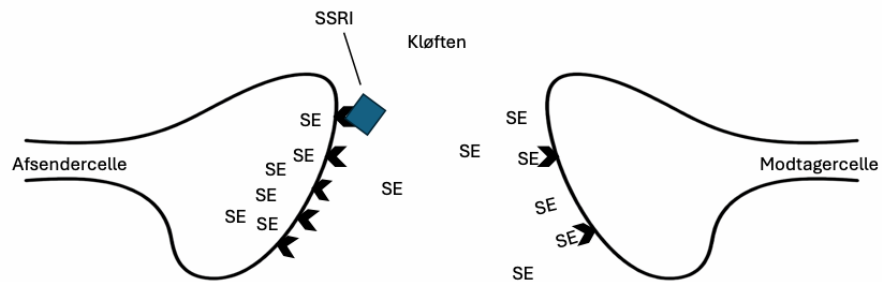
Figur 2. Det overskydende serotonin bliver optaget i afsendercellen igen, så det kan bruges senere.



Figur 3. SSRI blokerer (mætter) en del af afsendercellens receptorer, så en del af serotonin ikke optages igen. Derfor stiger mængden af serotonin i kløften.



Figur 4. Når mængden af serotonin bliver unaturligt højt i kløften, reagerer afsendercellen med at producere mindre serotonin, og modtagercellen fjerner nogle af sine receptorer og gør andre receptorer mindre følsomme for serotonin. På den måde undgå nervesystemet at blive overaktiveret. Der går lidt tid, før nervecellerne har indstillet sig på den nye mængde serotonin, og det kan mange brugere mærke som bivirkninger ved SSRI.



Figur 5. Når du trapper ud af SSRI, forsvinder blokeringerne på afsendercellerne. Derfor optager cellen mere serotonin. Når det sker, bliver mængden af serotonin mindre i kløften. Der er altså ikke så meget serotonin tilgængeligt for modtagercellen, som den ellers havde vænnet sig til. Og da der er færre receptorer, og de er mindre følsomme overfor serotonin, bliver modtagercellen ikke aktiveret, som den burde. Derfor opstår der abstinenser.

Det store chok i de små doser

*Det, der ser ubetydeligt ud på papiret,
kan være voldsomt i kroppen...*

Jeg håber, du nu har en ide om, hvorfor abstinenserne opstår under udtrapningen af SSRI. Jeg vender tilbage til abstinenserne i et senere kapitel med en oversigt over de kendteste af dem og dykker ned i, hvad du ellers kan forvente dig af dem.

Her får du mere og afgørende viden om nervesystemets samspil med din medicin – vigtige oplysninger du bør skrive dig bag øret, inden du kaster dig over udtrapningen, hvis ikke du vil snuble undervejs og opgive tæt på målstregen.

Når du nærmer dig målstregen, skal farten ned – ikke op

At trappe ud af psykofarmaka er som at gå ned af en bakke, der bliver stejlere og stejlere for til sidst at blive næsten lodret. På din vej ned kan du i begyndelsen tage større skridt, men jo stejlere bakken bliver, jo mindre skal skridtene være, hvis ikke du vil miste fodfæstet og falde.

Sådan foregår den skånsomme udtrapning for flertallet af brugere – inklusive undertegnede. Da jeg nåede opløbstrækningen under udtrapningen, blev jeg nødt til - i modsætning til atletikløbere – at sætte farten voldsomt ned, inden jeg nåede målstregen – ellers var det gået galt. Det er ikke meget anderledes end en faldskærmsudspringer, der skal bremse hårdt op inden landingen for ikke at smadre sig selv til plukfisk i mødet med Moder Jord. Hvordan det hænger sammen, får du en forklaring på nu.

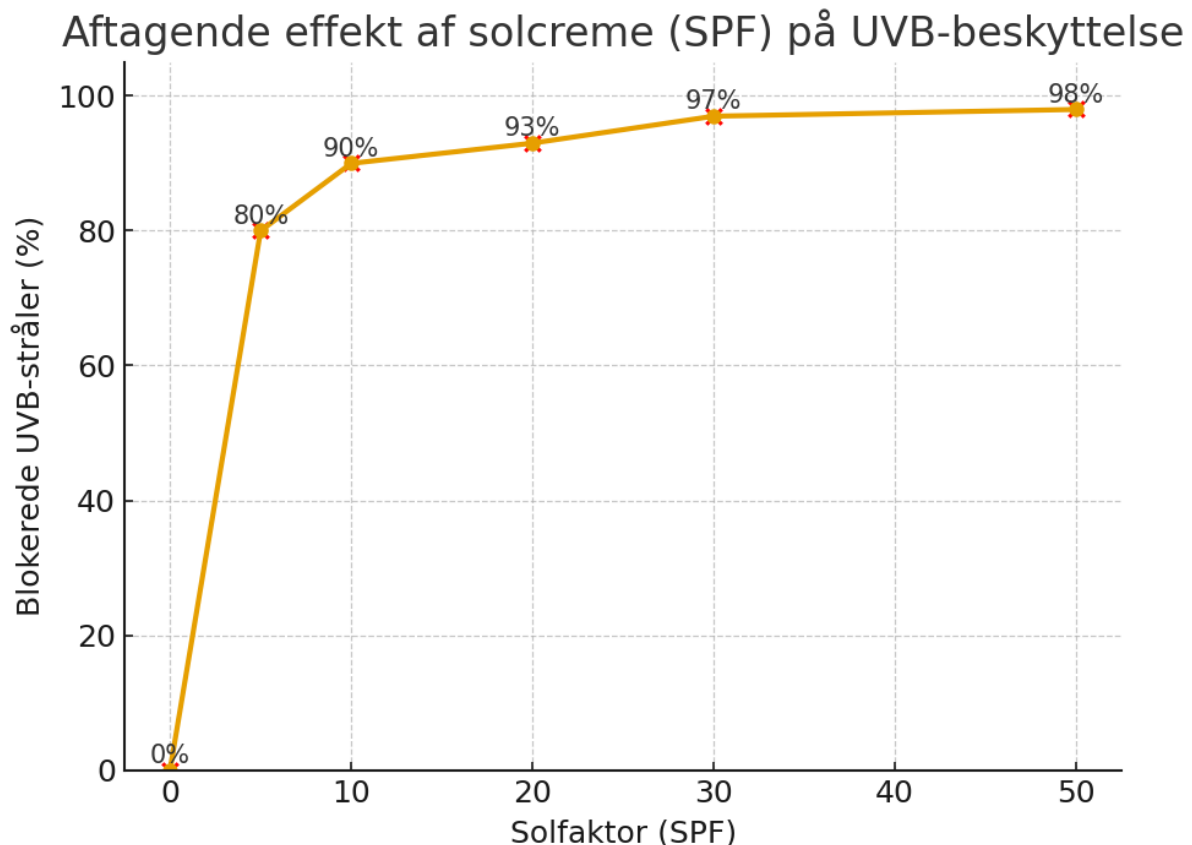
Mere er ikke altid bedre – velkommen til mætningsland

Vi begynder paradoksalt nok forfra – med opstart af medicinen. Måske husker du, at SSRI virker ved at blokere receptorerne på afsendercellerne, så en del af serotonin ikke optages igen. Vi siger også, at receptorerne mættes, når de blokeres. Skal det siges kort, kalder vi hele manøvren for receptormætning.

Alt efter hvor meget SSRI du tager, vil en bestemt andel af receptorerne blive mættet, men, og det er værd at understrege, det sker ikke lineært. Det er ikke sådan, at dobbelt dosis mætter dobbelt så mange receptorer. I stedet er det som at hælde vand på en svamp. I starten suger den meget, men efterhånden

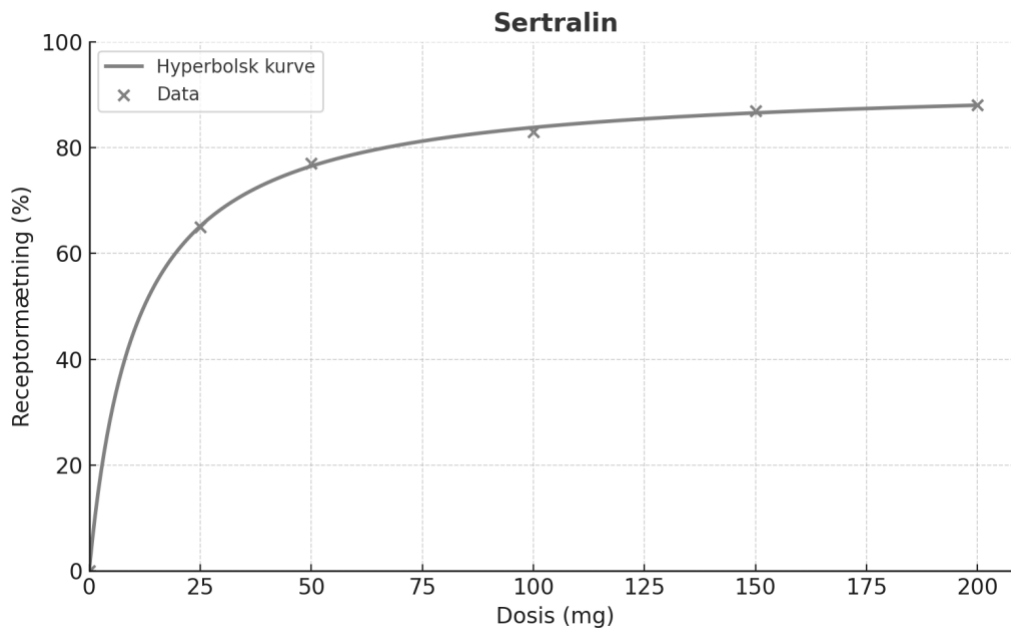
begynder vandet at løbe af, fordi svampen ikke kan optage mere – den er blevet helt og aldeles mættet, og det nytter ikke noget at plaske den til med mere vand.

Et endnu bedre eksempel på det her princip om aftagende effekt er solcremers evne til at blokere for solens skadelige uv-stråler. Den største effekt får du ved de små faktorer, og efterhånden som vi når de højere solfaktorer flader effekten fra solfaktor til solfaktor ud. Det ser du tydeligt på kurven her.



Den største effekt får du fra at solbade uden solcreme til at smøre dig ind i et solidt lag faktor 5 creme. Hele 80 procent bedre er det at nyde en kølig drink med faktor 5 i solen end at sidde med blottede skuldre uden. Fedter du dig ind i faktor 10 øges effekten med 10 procent fra faktor 5 og så fremdeles. Det hele fremgår af ovenstående kurve, som er et mønstereksempel på princippet om den aftagende effekt.

Den aftagende effekt gælder altså også for SSRI. I begyndelsen mætter medicinen mange receptorer, men efterhånden er der færre og færre receptorer at mætte, og derfor bliver effekten af medicinen mindre og mindre, selvom du tager højere og højere doser. Til sidst er der stort set ingen yderligere effekt, selvom du fortsætter med at øge din dosis. Det kan du se på figuren her for sertralin.



Af gode grunde kalder vi kurven for mætningskurven – det er forholdet mellem dosis i milligram og antallet af receptorer i procent. Som du ser, har kurven samme form som solcremerne fra før – starter stejlt og flader derefter mere og mere ud.

På kurven kan du læse, at tager du 25 milligram sertralin vil lidt over 60 procent af receptorerne på afsendercellerne blive mættet – altså blokeret. Ryger der 50 milligram ned hver dag, er vi oppe på næsten 80 procent mættede receptorer og så videre.

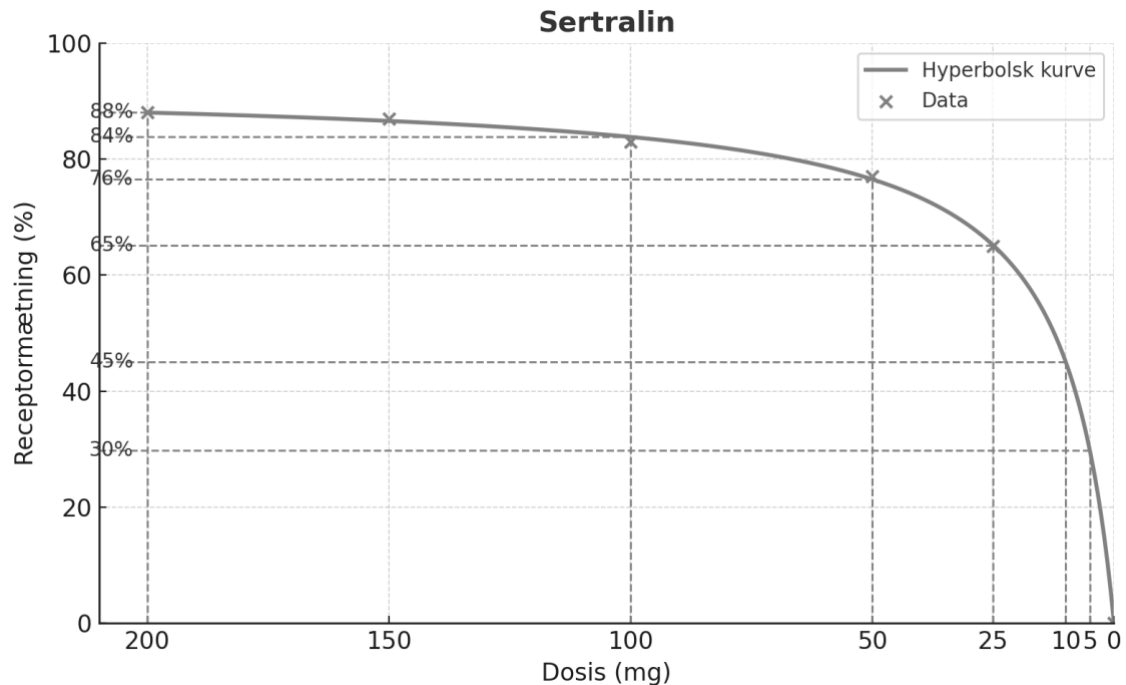
Området lige inden kurven begynder at flade ud, kalder vi mætningspunktet, som i virkeligheden er et interval. Men det er lige meget nu. Det afgørende er, at det er ved de doser, hvor de fleste receptorer allerede er mættet, hvorfor det ikke rigtigt hjælper at tage mere medicin – medicinens virkning er allerede tæt på maksimal. Og det er ofte efter mætningspunktet, at bivirkningerne for alvor sætter ind. Hvis du husker svampen fra før, er mætningspunktet det øjeblik, hvor du bliver nødt til at vride svampen eller finde en ny, fordi det ikke længere giver mening at fortsætte med at bruge den til at suge vand op med, da den stort set er maksimalt mættet af vand.

Det, du skal tage med dig fra dette afsnit – som vi skal bruge i næste del – er princippet om den aftagende effekt, mætningskurvens bane og mætningspunktet. Hvis de ord sidder i skabet og giver mening for dig, er du klædt godt på til næste omgang i ringen – udtrapningskurven.

Når fem milligram føles som frit fald – sandheden om de små skridt ned

Hvorfor er snakken om receptormætning og mætningskurven så vigtig? Hvad har det egentlig med udtrapning at gøre? Det er et virkelig godt spørgsmål, og det får du svar på nu.

Når du trapper ud, vender vi mætningskurven om, og går fra den aktuelle dosis, du er på og mod nul milligram i læseretningen. Så kommer kurven til at se sådan her ud:



Kurven er en hyperbel, og derfor kalder vi udtrapningen for hyperbolisk, da det gælder om at følge kurven så tæt som muligt for at minimere abstinenserne.

Du husker måske, hvordan jeg beskrev udtrapning som at gå ned af en bakke, der bliver stejlere og stejlere. I begyndelsen kan du tage store skridt, men efterhånden som bakken bliver stejlere, skal du tage mindre og mindre skridt for ikke miste balancen og snuble. På kurven herover kan du se den udtrapningsbakke, jeg talte om – mætningskurven fra før vendt 180 grader.

Når du ser kurven, får du måske det indtryk – hvis du får 200 milligram sertralin – at du i begyndelsen af udtrapningen kan tage så store skridt, at det nærmer sig løb, mens det pludseligt går så stejlt ned, at du skal fure dig langsomt ned med sikkerhedsliner om livet. For nogen brugere er det billede ikke helt tosset - og tæt på virkeligheden. For andre skal det stadig gå langsomt i begyndelsen, og så bare endnu langsommere, når det går næsten lodret ned.

Du skal ikke hænge dig så meget i tallene, når jeg gennemgår pointen med at vise dig udtrapningskurven – de er gennemsnitlige, og vi er alle forskellige. Det afgørende er principperne for udtrapningen – det er dem, du skal være opmærksom på.

De stiplede linjer viser, hvor mange receptorer der mættes ved hver dosis. 100 milligram mætter for eksempel 84 procent, mens 50 milligram tager sig af 65 procent af receptorerne.

Kurven viser også, at trapper du ned fra 200 til 100 milligram – altså en reduktion i dosis på hele 100 milligram – reduceres antallet af mættede receptorer kun med 4 procent (88 minus 84 procent), og det er ikke møj – som mine jyske fætre ville udtrykke det. Og nu kommer vi til en afgørende pointe, for hvis du reducerer fra 5 til 0 milligram – og det lyder jo vitterligt ikke af noget, du burde frygte, og en læge uden forstand ville sikkert klaske sig på lårene af grin, hvis du insisterede på at trappe langsomt ned fra 5 milligram – så er der altså tale om en nedgang i mættede receptorer på hele 30 procent. Jeg gentager – 30 procent.

Budskabet fra uvidende læger til brugerne er ofte, at der må være tale om ren placebo eller indbildning, når brugerne vrider sig i smertelige abstinenser på så lave doser. Men den er god nok – en 5 milligrams reduktion fra så lav en dosis kan sparke døren ind til helvede.

For det er muligt, at din læge vil dø af grin, og din krop skal nok overleve reduktionen, men det kan hurtigt føles som om, at den faktisk er ved at dø en voldsom og smertefuld død, hvis du tilhører gruppen af abstinensramte. Din krop kan få det vildeste chok og vil opleve det som om, du med stor og ufølsom kraft lossere benene væk under den. Med lidt god vilje svarer det til, at du fjernede knap en tredjedel – 30 procent – af dine røde blodlegemer med et fingerknips – du ville ikke bare føle dig sløv, du ville knap nok kunne rejse dig fra sengen af bar udmattelse.

Jeg ved desværre alt for godt, hvad jeg taler om. Jeg har nævnt det før – en ellers velmenende psykiater, gav det vildledende råd, at jeg kunne stoppe på 7.5 milligram mirtazapin. For en psykiater, der ikke selv har prøvet at deltage i udtrapningsrædslerne men blot fulgt med fra sidelinjen, er 7.5 bare et lavt og teoretisk tal – halvdelen af den officielle begyndelsesdosis for mirtazapin. For mig var det dødsens alvor. Fem uger holdt jeg som bekendt ud, hvor jeg stort set ikke spiste noget og bare lå som en anden halvdød zombie ude i haven det meste af dagen – apropos eksemplet med de røde blodlegemer og udmattelse. Det var med andre ord rædslen selv, jeg oplevede og måtte også trække stikket og kapitulere til sidst. Det var i øvrigt sidste gang, jeg drøftede udtrapning med en psykiater eller læge.

Hvorfor gik det så galt for mig med stoppet fra de 7.5 milligram? 7.5 milligram mirtazapin mætter en hel hær af receptorer – omkring 74 procent. Derfor fik jeg en seriøs svingtur i abstinensmøllen. Med lidt god vilje svarer det til at sætte sig ind i bilen, undlade at iføre sig sikkerhedsselen og derefter smadre ind i en solid og urokkelig mur med 74 kilometer i timen. Du behøver ikke at have en mastergrad i fysiologi for at forestille dig, hvad det kan give af knubs at lege selverklæret stuntman på den måde. Og det fik jeg altså at mærke. Det var dyre lærepenge.

Psykolog Anders Sørensen lagde på et tidspunkt et opslag op på Facebook med en liste over forskellige typer psykofarmakas effekt på hjernen ved små doser. Effekten var meget belejligt gjort op i receptormætning. Her kan du se, hvordan selv meget små doser mætter hele skove af receptorer.

- 5 mg doluxetin mætter op til 44 procent af receptorerne
- 2.4 mg venlafxin mætter op til 34 procent af receptorerne
- 10 mg sertralin mætter op til 49 procent af receptorerne
- 1 mg fluoxetin mætter op til 30 procent af receptorerne
- 1 mg citalopram mætter op til 16 procent af receptorerne og 10 mg op til 65 procent
- 5 mg escitalopram mætter op til 67 procent af receptorerne
- 2.5 mg vortioxetin mætter op til 49 procent af receptorerne
- 5 mg paroxetin mætter op til 52 procent af receptorerne
- 1 mg aripiprazol mætter op til 57 procent af receptorerne
- 1 mg brexpiprazol mætter op til 64 procent af receptorerne
- 2.5 mg olanzapin mætter op til 36 procent af receptorerne
- 10 mg lurasidon mætter op til 43 procent af receptorerne, mens
- 1 mg risperiden mætter op til 55 procent af receptorerne

Psykofarmaka er altså voldsomt potent på selv mikroskopiske doser – det skriver jeg og mange andre gerne under på. Der kan blive tale om så små reduktioner – i nogle tilfælde 0.1 milligram eller mindre – at mængden du skal fjerne fra pillerne let kan forveksles med næsten usynligt støv fra vindueskarmen, når du skraber den af fra pillen og vejer pudderet på en diaman tvægt.

Ja, man tror jo næsten, det er løgn, at så lille en reduktion kan skabe så meget ravage – og lægen vil sikkert tænke, at du for alvor har fået en nedsmeltning. Jeg har selv oplevet en læge, der sad og smågrinede, mens hun rystede opgivende på hovedet, da jeg var på 1.5 milligram og havde svære abstinenser, selvom jeg havde trappet langsomt ned. Ked af at sige det – hun forstod ikke, hvad der egentlig foregik – ikke engang i glimt, og fik afsløret sin egen himmelråbende uvidenhed om udtrapning ved den lejlighed. Men hvorfra skulle hun også vide det?

For en god ordens skyld får du lige en opsummering her. Derefter kaster jeg mig over antipsykotisk medicin, benzodiazepiner og z-stoffer samt gabapentinoider, inden vi for alvor går ombord i udtrapningsprocessen.

Opsummering

- Udtrapning kan sammenlignes med at gå ned ad en bakke, der bliver stejlere og stejlere – i starten kan du tage store skridt, men mod slutningen må du sætte farten kraftigt ned.

- Psykofarmaka virker ved at mætte hjernens receptorer, for eksempel sertralin, der blokerer genoptagelsen af serotonin og dermed øger mængden i kløfterne mellem cellerne.
- Effekten følger en mætningskurve med aftagende effekt: Små doser giver stor effekt i starten, men ved højere doser flader virkningen ud – som en svamp, der ikke kan suge mere vand, eller solcreme, hvor højere faktorer giver mindre ekstra beskyttelse.
- Når du trapper ud, vender vi mætningskurven om: Store dosisreduktioner i starten har lille effekt på hjernen, men små reduktioner i slutningen kan påvirke mange receptorer og give voldsomme reaktioner.
- Eksempel: At gå fra 200 til 100 milligram sertralin påvirker kun omkring 4 procent af receptorerne – men at gå fra 5 til 0 mg kan påvirke op mod 30 procent.
- Derfor kan små, "uskyldige" reduktioner i slutningen føles som et kemisk chok for hjernen og udløse alvorlige abstinenser.
- Mange læger undervurderer denne fase og anbefaler for hurtige nedtrapninger, især ved lave doser, fordi de ikke forstår mætningsprincippet.
- Nøglebudskabet er: Udtrapning bør være langsom, især ved lave doser, hvor hjernen endnu ikke har genetableret sin egen regulering.
- For nogle kan det være nødvendigt at gå helt ned til 0.1 milligram og mindre, før de kan stoppe helt uden at opleve invaliderende abstinenser.

Når antipsykotisk medicin slipper bremsen, og hjernen stadig står på speederen

*Hjernen glemmer ikke fra den ene dag til den anden,
hvad den har lært over tid...*

Antipsykotisk medicin virker ved at dæmpe effekten af signalstoffet dopamin. Det gør den ved at blokere en del af dopaminreceptorerne på modtagercellerne, så dopamin ikke kan binde sig og aktivere cellerne som normalt. Medicinen virker altså som en bremse i hjernens dopaminsystem og skaber ubalance.

Når dopaminsystemet bremses, vil hjernen – i sin stræben efter balance – forsøge sig med forskellige neurologiske tricks:

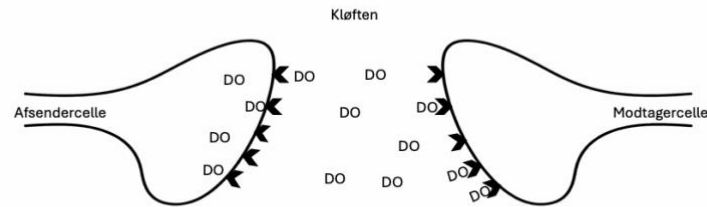
- den vil øge antallet af dopaminreceptorer på modtagercellerne
- den vil også øge receptorernes følsomhed, så dem, der er tilbage, bliver mere modtagelige overfor dopamin
- og i nogle tilfælde vil hjernen øge dopaminproduktionen

Kort sagt: Medicinen træder på bremsen, og hjernen reagerer ved at træde på speederen for at holde farten oppe, så der opretholdes en balance. Den skruer op for sin modtagerfølsomhed, så signalet kan mærkes alligevel. Det minder om at skrue højere og højere op for volumen på en radio med dårlig forbindelse for at høre musikken klart. Justeringerne sker over tid, mens du er på medicinen, og det ikke bare kan, men giver ofte bivirkninger.

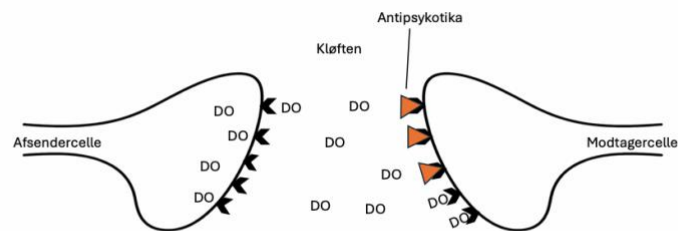
Så længe medicinen er til stede og fortsat blokerer receptorerne, opstår en slags “ny normal”, hvor hjernens speeder og medicinens bremse balancerer hinanden. Men under udtrapning fjernes bremsen gradvist, mens hjernen stadig står på speederen. Det er ikke svært at forestille sig, hvad der sker, hvis du står på både bremse og speeder i en bil på samme tid, og pludselig letter foden fra bremsen. Konsekvensen er, at dopaminsignalet pludselig slår igennem med for stor kraft i et overfølsomt system.

Denne midlertidigt forstyrrede balance – hvor hjernen stadig kører med speederen i bund, efter bremsen er sluppet – er en central mekanisme bag abstinenser under udtrapning af antipsykotiske præparater. Derfor skal udtrapningen foregå langsomt, så hjernen kan tilpasse sig til den gradvise mindre mængde medicin.

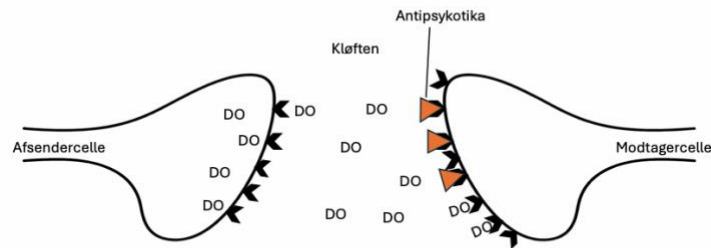
Her ser du, hvordan antipsykotisk medicin påvirker nervecellerne.



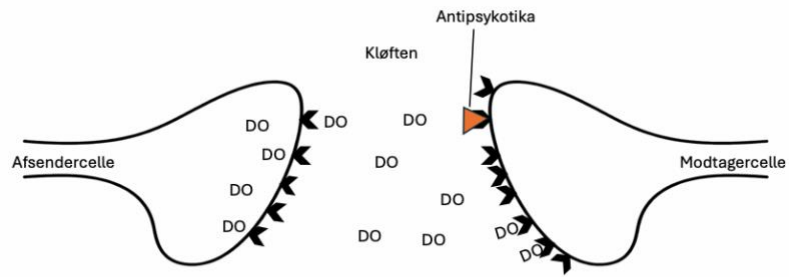
Figur 6. Ved antipsykotisk medicin er det dopamin, der primært er i spil. Princippet er i første omgang det samme som ved serotonin. Afsendercellen sender dopamin over kløften, hvor det aktivere receptorerne på modtagercellen. Når tilstrækkelig med receptorer aktiveres, sender modtagercellen dopamin videre til andre celler.



Figur 7. Antipsykotisk medicin virker ved at blokere receptorerne på modtagercellen, så cellen ikke bliver aktiveret.



Figur 8. Når den antipsykotiske medicin blokerer nogen af receptorerne på modtagercellen, og på den måde forhindrer cellen i at blive aktiveret på normal vis, reagerer cellen ved at skabe nye receptorer. Indtil det er sket, oplever mange bivirkninger – nogen fortsætter med at have bivirkninger i al den tid, de tager antipsykotisk medicin.



Figur 9. Når du trapper ud af antipsykotisk medicin, forsvinder blokeringerne igen, derfor vil der være et overskud af receptorer på modtagercellen. Indtil cellen får fjernet de overskydende receptorer, kan du opleve abstinenser.

Når benzodiazepiner og z-stoffer tager styringen – og du tager den tilbage

*Det, der gav ro i starten,
kan skabe uro på vejen ud...*

Benzodiazepiner – og z-stoffer, de kemiske godnat-piller – virker ved at forstærke virkningen af signalstoffet GABA, der dæmper nervesystemet og hjælper kroppen med at falde til ro. Når GABA aktiverer særlige receptorer på nervecellerne, bliver cellerne mere rolige og sender færre signaler videre. Det er sådan kroppen normalt finder ro, falder i søvn og dæmper angst.

Når du tager benzodiazepiner, sætter medicinen sig på de samme receptorer, som GABA benytter, og gør virkning af GABA stærkere. Det betyder, at kroppens eget beroligende system bliver forstærket, og det kan føles som en bølge af ro og afslapning, der sænker sig over krop og sind.

Men hvis hjernen får denne kunstige hjælp til at skabe ro og afslapning over længere tid, reagerer den ved at tilpasse sig. Den forsøger at holde balancen, så ro og aktivitet passer sammen. Derfor begynder den gradvist at:

- skrue ned for sit eget beroligende system (GABA-systemet bliver mindre følsomt)
- skrue op for sit aktiverende system – det modsatte system, der giver energi og aktivitet

Det modsatte system styres primært af glutamat, som er hjernens gaspedal – det signalstof, der giver vågenhed, fart, energi, alarmberedskab og mental aktivitet. Vi har brug for både GABA (ro) og glutamat (aktivitet), men i balance.

Når benzodiazepiner har forstærket GABA længe, nedregulerer hjernen altså sin egen beroligende evne og skruer op for glutamat for at kompensere – så det beroligende og aktiverende system igen matcher hinanden.

Mens du tager medicinen, mærker du måske ikke så meget til det – dog får en del brugere bivirkninger, ligesom de udvikler tolerans og skal have mere og mere medicin for at fastholde den forstærkende effekt på det beroligende system. Men når du begynder at trappe ned, skabes der ubalance:

- Det beroligende signalstof GABA er svækket
- Mens glutamat er oppe i fart

Og nu er den dæmpende effekt fra medicinen på vej væk. Det er dét, der skaber abstinenser. Så derfor skal udtrapningen gå så langsomt, at hjernen ikke bliver alt for aktiv, og abstinenserne bliver for voldsomme.

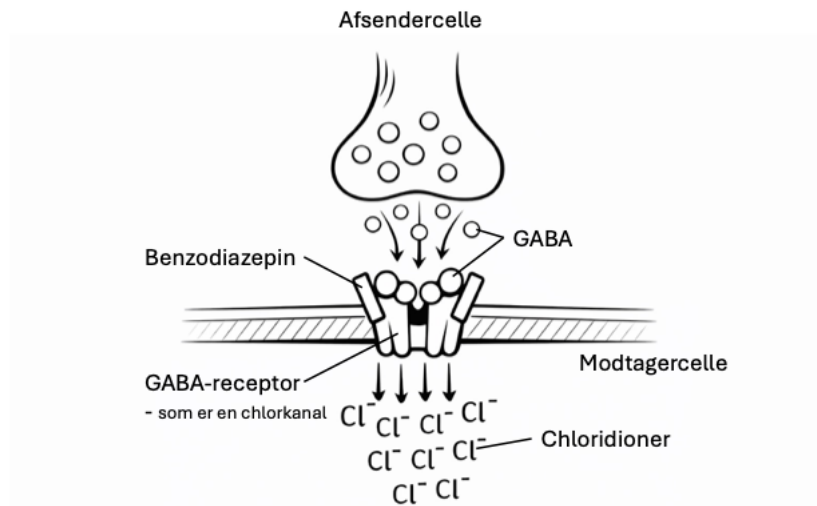


Fig. 11 Benzodiazepiner og z-stoffer virker ved at forstærke virkningen af signalstoffet GABA. Når GABA aktiverer særlige receptorer på nervecellerne, strømmer chloridioner inde i cellerne, og det gør dem mere rolige, og de sender færre signaler videre til andre celler.

Når gabapentinoider dæmper strømmen – og hjernen skruer op

*Hjernen skruer ikke op for at skade.
Den skruer op for at klare sig...*

Gabapentinoider som pregabalin og gabapentin virker ved at dæmpe nervecellernes elektriske aktivitet. Det gør de ved at blokere bestemte calciumkanaler på afsendercellerne, så der slipper mindre calcium ind i cellen. Når der kommer mindre calcium ind, frigives der færre signalstoffer – især de aktiverende og alarmgivende som glutamat. Medicinen virker altså som en dæmper på nervesystemets strømforsyning og skaber en ny kemisk balance.

Når strømmen dæmpes, vil hjernen – i sin stræben efter balance – forsøge at kompensere:

- den gør calciumkanalerne mere følsomme
- den skruer op for frigivelsen af aktiverende signalstoffer
- og den øger den elektriske parathed i nervecellerne

Kort sagt: Medicinen skruer ned for strømmen, og hjernen skruer op for følsomheden for at holde aktiviteten på et brugbart niveau. Det svarer til at skrue op for volumen, når signalet bliver svagt, for stadig at kunne høre musikken. Over tid opstår der en ny normaltilstand, hvor medicinens dæmpning og hjernens opregulering balancerer hinanden.

Men under udtrapning forsvinder dæmpningen, mens hjernen stadig står med volumenknappen skruet op. Strømmen får pludselig frit løb i et overfølsomt system, og det kan føles som indre rystelser, angst, uro, smerte og søvnløshed.

Denne midlertidige ubalance – hvor hjernen stadig er gearet til dæmpning, efter dæmperen er væk – er en central mekanisme bag abstinenser ved udtrapning af gabapentinoider. Derfor skal udtrapningen foregå langsomt, så nervesystemet kan nå at skrue sig selv ned igen.

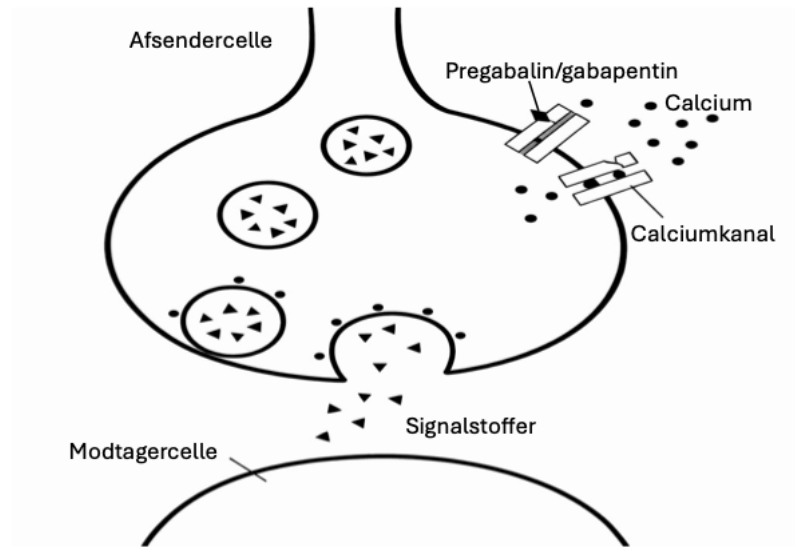


Fig. 10 Gabapentinoider som pregabalin og gabapentin virker ved at dæmpe nervecellernes elektriske aktivitet. Det gør de ved at blokere bestemte calciumkanaler på afsendercellerne, så der slipper mindre calcium ind i cellen. Når der kommer mindre calcium ind, frigives der færre signalstoffer – især de aktiverende og alarngivende som glutamat.

Udtrapning med omtanke – hjernen tilbage i balance

*Langsomhed er ikke tøven.
Det er omsorg for hjernen...*

Så når vi langt om længe til det, det hele drejer sig om – udtrapningen. For hvordan forvandler du din viden om nervesystemet og samspillet med medicinen til konkret udtrapning? Det får du svar på i dette kapitel.

Udtrapningens tre bud – og de kan redde dig fra ballade

Der er tre grundlæggende regler i udtrapningens ABC, der ikke er til at komme udenom. Den første fastslår, at du ALDRIG må stoppe fra den ene dag til den anden, når du er i behandling med psykofarmaka. Den anden understreger, at det eneste sikre er, at der ikke er noget, der er sikkert, mens du trapper ud, mens den tredje fremhæver – når nu intet er sikkert – at du bliver nødt til at prøve dig frem.

Inden du kaster dig ud ad vinduet i frustration over at skulle være en selvudnævnt forsøgsrotte under dit udtrapningsforløb, så læs lige med her engang, hvor jeg uddyber de tre regler.

Den kolde tyrker - fristende, fatalt og forbudt

På baggrund af de foregående kapitler, skulle det være åbenlyst, hvorfor du ikke må stoppe brat med din medicin – det der i folkemunde kaldes en kold tyrker. Heller ikke selvom du ”kun” er på begyndelsesdosis. Måske husker du, at en psykiater skråsikkert mente, at jeg bare kunne stoppe på 7.5 milligram mirtazapin, der svarer til det halve af den officielle begyndelsesdosis. Fem uger i helvede og så var jeg så mør og gennembanket af abstinenser, at jeg smed håndklædet i ringen og kastede mig over de 7.5 milligram igen.

I kapitlet om SSRI brugte jeg sertralin som eksempel, da jeg skulle forklare dig udtrapningskurven. Den viste blandt andet, at et stop på sølle 5 milligram, kunne sparke benene væk under nervesystemet ved at fjerne omkring 30 procent af signalstoffet serotonin fra den ene dag til den anden - hvilket med lidt god vilje kunne sammenlignes med at dræne dig for 30 procent af dine røde blodlegemer. En reduktion, der ikke ville gå stille af sig.

Så selv så lav en dosis - for en type medicin, der ved behandling af angst og depression hos voksne typisk starter på 25 eller 50 milligram - kan for alvor sætte fut under abstinenserne, hvis du uden videre dropper medicinen derfra.

Jeg fortæller dig dette for at gøre det krystalklart, at du ALDRIG må kaste dig ud i en kold tyrker – heller ikke selvom din læge mener, at du ”bare” er på begyndelsesdosis. MEN, som det altid er med ubrydelige og nagelfaste regler, er der også med denne urokkelige regel en undtagelse: Hvis dit liv og helbred er akut truet af medicinens bivirkninger, skal du selvfølgelig hurtigst muligt ud af medicinen – og så kan eneste løsning være at kvitte pillerne fra den ene dag til den anden. Men ellers er reglen hugget i granit og ikke til diskussion.

Der er selvfølgelig den oplagte grund til, at du skal lade den kolde tyrker sejle sin egen sø, at du ikke bare risikere at få dit livs største abstinenslussing – der er også en solid chance for, at det bliver en langvarig affære. Jeg har mødt og hørt om flere, hvis læger mente, at det var risikofrit at lukke medicineventyret ned fra begyndelsesdosis. Det er endt for flere brugere med uger, måneder og i nogle tilfælde flere år med invaliderende abstinenser.

En anden og stærkere grund hører til i den alvorligere genre. For selvom abstinenser som udgangspunkt ikke er farlige, så kan de være livsfarlige i sjældne tilfælde, hvis du stopper behandlingen i ét hug. Et brat ophør kan give fysiske abstinenser som ændring af hjerterytme, øget blodtryk, kramper og forvirringstilstande, hvor du blandt andet mister orienteringen i tid og sted, bliver usammenhængende og ulogisk, mister fokus, bliver distræt eller fjern og ser og hører ting, der ikke er der for bare at nævne nogen af symptomerne. Et pludseligt ophør kan også ende med tilbagefald og føre til selvmordstanker og selvmordsadfærd. Så det er altså seriøst, når jeg siger, at du skal holde dig langt, langt væk fra en kold tyrker.

Normalt er jeg ikke ud på at skræmme dig, men lige her vil jeg gøre en undtagelse – og tale dig fra at rive psykofamaplastret af på én gang, hvis du skulle overveje det. Du må heller ikke gøre det, selvom det kan føles så fristende og eneste rigtige at gøre det – hvilket jeg har fuld forståelse for - når vilde og voldsomt ubehagelige bivirkninger hænger som tunge skyer over dit liv. Men du må stadig ikke gøre det.

Okay, slut med den her ivrigt løftet pegefinger og skoven af advarselsskilte og videre til næste grundregel.

Det eneste sikre er, at der ikke er noget, der er sikkert

Lad mig indlede afsnittet med første grundregel som eksempel på, at intet er sikkert. For selvom jeg lige har tudet dine ører fulde med, at du under ingen omstændigheder – medmindre du har livstruende bivirkninger – må stoppe din medicinske behandling brat, fordi du risikerer at stå i abstinenser til halsen de næste par år, så er der faktisk brugere af psykofarmaka, for hvem en kold tyrker ikke er som at springe ud fra en høj klippe uden faldskærm. De heldige kartofler tilhører gruppen, der ikke får nævneværdige abstinenser under deres udtrapning

og godt kan stoppe pludseligt uden at brække halsen. Altså et eksempel på, at intet er sikkert, selvom den første grundregel er udgangspunktet.

En anden vigtig pointe er – som også understreger, at intet er sikkert – at du ikke på forhånd kan vide, om du tilhører gruppen af særligt udvalgte, der behændigt dribler udenom abstinenserne, når de træder hårdt på behandlingsbremsen og stopper fra det ene øjeblik til det andet. Af den grund kan det stadig ikke anbefales at stoppe brat.

Lad mig give dig flere eksempler på, at intet er sikkert. Det er meget normalt og menneskeligt at forhøre sig hos andre brugere i diverse internetfora, hvordan de har tacklet deres udtrapning – det er derfor, vi slår vores folder i grupperne. Brugere, der trapper ud af et givet præparat, spørger for eksempel andre brugere, der trapper ud af samme præparat, hvor meget de reducerer med? Hvor længe de venter mellem reduktionerne og så videre. Det er fint – det er sådan, det skal være. Du skal bare huske, at vores biologiske maskiner er meget forskellige. Hvad der virker for den ene, virker ikke nødvendigvis for den anden. Det er i virkeligheden meget banalt og et grundvilkår i livet. Så når jeg om lidt, giver dig et konkret forslag til, hvordan du kan begynde din udtrapning, er det ikke sikkert, at din krop er med på de løjer. Det er så her, tredje grundregel kommer dansende ind på udtrapningsscenen – du bliver nødt til at prøve dig frem. Som i øvrigt ikke adskiller sig fra, hvordan vi i mange tilfælde håndterer tilværelsen generelt.

Ofte står vi ved livets mange skilleveje og skal med uvished og tvivl som trofaste ledsagere beslutte, hvilken vej vi skal vælge. Vi forhører os hos kloge folk og tillidsvækkende venner og familiemedlemmer, inden vi kaster os ud i beslutningens svære kunst – og prøver af på egen krop. Nogle gange sidder beslutningen lige i skabet, andre gange må vi ned og bide i græsset og ryste nederlaget og smerterne af os, før vi ender på det rigtige spor. Sådan er livet. Sådan er det ikke overraskende også at trappe ud af psykofarmaka – du må prøve dig frem med øje for kroppens reaktioner.

Og med det budskab i baghovedet, vender vi blikket mod et konkret forslag til en skånsom udtrapning, som måske - måske ikke - passer til dig. Ellers må du som så mange andre før dig justere, så det passer dig. Ligesom jeg selv gjorde.

Syvmileskridt i starten – museskridt til sidst

Lad os springe ud i det. Der er ingen moderne forskning, der kan pege på, at et bestemt tempo er andre overlegen, for der er mange faktorer involveret i en skånsom udtrapning: Hvilken medicin, der er tale om, hvor længe og hvor høj dosis du er på, hvor mange forskellige typer medicin du er på, hvor mange gange du har forsøgt at trappe ud, dine biologiske træk og medicinfølsomhed, dit temperament og andre psykiske forhold, din livssituation og så videre – det hele spiller ind. MEN, når det er sagt, så er der på tværs af nationale og internationale udtrapningsfora erfaring med, at en indledende 10-procent reduktion af aktuelle dosis ikke er helt tosset. Mange beretter, at en reduktion i den størrelse ikke vækker alt for vilde og voldsomme abstinenser, og de får samtidig taget en fin luns af dosis. Så det er for mange en passende reduktion at indlede på.

Efter et par gange – når du har fået styr på abstinensniveauet - kan du vurdere, om 10 procent var for meget, eller om der er plads til at øge reduktionerne fremover. For nogen er 10 procent for meget, og de skal måske ned på 5 procent eller endnu længere ned – det afhænger af de mange faktorer, jeg ridsede op før. Andre skøjter let og elegant hen over abstinenserne og mærker ingenting eller meget lidt og kan derfor øge procenterne.

Hvis du husker udtrapningskurven fra tidligere, er det på det første flade stykke, at faldet i receptormætning er lavest. Derfor kan nogen brugere hapse kæmpebider af dosis, indtil de når deres personlige mætningspunkt – det område af kurven, der knækker, og det begynder at gå stejlt ned, og udtrapningen skal gå langsommere. Altså syvmileskridt i starten og museskridt til sidst. Men for mange er 10 procent mere end rigeligt på mætningskurvens flade stykke.

Det er altid 10 procent af den aktuelle dosis og ikke den oprindelige. Hvorfor? Det får du svar på om lidt. Vi skal lige omkring museskridtene først. Princippet om museskridtene til sidst gælder de fleste, uanset hvilken dosisreduktion de ankommer til deres mætningspunkt på – det skal gå langsommere til sidst. Hvorfor det er sådan, får du forklaringen på her:

Forestil dig, at du står med en volumenknop på et stereoanlæg. Når musikken spiller højt - de høje doser - kan du dreje knappen et godt stykke ned, uden at det gør den store forskel. Der er masser af "luft" i systemet, og ændringen føles forholdsvis lille – du kan stadig høre musikken spille tydeligt.

Men når du har skruet næsten helt ned, og musikken spiller meget svagt, så er knappen pludselig ekstremt følsom. En lille bitte drejning – måske kun en millimeter – kan være forskellen mellem, at du kan høre musikken eller, at den forsvinder i stilhed.

Når lydstyrken er høj, skal der altså en stor ændring til, før vi mærker forskellen. Når lyden er svag, skal der kun en mikroskopisk ændring til, før det føles markant. Det er præcis dét, der sker ved lave medicindoser: Jo lavere niveau du er på, jo mere følsomt bliver nervesystemet over for selv bittesmå ændringer. Så en 0.1 milligram reduktion ud af 0.5 milligram kan være en kæmpe forskel for hjernen, mens 0.1 milligram ud af 10 milligram næsten ikke registreres. Det kan også aflæses af procenterne – en 20 og en 1 procent reduktion.

På baggrund af alt det, jeg lige har beskrevet, vil jeg vise dig et konkret eksempel på en udtrapning på 10 procent af den aktuelle dosis. Der er igen tale om sertralin, og vi begynder på 150 milligram og slutter ved 50 milligram:

Udgangspunktet er 150 milligram og reduktioner på 10 procent af den aktuelle dosis

Trin 1: 135,0 mg (-15,0 mg)
 Trin 2: 121,5 mg (-13,5 mg)
 Trin 3: 109,4 mg (-12,1 mg)
 Trin 4: 98,5 mg (-10,9 mg)

Trin 5: 88,6 mg (-9,9 mg)
 Trin 6: 79,7 mg (-8,9 mg)
 Trin 7: 71,7 mg (-8,0 mg)
 Trin 8: 64,5 mg (-7,2 mg)
 Trin 9: 58,1 mg (-6,4 mg)
 Trin 10: 52,3 mg (-5,8 mg)
 Slutmål: 50,0 mg (-5,2 mg)

Tallene i parentes er størrelsen på hver reduktion.

Som du ser, bliver størrelserne på reduktionerne mindre og mindre, og det er i overensstemmelse med princippet om, at skridtene skal blive mindre og mindre, jo længere ned du kommer.

Lad mig for en god ordens skyld vise dig, hvad der sker, hvis du trapper ned med 10 procent fra den oprindelige dosis på 150 milligram – det svarer til 15 milligram hver gang. Som du ser, bliver den procentvise reduktion større og større i takt med, at dosis bliver mindre og mindre.

Udgangspunktet er 150 milligram, og reduktionerne er på 10 procent af den oprindelige dosis

Trin 1: 135 mg (-15 mg) svarende til 10 procent
 Trin 2: 120 mg (-15 mg) svarende til 11,11 procent
 Trin 3: 105 mg (-15 mg) svarende til 12,5 procent
 Trin 4: 90 mg (-15 mg) svarende til 14,29 procent
 Trin 5: 75 mg (-15 mg) svarende til 16,67 procent
 Trin 6: 60 mg (-15 mg) svarende til 20 procent
 Trin 7: 45 mg (-15 mg) svarende til 25 procent
 Trin 8: 30 mg (-15 mg) svarende til 33,33 procent
 Trin 9: 15 mg (-15 mg) svarende til 50 procent
 Trin 10: 0 mg (-15 mg) svarende til 100 procent

Sådan en plan kan blive dødsstødet for dit ønske om et medicin frit liv. Planen strider imod alt det, jeg gennemgik tidligere – udtrapningskurve, mætningspunkt og så videre – og øger procenterne i stedet for at lade dem falde. For mange er det den direkte vej mod udtrapningsafgrunden. Så det kan ikke siges nok gange – det skal være procent af den aktuelle dosis.

For en god ordens skyld får du også et eksempel på en udtrapning fra 5 milligram sertralin, hvor brugeren først reducerer med 5 procent. Undervejs bliver det for meget, og brugeren må derefter ned på 2 procent:

Udgangspunktet er 5 milligram og reduktioner på 5 procent af den aktuelle dosis

Trin 1: 4,75 mg (-0,25 mg)
 Trin 2: 4,51 mg (-0,24 mg)
 Trin 3: 4,28 mg (-0,23 mg)
 Trin 4: 4,07 mg (-0,21 mg)

Fra da af reduceres der med 2 procent af den aktuelle dosis:

Trin 5: 3,99 mg (-0,08 mg)

Trin 6: 3,91 mg (-0,08 mg)

Trin 7: 3,83 mg (-0,08 mg)

Trin 8: 3,75 mg (-0,08 mg)

Og sådan fortsætter det ned til meget tæt på 0. Afhængig af abstinenserne kan det for eksempel være 0.2 eller 0.1 milligram, før brugeren slipper helt. Men kan det virkelig passe, at du kan nå dertil, hvor du skal reducere med under 0.1 milligram per gang – det lyder jo fuldstændigt vanvittigt. Men det kan det for nogen brugere inklusive mig selv, som du kan se på tallene her. De viser også, at du ikke nødvendigvis skal ned og reducere med 2, 5 eller 10 procent – du kan måske godt reducere med højere procenter.

Mine sidste reduktioner

Dosis → Næste dosis = Reduktion i procent

0.60 mg → 0.525 mg = 12.5 procent

0.525 mg → 0.45 mg = 14.3 procent

0.45 mg → 0.38 mg = 15.6 procent

0.38 mg → 0.30 mg = 21.1 procent

0.30 mg → 0.225 mg = 25 procent

0.225 mg → 0.15 mg = 33.3 procent

0.15 mg → 0.08 mg = 46.7 procent

Fra 0.08 milligram til 0 milligram er en reduktion på 100 procent. Og det vil den sidste reduktion altid være – ellers kan du fortsætte i evighed med at reducere. Hvordan du reducerer med så få milligram ad gangen, vender jeg tilbage til i afsnittet "Når doserne bliver mikroskopiske."

Det kan tage lang tid

Hvis du er både overrasket og chokeret over alle de trin, du kan ende med at skulle igennem for at nå i mål, er du på ingen måde alene. Jeg var selv forbløffet og rystet over, hvor lang tid det ville tage mig at trappe ud af beskedne 15 milligram mirtazapin – et år tog det. Det var næsten ikke til at bære, men der var ikke nogen vej udenom. Alternativet var fortvivlende, og så kunne jeg lige så godt stemple ud af livet med det samme med den der kvælende boble af bivirkninger, der tappede min tilværelse for kvalitet.

Det er ikke for at bære yderligere til modløshedens buldrende bål, men et år er faktisk i den lave ende. Er du på mere end et præparat, skal du regne med at bruge flere år på udtrapningerne, hvis du skal undgå de værste abstinenser – og der er desværre ingen garanti for, at de mest lidelsesfulde af slagsen holder sig på afstand, selvom du iklæder dig tålmodighedens tunge klæder og snegler dig afsted.

Hvis du med udsigten til flere års ophold i udtrapningsbanen overvejer at afslutte det hele på én gang, har du også her min fulde forståelse og medfølelse. Den tanke dukkede op mange gange undervejs og var lige så forførende som tørsten efter en kølig cola under en glohed varmebølge sydpå. Og hvis ikke det var fordi, jeg tidligere havde fået den syngende abstinenslussing efter at være stoppet på 7.5 milligram, havde jeg nok også dristet mig til at prøve. Men belært af de benhårde erfaringer, holdt jeg mig i skindet. Og med henvisning til afsnittet om den kolde tyrker, kan jeg selvfølgelig heller ikke anbefale, at du sådan uden videre smider din medicin i skraldespanden og håber på det bedste. Heller ikke selvom det ellers kan tage år at ryste medicinen af dig.

Det er pauserne, der bærer dig sikkert ned ad trappen

Måske sidder du allerede nu og tænker: *Okay fint – men hvor lang tid skal der så gå mellem reduktionerne?*

Som med så meget andet i udtrapningens kunst er der intet, der er sikkert. Men et fornuftigt bud – det, som mange erfarne udtrapningsfællesskaber anbefaler – er fire til seks uger mellem hver reduktion. Eller sagt på en anden måde: du skal give din hjerne og krop tid til at finde fodfæste igen, før du tager næste skridt ned ad trappen.

Jeg ved det godt - det lyder ikke ligefrem opmuntrende. Du kan næsten se for dig, hvordan kalenderen langt ud i horisonten bliver fyldt af uendelige reduktioner – og håbet om frihed langsomt fordamper. Men det kan lade sig gøre. Mange er gået af vejen før dig. Og husk, at selve pointen med den langsomme udtrapning netop er at undgå de værste abstinenser – og komme sikkert i mål. Og så vidt muligt fortsætte med at leve dit liv imens du trapper ud.

Der er flere grunde til, at fire til seks uger giver mening. Den vigtigste er, at hjernen skal bruge tid til at omstille sig til den nye virkelighed med mindre medicin. I årevis har den fået hjælp af medicinen til at holde balancen – som en krykke for et halt ben. Når du så fjerner lidt af krykken, skal hjernen lære at støtte sig selv igen. Den skal øge produktionen af signalstoffer, skrue op for aktiviteten og bygge nye receptorer på modtagercellerne - når det er SSRI, vi taler om.

Det sidste er en større omgang, end det måske lyder. At genskabe receptorer er som at skulle genansætte og oplære en hel ny medarbejderstab – det tager tid, og effektiviteten er lav i starten. Kroppen er heldigvis en fleksibel organisme, men den arbejder i sit eget tempo, ikke dit. Og derfor kan du ikke forvente, at den springer gennem processen på et par dage. Fire til seks uger er for mange et godt udgangspunkt, når de reducerer med omkring 10 procent af den aktuelle dosis.

Men størrelsen på reduktionen spiller ikke alene – det gør halveringstiden også. Halveringstiden er den tid, det tager for kroppen at udskille halvdelen af medicinen.

For eksempel har sertralin en halveringstid på 22–36 timer – den arbejder altså i et roligt tempo, som en mellemdistanceløber. Zolpidem, derimod, er en ægte supersprinter. Det har en halveringstid på bare 2–3 timer, og derfor mærker kroppen meget hurtigt, når der mangler noget i systemet, den er vant til at få. Abstinenser fra zolpidem viser sig ofte inden for 1–2 dage efter en reduktion – og hos nogle sågar tidligere.

Zolpidem og andre præparater med kort halveringstid kan også give det, jeg kalder mellem-dosis-abstinenser – abstinenser, der opstår mellem to dosisindtag, fordi kroppen så hurtigt nedbryder og udskiller medicinen, at der opstår et lille “hul” i systemet. Jeg har prøvet det selv: den der urolige ventetilstand, hvor jeg lå og stirrede på klokken og bare ventede på næste dosis, så ballademagerne kunne falde lidt til ro igen.

For præparater med længere halveringstid – som sertralin – går der som regel 1–7 dage, før abstinenserne viser tænder. Men i nogle tilfælde kan der gå uger, ja måneder, før de tjekker ind – det afhænger blandt andet af, hvor stor en dosis du har nappet af din medicin. Derfor er fire til seks uger et velbalanceret kompromis for mange: det giver både hjernen tid til at genopbygge sig og plads til, at abstinenserne når at vise sig, før du bevæger dig videre.

Hvor længe du skal vente, afhænger dog ikke kun af biologi. Det afhænger også af, hvor meget du kan rumme af ubehag, og hvad livet omkring dig kræver: arbejde, børn, familie, alt det virkelige liv, der fortsætter midt i det hele.

Går du for hurtigt frem, risikerer du at samle til bunke – at flere reduktioner overlapper, så du pludselig står med abstinenser fra to-tre trin på én gang. Og det kan virkelig gøre naller.

Derfor er rådet enkelt – men ikke let: Begynd med en reduktion på 10 procent og vent fire til seks uger, før du tager næste skridt. Efter et par reduktioner vil du ofte begynde at ane et mønster: hvor mange abstinenser du får, hvornår de opstår, og hvor længe de varer. Det kan du bruge som pejlemærke. Måske kan du sætte tempoet lidt op. Måske skal du sætte det ned.

Og ja – det kan også vise sig, at der slet ikke er noget mønster. At kroppen reagerer forskelligt fra gang til gang. Det er ikke unormalt. Derfor er den vigtigste rettesnor stadig den samme: Du er klar til næste reduktion, når du igen føler dig nogenlunde stabil og har det tåleligt – når kroppen og hjernen med andre ord har fundet balancen igen efter sidste trin.

For først dér, når stormen har lagt sig, og du står nogenlunde fast på dækket, giver det mening at tage næste skridt.

Stabilitet - når kroppen ikke vælter længere, men stadig ryster

Når du trapper ud af psykofarmaka, er hjernen og kroppen i gang med en stor omstilling. Din hjerne har i lang tid været vant til medicinen – den har fået hjælp til at holde balancen. Når dosis bliver sat ned, skal hjernen selv lære at finde

balancen igen. Det tager tid, og i den periode kan du som bekendt opleve mange slags abstinenser.

At være stabil efter en dosisreduktion betyder, at kroppen og hjernen har vænnet sig til den nye, lavere dosis, så de værste udsving i abstinenserne ikke fylder så meget længere. Det er som at stå på et skib i oprørt hav: i starten gynger det voldsomt, men efterhånden finder du et fodfæste, hvor du kan stå uden hele tiden at miste balancen.

Men stabil betyder ikke nødvendigvis, at du har det godt og kan fungere normalt i hverdagen. Du kan stadig døje med bivirkninger, og dagene har stadig sine helt almindelige op- og nedture, som kan svinge mere, når nervesystemet er i knæ og modtageligt over for alle indtryk – som var det et åbent sår, der skrider ved selv den mindste berøring. Selvom du har det svært, har du dog ikke fornemmelsen af at miste grebet fuldstændig eller være i fare for sammenbrud. Der er en slags bund under dig, en mærkelig form for ro midt i ubehaget, hvor symptomerne føles nogenlunde ens fra dag til dag – også selv hvis det er hårdt – og ikke som kaotiske og pludselige udsving.

Oveni kommer, at følelser og tanker, som medicinen tidligere holdt nede, kan pible frem igen. Alt det kan være ubehageligt, og derfor er det vigtigt at forstå, at stabilitet ikke er det samme som lykke eller velvære – det er snarere en slags ny normaltilstand, hvor du ikke længere bliver kastet rundt af abstinenserne.

En ledetråd kan være, at du er stabil, når du har det nogenlunde, som du havde det, inden du satte dosis ned. Derfor kan det være en rigtig god hjælp at notere, hvordan du har det, inden du reducerer dosis – så kan du bagefter sammenligne og se: “Okay, nu føles det igen, som før jeg skruede ned.” Det kan give ro og tryk i en proces, hvor du ellers let kan blive i tvivl om, hvordan du egentlig har det.

Jeg fik det aldrig rigtigt godt under udtrapningen – kun i ultrakorte glimt, som små sprækker af lys mellem tunge skyer. Derfor måtte jeg fortsætte processen, selvom jeg havde det *vildt nederen*, som min yngste søn i sine yngre år ville have sagt, hver gang dosis blev sat ned. Jeg har mødt mange undervejs, der ligesom jeg måtte bide tænderne sammen og fortsætte ned ad reduktionstrappen, selvom hver eneste celle i kroppen skreg, at det var det dumme i verden at gøre – med det nervesystem, der i forvejen lå og dirrede som en muskel i konstant krampe.

Men nogle gange er det netop sådan, det må være. Du kan være stabil uden at have det godt. Du kan stå i stormen og stadig bevæge dig fremad – ét rystende skridt ad gangen.

Når du står med en håndfuld præparater – og kun kan slippe ét ad gangen

Polyfarmaci lyder som noget, du kun møder i akademiske lærebøger, men sandheden er, at det er hverdagskost for tusindvis af mennesker. Et ord, der beskriver, at flere præparater er i spil i kroppen på samme tid – ikke som et velstemt orkester, men som fem forskellige bands, der hver især forsøger at

afholde koncert i din brystkasse samtidig. Mange er på to, tre, fire – ja, nogle gange fem midler ad gangen og flere endnu, og jeg har selv været der: en lille apoteksfilial i egen krop. Sovemedicin til natten, noget beroligende til dagen, to slags angstdæmpende og et antidepressivt præparat med søvndyssende effekt, der skulle slå mig ud som en tændstik i et glas vand, så jeg endelig kunne sove. Det føltes som at gå rundt med et kemisk klaver på ryggen.

Men så kommer spørgsmålet, du måske står med: Hvad gør du, når du vil trappe ud? Hvilket præparat skal du begynde med? Og hvilke skal vente? Der findes et hav af kloge meninger, men i sidste ende er det dig, der skal mærke efter og bestemme rækkefølgen. Alligevel er der nogle pejlemærker, der kan hjælpe dig med at navigere på medicinlandskabets snørklede stier.

For det første: Sovemedicin og beroligende midler som benzodiazepiner. De er som gæster, der hurtigt flytter ind og nægter at forlade sofaen. Jo længere tid du er på dem, jo mere vil kroppen kræve. Derfor kan det give mening at starte her. Men hvis netop de er din redningskrans til at få bare lidt søvn i en i forvejen sårbar periode, kan det være klogt at vente – og tage dem til sidst. Jeg havde selv mirtazapin i baghånden, som i starten gav mig søvn uden kamp, og derfor begyndte jeg med sovemedicinen og benzodiazepinerne. Du må mærke efter: Hvad hjælper dig – og hvad holder dig egentlig fast?

Det kan også være, at et præparat ligefrem saboterer din søvn eller skaber en uro, der overdøver alt andet. Så er det et oplagt sted at starte. Eller måske er der en pille, der spytter bivirkninger ud som popcorn, eller én, du er ret sikker på, ikke længere gør nogen reel forskel. De er også gode kandidater til førstepladsen i udtrapningsrækkefølgen.

Nogle fagfolk peger på, at det kan være en fordel at begynde med den medicin, du ikke har været på så længe. Der er måske ikke opstået så stærk fysisk tilvænning endnu, hvilket kan gøre udtrapningen blidere.

Du kan også vælge en slags “etagevis strategi”: Trappe et bivirkningstungt præparat ned til et niveau, hvor kroppen får luft, og så lade det stå lidt, mens du tager fat på noget andet, der er vigtigere eller sværere. Det kan være en måde at skabe overskud i systemet, så du ikke går i stykker halvvejs.

Der findes ikke ét rigtigt svar – og det er her, du må mærke helt ned i maven: Hvad giver mening for dig? Hvad føles som det bedste første skridt?

Men én ting er sikkert som morgensolen: Du skal kun trappe ud af ét præparat ad gangen. Tager du to på én gang, svarer det til at lytte til to alarmer, der hyler samtidig: Du aner ikke, hvilken der faktisk bimler og bamler, og hvilken der bare blander sig. Du ved ikke, hvad der stammer fra hvad, og hjernen får dobbelt arbejdsbyrde. Med én medicin ad gangen kan du holde styr på reaktionerne og justere, hvis du får brug for det.

Polyfarmaci kan føles som at have en hel orkestergrav i blodet. Men når du begynder at skrue ned, ét instrument ad gangen, kan du langsomt høre din egen melodi igen.

Kortlæg terrænet, før du sejler – registrering af symptomer inden udtrapningen

Det kan være en hjælp at registrere dit udgangspunkt, før du begynder at trappe ud – og løbende undervejs. Skriv ned, hvordan du har det: søvn, energi, humør, koncentration, kropslige fornemmelser og bivirkninger. Ikke for at overvåge dig selv med lup, men for at have et landkort over dit eget system, så du kan se, hvor du kommer fra – og hvor du bevæger dig hen.

Hvis du registrerer, hvordan du har det inden, bliver det lettere at forstå, hvad der sker, hvis noget ændrer sig efter en dosisændring. Er det kroppen, der reagerer på mindre medicin og kalder på tilvænning? Eller er det de velkendte bivirkninger, der stadig larmer – og som du nu hurtigt kan genkende, fordi du ved, hvordan du havde det, før du begyndte udtrapningen?

Det kan nemlig være svært at kende forskel. Abstinenser plejer at aftage, når kroppen har vænnet sig til den nye dosis – mens bivirkninger ikke nødvendigvis gør det. De fordamper måske først, når du er langt nede i dosis eller helt ude. Hvis du så tror, du sidder med abstinenser, men i virkeligheden oplever bivirkninger, kan du komme til at vente forgæves på næste reduktion i dosis – og blive unødigt bekymret eller fastlåst, mens du håber, at “det nok snart går over”.

Omvendt: hvis du ved, hvordan du havde det, inden du trappede ned, har du et slags pejlemærke. Du kan bedre vurdere, hvad der er hvad – abstinenser eller bivirkninger. Så kan du mærke, når du er landet stabilt efter en dosisændring, og dermed også hvornår det er trygt at tage næste skridt ned ad stigen.

Det er herfra, du kan sejle videre. Ikke fordi alt er roligt, men fordi du kender rytmen i bølgerne. Fordi du ved, hvad du står i – og at du kan stå i det.

At registrere din tilstand er altså ikke kontrol for kontrollens skyld – det er selvomsorg med overblik. Du lærer dit system at kende, så du kan samarbejde med det i stedet for at kæmpe imod. Og når du kan se, at du er stabil igen – også selvom det ikke føles godt – ved du, at du er klar til at sejle videre. Ét roligt skridt ad gangen.

En anden vigtig grund til at notere dine symptomer før reduktioner er registrering af fremskridt. For når det buldrer og brager af smerter i hovedet, er det svært at mærke, at hjertet faktisk er faldet mere til ro, og den voldsomme kvalme er listet ud ad bagdøren. Desværre har Moder Natur indrettet os sådan, at vi ofte fokuserer på det, der gør ondt og kvalmer og glemmer det, der faktisk er begyndt at lette. Jeg oplevede flere gange, at jeg ikke opdagede, at en gammel kending - for eksempel den ulidelige og konstante kvalme - pludselig var væk – og havde været det en hel uge. I stedet for at nyde den forløsende lettelse havde jeg brugt tiden på at fokusere på og beklage mig over den evige trykken i hovedet. I det tilfælde

havde en liste over fremgang været en hurtig genvej til mere håb og optimisme om bedre tider.

Når doserne bliver mikroskopiske

Når du når derved, hvor kroppen reagerer på et dryp, et fnug, en næsten usynlig ændring, så føles det, som om pillerne og du er blevet ét nervesystem. Laveste dosis hedder måske 25 milligram, og at gå til nul derfra kan være som at springe ud fra Eiffeltårnet og lande på hovedet.

Så hvad gør du, når du har brug for at gå ned med 0,1 milligram ad gangen – og apoteket ikke sælger “næsten-ingenting-piller”? Du begynder at lege kemiker i køkkenet.

Tabletdeleren

Først troede jeg, at løsningen lå i den lille plasticdums fra apoteket – tabletdeleren. Den så så uskyldig ud, som en lille guillotine til milligram. Jeg lagde pillerne til rette, klappede låget ned – *klonk* – og stod tilbage med... smulder. Pillerne var sprøde som tvebakker, og at forsøge at skære et milligram af en tvebakke, ja, det siger sig selv. Jeg opgav hurtigt, da jeg nærmede mig nullet.

Væskemetoden

Så gjorde jeg, som så mange andre før mig havde gjort – kastede mig over væskemetoden. Hver aften stod jeg som en amatøralkymist ved køkkenbordet – med engangssprøjter, målebæger og vatpinde uden vat og følte mig som en stofmisbruger. Tabletten opløst i vand, en grumset lille suppe, der aldrig blev helt ens fra gang til gang. Jeg rørte med den afpillede vatpind, målte, sukkede, rørte igen. Sugede op og målte og drak.

Det føltes som at stå i et laboratorium for det usynlige – hvor 0,5 milligram kunne gøre forskellen mellem ro og uro. Og ja, kroppen kan mærke det. Når du er nået så langt, registrerer den alt. Som om systemet står med lup og noterer hvert eneste udsving i dosis.

Og når du ved, at de aktive stoffer i medicinen faktisk må svinge med op til ti procent fra pille til pille – så er præcision et smukt, men uopnåeligt ideal. Du lærer at leve med det. Måske betyder det noget. Måske ikke. Det vigtigste er retningen.

De andre metoder

Der findes andre måder at dele på, og på MedicinRådgivningens hjemmeside ligger der videoer, der viser det hele i praksis: væske, vægt, tællen, filing, målebånd, mikrodosering og sågar taperingstrips fra Holland, hvor du får præfabrikerede og præcise doser. Du finder linket bagest i hæftet.

Hver metode har sine skævheder. Nogle kræver tålmodighed, andre et godt køkkenbord og en rolig hånd. Nogle giver dig følelsen af kontrol – andre bare flere spørgsmål.

Men fælles for dem alle er, at de udspringer af det samme sted: det sted, hvor kroppen ikke længere tåler store spring, og hvor du må finde en måde at danse med decimalerne på.

Hvad du kan – og ikke kan dele

Her er det, at pille-arkitekturen for alvor viser sig. Nogle tabletter er lavet, så de uden problemer kan deles – både dem med og uden delekærv. De knækker pænt og virker stadig, som de skal. Andre er mere følsomme. Depot- og enterotabletter – entero betyder, at tabletten opløses i tarmen og ikke i maven – kan kun deles, hvis de er markeret med en kærv; ellers risikerer du at ødelægge den belægning, der afgør, hvordan stoffet frigives i kroppen, og så er fanden for alvor løs i Laksegade. For det kan være farligt, hvis medicinen går i blodbanerne for tidligt. Det er derfor medicinalfirmaerne pakker pillerne ind.

Kapslerne har deres egne luner. Ved almindelige kapsler kan du som regel åbne og drysse pulveret ud. Men depot- og enterokapsler er finmekanik – de må gerne åbnes, hvis det kan lade sig gøre, men indholdet må ikke tygges, knuses eller røres for meget ved. Inde i dem ligger små perler og mikrokugler, der frigiver stoffet langsomt. Knuser du dem, slipper du alt løs på én gang.

I nogle tilfælde kan det ganske enkelt ikke lade sig gøre at trappe ud med det præparat, du får. Tabletten kan ikke deles, kapslen ikke åbnes, og de små styrker findes ikke. Så må du, i samråd med din læge, skifte til et andet præparat med samme virkning – et, der findes i mindre doser eller måske som opløsning.

Er du i tvivl, kan apoteket altid hjælpe – eller du kan tjekke på pro.medicin.dk under afsnittet “Håndtering af kapsler og tabletter.”

At gå fra fem milligram til nul er ikke bare et talspørgsmål – det er et mikroskopisk tålmodighedsarbejde, hvor du lærer dine hænders bevægelser og kroppens reaktioner at kende ned til mindste detalje. Det er ikke altid præcist. Ikke altid pænt. Men det er den eneste vej frem. For den lidt upræcise men lille reduktion er stadig bedre end det præcise men for store trin ned af trappen.

Når biologien går amok - et kort over abstinensernes mærkelige landskab

*Det mærkelige er ikke farligt i sig selv.
Det er bare et nervesystem, der prøver at finde hjem...*

Abstinenser. Bare ordet kan få det til at gibbe i én. Det lugter af smerte, søvnløse nætter og en krop i oprør.

Abstinenser er som forkølelser. De kommer i grader og nuancer, fra det milde og forbigående til det altopslugende. En let forkølelse er bare et snøft, et lille sug i næsen og måske en dag med lav energi. En svær forkølelse, derimod, rammer som et uvejr – febervarme kinder, svedige lagner, kroppen tung som vådt tøj, og hovedet fuldt af vat og støj. Sådan er det også med abstinenser: nogle passerer næsten ubemærket, mens andre vælter hele systemet.

Og alt er muligt, når det gælder abstinenser. For nervesystemet er en af kroppens hovedfærdselsåre – et organisk netværk af veje, der har kontakt til alt: hjertet, maven, huden, musklerne, sanserne, hormonbalancen, søvnen, immunforsvaret, vejrtrækningen og synet og hørelsen. Når du ændrer på signalstofferne i nervesystemet, kan det derfor mærkes overalt. En lille forstyrrelse ét sted kan få noget andet til at flimre, snurre, spænde, gøre ondt eller gå i stå et helt andet sted. Ligesom sommerfugleffekten – et beskedent vingeslag fra en sommerfugl i Argentina, ender som en storm i England. Og alle organer er indenfor rækkevidde.

I hjertet kan det mærkes som en ujævn tromme – et slag for hurtigt, et slag for sent – når blodtrykket stiger, og rytmen mister sin naturlige takt. Maven kan reagere som en stormfuld havn: kvalme, diarré og oppustethed kan bryde ud, fordi serotonin ikke kun bor i hjernen – det svømmer også rundt i tarmene, hvor det styrer deres bevægelser. I musklerne kan rastløsheden føles fysisk, som om kroppen hele tiden vil rejse sig og løbe uden sindets tilladelse.

I hormonsystemet kan balancen forskydes. Lysten kan dale, orgasmen udeblive, og appetitten miste sit kompas – først forsvinde, så vende tilbage med dobbelte kræfter. Søvnens kan følge trop: enten forsvinde helt, eller blive tung og klæbrig, som om kroppen har glemt forskellen på nat og dag. I huden kan sveden pible frem, og håndfladerne glinse af overstimulering.

Sanserne kan flimre. Hovedpine og svimmelhed kan komme som små jordskælv i bevidstheden, og munden kan tørre ud, så tungen klæber til ganen som et tegn på, at selv det fineste væv kan mærke medikamentets greb.

For når vi piller ved nervesystemets kemi, piller vi ikke bare i et lille hjørne af kroppen. Vi smider en atombombe i nervesystemets by – og abstinenser og bivirkninger viser, at intet går ramt forbi.

Og det mest forbløffende? Når du kigger på listen over abstinenser, ligner den til forveksling listen over bivirkninger. Det er som et spejlbillede – blot vendt på hovedet. Den ene handler om, hvad der sker, når du får og går op i medicin, den anden, når du går ned. Det er som Nik & Jay synger i *“Kommer igen”*: *“Det du møder på vej op, møder du på vej ned.”* På vej op møder du bivirkningerne – på vej ned møder du abstinenserne – og de to kunne lige så godt være tvillinger adskilt ved fødslen.

Det er den samme rysten, den samme kvalme, den samme rastløshed, den samme tåge i hovedet, bare med et nyt skilt i hånden. Før hed det bivirkning, nu hedder det abstinens. Den ene kaldes reaktion på medicin, den anden reaktion på fravær af medicin – men for kroppen er det samme dans, samme chokbølger, samme forsøg på at finde fodfæste i ruinerne af en hjerne kemi, der prøver at huske, hvordan den engang stod uden støttehjul.

Det er næsten poetisk, hvis ikke det var så brutalt: Den vej, du tog op ad den kemiske trappe, må du også gå ned af igen – trin for trin, system for system, nerve for nerve. Og så måske alligevel ikke – det afhænger af så mange forhold, om du får abstinenser. Pointen er bare at vise dig, at ingen afkrog af kroppen kan føle sig sikker, når udtrapningen er i gang. Det skal du prøve at huske, hvis abstinenserne kommer buldrende – alt kan lade sig gøre i en krop på vej ud af psykofarmaka. Det meste syrede og surrealistiske kan forekomme under en udtrapning. Ting du forinden og i din vildeste fantasi ikke havde kunnet forestille dig kunne finde sted i det organiske hylster, der er dit hjem.

Der er indtil videre registreret op mod 80 forskellige typer abstinenser, men jeg hører om flere i onlinefællesskaber, som ikke er at finde på listen – propper i ørerne, så du stort set bliver døv eller øjne, der sætter sig fast og dysfagi – manglende evne til at synke sit spyt og mad for bare at nævne nogle af de mere kuriøse af slagsen. Og hvor ved jeg fra, at det er abstinenser – de forsvinder lige så pludseligt, som de er opstået. Og de har ofte et mønster, hvor de kommer og går i løbet af dagen.

Jeg talte over 30 forskellige slags hos mig selv. De kom og gik i skiftende former, som vejret over et hav. Der var svimmelheden, som fik verden til at vippe, som stod jeg på dækket af en færge i modbølger. Brainzaps – små, elektriske lyn bag øjnene, når jeg drejede hovedet. Mavekneb og smerter, som om organerne var ved at lære et nyt sprog. Abstinensdepression – en tung tåge, der lagde sig uden varsel – og forsvandt lige så hurtigt igen. Abstinensangst, hvor hjertet baskede som en skræmt fugl i brystet. Søvnløshed, nætter hvor tankerne summede som myg. Kramper i benene, lette og vandrende smerter, der bevægede sig som små

elektriske dyr under huden. Gangbesvær og koordineringsproblemer – som at gå på en trampolin i blæsevejr. Hovedpine, trykken i kraniet, synsforstyrrelser, sitren, prikken, kløe over hele kroppen, kvalme, uro, hjertebanken – og den diffuse utilpashed, som hverken kan forklares eller ignoreres. Og så videre.

Den gode nyhed er, at abstinenserne sjældent kommer på én gang – og ikke hele tiden. De kommer ofte på skift, som om kroppen har lavet et vagtskema for sine egne storme. Svimmelheden var voldsom, men kun en uge ligesom den ulidelige kløe på hver en tomme af torso. Kvalmen holdt kun stand i et halvt år, men det virkede som en evighed. Hjertebanken fulgte mig hele vejen, som underlægningsmusik til en gyser. Abstinensdepressionen blev en måned, og forsvandt igen som dug, der letter i morgensolen for bare at nævne nogle få eksempler.

Senere skal du se, hvordan nogle af abstinenserne kan lindres – hvordan du kan dæmpe stormene uden at standse den helende proces, men lige nu er det tid til en samlet oversigt over abstinenserne.

Kroppen i alarmberedskab – de fysiske symptomer

Beskrivelserne under hver abstinens er på ingen måde udtømmende – som jeg skrev før, kan der være mange andre måder at opleve fredsforstyrrelserne på. Så fortvivl endelig ikke, hvis du ikke finder de kropslige fornemmelser eller psykiske reaktioner, du selv bøvler med.

Influenzalignende symptomer

Kroppen føles tung, varm og øm, som om du har feber uden at have det. Du er mat, træt og kan svede uden at bevæge dig.

Rastløshed og indre uro

En sitrende energi under huden. Du kan ikke finde ro – hverken i stolen, sengen eller tankerne. Det føles som om kroppen vil løbe, selv når du ikke vil.

Utilpashed

En ubestemmelig fornemmelse af, at noget er galt. Du kan føle dig svimmel, kvalm eller på nippet til at blive syg, uden at kunne sætte fingeren på hvorfor.

Energiforladthed og udmattelse

Som om nogen har trukket stikket. Kroppen er tung, og selv små gøremål kræver al din kraft.

Hovedpine

Et tryk bag øjnene, i tindingerne eller hele kraniet. Som om tankerne selv gør ondt.

Rysten og skælven

Små, ufrivillige bevægelser i hænder eller ben – eller en gennemgående indre rystelse, som en motor, der ikke vil slukke.

Hjertebanken og hurtig puls

Du mærker hvert slag i brystet, halsen, måske endda i ørerne. Det kan føles som at være bange uden at vide hvorfor.

Brystsmerter og åndenød

Et pres i brystet og fornemmelsen af ikke at kunne få luft – selvom ilten er der. Kroppen tror, den er i fare.

Svedeture

Kroppen skifter pludseligt fra frys til varme. Du vågner badet i sved eller får varmebølger midt i stilheden.

Muskelsmerter og -stivhed

Som efter alt for hård træning – kroppen føles stram, øm og stiv. Musklerne spænder uden at du beder dem om det.

Ledsmerter

Knæ, skuldre, hænder og hofter værker, som om du har haft en lang influenza eller pludselig fået gigt.

Kramper

Pludselige, kraftige sammentrækninger, især i benene om natten. Nogle beskriver det som små lyn gennem kroppen.

Akatisi (indre uro)

En smertefuld indre rastløshed, der tvinger dig til at bevæge dig. Du kan ikke sidde stille, og det kan føles som om benene brænder indefra. Voldsomt ubehageligt. Nogen beskriver det som den rene rædsel og terror og er en af de abstinenser – eller bivirkninger ved medicinen – der har flest liv på samvittigheden, fordi det kan være uudholdeligt at leve med.

Rastløse ben - Restless legs

En mildere form for akatisi – ubehag, prikken eller uro i benene, som driver dig til at bevæge dem hele tiden.

Rystelser og tics

Små ufrivillige bevægelser eller trækninger i ansigt, arme eller ben.

Hypertension / lavt blodtryk

Svingninger i blodtrykket, der kan give svimmelhed, varmekølelse eller kvalme.

Hyperventilation

Du trækker vejret for hurtigt, og det føles som om du ikke kan få luft nok. Fingre og læber kan snurre.

Kløe og rødme

Som om huden pludselig er blevet sart og reagerer på alting.

Tørre slimhinder

Tør mund, tør næse, tørre øjne – en fornemmelse af at kroppen er drænet for fugt.

Mave-tarm-symptomer (kvalme, diarré, forstoppelse, mavesmerter)

Maven bliver let påvirket. Du kan føle dig oppustet, have kvalme eller pludselige toiletbesøg. Hos nogle sætter systemet næsten ud, hos andre løber det løbsk.

Appetitløshed

Mad vækker ingen lyst. Du spiser, fordi du skal, ikke fordi du vil.

Opkast

Kroppen protesterer. Du mister appetitten, og maven vender sig mod sig selv.

Sved, kuldegysninger og temperaturudsving

Nervesystemet skruer op og ned for varmen, som en termostat i kaos. Du sveder i ét øjeblik og fryser i det næste.

Når følelserne vågner – de emotionelle symptomer**Irritabilitet og vrede**

Lunterne bliver kortere. Selv små ting føles som dråber i et overfyldt bæger.

Angst og panik

En pludselig følelse af, at noget forfærdeligt er ved at ske. Hjertet hamrer, tankerne kører, kroppen er klar til kamp eller flugt – uden grund. Beskrives som kemisk i sin natur.

Rædsel og uro

Et konstant alarmberedskab – som om du lever i et hus med brandalarmen tændt døgnet rundt.

Depression og nedtrykthed

En tunghed i krop og sind. Som om farverne i livet er skyllet ud.

Stærk indre og ydre uro - agitation og rastløshed

Du mærker uro i kroppen, som om du skal *gøre* noget – men du ved ikke hvad. Urolig, opkørt og sitrende. Kan næsten ikke være i kroppen.

Pludselige grådanfald

Følelserne vælter frem uden varsel. Du græder midt i en sætning, og bagefter forstår du ikke helt hvorfor.

Humørsvingninger

Fra håb til håbløshed på få minutter. Som at blive kastet rundt af egne følelser.

Depersonalisering / derealisation

Du føler dig adskilt fra dig selv eller verden. Som om du ser dit liv udefra gennem en rude.

Når tankerne mister fodfæste – de kognitive symptomer**Tankemylder**

Tankerne vælter ind, uden at du kan styre dem. Du når aldrig at tænke færdig.

Forvirring og koncentrationsbesvær

Du mister tråden midt i en samtale, glemmer ord og skal læse den samme sætning flere gange.

Hukommelsesbesvær

Du kan ikke huske, hvorfor du gik ind i et rum, eller hvad du lige sagde. Det føles som tåge i hovedet.

Selv mordstanker

For nogle sniger de sig ind i de mørkeste dage. De er abstinenssymptomer – ikke sandheder om dig. Brugere, der fik medicin for angst eller smerter, beretter, hvordan de ud af det blå pludseligt bliver hjemsøgt af tanker om at dø. Søg hjælp, hvis de bliver stærke. Ligesom andre abstinenser går de over med tiden.

Hallucinationer

Lyde, stemmer eller billeder, som ikke er der. Ofte korte og forbigående, men forvirrende.

Paranoia og psykotiske tanker

Du kan blive overopmærksom, bange for andres blikke, føle at noget ikke stemmer. Det føles virkeligt – men er abstinensskabt og forbigående.

Når sanserne går amok – de sensoriske symptomer**Elektriske stød ("brain zaps")**

Små lyn gennem hovedet, som at blive kortvarigt ramt af strøm. Kommer især, når du bevæger øjnene eller vender hovedet.

Tinnitus og lydoverfølsomhed

Ørerne ringer, og lyde føles skarpe som glasskår. Selv hvisken kan virke for højt.

Sløret syn og synsforstyrrelser

Verden flimrer. Lys virker for stærkt, eller du får tunnelsyn.

Myrekryb, prikken og snurren

Som tusind små dyr under huden. Det kan flytte sig fra sted til sted.

Brændende eller stikkende fornemmelser

Huden føles solskoldet eller elektrisk, selv ved let berøring.

Varme- og kuldefølelser

Du kan skifte fra isnende kulde til hede på få sekunder. Kroppens termostat danser.

Lys- og lugtoverfølsomhed

Sanserne er skruet op. Lys, lyde og lugte føles alt for stærke.

Svimmelhed og balanceproblemer

Som at gå på et gyngende dæk. Verden vipper, og du må støtte dig til væggene.

Koordinations- og gangbesvær

Du mister finmotorikken – hælder vand ved siden af glasset, snubler over dørttrin.

Når søvnen går i opløsning**Søvnløshed og urolig søvn**

Kroppen vil ikke falde til ro. Du døser hen og vågner igen. Tankerne holder fest, mens du længes efter stilhed.

Hyposomni (øget søvnbehov)

Nogle går den modsatte vej: sover tungt, mange timer, men vågner stadig trætte.

Mareridt og livagtige drømme

Drømmene bliver klare, stærke og til tider skræmmende. Du vågner med følelsen af, at de stadig er virkelige.

Når kroppen glemmer intimitet – seksuelle symptomer**Manglende lyst**

Kroppen reagerer ikke, som den plejer. Seksualiteten føles fjern, som om nogen har slukket lyset.

Hypersensitivitet

Berøring kan føles overvældende, næsten for meget. Nervesystemet er på overarbejde, også dér.

For tidlig sædafgang / nedsat orgasmeevne

Signalvejene, der styrer lyst og nydelse, er midlertidigt forstyrrede. For de fleste normaliseres det gradvist igen.

Når kroppen bliver et mysterium, ingen kan løse

Ja, du kan næsten blive helt forpustet bare af at skimme listen. Jeg stødte engang på en, der klogt formulerede, at når du trapper ud, findes der nærmest ikke flere måder, kroppen kan have det elendigt på. Om nogen rent faktisk har lavet en optælling, ved jeg ikke – men det føles sandt, når du står midt i stormen. For du kan få det rædselsfuldt på alle tænkelige og utænkelige måder. Så dårligt, at du er sikker på, at noget alvorligt er gået i stykker indeni dig. Både mentalt og fysisk. Noget konkret og uigenkaldeligt galt. Som om kroppen er ved at bryde sammen celle for celle, mens du står midt i det og prøver at finde ud af, hvordan du overhovedet trækker vejret normalt igen. For det føles ægte. Ligesom når du banker lilletåen ind i et bordben og verden eksploderer i smerte.

Jeg har hørt nogen sige, blandt andet fra MedicinRådgivningen, at mange af os, der trapper ud, bliver undersøgt fra top til tå – blodprøver, scanninger, kikkertundersøgelse, you name it – uden at lægerne finder tegn på noget. For sådan er det ofte: kroppen larmer, sundhedssystemet leder, og til sidst står alle og klør sig i nakken, mens symptomerne fortsætter med deres eget lille kaosbal.

Jeg har selv ligget på briksen, fået stukket nåle i armen, haft kikkert i maven og ultralyd på de indre organer – uden resultat. Smerterne var ægte nok, men mysteriet forblev uløst. Og så, som månederne gik, forsvandt de bare... stille og næsten ubemærket, som dugdråber på vinduet, der langsomt tørrer ud.

Jeg har hørt den samme historie igen og igen fra andre under udtrapning: hjertet, der hamrer uden årsag; huden, der brænder; svimmelheden, der kommer og går som en ubuden gæst og så videre. Og hver gang: ingen fund. Ingen forklaring. Og så forsvinder det igen.

Det betyder selvfølgelig ikke, at du skal affeje alt som "bare abstinenser". Kroppen er klog, og den skal tages alvorligt. Så hvis du bliver bekymret, skal du altid søge læge. Men måske – bare måske – er det ikke kroppen, der er i stykker. Måske er det nervesystemet, der spiller flippermaskine, mens det prøver at finde tilbage til ro. Men er du i tvivl, så få det endeligt undersøgt.

Når livet skifter mellem bølger og vinduer

Når du langsomt holder op med at tage din medicin, kan det føles som at befinde sig midt i et mærkeligt vejrskifte. Kroppen og sindet bliver et klima i konstant

forandring. Nogle dage kan alt føles let – som om solen endelig bryder igennem efter en lang vinter. Det er vinduerne: små eller længere pauser, hvor alt falder på plads, og du næsten glemmer, at du er i gang med udtrapning. Det kan også bare være ”beskidte vinduer” – Dirty Windows – hvor abstinenserne ikke er så voldsomme, som de plejer at være, og du for en stund kan trække vejret en anelse lettere. Andre dage rammer en bølge. Pludselig vælter alt igen – du bliver ked af det, angst, træt, måske svimmel eller svajende som et træ i stormen. Det er forvirrende, fordi du troede, du var på vej ud af det værste efter en reduktion. Men bølgerne betyder ikke, at noget er gået galt – de er tegn på, at kroppen arbejder, justerer og forsøger at finde sin nye balance.

Udviklingen sker i ryk. Nogle gange føles det, som om du står stille i en endeløs storm, hvor der ikke sker andet end uro, rystelser og tåge. Men så, uden varsel, letter det. Stilheden siver ind som forårsluft gennem en sprække i muren, og du opdager, at der pludselig er blevet helt stille. Et vindue er ankommet. Kroppen puster ud, sindet bliver blødere, og du kan mærke glimt af, hvordan det er at være dig – uden kamp.

Sådan kan tiden efter en reduktion opleves: et skiftende landskab af bølger og vinduer. I begyndelsen fylder bølgerne mest. De er som vinterens kolde front – hårde, uforsonlige, næsten uden ophold. Men langsomt, næsten usynligt, begynder vinduerne at tage over. Først et par minutter her og der måske, så en time, en eftermiddag, en hel dag. Som forår, der lister sig ind, mens frosten stadig ligger i skyggerne. Der kommer varme i luften, men kulden kan stadig stikke hovedet frem. Pludselig, midt i solskinnet, kan der falde en sidste snebyge – en bølge, som minder dig om vinteren, som ikke varer ved.

Vinduerne kan vare alt fra et øjeblik til dage ad gangen. De kan komme snigende som en mild brise eller ramme pludseligt, som når mørke skyer forsvinder på et sekund. Og lige så hurtigt kan en bølge tage over igen, uden varsel, som et skift i vinden.

Men over tid sker der noget smukt: balancen tipper. Bølgerne mister styrke, vinduerne bliver længere, og du begynder at mærke et nyt klima tage form i dig. For hver solstråle, der varer lidt længere end den forrige, ved du, at du er på vej mod varmen – og at foråret, dit indre forår, er på vej for at blive.

Forløbet med bølger og vinduer er lige så individuelt som fingeraftryk. Der findes ikke ét mønster, ingen manual og ingen kalender, der kan forudsige, hvornår stormen letter eller vinden vender. Nogle oplever tydelige skift – en dans mellem lys og mørke – hvor vinduerne kommer som små gaver midt i uroen. Andre mærker næsten ingenting af den slags. For nogle dukker det første vindue først op langt henne i forløbet – måske efter måneder, hvor alt har føltes som én lang bølge. Og så, en dag, vågner de og opdager, at kroppen føles anderledes. Roligere og lettere. Som om stormen endelig har lagt sig uden et farvel.

Der er også dem, der næsten ikke får vinduer – eller slet ikke oplever vinduer. De hænger fast i det tunge og tågede, hvor dagene smelter sammen, og alt føles uendeligt. Det betyder ikke, at helingen ikke sker – kun at den foregår dybt inde i

systemet, i det stille og usynlige. Kroppen arbejder stadig, genopbygger og justerer. Den gør det bare i sit eget tempo, som jorden under sne, hvor foråret allerede er i gang, længe før du kan se det.

Det er her, at en særlig opmærksomhed på symptomerne – som en liste med karakterer fra for eksempel 1 til 5 – kan afsløre, at kvalmen bevæger sig fra det tunge til det lette, selvom den endnu ikke er helt væk og hovedpinen er gået fra 5 til 3. Nogen kalder det ”Dirty windows”, når abstinenserne holder ved, men ændrer styrke fra det svære til det lette. Det kan give håb, når du hænger urokkeligt fast i det tunge og tågede.

Jeg havde få vinduer undervejs – men heller aldrig hele dage uden. Mine vinduer kom i glimt, som korte sprækker af klarhed midt i tågen. Et par minutter til at begynde med. Senere et kvarters tid, et par timer, måske en eftermiddag, hvor jeg kunne mærke mig selv igen. Og så trak mørket sig sammen som en elastik og trak mig tilbage i uroen.

Mange oplever, at morgenerne og formiddagene er de værste. Det er, som om kroppen vågner før sjælen og endnu ikke har fundet sin rytme. Pulsen er høj, tankerne løber, og alt sitrer. Men som dagen skrider frem, begynder noget at løsne sig. Abstinenserne dæmpes, og ved aftenstide kan der sågar opstå øjeblikke af helt almindelig ro – som om intet nogensinde havde været galt. Og så, næste morgen, starter hele cirkuset forfra. Sådan fik jeg det også henad vejen.

Andre har det omvendt. Dagen starter blidt, med et vindue af ro, og så tager bølgerne til i takt med lyset. Mod aftenen ruller uroen ind, og natten bliver lang. Men uanset mønsteret er pointen den samme: intet varer ved. Hver bølge har et ophør, hvert vindue sin tid. Det hele bevæger sig, selv når du sværger, at du står stille. Og midt i alle forskellene findes én fælles sandhed – at selv de længste vintre før eller siden må give slip, og at varmen, uanset tempo, altid finder vej tilbage.

Skiftet mellem vinduer og bølger kan være både en gave og en prøvelse. Du kan have en aftale, alt føles let, og du befinder dig midt i et vindue — klar, håbeful, næsten høj på lys. Verden står åben, kroppen samarbejder, tankerne glider som både på stille vand. Det føles som at være tilbage.

Og så, fem minutter før aftalen, skifter det. En bølge rejser sig, tung og ubestemmelig. Pludselig føles den samme aftale som et bjerg. Kroppen lukker sig, energien siver ud mellem fingrene, og det, der før var muligt, virker nu fjernt. Du ser dig selv i spejlet og forstår ikke helt, hvordan du kunne føle det så anderledes før. Og brødebetyngtet må du ringe afbud – endnu en gang.

Skiftet kan også – skal jeg være den første til at indrømme – være tegn på, at et nervesystem i knæ reagerer på alle typer følelsesmæssige udsving – ikke bare på følelser fra den negative side af spektret, men også på glæde og positive forventninger, ligesom bekymringer for, om du nu kan overholde aftalen, kan ende med at blive en selvopfyldende profeti.

Det kan også være omvendt: du har allerede aflyst en aftale på grund af ugelange bølger, pakket dig selv ind i skuffelse og ubehag, og fem minutter efter, at mødet skulle have fundet sted, bryder solen igennem skydækket. Du mærker energien i kroppen igen, som om nogen har trykket play, og du ærgrer dig i alle regnbuens farver over det, du nu går glip af. Kunsten — den svære, levende og menneskelige kunst — er så at læne sig ind i det alligevel. Nyde roen, når kroppen falder til hvile og lytte til stilheden, når sindet ikke larmer. Og så komme videre.

Når hjernen spiller falsk – før den finder tonen

Hjernen er et forunderligt og fintfølelse orkester, hvor hver sektion spiller i sit eget tempo. Når du trapper ud af medicin, skal alle instrumenterne finde tilbage til deres naturlige rytme – men de stemmer sig ikke på én gang. Nogle dele af hjernen vågner hurtigt og finder melodien igen, mens andre stadig spiller falsk, forsinket eller helt ude af takt. Derfor kan du føle dig klar, stabil og let den ene dag – eller det ene øjeblik – for så, uden varsel, at blive væltet omkuld den næste dag eller det næste øjeblik. Det er ikke dig, der fejler. Det er bare orkestret, der stadig øver.

Hjernen er nemlig ikke ét samlet system, men et netværk af kredsløb, der kommunikerer med kroppen i et sindrigt samspil. De dele, der styrer søvn, angst, humør, energi og sansefølelser, genfinder balancen i forskellige hastigheder. Nogle kredsløb reagerer hurtigt på fraværet af medicin og begynder at fungere mere frit. Andre er som langsomme skildpadder, der først dukker op, når støvet har lagt sig. Det er derfor, du kan have en uge, hvor alt føles let og frit – og så pludselig, uden forklaring, blive kastet tilbage i uro, tåge eller tristhed.

Men nervesystemet er ikke en øde ø. Det lever i konstant udveksling med verden – med lyset, luften, stemmerne, maden, bevægelserne og berøringerne. Hver sansning – 11 millioner af slagsen i sekundet, som du ikke ænser, fordi det foregår uden for din bevidsthed – sender små beskeder ind i hjernen fra kroppen og udefra, og de kan enten dulme eller forstyrre orkestret. Et varmt bad kan blødgøre musikken, mens et skarpt lys kan få nerverne til at dirre. Selv kulde kan være lindring. Jeg fandt ud af det en vintermorgen, hvor jeg gled ned i det iskolde vand og – til min egen forundring – mærkede roen brede sig. Ikke bagefter, men dernede. Midt i kulden. Det var, som om alt larm indeni blev frosset til is og sank til bunds. Da jeg steg op igen, flimrede lyset over vandet, kvalmen var væk, og benene, der plejede at brænde, følte levende på en ny måde. Humøret løftede sig, stille og klart som vinterluften. Det var dér, min vinterbadekarriere begyndte.

For andre virker kulden modsat – som et chok, der får systemet til at lukke sig. Vi reagerer forskelligt, for hver krop spiller sin egen melodi. Mad, for eksempel, blev min disharmoni. I årevis kunne selv en lille portion få hele mit system til at skælve. Maven snørede sig sammen, hovedet snurrede og hjertet galoperede. Det var, som om hver bid udløste et helt orkester af uro. Jeg blev kvalm, søvnløs – alt på én gang. Det handler ikke om vinduer og bølger, som er hjernens egen rytme, men om, hvordan nervesystemet reagerer på alt, hvad verden byder på.

Kroppen spiller også med. Hormonsystemet, fordøjelsen, musklerne og immunforsvaret – alt skal finde sit nye leje. Nogle dage er det som om, hele systemet arbejder i harmoni, og du glider gennem dagen i et mildt og stabilt flow. Andre dage føles det, som om hver celle er på overarbejde, og hjernen sender forvrængede signaler ud i kroppen.

Og det mest paradoksale? Det skifter netop, når du mindst venter det. Du kan vågne midt i en tung bølge og pludselig mærke, at noget letter, uden du har gjort noget særligt. Eller du kan sidde i et vindue – rolig, afslappet og glad – og så, ud af det blå, mærke at uroen sniger sig ind igen. Det er hjernen, der justerer. Den drejer på de sidste knapper og forsøger at finindstille balancen.

Tænk på det som naturens egen genoprettelsesproces: et landskab, der retter sig efter et jordskælv. Først ser alt kaotisk ud – revner, rystelser og ubalance. Men langsomt finder elementerne tilbage på plads, ét lag ad gangen. Det er sådan, hjernen heler. Ikke lineært, men levende – i rytmer, ryk, bølger, udsving og små mirakler af ro midt i det uforudsigelige.

Så når du mærker, at alt pludselig ændrer sig, så husk: det er ikke et tilbagefald, men bevægelse. Det er hjernen, der finjusterer sig, én del ad gangen – på vej mod helhed.

Hvad gør du, når uvejret raser efter en reduktion?

Der kan komme et tidspunkt, hvor kroppen skriger, og sindet puster sig op som en storm i et glas vand. Du står midt i uvejret, mens systemet ryster og råber efter balance. Og hvad gør du så? Der er i bund og grund to veje at gå, når uvejret tager til: Du kan stå fast og lade stormen rase, mens du minder dig selv om, at ingen storm varer evigt. Eller du kan midlertidigt gå et trin op ad dosisstigen igen – til det niveau, hvor du sidst oplevede stabilitet, eller hvor abstinenserne var til at holde ud.

Ofte falder bølgerne til ro, og kroppen finder tilbage til sin rytme igen, når du går lidt op i dosis. Det er dog ikke altid, finten virker. Nogle gange kaster havet dig blot hårdere rundt – abstinenserne bliver værre. Så det kan være lidt af en chance at tage. Jeg har ikke tal på, hvor ofte det hjælper, og hvor tit, det er forgæves. Men jeg har mødt mennesker i begge lejre.

Det er ikke et nederlag at øge dosis igen. Tværtimod er det et tegn på, at du navigerer klogt i et uforudsigeligt farvand. Jeg gjorde det selv et par gange undervejs. Første gang uden mærkbar effekt – senere med en tydelig lindring, som om nogen havde skruet ned for støjen i mit nervesystem.

Nogle vælger sågar med vilje at tage store hug i begyndelsen af deres udtrapning og reducere med store doser – det flade stykke på udtrapningskurven – vel vidende, at de senere måske må øge lidt igen, før de tager næste skridt nedad. En slags rytmisk dans med kroppen: to skridt frem, ét tilbage, men stadig i bevægelse mod frihed. Når de så igen står på fast grund, fortsætter de

udtrapningen – denne gang langsommere og mere ydmyg over for kroppens tempo.

Når abstinenserne spiller skyggeteater med din gamle lidelse

Da abstinenser og tilbagefald kan ligne hinanden til forveksling, er det vigtigt at kunne skelne. Mange abstinenser er nemlig psykiske – som angst, depression, psykoser og manier – og derfor kan det være svært at vide, om det er gamle symptomer, der er vendt tilbage, eller abstinenser, der bare ligner. Grænsen bliver sløret, som et spejlbillede i regn, og det kan føles, som om du er blevet ramt af din gamle lidelse igen – selvom det i virkeligheden bare er hjernen, der kæmper for at finde balancen efter reduktionerne.

Det er netop her, mange falder i medicinfælden igen – hvor både du og lægen tror, at du er ”syg” igen. Nogle fortsætter derfor på medicinen, andre bliver sat op i dosis, og nogle får ovenikøbet ny medicin, fordi de nu tilsyneladende har udviklet psykiske lidelser, de ikke havde før – angst, bipolaritet eller en psykose for eksempel. Som om hjernen pludselig ud af det blå har opfundet nye diagnoser fra bunden af.

Men hvad er hvad? Det kan være næsten umuligt at skelne, hvis du udelukkende har psykiske abstinenser. Abstinenserne kan klæde sig ud som gamle symptomer. Så hvordan lærer du at afsløre dem, når abstinenserne trækker i kostumer og spiller dine gamle symptomer på scenen som en troværdig stunt-double?

Det er et af de store spørgsmål, når du trapper ud af psykofarmaka. For både abstinenser og tilbagefald kan føles som at blive væltet omkuld af en tidevandsbølge – og på overfladen ser de næsten ens ud.

Et tilbagefald er som at møde en gammel skygge, du kender alt for godt. De samme tanker og de samme følelser, der kravler op fra fortiden og sætter sig tungt på brystet. Det er genkendeligt – på den ubehagelige måde. Du ved, hvor mørket begynder, og du ved, hvordan det føles, når det tager fat.

Abstinenser derimod er som elektriske stød i et system, der er ved at nulstille sig. De kan føles fremmede – som om hele kroppen spiller i disharmoni.

Har du også fysiske symptomer, er det meget sandsynligt, at dine symptomer er reaktioner på udtrapningen. Forskere har for eksempel identificeret femten symptomer, der med størst sandsynlighed skyldes selve udtrapningen og ikke en tilbagevenden af psykisk lidelse: de berygtede ”brain zaps”, akatisi – den forfærdelige indre uro, der får kroppen til at dirre – svimmelhed, kvalme, opkastning, diarré, problemer med balance og koordination, tinnitus, muskelspændinger, hjertebanken, voldsom svimmelhed, livagtige drømme, hukommelsesproblemer, lys- og lydfølsomhed og til tider forbigående psykotiske symptomer, som du aldrig har haft før. Alt sammen udtryk for et nervesystem, der prøver at finde sin rytme igen efter mange års kemisk dirigering og ikke tilbagefald.

Tilbagefald og abstinenser forløber også forskelligt. Abstinenser kommer ofte i bølger – gode dage, dårlige dage, så lysner det igen, før næste bølge skyller ind. Som havet, der trækker sig tilbage og pludselig vender med fuld kraft. Mønstret kan også skifte i løbet af den samme dag. Tilbagefaldet derimod er mere stabilt: mørket lægger sig og bliver hængende, tungt og stædigt, uden at give slip af sig selv.

Selv kroppens reaktion på medicin kan afsløre noget. Hvis symptomerne dæmpes næsten med det samme, når du tager en lille dosis igen, peger pilen som regel på abstinenser. Hvis det derimod først letter langsomt – over uger på fuld dosis – er det typisk et tilbagefald, der har fået fat.

Også timingen kan give et fingerpeg. Abstinenser starter ofte kort efter en dosisændring eller et stop – inden for timer, dage eller uger – mens et tilbagefald som regel dukker op mere gradvist, måske måneder senere, og kan ske helt uafhængigt af medicinen. Det skal ikke være let, og det gør det ikke nemmere at skelne, at abstinenser hos nogle kan være forsinkede og først dukke op måneder senere. Er det tilfældet, skal du kigge på det samlede mønster af symptomer og tjekke efter, om der er sket noget i dit liv, der kan forklare en genopblussen af din oprindelige lidelse – hvis ikke, der er det, taler det for, at der er tale om abstinenser.

Jeg oplevede en abstinensdepression, der kom ud af det blå, få dage efter jeg havde reduceret dosis. Der var intet i mit liv, der havde ændret sig – ingen kriser, ingen konflikter og ingen ydre forklaring. Alligevel vågnede jeg en morgen med en tung, grå tomhed indeni. Alt føltes meningsløst, som om verden var gledet et skridt væk fra mig. Men midt i det hele lå der også et stille håb – en fast beslutning om, at jeg ville fortsætte udtrapningen. Og så, efter omtrent en måned, lettede mørket igen, lige så pludseligt som det var kommet. Ikke fordi noget i mit liv ændrede sig, men fordi kroppen selv fandt tilbage til sin balance, da stormen havde lagt sig. Og siden da er jeg ikke én eneste gang blevet ramt af den uforklarlige og tunge tristhed.

Nogle beskriver faktisk abstinensdepressionen som værre end den oprindelige depression – tungere, dybere og mere meningsløs. Og det samme gælder abstinensangst, som nogen kalder *kemisk angst*. Den kan føles voldsommere, end den angst, de kendte før. Hvor de tidligere måske frygtede bestemte ting – sociale situationer, sygdom og søvnløshed – kan abstinensangsten brede sig til alt og træde den kropslige rædselsspeeder helt i bund. Nogen beskriver det som ren terror, når abstinensangsten for alvor ruller sig ud.

Psykotiske oplevelser kan føles mere intense eller anderledes end dem, de kendte. Og søvnløsheden eller uroen efter beroligende medicin kan være langt mere voldsom, end de nogensinde har prøvet før.

For mange er det en chokerende oplevelse, fordi symptomerne ikke bare ligner den lidelse, de havde før – de overgår den 1000-fold. Mange synes ligefrem, de daværende symptomer var latterlige milde og ligegyldige sammenlignet med dem,

de oplever under udtrapningen. Og hvorfor kastede de sig overhovedet over medicinen dengang?

Men det kan altså føles som et alvorligt tilbagefald, og du risikerer at blive grebet af frygt – at tro, at du er tilbage ved begyndelsen: *Er jeg ved at blive syg igen? Kommer jeg nogensinde ud af det her?* Du risikerer at dømme hver rystelse, hver søvnløs nat som et tegn på, at alt håb er ude. Kroppen reagerer, og sindet forsøger febrilsk at forklare – og pludselig bliver ubehaget til et bevis på, at det værst tænkelige er sket: at du ikke kan klare dig uden medicin. Men ofte er det noget helt andet, der er på spil: hjernens egen overreaktion på, at medicinen trappes ned.

Fænomenet kaldes rebound – en midlertidig overreaktion. Hjernen larmer, fordi den i forsøget på at genvinde sin balance, skruer alt, alt for højt op for signalerne – for sanserne, tankerne, følelserne og hele orkestret af liv.

Og det er netop her, mange bliver forvirrede. For når kroppen larmer, og sindet gør ondt, som det aldrig har gjort før, kan det være svært at vide, hvad der egentlig foregår. Er det abstinenser? Er det rebound? Eller er det et tilbagefald?

Selvom det ikke altid er let, er det vigtigt at kunne skelne mellem de tre tilstande for at passe på dig selv. Så lad mig kort opsummere og vise dig, hvad forskellene på de tre er:

Abstinenser er hjernens “mangelsymptomer”. Kroppen har vænnet sig til medicinen, og når den forsvinder, reagerer den med klassiske abstinenser: kvalme, svimmelhed, svedeture, søvnløshed, elektriske stød i hovedet, uro, tristhed og så videre. Det er som at træde ud i kulden efter at have siddet i et varmt bad – ubehaget er ægte, men det skyldes en pludselig ændring og ikke en ny lidelse.

Rebound handler ikke kun om, at der midlertidigt er for lidt eller for meget signalstof eller for få eller for mange receptorer. Hjernen forsøger at rette op på ubalancen, men kommer til at overreagere. Den skruer for voldsomt på sin indre styring og bliver midlertidigt overophedet. Det er, som om hele systemet fyrer for mange signaler af på én gang: tanker, følelser og kropslige fornemmelser vælter frem som en storm, der har mistet retningen.

Derfor bruges begrebet *rebound* til at forklare, hvorfor de psykiske symptomer, som medicinen oprindeligt dæmpede – for eksempel angst, tvangstanker eller nedtrykthed – kan blusse voldsomt op under udtrapningen. Som de aldrig har gjort før.

Tilbagefald er til gengæld noget helt andet. Det er ikke en biologisk overreaktion, men et gammelt psykologisk mønster, der begynder at snige sig ind igen – gamle bekymringer, tankespiraler og undgåelsesstrategier. Det vokser langsomt, som ukrudt i kanten af haven, og hænger ikke direkte sammen med dosisændringer, som jeg var inde på før.

De afgørende forskelle er altså:

- **Abstinenser:** kroppen vænner sig af med stoffet.
- **Rebound:** hjernen overreagerer, mens den genfinder sin balance.
- **Tilbagefald:** gamle tanker og mønstre får fat igen.

Man kan sige, at abstinenser er fravær, rebound er overflod, og tilbagefald er gentagelse.

Den svære sandhed er, at du ikke altid kan vide det med det samme, om det er abstinenser eller et tilbagefald. Nogle gange må du ganske enkelt stå stille og se, om stormen driver over af sig selv – som abstinenser gør, hvis de bliver tilbudt tilstrækkelig med tid – eller om mørket begynder at sætte rødder og vokser, som et tilbagefald. Her kan en dagbog blive din kompasnål: Når du skriver, får du øje på mønstre, der ellers drukner i ruset af ubehag og uro.

Oveni kan jeg tilføje – at hvis formålet med at trappe ud er at leve et liv uden medicin – et liv, hvor du kan rumme dig selv, også når det gør ondt – så bliver det afgørende, at du finder nye måder at møde de psykiske bølgedale på, i stedet for at søge tilbage til det velkendte. For angst, tristhed og uro forsvinder ikke fra menneskelivet. De bliver bare tydeligere, når medicinen ikke længere lægger dæmper på udsvingene.

Derfor handler udtrapningen ikke kun om at fjerne noget – men om at lære nyt. At bygge redskaber, der gør det muligt at stå i stormen uden at drukne. Her kan metakognitiv terapi og mindfulness blive uundværlige rejsefæller. I metakognitiv terapi lærer du at lade tankerne være, som de er, uden at hoppe med på dem – at lade bekymringerne drive forbi som skyer på himlen, i stedet for at jage dem rundt. I mindfulness øver du dig i at vende tilbage til nuet, igen og igen, uanset hvad sindet finder på – og blive i stormen. Begge tilgange vender jeg tilbage til lidt senere.

Kindling – når det mindste pust kan sætte hele systemet i flammer

Forestil dig, at din hjerne er et bål. I begyndelsen skal der en tændstik, lidt avispapir og tålmodighed til, før flammerne tager fat. Men hvis du tænder det samme bål igen og igen, skal der til sidst næsten ingenting til. Et enkelt pust og gløderne blusser op. Sådan fungerer kindling.

I forbindelse med udtrapning af psykofarmaka betyder det, at hjernen efter flere omgange med op- og nedjusteringer af medicinen, præparatskift, måske en kold tyrker eller bare for store reduktioner for hurtigt efter hinanden kan ende med at blive overfølsom. Hver gang du ændrer noget, mister nervesystemet lidt af sin robusthed. Til sidst kan selv den mindste dosisændring føles som et jordskælv.

Når medicinen forsvinder under udtrapningen, skal hjernen som bekendt selv genfinde balancen. Hos nogle sker det stille og roligt. Hos andre reagerer systemet som et nervesystem på overarbejde – cellerne bliver skydeglade, fyrer løs på alt og alle. Det føles som at stå midt i et fyrværkeri, hvor alle raketter går af på én gang.

Kindling føles som at leve med en volumenknop, der er gået i stykker. Verden er skruet op på maks. Sanserne står åbne som vinduer i stormvejr. Lys bliver for skarpt, lyde for høje, lugte for stærke. Kroppen reagerer på det mindste: sukker kan føles som et kemisk chok, kaffe som et elektrisk stød. Et glas vin, lidt D-vitamin eller en ny urtete og parfumerede rengøringsmidler – og kroppen svarer med uro, rystelser eller gråd. Selv glæde kan føles for voldsom, fordi systemet reagerer på alt.

Det er ikke indbildning. Det er kindling – en hjerne, der er blevet hypersensitiv efter for mange omstillinger.

Kindling opstår, når hjernen bliver forstyrret for ofte og for voldsomt. Derfor er nøgleordet langsommelighed. Hver dosisændring er som at lære et nyt sprog – går du for hurtigt frem, mister du meningen.

Nedtrapningen skal være stille, stabil og skånsom. Det ved du alt om. Ingen hurtige stop, ingen zigzag mellem præparater, ingen “jeg tager bare lidt mindre i morgen”. Hjernen har brug for rytme og gentagelse for at finde sin egen balance igen.

Men overfølsomheden betyder ikke, at noget er ødelagt. Kindling er ikke et tegn på, at du fejler, men på at hjernen har været igennem for meget for hurtigt – og nu beder den om tålmodighed. Om langsomhed og nænsomhed. Kindling viser, at hjernen arbejder på højtryk for at finde tilbage til ro. Det er midlertidigt, selvom det kan føles som en evighed. Og langsomt, over uger og måneder – år for nogen – finder den tilbage. Den lærer at lade gnister være gnister – uden at sætte hele systemet i brand.

Jeg havde ikke hørt ordet kindling, før min krop selv begyndte at skrive det på tavlen med flammende bogstaver. En kold tyrker. Flere præparatforsøg. Op og ned i dosis, frem og tilbage – som et nervesystem med foden på speederen og bremsen samtidig.

Efter det reagerede jeg på alt. Sukker blev til gift. Lys til stød. Lyd til slag. Jeg havde ikke oplevet min krop så spændt op siden dengang, jeg var på fire præparater og Anjas stille suk fik min krop til at eksplodere.

Jeg blev lysfølsom, lydfølsom og verdensfølsom. Hvor jeg før kunne have klienter, selv efter en søvnløs nat, kunne jeg under udtrapningen ingenting. Manglende søvn føltes som tortur. Det var, som om nogen trak en kæde af lyn gennem kroppen – indefra. Et nervesystem, der nægtede at hvile, selv når jeg tryglede om det.

Kindlingen fulgte mig længe, efter medicinen var ude. År, faktisk. Abstinenser, senfølger, et alarmberedskab, der ikke forstod, at kampen for længst var forbi. Min krop var konstant beredt – som et dyr, der stadig lytter efter fodtrin i mørket, længe efter jægeren er gået hjem.

Men det begyndte langsomt at ændre sig. Gnisterne blev færre. Flammerne roligere og sukkeret kom på bordet igen. Ja, i lang tid havde det søde stads faktisk en beroligende effekt på kroppen efter aftensmaden. Så mens resten af familien gik i madkoma, var jeg klar til næste kapitel fem minutters tid efter sidste godbid – den sukkersøde dessert. Sådan kan et kindlingplaget nervesystem paradoksalt nok opføre sig - først skyr det sukkeret som ild, siden falder det til ro i sødmen.

Når blodet er rent, og nervesystemet stadig skriger

Efter endt udtrapning af psykofarmaka oplever mange, at abstinenserne bliver hængende længe efter. En undersøgelse fra 2024 viste, at næsten halvdelen, 49,5 procent, stadig havde symptomer mere end ét år efter sidste dosis. 32,2 procent kæmpede med dem i over to år, og 10,7 procent – hver tiende – mærkede dem stadig efter mere end fem år.

På engelsk kaldes langvarige abstinenser efter udtrapningen for Protracted Withdrawal eller PAWS – Post Acute Withdrawal Syndrome. Det er altså et velkendt fænomen, at abstinenserne hos nogle brugere fortsætter længe efter udtrapningen. Hurtige udtrapninger og pludseligt ophør øger risikoen for langvarige abstinenser.

For mange kommer chokket netop efter medicinen er ude af kroppen. For rent fysisk går det hurtigt: efter fem-seks gange lægemidlets halveringstid er stoffet væk fra blodbanen. Og det tolker en del læger som tegn på, at kroppen nu også er fri af påvirkning. Men sådan fungerer det ikke. For selvom medicinen forlader kroppen, efterlader den et system, der skal bygge sig selv op fra grunden – et gigantisk, biokemisk genopbygningsprojekt. Kroppen skal genfinde sine naturlige rytmer, sit eget kemiske sprog og sin balance. Det er først dér, arbejdet for alvor begynder hos nogle.

For mig tog det mere end fire år at komme mig. Det første år var det værste. Jeg var skiftevis rastløs og lammet, som et dyr fanget i et alt for lille bur. Jeg kunne ikke arbejde. Dage gled ud af hænderne, og måltiderne var simple, ofte bare en færdigret med computeren i skødet solidt plantet i sofaen. Abstinenserne toppede som et stormvejr i kroppen – brændende uro under huden, tryk i hovedet, flimrende syn, hjertet der sprang over, kvalme, svimmelhed, muskler, der sitrede, som om de havde drukket alt for meget kaffe.

Søvnen faldt fra hinanden. I flere perioder sov jeg ikke tre nætter i træk. I andre kun hver anden nat eller tredje nat – kort, urolig søvn med masser af livagtige drømme, som jeg aldrig havde oplevet før. Kroppen reagerede voldsomt: pulsen galoperede, huden blev overfølsom, og temperaturreguleringen gik i udu. Jeg forsøgte febrilsk at skabe struktur – stå op, spise, gå en tur, skrive tre linjer i en notesbog – alt reduceret til det mest nødvendige. Jeg lavede aftaler, håbefuldt efter kontakt, men måtte igen og igen aflyse, når kroppen sagde stop, hvorefter jeg sank ned i et mørkt og ensomt hul. Jeg har siden mødt mange, der – ligesom jeg – blev hårdt ramt efter sidste dosis.

Men så, langsomt, næsten umærkeligt, begyndte noget at skifte. Det var ikke et pludseligt vendepunkt, bare små bevægelser i retning af liv: en dag kunne jeg handle ind uden panik. En anden dag kunne jeg høre musik uden at få hovedpine. En nat sov jeg seks timer i træk. Det gik ubeskriveligt langsomt, men det gik fremad.

Og det er måske den vigtigste sandhed: selvom det tager tid – for nogle meget lang tid – så kommer kroppen sig. Hjernen heler, nervesystemet falder til ro, og kemien finder sin egen rytme igen. Det gælder også for dig, selvom du som mange andre kan blive hjemsøgt af tanker som; *”Hvad nu, hvis jeg er undtagelsen, der bekræfter reglen – og aldrig kommer mig.”* Men lige hvad det angår, er du heldigvis ikke et særligt tilfælde – så du skal nok komme dig. Også selvom det til tider kan føles lige så ubegribeligt som at tro på forår midt i januar. Spørg du de eksperter og coaches, jeg har mødt undervejs, siger de alle sammen det samme – du skal nok få det bedre.

Når udtrapningen slutter, og helingen tager over

Når du stopper med psykofarmaka, er det ikke bare et stof, der forlader kroppen – det er en hel biokemisk balance, der skal finde hjem igen. Hjernen og nervesystemet har i årevis arbejdet i takt med medicinen, og nu skal de lære at spille solo igen.

I begyndelsen kan abstinenssymptomerne derfor virke kaotiske og skiftende. Jeg oplevede, at de første uger og måneder for eksempel bød på hovedpine, svimmelhed og elektriske stødfornemmelser, fordi hjernen forsøgte at regulere sine signalstoffer, efter medicinen var væk.

Efterhånden som tiden gik, flyttede abstinenserne sig. Tarmene begyndte at protestere med kvalme, oppustethed og mavesmerter. Den såkaldte *hjerne-tarm-akse* kan være ustabil længe, hvilket forklarer, hvorfor mange mærker deres abstinenser “flytte sig” fra hovedet til maven.

Også hjertets rytme, søvnen og kroppens temperaturregulering kan svinge, fordi det autonome nervesystem – kroppens automatiske styresystem – forsøger at finde tilbage til sin naturlige balance. Hjernen og kroppen “taler” med mange forskellige signaler, og når ét system ændres, påvirker det alle de andre. Derfor kan abstinenserne skifte karakter undervejs.

Samtidig foregår der et massivt genopbygningsarbejde i hjernen og resten af kroppen. Receptorer, der tidligere var dæmpet eller overstimuleret, skal gendannes og justeres. Nye forbindelser skal dannes. Det er en form for indre neuroplastisk renovation, hvor kroppen bygger sig selv op igen – celle for celle. Og som ved ethvert stort byggeprojekt tager det tid, og der kan være perioder, hvor det hele ser meget værre og meget rodet ud, før det bliver bedre. Det er okay – det er ikke tegn på, at noget er galt og aldrig bliver anderledes. Det er sådan det kan være. Og det går over med tiden.

Helingen sker, selv når du ikke kan mærke magien endnu

Jeg skrev oprindeligt det næste afsnit til udtrapningsgruppen på Facebook. Dengang løb tråden over af tidligere brugere, der – som jeg selv engang – sad tilbage efter sidste pille og spejdede efter fred, lettelse og genfødsel. Men i stedet blev mange mødt af det modsatte: kroppen eksploderede som et jordskælv med lange, rystende efterdønninger, symptomerne rasede videre, og håbet om at være fri af medicinen begyndte at smuldre. Forvirringen var stor. Spørgsmålene endnu større. Hvorfor får jeg det værre, når jeg nu burde få det bedre? Hvad sker der med mig?

Jeg skrev teksten som et lys i mørket. Den skulle minde os om, at processen ikke stopper den dag medicinen er væk. Tværtimod begynder en ny, dyb og langsom bevægelse netop der. En bevægelse kroppen selv mestrer. Ikke med fanfarer, men med det stille, stædige arbejde under overfladen. Og du, der læser med nu, kan bruge den på samme måde: som et pusterum, et anker eller en hånd på skulderen. Et billede på, at du ikke er forkert. Tværtimod – kroppen er i gang, og balancen vender. Også selvom det ikke altid føles sådan i din krop.

Kroppen kan. Kroppen ved. Kroppen vender tilbage.

Forestil dig din udtrapningskrop som et fintfølede urværk. Ikke et almindeligt ur – men et ur skabt af naturen og finjusteret gennem millioner af år. Hvert lille tandhjul, hver fjeder, hver mikroskopiske komponent i din krop arbejder i et velkoordineret samspil med alle de andre livsvigtige dele. Og det mest utrolige er, at selv når urværket har været hårdt belastet, forsøgt bekæmpet og været ude af balance – så har det en indbygget evne til at finde tilbage til sin naturlige tilstand. Uden du behøver at styre det med viljen. Uden du behøver at forstå, hvordan kroppen gør det. Du skal bare give den tid og undgå at forstyrre den for meget – så klarer den det på egen hånd.

Efter måske mange års medicinforbrug har kroppen været igennem noget, der kan sammenlignes med en lang og voldsom krig. Af forskellige årsager har vi valgt at bekæmpe eller lægge låg på vores uønskede tanker og følelser med det, der i sandhed bedst kan beskrives som kemisk krigsførelse og brug af biologiske masseødelæggelsesvåben. Det lyder barskt, men kemien – det var i hvert fald meningen med medicinen – har bekriget et uønsket tanke- og følelsesunivers, og konsekvensen har været udryddelse af milliarder af receptorer, når kroppen har forsøgt at tilpasse sig invasionen af de fremmede stoffer.

Nervesystemet blev lagt i ruiner. Det har været i konstant alarmberedskab – i kronisk undtagelsestilstand. Celler har været ramt af bivirkninger. Signalerne i hjernen – dem, der styrer søvn, energi, ro, glæde, appetit og så videre – har været forstyrrede. Og så begynder udtrapningen. Og kroppen rystes endnu en gang med bibelsk kraft. Abstinenserne vælter ud skabene. Du oplever kroppen i opløsning. Helvedet indfinder sig skjult under huden og kaos hersker. Men dybt inde i dig begynder kroppen ganske langsomt at reparere sig selv og søge tilbage til sit naturlige udgangspunkt.

Celler i hjernen begynder at danne nye forbindelser. Nerveceller kommunikerer igen på egne vilkår uden den kunstige kemis indblanding. Hormonbalancer ude af trit begynder langsomt at regulere sig selv igen. Mave-tarmsystemet finder sig trin-for-trin til rette igen. Immunforsvaret får plads. Søvnssystemet forsøger ihærdigt at finde tilbage til sin velkendte gamle rytme igen. Alt dette sker automatisk, uden du bliver blandet ind i det, fordi kroppen har sin egen hukommelse. Den ved, hvordan den var før medicinen. Den ved, hvordan naturlig balance føles - ligesom du ved, hvordan ægte kærlighed føles.

Det er som om en hel hær af usynlige håndværkere – dine celler, din biokemi, dit autonome nervesystem – sætter sig for at genopbygge huset, mens du sover, græder, tvivler og kæmper. Du lægger måske ikke mærke til det dag for dag, men det sker – ligesom det spirende frø begravet i jorden udvikler sig udenfor dit synsfelt. Hele tiden. Små skridt. Usynlige sejre. Kunsten er at skabe de bedste rammer for naturens enestående sjak, der arbejder målrettet og dedikeret for at genskabe de tabte landskaber.

Kroppen er ikke bare en fysisk ting. Den er et system, der husker, justerer og hele tiden forsøger at bringe dig tilbage til ligevægt. Til en medicinfri version af dig selv – en version, hvor det hele fungerer af sig selv efter pillernes afsked.

Det tager tid. Men det er i gang. Lige nu. Mens du læser det her, arbejder kroppen stadig videre. Tandhjulene snurrer. Genopbygningen fortsætter. Balancen vender langsomt tilbage. Ikke fordi du presser den – men fordi du giver den lov og giver den tid. Og fordi den kan.

Midt i kampen skal vi huske at sætte pris på vores enestående krop og dens evne til at komme sig efter udtrapningen – også selvom det kan tage sin tid. Og ære den som en ærværdig guddom.

Sådan slap jeg for at rode rundt i tankerne – og fandt roen uden at fikse noget

*Nogle gange er den klogeste handling
ikke at gøre noget...*

Når du trapper ud, kan det føles som at stå i et kontrolltårn i tæt tåge: al trafik i hovedet taler i munden på hinanden, og udsigten er væk. I det virvar blev tre psykologiske værktøjer mit navigationsudstyr: metakognitiv terapi, mindfulness og værdier. Metakognitiv terapi hjalp mig med ikke at give tankerne sendetid på kommandobroen. Mindfulness lærte mig at blive stående, mens det ruskede. Og værdierne gav mig retning, også når radaren flimrede.

Der findes selvfølgelig mange andre måder at møde svære tanker, følelser og kropslige reaktioner på under en udtrapning. Det her er bare min vej og mine erfaringer – ikke en facitliste. For mig blev de tre metoder ikke endnu et “fiks det”-projekt, men en klogere måde at være i stormen på. Jeg havde brugt år på at prøve at forstå, analysere og kontrollere mit indre kaos – og det gjorde mig kun mere forpustet. Metakognitiv terapi, mindfulness og arbejdet med værdier viste mig en helt anden vej: at heling ikke handler om at få styr på alting, men om at holde op med at kæmpe imod. At jeg ikke behøver at rydde op i tankerne for at få ro, men kan lade dem drive forbi. At jeg ikke skal vente med at leve, til uroen forsvinder, men kan leve midt i den – med retning, venlighed og med lidt mere frihed for hver dag.

Og så fik jeg to fluer med ét smæk: De virkede, mens jeg trappede ud af medicinen – men de virker også bagefter, når livet uden piller begynder, og uønskede tanker eller tunge følelser stadig dukker op fra tid til anden. Kort sagt: De giver nye måder at møde det, medicinen før lagde låg på.

Afsnittene tager udgangspunkt i mine egne oplevelser. Jeg deler dem ikke som ekspert men som menneske i håbet om, at de måske kan være en hånd på skulderen og et lille kompas i lommen, mens du finder din egen retning.

Metakognitiv terapi - kunsten at give slip og lade sindets egen magi falde på plads

Vi mennesker bruger meget energi på at tænke over vores tanker. Vi analyserer, bekymrer os og prøver at forstå — alt sammen i håbet om at få kontrol over det, der føles kaotisk og ubehageligt. Men ofte sker det modsatte: Jo mere vi prøver at styre vores indre verden, jo mere mister vi fodfæstet.

Da jeg selv var under uddannelse til metakognitiv terapeut, lærte jeg alt dette i teorien. Jeg vidste, at det ikke handler om at ændre indholdet af tankerne eller finde de rigtige svar, men om at ændre relationen til dem. At tanker og følelser ikke skal fikses, men have lov til at passere. På papiret var det enkelt — næsten elegant i sin logik.

Men da udtrapningen stod for døren, var der især én ting, der bekymrede mig over alt andet: søvnen - angsten for ikke at kunne falde i søvn. Den særlige nattepanik, hvor kroppen er udmattet, men tankerne farer rundt som små lommelygter, der peger på alt det, der kan gå galt. Det var dér, teorien pludselig ikke længere var teori — det var en livline, der holdt mig flydende.

Inden udtrapningen kastede jeg mig derfor ud i et gruppeforløb i metakognitiv terapi. Jeg gjorde det ikke for at få styr på alle mulige abstinenser - for dem havde jeg ikke mødt endnu - men for at få behandlet søvnangsten. For at lære at lade tankerne være om "hvad hvis jeg ikke kan sove i nat - og hvad hvis jeg aldrig kommer til at sove igen uden medicin?".

At den metakognitive forståelse og tilgang til angstanke også kan bruges til abstinenser, var blot en bonus, jeg fik med i købet - det var jeg bare ikke klar over dengang.

I karrusellen af hvad-nu-hvis-tanker

Jeg husker stadig den første gang, jeg trådte ind i lokalet. Seks mennesker om et langt bord, hver med sit eget indre stormvejr. Nogle kom med depression, andre med angst og stress.

Rummet duftede af kaffe og nervøsitet. Psykologen smilede roligt, som om han allerede kendte vores kaos. Han talte om tanker, som om de var skyer — noget, der bare passerer, hvis man ikke stiller sig i vejen.

Jeg nikkede. Ikke bare som elev, men som én, der kendte manuskriptet. Jeg havde selv undervist børn og unge i de samme principper: At tanker ikke er farlige. At de ikke behøver at tro på alt, hvad hjernen siger. At de kan lade tankerne være.

Jeg havde sagt det utallige gange til andre. Men nu sad jeg der - ikke som psykolog, men som klient - og kunne mærke, hvor svært det er, når lokummet brænder i ens eget hoved.

Det er nemt nok at forklare teorien, når du sidder i klinikken med en ung i stolen. Noget helt andet er, når du selv ligger vågen tre om natten med hjertet hamrende, hjernen i overgear og tankerne, der hvæser: *Du falder aldrig i søvn igen.*

Jeg kendte teorien. Jeg kunne undervise i den i søvne. Og når du har medvind i livet og emmer af optimisme og overskud, er det heller ikke svært at lade ubehagelige tanker være. Men nu, hvor søvnen var blevet min fjende, blev det hele pludselig virkeligt. Psykologen forklarede: "I skal ikke bearbejde tankerne. I skal lade dem være." Lade dem være. Tre små ord, jeg selv havde sagt så mange gange — men som nu føltes som et maraton.

Jeg prøvede. Jeg sad om aftenen med hjertet galoperende og tankerne summende som en bisværmer fanget inde i mit kranie: *Hvad hvis jeg ikke falder i søvn? Hvad hvis det bliver endnu en nat uden ro? Hvad hvis jeg mister forstanden?*

Og jeg forsøgte at lade dem være — men tankerne råbte højere og inviterede kroppen med. Så jeg begyndte at analysere. *Hvorfor virker det ikke? Hvorfor kan jeg ikke gøre det, jeg selv underviser i?*

Jeg faldt i. Igen og igen. Som at blive suget ind i en glat rutsjebane af bekymringer, selvom jeg udmærket kendte alle advarselsskiltene.

Men efter nogle sessioner skete der noget. Hver gang jeg opdagede, at jeg var hoppet på bekymringstoget, opstod et lille mellemrum. Et splitsekund af bevidsthed. *Ah, der er jeg igen. På bekymringstoget.* Det var dér, jeg for alvor begyndte at forstå, hvor praksis og teori mødes — og hvor de skilles.

I gruppen grinede vi nogle gange af vores egne vaner. Hvor automatiske de var. Hvor hurtigt vi kunne tro, vi havde kontrol, bare fordi vi bekymrede os. "Jeg bekymrer mig for at forhindre, at noget går galt.", var der en der bemærkede. Jeg nikkede. Det var også mig. Selv efter år som psykolog sad jeg fast i den samme grundlæggende overbevisning, jeg så hos så mange af mine egne klienter: At bekymringer var et slags sikkerhedsnet. At jeg holdt styr på verden ved at tænke alt igennem.

Psykologen kiggede roligt rundt og lod ordene falde rolig i rummet: "Det kan virke som kontrol. Men prøv at mærke efter — er det egentlig jer, der styrer tankerne, eller er det tankerne, der styrer jer?" Jeg kendte svaret, men det ramte anderledes, når spørgsmålet blev stillet til mig.

For hver session blev jeg lidt mere opmærksom på, hvad angsttanker egentlig er. Ikke bare i teorien, men i praksis. Små elektriske impulser, hjernen sender af sted — ikke sandheder, ikke ordrer, bare ord. De kommer, og de går. Som bølger. Og de har kun den magt, jeg giver dem.

Vi lavede øvelser. En handlede om at flytte opmærksomheden: fra tankerne til lydene i rummet, til følelsen af stolen under kroppen, til synet af lyset, der faldt ind gennem gardinet.

Først føltes det kunstigt. Som at forsøge at tæmme vinden med hænderne. Men med tiden mærkede jeg, at jeg faktisk kunne. Jeg kunne lade tankerne larme i baggrunden, uden at jeg behøvede at reagere på dem og fortsætte med det, jeg var i gang med.

Vi fik opgaven, der hed "bekymringstid". Tyve minutter hver dag, hvor jeg måtte bekymre mig alt det, jeg ville – træde speederen i bund og gå bekymringsamok. Resten af tiden skulle jeg lade tankerne være. Det lød så nemt på papiret. Jeg havde selv forklaret øvelsen for andre, tegnet den på whiteboards og gjort den pædagogisk. Men at gøre det selv var som at forsøge at samle vand med en si.

Jeg satte mig med et ur, begyndte at bekymre mig – og inden for fem minutter begyndte jeg at bekymre mig over, om det nogensinde ville lykkes mig at lade mine tanker være. Men så kom de små sejre. Den aften, hvor tankerne fór afsted som vilde heste, og jeg pludselig tænkte: *Jeg kan godt lade dem være*. Og gjorde det. Ikke perfekt og specielt elegant. Bare et øjeblik stilhed i hovedet – som når radioen mister signal. Jeg faldt i søvn kort efter.

Selvfølgelig faldt jeg i igen. Mange gange. Jeg havde stunder, hvor jeg begyndte at analysere søvnen igen, spekulere, bekymre mig og overtænke. Men hver gang jeg fangede mig selv i det, var der en lille gnist af triumf: *Jeg opdagede det sgu – før overtækningskarusellen for alvor kom op i fart*. Det, der engang var en refleks, blev gradvist et bevidst fravalg af gamle indgroede vaner.

Da jeg begyndte at trappe ud af medicinen, var det, som om mit nervesystem gik i undtagelsestilstand. Tankemylder, uro, søvnløshed. Kroppen dirrede, og hjernen løb afsted med mig. Men denne gang havde jeg noget, jeg ikke havde haft før: de metakognitive redskaber.

Jeg kunne mærke bekymringerne presse sig på – de gamle, velkendte stemmer, der sagde: *Det her går galt. Du mister kontrollen. Du bliver aldrig normal igen*. Før ville jeg have løbet efter dem, afledt mig selv, forsøge at undertrykke dem, analyseret, googlet og grublet mig ind i fortvivlelse. Men nu kunne jeg i glimt trække vejret og tænke: *Der er de tanker igen – men jeg vælger ikke at gøre noget ved dem lige nu*.

Jeg brugte øvelserne som ankere. Flyttede opmærksomheden fra de indre storme til noget konkret: lyset i rummet, fuglene udenfor, følelsen af mine hænder mod dynen. Ikke for at undgå tankerne eller aflede mig selv men for at være forankret i nuet. Jeg holdt fast i min lille "bekymringstid" om eftermiddagen.

Der var en nat, hvor alt i mig skreg. Hjertet hamrede, tankerne væltede rundt som rasende bier: *Du kommer ikke til at sove. Du mister forstanden. Du klarer det ikke uden medicinen*. Jeg lå i mørket, klar til at give op – klar til at trykke på panikknappen. Men så kom jeg i tanke om noget, jeg selv har sagt til mange unge klienter: "Du kan ikke slukke for tankerne. Du skal bare lade være med at skruer op." Så jeg lå der og lyttede. Til tankerne, som til regn mod ruden. Lod dem tale, uden at svare. Gav op — ikke på mig selv, men på kampen mod dem. Og et sted mellem en tanke og den næste faldt jeg i søvn.

Det var først, da jeg begyndte at trappe ud af medicinen, at jeg for alvor forstod, hvorfor det er så vigtigt at kunne lade tanker, følelser og abstinenser være. For når du trapper ud, kan nervesystemet være som en defekt røgalarm, du ikke kan slukke. Kroppen koger af uro, hjertet slår skævt, og hjernen skyder tanker afsted som en sværm af hvepse, der farer rundt uden at finde udgangen. Alt er overstimuleret, overopmærksomt og overvældet. Og hvis du oveni det begynder at bekymre dig, analysere og forsøger at forstå, hvorfor du har det, som du har det – så hælder du bare mere benzin på bekymringsbålet og belaster et i forvejen belastet nervesystem yderligere.

Jeg så det tydeligt: hver gang jeg forsøgte at “finde ud af” mine symptomer – bekymrede mig om de var alvorlige og krævede lægetjek – steg stressen. Nervesystemet, som allerede kæmpede for at finde balancen, blev presset endnu hårdere. Det var som at prøve at trække vejret roligt, mens du bliver jagtet af en løve.

Så jeg begyndte at øve mig på det stik modsatte: at give kroppen arbejdsro. Ikke presse, ikke fikse og ikke forstå – bare lade maskineriet være. Som når et barn er utrøstelig, og du ved, at du ikke kan presse roen frem. Du kan ikke forklare, fikse eller fremskynde noget. Du kan bare sidde dér med barnet i armene, trække vejret roligt og lade stilheden brede sig, indtil barnet selv falder til ro igen.

Der var en periode, hvor alt blev tungt. Som om luften sivede ud af livsballonen, og jeg sad tilbage med en hul, stille tomhed, der sugede farverne ud af alting. Måske var det depressionen, der var vendt tilbage fra de døde? Nej, det var anderledes denne gang. Der var ikke sket noget alarmerende trist i mit liv ligesom sidst, hvor jeg ikke længere troede, at jeg nogensinde ville sove igen. Og håbet om at blive medicinfri levede stadig, så hvad var der gang i?

Dybt inde vidste jeg, at det var abstinensernes værk — et kemisk fatamorgana — som jeg beskrev tidligere. En illusion, skabt af en hjerne i ubalance. Jeg var forberedt denne gang og vidste, at det var en abstinensdepression, der var på færde. Så jeg besluttede ikke at tage depressionen og de tunge tanker alvorligt. Ikke se dem som sandheder, men som snefnug, der smelter i hånden — synligt et sekund, og væk det næste.

Jeg lod tanker som *“Hvad nu hvis jeg aldrig bliver glad igen?”* drive forbi uden at hoppe på dem. Nogle dage føltes det, som om jeg sad midt i ørkenen, uden pejlemærker og uden fremdrift. Andre dage kom der små strejf af klarhed, hvor jeg huskede, hvem jeg var. Og præcis en måned senere — ud af det blå og uden varsel — forsvandt depressionen lige så pludseligt, som den var opstået efter en reduktion i dosis. Som en storm, der bare løfter sit tag og glider væk, og efterlader stilheden. Jeg husker, at jeg gik en tur den dag, og farverne på træerne virkede skarpere, som om nogen havde skruet op for virkeligheden igen.

Men der dukkede også andre følelser op i kølvandet på udtrapningen. Bitterheden, for eksempel. Over at være blevet efterladt alene i det her. Over læger, der ikke havde fortalt mig, hvor voldsomt det kunne blive. Over hele den

medicinske illusion af kontrol. Jeg kunne mærke vreden gnave som en rustplet på sjælen.

Og ensomheden – den sad tungt i rummet. Ingen vidste rigtigt, hvad jeg gik igennem. Ingen kunne se det, for udadtil fungerede jeg jo. Jeg kunne stadig smile, stadig handle ind og stadig sige, at det gik fremad. Men indeni var jeg som et træ, der var blevet flækket af lynet – stadig stående, stadig på benene, men med en sprække helt ind til kernen, hvor slaget havde efterladt en rå, dirrende kraft, der stadig rev og sled i mig indefra.

Jeg vidste, at jeg kunne gå ind i det – analysere, skrive vrede breve, ringe til systemet og kræve forklaringer. Men jeg besluttede mig for noget andet. Jeg ville vente. Vente med at bekymre mig og vente med at forstå. For lige nu var jeg ikke *mig uden medicin* endnu. Jeg var *mig på vej ud af medicinen*. Og det var en forskel, der betød alt.

Det gav ingen mening at dykke ned i bitterheden, mens kroppen stadig var i undtagelsestilstand. Det ville være som at bygge et hus midt i et jordskælv. Så jeg lod alt det ligge — vreden, frustrationen, analysen — som bunker af ubrugt byggemateriale, klar til den dag, fundamentet igen var stabilt.

I stedet øvede jeg mig i at lade det hele være. Ikke med resignation, men med tålmodighed. Hver gang tankerne om *hvorfor* og *hvordan* begyndte at snurre, mindede jeg mig selv om, at der ville komme en tid til det. Bare ikke nu.

Jeg valgte at give mit nervesystem den ro, det havde brug for, så det kunne hele i fred. Og gradvist begyndte det at løsne. Som is, der smelter i solen.

Metakognitiv terapi hjalp mig ikke kun med søvnen. Den hjalp mig også med at opdage, at tanker og følelser ikke er fjender, men fænomener, der opstår og forsvinder. At jeg kan være midt i et stormvejr uden at blæse væk. At jeg kan have et kaos indeni – og stadig finde ro i hovedet, ikke fordi jeg får styr på alt, men fordi jeg stopper med at forsøge.

Og måske er det netop dér, helingen begynder: i øjeblikket, hvor du tør lade både tanker, følelser og abstinenser være. Ikke fordi du har givet op, men fordi du endelig har forstået, at kroppen heler bedre, når du holder op med at forstyrre den.

Når tankerne løber i ring – og du lader dem løbe

Abstinenser kan sætte gang i et væld af bekymringer og grublerier. Det gjorde de for mig. Tankerne kørte i ring: Får jeg det nogensinde bedre? Er jeg blevet afhængig af medicinen? Er det virkelig bare abstinenser, eller er der noget alvorligt galt med mig? Har jeg taget skade? Hvor længe varer det her? Er angsten eller depressionen vendt tilbage? De spørgsmål kastede mig ud i en form for mental overlevelseshold, hvor jeg desperat forsøgte at forstå, analysere, undersøge og fikse og forebygge alt, der kunne ligne fare.

Men noget mærkeligt skete: Jo mere jeg tænkte over mine tanker, jo mere voksede uroen. Bekymringerne lagde et ekstra lag stress oven på den belastning, kroppen allerede stod i. Som om nervesystemet var i gang med en bjergvandring, og jeg lagde en 40 kilo tung blyvest ovenpå.

Det var her, den metakognitive tilgang begyndte at give mening på et dybere plan. For bekymringerne i sig selv ikke problemet. Det er naturligt at bekymre sig – det gør alle mennesker, og det skal vi. Men når bekymringerne får lov at køre uforstyrret i timevis, når vi hopper på hver eneste tanke, der føles farlig, så begynder de at skabe stress, angst og depression. Ikke fordi tankerne er farlige i sig selv, men fordi vores forhold til dem er det.

I metakognitiv terapi arbejder du som nævnt ikke med at ændre indholdet af tankerne. Der er ingen lange analyser, ingen lister med for og imod, ingen forsøg på at tale sig selv til ro. I stedet handler det om at ændre selve relationen til tankerne. At opdage, at tanker er mentale hændelser – ikke advarsler fra virkeligheden. At de kommer og går, ligesom alle de tusindvis af tanker, du tænkte i går men ikke i dag.

Det betyder ikke, at tankerne skal forsvinde. Tværtimod. Pointen er at lade dem være. At lade dem passere, præcis som de gør tusind gange om dagen, når du ikke lægger mærke til dem. Forestil dig det som at stå på en togstation: Du kan vælge at stige på hvert tog, der fløjter ind, eller du kan lade det køre videre. Du behøver ikke tage med hver eneste bekymring ud på dens lange, slidsomme rundtur.

Det er faktisk en evne, du allerede bruger i langt større grad, end du tror. Hvis nogen banker på døren, hvis du taber din telefon i toilettet, hvis en hund pludselig løber forbi – så skifter du fokus øjeblikkeligt. Bekymringerne får lov at ligge, og du opdager det slet ikke. De forsvinder af sig selv, fordi du ikke længere fodrer dem med opmærksomhed.

Det samme gælder, når du lytter til lyde omkring dig: fuglene, trafikken og vinden. Du kan fokusere på én lyd ad gangen, mens alle de andre stadig er der uden at genere dig. Sådan kan du også gøre med tanker. De må gerne være der i baggrunden, mens du retter opmærksomheden mod noget andet – noget, der er vigtigt eller rart eller bare neutralt.

Men hvorfor er det så svært, når vi har det dårligt? Fordi mange af os tror, vi skal reagere på bekymringerne. Vi tror, de hjælper os, at de forhindrer noget farligt, eller at de afslører en skjult sandhed. Og når der ud over det kommer ubehagelige kropslige reaktioner – et sug i maven og en knude i brystet – så virker bekymringerne pludselig mere virkelige, som om de kræver vores opmærksomhed nu. Vi vil have dem væk, og i forsøget på at skubbe dem bort, hiver vi dem tættere på. Det er boomerangen: Jo hårdere vi kaster den væk, jo hårdere rammer den, når den kommer tilbage.

Metakognitiv terapi lærer dig en anden vej. I stedet for at kæmpe med bekymringerne – dem du ikke kan gøre noget ved lige nu – lærer du at rumme

dem. At lade dem være til stede uden at forsøge at fikse dem. At give slip på kampen – ikke fordi du giver op, men fordi du opdager, at kampen i sig selv er det, der gør alting værre. Når du holder op med at forcere din indre verden, holder tankerne op med at larme så voldsomt. De mister deres kraft, fordi du ikke længere giver dem opmærksomhed. Og langsomt, næsten umærkeligt, begynder nervesystemet at finde sin egen rytme igen.

Du kan stadig have bekymringer. Du må gerne bekymre dig. Du må gerne have tusind tanker om natten, der siger, at du aldrig får sovet igen. Men du behøver ikke stige på toget. Du kan lade tankerne være, mens du fortsætter med livet – lave mad, tale med nogen, læse en bog, eller bare ligge og trække vejret i mørket. Du behøver ikke reagere. Du bestemmer, hvornår du vil tænke – og hvornår du vil lade tankerne trille forbi som små stykker running sushi på et bånd, du ikke er tvunget til at vælge fra.

Under udtrapningen var det en af de største gaver, jeg gav mig selv. Ikke fordi det fjernede abstinenserne, men fordi det fjernede det ekstra lag af kamp og stress, der gjorde alting tungere. Den mentale ro, der fulgte, var ikke tegn på, at alt var væk – men et tegn på, at jeg holdt op med at forstyrre min heling.

På min hjemmeside – jenshenrikthomsen.dk - under "Hæfter" finder du et hæfte, der for alvor går i dybden med metakognitiv terapi under udtrapning. Det kan du frit downloade.

Mindfulness – kunsten at blive, mens stormen raser

Det begyndte på et kommunalt mindfulnesskursus efter min første stresssygemelding. Længe inden jeg skulle kæmpe mig ud af medicinen igen. Et ryddet kontorlandskab, tynde måtter på gulvet, og lysstofrør der brummede. Vi lagde os ned. "Lad åndedrættet være jeres anker," lød det fra underviseren.

To minutter senere lød en højlydt snorken fra en måtte længere nede. Jeg blev voldsom misundelig. Tænk at kunne sove. Tænk at kunne slippe. Min krop dirrede. Hjertet trampede i brystet som en hest, der ville ud. Jeg forsøgte at finde ro med vilje i min dengang svært bivirkningsplaget krop. Det var som at forsøge at tæmme et tordenvejr med ord.

Jeg lærte kropsskanning: "Læg mærke til højre storetå... skift til venstre..." Jeg lagde mærke til kvalme, susen for ørerne, prikken under huden. Roen lod sig ikke lokke frem. Først senere forstod jeg det, der ændrede alt: Mindfulness er ikke at finde ro. Mindfulness er at blive, mens det hele larmer. At sidde i et hus med stearinlys og kigge ud på uvejret – uden at prøve at kontrollere vejret. At det så på sigt endte med at give ro – da abstinenserne begyndte at aftage efter endt udtrapning – er en anden, men lige så vigtig sag.

Mindfulness er at vende tilbage. Igen og igen. Til åndedrættet, til kroppen, til nuet – uden dom, uden kamp og uden at skulle opnå et bestemt humør eller at opnå noget som helst andet end bare at være. Formålet er ikke en perfekt stilhed, men

et pålideligt ståsted i stormen. Et fast holdepunkt, så tankerne ikke længere sætter kursen for dig, hver gang de blæser op.

Da jeg trappede ud, kunne jeg i begyndelsen ikke meditere med lukkede øjne. Angsten rullede ind med svimmelheden som ledsager - som en elevator i frit fald - når jeg lukkede øjnene i. Så jeg sad med åbent og roligt blik - mod et træ, en sø eller en flaske vand. Jeg åndede ind og ud, som det hæsblæsende hjerte tillod det. Ind imellem stakåndet, snappende efter vejret.

Abstinenserne hvinede som en formel 1-racer på speed. Kroppen rystede, hjertet galoperede og tanker drønedes for fuld udblæsning. Ingen afledningsmanøvre bed igennem. Her blev mindfulness mit tavse værktøj: Jeg satte mig. Jeg åndede. Og jeg blev.

Om natten lå jeg vågen i mørket og gjorde det eneste mulige: mærkede dynens vægt, madrassens fasthed, den stille rytme af ind... ud... mens tankerne flåede i mig. Jeg gav dem en stol i hjørnet. "I må gerne larme, men jeg er ikke med til festen i nat." Så jeg lod dem feste alene.

Om dagen kunne jeg sidde ved mit yndlingsspot i flere timer - en afsidesliggende sø uden forstyrrende gæster. Vandfladen som et stort, langsomt åndedræt, vuggede stille og rolig frem og tilbage. Sivene nikkede. En and trak streger i vandspejlet. Jeg lod det være kulissen, mens jeg øvede mig: mærke fødderne, lægge mærke til en lyd, en brise, en muskeltrækning - og vende tilbage til åndedrættet. Tankerne løb konstant ud i det blå. Min opgave var ikke at fange dem, men at vende tilbage til åndedrættet igen og igen.

Under udtrapningen blev mindfulness ikke bare en teknik, men en måde at leve på mit i orkanen af abstinenser. Jeg kunne ikke styre kroppen, kemien eller søvnen - men jeg kunne øve mig i, hvordan jeg mødte det hele. Ligesom med metakognitiv terapi.

De syv mindfulnessprincipper blev som små pejlemærker i kaos: en slags indre kompasnål, når alt andet snurrede. De mindede mig om, at jeg ikke skulle kæmpe mig ud af uroen, men finde ro i mit hoved midt i den. Hver af dem blev en øvelse i at være menneske i nuet, mens kroppen rystede:

Ikke-dømmende - "Det her er, som det er."

Når huden brændte og hjertet hamrede, ville jeg automatisk dømme: farligt, forkert eller nu går det galt. Min hjerne kastede mærkater ud som et fyrværkeri af domme i mit hoved. Men hver opmærksom notits uden dom trak tempoet ud af katastrofen. Jeg øvede mig i at registrere som en klar og saglig vejrudsigtsoplæser uden følelsesmæssig farve: "Der er stik i maven. Der er varme i kinderne." Ikke godt, ikke dårligt. Det er der bare. Nogle dage lykkedes det i tre sekunder. Andre i tre minutter. Men de små øjeblikke uden dom var som at åbne et vindue i et kvalmt rum. Og jeg blev bedre og bedre til det.

Tålmodighed - "Lad kroppen sætte tempoet."

Jeg ville hurtigt videre, hurtigt forbi og hurtigt ud. Mit system skreg: Fiks det nu!

Tålmodighed blev træning i mikroskopiske skridt: et minut, fem åndedrag, et glas vand. Jeg lavede små eksperimenter: "Hvad hvis jeg bliver i sofaen to minutter længere, end hvad der er behageligt?" Jeg opdagede, at ro ikke kommer af at skynde sig, men af at lade tingene folde sig ud i deres eget tempo. Det føltes som at lære at bage brød: Hvis jeg hiver i dejen for tidligt, falder brødet sammen. Når jeg lod processen hæve af sig selv, kom smagen.

Begynderens sind – "Se det, som om det er første gang."

Jeg forventede det værste. Når aftenen nærmede sig, forudså jeg søvnløshed og uro, som om det stod skrevet i kalenderen. Så begyndte jeg at øve mig i at møde timerne med begynderens sind – som en nysgerrig hundehvalp, der tumler ud i verden uden forventninger om, hvad der venter. En hvalp snuser, undersøger, stopper op, skæver til en bille og lytter til en ukendt lyd med hovedet på skrå. Ikke fordi den skal bruge det til noget – men fordi det er nyt.

Jeg trænede det ved at gå ud i naturen og lade blikket lande, som om jeg aldrig havde set noget før. Jeg stod stille foran et nyudsprunget, lysegrønt bøgeblad og nærstuderede de fine linjer og den sarte tekstur, som et af naturens små mirakler, man ellers haster forbi. Jeg fulgte bladets årer med øjnene, som en opdagelsesrejsende med kort og kompas. På samme måde betragtede jeg en høstanemones kronblade tæt på – den næsten gennemsigtige finhed, de let flossede kanter, og den måde lyset silede igennem dem på. Når jeg gav mig lov til at se verden med sådan en frisk nysgerrighed, blev dagen mindre forudsigelig og mere levende. Og selv aftenerne blev nogle gange blødere, fordi jeg mødte dem, som om de ikke var en fortsættelse af gårsdagen, men en helt ny side i bogen.

Tillid – "Min krop er ikke min fjende."

I lang tid føltes kroppen som en modstander. Et ustyrligt dyr, jeg skulle tæmme. Jeg trænede tillid ved at lave små alliancer med den. Jeg lagde hånden på brystet og lyttede: slag for slag, uden at løbe. Jeg sagde højt: "Du prøver at passe på mig." En aften gik jeg en langsom tur og lod kroppen vælge tempoet. Den valgte sneglefart. Men jeg mærkede, at den bar mig. "Tak," tænkte jeg. "Jeg tager føringen på opmærksomheden, men vi går sammen." Tillid var ikke et stort løfte, men mange små håndtryk mellem mig og min krop. Fra andre før mig, der var nået helt i mål og nu levede et liv uden abstinenser, vidste jeg, at jeg kunne have tillid til moder natur – hun ville passe sit arbejde og føre mig trygt i mål. Det betød ikke, at tvivlen fordampede – det gjorde den ingenlunde, men efterhånden som helingsprofetien blev bekræftet – jeg skal nok få det bedre – blev tilliden til kroppen større. Tillid bygger nemlig på erfaring.

Ikke-stræben – "Vi sidder bare."

I begyndelsen forsøgte jeg at bruge meditationen som medicin: virk nu! Hvis jeg ikke blev rolig efter ti minutter, var det spild. Da jeg opdagede ikke-stræben, blev meditation et sted uden forventning. Jeg satte mig og tænkte: "Jeg sidder bare." Nogle gange sad jeg på en pude, andre gange i bilen foran supermarkedet – og alle mulige andre steder. Jeg fik lov at gabe, at tromme med fingrene og at være rastløs. Jeg trænede at lade en praksis være en praksis – ikke et projekt. Abstinenserne blev gæster, ikke eksamenscensorer.

Accept – “Modstanden gør det værre.”

Noget af det sværeste. Det lå så dybt i mig at ville af med ubehaget. Accept betød ikke at elske ubehaget, men at slippe slagsmålet med det. I begyndelsen føltes accept som at give op. Men jeg opdagede, at jeg faktisk gav slip på krigen, ikke på mig selv. Jeg lavede aftaler med dagen: “Okay, i dag er du en 7'er på ubehagsskalaen. Sådan bliver vores dag.” De dage og nætter, hvor jeg accepterede rystelserne som lydsporet for dagen, var mindre ubærlige end dem, hvor jeg kæmpede imod. Jeg lavede små accept-øvelser: sidde med uro i 30 sekunder uden at ændre noget. Så ét minut. Så to. Mit motto blev: Tillad alt det, der er der, at være der.

Jeg læste Baylissa Fredericks' barske, men håbefulde bog. Hun er en britisk forfatter og udtrapningsrådgiver, som selv har været helt nede at bide i gulvtæppet under sin udtrapning. Hun beskriver, hvordan hun i perioder overgav sig 110 procent til abstinenserne – ikke som et nederlag, men som en bevidst handling. Hun indrettede dagene, som du gør, når du har influenza: Du holder op med at kæmpe imod. Du aflyser ambitionerne. Du accepterer, at energien ligger på lavt blus, og at kroppen skal have lov til at ryste feberen af sig uden at blive presset.

For når vi har influenza, ved vi godt, at der ikke findes et magisk quickfix. Vi ringer ikke til lægen hvert kvarter, googler os halvt ihjel eller prøver at tænke os raske. Vi finder dynen frem, laver te, ser ligegyldige serier, sover midt på dagen, og lader kroppen gøre sit arbejde. Vi lindrer i stedet for at løse. Vi er blide ved os selv, fordi vi ved, det går over.

Det var den tilgang Baylissa brugte til abstinenserne: som om kroppen havde fået en voldsom indre omgang influenza. Hun stoppede modstanden, stoppede de mentale projekter og skabte et blødt leje til at ride stormen af - for at komme igennem med mindst mulig skade. Det var råt, ærligt og befriende at læse. Hun mindede mig om, at nogle processer ikke kan forceres. De skal leves igennem, som influenzaen, der skal brænde færdig.

Hvad lindring angår, får du senere nogle fif til, hvordan du kan lindre abstinenserne.

Give slip – “Tanken finder selv døren.”

Når “aldrig”, “altid” og “hvad nu hvis” trådte an, lod jeg dem flyde forbi som blade på en bæk. Min refleks var ellers at gribe dem, analysere dem, stille dem til vægs og forhandle mig frem til en følelse af sikkerhed. Men i mit metakognitive forløb lærte jeg noget andet: Tankerne måtte gerne være der, og jeg behøvede ikke engagere mig i dem. Jeg skulle ikke overtale dem til at gå – jeg skulle bare holde døren åben.

Jeg trænede det i det små. Når en tanke dukkede op om natten: “Hvad hvis jeg aldrig falder i søvn igen?”, øvede jeg mig i at nikke til den, som til en bekendt på gaden, og så vende tilbage til min vejtrækning eller lydene i rummet. Når mit sind begyndte at skrive katastrofemanus med 17 kapitler, sagde jeg stille for mig

selv: "Det er bare en tanke." Ikke for at skubbe den væk, men for at lade den være tanke og ikke sandhed.

Jeg lavede små hverdagsøvelser: På gåture lod jeg tanker komme og gå uden at kommentere på dem. Under tandbørstningen trænede jeg at give slip efter én opmærksom notits – ikke ti minutters mental udredning. I sofaen om aftenen tillod jeg mig at lade tankerne løbe rundt som hundehvalpe i haven, mens jeg sad i døren og så på, uden at råbe dem ind.

Nogle tanker kom tilbage som boomeranger, fulde af tyngde, krav og overtalelsesevne. Jeg øvede mig i at smile og sige: "Hej igen. Døren er derovre, når du er klar." Og i det øjeblik jeg stoppede med at forhandle, begyndte tankerne at miste deres magt. Ikke fordi de forsvandt – men fordi jeg ikke længere fulgte dem ud ad døren og ned ad vejen.

Hvordan man overlever et jordskælv indefra

Jeg faldt i uafbrudt. Dømte, skyndte, stræbte, kæmpede og klyngede. Men hver gang jeg opdagede det, fik jeg et valg. Opdagelsen var sejren. Det var sådan, jeg blev bedre: gennem gentagelsens ydmyge mirakel. Jeg blev mere opmærksom på, hvad der foregik inde i mit hoved i stedet for som tidligere at blive revet med af tankerne.

Metakognitiv terapi lærte mig at lade tankerne være og ikke give dem taletid på kommando. Mindfulness gav mig hænderne at bære det med – åndedrættet, kroppen, blikket, der bliver i rummet. Metakognitiv terapi hjalp mig med at sige: "Det der tager jeg i bekymringstiden i morgen." Mindfulness hjalp mig med i aften at sidde i sofaen og mærke, at jeg stadig kan trække vejret.

Der var en nat, hvor hjertet lød som en vaskemaskine i centrifuge. Jeg satte mig op i mørket. Blødt blik. Åben mund – lange udåndinger. Tankerne stormede. Jeg tilbød dem stole langs væggen. "Sæt jer. I må godt være her." Tredive minutter senere opdagede jeg, at jeg sad stille. Stormen udenfor fortsatte. Inden i mig var der plads nok til begge dele.

Mine tanker vandrede stadig. Jeg glemte, fordrev, farede vild og forsøgte at kontrollere. Og jeg vendte tilbage. Til åndedrættet. Til kroppen. Til søens langsomme skiften. Hundredvis af gange. Nogle dage tusind.

Mindfulness gjorde ikke udtrapningen let – abstinenserne forsvandt jo ikke. Men den gjorde udtrapningen mulig. Den gav mig et sted at stå, mens alt rystede. Og den lærer mig stadig, at frihed ikke betyder fravær af uro – men nærvær midt i den. Når jeg bliver, bliver stormen ofte bare... vejr.

Står du midt i en udtrapning – eller overvejer at begynde – ved du sikkert allerede, at det ikke bare handler om at skrue ned for medicinen. Det handler om at give kroppen og sindet tid til at finde sig selv igen. Det kan være råt, forvirrende og overvældende.

Her kan mindfulness blive en stille ledsager. Ikke som en teknik til at få det væk, men som en måde at være i det, der er. Den hjælper dig med at blive, mens kroppen ryster, mens tankerne larmer og mens alt i dig råber "fix det!". Den lærer dig, at ro ikke kommer af kontrol – men af at give slip på behovet for kontrol.

Når du øver dig i at vende tilbage til åndedrættet, kroppen og lydene omkring dig, begynder du at opdage, at du kan rumme mere, end du tror.

Der findes masser af litteratur om mindfulness og guidede mindfulness-meditationer på nettet. I begyndelsen benyttede jeg mig af Åben og Rolig og Psykiatrifondens meditationer og kropsskanninger. Senere har jeg dagligt mediteret på egen hånd. Det ene er ikke bedre end det andet – det er en personlig sag, hvad du trives bedst med.

Værdier – et anker, da livet slog sprækker

Jeg har stået midt i kaos, mens alt væltede. Min hustru flyttede. Arbejdet gled ud mellem hænderne på mig. Det sociale liv blev stille. De værste nætter og dage under udtrapningen føltes som at være fanget i en orkan uden læ. Men midt i al uroen spurgte jeg mig selv: Hvem vil jeg egentlig gerne være – lige nu, midt i alt det her?

Det var et spørgsmål, en psykolog havde stillet mig efter mit stresskollaps på arbejdet – dengang jeg stadig troede, at livet kunne fikses med logik og planlægning. "*Hvem vil du egentlig gerne være – lige nu, midt i alt det her?*" havde hun spurgt. Jeg husker, at jeg nikkede høfligt og lod spørgsmålet drive forbi. Det virkede dengang for abstrakt og for langt fra virkeligheden.

Men nu – midt i stormen – vendte ordene tilbage som et ekko, jeg ikke kunne ignorere. De satte sig i mig, som om de endelig havde fundet deres rette tid og sted. For første gang gav de mening. Ikke som et terapeutisk trick, men som et anker. Et kald tilbage til noget, der stadig var mit.

For første gang i lang tid handlede det ikke om abstinenser eller næste overlevelseshæder. Det handlede om mig. Om at genfinde en kerne, der stadig glødede under alt det sammenstyrtede, og da jeg lå dér, midt i mørket, begyndte jeg at forstå, hvad det egentlig pegede på. Spørgsmålet åbnede en dør ind til noget dybere end tanker og strategier – noget, der handlede om retning. Om det, der stadig betyder noget, selv når alt andet mister form, og abstinenserne hærger. Jeg opdagede, at det var dér, værdierne bor. Ikke som store ord på et papir, men som en stille kraft, der træder frem, når alt andet skrider. Det var dem, spørgsmålet førte mig tilbage til – som om de hele tiden havde ligget dér under støjen og ventet på, at jeg skulle lytte.

Værdierne var den stille stemme, der viste mig, hvem jeg ville være

Værdier er ikke mål, du kan krydse af. De er retninger – måder at gå gennem tilværelsen på. De fylder livet med mening, også når vejen er usikker, og lyset kun anes som et svagt glimt mellem træerne.

At leve efter sine værdier er som at gå mod øst: du bliver aldrig færdig med din rejse - du kan altid tage skridt i den retning, hver dag. Møder du en forhindrende flod, finder du en bro. Hvis du rammes af snestorm, går du udenom. Retningen forbliver den samme - men ruten må gerne ændre sig. Og vigtigst af alt: du går mod øst for din egen skyld. Ikke for at imponere nogen. Ikke for at leve op til andre eller et system, en norm eller en forventning fra andre.

For der er støj nok i verden: Alt det, du, *burde og skal* gøre. Alt det, samfundet, forældre, kolleger, reklamer, politikere og algoritmer fortæller dig, at du skal være. Produktiv. Stabil. Velfungerende. Effektiv. På det tidspunkt var jeg ingen af delene. Men værdierne kløver igennem den larm som en stille, indre tone. De minder dig om, hvem du er - og hvem du gerne vil være, når støvet lægger sig.

Når lykken bliver misforstået

Vi lever i en tid, hvor lykke er blevet et krav. En slags mental fitness - du skal være tilfreds, let og positiv og helst hele tiden. Det er blevet en evig jagt. Men lykke er som solskin: dejligt, når det er der, men uundgåeligt foranderligt. Den forsvinder, når skyerne driver ind, og hvis du jager den for hårdt, ender du med at løbe i ring.

Mening derimod kan leve midt i stormen. Mening kan eksistere i sorgen, i arbejdet, i uroen og i de bittesmå handlinger, der peger mod noget større end dig selv - og under udtrapningen.

Værdier skaber mening, fordi de forbinder dig med noget, der varer længere end følelsen i øjeblikket. Du kan være ulykkelig - og stadig leve meningsfuldt. Men du kan ikke leve meningsløst og forblive hel og lykkelig.

Lykke handler om, hvordan du *har* det. Mening handler om, hvordan du *lever*. Derfor giver det langt mere mening at arbejde med værdier end med lykke. Værdierne kan bære dig, også når glæden ikke gør og abstinenserne raser. Derfor var de en hjælp for mig under og efter udtrapningen.

For når du er midt i en udtrapning, er det let at fare vild. Alt det, du før kunne stole på - søvnen, roen, klarheden og dine følelser - smuldrer mellem fingrene. Der er støj både indefra og udefra: råd, advarsler og gode intentioner. Alle har en mening om, hvordan du bør have det, hvor hurtigt du bør komme dig, og hvad du bør kunne. Men midt i det hele kan du miste forbindelsen til den stille stemme indeni. Den, der hvisker: "*Hvad er egentlig vigtigt for mig - lige nu, midt i alt det her?*"

Når du arbejder med værdier i en udtrapning, handler det om at finde den stemme igen. At skrælle alt det væk, der handler om kontrol, præstation og forventninger - og i stedet mærke, hvad der stadig betyder noget, når alt andet vakler.

Der findes flere måder at opdage sine værdier på, hvis de ikke lige ligger til højrebenet - og det gør de ikke nødvendigvis, når du trapper ud. Livets

pejlemærker – følelserne – kan nemlig være kaotiske, oprørske eller helt fraværende, og du kan føle dig fremmedgjort og ude af stand til at genkende dig selv, mens du trapper ud. Men jeg holdt af en særlig øvelse – afskedstalen.

Afskedstalen

Afskedsøvelsen er en mærkelig og smuk størrelse. Den går ud på at forestille dig, at du en dag skal tage afsked med familie, venner eller kolleger – ved en begravelse, afgang fra arbejdsmarkedet til en karriere som pensionist eller en anden form for afslutning – og de mennesker, du holder af, rejser sig for at sige nogle ord om dig. Ikke for at gøre dig større, end du er, men for at fortælle, hvem du var for dem. Hvad du stod for og gav dem.

Formålet er enkelt, men kraftfuldt: at mærke, hvad der virkelig betyder noget for dig. For de ord, du ønsker at høre, afslører den måde, du gerne vil leve på. De peger på dine værdier – det, du dybest set vil kendes for, når alt det ydre falder væk.

Jeg husker, hvor svært det var at gå i gang. Det føltes næsten for intimt, som at smugkigge på sit eget eftermæle. Men jeg gjorde det alligevel. Jeg satte mig i stilheden, lukkede øjnene og forestillede mig rummet: et blødt lys, kendte ansigter og stemmer fyldt med varme. Og så begyndte talen med besvær at tage form – over flere omgange.

“Jeg vil gerne sige noget om Jens Henrik. Han var et menneske, der altid rakte ud. Ikke bare med store ord, men i handling. Han var den, der dukkede op med støttende ord, når nogen lå ned. Den, der sendte en besked klokken to om natten, fordi han vidste, at søvnløshed føles mindre tung, når nogen tænker på én. Han kunne finde på at køre tværs gennem byen bare for at tage nogen med ud at gå en tur. Hjælpsomheden sad ikke som en pligt i ham – den var som en refleks, en naturlig bevægelse mod andre mennesker.

Han hjalp også på de stille måder. Ved at lytte, virkelig lytte, uden at reparere. Ved at holde rummet åbent, når alt i ham havde lyst til at lukke det. Han kunne stå ved siden af mennesker i stormen, uden at skulle redde dem ud af den. Det gjorde ham sjælden, og det gjorde ham tryk at være sammen med.

Han forsøgte samtidig at tage vare på sig selv – og det var ikke altid let. Der var perioder, hvor kroppen protesterede, og tankerne kørte i ring. Men han lærte at tage pauser, ikke som flugt, men som en måde at være venlig mod sig selv på. Han gik ture, langsomme og lange, uden mål. Han lavede mad, der nærerede ham. Han trænede, ikke for at ændre sig, men for at mærke sig. Han forstod efterhånden, at sundhed ikke bare handler om kroppen, men om at give plads til hele mennesket – at være, fremfor at gøre.

Jeg husker, hvordan han blev nysgerrig midt i sin udtrapning. Mens mange ville have trukket sig ind i mørket, begyndte han at læse. Han slugte bøger om hjerne og psyke, om krop, natur og bevidsthed. Han lyttede til podcasts på sine vandringer, stillede spørgsmål til alt. Ikke for at få kontrol, men fordi nysgerrigheden holdt ham

levende. Han blev nysgerrig på mennesker også – hvordan de tænker, hvorfor de lider, hvordan man kan støtte uden at overtage. Det var en nysgerrighed, der åbnede verden igen, én samtale ad gangen.

Og så var han ambitiøs. Ikke på den måde, hvor man spænder kæben og jager resultater, men med en indre ild, der ville noget vigtigt. Han ville ud af medicinen. Han ville frihed. Han ville forstå. Han ville bruge sin erfaring til at bygge broer – mellem faglighed og menneskelighed, mellem smerte og håb. Han satte sig mål, men de var altid bundet til noget større end ham selv. Ambitionen var ikke at blive perfekt, men at blive hel. At vise, at man kan noget med hjertet uden at miste sin blødhed.

Han levede med retning. Ikke altid lige, ikke altid let, men med en vilje til at rejse sig igen og igen. Og vi, der kendte ham, mærkede det. Han mindede os om, at man godt kan være hjælpsom og stadig passe på sig selv. At man kan være sund uden at være fanatisk. At nysgerrighed kan være en vej ud af frygt. Og at ambition kan være kærlighed i bevægelse.”

Da jeg havde skrevet talen færdig, sad jeg længe og stirrede på skærmen. Der var en knude i halsen, men også en varme i brystet. For jeg kunne mærke, at det her – alt det, jeg ønskede, nogen skulle sige om mig – ikke var en fjern drøm. Det var en retning. Noget, jeg allerede kunne begynde at leve efter nu.

For værdier handler ikke om perfekte planer eller store løfter. De handler om små skridt – lige nu, midt i alt det uperfekte. De handler om at mærke efter: *Hvad er egentlig vigtigt for mig? Hvad får mit hjerte til at banke lidt hurtigere, og mine skuldre til at falde lidt ned?*

Nogle gange står der en mur af bekymringer i vejen – eller abstinenser. Tanker som: *“Det kan jeg ikke, før jeg har det bedre.”* eller *“Jeg venter, til jeg er helt klar.”* Men sandheden er, at du ikke behøver at vente. Du kan begynde at leve i retning af dine værdier allerede nu – selv midt i uro, abstinenser og kaos. Det er faktisk det, der er meningen med værdierne. At handle og leve i overensstemmelse med værdierne, selvom tanker og følelser ihærdigt forsøger at forhindre det.

Spørgsmålene her kan hjælpe dig med at finde ind til kernen af det, der betyder noget for dig. De er som små lygter på stien, der viser, hvor du egentlig gerne vil hen – og hvordan du kan bevæge dig derhen, ét ærligt skridt ad gangen.

- Der står ofte en solid mur af bekymrende tanker i vejen, når vi vil leve efter vores sande værdier. Men hvis bekymringerne ikke længere stod i vejen for dine værdier, hvad ville du så begynde at gøre eller gøre noget mere af? Er der noget, du vil holde op med at gøre eller gøre mindre af?
- Hvis dine bekymringer ikke stod i vejen for dine værdier, hvordan ville du så opføre dig anderledes overfor dine venner, din ægtefælle eller partner, børn, forældre og andre i familien, kolleger og så videre?
- Oplever du nogensinde en særlig følelse af mening, glæde eller tilfredshed i dit liv? Hvad gør du ved de lejligheder – som måske bare er et øjeblik? Hvad, hvornår, hvor, hvordan og med hvem oplever du det?

- Hvis du kunne udvikle nogle personlige styrker eller egenskaber, der kunne hjælpe dig til at blive et bedre menneske, udvikle dig som menneske eller gøre en forskel i andres liv – hvilke styrker eller egenskaber skulle det så være? Og hvor og hvordan kunne du udleve dem?
- Hvilke kvaliteter værdsætter du hos andre – og hvordan kan du bringe dem i spil i dit eget liv?
- Hvad gør du nu, som er i strid med dit ærlige jeg? I strid med, hvordan du inderst inde ønsker at være? Hvad ville du gøre anderledes?
- Er der noget særligt, du længes efter, når du husker tilbage på dit liv før udtrapningen?
- Hvad vil det betyde for dig at leve i tråd med en værdi – også selvom du har abstinenser?

Når intet giver mening, men værdierne gør

Jeg tror først, jeg forstod, hvad værdier egentlig betyder, da jeg ikke længere havde noget andet at holde fast i. Når kroppen rystede, hjertet hamrede, og hovedet var ved at eksplodere efter tre nætter uden søvn – så gav alle store ord og planer ingen mening. Der var kun stolen, vinduet og mig. Og alligevel var der noget, jeg kunne læne mig ind i: værdierne. Jeg kunne ikke gøre så meget, men jeg kunne stadig vælge, hvordan jeg ville være.

Jeg husker en morgen, hvor jeg sad i lænestolen og rystede så meget, at glasset med vand skvulpede ud over kanten. Tankerne fór rundt som vilde dyr, og kroppen føltes som en ledning, sitrende lige før sikringen sprang. Jeg orkede ingenting. Men så tænkte jeg: *Hvordan kan jeg udleve bare et lille glimt af mine værdier – lige her, midt i alt det her?*

Hjælpsomhed viste sig på de mindste måder. Jeg havde ikke kræfter til at ringe til nogen, men jeg kunne sende en kort besked til en, jeg vidste, havde det svært. Bare et "Hvordan går det?" Det var ikke en redning, men et håndtryk gennem mørket. Det gav mening. Det mindede mig om, at jeg stadig kunne give noget – selv fra bunden.

Sundhed ændrede form. Den handlede ikke længere om motion eller madplaner, men om at lade kroppen være, som den var. Jeg begyndte at sidde helt stille og bare trække vejret. Nogle gange i ti sekunder, andre gange i tyve minutter. Jeg lagde mærke til lyset på væggen og vinden i træerne udenfor. Jeg kaldte det at *overleve med værdighed*. Og det var sundt, fordi det gav mit nervesystem et øjeblik fred – og det var også sund adfærd.

Nysgerrigheden holdt mig vågen på en måde, der ikke handlede om uro, men om liv. Jeg begyndte at lytte til podcasts, mens jeg sad der – om hjernen, om heling, sundhed, om andre, der havde kæmpet, om at leve som munk. Jeg læste små bidder af bøger, når jeg kunne samle mig. Ikke for at få kontrol, men fordi jeg ville forstå. Det gav abstinenserne et strejf af mening: de var ikke bare lidelse, men en rejse, jeg kunne lære noget af.

Og så var der ambitionen. Den stille, stædige vilje til at komme fri. Ikke fordi jeg troede, det ville ske hurtigt, men fordi jeg ville noget med mit liv bagefter. Jeg ville ikke bare *komme igennem*, jeg ville *komme ud på den anden side som et menneske, der kunne bruge det til noget*. Den tanke holdt mig oprejst, når alt andet trak mig ned.

På de værste dage, når jeg sad dér med kvalme, flimrende hjerte og voldsom hovedpine sagde jeg til mig selv: *Du kan stadig leve dine værdier ud – også nu*. Og det var måske det, der var med til at redde mig. Ikke fordi det fjernede stormen, men fordi det gav den mening. Det mindede mig om, hvem jeg gerne ville være, selv når alt andet faldt fra hinanden.

At handle på værdier under udtrapningen

At kende sine værdier er én ting. At leve efter dem, mens alt i dig skriger på pause, er noget helt andet. Under udtrapningen og længe efter med senfølger føltes selv små bevægelser enorme. At rejse sig fra sengen, tage sko på, række ud efter et andet menneske – alt krævede en kraft indefra, jeg knap nok vidste, jeg havde.

Men det er netop her, værdierne får kød og blod. De bliver ikke bare ord på papir, men bevægelser i en krop, der ryster. En retning midt i støjen. At følge sine værdier under udtrapning er ikke et spørgsmål om at præstere. Det handler ikke om at blive “den bedste version”, men om at være den mest ægte og ærlige version af dig selv – også når det hele bare er så fucking lidelsesfuldt. Når du vælger nysgerrighed frem for frygt, hjælpsomhed frem for selvforagt, sundhed frem for bedøvelse – så skaber du mening, selv når livet gør så forbandet ondt.

Nogle dage var det nok at tænke tanken: “Jeg vil gerne være et menneske, der møder det her med venlighed.” Andre dage kunne jeg omsætte dem til virkelighed – bevægelse, der gjorde det ud for motion, et opkald, en gulerod, et anstrengt smil til en forbipasserende, når jeg cyklede en kort tur. Værdier er ikke planer, men fodfæste.

For jeg kunne ikke styre stormen. Men jeg kunne vælge, hvordan jeg ville gå i den. Og sådan blev værdierne en del af mit daglige beredskab under udtrapningen – som et mentalt førstehjælpskit, jeg kunne række ud efter, når det begyndte at ryste indeni.

Det var ikke altid let at bruge værdierne. Nogle dage føltes det kunstigt, næsten umuligt, at dreje hjernen i den retning, når kroppen skreg, og tankerne rasede. Men langsomt begyndte det at virke. Hver gang jeg vendte tilbage til det, der virkelig betød noget, faldt stormen en anelse, fordi jeg stod anderledes i den.

For en god ordens skyld skal du vide, at du bagerst i hæftet finder en liste med en lang række værdier.

Overgang fra værdier til livsmanifest

Når jeg ser tilbage, var der særligt én værdi, der blev mit pejlemærke i alt det kaotiske: sundhed. Ikke sundhed i den snævre forstand – som kalorier, træningsplaner eller blodtryk – men som en levende balance mellem krop, sind, relationer og mening. Sundhed blev et fyrtårn midt i stormen. Et sted at navigere efter, når alt andet blæste omkuld.

I perioder, hvor abstinenserne rasede, kunne jeg ikke holde fast i store tanker eller planer. Men jeg kunne vende tilbage til det enkle spørgsmål: *Hvad ville være sundt lige nu – for kroppen, for sindet og for mig som menneske?* Nogle gange var svaret hvile. Andre gange bevægelse. Nogle gange et dybt åndedrag, et glas vand, et stykke æble eller en pause fra tankerne. Og andre gange var det samtale, natur, tårer eller bare at tillade stilheden at være der.

Efterhånden voksede denne værdi til noget større – til en filosofi. Et livssyn og manifest. *Back to Basics* blev navnet på den retning, fordi den rummer alt det, sundhed betød – og for mig var modsætningen til psykofarmaka: naturens rytme, kroppens visdom, sindets selvhelbredende kræfter, og det stille mod til at lade livet folde sig ud, som det er.

Det, du nu skal læse, er mit livsmanifest – ikke som en opskrift, men som et vidnesbyrd. En hyldest til noget af det, der bar mig gennem udtrapningen, og en invitation til at finde din egen vej tilbage til det, der heler og giver mening.

Mit livsmanifest – Back to Basics

For mig blev *Back to Basics* et ønske om et andet liv. Et liv i balance med naturen, kroppen og mig selv. Et liv, hvor jeg ikke længere løb efter alt det ydre – præstationerne, tempoet, stimulanserne – men begyndte at lytte til alt det indre. Mine egne behov og kroppens behov.

Vi skal hver især finde vores egen rytme, og vores egen måde at leve i tråd med det, der giver mening. *Back to Basics* var min vej væk fra det liv, der væltede mig – og tilbage til et liv, der føltes ægte.

For mig betød det at vende tilbage til det, vi mennesker er skabt til. Ikke som primitive væsner, men som naturvæsner. Det handlede om at leve i tråd med vores evolutionære behov – at lade krop og sind få lov at gøre det, de kan bedst: helbrede, regulere og genskabe balance.

Vi glemmer ofte, at kroppen og sindet har millioner af års erfaring i at passe på os. De ved, hvad de skal gøre, hvis bare vi holder op med at forstyrre dem konstant. Så i stedet for at skruer op for kemi, skruede jeg op for det naturlige: bevægelse, åndedræt, kulde, lys, natur, søvn og stilhed.

Jeg begyndte at styrke kroppen med dens egne ressourcer – ikke piller, men puls. Ikke flugt, men forankring. Motion, styrketræning og udstrækning. Dybe

vejrtrækninger, kolde brusebade og vinterbadning og meditation. Jeg gik ture, cyklede og lod årstiderne minde mig om, at alt bevæger sig, forandrer sig og vender tilbage.

Kroppen begyndte at samarbejde med mig igen. Og sindet fulgte med. Jeg brugte mine metakognitive færdigheder, og lod mig guide af de syv principper i mindfulness – især nysgerrighed, tålmodighed og ikke-dømmende. Jeg opdagede, at ro ikke er noget, du finder – det er noget, du tillader.

Back to Basics handlede også om at rydde ud: i overflødige ting, forpligtelser og vaner. Jeg skar ned på alt det, der overstimulerede – sukker, materielt overforbrug, kunstige kemikalier og stress – koffein og alkohol havde jeg ikke indtaget i årtier – og skruede op for alt det, der nærrede: ægte mad, ægte relationer og ægte pauser.

Kostmæssigt var det simpelt: Følg kostrådene, spis varieret, minimer ultraforarbejdet mad, og husk at mikrobiomet – det lille univers i tarmen – elsker planter og variation. Ingen forbud. Ingen fanatisme. Bare respekt for kroppen.

Jeg lærte at tillade det, der var der at være der – uden at dømme, uden at polere og uden at løbe væk. Jeg fyrede tanke-, følelses- og kropspolitiet, der altid er på udkig efter forbudte tanker, følelser og kropslige fornemmelser og lod mig selv være menneske. Ingen tanker, følelser eller kropslige fornemmelser var forbudte. Slut med forbudt. Det afgørende var, hvordan jeg forholdt mig til dem.

Men *Back to Basics* blev ikke kun en strategi under udtrapningen – det blev en måde at leve på. En grundrytme, jeg vender tilbage til, når livet igen begynder at støje. Det blev en påmindelse om, at jeg ikke behøver søge så langt væk fra mig selv for at finde ro, mening eller retning – det findes lige her, i det simple, i kroppen, i naturen og i nærværet.

Efter udtrapningen er *Back to Basics* blevet et indre kompas. Det minder mig om at bevare kontakten til det væsentlige: bevægelse, søvn, lys, ærlighed, og alt det, der holder mig forbundet med livet. Det er blevet en måde at vælge på – at spørge: “Er det her sundt for mig? Nærer det, eller dræner det?” – og lade svaret guide næste skridt.

Hvordan skaber du gode rammer for udtrapningen

Forudsigelighed er en kærlighedserklæring til nervesystemet...

Udtrapning er ikke bare en fysisk proces. Det er en bevægelse i hele systemet – i kroppen, sindet og livet omkring dig. Når medicinen langsomt forlader kroppen, begynder alt at justere sig: hormoner, søvn, fordøjelse, tanker, følelser og så videre. Det er som om, kroppen forsøger at finde sin naturlige rytme igen efter måneder eller år med en dirigent, der har sat tempoet udefra.

Det kan føles kaotisk, og derfor er rammerne omkring udtrapningen vigtige. For mens medicinen forlader kroppen, har du brug for alt det, der kan skabe ro, stabilitet og støtte – så systemet får de bedste betingelser for at finde sig selv igen.

I dette kapitel handler det derfor ikke om milligram, doser og udtrapnings-skemaer, men om menneskelige rammer: hvad du kan gøre for at støtte krop og sind i at lande blødt.

Giv kroppen tryghed

Kroppen er dit fundament. Den skal mærke, at du har fat i roret, også når bølgerne går højt. Søvn, mad og hvile lyder banalt, men når nervesystemet er på overarbejde, er det de små, grundlæggende byggesten, der holder dig oprejst.

Og ja – det kan være en udfordring af rang. Nogle nætter kan søvn føles som et fremmed land, du ikke kan få visum til, uanset hvor træt du er. Du kan ligge dér og mærke timerne skride forbi, mens kroppen bimler og bamler. Og maden? For nogen er appetitten forsvundet ud ad bagdøren, mens kvalme, synkebesvær eller angst står vagt foran køleskabet. Derfor handler det ikke om at gøre alting helt rigtigt efter en flot plan. Drop ideen om “korrekt” og tænk i retning af “så godt som muligt i dag”. Når abstinenserne raser, er det i sig selv en sejr at tage tre bidder, nippe til en smoothie, ligge ned med lukkede øjne i ti minutter eller tage et par dybe åndedrag ved det åbne vindue.

Tænk på det som at passe en lille fugl med brækket vinge: Du kan ikke tvinge den til at flyve. Du kan give den varme, ro og næring – og håbe, at naturens egen helingskraft får lov at arbejde. Kroppen er skrøbelig, når den er presset, ja. Du kan føle dig sårbar som en snemand på ferie i Sahara. Men samtidig er kroppen

også en imponerende overlever. Den kan holde til mere, end du tror. Den finder vejen tilbage, når den får bare en snert af omsorg og tid.

Så giv den små signaler af tryghed: En blød dyne, et varmt bad, langsomme skridt i frisk luft, sol på kinderne, en suppe du kan få ned skefuld for skefuld og et øjeblik stilhed. Intet stort eller prangende – bare små dryp af venlighed, der siger til kroppen: “Jeg er her. Du skal ikke klare det alene.”

De dråber samler sig til sidst. Ikke fra én heroisk indsats, men fra mange små beroligende gestusser, dag for dag. Og på et tidspunkt begynder kroppen – næsten umærkeligt – at svare igen med spor af styrke og ro.

Skab forudsigelighed

Udtrapning er i sig selv en forandring. Alt i kroppen er på vej fra ét landskab til et andet. Derfor har du brug for holdepunkter – ikke som stramme regler, men som små fyrtårne, du kan navigere efter. En blid dagsrytme, hvor du nogenlunde ved, hvornår du står op, spiser, hviler og går i seng, giver hjernen en følelse af: “Ah, det her kender jeg.” Forudsigelighed er som varm te for nervesystemet – det dæmper uroen og fortæller kroppen, at den ikke behøver stå i alarmberedskab.

Men lad mig være ærlig: Der kan komme dage, hvor rytme og struktur føles som avanceret matematik. Dage, hvor du ikke kan samle tankerne, ikke kan fokusere, og hvor det at stå oprejst føles som at løbe et maraton – fire gange – uden pause. Det er her, plan B, C, D og E kommer ind i billedet.

Tænk på din dagsrytme som et elastiksystem i stedet for en to-do-liste hugget i granit. På gode dage kan du følge din plan nogenlunde. På sværere dage skruer du helt ned for ambitionerne. Du kan have forskellige versioner klar:

Plan A: “Den blide struktur” – stå op, spise tre måltider, gå en kort tur, hviletid og sengetid.

Plan B: “Den ultralette version” – stå op, få lidt mad i kroppen, ét hvil, ét lille frisklufts-øjeblik.

Plan C: “Nødversionen” – stå op, skift til rent tøj, drik vand, læg dig igen.

Plan D: “Overlevelsedagen” – du bliver i sengen/sofaen, men sørger for væske og lidt at spise.

Plan E: “Stormvejret raser” – alt er kaos, så fokus er ét mikroskridt ad gangen: trække vejret roligt, holde hånden på hjertet, ringe til en ven, lytte til noget beroligende.

Planer er til for at ændres. Fleksibilitet er nøgleordet. Fleksible dagsrytmer, fleksible forventninger og fleksible tanker om, hvad der “burde” kunne lade sig gøre. Nogle dage er det største kærlighedsbevis, du kan give dig selv, at du ombestemmer dig og vælger den blødest mulige version af dagen.

Tænk på det sådan her: Når du sejler i høj søgang, ændrer du kurs og fart – du insisterer ikke på at sejle, som om vandet var blikstille. Udtrapning er netop det: skiftende bølger. Så du justerer sejlene. Igen og igen.

Det vigtigste er ikke at gennemføre planen – men at behandle dig selv omsorgsfuldt, uanset hvilken version af dagen det blev til. Det er sådan, du holder dit indre kompas i hånden, mens stormen passerer.

Skru ned for krav og op for venlighed

Udtrapning er ikke eksamenstid, performancemåned eller “nu skal jeg gøre mit liv perfekt”-tid. Det er en overgangsperiode, hvor dit system arbejder på højtryk, og hvor din vigtigste opgave er at nære dig selv – som du vander en plante, der har tørstet for længe.

Sæt tempoet ned. Helt ned. Tænk slowmotion, ikke sprint. Skær støj fra som en lydtekniker, der fader volumen på alt, der larmer: sociale medier, drama, mennesker, film og nyheder, der dræner. Vælg selskab, der føles som en lun plaid og ikke som et stramt korset. Det kan være én person, én hund, én skovsti. Og på de dage, hvor selv dét er for meget: vælg stilhed.

Tal til dig selv, som du ville tale til et barn, der er gået igennem noget svært: mildt, tålmodigt og med bløde kanter. Sæt hånden på hjertet og sig noget i retning af: “Det her er hårdt, og jeg gør det så godt, jeg kan.” Selvomsorg er ikke selvforkælelse i den glittede Instagram-forstand. Det er at give dig selv det, du har brug for, ikke det, du synes du bør kunne klare.

Og så er der tilgivelse. Den slags, hvor du giver dig selv lov til at være et menneske – ikke en maskine. Tilgiv de dage, hvor du ikke kom ud af sengen. Tilgiv de måltider, der kun bestod af knækbrød eller en banan. Tilgiv de tårer, de sammenbrud, de aflyste aftaler og irritationen over at være så medtaget. Tilgiv dig selv for at blive vred på dig selv eller omgivelserne. Lad tilgivelsen være som regn, der stille skyller den hårde skorpe væk, så jorden kan ånde igen.

Du behøver ikke klare noget. Du er midt i noget. Midt i en proces, hvor dit indre landskab er ved at skifte årstid. Dit job er ikke at præstere – men at passe på dig selv, mens det sker. Skru ned for kravene, som om du drejer på en dæmperknap, og skru op for venligheden, som om du tænder små lys langs vejen.

For dråber af mildhed skaber læ i stormen. Og læ er nok. Det er mere end nok.

Når stormen raser – lindring under udtrapningen

*Du kan ikke standse stormen.
Men du kan finde læ...*

Abstinenser er som storme, du ikke kan stoppe – men du kan lære at finde læ, tænde et lys og holde fast i rælingen, indtil vinden lægger sig. Du kan ikke trylle stormen væk, men du kan gøre meget for, at bølgerne ikke vælter dig helt omkuld.

Der findes ingen manual til abstinenshåndtering. Ingen trin-for-trin-guide, der kan vise dig præcis, hvordan du skal bevæge dig gennem alt det skiftende. Det er et landskab, der hele tiden ændrer form – og du må finde dine egne små stier, der hvor jorden føles bare en smule fast under fødderne.

Lindring er ikke én opskrift, men en levende proces. Det, der hjælper én dag, kan føles forkert den næste. Noget, der virkede for en uge siden, føles pludselig for meget, for lidt eller for langt væk. Og det er helt, som det skal være. Udtrapning er bevægelse – og du bevæger dig med.

Derfor handler det ikke om at gøre alt, men om at opdage, hvad der netop for dig giver et lille slip i spændingen og et strejf af ro. At turde prøve, justere, opgive og begynde igen. Nogle gange finder du kun lindring i sekunder og minutter andre gange i timer – og begge dele er værdifuldt.

Hvis du har brug for flere idéer og inspiration, end dem jeg præsenterer her, kan du finde en lang liste af muligheder på hjemmesiden *The Inner Compass Initiative*. Den kan minde dig om, at der findes mange måder at støtte sig selv på – og du skal finde dine egne. Linket finder du bagerst i hæftet.

Bevægelse som støddæmper

En gåtur, lidt yoga eller en cykeltur kan løsne kroppen, når den er spændt som en violinstreng. Motion er som at tænde lyset i et dunkelt rum. Kroppen bliver varm, tankerne lysner, og verden får farve. Det er ikke en præstation, bare en stille påmindelse om, at livet stadig bevæger sig indeni dig.

Under udtrapningen blev bevægelse en livline for mig – ikke for at blive “fit”, men for at finde sprækker af lettelse midt i stormen. Når jeg havde kræfterne,

styrketrænede jeg – først så blidt, at det nærmest kunne foregå i slowmotion og med fjerlette håndvægte. Senere moderat. Og mod slutningen af tiden med senfølger efter endt udtrapning tungt og med power. Jeg trænede hjemme i stuen med håndvægte, elastikker og det, jeg lige havde ved hånden. Og det var forløsende. Det var som om hver gentagelse vred angstens reststrøm ud af musklerne. Kamphormonerne – alt det adrenalin og uro, der ellers baskede rundt i systemet som fastlåste fugle – fik et sted at flyve hen. Efter træning kom der en bølge af ro og afslapning, sådan en ahhh-følelse i kroppen, hvor skuldrene sank, og sindet blev bredere indeni.

På de blidere dage kørte jeg til stranden, satte mig i sandet og lod solen bage på huden og vinden ruske i skægget. Havets brusen var som et kæmpe åndedrag i naturens brystkasse, der lænede sig ind i mit. Jeg behøvede ikke gøre noget. Bare sidde og mærke. Det var bevægelse indefra, selv når kroppen sad stille.

Udstrækning blev min kickstarter om morgenen. En halv time, hvor jeg langsomt vækkede kroppen til live – som at tænde lys i ét rum ad gangen. Først ankler, så hofter, så ryg, så skuldre. Rolige bevægelser, der fik kroppen til at huske: “Nå ja... jeg er her.” Det var som at lirke rustne hængsler op, indtil kroppen igen kunne bevæge sig uden at knage.

I perioder var en hulahopring mit kæreste eje – min trofaste lille livline på dage, hvor kroppen var som kogt spaghetti, og al energi lå som en flad ballon i hjørnet. Jeg kunne ikke træne, knap gå en tur rundt om blokken. Men jeg kunne stå i stuen med den ring om hofterne.

Hulahopringen gav mig bevægelse uden pres. Bare at stå og vrikke stille – frem og tilbage, rundt i små cirkler – var som at minde kroppen om, at den stadig kunne noget glædesfyldt. Ringen snurrede og slog små rytmer mod hofterne, og i de øjeblikke føltes det næsten som dans – som om musikken var inde i kroppen i stedet for udenpå. Jeg behøvede ikke præstere. Jeg skulle bare holde ringen i gang i fem sekunder, ti, tredive... og nogle dage røg den på gulvet med det samme, og det var også okay.

Det var bevægelse i den mildeste form, som et slags kropsligt smil. Et lille glimt af frihed midt i alt det tunge. Hulahopringen mindede mig om, at der stadig fandtes leg i mig – selv når alt andet var skrællet væk. Jeg endte med at stå i halve timer.

Og på de dage, hvor jeg ikke kunne overskue andet end det absolut mest minimalistiske? Så sad jeg med et kosteskaf over skuldrene og bag nakken og drejede kroppen fra side til side. Bare det. Tynd lille bevægelse. Men magisk. Selv ti drejninger kunne flytte noget – i kroppen, i tankerne og i stemningen. Som at få den første slurk svalende koldt vand på en varm dag.

Let motion under udtrapning er ikke et projekt. Det er en gave til nervesystemet. Det hjælper kroppen med at forbrænde uro, regulere hormonstorme, skabe små lykkestoffer og give hjernen pauser fra katastrofetænkningen. Det er som at trykke på en indre reset-knap, der siger: “Vi lever. Vi bevæger os. Vi er på vej.” MEN – lad være med at presse på – så hævner kroppen sig. Det er som at forstuve

en ankel og alligevel tage til salsa og give den gas – så blusser skaden op. På samme måde kan abstinenser blusse op, når du overbelaster kroppen under udtrapningen. Som så meget andet her i livet handler det om at finde balancen ved at prøve sig forsigtigt frem.

Åndedrættet som anker

Når panikken rullede ind som en tsunami, blev åndedrættet mit anker sammen med mindfulness – det, der kunne forhindre mig i at blive suget med ud i et stormomsust hav. En rolig vejrtrækning kunne få kroppen til at føles som en lille båd, der gængede blidt på bølgerne i stedet for at kæntre.

Jeg brugte vejrtrækningen som medicin det første år efter udtrapningen. Ikke piller, men luft. Jeg satte mig et sted – på gulvet, i sofaen eller i sengen – og trak vejret langsomt ind gennem næsen, holdt vejret et øjeblik, og lod den glide ud igen som et langt og varmt suk. Nogle gange sad jeg sådan i en halv time eller mere og surfede på rytmen af min egen vejrtrækning.

Der er noget magisk i det, du ikke kan se: Når du trækker vejret ind, aktiveres kroppens indre alarmknap – det sympatiske nervesystem, kamp-flugt-hamrende-hjerte-systemet. Men udåndingen? Den er som et velkendt og varmende smil midt i gruppen af fremmede. Den tænder for det parasympatiske nervesystem – kroppens eget reparationshold, der står for ro, hvile og genopbygning. Derfor gjorde jeg udåndingen længere end indåndingen. Det var som at sende små beroligende bølger gennem kroppen: Shhh... jeg er her.

Jeg mærkede det tydeligt: Efter et par minutter tog det toppen af uroen. Efter lidt længere tid blev hjertet mindre insisterende i sit trommeshow. Som om de rolige og lange udåndinger overdøvede panikkens råb. Tankerne fik sværere ved at slås om rampelyset, fordi kroppen stille og roligt skiftede gear – fra alarmberedskab til “du må gerne være her”.

Åndedrættet gjorde ikke alt godt. Det fjernede ikke hele stormen. Men det gjorde havet farbart. Det satte mig tilbage i kroppen i stedet for oppe i panikkens kontroltårn. Det var et lille stykke magi, jeg altid havde med mig – gratis, ordløst og tilgængeligt, selv klokken tre om natten, når verden føltes skrøbelig og skæv.

Varme bade som smør til muskler og sind

Et karbad eller en varm bruser kan smelte kroppen, når den føles som en spændt fjeder, der har været trykket helt i bund for længe. Varmen er som solskin hældt direkte ind i musklerne – en blød, gylden hånd, der løsner grebet indefra.

Når vandet omfavner kroppen, sker der noget næsten alkymistisk. De stramme muskler, der ellers sidder som små knuder af elektrisk uro, begynder at give slip, som is der tøer i forårssolen. Åndedrættet bliver dybere og tankerne mindre skarpe, som om dampen i rummet også dugger katastrofetankerne til. Et bad kan føles som at træde ud af hovedet og tilbage ind i kroppen – som at komme hjem i sit eget skind igen.

I bruseren kan vandet fungere som en rensende flod. Jeg lod det løbe ned ad ryggen og forestillede mig, at det skyllede dagens alarmtilstand med sig, dråbe for dråbe. At bekymringerne gled ud gennem afløbet sammen med sæbeskummet. Lyden af vandet var beroligende i sig selv – som et hvidt støj-tæppe, der overdøvede tankemylderet for en stund.

Varme er ikke bare komfort. Det er medicin for nervesystemet. Den fortæller kroppen: "Du er tryk. Du må slippe." Og selv ti minutters bad kan være som at få et kram af ro.

Kolde bade som lyn-afbrydere

Et kort, koldt bad – eller bare fødderne i iskoldt vand – kan virke som et chok af klarhed, som at smække et vindue op i et røgfyldt rum og få ren, skarp luft helt ned i lungerne. Det er brutalt og forfriskende på samme tid. Kulden er som et råb til kroppen: Vågn op! Og mærkeligt nok skaber det ro bagefter, som om hele systemet er blevet genstartet.

Jeg begyndte at vinterbade under udtrapningen. Det var ikke en romantisk wellness-idé, men et desperat forsøg på at finde lindring. Og det virkede. Det kolde vand lagde en effektiv dæmper på kvalmen og de sitrende kramper i benene. I det øjeblik jeg sænkede kroppen ned, føltes det, som om alt inde i mig blev nulstillet. Tankerne frøs i luften. Der var kun hud, vand og åndedræt.

Mine sønner sad på kanten af broen med anspændte skuldre og stramme miner, mens jeg gled ned i vandet og faktisk fandt ro dér, hvor alt i kroppen burde panikke. For koldt vand skriger til nervesystemet, at det her er dødsens farligt og sender kamp-flugt-hormonerne ud i fuld udrykning. Men når chokket har toppet, sker der det modsatte: kroppen slipper. Den trækker stikket på al den indre alarm, som ellers kører konstant under udtrapning.

Efter et koldt dyp føltes det som at træde ind i himmerige i badekåbe. Sindet blev stille på en måde, jeg sjældent fandt andre steder. Nerverne føltes afklarede, som om nogen havde støvsuget mit indre for uro. Kroppen summede – men denne gang af liv, ikke af angst. Det var som at få et friskt, nyt sæt velbalanceret nerver på få minutter.

Det kolde vand var ikke behageligt. Det var ikke hyggeligt. Men det var virkningsfuldt. Et iskoldt lyn, der afbrød stormen i kroppen og gav mig et øjeblik på fast grund.

Berøring – den stille medicin

Massage og berøring er som at lægge et varmt tæppe om et overophedet nervesystem. Når hænder bevæger sig over huden, sker der noget stille og dybt: muskler, der længe har stået vagt som små soldater, begynder langsomt at lægge våbnene. Varmen fra berøringen siver ind, blødgør det, der var hårdt, og får kroppen til at ånde lidt friere.

Under udtrapning, hvor systemet let står i alarmberedskab, kan selv den mildeste berøring virke som en genstart. Der frigives oxytocin – krammehormonet – som dæmper stresshormoner, sænker pulsen og sender et signal hele vejen gennem kroppen: du er tryk. Du kan godt give slip et øjeblik. Det er kroppens eget ro-signal, naturens måde at minde os om, at heling sker i kontakt – ikke i kamp.

Let massage kan også hjælpe med at løsne de fysiske spor af spænding. Skuldrene, der har båret for meget. Nakken, der har stået vagt. Maven, der har holdt vejret for længe. Når hænderne ælter, trykker og stryger, løsner de ikke kun musklerne – de sætter gang i åndedrættet, blodet og følelsen af bevægelse, hvor alt ellers har stået stille.

Og selvom roen kun varer en stund, er det nok. For hver gang kroppen får lov til at mærke afslapning, lærer nervesystemet lidt mere om, hvordan fred føles. Som om berøringen skriver små påmindelser ind under huden: sådan her kan du have det. Du behøver ikke at kæmpe hele tiden.

Når roen dufter af lavendel

Sanselige små oaser er som små pauser i et alt for støjende landskab – lommer af ro, hvor du kan trække vejret frit igen. Det er de øjeblikke, der ikke kræver noget af dig, men alligevel giver noget tilbage. Når verden snurrer, og kroppen larmer, kan netop disse små sanselige ankre hjælpe med at berolige nervesystemet for en stund.

Det kan være musikken, der flyder som varmt vand gennem kroppen og får tankerne til at flyde lidt langsommere. En kop te, der varmer helt ud i fingerspidserne og dufter af tryghed. En blød dyne, der omslutter dig som et stille favntag. Duften af lavendel, som sender et venligt signal til hjernen: alt er okay, du kan godt give slip.

Men oaserne kan også gemme sig i de små, uventede ting – lyden af regn mod ruden, solen, der rammer kinden et øjeblik, et varmt bad, en dyb indånding af kold morgenluft, eller det øjeblik, hvor du mærker dine fødder mod gulvet og opdager, at du stadig står fast.

Disse sanselige små ritualer virker måske enkle, men de taler direkte til kroppen. De frigiver oxytocin og endorfiner, dæmper stresshormoner og hjælper kroppen med at huske, hvordan ro føles. Ikke som en flugt fra det svære, men som et helle – et sted, hvor du kan lande og samle kræfter. Hver lille oase er en påmindelse: du behøver ikke at løbe for at hele; nogle gange skal du bare mærke, sanse, og lade kroppen gøre resten.

Vær opmærksom på, at disse små sansepakker også kan have den modsatte effekt i løbet af helingsprocessen – de kan skabe røre og uro. Det er der ikke noget usædvanligt i, og det skal nok blive bedre med tiden. Uroen viser bare, at dit nervesystem stadig er på vagt og følsomt overfor selv mikroskopiske påvirkninger.

Skovens stille medicin

Naturens heling er som at træde ud af sit eget hoved og ind i noget større. Når du går under trækroner, mærker du rytmen i noget, der ikke skynder sig. Luften dufter af jord og fugt, og vinden bærer en slags gammel visdom med sig – som om træerne har set det hele før og bare nikker stille: *Det går over.*

I skoven falder nervesystemet til ro. Pulsens sænkes, tankerne glider i baggrunden, og kroppen begynder at finde sin egen rytme igen. Hvert skridt på den ujævne sti vækker muskler og sanser, mens fuglefløjt og rislen i blade taler direkte til det sted i dig, hvor roen bor.

Ved havet sker noget andet, men lige så magisk. Du står over for noget uendeligt – og pludselig virker dine egne bølger mindre. Lyden af brændingen, den salte luft, vinden i håret – det hele nulstiller. Som om kroppen og sindet synkroniserer sig med naturens tempo og husker: *Jeg er en del af det her. Jeg må gerne give slip.*

Det er naturens stille medicin. Den kræver ikke ord, ikke præstation, kun tilstedeværelse. Og måske netop derfor virker den – fordi den taler til det sted i dig, hvor du ikke skal gøre, men bare være.

Små skridt væk fra mærkeriet

Når kroppen larmer, og tankerne kredser som fluer om det samme sår, kan det være en lettelse bare at lave noget. Ikke for at flygte, men for at give hjernen et andet sted at gå hen – et sted, hvor den får arbejdsro fra alt mærkeriet og føleriet. For under udtrapning kan det føles, som om hele bevidstheden konstant scanner: Hvordan har jeg det nu? Er det værre? Er det bedre? Og sådan går dagen – fra man vågner, til man falder i søvn, og nogle gange også midt om natten.

At gøre noget, der flytter fokus væk fra kroppen, er som at lægge en hånd på en overaktiv hjerne og sige: *Schh... kig herovre i stedet.* Det kan være at tegne, bage, male, lægge puslespil, ordne frøposer, bygge et fuglehus, spille guitar, fotografere, folde papir, lave mad og sågar rydde op. Det handler ikke om resultatet, men om rytmen – om at lade hænderne gøre noget, mens tankerne får lov til at falde lidt til ro.

At gøre noget med hænderne er som at give sindet en anden opgave. Jeg begyndte at strikke. I starten var det kaotisk – garnet snoede sig, maskerne løb, og jeg mistede tålmodigheden. Men langsomt begyndte rytmen at gøre noget ved mig. Hver gang jeg tabte en maske og samlede den op igen, lærte jeg at trække vejret i stedet for at sukke. Hver fejl blev mindre dramatisk. Det var, som om garnet lærte mig at give slip – på kontrollen, på tempoet og på kravet om at skulle lykkes.

Der var en ro i gentagelsen. Maske efter maske. Pind efter pind. Mine hænder vidste, hvad de skulle, selv når hovedet var træt. Og når jeg kiggede på mit ujævne stykke strik, kunne jeg pludselig holde af det, som det var – skævt, men ærligt. Lidt som mig.

Strikningen blev en form for stille glæde. Ikke den store, brusende slags, men den bløde – den, der sniger sig ind, mens du ikke lægger mærke til det. Som et lille sted i kroppen, der endelig trækker vejret frit.

Jeg fandt også ro i det langsomme: cykelløb på tv, hvor kameraet panorerer over bjerge og marker, naturfilm, hvor fortællerstemmen næsten hvisker, “Bonderøven”, haveprogrammer, madlavning, fugle på en foderplads. Alt det, der ikke tændte op under et i forvejen tændt nervesystem, men i stedet vuggede det blidt til ro. Og når jeg havde energi i den sværeste stund, læste jeg lidt – fagbøger, essays, filosofi, lyttede til podcasts om natur, psykologi og menneskelighed. Noget, der stillede spørgsmål i stedet for at skabe alarm.

At lave noget er ikke et projekt. Det er et pusterum. En måde at flytte opmærksomheden væk fra det indre støjniveau og give hjernen noget andet at bygge på – noget ufarligt, rytmisk og nænsomt. Og måske vigtigst af alt: noget, der giver et strejf af mening og glæde midt i alt det uforudsigelige.

At tælle sig igennem stormen – når det bare handler om at holde ud

Når kroppen larmer, og tankerne kredser i ring om det samme ubehag, kan det være en lettelse bare at gøre noget. Ikke for at flygte, men for at give hjernen et andet sted at gå hen – et sted, hvor den får en pause fra det konstante mærkeri. For under udtrapningen og efter kan det føles som om, hele bevidstheden er fanget i en uendelig scanning: Hvordan har jeg det nu? Er det værre? Er det bedre? Og sådan går timerne, fra man vågner, til man falder i søvn – og nogle gange også midt om natten.

Her kan noget så enkelt som at tælle blive et holdepunkt. At tælle til tyve. Og begynde forfra. Igen og igen og igen og igen. Ikke som en opgave, der skal løses, men som en rytme, du kan læne dig ind i, når alt andet føles uroligt. Tællingen kræver lige præcis nok af din opmærksomhed til, at den kan flytte fokus en smule væk fra kroppen og tankerne, uden at det bliver anstrengende.

Når du tæller, aktiverer du de dele af hjernen, der styrer opmærksomhed og bevidst kontrol. Det dæmper samtidig aktiviteten i hjernens alarmsystem, som ellers står og blinker rødt under abstinenserne. Du giver hjernen noget enkelt og neutralt at arbejde med, og det kan bryde de cirkler, hvor tanker og kropslige reaktioner pisker hinanden op.

Samtidig begynder kroppen langsomt at følge med. Den gentagende, rolige rytme kan stimulere det parasympatiske nervesystem, der er med til at berolige kroppen. Puls og spænding kan falde en anelse, og åndedrættet kan finde en mere jævn rytme – ikke fordi du tvinger det, men fordi systemet får et signal om, at der måske ikke er akut fare.

Der er også noget i selve gentagelsen, som virker. Hjernens finder ro i det forudsigelige. At vide, hvad der kommer efter nitten, kan lyde banalt, men i en tilstand hvor alt føles uforudsigeligt og kaotisk bliver det en lille lomme af orden. En rytme, der stille og roligt siger: Det her er trygt. Det her kan du blive i.

For mig blev det en måde at komme igennem de svære perioder, hvor det mest handlede om at holde ud og få tiden til at gå. Det var ikke en helbredende kur, men et lille anker i noget, der ellers føltes grænseløst. Og måske kan det også for dig blive en måde at stå i det svære på, uden at blive revet helt med af det.

Fremskridt hvisker. Smerte råber. Hvad lytter du efter?

Når du er i gang med at komme dig, kan det føles som at stå midt i et stort, levende hav, hvor bølgerne slår mod dig, selv om vinden faktisk er ved at lægge sig. Du mærker uroen stærkest, når stormen er ved at slippe taget. Det er mærkeligt, men helt menneskeligt: Du lægger mærke til det, der gør ondt, knager og skriger – ligesom du sjældent roser en ret for at være perfekt saltet, men straks bemærker det, hvis saltet mangler. Sådan arbejder hjernen. Den søger efter det, der truer. Derfor drukner dine fremskridt let i de abstinenser, der larmer mest lige nu. De stille forbedringer bliver næsten usynlige, hvis du ikke øver dig i at se dem.

Når du begynder at vende blikket mod fremskridtene – selv de mikroskopiske – sker der noget med dig. Ikke fordi smerten forsvinder, men det er fornemmelsen af at være på vej, og ikke bare fanget i nuet. At lægge mærke til det, der faktisk er blevet bedre, kan føles som at finde fast grund under fødderne efter at have stået længe i kviksand. Det er som massage for sindet og et åndehul, hvor du kan hvile dig, før du fortsætter. Fremskridt er som lys, der bryder gennem mørke vandmasser. Når du ser dem, falder skuldrene en anelse, åndedrættet bliver blødere og tankerne mindre skarpe. Det gør noget ved sjælen at vide: *Jeg står ikke stille. Jeg bevæger mig. Måske langsomt, men jeg bevæger mig.*

Du kan faktisk træne dit blik. Du kan skrive det ned – bare én ting, der er en smule bedre end i sidste uge eller sidste måned. Eller optage en video i dine gode stunder som en lille opmuntrende besked til dit fremtidige jeg – måske bare en uge frem, når abstinenser skyller ind over dig igen. Du kan også invitere nogen til at følge med udefra: en ven, en partner, et menneske der ser dig, når du selv tvivler. De kan minde dig om det, du selv glemmer: I går kunne du ikke spise morgenmad, i dag kunne du. I forrige uge kunne du kun sidde i sofaen, nu gik du en tur i haven. Det er små skridt, ja, men de peger fremad – og det er retningen, der betyder noget.

Flere gange i løbet af min helingsproces – hvor der ellers havde været ro på i lang tid – kom der stadig nætter, hvor kroppen slog alarm. Jeg lå dér, vågen og rystende, som om alt var rullet baglæns – slået tilbage til start i abstinensludo. Dagen efter var tung som våd uld. Planer opløstes, energien forsvandt, og jeg satte tempoet helt ned. I stedet for at blive vred på mig selv, besluttede jeg mig for at kigge efter det, der havde forandret sig. Og det var en del fra sidste søvnløse nat et par måneder siden. Jeg kunne spise helt normalt – før betød en søvnløs nat nul appetit og gulerødder det meste af dagen for at fylde det tomme hul i maven. Jeg havde ikke længere den kemiske galoperende angst. Mavesmerterne var væk. Kroppen var rolig, selv om den var træt. Jeg kunne være med i sociale sammenhænge uden at gå i stykker. Ikke hovedpine. Ikke katastrofetanker om

aldrig at blive rask. Det var fremskridt, store fremskridt, pakket ind i en dårlig nat.

Måske skal du også vende ansigtet en smule mod lyset. Bare et par grader. Måske skal nogen holde lygten, så du selv kan se. Heling kommer sjældent med fyrværkeri og hornorkester – oftere som en lille tændstikflamme, der brænder stille og usikker i begyndelsen. Og når du begynder at lægge mærke til den, vokser den. Ikke med et brag, men med et glimt, der bliver stærkere og stærkere.

Bruser, solstråler og bittesmå sejre – taknemmelighed under udtrapning

Taknemmelighed kan virke som et lille, skrøbeligt ord, men under en udtrapning kan det være et stærkt kort at have med sig. Ikke fordi det fjerner smerte, rystelser eller søvnløse nætter – men fordi det kan åbne bittesmå vinduer af lys midt i et indre stormvejr. Taknemmelighed er i sin essens en øvelse i at vende blikket hen imod det, der stadig virker, lever og stadig glitrer en smule, selv når kroppen larmer og nervesystemet buldrer. Det er som at tænde en lommelygte i et mørkt rum: ikke for at gøre rummet mindre mørkt, men for at hjælpe dig med at finde retningen.

Under og efter min udtrapning blev taknemmeligheden et lille ritual, jeg brugte hver aften, selv når alt i mig var træt og forvredet. Jeg lå dér i sengen, med hjertet der hoppede som en urolig fugl og tanker der strittede i alle retninger, og så bad jeg mig selv om at finde tre ting. Bare tre. Ikke store og livsforandrende åbenbaringer – ofte var det noget så småt som et lunt brusebad tidligere på dagen, to timers søvn i træk, en solstråle der havde ramt mit ansigt på vej ud med skraldet – tegn på, at jeg faktisk kom ud med skraldet den dag. Nogle aftener fandt jeg tre ting med lethed. Andre aftener måtte jeg næsten kravle rundt på indersiden af mig selv for at finde en enkelt. Men jeg fandt altid noget. Og det “noget” blev som små ankre, der holdt mig fast i et stille, blidt hjørne af livet, selv når resten føltes rå og overstimuleret.

Taknemmelighed hjælper ikke kun, fordi det føles rart. Det hjælper, fordi det løsner grebet om katastrofetankerne. Den minder dig om, at du ikke er dine abstinenser, dine bekymringer eller din udmattelse. Du er den, der lægger mærke til lyset, til et smil, til en kop te der duftede lidt ekstra godt. Taknemmelighed skaber et mikro-øjeblik af ro i nervesystemet – som om kroppen tænker: Nåh ja... alt er ikke fare.

Hvis du vil prøve, så gør det enkelt: Før du lukker øjnene, spørg dig selv: Hvilke tre ting i dag kan jeg, bare for et øjeblik, lade mig varme af? Måske en besked fra en ven. Måske at du overlevede en svær time. Måske at du trækker vejret lige nu.

Taknemmelighed er ikke et mirakelmiddel. Men det er et blødt sted at lande. Og nogle gange, når alt andet vipper, er et blødt sted nok.

Når kroppen spiller på tynde strenge

Jeg har valgt ikke at skrive om kosttilskud, urter i pilleform, særlige diæter eller håndkøbsmedicin. Ikke fordi jeg mener, du skal holde dig fra det – jeg brugte det bare ikke selv. Og så havde jeg udviklet en psykisk tilstand, der bedst kunne beskrives som en slags medicin- og pillefobi. Bare tanken om at putte en pille i munden fik kroppen til at krympe sammen i frygt.

Kun i en kort periode tog jeg multivitaminer, da kvalmen barberede min kost ned til et minimum af det mindst modbydelige, og D-vitamin, fordi jeg – som et menneske med porcelæns hud og et livslangt forhold til solcreme – lever med meget lidt sol på huden. Jeg smører mig ind fra top til tå om sommeren og i ansigt og hænder i vintermånederne, så den ekstra sol på pilleform virkede som et fornuftigt kompromis.

Ellers holdt jeg mig til det, jeg opfattede som naturligt for min krop. Mit nervesystem var så fintfølede, at det føltes som at gå barfodet på knust glas – hvert lille indtryk, hver tone og hver duft kunne skære igennem og sætte alarmen i gang. Selv sukker kunne sende mig i himmelflugt, som jeg har beskrevet tidligere. Så jeg lyttede – virkelig lyttede – og mærkede, at det bedste, jeg kunne gøre, var at give kroppen ro til selv at finde balancen igen uden at forstyrre den.

Når det er sagt, har jeg stor respekt for, at mange vælger at prøve forskellige diæter og kosttilskud af. Der findes ingen facitliste – og vi reagerer ikke ens. Nogle oplever, at magnesium kan dæmpe muskelkramper eller uro. Andre mærker lindring fra urter eller milde naturmidler. Og så er der dem, hvor selv det mindste kemiske pust får hele systemet til at slå gnister. Ligesom jeg selv.

Der er ikke videnskabeligt bevis for, at kosttilskud eller særlige diæter kan lindre abstinenser under udtrapning eller fremskynde kroppens arbejde med at hele, men det betyder ikke, at de ikke kan føles hjælpsomme for den enkelte. Kroppen er kompleks, og erfaringerne er mange. Hvis du vælger at prøve noget af, så gør det langsomt – ét tilskud ad gangen, og mærk nøje efter.

Vær særligt opmærksom, hvis noget har en dokumenteret virkning – for eksempel midler, der påvirker søvnen. Hvis det virker på søvnen, påvirker det også nervesystemet, og i en krop, der i forvejen kæmper for ro, kan selv små påvirkninger skabe uro. Når nervesystemet forsøger at finde balancen, kan nye stimuli – selv velmenende – forstyrre den proces og sætte helingen tilbage. Også selvom nogen påstår, at det ”kun” er et naturmiddel, der ikke har bivirkninger.

Hvis du vil have idéer eller høre om andres erfaringer med kosttilskud, diæter og så videre, kan du kontakte MedicinRådgivningen og blive en del af deres Facebookfællesskab. Her deler folk generøst ud af deres erfaringer med alt fra vitaminer til varme bade og andre naturlige lindringsmetoder.

Søvnens forræderi – når natten bliver en slagmark

*Natten kan flå dig i stykker,
men kroppen husker, hvordan den samler sig igen- og det gør den...*

Der er noget dybt urimeligt ved at miste søvnen netop dér, hvor du har mest brug for den. Når kroppen skælver, hjertet galoperer, og hjernen føles som et elektrisk kredsløb uden sikring – så burde søvnen være den milde hånd, der lægger sig på panden og siger: “Nu hviler du.” Men under udtrapning kan søvnen vende dig ryggen. Den forsvinder, glider uden for rækkevidde som en sky, du ikke kan fange. Det føles absurd, dybt uretfærdigt og næsten komisk: du er så træt, at du kunne græde – men hjernen nægter at slukke.

For mange, der trapper ud af psykofarmaka, bliver søvnen en af de største udfordringer. Ikke tankerne og ikke kroppen – men natten. Den langstrakte nat, hvor øjnene nægter at falde i. En stor undersøgelse fra 2024 blandt 1.148 brugere af psykofarmaka, der havde erfaringer med udtrapning af antidepressiv medicin, viste, at over 80 procent kæmpede med søvnløshed undervejs. Det er et tal, du næsten mærker fysisk, når du selv ligger dér og stirrer op i mørket. Her er det dog værd at bemærke, at de alle var medlemmer af onlinefællesskaber for brugere, der trapper ud af psykofarmaka – fællesskaber, der oftest befolkes af de brugere, der er hårdest ramt under udtrapningen. Ligesom jeg selv var.

Og det er heller ikke langt fra den erfaring, Angie Peacock har gjort sig. Hun er tidligere amerikansk soldat, PTSD-overlever, med i dokumentaren *Medicating Normal* og udtrapningscoach – og har selv været igennem ikke bare én eller to, men hele 18 udtrapninger for ikke at nævne det utal af kolde tyrkere, hun blev anbefalet af en hob af læger og psykiatere. 40 forskellige typer medicin, nåede hun at lægge arm med. Når hun taler om søvn, lyder hun næsten som en meteorolog, der beskriver en storm, hun selv har stået midt i: 90 procent af hendes klienter, vurderer hun, sover kun to til tre timer om natten det første år efter udtrapningen. Det er hård kost. Hun understreger dog, at hun støtter de brugere af psykofarmaka, hvor abstinenserne slår særligt hårdt – oftest brugere, der er blevet trappet alt for hurtigt ud af deres læger.

Jeg vender tilbage til Angie Peacock senere, for hun bærer på et budskab, som – hvis du selv kender til natlig uro uden søvn – kan føles som en lille redningsplanke i et oprørt hav.

Søvnen ryger måske som det første. Nætterne bliver lange og tunge, og det søvnløse mørke kan få selv de mest beslutsomme og stædige til at vakle i troen. Når du i forvejen er tappet for kræfter, er det svært at stå imod den kemiske uro, der hamrer gennem systemet. Søvnmangel gør alting værre – den forstærker angsten, blæser tankemylderet op og suger modet ud af kroppen. Mange opgiver udtrapningen netop dér, fordi de ikke har flere reserver. De er udmattede til knoglerne, og uden søvn føles selv det mindste bump på vejen som et bjerg.

Derfor er det vigtigt at tale om søvnen – ikke som et lille biprodukt af udtrapningen, men som et centralt kapitel. Søvnen er genopbygning, heling og kemi i balance. Når den forsvinder, skrider fundamentet. Men når den vender tilbage, ofte i små, ujævne bidder, er det som at mærke livets rytme banke svagt igen under huden.

Da medicinen svigtede, og nætterne blev lange som år

Søvnmangel er en stille form for tortur. Efter én nat uden søvn bliver du lidt mat i kanten, efter to nætter bliver du underlig i hovedet, og efter tre føles virkeligheden som en skæv film, hvor billederne flimrer og lydene får skarpe kanter. Kroppen bliver tung og hjernecellerne føles som fugtige tændstikker: de vil gerne, men de tænder ikke. Øjnene svider, tankerne kører i loop, og selv små ting – som at vælge sokker – kan føles som en eksamen. Og jeg tør slet ikke tænke på, hvordan hoved og krop reagerer, når vi når ud på fjerdenatten uden søvn og videre derudaf.

Når søvnen forsvinder, går hjernen i overlevelsesmode. Stresshormonerne pumper, musklerne spænder, og systemet holder sig vågent med en desperat energi. Det føles som at være fanget inde i en maskine, der bare bliver ved med at køre — du er motoren, og du kan ikke finde stopknappen.

De klassiske søvnråd – sluk skærmen, drop kaffen, stå op og gå i seng på samme tid, lav noget afslappende inden sengetid og så videre – preller ofte fuldstændigt af under udtrapning og tiden efter. Hjernen er så ramt af den her kaotiske suppe af ubalanceret kemi, at der nærmest skal et hestespark til, før den går ud. Alligevel giver rådene mening. Ikke som sovemedicin, men som omsorg: faste rutiner, dæmpet lys og et genkendeligt ritual. Hjernen elsker ro, forudsigelighed og små gentagelser – det er dens måde at føle sig tryk på. Som et barn, der falder i søvn til den samme godnatsang hver aften.

Jeg fik som bekendt mirtazapin i fire år for at lukke ned for de små grå, når det var tid til at sove. Medicinen virkede i starten, men efterhånden fordampede effekten, og de sidste år var næsten som at trække et lod i et lotteri: enten var der gevinst, og det lykkedes mig at falde i søvn, eller også trak jeg en nitte og lå og stirrede ud i mørket hele natten. Samtidig rullede bivirkningerne ind som en tung tåge.

Undervejs kastede jeg mig i desperation over andre former for kemi. Jeg prøvede Phenergan – ingen effekt, kun voldsom kvalme. Baldrian – det samme men uden kvalme. Melatonin – bed heller ikke på, og CBD var også penge ud ad vinduet for mit vedkommende, og derefter opgav jeg at prøve mere kemi. Så da jeg efter tre år

med mirtazapin i blodet besluttede mig for at trappe ud, afgjorde jeg oven i hatten, at jeg ikke ville benytte mig af kunstige kemikalier til at lindre eller falde i søvn med. Jeg skulle back to basics – bruge løs af kroppens egne evner til at falde i søvn med. Men det er lettere sagt end gjort. Forklaringen på det får du om et øjeblik. Inden da skal du vide, at jeg også forsøgte mig med afslapningsmusik, vejrtrækningsøvelser og guidede meditationer. Intet af det bed på min søvnløshed. Til gengæld er der mange andre, der har haft gavn af den slags afslapningsteknikker, når de stod på tærsklen til drømmeland. Og kan teknikkerne berolige dig – som de ofte gjorde for mig – så er det alt andet lige bedre at ligge vågen og være rolig end at være vågen og urolig.

Antidepressiv medicin – når serotonin danser forkert

Antidepressiv medicin skruer op for signalstofferne serotonin og noradrenalin. De hjælper med humør og energi, men serotonin er langt mere end et lykkehormon. Det regulerer døgnrytmen og fortæller kroppen, hvornår det er tid til at vågne og falde til ro. Det påvirker også kropstemperatur, appetit, smerteopfattelse, seksualdrift og impuls kontrol – og det samarbejder tæt med melatonin, søvnhormonet, der dannes ud fra serotonin, når mørket falder på. Serotonin er med andre ord som en dirigent i et kæmpe orkester, hvor nerver, hormoner og organer spiller med.

Når du trapper ud, falder mængden af serotonin i hjernen. Det stof, der normalt hjælper med at holde rytmen mellem dag og nat, bliver pludselig en sjælden gæst. Hjernen mister sin indre takt – den har svært ved at finde balancen mellem aktivitet og ro, mellem lys og mørke. Det er som om, dirigenten er gået hjem, og trommerne stadig banker løs, længe efter koncerten er forbi. Resultatet? En form for indre jetlag – tanker, der flimrer, en krop, der stadig står i vågenhedens gear, og et nervesystem, der ikke kan finde vejen ned i hvile.

Antipsykotisk medicin – når dopamin vågner igen

Antipsykotisk medicin virker blandt andet ved at dæmpe dopamin – et signalstof, der holder os vågne, nysgerrige og opmærksomme. Når dopamin bliver holdt nede, kan det give ro og søvn. Men når du trapper ud, kan dopamin pludselig vågne op igen som en overivrig hanekylling ved solopgang. Hjernen bliver overstimuleret, og du kan opleve uro, tankemylder og en krop, der føles som en tændt højspændingsledning.

Mange antipsykotika påvirker også GABA og serotonin – hjernens to store beroligende signalsystemer. Når de slipper deres dæmpende greb, kan det føles som om hele nervesystemet står uden sikkerhedsnet. Kroppen forsøger at falde til ro, men systemet ræser derudaf i overhalingsbanen.

Benzodiazepiner – når hjernens bremsesystem går i stå

Benzodiazepiner er som hjernens beroligende fod på bremsen. De forstærker GABA – hjernens naturlige slap-af-signalstof. Under udtrapning letter du stille og roligt foden fra bremsen, og hjernen skal så selv lære at dosere den igen. I starten

kører den i tomgang – og det føles som om motoren løber løbsk: hjertebanken, muskelspændinger, indre uro og en hjerne, der ikke kan finde den rolige rytme, der før førte dig i søvn. Det er lidt som at tage træningshjule af, før du helt har lært at holde balancen.

Hjernen på vagt

Udtrapning kan også aktivere det sympatiske nervesystem – det, der styrer kæmp eller flygt-reaktionen. Kroppen tror ganske enkelt, der er fare på færde. Pulsen stiger, tankerne løber, og du ligger i sengen som en jæger med åbne øjne, klar til at springe op og redde dig selv. Det er svært at sove, når hjernen tror, du bliver jagtet af en sabeltiger.

Følelsernes storm

Når medicinen slipper sit tag, kan både angst, uro og tristhed blusse op. Ikke nødvendigvis fordi noget er galt – men fordi propperne i følelseslivet trækkes op. Alt det, der før lå som stille aflejringer under overfladen, begynder at røre på sig igen. Følelser, der længe har sovet bag slørede gardiner, vågner, strækker sig og fylder rummet. Og når det sker, bliver søvnen let forstyrret – som et spejlblankt vand, der pludselig kruses af indre bølger. Hjertet vil mærke igen, og det gør det – også klokken tre om morgenen. Det kan føles som følelsesmæssigt tordenvejr: lyn af irritation, tårer uden grund, og en uro, der sitrer helt ud i fingerspidserne. Den slags gør det ikke lettere at overgive sig til søvnen.

En langsom dans tilbage til rytmen

Når du trapper ud, er det altså som at stemme et helt orkester på ny. Hver musiker – signalstof – skal finde sin plads, og det tager tid, tålmodighed og omsorg. Søvnens kan være en af de sidste, der vender tilbage til sin naturlige rytme, men den gør det – når hjernen igen finder sin indre dirigent.

Det her er mulige forklaringer, ikke en facitliste. Ingen ved præcis, hvordan udtrapning påvirker lige præcis din hjerne, for vi er alle biologisk forskellige. Men forklaringerne kan være en hjælp til at forstå, hvorfor søvnen udebliver – og hvorfor det ikke nødvendigvis betyder, at du gør noget forkert, eller aldrig kommer til at sove igen. Hjernen er bare i gang med at finde hjem igen.

Forberedelserne til den store rusketur i nattehovedet

Inden udtrapningen allierede jeg mig med en søvnvejleder, der gav mig et solidt indblik i søvnens mysterium. Han lærte mig om søvnens biologi, om døgnrytme og søvnstadier, og jeg læste hans bog, som var en sand perle af håb og indsigt – ”Sov godt – hele natten.” Den mindede mig om, at søvnen ikke er noget, du tvinger frem – den er noget, du tillader at komme, når du giver slip. Og måske vigtigst af alt: han understregede noget, jeg aldrig glemmer. ”Hvis du sov, før du gik ned med stress, skal du nok komme til at sove igen.” Det blev et mantra – søvnen var ikke væk – den var bare druknet i kaotisk kemi.

Han forklarede også, at hjernen altid falder i søvn, når den bliver udmattet og træt nok. Det kan tage tid, ja – nogle gange mange nætter – men den skal nok give efter til sidst. Det er ikke sikkert, det bliver otte timers vidunderlig skønhedssøvn. Måske mere som at sidde i en slingrende bus på en knoldet grusvej – mikropausen af søvn, så korte, at du tror, du ikke har sovet. Men for en udmattet hjerne, der ikke kan finde vejen ind i den dybe søvn, kan de små glimt være som nødhjælp: bittesmå åndehuller, hvor systemet lige får pustet ud, justeret sig en anelse og samlet kræfter nok til at fortsætte.

Jeg har tidligere beskrevet, at jeg som forberedelse til udtrapningen også meldte mig til et metakognitivt terapeutisk gruppeforløb for at slippe fri af søvnangstens smertefulde lænker – altså angsten for ikke at kunne falde i søvn. Angsten var jo årsag til, at jeg endte på en hulens masse kunstigt kemi efter mit stresskollaps. Sertralin skulle lægge angsten i en effektiv kemisk benlås. Det fejlede desværre. Det samme skulle fluoxetin og pregabalin. De tabte også kampen mod angsten, men kunne til gengæld servere en parade af bivirkninger på et sølvfad. Så de røg hurtigt ud. Så hvis jeg skulle gøre mig det mindste håb om at kvitte både angst og medicin, skulle der andre boller på suppen – og det blev metakognitiv terapi.

Bagerst i hæftet finder du et par links til søvnrelevante videoer fra YouTube. Den ene handler om søvnløshed og metakognitiv terapi, den anden om de særlige stressfulde tankesæt, der spænder ben for søvnen. Lider du af søvnangst, er det meget sandsynligt, at du vil blive maksimalt udfordret under udtrapningen – måske i en grad, så du opgiver missionen. Derfor er det vigtigt, at du har nogle psykologiske greb til at håndtere angsten.

Natten var min fjende

Søvn mønstret under udtrapningen blev som et skævt puslespil uden kanter for mig. Nogle nætter lå jeg og blinkede mig gennem timerne som et defekt lysstofrør, der ikke kunne beslutte sig for at slukke. Når jeg endelig sov, var det som at blive slået bevidstløs af træthed, ikke som at overgive sig til søvn. Andre gange var kroppen så elektrisk, at jeg kunne have tilsluttet mig elnettet og forsynet hele kvarteret med strøm. Hænderne rystede, benene krampede, og det sitrede under huden som et tusindben af uro. At trykke på "off"-knappen var en fysisk umulighed – som at forsøge at slukke en vulkan med et viskestykke.

Dagen efter var alt i gråtoner. Jeg lavede stort set ingenting, sad bare og stirrede ud i haven, mens tankerne hang tungt som våde håndklæder. Jeg lagde mig tit under det store kirsebærtræ. Det stod og tronedes udenfor haven, og med grene prydet af lyserøde blomster, der rakte ind over plankeværket. Her lå jeg og stirrede op i himlen, mens jeg ønskede, at skyerne tog mig med – væk fra alt det her kropslige kaos.

Jeg blev ekspert i skyer. Jeg kunne finde alt deroppe – ansigter, dyr, landskaber, hele fortællinger, der opløste sig og samlede sig igen til nye fortællinger. Jeg kendte himlens rytme, hvordan den ændrede farve på bestemte tidspunkter, og hvilke skyer der plejede at glide forbi først. Det var som om, jeg langsomt lærte himlen udenad, mens kroppen stadig var fanget hernede.

Jeg kunne ikke lukke øjnene om dagen for at stjæle mig til en hurtig og lindrende lur for så rullede den kemiske angst ind som et stormvejr fra helvede. Så det var udelukket. Når jeg slog øjnene ned, svimlede og snurrede det bag panden, og jeg havde fornemmelsen af at falde – bare falde og falde uden at lande.

Min krop var blottet efter en nat uden søvn, som et dyr uden pels i sne. Den kunne ikke tage kampen op. Den rystede, trak sig sammen, svedte og sitrede. Mavesmerterne snoede sig som brændende slanger, og angsten brusede som en stormflod gennem brystet. Tankerne løb løbsk – tusinde stemmer på én gang, alle med katastrofer på tungen. Jeg forsøgte ikke længere at vinde over dem. Jeg kunne kun trække vejret, se tiden gå, lade det hele skylle igennem mig, mens dagen stod næsten stille. Det var kun solens rejse på himlen, der afslørede, at tiden gik.

Desuden havde søvnvejlederen advaret mig: ingen lur i dagtimerne. Det ville være som at forsøge at falde i søvn om aftenen med en kop espresso i hånden og adrenalindrop i armen. Så jeg lod være med at prøve – og kunne jo heller ikke. Selv når kroppen tryglede om bare ti minutters stilhed.

Om natten, når mørket trak sig tæt om mig, var jeg taknemmelig for det metakognitive forløb, jeg havde været igennem – og for de mange mindfulnessstimer, der nu gav mig jordforbindelse midt i det indre stormvejr.

Jeg havde lært at lade tankerne være – ikke at kæmpe med dem, ikke at svare dem, men bare lade dem fare gennem hovedet som fyrværkeri, der brænder ud af sig selv. Men de stod i kø, de små bæster:

“Hvad hvis jeg aldrig sover igen?”

“Hvad hvis hjernen går i stykker af søvnmangel?”

“Hvor længe kan min hjerne holde til det?”

“Hvordan skal jeg nogensinde kunne arbejde?”

“Måske har jeg ødelagt mit nervesystem for altid.”

Tankerne kom som myg i juli – du kan vifte nok så meget, men de finder dig alligevel. Og de kom også om dagen. For hvad sker der, når du bare sidder og stirrer? Når hjernen ikke får noget at tygge på, begynder den at gumle på sig selv. Tankerne fortalte mig, at jeg var langt ude, at jeg burde have kastet udtrapningshåndklædet i ringen for længe siden. Men jeg lod dem være. Jeg sad der, mens de skreg og bankede på, og selvom kroppen sitrede og følelserne detonerede som granater, blev jeg siddende – og jeg talte til 20 om og om igen i en uendelighed. Sådan føltes det. Jeg skulle bare holde mig i live og slå tiden ihjel. Det havde Angie Peacock lært mig. Og så ville mine lidelser gå over på et tidspunkt. Jeg lærte også, at det er muligt at blive, mens det stormer. En vigtig indsigt, der hjalp mig, når abstinenserne bed sig fast i kroppen som krokodillekæber om deres forsvarsløse bytte.

Spørg mig ikke hvordan det hang sammen, men jeg opdagede ved et tilfælde en dag, at havregryn nogen gang gav kroppen ro. Så havregryn blev mine frelser i natten – de eneste, der af en eller anden grund kunne skabe ro i kroppen. Jeg

spiste fire, fem, nogle gange seks portioner i løbet af natten. Det var som om kulhydraterne talte et sprog, hjernen forstod. Senere nøjedes jeg med vand, men i over tre år var det mit natteritual: havregryn, mælk og mindfulness, havregryn, mælk og mindfulness...

Alligevel var søvnen længe en rodet affære. Jeg faldt stadig først i søvn efter timer – men jeg sov. Jeg sov, men søvnen gled hele tiden ud af hænderne på mig. Jeg vågnede fem-seks gange om natten, ofte med et hjerte, der hamrede som en skrækslagen fugl i bur, og blod, der pumpede helt op i tindingerne, så det føltes, som var hovedet ved at eksplodere. Men det var ikke længere angst – bare kroppen, der stadig troede, den skulle flygte fra noget.

Jeg vågnede sjældent frisk – de få gange, det skete, føltes det som at vinde i lotto. De fleste morgener var et inferno af uro. Den kemiske angst sivede ind i kroppen sammen med dagslyset. Pulsen var tung, tankerne uklare, og kroppen føltes som om, den var løbet tør for liv. Det tog timer, før jeg overhovedet kunne mærke et glimt af ro i løbet af dagen.

Kroppen er et mysterium. I en lang periode kunne jeg sætte uret efter morgenkramperne i benene og uroen i kroppen. Omkring klokken fem hver morgen satte koret ind og fortsatte det meste af en time. Derefter ebbede de stille og roligt ud, så jeg - som tiden gik - efterhånden var rimeligt rolig, når jeg stod op 6.15. For det blev jo bedre.

Stille og diskret – som tiden sneglede sig afsted - begyndte jeg at samle timer af søvn som små sten i en lomme. Først få, så flere. Sådan gik årene. Søvn kom stille og roligt glidende tilbage som de lange skygger, når dagen går på hæld, og solen langsomt snegler sig ned fra himlen. To skridt frem og et tilbage. Ikke på kommando, ikke på én gang, men i sit eget tempo – som om kroppen og jeg begge havde brug for at lære det hele forfra igen.

Når du mister søvnen, men finder hvile i mørket

Der kan komme en nat, hvor du ligesom jeg, har prøvet alt. Du har ligget stille, vendt og drejet dig, talt vejtrækninger, talt får, talt timer, stået op og panikket. Alligevel ligger du der – lysvågen. Kroppen vil gerne, men hjernen kører som en gammel radio, der ikke kan slukkes. Det er som at sidde fast i mellemgearet: for træt til at være vågen, for vågen til at sove.

Det kan føles som en ond cirkel, og tankerne myldrer straks frem: "Jeg skal sove, ellers går jeg i stykker." Men det er netop den tanke, der holder dig fanget. Søvn kan ikke jages. Den kommer kun, når du slipper jagten – og når kemien er på plads igen.

Derfor kan det være hjælpsomt at vende blikket et andet sted hen, indtil det sker. I stedet for at kæmpe for at sove, kan du give dig selv lov til at hvile. Ikke søvn, ikke aktivitet – bare hvile. Stille vågenhed. Det var det, jeg gjorde. Det betød, at jeg lod kroppen ligge, hvor den lå, og tillod hjernen at falde ned i gear, uden at prøve at styre den.

Hvile er ikke det samme som søvn, men det er søvnens lillesøster – den, der træder til, når den store er væk. Hjernens udnytter roen. Den begynder at sortere, bearbejde og rydde op. Den gentager små bidder af dagen, som en fugl der bliver ved med at vende det samme korn. Selv uden søvn arbejder den for dig. Den restituerer, samler kræfter og finder vej tilbage til sin rytme.

Mange tror, at natten uden søvn er spildt, men det er den ikke. Hvis du ligger stille, slukker lyset og lader hovedet hvile, gør du allerede noget vigtigt. Hjernens får en pause fra det evige bombardement af sanseindtryk. Den får et pusterum, hvor nervesystemet kan begynde at dæmpe sig. Det er en slags mental rehabilitering - en stille opladning midt i mørket. Også selvom abstinenserne høvler rundt i kroppen.

Når du mærker panikken snige sig ind – den der frygt for aldrig at sove igen – kan du bruge det paradoksale trick: i stedet for at prøve at falde i søvn, så beslut dig for at være roligt vågen. Sig til dig selv: “Jeg behøver ikke sove lige nu. Jeg hviler bare.” Det afmonterer presset, og presset er ofte med til at holde hjernen vågen. Når du slipper forventningen, glider kroppen lettere over i ro, og nogle gange – næsten som et bagholdsangreb – kommer søvnen listende, mens du mindst venter det.

Mindfulness kan være din stille redningskrans, som det var for mig. Ikke som et tryllemiddel, men som en måde at være vågen på uden at kæmpe. Du kan fokusere på åndedrættet, mærke brystkassen hæve og sænke sig, mærke vægten af kroppen mod madrassen og høre natten trække vejret omkring dig.

Når du ligger der, vågen, kan du tænke på hvilen som et blødt tæppe, du lægger over hjernen. Den får lov at være træt, men uden du skubber til den. Og selvom du ikke sover, er du stadig i gang med noget vigtigt. Du træner evnen til at være i uro uden at gå i panik. Du træner at give slip. Du holder nervesystemet i hånden, mens det finder sin egen rytme igen.

Det gør ondt uden søvn – men det går over

Du skal være indstillet på, at det kan blive hårdt. Ikke bare lidt hårdt – men råt og brutalt. Du skal acceptere det, ligesom du gør i mindfulness. Ikke kæmpe imod. Bare læne dig ind i det, selvom alt i dig skriger på at flygte. Jeg var indstillet på det. Jeg havde indrettet mit liv efter det. Skåret fra, planlagt og forberedt på, at det kunne ske. Og alligevel kom det bag på mig, hvor voldsomt det føltes, da søvnen forsvandt flere nætter i træk.

Ud på fjerdedagen uden søvn – som jeg prøvede flere gange - blev jeg grebet af tanken, at det var pisse ærgerligt, at jeg havde smidt de sidste beroligende piller ud. Bare tanken om dem glimtede som et koldt, men lokkende lys. Det var ikke en plan og ikke en reel overvejelse – mere et desperat håb om at få bare én nat, hvor kroppen kunne falde sammen og blive stille. For jeg vidste jo godt, at det ikke var løsningen. Den slags søvn er lånt ro, og regningen er altid dyr – det vidste jeg jo alt om. Men fristelsen var der. For fanden, hvor var den der.

Når du ikke har prøvet det før, kan du ikke forestille dig, hvor brutalt det er, når søvnen forsvinder flere nætter i træk. Det er som at sidde i sofaens varme favn en råkold vinteraften og få den brillante idé, at du da lige skal ud og tage et beskedent dyp i havet. Du ser det for dig: lidt frisk, lidt koldt – men sikkert dejligt bagefter. Og så står du der en halv time senere med grødis til navlen og is i årerne, mens kroppen brøler: *Hvad fanden havde du forestillet dig?!* Sådan føles det, når du ligger i mørket, nat efter nat, og søvnen ikke vil. Når tankerne kører, kroppen ryster, og du mister fornemmelsen af, hvor du selv begynder og verden slutter.

Du begynder at stille de store spørgsmål: *Dør jeg af det her? Går jeg i stykker af det her?* Svaret er nej. Du dør ikke. Og du går ikke i stykker. Det ved jeg. Og det ved Angie Peacock. Og det er her, hun kommer dansende ind fra højre med et uundværligt budskab. Efter hendes sidste udtrapning sov hun mellem tyve minutter og en time om natten – i elleve måneder. Elleve måneder uden rigtig søvn. Og det kunne hendes ur med indbygget søvntracker bevidne. Hun er et levende bevis på, at du kan overleve det. Ikke uden smerte og frygt – men uden at gå i stykker for altid.

Det kræver, at du tager hensyn. At du stopper med at presse. Lægger ambitionerne på hylden, lader hjernen trække vejret, og kroppen få fred, når den kan. Ikke tvinger søvnen frem – men giver slip. Det var det, jeg måtte lære. At de nætter, hvor jeg ikke fik sovet, måtte dagen bøje sig. Tempoet ned. Lys frem for lyd. Blidhed frem for pligt. Jeg lærte at lade kroppen bestemme, og det gjorde hele forskellen. For når du holder op med at kæmpe, begynder noget i dig langsomt at falde til ro. Ikke fra den ene nat til den anden – men som et forår, der tager sin tid.

Og det kommer, det forår. Søvnen vender tilbage. Først i glimt, så i striber, og pludselig en nat vågner du og opdager, at du faktisk har sovet. Ikke bare døset, men sovet rigtigt. Kroppen husker hvordan. Den finder hjem, når den får lov. Så ja – du skal nok sove igen. Det viser erfaringen fra dem, der har gået ad den søvnløse sti før dig. Men det kræver måske, at du ændrer din indstilling til søvnen. Men hjernen skal nok blive klar til at give en hånd med på det projekt. Den skal bare lige have rystet de kunstige ubalancer af sig.

Følelser der dukker op igen

*Følelser banker ikke på for at flytte ind.
De banker på for at fortælle dig noget...*

Det kan føles som at få strøm på igen. Som om nogen har løftet låget af en gryde, der har stået og simret i årevis – og nu vælter dampen ud, varm og tæt og fuld af alt det, du ikke anede, du havde gemt. Når medicinen slipper sit tag, begynder følelserne at røre på sig igen. De kan komme som en stille regn – eller som et skybrud midt i middagssolen.

Pludselig står du dér, med hjertebanken, tårer og latter i ét virvar, og du ved ikke helt, om du er ved at gå i stykker – eller blive levende igen. Nogle beskriver det som at få farverne tilbage efter et langt sort-hvidt ophold. Andre som at stå midt i et følelsesfyrværkeri, hvor hver gnist repræsenterer noget gammelt, glemt eller fortrængt. Glæde, sorg, skam, kærlighed og frygt – alt det, der tidligere var pakket ind i vat, får igen direkte adgang til nerverne. Det kan være voldsomt. Men det er ikke farligt. Det er livet, der vender tilbage.

Følelser – naturens beskedssystem

Følelser er ikke fjender. De er signaler. Ligesom sult fortæller os, at vi skal spise, og kuldefornemmelser trygler os om at tage en varm trøje på, giver følelserne os et praj om, hvad vi skal gøre eller undgå – og hvad der er vigtigt for os.

Tænk på sult: Den er ikke rar, men nødvendig. Det er ubehaget, der får os til at handle. Uden oplevelsen af sult ville vi glemme at spise. Men evolutionen var snedig: Den gjorde sulten lige tilpas ubehagelig til, at vi reagerer – og maden lige tilpas vidunderlig til, at vi nyder det og gør det igen ... og igen og igen.

Og ikke nok med det: Vi gjorde sulten og maden til noget, vi samles om. Vi byggede hele kulturer omkring måltidet. Ingen fest uden mad. Ingen kærlighedserklæring uden en middag, ingen sorg uden suppe. Vi deler brød, vi drikker vin, vi siger velbekomme og skål – og på den måde blev kroppens besked om næring forvandlet til et socialt lim, et fælles sprog for omsorg og liv.

Følelser fungerer på samme måde. De er ikke tilfældige. De er meningsfulde – selvom det ikke altid er lige let at få øje på – og de er naturens måde at sikre, at vi reagerer, forbinder os, lever og overlever.

Når følelserne viser vej

Følelser er som naturens eget alarmsystem og navigationskort i ét. De er skabt for at få os til at handle, forbinde os med andre og overleve – ikke for at genere os. Her er, hvad de fortæller, når vi lærer at lytte.

Angst – kroppens alarmsystem

Angst er som et rødt blinkende lys i mørket, en indre vagtpost, der råber “Pas på!”. Den får os til at spænde musklerne, trække vejret hurtigere og være klar til kamp eller flugt. Uden angst ville vi gå ud foran biler, stikke hånden i ilden eller gå alene gennem mørke skove uden fornemmelse for risiko.

Men angst reagerer ikke kun på fysisk fare. Den reagerer også på social fare – frygten for at blive afvist, dumme sig eller miste kontrol. Den kan få os til at sige nej til en jobsamtale, holde os tilbage fra kærlighed, tie stille, når vi har noget vigtigt at sige.

Når vi lærer at forstå angst som en besked og ikke som en fjende, kan vi begynde at skelne: “Er det her en reel fare – eller bare en gammel alarm, der stadig tror, jeg er i fare?” Nogle gange skal vi takke den for at ville passe på os – og så bare lade den hylde og fortsætte.

Tristhed – kroppens helingsmekanisme

Tristhed er som naturens egen dvaletilstand. Den siger: “Stop. Træk dig. Pust ud.” Når vi har mistet noget – et menneske, en drøm, en værdi – sørger tristheden for, at vi ikke bare tonser videre. Den dæmper energien, så vi kan være i ro længe nok til at mærke smerten og hele den.

Et dyr, der er såret, slikker sine sår. Et menneske, der er ramt, bliver trist og græder. Gråden er ikke svaghed; den er en biologisk udluftning. Den sænker stresshormoner, frigiver beroligende stoffer i hjernen, og derfor føler vi os ofte lettere bagefter. Tristhed er ikke et tegn på, at noget er galt med dig – men på, at noget betød noget for dig.

Glæde – belønningssystemets fyrværkeri

Glæde er naturens måde at sige: “*Ja! Gør mere af det her.*” Det er følelsen, der får os til at grine, danse, kysse, dele og skabe. Den binder os sammen og motiverer os til at gentage det, der gav mening.

Når et barn løber grinende gennem græsset, når vi kysser nogen, vi elsker, når vi mærker solen på huden efter en lang vinter – det er glædens sprog. Den belønner os for at være forbundet, kreative og nærværende.

Men glæde er ikke kun store øjeblikke. Den kan også være stille – som duften af kaffe en tidlig morgen, et smil fra en fremmed, følelsen af ro, når du har gjort

noget rigtigt. Glæde fortæller os, at vi bevæger os i retning af vores værdier – at vi lever i overensstemmelse med det, der betyder noget for os.

Jalousi – vogteren af det værdifulde

Jalousi bliver ofte udskammet, men i sin kerne er den bare et signal: *“Her er noget, du værdsætter.”* Den dukker op, når noget vigtigt føles truet – en relation, et venskab eller en plads i flokken. Den kan prikke, snurre og stikke. Den kan få os til at føle os små.

Men jalousi er ikke kun grim. Den kan også vise os, hvad vi længes efter. Når du mærker jalousi over en kollega, der tør stå frem, kan det være et tegn på, at du selv længes efter at turde. Når du bliver misundelig på et vennepar, der virker tæt, kan det vise, at du selv savner nærhed.

Jalousi er et spejl – ikke en dom. Den siger: *“Se her. Her er noget, du holder af.”*

Væmmelse – kroppens indre vagt

Væmmelse er en af vores ældste og mest primitive beskyttelsesmekanismer. Den får os til at trække os væk fra det, der kan skade os – rådne bær, dårlig lugt og forurening. Den har reddet menneskeheden mange gange, før vi fik videnskab og sundhedsmyndigheder.

Men væmmelse gælder også på det sociale plan: Vi kan føle væmmelse over løgn, uretfærdighed, grådighed og manipulation. Den kan få os til at sige: *“Det der vil jeg ikke være en del af.”* Så selv den mest ubehagelige følelse rummer visdom. Den hjælper os med at sætte grænser – fysisk, psykisk og moralsk.

Vrede – grænsevogteren og forandringskraften

Vrede er som et lyn: voldsom, glødende, elektrisk – og fuld af energi. Den tændes, når noget føles forkert, uretfærdigt eller truende. Den siger: *“Stop. Ikke længere. Her går grænsen.”* Uden vrede ville vi finde os i alt. Vi ville blive stående midt i uretfærdighed, overgreb og krænkelse, uden kraft til at sige fra.

Vreden er altså ikke et tegn på, at noget er galt med os – men at noget er vigtigt for os. Den viser, hvor vores værdier ligger. Når du mærker vrede over, at nogen taler ned til dig, peger den på dit behov for respekt. Når du bliver rasende over, at nogen sårer et barn eller et dyr, fortæller den, at omsorg og retfærdighed bor dybt i dig.

Men vrede skal håndteres med omtanke – ellers brænder den mere, end den lyser. Undertrykker vi den, sætter den sig i kroppen som spænding, hovedpine, tristhed. Lader vi den eksplodere ukontrolleret, rammer den ofte de forkerte.

Kunsten er at bruge dens kraft uden at miste balancen – at lade den blive benzin til handling, *ikke* benzin på bålet. For vrede er i virkeligheden kærlighed i kampdragt. Den beskytter det, vi holder af.

Følelserne viser vejen til værdierne og vores behov

Når vi mærker glæde, er det som et indre kompas, der siger: *Mere af det her, tak.* Når vi mærker tristhed, siger det: *Noget her betyder meget for dig.* Og når vi mærker uro eller angst, kan det være et signal om, at vi er på vej væk fra vores værdier – måske lever vi på kompromis med os selv.

Tristheden over ikke at have tid til sine børn kan pege på, at nærvær og familie er vigtige værdier. Eller vreden over at blive overhørt til et møde kan fortælle, at respekt og retfærdighed betyder noget.

Følelser er altså ikke problemer, der skal fixes og fjernes – de er pejlemærker, der viser os, hvor vi står, og hvad vi har brug for. Er der ikke overensstemmelse mellem vores ståsted og behovene, skal vi handle på følelserne – ellers kan vi ende med stress, angst og depression.

Når vi tror, følelser er farlige

Problemet med følelserne opstår, når vi begynder at være bange for følelserne. Når angst ikke længere kun handler om det, vi frygter – men om at være bange for at være bange. Når tristhed bliver noget, vi skynder os at skubbe væk, fordi vi tror, vi vil drukne i den. Når vrede bliver noget, vi skammer os over, og glæde noget, vi ikke tør vise for meget af, i frygt for at miste den.

Men følelser er som bølger: De kommer, de skyller ind over os, og de trækker sig igen, hvis vi ikke kæmper imod. De varer sjældent længe – men de kan vare længe, hvis vi holder fast i dem, analyserer dem, gentænker dem og puster til dem som gløder. Gælder desværre sjældent for glæde.

At lade følelser være, som de er, betyder ikke, at du opgiver. Det betyder, at du tillader naturens egen bevægelse at ske – uden at blande dig i tidevandet.

Når vi tror, følelser er sandheden

En anden fælde er troen på, at følelser altid fortæller sandheden. Hvis jeg føler mig forkert, så er jeg forkert. Hvis jeg føler mig uelsket, så er jeg uelsket. Hvis jeg føler mig bange, så må der være fare.

Men følelser er ikke sandhedsvidner – de er reaktioner. De opstår som følge af vores tanker, og tanker kan både være præcise og forvrængede, realistiske og helt skæve. Hvis jeg tænker “alle synes, jeg er dum,” vil følelsen følge med, som en skygge, uanset om tanken har hold i virkeligheden eller ej.

Følelser er som termometre – de viser temperaturen i vores tanker, ikke nødvendigvis i verden.

At forstå følelser

Vi forveksler ofte vores følelser med vores identitet. Når vi føler vrede, tænker vi “jeg er et vredt menneske.” Når tristheden kommer, bliver det til “jeg er en trist person.” Føler vi os usikre, siger vi “jeg er svag,” og når angsten rammer, bliver det til “jeg er angst.” Nogle gange sågar: “jeg er ødelagt,” “jeg er forkert,” “jeg er sådan én, der aldrig får det bedre.”

Men du er ikke nogen af delene. Du er den, der oplever følelsen – ikke følelsen selv.

Du er himlen, og følelserne er skyerne, der glider forbi. De kan dække solen i et øjeblik, men de er ikke himlen – himlen er større end følelserne. Du er mere end følelserne. Når vi glemmer det, begynder vi at identificere os med vejret – og så føles ethvert mørke som en ny identitet: “Jeg er sådan én, der ikke kan finde ro.” Men i virkeligheden er du stadig den samme bag skyerne. Klar og ubeskadiget.

Følelser er ikke sandheder, domme eller diagnoser. De er konsekvenser – fysiske reaktioner på de tanker, vi vælger at engagere os i. Hvis du tænker “jeg klarer det ikke,” kan kroppen reagere med kvalme. Hvis du tænker “jeg kan ikke slippe det her,” vil du mærke uro. Men ændrer du dit fokus, ændrer følelsen sig også.

Det betyder ikke, at du skal tvinge dig selv til at tænke positivt. Det betyder bare, at du ikke skal tage alt, du føler, som beviser. At føle er ikke det samme som at vide.

Når vi begynder at se følelser som bevægelser i sindet – ikke som fjender eller sandheder – opstår friheden. Så kan vi mærke angst uden at være bange for den. Tristhed uden at drukne i den. Vrede uden at skade nogen. Glæde uden at klamre os til den.

Vi begynder at danse med følelserne i stedet for at blive trukket rundt af dem. De får lov at være, som de er – og derfor får de også lov at gå igen. For følelser er ikke permanente tilstande, men besøg. De banker på døren for at fortælle os noget, ikke for at flytte ind.

Vi holder op med at undertrykke, dulme og kæmpe. Og i stedet lærer vi at lytte, lade være og give slip. Det er paradoksalt, men sandt: Jo mindre vi prøver at styre vores følelser, jo friere bliver vi. Jo mindre vi forsøger at ændre vores indre vejr, jo oftere skinner solen af sig selv.

Den naturlige cyklus

Når følelser får lov at leve efter deres natur, bliver de som naturfænomener, vi ikke længere frygter: et tordenbrag, et regnskyl eller et vindpust. De er intense, ja – men de er også forbigående. Og når vi lærer at stå fast midt i dem, opdager vi, at vi ikke går i stykker. Vi bliver hele.

Det er den bevægelse, der sker under udtrapning: Livet vender tilbage med hele sin følelsesmæssige palet. Ikke for at overmande os, men for at minde os om, hvem vi er. For at leve uden medicin er ikke det samme som at leve uden smerte – det er at lære at mærke, uden at gå under. At lade følelserne komme, uden at frygte dem.

Og midt i alt det opdager vi den smukkeste sandhed af alle: Vi kan være i livet, som det er. Med hele dets vejr og hele dets farvespektrum. Vi behøver ikke længere løbe fra noget som helst.

Metakognitiv terapi og mindfulness hjælper os ikke kun gennem abstinenser, men viser os også, hvad følelser er – og hvordan vi lader dem bevæge sig frit gennem os, uden at drukne i dem, men leve i pagt med dem efter udtrapningen. Og handle på dem, når det er nødvendigt.

Samvittighedskvaler – kærlighed, ansvar og et nervesystem i brand

*Dårlig samvittighed er ikke bevis på, at du har fejlet.
Det er bevis på, at du elsker...*

Dårlig samvittighed under udtrapning dukker sjældent op som en høflig tanke. Den kommer brasende. Den står der, når du melder afbud for tredje gang i træk. Når dit barn spørger, om du ikke vil komme og se noget, og du ikke kan overskue at rejse dig fra sofaen. Når din partner tager endnu en vagt med indkøb, putning, regninger og bekymringer – og du ser det hele fra sidelinjen med et nervesystem, der føles som er åbent sår.

Og så begynder den indre regnskabsfører: Du burde. Du skylder. Du belaster.

For nogen opstår samvittighedskvalerne netop dér, hvor viljen er intakt, men kroppen er sat ud af drift. Du vil gerne mere. Du vil gerne være mere. Men abstinenserne har taget styringen: søvnløshed, indre uro, overfølsomhed, træthed, angst og så videre. Og kløften mellem det, du ønsker at bidrage med, og det, du reelt kan, bliver grobund for skyldfølelse.

Mange oplever skyldfølelsen som et problem, fordi den lægger et ekstra lag smerte oven på det, der allerede er svært. Det er ikke nok, at kroppen er i oprør – nu skal sindet også piske løs på dit kaotiske nervesystem. Skyldfølelsen fylder tanker, nætter og samtaler med dig selv. Den får dig til at gruble i ring: Om du er egoistisk. Om du ødelægger noget. Om de andre ville have det bedre uden dig i den her periode. Og jo mere du tænker, jo mindre energi har du tilbage. Hvis det er sådan, du har det, så lad os lige standse op et øjeblik.

Det giver mening.

Det giver mening, at din gode samvittighed vakler, når du ser, at mennesker, du elsker, er påvirkede. Det giver mening, at det gør ondt at være afhængig, når du er vant til at være den, der tager ansvar. Det giver mening, at du reagerer følelsesmæssigt på en situation, hvor du ikke kan levere, som du plejer. Skyldfølelse er ikke et tegn på svaghed. Det er et tegn på samvittighed.

Fra naturens side er vi udstyret med den for at holde os forbundet med flokken. Den fortæller os, når vi har overskredet vores egne værdier, eller når nogen

omkring os har brug for os. I sin grundform er dårlig samvittighed et handlingssignal: Noget er vigtigt her. Nogen betyder noget for mig.

Problemet under udtrapning er bare, at signalet ofte peger mod handlinger, kroppen ikke kan udføre lige nu. Og når et signal ikke kan omsættes til konkret handling, risikerer det at blive hængende og larme. Som en brandalarm, der ikke slukker, selvom der ikke er ild at slukke.

Det betyder ikke, at signalet er forkert. Det betyder, at situationen er anderledes. Så hvad kan du gøre?

Først: Prøv at oversætte den dårlige samvittighed. Spørg dig selv, hvad den dybest set handler om. Ofte vil svaret være noget i retning af: Jeg holder af dem. Jeg vil ikke være en byrde. Jeg ønsker at tage ansvar. Set på den måde er dårlig samvittighed ikke fjenden. Den er kærlighed i alarmberedskab.

Dernæst: Se på, hvad der faktisk er muligt. Måske kan du ikke gøre det, du gerne ville. Men måske kan du gøre noget andet. Tale åbent. Sætte ord på. Fortælle: Jeg kan se, det er hårdt for dig. Jeg ved, det påvirker dig. Jeg ville ønske, jeg kunne mere lige nu. Det er også ansvar. Ofte en langt større lettelse for dine nærmeste end tavshed og selvbefejdelse.

At tale åbent om den dårlige samvittighed i relationen er ikke at læsse mere over på andre. Det er at invitere dem ind i virkeligheden. Den viser, at du ser dem. At du registrerer deres slid, deres bekymring og deres afmagt. Og det giver plads til, at deres følelser også kan eksistere – uden at dine bliver gjort forkerte.

Og så er der det, du ikke kan handle på. Her er det vigtigt at forholde sig til dårlig samvittighed, som du ville forholde dig til alle andre følelser under udtrapning, du ikke kan handle på, i det øjeblik de opstår. Registrere dem. Anerkende dem og lade dem være der – uden at give dem nøglerne til hele dit døgn.

I metakognitiv terapi handler det om at skelne mellem signal og respons. Du kan godt have dårlig samvittighed uden at gruble i timevis over den. Du kan godt mærke den uden at analysere, forklare og fordømme dig selv natten lang. En konkret hjælp kan være at indføre grubletid: Et afgrænset tidspunkt på dagen, hvor du giver plads til tankerne. Resten af tiden øver du dig i at lade dem passere, som skyer på himlen, mens du vender opmærksomheden tilbage til det, du er i.

For dårlig samvittighed behøver ikke fylde hele dagen og hele natten for at blive taget alvorligt.

I sidste ende handler det ikke om at slippe af med den. Det handler om at placere den rigtigt. Se den som det, den er: et signal om ansvar og medmenneskelighed i en krop, der er midlertidigt overbelastet og sat ud af spil.

Du er ikke ligeglad. Du er ikke doven. Du er ikke moralsk fordærvet. Du er et menneske i en helingsproces, der stadig elsker sine nærmeste – også når du må elske dem fra sofaen.

Skyldfølelse uden flugtveje

For mig blev samvittighedskvalerne ikke kun et indre tema, men en konkret erfaring. De blev ikke ved tanker og frygt, men fik et ansigt. Et navn. Anja – min hustru.

Anja forlod mig som bekendt under udtrapningen. Ikke i vrede og med bebrejdelser, men fordi hun var ved at kollapse mentalt og måtte redde sig selv. Hun havde båret, støttet, ventet og håbet så længe, hun kunne. Og på et tidspunkt var kræfterne brugt op.

Ingen af os vidste, hvor lang tid processen ville tage. Måneder. År. Der var ingen slutdato, ingen horisont, hun kunne læne sig op ad. Hun måtte vælge et liv, der ikke var bundet op på min heling – og redde sig selv.

Det var her, den indre fordømmelse for alvor satte sig fast. Ikke som en tanke, men som en eksistentiel byrde. For når det værste sker, bliver selvbeprejelserne ikke længere hypotetiske. De bliver virkelige. Tunge og uafviselige. Og næsten umulig at bære alene.

Samtidig var mine sønner, Mikkel og Magnus, blevet fuldvoksne unge mænd. De flyttede hjemmefra undervejs. På papiret betød det, at jeg ikke stod med de samme udfordringer som brugere, der trapper ud og har små børn. Jeg skulle ikke hente i børnehaven. Ikke putte. Ikke være den faste base i en kaotisk hverdag. Men samvittighedskvalerne tog ikke notits af det. De levede i bedste velgående. Og nogle gange næsten mere insisterende, fordi drengene var gamle nok til at forstå.

Jeg måtte melde fra til den første juleaften efter endt udtrapning. Det sad i mig som en knude i brystet. Som et symbol på alt det, jeg stadig ikke kunne. Familien mødte op uden mig. En lettere amputeret familie, der sad omkring julebordet med morfaren på sin plads. Jeg forestillede mig stolene, stemmerne, maden, latteren og duften af jul – og mit eget fravær som et tomrum, ingen helt vidste, hvad de skulle stille op med.

Samtidig bar jeg skylden over noget endnu større. Oplevelsen af at være årsagen til, at drengene nu kunne se frem til at blive del af en samspilsramt familie – som det så sterilt kan hedde sig på psykologsprog. Noget, der ramte hårdt. Ikke bare som et abstrakt begreb, men som en konkret fremtid, de pludselig skulle forholde sig til. To hjem. To liv. Et brud, de ikke havde bedt om. Og hvad, hvis Anja og jeg dukkede op med nye kærester?

Og så var der bekymringerne. De bekymringer, jeg regnede med, de gik rundt med, også når de ikke sagde noget. Om deres fars ve og vel. Om jeg nu klarede den. Om jeg overhovedet var på vej et sted hen, der var godt. Jeg bar ikke kun min egen smerte, men også forestillingen om deres.

Samvittigheden blev derfor ikke kun noget, der handlede om det, jeg ikke kunne give. Men også om det, jeg følte, jeg havde taget fra dem. Tryghed. Stabilitet. Et ubesværet voksenliv at læne sig op ad.

Da jeg holdt op med at fodre sumpen

Jeg kom ikke igennem samvittighedssumpen ved at vinde over den. Jeg kom igennem den ved ikke længere at kæmpe.

Den dårlige samvittighed meldte sig igen og igen. Ikke som én stor bølge, men som gentagne ankomster. Som en ubuden gæst, der ikke forstod antydninger og bliver ved med at vende tilbage. Den dukkede op om morgenen, når jeg vågnede med det samme stik i brystet. Den kom om aftenen, når huset var stille, og tankerne fik mere plads end godt var. Den kom i billeder: Anja, der bar videre alene. Drengene, der måtte navigere i noget, jeg aldrig havde ønsket for dem. Et liv, der var blevet anderledes, end jeg havde forestillet mig.

Først gjorde jeg det, de fleste af os gør: Jeg gik i dialog med den. Forklarede. Forsvarede. Argumenterede. Hvis bare jeg tænkte det hele grundigt nok igennem, ville der måske dukke en løsning op. En måde at gøre det godt igen på. Men dårlig samvittighed bliver ikke mindre af at blive analyseret, når du alligevel ikke kan gøre noget for at løse problemet. Den bliver større. Mere sejlivet og mere overbevisende.

Det var her, den metakognitive tilgang langsomt begyndte at ændre noget i mig. Ikke ved at fjerne smerten og ikke ved at gøre tabet mindre. Men ved at ændre mit forhold til tankerne om det.

Jeg begyndte at øve mig i at registrere den dårlige samvittighed, når den kom. Ikke som en sandhed, men som tanker. Der er den igen. Som tåge, der ruller ind over engen. Jeg behøvede ikke løbe ind i den for at bevise, at den var der. Jeg kunne se den fra kanten.

Tankerne fortalte mig: Du har ødelagt noget uopretteligt. Jeg svarede ikke. Jeg lod dem stå. Og tankerne fortsatte: Det her burde du have forhindret. Jeg nikkede indeni. Og lod den passere.

Gang på gang valgte jeg ikke at følge med. Ikke at tage hver tanke op og vende den, veje den og dømme den. Jeg begyndte at opdage, at samvittigheden godt kunne være der uden at styre mine handlinger. At jeg kunne mærke den og samtidig spise min mad. Trække vejret. Sidde i stolen og overleve dagen.

Nogle dage var det hårdt arbejde. Andre dage var det næsten mekanisk. Som at lade biler passere på en vej uden at hoppe ud foran dem. De kørte og jeg blev stående i vejkanterne.

Jeg indførte grubletid. Gav samvittigheden et tidsrum, hvor den måtte tale. Og når den dukkede op uden for det tidsrum, mindede jeg mig selv om, at den allerede havde fået plads. Ofte gik der ikke mange minutter, før den havde mistet

sin kraft. Ikke fordi den var blevet løst – for det kunne den ikke - men fordi den ikke længere blev fodret. Og den kom igen og igen. For den indre fordømmelse bliver trigget af mange ting – lyde, dufte og gamle minder, der uventet popper op.

Langsomt skete der noget. Ikke dramatisk og med fanfarer. Men sumpen blev mindre sej. Jeg sank ikke helt så dybt hver gang. Jeg kunne stå lidt længere tid ad gangen uden at miste fodfæstet.

Jeg begyndte at se den dårlige samvittighed for, hvad den var: ikke en dom over mit værd som menneske, men et ekko af kærlighed fra et nervesystem, der havde og stadig var under ekstrem belastning. Et nervesystem, der stadig var ved at finde balancen. Et sind, der reagerede på tab, brud og usikkerhed, som sind nu engang gør.

Jeg lærte, at jeg ikke skulle slippe af med den for at komme videre. Jeg skulle bare holde op med at lade den definere mig.

Og langsomt – meget langsomt – kunne jeg stå i det, der var sket, uden konstant at blive trukket ned under overfladen. Jeg kunne bære erkendelsen af, at noget var gået i stykker, uden samtidig at gå i stykker selv.

Dårlig samvittighed kiggede stadig forbi. Det gør den altid, når du elsker dybt. Men den fik ikke længere lov til at slå lejr. Den måtte komme, vise sig, og så gå igen. Og jeg blev stående

Stilheden, der sluger dig - ensomhed under udtrapning

Jeg stod alene længe nok til at finde fodfæste...

Ensomhed fylder mere i udtrapning, end de fleste taler om. Mange oplever, at omgivelserne ikke forstår, hvad de gennemgår, og med svære abstinenser kan du blive afskåret fra alt det, der plejer at binde dig til livet: samvær og nærvær. Selv blandt mennesker kan du føle dig alene. Det er derfor nødvendigt at skrive om ensomhed – fordi den kan ramme hårdt, formes af skam og tavshed, og for mange bliver en lige så stor udfordring som de fysiske og psykiske abstinenser.

Ensomhed er ikke bare fraværet af mennesker. Den er fraværet af genkendelse, forståelse og fortrolighed. Af nogen, der forstår – helt ind til nervetrådene – hvordan det føles, når systemet kollapse, og du står tilbage i din egen hud, overladt til en krop og en hjerne, der ikke længere spiller med.

Det kan være svært at forklare, hvorfor du pludselig ikke kan noget som helst. Ikke arbejde, ikke deltage i livet, ikke engang holde ud at se fjernsyn uden at få kraftige reaktioner. Du bliver sat ud af spillet, som en fodboldspiller med brækket ben – bare usynligt. Uden gips, uden krykker og uden forståelse.

Dagene flyder sammen. Måske går der dage, uger, hvor du ikke orker at se nogen. Telefonen summer et sted i stuen, men du lader den ringe ud. Bare tanken om en samtale er for meget. De få gange du samler mod til at lave en aftale, må du ofte aflyse, når kroppen nægter at samarbejde. Og så kan ensomheden vokse som et ekko i rummet – ikke bare fordi du *er* alene, men fordi du skammer dig over at være det.

Om natten sætter ensomheden sig på sengekanten og bliver siddende. Den sniger sig ind i mørket sammen med angsten. Hjertet banker som en dør, der igen og igen bliver ramt af hårde slag. Du ligger og stirrer ud i mørket, mens tankerne løber i cirkler, og du længes efter bare én time med søvnens blide glemsel. Der, i de timer, hvor verden sover, og du er vågen, føles ensomheden som et helt kontinent.

Og den kan også dukke op midt i samvær. Du kan sidde overfor din ægtefælle eller en god ven høre bestikket klirre, mens en del af dig ikke er til stede. Der er en glasvæg mellem jer. Ifølge en engelsk undersøgelse bliver en del skilt undervejs i udtrapningen – og det er måske ikke så mærkeligt. For når du er reduceret til et

rystende nervebundt, der kæmper for overlevelse, er det svært at være en nærværende ægtefælle – selv kærligheden kan blive for tung at bære. Og så eksploderer ensomheden.

Ud af ensomhedens mørke: Vejen tilbage til livet og mig

Det år, hvor jeg pakkede mig ud af medicinen lag for lag, boede jeg stadig i huset med resten af familien – Anja, Mikkel og Magnus. Men mens jeg sank dybere ned i abstinensernes mareridt, blev der stille omkring mig. Først flyttede Magnus hjemmefra. Så forlod Anja mig. Hun kunne ikke mere. Til sidst kørte vi Mikkel's ting væk – han var også klar til at flyve fra reden. Det var en måned efter den sidste pille. Da døren smækkede, lød det som en knogle, der brækkede et sted inde i mig.

Huset blev rungende af fravær. Jeg bevægede mig som en skygge mellem møblerne, som om jeg boede i kulisserne til mit eget liv. Jeg var så syg af abstinenser, at kroppen følte som en rå og levende nerve. Og der, midt i suget fra mørket, stod en tanke og lurede: at træde ud af verden. Ikke i affekt, men som en plan. Ikke fordi jeg ønskede at dø, men fordi jeg ikke længere kunne mærke noget, der mindede om liv. Hvis det ikke var for drengene – det ulidelige billede af deres liv efter mit farvel – så havde jeg sluppet taget. Det hele var planlagt – lige fra afskedsbrev til indkøb af remedier. Jeg var så klar.

Magnus var lige begyndt på sin uddannelse, og selv i de allersorteste øjeblikke kunne jeg ikke byde ham det helvede, det ville være, at hans far tog sit eget liv. Udover hans liv, ville hans uddannelse ligge i ruiner. Så med den lille krumme af fornuft, jeg havde tilbage, besluttede jeg mig for at vente. Til sommerferien, så han havde et par måneder til at komme sig. Ja, der er bare ingen logik til stede, når du står på kanten af afgrunden. Da sommerferien kom buldrende et halvt år efter, havde jeg det ikke nær så dårligt som lige efter udtrapningen – men stadig ad helvede til. Så jeg ville vente til efter vintereksamenerne. Da var der gået et år siden sidste dosis, havde jeg fået det bedre endnu. Så jeg lagde planerne på hylden, men gemte rebet – måske fik jeg brug for det senere.

Ensomheden i den periode var ikke bare fravær af mennesker. Den sad som bly bag brystbenet, fyldte lungerne, så selv luften var tung at få ned. Den krøb ind under huden og satte sig i knoglerne, som kulde jeg ikke kunne ryste af. Nætterne var værst. Huset knagede, køleskabet sukkede, og jeg kunne høre mit eget hjerte slå så højt, at det næsten lød som et råb om selskab. Jeg var omgivet af menneskelig stilhed, men det var ikke fred. Det var en lydtæt celle.

Mine metakognitive færdigheder, mindfulness og værdier arbejdede på højtryk – som små lygter i en kulmine, der kun lyste få centimeter frem. At være i kroppen gjorde ondt, og at være i hovedet var som at stå midt i et stormvejr af tanker, der ville vælte mig. Og alligevel skulle jeg blive stående. Et åndedrag ad gangen.

Jeg kunne ikke være sammen med nogen – selv korte samtaler følte som sandpapir mod et åbent sår. Men så begyndte jeg at cykle de to kilometer ned til mine forældre. Den lille tur blev mit vigtigste overlevelseshitual. Pedalerne gik

rundt i takt med et stille håb om at mærke livet - bare i glimt. Hos dem kunne jeg være, som jeg var. Skærmet i et værelse, eller i haven, hvor solen og vinden kært tegnede mig, som om naturen stadig mente, jeg hørte til. Samværet kunne doseres. Frokost ved køkkenbordet kunne være spæd småsnak eller stilhed, der ikke gjorde ondt. Mine forældre forstod ikke min tilstand, men de accepterede mine skrøbelige vilkår. Jeg kom på hverdage, når jeg kunne. Snart også i weekenderne. For en weekend alene uden menneskelig kontakt, mens solen skinner, er nok til at høre sin egen psyke knage. Tag to af dem, og du begynder at forstå, hvordan mennesker kan gå i stykker af isolation.

Det siges, at ensomhed er lige så sundhedsskadelig som at ryge 15 cigaretter om dagen. Jeg behøvede ingen forskning. Jeg mærkede det i min krop. Som en langsom forgiftning.

En anden livline blev MedicinRådgivningens Facebookgruppe. Et skjult rum fyldt med mennesker, der kendte abstinensernes alfabet. Her fandt jeg ikke blot forståelse, men spejle. Sætninger der fik mig til at nikke foran skærmen, små tråde af genkendelse, der bandt mig til verden igen. Nogle uger skrev jeg intet, læste bare med fra skyggen. Bare det at vide, at andre kæmpede i samme mørke, gav en slags åndehul. Hver fjortende dag mødtes en lille kreds på Zoom, guidet af Karine, rådgiveren som selv havde været igennem helvedets svingdør og var kommet ud på den anden side – levende, stående og i gang med livet igen. Hendes stemme bar det håb, vi andre lænede os op ad.

Langsomt – i samme tempo som abstinenserne slap deres jerngreb – begyndte verden at få farver igen. Jeg magtede mere. Så flere mennesker. Dukkede op til familiearrangementer. Og de få venner, der ikke havde opgivet mig efter utallige aflysninger, stod der endnu. De er beviset på, at klichéer nogle gange er sande: De virkelige venner bliver. Også i modvind.

Men ensomheden var ikke væk. Den lå som et ekko i kroppen - selv på gode dage. Der var stadig weekender, hvor jeg intet skulle. Når jeg kørte hjem fra mine forældre ved 13-tiden og vidste, at resten af dagen lå som en flad ørken uden oaser, kunne timerne blive ubærligt lange. En aflysning – fra mig eller andre – kunne vælte mig. Ikke fordi det var dramatisk, men fordi jeg stod så alene i mit eget liv.

I en lang periode kunne jeg hverken se film, tv-programmer eller læse om familier. Det skar for dybt. På skærmen sad de rundt om middagsborde og grinede, og det ramte som slag – et spejl af alt det, jeg havde mistet. Jeg så ikke underholdning. Jeg så mit tab. Og når nervesystemet i forvejen hænger i en tynd tråd, skal der ikke mere til end et ungt menneske i Den store bagedyst, der med smil i øjnene begejstret fortæller om weekendture med familien, før det føles som dybe nyrestød, der trækker tårer.

Men så, stille og uden fanfare, skete noget. Efterhånden som jeg kom mere ud, begyndte jeg også at holde ud og holde af at være i mit eget selskab. Ikke som resignation, men som en spirende ro. Jeg vidste, at menneskene var derude – venner og familie – at de stod klar til at tage imod mig, når jeg var klar. Stilheden

blev ikke længere et fængsel. Den blev et rum, hvor jeg kunne høre mig selv igen. Alenighed gav mig noget, jeg ikke vidste fandtes: et sted at lande. Et sted at genopbygge mig selv fra uden andres blikke. Jeg begyndte at nyde lyden af ingenting. Muligheden for at mærke, hvad jeg egentlig havde lyst til.

Jeg forstår nu, helt ind i marven, hvorfor ensomhed slår mennesker ihjel. Det er kræfter, der kan skubbe selv det stærkeste menneske ud på kanten. Men jeg har også lært, at jeg ikke går i stykker af at stå alene. Jeg kan bære mig selv. Jeg har ikke brug for daglig kontakt for at eksistere. Jeg kan lide mit eget selskab – ikke som erstatning for andre, men som et hjem i mig.

Den ekstreme ensomhed lærte mig at skelne mellem mennesker, der blot fylder tiden – og dem, der fylder hjertet. Jeg værdsætter dem, der blev. Jeg plejer relationerne som planter, der skal have lys og omsorg for ikke at visne. Men jeg har også fundet min egen jord at stå i. Jeg ved, hvor mine grænser går nu. Jeg mærker hurtigere, hvornår jeg skal sige ja – og hvornår et nej er en kærlighedserklæring til mig selv.

Jeg troede, jeg ville forsvinde af den ensomhed. I stedet fandt jeg ud af, at jeg kunne bære mere end jeg anede. At jeg kunne stå oprejst bagefter. Ikke som før. Men måske som en mere sand udgave af mig selv.

Ensomheden under udtrapning og tiden efter med svære senfølger er uden tvivl forfærdelig – men den kan også blive et sted, hvor du vokser. Hvor du opdager, at du stadig kan føle, tænke og længes. Og når lyset begynder at vende tilbage, står du der – måske rystet, lidt mere stille – men med en dyb viden om, at du har stået i mørket og ikke gik itu.

Hvor står jeg nu

*Jeg mistede fodfæstet – og fandt det igen.
Dybere denne gang...*

Da jeg skriver disse linjer, er det mere end fire år siden, jeg tog den sidste dosis mirtazapin. Der er stadig en rest af abstinenser tilbage i mit nervesystem, men før jeg fortæller om dem, er det vigtigt at sætte proportionerne på plads.

Det første år efter udtrapningen oplevede jeg min krop som en personbil efter et frontalsammenstød med en 18 tons lastbil. Når man ser en bil, der er blevet knust på den måde, er den umiddelbare tanke næsten uundgåelig: *Den bliver aldrig til en bil igen.*

Sådan havde jeg det også med min egen krop. Igen og igen tænkte jeg, at den aldrig ville blive sig selv igen. At jeg var dømt til at leve resten af livet med invaliderende abstinenser. Men kroppen er heldigvis ikke en bil. Den kan noget, som ingen mekaniker kan reparere sig frem til. Den kan hele. Langsomt, dag for dag, måned for måned og år for år.

Hvis jeg bliver i bilmetaforen, er bilen i dag ikke længere totalskadet. Den har fået småskrammer. Den lækker måske en smule olie, der er en rustplet hist og her, en baglygte, der trænger til at blive skiftet, og støddæmperne er ikke helt, hvad de har været. Men den kører, og bringer mig derhen, hvor jeg vil. Den fungerer. Sådan føles min krop i dag.

Skal jeg oversætte det til abstinenssprog, ser regnskabet helt anderledes ud end tidligere. Brain zaps er væk. Abstinensangsten og abstinensdepressionen er væk. Den voldsomme søvnløshed, kvalmen, mavesmerterne, kløen over hele kroppen og den konstante følelse af alvorlig sygdom er væk. Jeg oplever ikke længere de eksplosive reaktioner efter måltider, den sansemæssige overfølsomhed, svimmelheden, høreforstyrrelserne, kindlingreaktionerne, den voldsomme hjertebanken eller det konstante alarmberedskab, hvor selv små lyde fik kroppen til at fare sammen. De ugentlige, langvarige og tunge hovedpiner er forsvundet. Det samme er summen i fingrene, den ekstreme udmattelse, gummibenene, smerterne i knæene og den udtørrede mund.

Det, der stadig er tilbage, er til gengæld forholdsvis beskedent. Jeg har ofte en let til moderat trykken i hovedet – især om formiddagen. En gang imellem kommer en lettere hovedpine forbi, som kan vare en dag eller flere. Jeg kan stadig mærke lidt hjertebanken, når jeg fokuserer på hjertet, benene kan føles tunge,

ukoordinerede og let krampende, og indimellem har jeg en urolig nat, hvor kroppen synes at summe af aktivitet. Jeg vågner fortsat ofte med dunkende tindinger, men heldigvis falder jeg hurtigt i søvn igen.

Det gamle mønster holder også stadig ved: Morgenen er næsten altid den sværeste del af dagen men er stort set ingenting, når jeg sammenligner med tiderne, hvor abstinenserne toppede. Efterhånden som timerne går, falder kroppen mere til ro, og de fleste dage føler jeg mig efter middag næsten helt normal.

Det betyder, at jeg i dag lever et aktivt og på mange områder et helt almindeligt liv. Der er stadig små rester af abstinenser tilbage, der kræver opmærksomhed og hensyn, men de fylder stadig mindre, og udviklingen peger fortsat i den rigtige retning.

Kroppen kan altså komme sig langt mere, end jeg nogensinde troede var muligt. Da jeg stod midt i de værste abstinenser, virkede heling som en umulighed. I dag ved jeg, at nervesystemet kan bruge år på at genfinde sin balance – og at forbedringer kan fortsætte længe efter, at man har taget den sidste tablet.

Det er måske den vigtigste erfaring, jeg tager med mig fra hele forløbet. Ikke at vejen var let. Den var alt andet end let. Men at kroppen ikke nødvendigvis fortæller sin endelige historie i de mørkeste perioder. Den bliver ved med at skrive videre.

Hvad betyder det ellers – alt det, jeg har været igennem?

Psykologisk er der kommet en ny tyngde og klarhed i mig. Jeg står mere solidt på jorden, som en der har mærket stormen og nu står dér, hvor luften igen er mild, og hvor jorden føles som min egen.

Mine værdier er ikke længere noget, jeg taler om på et teoretisk plan. De lever i mig. Hjælpsomheden viser sig i de stille bevægelser i hverdagen: når jeg lytter lidt længere end nødvendigt, når jeg rækker hånden ud, når jeg ser et menneske miste fodfæstet. Det er sådan, jeg er begyndt at bevæge mig gennem livet.

Sundheden er blevet en ramme, jeg ikke længere går på kompromis med. Min søvn er ikke et irritationsmoment, der står i vejen for mine planer, men et sted, jeg passer på og plejer – uden at være fanatisk. Når kroppen siger stop, lægger jeg mig ned. Når stressen prikker mig på skulderen, standser jeg op og trækker vejret, som om min krop er en ven, der skal tages alvorligt. Det føles som om, jeg for første gang har forstået, at jeg ikke skal kæmpe mod min krop – vi er på samme hold. Og jeg har stor respekt for den.

Nysgerrigheden mærker jeg overalt - når jeg stopper op midt på en gåtur for at studere en farve på himlen, eller kigge nærmere på en sommerfugls snørklede vingeslag. Når jeg læser. Når jeg sidder overfor et menneske og tænker: Hvad mon der gemmer sig bag det her? Den er stille og levende.

Jeg har lært meget om mig selv. Før blev jeg let ramt af forladt- og ensomhed. Som at stå på en perron, mens toget tøffede væk, og jeg blev efterladt med en kulde i brystet. Ensomheden føltes som en tom biograf, efter alle var gået hjem. Jeg var sjældent tryk i mit eget selskab. Stilheden føltes for rungende, for stor og alt for meget.

I dag er det anderledes. Jeg har stadig brug for mennesker – jeg trives i selskaber, i grin og i nærvær. Men jeg nyder også at være alene. En søndag morgen med en bog i hånden, hvor roen ligger som et tæppe om skuldrene. En gåtur, hvor jeg pludselig opdager, at jeg smiler uden grund. Stilheden er ikke tomhed længere. Den er plads.

Anja og jeg har fundet sammen igen. Ikke dramatisk og med store forkromede planer – endnu – men stille og naturligt, som to mennesker der vælger hinanden uden at skulle flettes uløseligt sammen. Vi bor hver for sig, og det føles rigtigt. Jeg nyder at være alene. Jeg nyder at være sammen med hende. Det ene tager ikke noget fra det andet.

Jeg har trukket tempoet ud af mit liv. Før løb jeg altid – efter noget, væk fra noget og mod noget. Nu går jeg. Og i en nær fremtid vil jeg genoptage arbejdet som psykolog, men i et roligere tempo, hvor der også er plads til mig. Jeg vil arbejde mindre og mere rigtigt.

Jeg har fået et mere nuanceret syn på mig selv. Jeg rummer både følsomhed og styrke. Ikke som to modpoler, men som to sider af samme hånd. Min følsomhed gør, at jeg mærker dybt. Min styrke gør, at jeg ikke går i stykker af det. Det handler om balancen. Om at lade følelsen få farve uden at lade den få magten. Og om at vide, at styrke ikke betyder at være hård – men at blive stående, selv når det rusker.

Jeg fandt ud af at styrke nogle gange føles som noget skrøbeligt, der får lov at overleve stormen. Som et tyndt birketræ, der uden at knække lærte mig, at fleksibilitet også er en form for kraft. Og langsomt begyndte jeg at mærke, at der under det hele lå et stille ja til livet – et ja, der var blevet rullet ud som en ny sti under mine fødder.

Og måske er det det smukkeste ved det hele: Ikke at jeg kom ud af krisen som en hærdet version af mig selv, men som én, der står blødere, klarere, og med en puls, der igen vil noget – og som er min egen – og ikke en, der bliver pisket rundt i manegen af kunstige kemikalier.

Jeg er også blevet mere ydmyg. Jeg sætter pris på de små ting. En appelsins friske duft, et smil fra et fremmed menneske, lyset om morgenen, der falder ind ad vinduet med en stille varme. At cykle langs vandet. At sidde på en bænk og lade verden rulle forbi uden at føle, at jeg bør springe på. Og anemonetæppet i bunden af bøgeskoven på en solrig forårsdag.

Mit motto er blevet: Det går nok – jeg finder ud af det. Det ligger som en venlig hånd på min ryg, i stedet for en pisk. Jeg finder ud af det.

Metakognitiv terapi og mindfulness er blevet mine trofaste ledsagere. Ikke som redningskranse, men som et par ubrydelige venskaber, der altid er der for mig i min hverdag. Når en bekymring dukker op, ser jeg den komme. Jeg lader den passere, som en sky der driver forbi uden dramatik. Når noget gør ondt, går jeg ikke i panik. Jeg træder et skridt tilbage og lader smerten være – eller handler på den, hvis det er nødvendigt. Nu har jeg nemlig et valg, som jeg ikke var opmærksom på før. Og jeg har som ofte oplevet ting, der var langt værre. Her tænker jeg på abstinenserne i deres velmagtsdage. Enhver der har prøvet det ved, at de fleste bekymringer blegner, når vi sammenligner dem med en ustoppelig og rædselsvækkende abstinensangst.

På mange måder er jeg blevet mere mig selv under forløbet. Det er ikke nogen naturlov, at mennesker, der bliver ramt af voldsomme kriser, finder en mere sand udgave af sig selv. Men det gjorde jeg. Ikke i ét spring, men i små, stædige bevægelser: som når tidevandet næsten umærkeligt arbejder sig op ad stranden, og du først opdager forandringen, når dine fodspor er blevet slettet.

Hvis jeg skal sætte ét billede på afslutningen, må det være dette: Som én, der langsomt kommer op til overfladen efter alt for lang tid under vand. Først usikkert og blændet af solen. Så den første dybe indånding. Luften, der strømmer ind i kroppen med en næsten smertefuld klarhed. Lydene, der vender tilbage. Lyset mod huden. Verden, der ikke længere føles fjern bag tonede ruder, men levende og tæt på igen.

Sådan har det været at vende tilbage til livet efter at have være lagt ned af bivirkninger og derefter abstinenser...

Afrunding – når du tager de første skridt ud i dit nye liv

*Det, der vokser langsomt,
slår dybest rødder...*

Nu står du på tærsklen. Måske med lettelse. Måske med uro. Måske med en stille beslutsomhed, der ligger som en varm sten i lommen. Forude ligger udtrapningen – en rejse, der kan forme sig blidt som en jævn sommerbrise eller rå som bidende kold efterårsvind i åbent landskab. Begge scenarier findes.

For nogen går udtrapning bedre end forventet. Mange mærker kun små dyk, korte perioder med uro eller svingninger, de kan rumme. Den langsomme metode – den du har læst om i hæftet – er netop skabt for at give nervesystemet den bedste chance for at falde til ro, mens du trapper ned. Den er omsorg forklædt som strategi.

For andre bliver udtrapning derimod en større rejse. En rejse, hvor kroppen taler højt, og balancen kommer langsomt. Hvor nervesystemet heler i små bidder og ikke på én gang. For nogle tager processen måneder. For andre flere år. Ikke nødvendigvis som en konstant storm, men som en helingssti, hvor tempoet er lavt, og fremgangen er lavet af bittesmå skridt, der tilsammen skaber en ny styrke.

Begge veje findes. Begge veje ender der, hvor medicinen slipper sit tag, og hvor du langsomt mærker dig selv mere klart og mere ægte. Og måske er det netop det vigtigste at vide: Uanset hvilke abstinenser, du møder, bevæger du dig fremad. Trin for trin. Uge for uge. Åndedrag for åndedrag. Du går ikke mod et tab, selvom livet kan stå på standby imens – du går mod en genkomst.

Når vi står på kanten af noget stort, hjælper det ofte at have små holdepunkter med sig. Små sætninger, ritualer og påmindelser, der kan foldes ud, når du har brug for dem. De er ikke regler. De er ikke krav. De er lygter, du kan tænde, når mørket bliver tæt, eller når du vil minde dig selv om, hvorfor du gør det her.

Lad mig række dig nogle af dem som afslutningen på hæftet – milde, enkle og stærke på den stille måde.

Gå langsomt, næsten ømt

Når du sænker farten, kan kroppen følge med. Langsomhed er ikke en hindring – det er selve nøglen til, at mange slipper igennem uden alt for store rystelser.

Vær forberedt på, at rejsen kan tage tid

Det er ikke en svaghed, men en naturlig følge af, at hjernen omstiller sig. For nogle måneder. For andre længere tid. Det er ikke tiden, der bestemmer succesen – det er omsorgen i processen.

Giv plads til begge muligheder: lettere end forventet, og hårdere end håbet. Fleksibilitet giver ro. Når du ikke kræver, at rejsen skal være på en bestemt måde, bliver det lettere at være i den.

Del din rejse med nogen

Et menneske, der kender dit projekt, kan være som et blødt tæppe omkring dine skuldre. Du skal ikke bæres – du skal bare ikke stå alene.

Lyt til kroppen, men lad panikken blive uden for døren

Kroppen taler i signaler, ikke i domme. Du behøver ikke reagere på alt. Nogle dage kræver hvile, mens andre dage kræver tillid. Begge dele er okay.

Læg mærke til det stille fremskridt

Det viser sig i små glimt: Et smil, en rolig morgenstund, et øjeblik hvor du glemmer, at du trapper ud. Fremskridt råber sjældent. De hvisker.

Læn dig op ad dine værdier

Når du ikke kan styre symptomerne, kan du stadig vælge din retning. Ét værdibåret valg kan holde dig oprejst, selv på hårde dage. De er grunden til, at du trapper ud – husk det.

Mind dig selv om, at kroppen vil dig det godt

Den er ikke din fjende. Den prøver ikke at sabotere dig. Den prøver at finde tilbage til sin naturlige balance – nogle gange højt, nogle gange langsomt, men altid med samme mål: balance. Og selvom det måske ikke altid opleves sådan, vil kroppen hele til sidst, når du er ude af din medicin.

Og nu, kære læser...

Uanset om din rejse bliver en stille sejlads eller en bjergvandring med skiftende vejr, så er kursen sat mod frihed. Ikke den romantiske slags, men den håndgribelige, rå og menneskelige frihed: at mærke dig selv igen. At kunne leve uden bedøvelse. At lade kroppen finde sin naturlige rytme.

Forude ligger et liv, hvor du ikke længere skal tilpasse dig medicinen – men hvor medicinen langsomt slipper taget i dig, og du får dit eget tempo tilbage.

Gå nænsomt. Gå langsomt. Gå med håb. Og gå med den viden, at hver eneste centimeter, du bevæger dig, er en bevægelse mod dig selv. God vind...☺

Et lille skatkammer af succeshistorier

Angie Peacock – Healing without Hope - <https://www.youtube.com/watch?v=-iHCW-uael8>

Angie Peacock – Time Is The Healer - <https://www.youtube.com/watch?v=ekrr2SIG31M&t=681s>

Angie Peacock – Successtory with Gary - <https://www.youtube.com/shorts/Nc9bgzau-xk>

Angie Peacock har flere succeshistorier at byde på. Dem finder du her: https://www.youtube.com/results?search_query=angie+peacock

“I Made it Through the Horrors of Psychiatric Drug Withdrawal” A Conversation with Comedian Dex Carrington - <https://www.madinamerica.com/2025/07/horror-psychiatric-drug-withdrawal-dex-carrington/>

Anders Sørensen - A Tapering Success Story – <https://www.youtube.com/watch?v=HjB7xUM7emE>

Liste over forslag til personlige værdier

A

- **Accept** – At give plads til det, der er, uden kamp.
- **Ansvar** – At tage ejerskab for sine handlinger og valg.
- **Anerkendelse** – At se og værdsætte sig selv og andre.
- **Autenticitet** – At være tro mod sig selv og egne værdier.
- **Altruisme** – At handle uselvisk for andres bedste.
- **Ambition** – At stræbe efter at nå sine mål.
- **Åbenhed** – At være modtagelig for nye ideer, perspektiver og mennesker.
- **Arbejdsomhed** – At lægge indsats og energi i det, man foretager sig.

B

- **Balance** – At skabe harmoni mellem forskellige livsområder.
- **Bæredygtighed** – At tage hensyn til fremtiden og miljøet.
- **Bidrag** – At gøre en forskel for andre eller noget større end én selv.
- **Beslutsomhed** – At turde vælge og stå ved sine valg.
- **Betænksomhed** – At handle med omtanke for andres behov.
- **Bevægelse** – At være aktiv fysisk eller i udvikling mentalt.
- **Barmhjertighed** – At vise mildhed og tilgivelse, især i mødet med andres fejl.

D

- **Dedikation** – At give sig helhjertet til noget vigtigt.
- **Dybde** – At forholde sig reflekteret og meningsfuldt til livet.
- **Disciplin** – At holde fast i en retning trods modstand.
- **Deltagelse** – At være en aktiv del af noget – et fællesskab eller en proces.
- **Dynamik** – At skabe og leve i bevægelse og forandring.

E

- **Engagement** – At være til stede og involveret.
- **Empati** – At mærke og forstå andres følelser.
- **Energi** – At bringe livskraft og handlekraft i spil.
- **Eventyrlyst** – At turde kaste sig ud i det ukendte.
- **Etik** – At handle i overensstemmelse med moralske principper.
- **Erfaring** – At lære og vokse gennem det, man har levet.
- **Enkelhed** – At vælge det enkle og nødvendige frem for det overflødige.

F

- **Frihed** – At kunne vælge sit eget liv.
- **Fællesskab** – At opleve samhørighed og støtte.
- **Forbundethed** – At føle sig knyttet til andre, naturen eller livet selv.
- **Forandring** – At kunne tilpasse sig og udvikle sig.
- **Forståelse** – At se tingene fra flere perspektiver.
- **Fornuft** – At handle velovervejet og rationelt.
- **Forpligtelse** – At tage ansvar for det, man har sagt ja til.
- **Færdigheder** – At kunne noget, man har lært og øvet.
- **Forudseenhed** – At tænke frem og tage højde for konsekvenser.

G

- **Generøsitet** – At give af sig selv uden forventning om gengæld.
- **Gennemsigtighed** – At være åben og ærlig om sine motiver og handlinger.
- **Glæde** – At føle lethed, nydelse og livslust.
- **Godhed** – At handle med varme og venlighed.
- **Grundighed** – At gå i dybden og tage sig tid til kvalitet.
- **Grænser** – At kende og udtrykke egne behov og rammer.

H

- **Hensyn** – At tage vare på andres behov og følelser.
- **Hjælpsomhed** – At støtte og bistå andre.
- **Håb** – At tro på, at noget godt kan ske.
- **Humor** – At kunne le og se det sjove i livet.
- **Heling** – At søge genopretning fysisk og psykisk.
- **Helhed** – At se sammenhænge og forene delene.
- **Hjertevarme** – At møde andre med åbenhed og kærlighed.
- **Høj moral** – At stå ved sine værdier i handling.

I

- **Integritet** – At være ærlig og handle i overensstemmelse med sine værdier.
- **Indsigt** – At forstå sig selv og sine mønstre.
- **Indflydelse** – At gøre en forskel gennem handling eller ord.
- **Intuition** – At stole på sin indre fornemmelse.
- **Inklusion** – At give plads til forskellighed.
- **Indlevelse** – At sætte sig i andres sted.
- **Individualitet** – At stå ved sin unikke identitet.
- **Idealistisk tænkning** – At stræbe efter det gode og mulige.

J

- **Jordforbindelse** – At være til stede i kroppen og virkeligheden.
- **Jævnbyrdighed** – At møde andre i ligeværd.

- **Jubel** – At give slip og fejre livet.

K

- **Kærlighed** – At ønske og gøre det bedste for en anden.
- **Klogskab** – At handle med visdom og omtanke.
- **Kommunikation** – At udtrykke sig klart og lytte ærligt.
- **Kontinuitet** – At skabe stabilitet og sammenhæng.
- **Kreativitet** – At skabe nyt og finde originale løsninger.
- **Konkurrence** – At yde sit bedste i mødet med andre.
- **Kropslig sundhed** – At tage vare på sin fysiske trivsel.

L

- **Læring** – At tilegne sig ny viden og udvikle sig.
- **Loyalitet** – At være trofast og stå ved sine relationer.
- **Lederskab** – At tage ansvar og gå foran.
- **Leg** – At eksperimentere og være i nuet.
- **Ligestilling** – At alle har lige muligheder og værdi.
- **Livslyst** – At føle glæde ved at være til.
- **Livsformål** – At opleve retning og mening i livet.
- **Lydhørhed** – At være opmærksom på det, der bliver sagt og ikke sagt.
- **Lydighed** – At følge andres anvisninger, hvor det giver mening.

M

- **Mod** – At handle trods frygt.
- **Målrettethed** – At holde fokus og gå efter sine mål.
- **Medfølelse** – At møde andres smerte med varme.
- **Medmenneskelighed** – At være menneskelig og solidarisk.
- **Mental styrke** – At holde ud under pres.
- **Mening** – At opleve betydning i det, man gør.
- **Minimalisme** – At leve med det enkle og væsentlige.
- **Moral** – At skelne mellem rigtigt og forkert.

N

- **Nærvær** – At være til stede i nuet.
- **Nysgerrighed** – En åben og undersøgende tilgang til verden.
- **Naturforbindelse** – At føle sig knyttet til naturen.
- **Nytænkning** – At se nye muligheder og tænke kreativt.

O

- **Omsorg** – At drage kærlig opmærksomhed mod sig selv og andre.
- **Orden** – At skabe struktur og overblik.
- **Oprigtighed** – At være ærlig og autentisk.

- **Overblik** – At se helheden og bevare roen.
- **Optimisme** – At tro på det gode og mulige.
- **Opdagelse** – At finde nyt i det ukendte.

P

- **Passion** – At brænde for noget.
- **Pålidelighed** – At være til at stole på.
- **Præcision** – At gøre sig umage og være nøjagtig.
- **Personlig vækst** – At udvikle sig som menneske.
- **Pligtopfyldenhed** – At gøre det, man lover.
- **Perspektiv** – At se tingene i større sammenhæng.

R

- **Retfærdighed** – At stræbe efter fairness og lighed.
- **Respekt** – At anerkende andres grænser og værd.
- **Ro** – At finde fred i sig selv og omgivelserne.
- **Relationer** – At skabe og pleje meningsfulde forbindelser.
- **Robusthed** – At klare modgang og rejse sig igen.
- **Risikovillighed** – At turde vove sig ud over det sikre.

S

- **Selvomsorg** – At tage sig af sit eget velbefindende.
- **Selvstændighed** – At kunne stå på egne ben.
- **Selvrespekt** – At ære sin egen værdighed.
- **Samarbejde** – At løse opgaver sammen.
- **Samhørighed** – At føle sig forbundet med andre.
- **Sandhed** – At søge og tale ærligt.
- **Styrke** – At være modstandsdygtig og handlekraftig.
- **Stilhed** – At finde ro i det stille rum.
- **Stabilitet** – At skabe tryghed og forudsigelighed.
- **Selverkendelse** – At kende sig selv og sine mønstre.
- **Selvironi** – At kunne grine af sig selv.

T

- **Tillid** – At tro på andres gode vilje.
- **Tålmodighed** – At kunne vente og udholde.
- **Taknemmelighed** – At værdsætte det, man har.
- **Tryghed** – At føle sig sikker og beskyttet.
- **Trofasthed** – At være vedholdende og loyal.
- **Troværdighed** – At stå ved det, man siger og gør.
- **Tolerance** – At give plads til forskellighed.
- **Transparens** – At være åben og gennemskelig.
- **Tilgivelse** – At slippe vrede og give ny chance.

U

- **Udholdenhed** – At blive ved trods modstand.
- **Udvikling** – At bevæge sig fremad.
- **Uafhængighed** – At kunne klare sig selv.
- **Uselviskhed** – At handle uden tanke på egen gevinst.
- **Udfordring** – At vokse gennem modstand og nye krav.

V

- **Venskab** – At have nære og tillidsfulde relationer.
- **Værdighed** – At bevare sin integritet og respekt.
- **Vilje** – At ville og handle på det.
- **Viden** – At søge indsigt og forståelse.
- **Vision** – At have en drøm eller retning for fremtiden.
- **Venlighed** – At møde andre med varme og respekt.

Æ

- **Ærlighed** – At være sandfærdig og troværdig.
- **Ære** – At handle med værdighed og integritet.
- **Ærefrygt** – At føle ydmyghed over for noget større.
- **Æstetik** – At værdsætte skønhed og form.

Ø

- **Ømhed** – At vise blidhed og varme.
- **Økologi** – At leve i respekt for naturens kredsløb.
- **Økonomisk ansvarlighed** – At forvalte penge og ressourcer med omtanke.
- **Øvelse** – At gentage og forbedre gennem erfaring.

Å

- **Åbenhed** – At være modtagelig og ikke dømmende.
- **Åndelighed** – At søge dybere mening og forbindelse.
- **Årvågenhed** – At være vågen, opmærksom og nærværende.
- **Årsagsbevidsthed** – At forstå sammenhænge og konsekvenser.

Links, Litteratur og kilder

Abstinenshåndtering

The Inner Compass Initiative – Her er stort set alt om udtrapning af psykofarmaka, der er værd at vide - <https://www.theinnercompass.org/> særligt denne side handler om håndtering af abstinenser: - <https://www.theinnercompass.org/page/coping-techniques-z>

Ophavskvinden Laura Delano har selv været igennem et brutalt udtrappingsforløb og har skrevet bogen Unshrunk - A Story of Psychiatric Treatment Resistance, som jeg dagsdato desværre ikke har fået læst endnu

Søvn og angst

YouTube-video om det sæt tanker, som ofte forhindrer folk i at falde i søvn, selvom de gør alt det rigtige, når det kommer til klassisk søvnhygiejne - <https://www.youtube.com/watch?v=fGbyd4wLP0k>

YouTube-video om metakognitiv terapi og søvnløshed, der samtidig giver et godt indblik i, hvordan man kan arbejde med sin søvnangst - <https://www.youtube.com/watch?v=Qjr6gLu-vtY>

Mit eget hæfte om angstbehandling med metakognitiv terapi. Godt nok skrevet til teenagere, men voksne kan også sagtens læse med. Du finder det på min hjemmeside jenshenrikthomsen.dk under "Hæfter".

Andre links og kilder

The Power Threat Meaning Framework - <https://www.bps.org.uk/member-networks/division-clinical-psychology/power-threat-meaning-framework>

Not Even the Unborn are Safe from Psychiatric Harm - <https://www.madinamerica.com/2025/08/not-even-the-unborn-are-safe-from-psychiatric-harm/>

New Study Shows: Antidepressant Withdrawal Symptoms Linked to Life-Altering Consequences - https://www.madinamerica.com/2025/01/antidepressant-withdrawal-symptoms-linked-to-life-altering-consequences-new-study-shows/?utm_source=chatgpt.com

The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence - <https://www.nature.com/articles/s41380-022-01661-0>

Kindling in psychopharmacology: Unveiling an overlooked clinical challenge with significant implications - <https://medcraveonline.com/JPCPY/kindling-in-psychopharmacology-unveiling-an-overlooked-clinical-challenge-with-significant-implications.html>

Easier to Refill Than Review: Antidepressant Prescribing in Primary Care - <https://www.madinamerica.com/2025/11/why-doctors-struggle-to-help-patients-come-off-antidepressants/>

Mit eget hæfte om metakognitiv terapi og udtrapning af psykofarmaka. Du finder det på min hjemmeside jenshenrikthomsen.dk under "Hæfter".

Guidance for Psychological Therapists – enabling conversations with clients taking or withdrawing from prescribed psychiatric drugs - <https://cms.bps.org.uk/sites/default/files/2023-08/Guidance%20for%20Psychological%20Therapists%20Enabling%20conversations%20with%20clients%20taking%20or%20withdrawing%20from%20prescribed%20psychiatric%20drugs.pdf>

Ashton Manual – hæfte om udtrapning af benzodiazepiner – som ikke lever op til MedicinRådgivningens udtrapningsprincipper, da manualen anbefaler, at man ved udtrapning af benzodiazepiner altid skifter til diazepam, ligesom reduktionstørrelsen for nogen er alt for store - <https://www.benzoinfo.com/wp-content/uploads/2022/07/Ashton-Manual.pdf>

MedicinRådgivningen – her finder du de forskellige måder at dele din medicin på og deres udtrapningsguide, ligesom du kan få gratis rådgivning og blive medlem af deres Facebook-fællesskab - <https://www.medicinraadgivningen.dk/>

Angie Peacock – Amerikansk udtrapningscoach, der selv har været igennem et hårdt udtrapningsforløb - <https://www.angiepeacock.com/> Se også hendes mange YouTube-videoer, hvor hun tager forskellige relevante udtrapningsteamer op eller interviewer mennesker, der selv har trappet ud af psykofarmaka - https://www.youtube.com/results?search_query=angie+peacock

Dr. Josef Witt-Doerring – Amerikansk psykiater med speciale i udtrapning og kritik af psykofarmakaindustrien - https://www.youtube.com/results?search_query=dr+josef

Litteratur

The Maudsley Deprescribing Guidelines - Antidepressants, Benzodiazepines, Gabapentinoids and Z-drugs, Wileyblackwell, 2024, Mark Horowitz og David Taylor

Recovery and Renewal - Your essential guide to overcoming dependency and withdrawal from sleeping pills, other benzodiazepine tranquillisers, Independently Published, 2023, Baylissa Friedrick

Noget I bør vide ... Om udtrapning af psykofarmaka, Hans Reitzels Forlag, 2024, Anders Sørensen

Lev med livets katastrofer, revideret og opdateret udgave - sådan bruger du kroppens og sindets visdom til at håndtere stress, smerte og sygdom, Dansk Psykologisk Forlag, 2014, Jon Kabat-Zinn

Tænk som en munk - Find fred og mening hver dag, Borgen, 2020, Jay Shetty

Dit selvhelbredende sind - Introduktion til din medfødte sundhed, EC Edition, 2017, Mette Louise Holland

A Liberated Mind - How to Pivot Toward What Matters, Penguin Publishing Group, 2020, Steven C. Hayes

Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression, Guilford Publications, 2008, Adrian Wells

The Myth of the Chemical Cure - A Critique of Psychiatric Drug Treatment, Palgrave-Macmillan, 2007, Joanna Moncrieff

Sov godt – hele natten, Gyldendal, 2013, Thomas Milsted og Mikael Rasmussen

Hverdagsmeditation – skru ned for din mentale støj og op for din indre ro – et åndedrag ad gangen, 2020, JP/Politikens Forlag, Karen Palisgaard
Liv og luft, 2021, JP/Politikens Forlag, Simon Krohn

Wim Hof-metoden – aktiver dit potentiale og sæt dig ud over dine begrænsninger, Borgen, 2021, Wim Hof

Lær at styre dine tanker og følelser, Brug Hjernen Bedre, 2023, Lars Formsgaard