



PSYKISK  
SYG!  
FREMMEDE  
TANKER  
FLYTTER  
IND.

Er titlen på bogen, som Kathrine er forfatter til.

Bogen og dette skriv handler om Kathrines rejse ind i hendes sind, og hendes arbejde på at acceptere sig selv, med alle facetter af at være hende.

Elsker hendes ord; "Det er ok ikke at være ok, og det er ok at søge hjælp."

Nunuche sætter spotlight på psykisk sårbarhed, i en serie af artikler, med forskellige vinkler.

# JEG KOMMER ALDRIG TIL AT FORSTÅ MIN ANGST!

---

"DER ER ALDRIG NOGEN,  
DER HAR SAGT, DET SKULLE  
VÆRE NEMT, OG DET  
KOMMER JEG HELLER IKKE  
TIL AT SIGE TIL DIG"

"Det her er min rejse, og på nogle måder også din. Hvis du lider af psykisk sygdom eller er pårørende til en, der lider, eller bare gerne vil kunne sætte dig lidt bedre ind i, hvordan en hverdag ser ud for en, der har psykisk sygdom.

Jeg skal højst sandsynligt leve med min angst resten af livet, og det er jeg ved at komme overens med".

Jeg møder Kathrine i hendes lejlighed på Østerbro, hvor hun har indrettet sig hyggeligt, i det kvarter hun føler sig mest hjemme i.

For da hendes far, som hun boede hos til op i tyverne, måtte sælge hendes barndoms-hus i området, blev Kathrines angst tricket. Kathrine har brug for at kende hendes omgivelser, det dæmper symptomerne.

Så bare det, at jeg træder ind af døren - en total fremmed med et kamera i hånden, er vildt udfordrende for Kathrine, men hun er imødekommende og jeg kan mærke at hun kender sig selv og at hun kan gøre sig selv tryk i nye sammenhænge.

Jeg har aftalt med Kathrine på forhånd, at vi laver et fotoshoot, hvor hun er model for tøjdesigner Britt Sisseck, så præmissen er på plads inden jeg kommer, men alligevel kræver det et stort mod, at stille sig frem.

For som hun selv siger; "Jeg HADER at få taget billeder! Og selvom det er for en god sag og er et fedt projekt, har jeg fundet alle mine "fejl" på billederne.

Mit hår, mine hundrede dobbelthager og at jeg ligner en boks, og selvom tøjet er virkelig smukt, og det er fedt at bære Britt Sissicks tøj på billederne, så kan jeg ikke se bort fra mine "fejl!"



## HVORFOR LIGE MIG?

"Jeg ved ikke hvorfor det lige var mig, der skulle rammes så voldsomt af en lammende angst. Eller måske gør jeg.

Jeg ved at det er genetisk i de fleste tilfælde. Det ligger i familien, og jeg har en mor der lider af depression og en bror, der har ADHD.

Faktisk kan jeg se at mine bedsteforældre, både på min mors og fars side, har haft angst.

Det er jo ikke nogens skyld, jeg har ganske enkelt trukket et kort strå, når det kommer til genetik.

Det betyder jo så også, at vi forstår hinanden i familien og vi ved hvordan vi støtter hinanden. Så selvom vi trykker på hinandens knapper og min lillebror kan få mig til at sprænge i luften, på en dårlig dag, - tja, så er der vist noget om at det er sådan at have søskende ;-)

En grund til at jeg ikke længere spørger "hvorfor mig???", er, fordi grundet min angst ved jeg, præcist og helt ind i mit inderste hvem jeg er. Jeg ved hvad jeg finder mig i og hvad jeg absolut ikke finder mig i, og jeg har skåret en del veninder fra, som ikke længere bidrog til at jeg har et godt liv."

# JEG BRUGER USTYRLIG PLAT HUMOR TIL AT KOMME IGENNEM MIN DAG...



Kære dagbog!

Jeg er stået for sent op. Men det kan fandeme ikke komme bag på nogen! Nu skal jeg kegle rundt for at nå det hele, før jeg bliver hentet. way to go, girl.

Det blev en ret smertefri køretur til sommerhuset, men da vi skulle til at køre havde jeg den klammeste kvalme, og fik jeg angst, fordi tænk nu, hvis jeg kastede op i bilen, eller tænk nu, hvis det forstsatte hele turen.

Kunne min hjerne lige overveje, bare overveje, at slappe af en gang imellem? Jeg behøver vel ikke male fanden på væggen med det samme.

Kvalme giver angst, og angst giver kvalme, og så har vi sgu problemet. Er du så færdig, en karruseltur jeg kommer ud på.

Gotta go, de andre kommer om fem minutter, og fandeme nej om de skal vide, at jeg skriver dagbog!

"ANGST ER SVÆR. AL PSYKISK SYGDOM ER SVÆR OG IKKE NOGET AT GRINE AD, OG SÅ ALLIGVEL. MED LIDT HUMOR OG HØJT HUMØR KOMMER JEG IGENNEM MIT LIV.

HAR DU DET SVÆRT I LIVET, OG MÅSKE LIDER DU SELV AF ANGST, OG KNIBER DET MED AT GRINE AD DIG SELV, SÅ GRIN GERNE AF MINE TOSSEDE, JA, MEGA IRRATIONELLE TANKER.

MIG MÅ DU NEMLIG GODT GRINE AF"

KATHRINE ER IDAG 29 ÅR, OG FIK DIAGNOSTICERET ANGST SOM 21-ÅRIG.

HUN ER STIFTER AF HJEMMESIDEN [WWW.SAMMENSKIDERVIPAATABUET.COM](http://WWW.SAMMENSKIDERVIPAATABUET.COM), SOM DELER ANDRES HISTORIER OM PSYKISK SYGDOM.

UD OVER HJEMMESIDEN, OG EN AKTIV INSTAGRAM PROFIL, SÅ KAN HUN OGSÅ KALDE SIG FORFATTER TIL BOGEN "PSYKISK SYG! FREMMEDE TANKER FLYTTER IND", UDGIVET HOS FORLAGET MELLEMGAAARD.

# JEG GÅR I OPLØSNING ENGANG I MELLEM.

MEN JEG ER  
STÆRK, MEGET  
STÆRK!



JEG ER UDMÆRKET KLAR OVER AT MIN BOG HANDLER MEGET OM AT SE PÅ ANGSTEN MED HUMORISTISKE BRILLER, MEN NÅR JEG STÅR MIDT I DET, NÅR ANGSTEN HAR SIT JERNGREB I MIG, ER INTET SJØVT.

JEG HAR MANGE GANGE IKKE VILLE MERE, JEG VILLE BARE LUKKE ØJNENE FOR EVIGT.

MEN HVER GANG DE TANKER ER DUKKET OP ER DE ALLIGEVEL BLEVET BANKET I JORDEN RET HURTIGT, FOR FANME NEJ! JEG HAR FOR MEGET AT KÆMPE FOR, JEG ER IKKE FÆRDIG ENDNU, I HAR IKKE SET DET SIDSTE TIL MIG.

MEN DET ER SÅ HÅRDT IKKE AT KUNNE STOLE PÅ SIG SELV, HVEM TÆNKER DISSE TANKER? ER DET MIG ELLER ER DET SYGDOMMEN DER TÆNKER DEM? DET VED JEG IKKE OM JEG NOGENSINDE FINDER UD AF OG MÅSKE ER DET OGSÅ OKAY.

POSITIVT SIND HJÆLPER PÅ MEGET, DET ER BARE IKKE ALTID AT DET POSITIVE ER SÅ LET AT FINDE I PSYKISK SYGDOM.



DET ER JO MEGET GRÆNSEOVERSKRIDENDE AT DELE UD AF NOGET DER ER SÅ PRIVAT SOM PSYKISK SYGDOM.

MEN DET ER DET VÆRD, HVIS DET KAN HJÆLPE BARE EN PERSON. ELLER FÅ NOGLE TIL AT ÅBNE ØJNENE OMKRING AT JEG / VI IKKE SMITTER. JEG HADER NÅR FOLK GÅR PÅ ÆGGESKALLER RUNDT OM MIG, FOR TÆNK NU HVIS JEG FÅR ANGST.

FÅR JEG ANGST SÅ FÅR JEG ANGST OG SÅ TAGER JEG DEN DERFRA, MEN JEG VIL IKKE FINDE MIG I AT DER ER TING JEG IKKE FÅR FORTALT FORDI

FOLK ER BANGE FOR AT JEG FÅR ET ANGSTANFALD. DET ER DEN STØRSTE BJØRNETJENESTE OG JEG HADER DET...

WITH A PASSION.



FØLG KATHRINE - KLIK HER [@FJORDMADSEN](#)