

## 2 skridt frem og 1 tilbage

*Sådan karakteriserer Gitte Stryhn sit forløb med en depression. Det tog hende lang tid at anerkende diagnosen. Hele tiden synes hun, at hun burde kunne tage sig sammen. Men da hun først erkendte, at det kunne hun ikke og fik hjælp, så gik det langsomt fremad. Og nu er hun elev på Center for Kommunikation og Undervisning (CKU) hver fredag.*

Af Birthe BJørslev

Gitte er i dag 53 år, og hun har arbejdet som social- og sundhedshjælper på plejehjemmet "Søglimt" i Sunds. Et arbejde hun har været meget glad for. "Der er i hvert fald ikke mit arbejdes skyld, at jeg fik en depression." Måske skyldes det, at verden lige pludselig viste sig fra sin barske side for Gitte, fordi hendes bror døde, hendes søn blev førtidspensionist, og hun selv havde en dramatisk strumaoperation? Det er ikke til at vide det, men syg blev Gitte i hvert tilfald. Hun gik til sin læge, som henviste hende til en psykiater, og så fik hun diagnosen: depression. Hun fik medicin og tog 25 kg på pga medicinen. "Det er barskt," siger Gitte, som også har gået på: Depressionskolen i Viborg.

I forbindelse med Gittes depression fik hun også hukommelsesproblemer. Til sidst blev hun af sin psykiater anbefalet at kontakte CKU, Viborg om evt. undervisning. "Først synes jeg, det var et fjollet sted. Det lignede ikke en skole, og jeg kunne slet ikke se sammenhængen mellem de forskellige tekstopgaver, vi blev udsat for og så mine hukommelsesproblemer. Men i dag kan jeg faktisk gå på indkøb og huske fem ting, som jeg skal købe og endnu bedre er det, at jeg kan læse en bog. Det er virkelig et fremskridt, der vil noget."

I dag går Gitte på CKU hver fredag: Først er det på et "hjernevriderkursus" fra 8.30-10.00. Her undervises i forskellige hukommelsesteknikker. Fra 10.30 til 12.00 fortsættes med billedkunst, og det er den samme speciallærer, der har begge hold. Gitte har før sin sygdom altid været meget kreativ og lavet mange ting med sine hænder såsom at dekorere sten, lave urtepotter, håndarbejder og porcelænsmaling mm. Men hun har aldrig før beskæftiget sig med billedkunst.

"Men nu nyder jeg det, og det er dejligt at gå på små hold, hvor vi lærer hinanden at kende og har en inspirerende lærer. Det er også vigtigt, at man vænner sig til at komme uden for hjemmets fire vægge og møde andre omgivelser og andre mennesker. Man må ikke lukke sig inde, og det gør man let med en depression." Gitte har det stadig sådan, at hun vil være tæt ved en dør. Så hun hurtigt kan komme ud. Ellers begynder hun at svede og få det dårligt. Sådan havde hun det ikke, før hun blev syg.

”Når man bare går derhjemme, så bliver man indadvendt og støjoverfølsom. Man oplever, at verden er stor, støjende og helt uoverskuelig. Så skal man have hjælp til at komme ud og turde være sammen med andre mennesker. Tro på, at man kan klare udfordringerne, og at andre vil en det godt.” Gitte påbegyndte undervisningen i august 2009, og hun er meget tilfreds med CKU, sin lærer og sine medkursister. ”Vi har et godt sammenhold, og lige nu er vi ved at forberede en fernisering på vores billedhold.”

I foråret er Gitte kommet igang med en revalidering. Hun er ved at uddanne sig til fodterapeut, samtidig med at hun er elev på CKU.

”Det kan man sagtens, og de to uddannelsessteder støtter hinanden. ”

”Jeg synes, at det går fremad, og at det hele tiden bliver bedre. Men hurtigt det går det ikke, og jeg har haft brug for støtte. Det har jeg heldigvis også fået!”