

## TID & STED

Diagnosedræberen

1. september kl. 16.00-17.00

Biblioteket

Gratis - tilmelding via [www.mentaltalk.dk](http://www.mentaltalk.dk)

## TID & STED

Forny diagnosesamfundet

2. september kl. 10.30-11.30

Biblioteket

Gratis - tilmelding via [www.mentaltalk.dk](http://www.mentaltalk.dk)

# Fra indlagt til brobygger og fri fugl

En aprilaften i 2008 blev et vendepunkt for Jesper Hegelund Bertelsen. Noget klikkede med et oppe i hans hoved, og det var her, han for første gang for alvor blev klar over, at noget ikke var, som det plejede at være, og at tingene aldrig ville blive det samme igen

Den 6. april 2008 er en dag, som Jesper Hegelund Bertelsen aldrig glemmer. Den aften var han i færd med at skrive på to rapporter samtidigt, men pludselig var det som om, hans fingre tog over, og i stedet begyndte de at skrive, hvad der foregik inden i ham. Hændelsen blev et vendepunkt i hans liv, og den førte blandt andet til en indlæggelse og flere diagnoser, som siden er blevet afskrevet. Efterfølgende har Jesper bl.a. været kommunal centerchef på socialområdet, han har stiftet sit eget firma, og til Mental Talk kan man høre ham fortælle om sine oplevelser til oplæggene Diagnosedræberen – er psykisk lidelse misforstået kreativitet? og Forny diagnosesamfundet – find vores superkræfter.

- Det der skete den dag, var, at bundproppe til mit ubevidste sind simpelthen blev trukket. Jeg kunne pludselig se, hvad der begrænsede mig, og hvad jeg skulle til at gøre anderledes. Det resulterede i, at jeg sad og skrev uafbrudt i næsten 24 timer. Da min kone kom hjem og så, at jeg sad der, blev hun af gode grunde bange, og vi søgte ret hurtigt hjælp på en psykiatrisk afdeling på Frederiksberg, hvor jeg blev indskrevet på en lukket afdeling, fortæller Jesper Hegelund Bertelsen.

På det tidspunkt arbejdede han i konsulentbranchen, og udefra syntes alting at køre på skinner. Det var egentlig også den følelse, Jesper Hegelund Bertelsen selv stod med, bortset fra at han i en længere periode havde sovet meget lidt.

- I den her periode gik det rigtig godt på arbejde, og jeg blev blandt andet indstillet til at være leder. Jeg sov samtidig helt ned mod tre en halv time om natten, men jeg følte mig ikke træt – jeg fik derimod en masse gode ideer, som jeg kunne bruge i mit arbejde. Jeg var imidlertid godt klar

over, at tre en halv times søvn ikke var nok, og jeg rakte derfor ud til mine omgivelser for at finde hjælp. Jeg havde tidligere i mit liv kontaktet en læge for at tale om lignende søvnproblemer. Han mente, at det måtte være en eufori over, at det gik godt, hvorefter han gav mig nogle sovepiller, som jeg aldrig tog, da jeg ikke syntes, at en mand midt i tyverne skulle tage sovepiller. Så de stod på natbordet som skræk og advarsel. Måske det i sig selv havde en virkning på, at jeg begyndte at sove mere. Men nu var søvnproblemerne tilbage, så noget måtte der gøres. Så jeg besluttede mig for at give slip og lade være med at forsøge at kontrollere mine udsving, siger han.

### Vendepunktet og indlæggelsen

Det Jesper Hegelund Bertelsen oplevede, kalder han selv for en personlig åbenbaring og en smuk – og til tider hård – oplevelse, for pludselig var der en masse ting, som stod lysende klart for ham.

- Med et kunne jeg se de ting, jeg gennem tiden havde gjort galt, og jeg kunne derfor tilgive mig selv og komme videre. Jeg så tidligere oplevelser eller traumer for mig, som ubevidst havde begrænset mig i nye bekendtskaber, hvor jeg har virket mistroende eller tilbageholdende, og det blev tydeligt, at det både havde begrænset mig personligt og professionelt, siger Jesper Hegelund Bertelsen, og tilføjer, at eksempler på den slags 'klarsyn', hvor man ser, hvor fantastisk ens liv kan blive, findes over hele verden. For Jesper Hegelund Bertelsen var problemet dog, at hans hjerne ikke kunne kapere, det der skete, fordi det var for stort, og han fik nogle religiøse vrangforestillinger, som i øvrigt også er almindelige i mange kulturer.

- Det er noget, hjernen gør, for at hjælpe

en. Den sætter nogle kategorier på, som den kender, i mangel af bedre, og af en eller anden grund var jeg ikke bange for situationen. Da jeg blev indlagt, ville personalet også tvangsmedicinere mig, men jeg nægtede at tage medicin, fordi jeg hurtigt indså, at jeg ikke var syg – til trods for at diagnosebeskrivelserne passede som fod i hose på det tidspunkt – jeg var derimod ved at gennemgå en udvikling. Den tilgang er man ikke vant til, og fordi jeg ikke ville tage medicin, kom jeg i isolation. Her fik jeg den ro, jeg havde brug for, og efter kun ti dage gik jeg fra at sove tre en halv time om natten til at sove i otte timer. Det betød også, at jeg efter kun ti dage var symptomfri, vrangforestillingerne var væk, og lægerne kunne ikke forklare det, for jeg var helt tilbage til normalen, fortæller han. Selvom Jesper Hegelund Bertelsen tilsyneladende var symptomfri, mente lægerne, at problemerne ville komme tilbage, da det var deres erfaring. Jesper Hegelund Bertelsen var uenig.

- Selvfølgelig har der været perioder, hvor jeg har været superglad og perioder hvor jeg har været ked af det, men sådan har vi det jo alle sammen. Det værste har været, at mine omgivelser er blevet bange for mine ellers almindelige udsving, og jeg kan nu se, at jeg har forsøgt at leve op til et helt umuligt og egentlig ikke-ønskeligt ideal; at jeg gik gnidningsfrit gennem livet, og det kan man jo ikke. Pointen er, at jeg har levet et helt normalt liv med de opture og nedture, der er og uden så store udsving, at der har været behov for behandling efterfølgende. Samtidig mener jeg, at jeg har haft et familieliv og en lederkarriere, som faktisk nok ikke helt lå i kortene for mig, hvis jeg kigger tilbage på den person, som jeg var, eller var ved at blive i april 2008, og det er da en succeshistorie, siger han.

### Den frie fugl

I 2021 blev alle Jesper Hegelund Bertelsens diagnoser afskrevet af en privatpraktiserende psykiater med forskerbaggrund, og

det har været vigtigt for ham af flere årsager.

- Med en psykiatrisk diagnose er man begrænset juridisk på flere områder. Man møder også en større stigmatisering i arbejdslivet, så jeg arbejder af flere grunde på at gøre snakken om mental sundhed mere mainstream. Jeg ser mig selv som brobygger, og målet er, at mine erfaringer bliver indarbejdet i psykiatrien. Det er bevist, at psykofarmaka er skadelige, og at indtagelsen af dem resulterer i forkortet levetid. Derudover er det afhængighedsskabende. Jeg har gået en vej helt uden medicin, og det er ikke almindeligt i Danmark, som har en af de højeste tvangsmedicineringsprocenter i verden, siger han.

### Skygger og succesoplevelser

Jesper Hegelund Bertelsen påpeger, at man inden for diagnoserne er vidt forskellige, og at en tilgang hvor alle behandles ens, simpelthen ikke fungerer på det psykiatriske område.

- For seks år siden indførte man i Norge, at man kunne vælge en medicinskstøttet og en ikke-medicinskstøttet tilgang, og det skal vi også have her. Det er det jeg kæmper for. Det værste, der kan ske, er, at folk ikke søger hjælp. Den proces jeg gennemlevede, har givet mig en indre ro, og jeg er blevet mere åben og indfølelse. Jeg inkorporerede de ting og skygger, som var svære at se i øjnene, for skyggerne og de svære ting er lige så meget en del af en som ens succesoplevelser. Man kan godt komme godt ud på den anden side, og det er muligt at klare sig uden medicin – og mere end det, for det kan være et potentiale for at vokse som menneske, som man bliver frarøvet ved at lukke ned for ens oplevelser, i stedet for at åbne for dem. For mig selv og mine omgivelser er mit liv blevet beviset på det, og heldigvis er der mange i Danmark og ude i verden, som har gjort det samme. Det giver mig håb om, at det kan blive et valg, fagligt understøttet, for alle – hvis de ønsker det, siger Jesper Hegelund Bertelsen.