

# ALMA URSULA

## GLIMT FRA ET SPRUNGET SIND

**Eventuel bagside:**

Velkommen til Alma Ursulas rablende, radbrækkede rundtosserier!

Spænd knallerthjelman og hvæs knivene i skuffen, for nu går det stærkt. Eller svagt. Du vil finde op – og nedture, og du kan kælke igennem det hele.

Vi ses mellem linjerne.

TAK MOR  
- og alle mine kære

Ååh, skal vi nu høre den igen!  
Ja, det skal vi, for den giver mening:

*There's a crack, a crack in everything  
That is how the light gets in*

Leonard Cohen

# Afsnit

Indledning.....	4
Mening med galskaben .....	4
Rejseberetning.....	5
Der er to.....	11
Fucking rolig.....	13
Til min behandler.....	14
Skizofreni .....	15
Nyt fra P1.....	16
Jeg savner dig allerede .....	18
Congo-familien .....	19
Nabonyt .....	22
Længselsfulde fremskridt .....	25
Lettelse .....	26
Mr. Gangsterrapper.....	28
Første gang .....	30
Narkotika til alle.....	31
Hjem .....	33
Nu går det stærkt.....	34
Udskrivelse .....	35
Hjemme .....	36

## Indledning

### Mening med galskaben

Jeg er vokset op i Blåvand med en mor, som strittede ud på alle leder og kanter. Vi havde ikke noget fjernsyn, ingen sofa, ingen bil, ikke noget væg-til-væg gulvtæppe og ingen far. Til gengæld kunne min mor fylde for tre, når hun kom truttende ind i en forsamling klædt ud som dronning, bager eller en forvokset Chaplin. Hun var tårnhøj og havde kæmpestore bryster, og hendes latter kunne høres helt ud til krondyrene i Oksbølreservatet. Jeg kunne krybe i et musehul af skam. Jeg ville bare gerne hedde Louise og falde ind i mængden. Det lykkedes mig ikke altid lige godt, da jeg eksempelvis blev fascineret af en asiatisk cirkusakrobat og et år i streg insisterede på at gå rundt med min mors sorte underskørt på hovedet i et forsøg på at transformere mig om til en kinesisk cirkusprinsesse. Hun lod mig gøre det uden at blinke.

Da jeg blev ældre, gik det langsomt op for mig, at jeg slægtede hende på. Alle siger, at jeg ligner hende. Selv hendes kæreste kan ikke høre forskel på hende og mig. Men han er også tunghør. Og når de to slår til Søren, så går det helt gak-gak. Men det gør det faktisk også tit, når jeg slår mig løs. Pludselig sidder skruerne ikke særligt stramt. Flere gange er jeg med undren blevet spurgt, om det virkelig kan passe, at jeg er sådan dér. Det kan det – også. For som min mor kan jeg også være helt nede på jorden. Og bide i græsset. Eller mærke roen. Og jeg værdsætter det; at kunne være tosset og fornuftig, rablende og rolig, gal og normal. Og jeg elsker at møde det i andre. Det giver farvespil i en broget verden, der nogle gange kommer til at klumpe for meget sammen i gråbrunt.

Jeg ved godt, at galskaben ikke altid er kærkommen. Jeg ved, hvordan den kan være grusom over for sit offer, hvordan den kan have hæslige, frygtindgydende ansigter. Jeg ved også, at den kan være en ubehageligt indpakket gave, som kan give indsigt, glæde og livskraft, når den er drevet over. Jeg håber, at vi kan stå sammen om at møde den modigt, så den kan efterlade berigende spor.

## Rejseberetning

*Kære mine kære*

Ja, så kommer seneste rejseberetning så.

Og den indeholder stærke sager.. stærkere end jeg nogensinde havde troet, den slags sager kunne vise sig at være.

Vi taler her om en bhang-lassi, jeg drak den anden dag.

Jeg havde alletiders samtale med denne her rare gamle musiker, som, viste det sig, havde siddet og røget joints, lige siden vi faldt i snak.

Jeg blev temmelig forbavset, for han var meget nærværende og livligt deltagende i samtalen; noget jeg ikke havde oplevet med bong-hoveder før.

Han fortalte mig imidlertid, at det var pga. kvaliteten og tilbød mig at prøve "bare" en pænt stor klump - ca 1/4 af, hvad han havde taget allerede. Et sådant tilbud kunne jeg ikke stå for, og jeg opløste den i min lassi.

Til en start skete der ikke det store. Min tunge slog lidt flere knuder, når jeg snakkede, og mine øjne afslørede det åbenbart også. Ellers ingenting. Jeg tog en dejlig svømmetur i havet et par timer senere (jeg er i Goa -gudsketakoglovfundet!), og da jeg kom op, opdagede jeg en slangeformet hvid plet på min nederdel.

Derfra gik turen til fantasy-land.

For det er fuldstændig sådan, jeg forestiller mig, det må være at trippe på stoffer.

Og det var også dét, der var det skræmmende ved det; at jeg troede, det var Isd, og jeg aldrig ville blive mig selv igen.

Det VAR kun hash, har Mark (musikeren) lovet mig højt og helligt. Han havde ingen grimme bagtanker, kun mange bekymringer(i sit ubetænksomme hoved - han sku jo være blevet hos mig), da han så, hvor voldsomt jeg tog det.

Inden jeg fortsætter, vil jeg lige forsikre jer om, at jeg HAR DET GODT! Og at en særlig erfaring, jeg har gjort mig i forbindelse med denne oplevelse er, at hjælpen ALTID kommer til mig, når jeg har brug for den!

Men der er lang vej endnu. For først skulle jeg hjem fra stranden. Der

var ikke langt, men det begyndte at udvikle sig til en særdeles

ubehagelig gåtur. Det føltes, som om mine tanker konstant var på nakken af mig, fra jeg bemærkede den slangeformede plet på min nederdel.

Jeg blev hurtigt klar over, at dette var hashen, der begyndte at virke.

Problemet var, at mine tanker forsøgte at overbevise mig om, at hver eneste

tanke, hvert eneste øjeblik, var et deja-vu - for sådan føltes det virkelig! Jeg kan stadig tvivle på, om det hele rent faktisk var et kæmpe deja-vu fra en fjern drøm, jeg har haft.

Disse deja-vuer forsøgte at advare mig om ikke at træde forkert, for ellers ville det gå galt.

Jeg havde allerede trådt helt forkert ved at drikke bhang-lassien, men hvis jeg holdt den gående og ikke gjorde noget forkert, så ville jeg undgå... at blive voldtaget. Jeg tror,

det var det værste, min hjerne kunne komme i tanke om – jeg har jo også

tænkt meget på at være forsigtig som ene rejsende, kvindelig turist i den forbindelse.

Nå, men hjem kom jeg, og det stod helt klart for mig, at jeg skulle søge hjælp. Jeg vidste jo, at jeg var på vej til et dårligt trip. Problemet var, at jeg midt i alle mine nu meget hurtige sammensværgelses-tanker ikke kunne bestemme mig for, hvad der var det rigtige at gøre. Jeg var ret nervøs for at blive voldtaget, hvis jeg henvendte mig til den forkerte person - selv mit tøj-valg føltes forbundet med den største risiko. Tanken om, at Harry (som jeg kender her) var ude på scooter og helt sikkert ville komme for sent, var ulidelig skæbnesvanger. Samtidig havde jeg en klar ide om, at hvis jeg lod være med at kæmpe imod og bare slappede af og lagde mig, ville det hele gå godt og være hurtigt overstået. Mine sammensværgelsestanker fik desværre hurtigt overdøvet denne tanke; min frygt vandt over resterne af mit sunde sind.

Heldigvis ringede jeg til Naveen (den inder, jeg er forelsket i). Han tog det virkelig, virkelig godt. Han vidste straks, hvad det handlede om og fik mig til at gå i seng, da han hørte, jeg ikke turde gå uden for døren.

Jeg var nu begyndt at græde. Alting virkede stadig som déjà-vuer, som hvert øjeblik forsøgte at advare mig om det farlige spor, jeg var på vej ud af; jeg var altså også bange for at gå i seng. Dette syntes nemlig at kunne få lige så fatale konsekvenser ifølge mine nu ukontrollerbare frygtstanker.

Naveen var virkelig god til at berolige mig. Han sagde, at det bare var et hash-trip, og at jeg skulle lægge mig og slappe af, så ville det hele gå over i løbet af en times tid.

Han var midt i arbejdet, så jeg ville gerne lægge på og bare lægge mig til at sove; jeg var jo beroliget af hans hjælp - men min hash-angst ville ikke lade mig gøre det.

Jeg kom hele tiden i tanke om frygtelige ting - såsom at jeg ikke kunne nå stik-kontakten derfra hvor jeg sad! - og var bange for at være alene.

Naveen forklarede, at det bare var mit blodsukker, der var på vej ned.

Dette var vildt skræmmende, eftersom jeg stadig oplevede det som endnu et advarende déjà-vu, men han sagde, at hvis jeg kunne grine af situationen, ville det meget hurtigere være overstået.

Pludselig kunne jeg faktisk også se det komiske i situationen. Jeg kunne se, at min frygt ikke var virkelig, men at jeg sad i en hytte og tuede over, at blæseren var for larmende.

Jeg kom i tanke om Bridget Jones 2, hvor hun tripper på svampe, og efter et par forsigtige fnis storgrinede jeg med Naveen i røret i noget, der føltes som år eller sekunder.

Nu skulle han til møde - noget jeg blev vildt bange for, da jeg også havde haft sammensværgelsestanker om, at hans chef ville fyre ham pga. mig. Og jeg blev virkelig, virkelig bange for at miste Naveen. Nu væltede gråden for alvor op i mig, og Naveen (Gud ske tak og lov fordi han var og blev der) fik mig til at fortælle ham om mine tanker følelser og oplevelser. Det var nu lettere sagt en gjort.

På det tidspunkt havde jeg rundt regnet 25 tanker i sekundet med voldsomme følelses-svingninger oveni, og jeg forsøgte af al magt at hage mig fast til den normale verden;

Naveen i røret. Jeg fortalte ham med stor iver om alle disse til tider skræmmende, andre gange fascinerende tanker, men jeg kunne ikke følge med, og min stemme var også begyndt at få problemer med at tale normalt.

Her begyndte hallucinationerne at komme.

Stribede fæstninger af farvemudder pressede på nethinden, og neonlys begyndte at lyne. Det var alt sammen meget usammenhængende, skærende og meget, meget skræmmende.

Jeg tror egentlig den største årsag til, at jeg begyndte at se ting, der ikke var der, var, fordi jeg tænkte over, hvor voldsomt det, jeg end havde taget, var. Så snart jeg overvejede, om det kunne være stærkt nok til at se slanger, kom der slanger ud fra væggene mod mig.

Der gik ikke lang tid, før jeg begyndte at skrike.

Først opdagede jeg det ikke rigtig selv; jeg tænkte bare, at der var noget, der larmede helt vildt, og jeg ville have det til at stoppe. I det jeg opdagede, at det var min egen stemme, blev jeg bange. Jeg kunne jo se, at alt gik i den, bogstaveligt talt, gale retning; at jeg for længst skulle være holdt op med at lade mig rive med af psykosen. Men det var for sent nu. Jeg var fanget i rusen. En virkelig skræmmende tanke, der hurtigt forvandlede sig til rædslen om, at jeg aldrig ville blive mig selv igen. At jeg enten ville forblive sådan her resten af mit liv, eller få varige og alvorlige men af denne tilfældige handling.

Mine angst-skrig havde efterhånden tilkaldt det halve af lejren og heldigvis også nogle varmhjertede israelske bong-hoveder, som viste sig at vide, hvad det drejede sig om.

De sparkede døren ind til min hytte for at hjælpe mig, da de forventede at se blod udover det hele på grund af mine ekstreme skrig. De gik dog igen efter en kort "snak", beroligede af, at det "bare" var et trip, og særligt fordi jeg blev meget mere bange, da de brød ind. Det stemte jo perfekt overens med mine sammensværgelsestanker.

Faktisk blev jeg også mere rolig, da de var gået igen uden at voldtage mig. Jeg tror, jeg for en kort bemærkning blev rusket tilbage til realiternes verden.

Det varede dog ikke længe. Jeg nåede at benytte lejligheden til at sige farvel til Naveen med et helhjertet ønske om at lægge mig til at sove; jeg var jo allerede fuldstændig udmattet og dårlig efter små to timers trip.

Men mørket og visheden om, at jeg var alene, havde ingen god effekt på mit stormfulde sind. Denne gang faldt tankerne på Kejseren af Kina, hvor han ligger dødssyg i sin seng. Han ser sine gode og dårlige gerninger i form af kærlige og skræmmende ansigter og føler til sidst døden sidde tungt på sit bryst.

Fra loftet begyndte et mørke, nej, et sort, sort, altopslugende intet, at tage form af skydannelser og alt for sikkert og hurtigt sprede sig ud over rummet og ned mod mig i min seng. Jeg følte dødens tyngde og skreg som besat; rystende angst for at dø.

Uden egentlig at være i stand til at handle, fik jeg med min sidste vilje ringet Naveen op igen. Jeg ville så gerne have ham til at trøste mig og ønskede egentlig bare at fortælle ham, at jeg var bange og gerne

ville høre hans beroligende stemme.

Det eneste, vi begge kunne høre i røret, var mine paniske skrig.

Her brød solen ind i min hytte.

Mens Naveen forsøgte at spille mundharmonika for at minde mig om noget virkeligt og hverdagsagtigt - uden overhovedet at kunne overdøve mig, brød en israelsk pige ind til mig.

Jeg vil til min sidste dag være taknemmelig for, at hun nåede ind til mig.

Det geniale var, at hun var af hunkøn, hvilket gjorde, at jeg ikke var nær så bange for at blive voldtaget af hende. Derudover havde jeg haft en virkelig hyggelig og tryk stund med hende og hendes søde kæreste aftenen før. En stille tillid kunne derfor trænge igennem mit mareridtsfilter.

Hun spurgte klogt, om hun måtte komme ind, og da jeg blev ved med at skrike I DONT KNOOOOOW, fortalte hun mig roligt, at hun nu satte sig ved siden af mig, men ville gå så snart jeg ønskede det. Hun strøg mig over armen, håret, kinden og talte sødt og beroligende til mig.

Med ét var dødens skygger væk, og jeg var klar nok til at informere Naveen - med en uigenkendeligt svulmende, skærende, grødmetalisk stemme, om, at hun var her, og at jeg mente, jeg var tryk ved hende.

Men trippet var langt fra ovre endnu.

Feberrystelser fulgte, og hun fik tilkaldt sin veninde.

I næsten tre timer sad de to og talte til mig, strøg mig over håret og gav mig knus - alt imens jeg svimlede mellem fantasy-land og værelset i Goa.

Når jeg var i rus-verdenen fløj jeg mellem pang og pastelfarver, amerikanske filmbyer, grumset mudder, krybdyr og alt, hvad min hjerne kunne komme i tanke om.

Når jeg vendte tilbage til min krop i sengen, talte jeg med min ukontrollerbare stemme med de to piger, og tanker og følelserne kørte nonstop.

De bad mig trække vejret dybt sammen med dem, og jeg associerede straks til fødselsforberedelser og blev så ked af, at jeg allerede skulle tvinges til at have børn og slå mig ned.

Det gode var imidlertid, at jeg havde overgivet mig til deres vilje i mit sidste håb om, at de ville redde mig ud af denne rus.

Så alt imens jeg skreg på Mark og knyttede mine hænder i vrede, græd fortvivlet over, at jeg elskede Naveen, sang eller råbte forurettet at dette trip bestemt ikke var meningen i en blanding af feberrystelser og fysiske følelseseksplosioner, sad de to tålmodigt ved min side og beroligede mig med, at det nok skulle gå, at jeg var smuk, og de var lige her.

I starten var jeg dog bekymret for, om de forsøgte at få mig til at deltage i en pornofilm, og venindens hoved syntes at forvandle sig til porcelæn. Men efterhånden, som jeg overgav mig mere og mere, blev de forvandlet til to små sole, der skinnede mildt og livgivende på mig.

Flere gange græd jeg i febervildelser over min frygt for, at jeg ville dø eller blive handicappet. På et tidspunkt troede jeg, at et lyshav kastede sig over mig og førte mig til



dødens dal med sine stærke strømme. Hver gang brød deres solskin igennem til mig og beroligede mig med, at det hele nok skulle gå.

Jeg er ikke sikker på, hvor mange der besøgte mig i min hytte, men hver gang nogen gik, blev jeg vildt bange, indtil jeg fik knus af mine to sole.

Også nogle fra personalet kom forbi og beroligede mig med, at det nok skulle gå. Da de gik igen, skreg jeg: "I LOVE INDIA" og hulkede.

Faktisk tror jeg, at jeg af og til har været en ret underholdende oplevelse, f.eks. da jeg brød igennem et febertrip ved fortvivlet at råbe "I am ACTUALLY a VERY OPENMINDED PERSON!"

Kun én gang blev jeg rigtig forskrækket, og det var, da mine øjne forvandlede (oppe i mit hoved) til røde katteagtige psykopat-øjne, og jeg skar tænder af ondskabs lyst. Jeg skyndte mig at blinke og var igen rolig, men dér var jeg virkelig bange for, at en indre psykopat forsøgte at fa magten over mig.

De fik heldigvis en masse vand og sukkervand i mig – "slowly slowly like in India" kunne jeg stolt finde på at sige efter at have skreget meget bestemt nej til endnu en slurk.

Og endelig viste anstrengelserne sig at bære frugt; jeg kastede op i mængder og følte toppen af rusen skylde væk, mens jeg på mit fineste engelsk savlede; "Could I have a tiissuee, pleeeaaase?"

Det var nærmest som at kælke hurtigt ned af en bakke på størrelse med jordkloden - det var også den, jeg så dreje rundt med en græsplet på, og lige dér vidste jeg, at nu ville jeg ikke skribe af angst mere. Nu kunne jeg endelig forsøge at hvile.

Og efterhånden bredte en ro og lettelse i mig oveni alle hallucinationerne. Før jeg vidste af det, lå jeg glad og lo, fri af angst, sammen med mine to sole.

"Åååå Naveen I love you! Oooooo Im so stupid! Hahahahahaha! Im soo stupid! Aaaaaahahahahahaha! Åååååh, tsk tsk tsk tsk, ooh Naveen I love you! Tsktsktsk, hmmmhahahahaha, åååååååååh! Mmmm..". Og sådan faldt jeg endelig hen i søvnens dyrebare favn efter 4-5 timers hjerne-hyperaktivitet.

Jeg kan godt mærke, min hjerne stadig er træt. Jeg opdagede f.eks. at jeg snød for hårdt i Ludo i går, fordi jeg rykkede uden at slå først; jeg snakkede nemlig samtidig og blokerede dermed for al anden hjerneaktivitet - der var simpelthen ikke hjernekapacitet nok.

Jeg har også haft et par efter-lattertrip, hver gang jeg tænker over, hvor sindssygt det er, det jeg rent faktisk har oplevet.

Det mærkeligste var samme nat, hvor jeg vågnede efter et par timer og ikke kunne præstere at tænke mere end tre ord pr. minut (kan huske: "Toilet gå nu") Det viser altså lidt om, hvor hårdt min hjerne har været på arbejde.

Men jeg har det som sagt fint nu og er blevet rigtig gode venner med hele den israelske bong-gruppe. Det er virkelig varmhjertede mennesker - der

ville have givet deres højre arm for at have haft samme trip som mig!  
- "Det her er en god erfaring for dig, for næste gang du prøver det, så ved du, at du bare skal slappe af og nyde det. Når du er kommet igennem denne gang, så er det, fordi du har et stærkt sind og er klar til nye oplevelser.."

- "Nej tak! Aldrig, aldrig, aldrig! Jeg ville ikke ønske det for min værste fjende!"

Åh hvor de grinede!

- "We are just teasing you man!"

Og så forsikrede de mig om, at alting var godt nu, at der ikke ville ske mere, for når det kun var hash, jeg havde taget, var jeg i sikkerhed nu.

Min solpiges kæreste fortsatte med at berette om, at hash skam kunne være meget, meget stærkt, at nogle fik psykoser under trippet, men før han nåede videre, tyssede resten af gruppen på ham og sagde, at det ikke var tiden nu til at fortælle om det.

Mark kom forbi og undskyldte. Jeg kunne virkelig se, at han var ked af det – og så slugte han nøjagtig den samme mængde hash, som han havde givet mig, bare for at vise, at han kun mente det godt.. Jeg spurgte ham senere, hvordan han havde det, og han sagde, han havde haft den dejligste samtale med Gud.. Jeg skulle vist lige have tænkt mig om, før jeg accepterede hans hash-mængde-bedømmelse.

Tre fra den varmhjertede bong-hoved-gruppe tog en bhang-lassi i gård og havde den herligste trip tur. De forstår virkelig at styre det. Men vi var også alle sammen enige om, at hash bare ikke var mit rusmiddel.

Jeg vil slutte igen. Jeg har siddet her længe nu og vil ud i solen og mærke bølgenes brus og vindens kærtegn i varmen. Her er dejligt, og jeg føler mig tryk og i god behold!

Jeg håber, I har det rigtig godt derhjemme og ikke er skræmte over min fortælling. Jeg havde bare brug for at dele den med jer. Jeg håber, I forstår. - Og griner af det! Selvom det er vanvittigt, er det altså også sjovt!

Og jeg har helt sikkert taget ved lære af det.

Og måske kan I bruge min erfaring til noget.

Bhang-lassi er i hvert fald stærkt. Faktisk næsten dobbelt så stærkt som at ryge det. Og man ved sgu aldrig, hvornår det lige er et gram for meget.

Altså, altså, altså.

Hvor er jeg en værre én, hva´?

Jeg skal rejse videre med Harry for en stund, det har jeg det ret godt med.

Nogle gange kan det blive lidt for spændende at rejse på egen hånd.

Men jeg er bestemt stadig glad og tryk ved situationen.

Så, solen kalder!

Elsker jer!

*Kærligst Alma Ursula*

## Der er to

Der er to. Der er kun de to. Eller, der er en hund imellem. Det er en god hund. De har det godt.

De skriger og skråler og råber til hinanden. Den ene er døv som en dobbeltdækkerdør, den anden laver et storslået spektakel. Det fineste er, når hun taler varmt og sagte til ham. Helt ind til benet. Så blødes knæene, og en salig fløjlstemme flyder frem: "Nåååh. Jaaah."

De passer sammen. Han har brug for at blive passet på. Hun har brug for at være nødvendig. Hun står på krumspring. Hun står på tær. Nogle gange lidt for meget. Han lader hende gøre det. Han lader hende føle sig uundværlig og ønsket. Han lader hende overvælde, så hun nær er ved at breste.

Af fyldige toner

Bølgernes vuggen

Ryggen mod forstavnen

Stjerner i natten

Han får hende med i sin verden.

Malerkunst i stue og på udstillinger. Spillemandsmusik og folkedans. Højtlesning af klassikere og avisen.

Hun genkender det hele fra sin egen.

Og de ivres om at fortælle først til de nærmeste ører. Han vinder som oftest. Også over hendes.

Nu sidder de i stuen.

Hans fortællelyst brænder igen. Hendes ører brænder stadig.

Han lægger ud med et slagkraftigt indspark: "Så er den gal med Al Qaeda igen!"

En lang, sigende stilhed sitrer i mellem dem.

Endelig undslippes et modvilligt, afdæmpet svar i en glidende tone fra bunden af skalaen og halvvejs op til toppen: "Nåååh".

Han fortsætter oplivet: "Jeg tror snart, de bomber hele Europa!"

Stilheden står stille med tilbageholdt åndedræt.

Til sidst lyder en kort, affærdigende respons musetikkende i top tonelejet: "Ja."

Stilhed igen. Der er ikke mere at komme efter.

Han kommer igen med lokalavisen:

"Der er flyttet en ny mand til Oksbøl." Stilhed. "Ejvind Pedersen."

Hun gnider fødderne mod hinanden og rykker sig uroligt rundt i lænestolen.

Han fortsætter ufortrødent:

- "Han sælger også brændeovne. Han bliver en hård konkurrent til Åge." Stilhed.

- "Nåååh."

- "Måske skulle vi bombe hans lokum."

- "Ja. ... (!) NEJ! TORKILD!"

Og så ler han som en julemand på frihjul, og hun som en flok voldglade vildgæs.

Han vil mere.

- "Vi skal i biografen på torsdag! Anmelderne kan ikke få armene ned!" Nu læser hun med.

- "Nej, det kan jeg ikke. Det er en thriller."

- "Det er en perlefilm."
  - "Den er for uhyggelig til mig."
  - "Der står, det er en perlefilm. En perlefilm Gurli!" En ivrig pegefinger påpeger pointen.
- "Det er en perlefilm!"
- "Nej, det er en thriller."
  - "Hvor står det?"
  - "Dér."
  - "Neej, bare hør:"

Han fortæller om handlingen. Om katolske præster og misbrugte drengebørn. "Det er galgenhumor!"

Hun holder på sit.

Hun henter et lille glas til dem begge. Nu skal han forkæles! Og stilheden ændres.

Han tegner ved spisebordet. Hun sender poetiske mails med én finger.

Endelig har freden sænket sig i stuen.

For nu.

## **Fucking rolig**

*Kære mine kære*

Så nåede jeg bunden.

Jeg har det lige så dårligt som for et år siden, bare på en anden måde.

Jeg er flyttet hjem til min mor igen, og selvom det er svært at kapere den store forandring, ved jeg, at det er det bedste.

Og det fucking seje er: Jeg er rolig.

Jeg sumper, jeg græder, jeg smiler, jeg hviler. Jeg bliver flosset i små usammenhængende dele, jeg lever et mærkeligt, sølle liv.

Midt i det hele kan jeg alligevel holde fast i trygheden ved, at det går over igen. At jeg klarer det.

Og jeg er stolt af mig selv. Sådan grundstolt.

Det samme gælder min mor. Vi rykker os hele tiden.

Så selvom mit liv er lutter kolort, så vænner man sig til lugten, og jeg ved, at det vil tørre og blive brugt som byggesten til mit nye hjem.

Jeg stadig er på rette vej.

Jeg savner jer, jeg savner at være en del af jeres liv, men selvom jeg er langt væk fra jer, så er jeg jo tit på besøg i mine tanker.

Jeg håber, I har det godt, dér hvor I er, og skriv eller ring, hvis I får lyst til at dele småt eller stort, godt eller lort.

*De varmeste hilsner Alma Ursula*

## **Til min behandler**

*Kære Kamilla*

Jeg vil gerne høre din professionelle holdning til det her:

Lige nu kan jeg kun holde til at ligge med lukkede øjne - og selv det at tænke en tanke, føles stressende for mig.

Lige nu føles det som om, mine tanker flyver afsted mod højre, selvom der ikke er nogen.

Jeg vil IKKE indlægges!

Lige nu har jeg det som om, der er en bobbel af stilhed, som truer med at overtage mig og mine tanker.

Nu raser der igennem mig.  
Jeg har taget seroquel.

## Skizofreni

*Kære mine kære*

D. 23. december var jeg til klinisk konference med et hold garvede psykiatere, som enstemmigt vurderede, at jeg udover min bipolare lidelse formentlig også har skizofreni. Personalet på min afdeling var enige.

Jeg blev helt slået ud den dag, men har nu genvundet roen og troen på, at også dette er til det bedste.

Nu er jeg jo (i dag) overflyttet til afsnittet for skizofreni for at blive observeret af de bedste specialister på det område. Jeg skal i ny medicin og lære at mestre den del af min sygdom, jeg endnu ikke har kunnet forstå, og som derfor er blevet værre og værre med tiden.

Jeg kan godt være bekymret for, om det kommer til at tage måneder at finde den rette medicin, og om jeg nogensinde får det rigtig godt, men jeg ved også, at jeg er i de bedste hænder og har de bedste (personlige) forudsætninger for at få et godt liv.

Det føles bare meget langt væk lige nu.

Men! Jeg er jo stadig Alma Ursula, og selvom skizofreni lyder mega skræmmende for mig, er der jo ikke sket nogen ændring med mig og min sygdom, bare fordi de har foreslået et nyt navn!

- I dette tilfælde (og dette er den faglige term for blanding af skizofreni og bipolar lidelse): Skizo Affektiv. Helt seriøst! Det lyder som et gadenavn til en gangster-rapper!

Nu håber jeg faktisk bare, at de har ramt hovedet på sømmet, for selvom det er sejt at være unik, er det ikke særlig fedt i den psykiatriske verden, at de ikke helt har set denne blanding af symptomer før.

Til gengæld må vi jo ikke glemme Alma-Ursula-er-fucking-sej-faktoren, som i sidste ende kommer til at owne den sygdom for vildt!

Men kæreste, elskede kære!

Jeg tænker rigtig meget, varmt og kærligt på jer og håber, I har haft den dejligste jul og får et velsignet nytår, og jeg GLÆDER mig til at se jer i det!

Jeg er ikke altid så god til at svare på beskeder (denne her har taget mig 5 dage), men jeg har stor glæde af at få dem, så hvis I sender, skal I vide, de bliver de modtager med kyshånd.

*Kærligst Dronningen af Saba, nå nej! Alma Ursula*

PS:

Det var SÅ trist at skulle sige farvel til de mega søde, sjove, skønne mennesker på M3, som jeg efterhånden har fået charmeret mig godt og grundigt ind på - især fordi jeg endelig følte mig hjemme, og nu er det ligesom at starte forfra! Det er virkelig hårdt, men det er jo helt sikkert det bedste, og så bliver det spændende, om jeg kommer til at møde kongen af Congo på min nye afdeling!

## Nyt fra P1

Seneste nyt fra P1; den skizofrene afdeling:

Jeg kom ind i det nye år uden hue og tæppe, stående i fællesrummet med ansigtet vendt mod englesang i skæret af et skærmlys, alt imens en begejstret beboer råbte ind i min højre kind, at hun var hjemløs, men god til at tage vare på sin kropslige hygiejne.

Jeg kunne holde til det hele!

Og jeg er lige så stille ved at vænne mig til mit nye hjem - på trods af en noget mere zombie-lignende adfærd fra mine medbeboere. Men hva', jeg render jo selv rundt med hat og solbriller og en orangefarvet uldtæppe-kappe flagrende efter mig, så supergøglermutter her skulle nok nødigt snakke.

Jeg har fået færden af en potentiel Congokonge, som skiftevist taler dansk og engelsk til mig og har en passende hudfarve, men jeg må indrømme, at jeg er lidt skuffet.

Til gengæld har jeg fundet en Congoprins! Han har ikke idéer om egen adelighed, men han er temmelig lækker! Desværre har en MEGET affektiv, charmerende, hjemløs dronning af afdelingen sat massagefingrene i ham.

I øvrigt er jeg selv blevet udnævnt til prinsesse af afdelingsdronningen. Der kan man bare se. Det smitter sgu, det skizofreni! Ej, pjat! Jeg ved jo godt, at jeg stadig bare er den gode gamle baronesse på Dalgasvej!

*Kærlig hilsen Alma Ursula*

Hørt og set på P1:

- Eller: Brudstykker fra en afdelingsdronnings hverdag:

- "Jeg råber meget højt, når jeg er temperamentsfuld! Og jeg er meget temperamentsfuld!"

- "Jeg er meget god til at mærke mennesker! Jeg er meget god til at læse mennesker! Jeg kan gætte din fødselsdag! Skal jeg gætte din fødselsdag?"

- "Ja!"

- "Okay, jeg kan mærke, du er født om vinteren. Januar! Eller februar. Marts? April, maj, juni..."

- "Skal jeg sige det?"

- "Ja!"

- "April."

- "Det var jo det, jeg sagde! Kan du huske det? April! Den nævnte jeg! Kan du se? Jeg kan bare det dér med mennesker!"

"Du ligner en kunstner! En kunstner eller model. Helt seriøst!"



"Nu vil jeg dyrke motion, for jeg er psykisk syg!"

"Jeg vil blive æret af at blive din veninde. Helt seriøst." (Skizoprinsessen ved ikke helt, om hun skal være beæret eller betænkelig. Helt seriøst.)

Tænkt på P1:

Jeg har sådan tænkt på, hvordan vi ændrer os, alt afhængig af tid og sted.

De to perioder i mit voksenliv, som har været allermost nederen (ikke ift. mit mentale helbred - det har været meget værre), er, da jeg havde en depression, og da jeg gik i gymnasiet. Og det er heelt klart også dér, jeg selv har været mest nederen!

Det tænker jeg tit på herinde; at jeg møder flere nederen, sure og til tider ubehagelige typer, som lige så stille viser sig at være dejlige mennesker inde under sygdomshuden.

Og at jeg glæder mig til som pædagog (og menneske) forhåbentlig også at få lirket nogle af de brugere op, som umiddelbart virker nederen ved at regne med et dejligt menneske inde under "nederen-symptomerne".

Det er den største kliché i verdenshistorien! Men det har bare vist sig virkelig tydeligt for mig herinde på P1!

Samtidig sagde min kloge sygeplejerske også, at det er vigtigt ikke at ville rumme alle - og deres problemer/opførsel - hvis man ikke kan. Og det kan jeg fandme også lære noget af!

Det er noget af dét, jeg faktisk er blevet god til! Ikke at blive for medlevende, men prioritere mit eget helbred. De dage, hvor psykoserne og angsten fylder, er det selvfølgelig også lettere at huske at passe på sig selv.

Jeg har bemærket, at mine mere boblende trutteprutter blæser ca. 5 cm. ned af mine inderlår! I dag blæste én ind under mit højre strømpebukseben.

Har I tænkt over det? Hvor meget kraft, der rent faktisk bliver udskudt af kroppen? Man kan jo rent faktisk opleve at lette et lille stykke fra sædet med røvballesprækken, når man trutteprutter siddende.

Pik. Pik, pik. Pikkedik.

Piikkepik-piikkepik-piikkepik, pikkelidik. Piikkepik-piikkepik-piikkepik, dikkelik.

Pikkepiikpikpik. Pik. Pik. PIIIIIIK!

PS fra pik:

nejnej,

Pik fra P1:

Nej!

PS fra P1:

Det går lige så stille fremad! Hurra for Invega, min nye medicin!

PPS fra P1:

Jeg har spist en banan fra begge ender i dag - jowjow, there's a first time for everything!

Det var faktisk et helt andet banansk udtryk. Jeg føler mig lidt som Andy Warhols overkvinde!

## **Jeg savner dig allerede**

*Kære Christoffer*

Jeg har en lidt træls besked.

Jeg vil gerne, at vi ikke skriver sammen i et lille stykke tid. Selvom jeg bliver både rørt og glad for hver eneste sms, du sender, så kommer jeg hver gang til at blive mindet om, hvor forskelligt et sted, vi er.

Jeg er oprigtigt glad, både på dine og mine vegne, over, at du har fået så godt et liv - jeg ønsker jo det bedste for dig!

Samtidig kommer jeg nogle gange til at føle, at jeg siden vores brud bare er blevet banket mere og mere i jorden. At jeg lige nu står helt nede på bunden af et liv, der er gået i stå; et liv, der ikke føles som mit. Og så er der virkelig langt op til dit. Jeg ved, at vi begge er det bedste sted, vi kunne være, og jeg nyder sådan at tale med dig om det - blandt alverdens andre ting! Jeg glæder mig virkelig også til at se dig igen, jeg skal bare lige have det bedre først.

Jeg savner dig allerede, selvom det lyder skørt (men jeg er jo skør), og jeg håber, at du forstår, at dette ikke har noget med dig at gøre - og at du ikke synes, jeg er en lille, smålig egoist. Jeg skal "bare" finde fodfæste igen.

Jeg glæder mig meget til at se dig og fejre, at vi (stadig) er på rette vej! I mellemtiden må du have det noget så skønt og nyde livet for mig!

*Mange varme tanker og knus fra Alma Ursula*

## Congo-familien

*Kære mine kære*

Der runger af ro på P1.

Afdelingsdronningen er stukket af.

Til gengæld har jeg fået det bedre. Det er vidunderligt, vidunderligt, vidunderligt for hvert lille museskridt, jeg tager!

Ren solbeskinnet lyksalighed.

OG Congoprinsens lillebror er kommet til afdelingen! Mmmums filibaba, siger jeg bare... Eller. Måske kunne han også ligne et teenage-pinligt forsøg på at være en gangsterrapper. Det er selvfølgelig en ærlig sag, hvis han også er skizo affektiv, men jeg er ikke så sikker på, at jeg ville kigge efter ham uden for afsnittet.

Faktisk er jeg ikke så sikker på, at der er nogen som helst rester tilbage af kræsenhed i min krop. Jeg er med jævne mellemrum en tikkende sexbombe - på den ufede måde; jeg kunne gravalvorligt snave med mit skrivebord, hvis ikke jeg var bekymret for at få træsplinter i munden.

Jeg har flirtet lidt med, hvad der kunne være Congoprinsernes uægte, men elskelige onkel fra Algeriet. Han har en sød, medium skaldeplet på issen og er aldrig faldet over et stykke tandtråd. Og han bliver mere og mere uimodståelig for hver dag, der går.

Mådehold, Alma Ursula! Mådehold!

Det er en hard core kamp efter et halvt år i isolation. Eller som min mere lyriske side ville udtrykke det:

"Jo færre psykoser og angst; jo større ønske om fangst!"

Nå, nok om underlivet på P1.

Her kommer nogle brudstykker af oplevelser på Danmarks bedste psykiatriske hospital. Først M3 - den bipolare afdeling:

En sætning jeg aldrig troede, jeg skulle sige:

-Ung mand med ganske særligt navn: "Kom nu Alma Ursula, snak med mig, jeg vil lære sig at kende!"

-Mig: "Ikk' nu Jesus! Jeg skal ind på mit værelse og spise!"

Første tanke juleaftens morgen:

-"Det er juleaften. Jeg har skizofreni."

-Mig: "Godmorgen Benny! Du må være min nye nabo!"

-En lalleglad tegneserieudgave af Ole Testrup: "Ja, hehe, lækkert!"

Og så til P1:

-Den elskelige onkel: "Jeg er så ked af, at jeg ser min søn så sjældent. Han er den eneste familie, jeg har."

-Afdelingsdronningen: "Det er lissom mig - jeg har heller ikke nogen familie!"

-Den elskelige onkel: "Du har da din mor og din far."

-Afdelingsdronningen: "Ja, men ud over det!"

-Mig: "Jeg tror, at alle mennesker har det i sig at kunne slå et andet menneske ihjel. Hvis vi bliver presset nok."

-Den elskelige onkel: "Ja, ja, det er internationalt!"

En overvægtig Gandalf med Manchester United tørklæde stopper mig på gangen og når at lave ca. 16 elevatorblikke af mig under et to-minutters forhør.

Det viser sig, at han er pårørende. Wauw.

Første og sidste spørgsmål, citeret:

-"Er du fra Mols?"

-"Hvordan er du kommet hér? Var det politiet, som fik dig herhen?"

Og så til den lidt tungere ende, men det er jo også en del af hverdagen.

Skøre (og nogle gange sjove) psykoser:

\*) Min seng tilter, og alligevel kan jeg ligge i den ene side uden at falde ned.

\*) Jeg får ondt af "baby"appelsinskiverne, når jeg skal spise dem.

\*) Min krop er et meget højt og dårligt bygget, omvandrede stakit.

\*) Mit tørklæde er en slange.

\*) Min krop er en hoppebold, som hopper højt op og ned i sengen.

\*) Bogstaverne, jeg har skrevet ned, flyver hen mod mig.

\*) Mit højre øje smelter.

\*) Værelset tilter.

\*) Min undermund rådner.

\*) Sygeplejersken går igennem væggen ud af mit værelse (lyder det som om).

\*) Mine underben sparker, selvom de ligger stille.

\*) Ordene flyder ud af munden på min sygeplejerske som noder i tegneserier.

\*) Gulvet gynger eller sejler.

\*) Mine arme er to meter lange.

\*) Mine hænder er et bur, jeg kigger ud af.

Ved indlæggelsen:

\*) Min hånd føles ikke som min egen.

\*) Positive billeder på nethinden bliver brændt op af en ildspyende drage, som flyver igennem dem.

\*) Jeg flyder ud i luften.

\*) Vi kører baglæns, mens vi holder stille.

\*) Mennesker på nethinden opløses.

\*) Jeg og min verden splintres til en masse usammenhængende dele.

Crème de la crème:

\*) Jeg havde et billede af vinterbadning i mit hoved - som blev til en tavle, som nogle tynde tegnede mænd skubbede ud til venstre.

\*) Min kuglestol blev en hvalros, som overtog mig og hakkede sine spidse fortænder ned i mit hoved. Det lykkedes mig dog nogle gange at blive gode venner med den, så den beskyttede mig i stedet og drejede hovedet fortænderne rundt mod fjender bagfra.

\*) Jeg sad og forestillede mig, at jeg lavede humus på min blender, og pludselig fløj en klat humus fra blenderen op mod mit øje! Det gippede helt i mig!

\*) Jeg lå og koncentrerede mig om, hvad jeg skulle fortælle lægen næste dag, da jeg pludselig opdagede, at en tynd tegnet mand gik rundt og fejede blade øverst oppe i mit hoved. Da jeg blev opmærksom på ham, kom han længere ned og ændrede sig til Maribomanden! Dét var alligevel toppen af poppen!

*Kh Alma Ursula*

PS fra P1:

Congoprinsen har ENDELIG talt til mig - den mest lavmælte speedsnakkende stemme, jeg nogensinde har hørt! Han har et klart lighedstræk med Torkild; han er IKKE til at stoppe, når han først er kommet i gang!

Jeg fik undervejs i den hæsblesende ordstorm klamret mig fast til to hovedpointer:

- 1) Hash er Gud
- 2) Aggressioner findes alle steder

Han er OFF THE LIST!

Tænk engang, at den tikkende sexbombe kan tikke ud! Det er trods alt temmelig betryggende at vide.

... Til gengæld er han bror til en mega lækker, dansk musiker! Mere siger jeg ikke!  
Og den lykkelige slutning:

PPS fra P1:

I dag har været den bedste dag i 2016!

Jeg har haft en vidunderlig dag UDEN pn-medicin (ligesådan i går! Kun Nada-akupunktur!) og med den mest normale følelse i krop og sind siden november!

Masser af afslappet hvile og samlet set ca. 2,5 times snak, spisning, sang og minikoncert i fællesarealerne! Den sødeste pige var blevet fastspændt i bælte, men da hun hørte min Barndommens Gade, blev hun helt rolig og kom lidt efter ud af bæltet og sang med mig, så vi endte med en lille "koncert" til fastelavnsboller og hygge i fællesrummet! Bedste, bedste dag i år!

## Nabonyt

*Kære mine kære*

Nu starter jeg trist:

Onklen er stukket af. (Det smitter åbenbart også. Men ikke mig! Det bliver over mit lig, jeg skal traske, før jeg stikker nogen steder) Jeg savner ham meget, for han var jo min eneste rigtige ven herinde. Menmen så nåede jeg da i det mindste ikke at springe på ham. Og mit sexbomberi er stukket af sammen med ham. Tiltrængt fred!

Og så har jeg jo fået en ny nabo.

Hvis man ser bort fra den lange mund og hængeørerne, så er han tæt på at være albinoudgaven af Fedtmule. Jeg kalder ham Søde Leif.

Det eneste let belastende er, at han har hang til at tale/grine for sig selv. Det gør jeg egentlig også med jævne mellemrum, men hans lyde generer mine sarte ører. Måske er det god træning.

Jeg er faktisk kommet virkelig godt i gang med raskheds-træningen og er så stolt og glad over "alt" det, jeg efterhånden kan!

I mellemtiden har jeg skrevet endnu flere iagttagelser ned, som jeg har glædet mig til at dele med jer:

1)

Fede Gandalf har vist sig at være patient. Det var ikke noget, han fortalte mig, men han stod og råbte ind på kontoret: "JEG SKAL HAVE NOGET OXAPAX! JEG SKAL HAVE NOGET OXAPAX!"

Alt giver mening.

2)

Jeg er et varemærke! På mit indlæggelsesarmbånd har jeg en stregkode; som en pakke hamburgerryg i Netto. Formentlig så de kan identificere mig, hvis jeg står på en bænk i Trige og laver kosakspjæt i kinky kaninkostume.

Jeg håber altså ikke, at jeg er for billig! Og så alligevel; hellere gå for at være pornokanin end sammenpresset gris.

3)

Jeg ved godt, at den er grov, men den er virkelig også grineren, når replikken i dette tilfælde bliver udtalt i en blød tenor-udgave af Poul Nyrups stemme: "Jeg er bange. Jeg har dødsangst."

4)

Søde Leif: "Prøv at se her! Vupti!"

Mig: "Hahaha! Vupti!"

Og så spillede vi med den imaginære "vupti-bold" i tre minutter. Søde Leif havde nogle meget avancerede og glædestrålende afleveringer/modtagelser, og jeg selv fik trænet lattermusklerne latterligt meget!

5)

Mig: "Vil du låse min værelsesdør i nat? Han er lidt spooky, ham den domsanbragte."  
En bredrøvet, gravidmavet mandlig medarbejder: "Det kan du tro! Og hvis der bliver noget, så sig bare til - han ved godt, at han IKKE må gå ind på de andres værelser! Go'naaat!"  
Jamen så vil jeg da gå ubekymret i seng!

6)

Smukke operatøner flyder fra fællesstuen og ind på mit værelse. Pludselig blander Søde Leifs ulvehyls-opera-skærebrænder-Gertrud-fra-The -julekalender-sangstemme sig i musikken: "HAALLELUUUUJAH!!!"

7)

Zombie-Thomas: (sådan én har vi også)

"Hvad uddanner du dig til?"

Mig: "Dramapædagog."

Zombie -Thomas: " ... (!) Sagde du ammepædagog??"

8)

Gangrotte: "Du er altså pæn!"

Mig: "Tak!"

Søde Leif: "Ja, hun er sød."

Gangrotte: "Nej, hun er altså pæn!"

9)

Søde Leif har vist sig at være awesome sej! Vi sad og snakkede rigtig godt sammen, og pludselig bryder han ud i den vildeste, lyriske ordstrøm af blomstrende poesi!

Og han har oplevet nogle vilde ting.

Her vender han ordene på hovedet i én af historierne.

Søde Leif: "Hun var i et forhold til flere mænd, mens jeg var i hendes forhold."

10)

I lørdags tog jeg efter to måneder mine første skridt ud i den virkelige verden - helt på egen hånd! Efter en lettere famlende start lød det rungende i mit hoved: "JEG ER FRI!"

Tænk engang! Efter syv måneder er jeg på vej ud af min mentale spændetrøje!

Uforglemmelig stjernestund!

*Kh Alma Ursula*

PS fra P1:

Mht. til ham den domsanbragte, så var jeg ret skræmt i starten, og efter min godnathilsen fra gravidmaven lå jeg og overvejede, om jeg skulle "panikke" over for personalet tilpas nok til at skifte afdeling. Men så gik det op for mig, at dette var chancen for at konfrontere den angst, jeg er opdraget til at have over for mænd som ham. Og nu er det lykkedes mig at sørge for at komme tilpas fysisk tæt nok på ham nok gange til, at det ikke er angstprovokerende mere! ... Og så hedder han Rudi, hvilket også hjælper på sagen. Altså Rudi, det kan man jo ikke hedde, hvis man er rigtig farlig!

PPS fra P1:

Jeg har snakket med Rudi! Han er skide sød (når han ikke er i kontakt med personalet)!  
Så var man lige lidt sej igen. Det kører jo i smørsovs!

PPPS fra P1:

Måske skulle jeg lige fortælle, at jeg har lært om forskellen på skizofreni og min egen diagnose: Når man har skizo affektiv psykose, er man klar over, at de psykoser, man oplever, ikke er virkelige. Jeg ved hele tiden, hvem og hvor jeg er.  
Så jeg er heldig.



## Længselsfulde fremskridt

Trist trist trist.

Frem, frem, fremskridt.

Fremskridt kommer tættere på mit rigtige liv, men lyser den lange vej op. Der er lang vej endnu. Lang vej.

Undervejs er der små lattermilde oplevelser på indersiden.

Matrone Malene, som fniser konstant, når hun snakker: "Jeg er sikker på, at folk taler ondt om mig, og så hører jeg stemmer, hihihihii!"

Mere kan jeg ikke komme i tanke om.

Det hele drejer sig om alt det, jeg kan, og derfor også det, jeg ikke kan.

Der er solstrålende stjernestunder; min første rigtige gåtur på egen hånd. Min første rigtige gåtur i gruppe. Min motion. Det hele uden angst.

Mine mini-koncerter med Aja.

Jeg fik lov til at spille hende ud af bæltet igen - ren og skær taknemmelighed over at kunne give musikken videre.

Og alligevel er der så frygtelig lang vej endnu. Den kommer hele tiden tættere på og minder mig om det, jeg mangler.

Jeg savner en kæreste. At blive holdt om. At kunne mærke kærligheden mellem to elskende. At kunne modtage alt det, jeg længes efter. At kunne mærke det rigtigt i min krop. Sindet hænger endnu og dingler lidt ved siden af.

Jeg længes. Efter et liv, der ikke handler om overlevelse, men om indlevelse. At blive revet med, ikke revet ned.

Jeg fik en lille, men overvældende psykose i dag, og jeg blev ramt af den skinbarlige sandhed, at jeg stadig er bar, at jeg stadig er syg. Helt ind til benet og helt uden på skindet. At jeg ikke bare vader afsted på et evigt holdbart underlag, men at jeg snubler, ned i et hul nogle gange. De er der stadig, hullerne. Jeg havde bare lykkeligt gemt dem væk i en baghovedbox.

Nu gik der hul, og det sprang frem og viste sit grimme ansigt. Godt, at jeg kender det og ikke er bange for det mere.

Godt, at jeg har jer, jeg kan skrive til og dele mit inderste med.

Det virker - hver gang!

Tak!

*Kærligst Alma Ursula*

## Lettelse

Lettelse!

Min læge Michelle sagde, at det var helt naturligt, at jeg havde haft psykoser i denne uge, fordi jeg har presset mig selv, ok tilpas. At jeg stadig skal regne det for, at det går rigtig godt fremad!

Jeg får ikke fyldt mere på skemaet i næste uge, så jeg skulle meget gerne få det bedre dér. Hvis ikke, kan jeg uden problemer stige i invega igen.

Jeg er så tryk og glad!

... Og så er der dukket lidt flere iagttagelser op! Måske er udvalget påvirket af min lettelsesrus; jeg kan ikke rigtig skelne skidt fra snot i øjeblikket.

-Zombie-Thomas til aftenmødet: "Når vi skal betale to kr. i bandekassen for at sige fuck det, så må vi skulle betale én krone for den danske udgave: Bol det!"

-Mig: "HAHAHAHAHAHAHA!! ...Hrm."

Stilhed i rummet.

Matrone Malene har købt, ikke bare en hagesmæk, men et forklæde, som hun har på til hvert aftensmåltid; efter sigende skulle det være nødvendigt. Jeg ved ingenting, jeg sidder ved et andet bord.

-Mig: "Hej! Jeg har vist ikke fået hilst på dig!" Jeg rækker hånden frem til en musestille, vægklæbende, høj mand i 50'erne.

-Ove: "Heeej!" Jeg får et kram.

Det samme skete, da jeg ønskede en medarbejder velkommen tilbage; jeg må have udviklet et "komogkrammig"gen - og ikke nok med det!

-Rudi - med en manglende brillestang og halvt nedslåede solbrillestel over brillerne: "Hej. Må jeg godt give dig et knus?"

-Mig: "Øh ja!"

-Rudi: "Okay tak." Krammer. "Nåh, har du det godt?"

-Mig: "Ja, tak!"

-Rudi: "Tihih, vi ses!"

... Derudover er det gået op for mig, at vi har mindst tre domsanbragte på vores afsnit - og jeg er totalt cool med det!

Den ene har jeg jeket en hel del med, den anden er måske en smule småforelsket i mig, og den sidste har jeg sat på plads op til flere gange. Så deet.

OG jeg gik tur I TRE KVARTER i går!!

Helt ned til vandet og tilbage igen! Der banede sig også et glædesskrig ud af mig over bølgerne. Også i dag! Der var tosserne fra det glade galehus på tur - løbetur! Jeg var iført strømpebukser og 80'er shorts, og Rudi traskede modvilligt med i sine slidte hængerøvsbukser. Men så tog fanden sgu ved ham, og han spurtede afsted! Jeg grinede højere og friere, end jeg har gjort længe, længe, længe, da jeg spænedede efter ham med jublende tilråb!  
Det var en berusende befriende følelse!

*Kærlig hilsen Alma Ursula*

## Mr. Gangsterrapper

Så kører bussen igen!

Denne gang med vor kære domsanbragte spradebasse! Hvis man skulle komme i tvivl om, hvad sådan én er for noget, så er det altså ham. Eller en brallerrøv på afveje. Det er også ham!

Han gav i aften en uforglemmelig optræden "med nåed af dét musik, jar sæl har lavet, ing? Nej Tove, du må ikk se mine lyrics! Det er lissom mit guld, ing?"

Det var en ubeskrivelig oplevelse at være til koncert sammen med den bredrøvede gravidmedarbejder og hard core 70'er-Lene, mens en selvfed, spinkel badass stod og gav det bedste bud på en skizo affektiv gangsterrapper, jeg har oplevet herinde - med røven fuld af fuck og svin og dybt, dybt seriøs omkring, at "det her, det skal sgu ud til fålket, ing? Der var temmeligt stille i rummet bagefter. Et let tvivlende "Jaa" lød fra en af medarbejderne, indtil jeg kom på at kalde indslaget for kreativt. Sikke en enstemmig enighed fra hele gruppen!

Bagefter spillede vi bowling med plastik-remedier. Aldrig har jeg oplevet den rå rocker-Lene så opstemt før. Nogen gange skal man noget horribelt igennem for at sætte pris på tilværelsens goder.

Okay, endnu en syret oplevelse; gangsterrapperen rejste sig til fællessang og begyndte at dirigere os. Han tog over i Let it be, så denne gang oplevede vi et mere fejende kropssprog over de tynde, riddeformede ben. Ellers går han rundt og forsøger at fylde hele gangen i sine små, grå joggingbukser og plastiklæderjakke.

Hehe. Og i dag spillede han også sine beats for præsten til vores ugentlige "præstens time". Hun så meget træt ud i både krop og ansigt.

Til gengæld har vi også haft mere voldsomme oplevelser. I nat vågnede jeg ved et skrig, der trængte gennem marv og ben. Nu ved jeg, hvordan et rædselsskrig lyder. Hun blev ved; igen og igen jog de igennem mig, skrigene. Pauserne imellem var næsten de værste. Ville det komme igen? Ville hun blive ved? Var hun til fare for andre eller sig selv? Først da hun begyndte at græde som et ganske almindeligt menneske, kunne mit hjerte dæmpe sin hamren, og min hud slippe det mareridtssvedende angstlag, der havde sat sig. Og alligevel havde mit sind været roligt hele vejen igennem; vi er jo alle i gode hænder her. Det er utroligt, hvad man kan vænne sig til.

Og så til citaterne:

Typisk hilsen på P1:

-Sygeplejerske: "Hej Alma Ursula! Har du haft nogen psykosser i dag?"

-Gangsterrapperen: "Pas på min i pad, Tove! Den bliver mange millioner værd, når jeg slår igennem!"

Jaja, selvtilliden fejler intet hos den lille bille.

-Aja:"Alma Ursula, du har altså en rygrad som en... som et dyr med mange ryghvirvler... som en giraf!"

*Kh Alma Ursula*

## Første gang

Sidste nyt!

Vores kære rapstar er nu glad som en ivrig hundehvalp. Han er nemlig blevet kendt. Hele 30 mennesker har han sidder over for i dag og fortalt om sit liv. Der var endda fem, som spurgte til hans fortælling! "Fåk København, Jylland rules!" som han siger nu. Og som han genfortalte fire gange til mig. Det er dejligt, han ikke længere synes, at "det her er et lortested, mand!"

Og så er jeg begyndt på hjemmebesøg - to gange i ugen. Jeg var på mit første i søndags. Det var virkelig vildt at opleve, at jeg var blevet institutionaliseret! Det føltes som dengang, jeg lige var flyttet ind på Dalgasvej, og selvom det var dejligt, var det alligevel mere hjemligt at komme tilbage på mit værelse på P1.

Ellers har jeg været ude på min første indkøbstur, min første vinterbadetur og min første cykeltur til gode gamle Sabroe på Østbanetorvet. Mit nye mål er at kunne cykle hjem, og jeg træner med stort gåpåmod. Det er crazy shit at komme ud i det virkelige liv igen! Ja, det var faktisk bare det.

Og så et enkelt lille citat fra vores kære rapstar:

"Jeg er klogere end en computer!"

*Kh Alma Ursula*

PS:

Jeg har fået en skøn psykologuddannet ambulant behandler, som vil komme hjem til mig og, i samarbejde med min bostøtte, træne det, jeg har svært ved, når jeg er blevet udskrevet. Kæmpe tryghed.

PPS:

Jeg bliver udskrevet om to-tre uger, regner min læge med!

## Narkotika til alle

Nyt fra P1:

Her flyder med stoffer! Der har endda været politihunde rundt og finde hashklumper og hvidt pulver, særligt på vor kære gangsterrappers værelse. Rudi fortalte oven i købet, at han skulle strippe, da undersøgelsen nåede hans værelse.

Han har virkelig også været til stor underholdning i sin påvirkede tilstand.

Først til et aftenmøde, hvor han ikke fattede en brik af, hvad han selv snakkede om, og midt i det hele begyndte at rydde op på sangbøgerne. Så til en frokost, hvor han ikke opdagede, at han havde tabt sit halve sæt briller ned i skødet, og endelig i går aftes, hvor han slingrende kom mig i møde med et ordentligt knus og snøvlede spørgsmål om mit velbefindende og tilstanden derhjemme.

Til gengæld er han også blevet lidt omskiftelig i sit humør.

Den anden dag følte han sig truet af en lille, spinkel medarbejder, fordi hun skænkede ham en tartelet. Bagefter drejede han rundt om sig selv i cirkler og råbte: "Du gør mig angst! Du gør mig angst!", mens vi sagde, han skulle holde op med at vælte ind i folk. Fire minutter senere kom han fløjtende hen ad gangen og snøvlede: "Hej Al-alma-Ursula-pigen!" som om intet var hændt.

Gangsteren har også tilbudt stoffer til en nyankommen i går, og jeg er faktisk lidt fornærmet over, at han ikke har tilbudt mig noget. Jeg bliver aldrig tilbudt noget! Tror folk, at jeg er på stoffer i forvejen?

Nå, men godt, jeg trodsede min indre stor-pleaser og sagde nej til at låne ham mit cpr-nummer til en eller anden internetkode!

Ellers går jeg rundt og glæder mig til at være dér, hvor jeg er klar til at komme hjem! Og samtidig er jeg lidt bekymret for, om jeg kommer tilbage til "mit gamle liv", lænket til sofaen. Indtil da nyder jeg de hyggelige småsnakke i krogene, som lægger sig som et rart og beroligende soundtrack til min tilværelse her. Når jeg ikke hører psykosemusik fra min overbo eller gangerrapperens ulidelige beats.

Det bliver underligt at sige farvel!

*Kh Alma Ursula*

P1-Citat:

Mig: Jeg troede, du var en hummer, Thomas."

Zombie-Thomas: "Nej, jeg er en fisk."

Tove: "Jeg er også en fisk!"

Gangsterrapper: "Du er en fed fisk. Hæhæ."

Tove: "Hihi, neej, jeg svømmer som en delfin!"

Gangsterrapper: "- og klapper i som en østers! Hahahaha!"

Zombie-Thomas og Tove: "Århårhårhår!"  
Tænk engang; gangsterrapperen har fiskerhumor!

PS:  
RUDI TILBØD MIG NOGET! Mens jeg var ved at skælde ham ud over hans rygning. Jeg kunne næsten ikke styre mit ophobede smil.

PPS:  
Jeg må på en eller anden måde være blevet miss popular herinde, og det er vildt stressende! Rudi giver knus, hver gang vi passerer hinanden på gangen, der er to damer, som vil besøge mig, når de er udskrevet, og endelig er der Aja, som heldigvis lige er stoppet med at spørge mig minimum to gange om dagen, om vi skal spille sammen! Jeg er begyndt at få personalet til at sige fra for mig, for min indre kæmpe-pleaser har virkelig svært ved at sige nej til et sårbart menneske. Menmen så har jeg også prøvet at være Dronningen af P1!

PPPS: Jeg har siddet og gået i ni timer UDEN solbriller inden for de sidste to dage!  
Sååådan! I bred enighed er dato for udskrivelse bestemt - med mulighed for udsættelse, hvis behovet er der: 11. marts. Juhuuu!



## Hjem

*Kære mine kære*

Så er nyhederne fra P1 allerede løs igen; jeg er helt fyldt op, så nu skal det ud. Jeg har været på mit første overnattende hjemmebesøg. Da jeg redte op på min vante seng i mit vante værelse, var det som den første aften på en lejr tur. Et stik af hjemve havde sat sig bag øjenlågene, selvom jeg vidste, det ville blive nogle gode dage. Jeg længes stadig på underlig vis efter et hjem, som er forsvundet et sted mellem min tid på P1 og min tilværelse på tredje. Jeg ved, at jeg vender tilbage til hjemmefølelsen på Dalgasvej, når en vis mængde tid er gået. Men lige nu føles det underligt at være hjemløs i dét, der burde være mit hjem.

Derudover er min næse blevet for stor og mine øjne for små. Jeg har ikke set mit fulde ansigt i mere end glimt over de sidste 2,5 måneder, og det virker helt forkert proportioneret nu. Det er som om, jeg er blevet gammel i mellemtiden. Fuld af sindssyg livserfaring og vanvittige ansigtstræk. Jeg føler mig lidt som en Quasimodo på kærestemarkedet.

Til gengæld fik jeg storhedsvanvid, da jeg vendte tilbage til P1.

Rudi stod i englehvidt nattøj og talte uskyldigt med en medarbejder om, at de skulle mødes på hans værelse til en stille og rolig snak, hver gang han havde været oppe at køre.

Jeg tænkte straks på den anden dag, hvor han havde raseret vores aftenmøde. Da jeg efter balladen mødte ham på gangen, spurgte han som en lille, slukøret mus: "Er det ikke synd for mig?" Jeg forklarede med kærlige øjne og varm stemme, hvorfor det ikke var synd for ham, og vi blev enige om, at det er en god idé at lytte til, hvad personalet siger, for de har for det meste en pointe og vil ham i øvrigt det godt.

Det samme lykkedes mig med gangsterrapperen. Jeg plirrede med øjnene, mens jeg sagde under eventuelt, at det var dumt at gå ud at ryge midt i aftenmødet. Det kunne han godt se. Ha! Hahahaha! Så kan han lære det, kan han. På den hårde, nåh nej blide måde. Det er sgu vejen frem!

Men lige nu sidder jeg med den særeste uvirkelighedsfølelse, der kan gå på to ben. Det ene ben er funderet på tredje sal i en fjern, fjern galakse. Det andet ben er gået med syvmileskridt fra Dalgasvej og står uroligt i nogle faste rammer blandt løse skruer og forstår slet ikke, hvad der foregår. Og to uger er alt for tæt på til at forstå. Det er en underlig, underlig tid.

*Kærlig hilsen Alma Ursula*

## Nu går det stærkt

Seneste nyt!

Jeg har haft indbrud på min bærbare! Jeg var kun væk i ti minutter, og så sidder Fede Gandalf og trykker med sine pølsefingre på tastaturet. Jeg jog ham væk og skyndte mig at se, hvad han havde rodet i. Jeg fandt 21 mellemrum i søgefeltet. Jeg er nu tryk ved Fede Gandalf igen.

Jeg har også haft ubudne gæster på mit værelse! En ny beboer kom vadende ind en dag, og da jeg bad ham skrubbe ud af mit værelse, svarede han kløgtigt: "Det er ikke dit værelse! Det er samfundets! Kan du have en god dag!" Han er ikke så tosset - eller jo, det er han, men han er også ret herlig, i mindre doser... Markant mindre doser.

Det startede ellers sælsomt charmerede.

En morgen sad han med åben dør til spisesalen og sangskrålede: "BIBIDUBADIDIDEEJ, BABBADABADUTTELIHUU!". Så kunne man nok vågne op hen over sin havregryn.

Dertil besvarer han spørgsmål med sange, og han laver ofte en dialog mellem sig selv og sin mor, når han skal forklare noget.

Nu er han så begyndt at lave soundtrack til alt, hvad han kommer i nærheden af; spisning, fjernsyn, kortspil, og han stopper ikke, selvom både vi og personalet beder ham gøre det. Alt imens Fede Gandalf går rundt og ler højlydt for sig selv. Det bliver en anelse belastende i længden.

Vi har også fået en ny kvindelig beboer med sminke som en fem-årig, der er gået amok i sin mors make up lager. Hun har en afdæmpet skæreblander stemme. Det er ren Se & hør herinde.

Jeg har også været på hjemmebesøg. Denne gang på egen hånd med en bedre hjemmefølelse! Det bunder også i, at jeg er flyttet værelse på P1. (Det viste sig, at jeg boede på et handicapværelse, og nu er der så kommet en beboer, som er mere handicappet end mig.) For det første var flytningen ikke så slem (imponerende for mit sansefilter!), for det andet føles mit rigtige værelse absolut mest som hjem, fordi mit nye hummer jo er nyt! SMART!

*Kh Alma Ursula*

PS:

Jeg har også været på café i 26 minutter og kørt i bus! Nu går det stærkt!

Måske lidt for stærkt.

## Udskrivelse

*Kære mine kære*

Hermed den sidste opdatering:

Så er det i morgen, jeg skal udskrives.

Det er en virkelig surrealistisk følelse, og der er ikke mange sommerfugle, der har meldt deres ankomst.

Jeg har haft nogle depressive tegn, som kulminerede i fredags, efter jeg igen var faldet i og havde presset citronen i min busrus.

Heldigvis hjalp det at komme på hjemmebesøg, som endnu engang blev mere naturligt og afslappet. Desværre fik jeg alligevel drukket lidt for meget citronsaft i min hjemmerus, så jeg blev lettere depressiv, da jeg kom tilbage til afdelingen.

Personalet har til gengæld beroliget mig meget. Der er mange, som oplever tilbagegang op til en udskrivelse, fordi det er angstprovokerende at slippe de faste, trygge rammer og skulle tage ansvar for sig selv og sit eget liv igen.

Jeg havde ikke tænkt over, at jeg stadig er syg, selvom jeg bliver udskrevet, og på underlig vis kom det bag på mig på en virkelig skuffende, lettere håbløs måde.

Jeg føler mig som et ubetydeligt væsen i vinden, når jeg er alene, og jeg har svært ved at skulle finde mig selv i mit gamle liv på ny.

Også dette er en velkendt reaktion, ligesom bekymringen for, om det virkelig kan blive ved med at gå fremad efter så mange måneders sygdom.

Nu skal jeg bare hjem!

Og med personalets fortrøstningsfulde prognoser og min mor i ryggen satser jeg på, at det ender godt - og at jeg kan holde fast i både gåpåmod og tålmodighed. Men det har været meget at sluge på én gang.

Nu bliver det en ny og stor mundfuld, jeg skal give mig i kast med, og jeg ved med mig selv, at den nok skal komme til at give næring til at vokse lige så stille. Selvom det ikke kan smages i første huk.

Tilbage er der vel kun at sige; på gensyn i virkeligheden!

*Kærligst Alma Ursula*

Sidste citat:

Zombie-Thomas: "Alma Ursula, skal vi ikke være kærester?"

## Hjemme

Nej!

Jeg kan ikke lade min sidste opdatering slutte så tungt. Vi skal have lyset med, for udskrivelsen er gået godt! Takket være min mor, som har gjort ALT, hvad jeg har brug for! Hvilket ikke er så lidt, når overskuddet hænger i en meget tynd tråd.  
Jeg vil nu slutte rigtigt af med min mors digt til personalet på afdelingen:

At komme til jer var svært og nød-vendigt  
At komme til jer er at få skuldrene ned og hovedet op  
At komme til jer er at se mørket i øjnene og øjne lyset  
At komme til jer er at få fastere grund under fødderne  
At komme fra jer er svært og nødvendigt  
At have været hos jer er en uvurderlig gave til livet

Det var dét!

*Kh Alma Ursula*