

Kære Dagbog. Eller snarere "Kære blog", som er den moderne form – nutidens dagbog – for sådan kunne bogen godt begynde. Men Georgia Brask begynder sin bog således: "Du sidder med min bog i hænderne, og det glæder mig usigeligt, at du har lyst til at læse med." Og så er man i gang – fanget helt ind i et ungt menneske allerinderste sårbarhed. For *Georgias Stemme(r)* er en åbenhjertet og hudløs ærlig fortælling om et ungt menneskes liv med skizofreni – og som forfatteren meget hurtigt afslører: "Jeg havde fået en diagnose. Paranoid skizofreni. Bum."

Bogen er en intens øjenåbner omkring en af de mest stigmatiserede og fordomsprægede psykiske lidelser, som de fleste har et noget fejlagtigt billede af – især som følge af mediernes negative fokus på enkeltstående episoder i bybilledet præget af alvorlige psykoser.

Så Georgia Brask er modig, bryder et tabu og fortæller åbent om sit liv fra barn til voksen. Et liv præget af at føle sig uden for fællesskabet, hvor mobning i skolen bliver hendes første møde med at føle sig anderledes – ensom og udenfor. Hvor lærere tilsyneladende ikke evner at gribe ind, men blot lader stå til, så stress i krop og sind trænger sig på, og hver dag bliver et spørgsmål om overlevelse. Bare at komme hjem. Heldigvis til en varm, kærlig og støttende familie, hvor især farfaren har en særlig betydning.

Bogen er en erkendelsesrejse gennem skizofreniens væsen, hvor de indre stemmer, som forfatteren opleves helt normale og genkendelige, veksler mellem devaluering og idealisering. Men Georgia holder ud – både mobningen og stemmerne – lige indtil hun i 1.g (2011) får et alvorligt psykosegennembrud og bliver indlagt (heldigvis) på psykiatrisk afdeling, Fjorden i Roskilde.

Indlæggelsen bliver også mødet med en psykiatri, som på bedste vis tilbyder en vej til en ny fremtid, og hvor forfatteren langsomt finder fodfæste igen. Behandlingen er medicin og OPUS – en ramme for terapi, vejledning, psykoedukation og træning med udvikling af nye mestringsstrategier, så håbet stille og roligt spirer frem.

Bogen fungerer i sin form; den taler direkte til læseren, afslører Georgias egen indre dialog og refleksioner, men er også en fagbog, der både linker til ICD 10 og på fineste vis nuancerer facetterne i lidelsen. Hun formår også med humor og selvironi at tage lidt af alvoren væk, så man som læser ler lidt med undervejs.

Bogen henvender sig først og fremmest til den ramte unge, der måske er kommet i kontakt med psykiatrien, og naturligvis til de pårørende. Den giver et nuanceret indblik i hverdagslivet for en ung psykisk sårbar, hvor selv helt almindelige små hverdagsting og gøremål kan opleves stressende og umulige. Bogen tilbyder inspiration til at håndtere den afmagt, som de pårørende rammes af, og efterlader en reminder om at psykiske lidelser kun er en del af et menneskes liv. Den husker os på, at der er en masse andre sider, der fungerer og skal næres på trods – hos forfatteren er det interessen for journalistik og keramik.

Som behandler får du et detaljeret indblik i en klients eller patients indre liv af frustrationer og håb, som ellers kan være svært at få adgang til – eller blot nå i de begrænsede behandlingspakker, der stilles til rådighed.

Bogen kan kun anbefales.

*Af Finn Luff, Aut. psykolog & erhvervspsykolog, specialist i klinisk psykologi & psykotraumatologi*

