

*introduktion
& forhistorie*

diary
crew

100% leftover paper

Paper content may contain:

- Amber Graphic 130g
- Munken Lynx Rough 170g
- Munken Lynx 130g
- Munken Polar 150g
- Munken Polar Rough 170g
- Biomind Kraft/Kraft 370g

Denne bog er lavet af overskydende materiale fra print- og papirproduktion. I stedet for at bruge energi til at reproducere papir, genbruger vi her de rester der er fra produktionen til at producere denne bog. Denne bog er vores måde at bruge de rester af papir til at skabe et rum for nye idéer.

En dagbog er et fantastisk værktøj til at reflektere over dine tanker, følelser og oplevelser. Den kan give dig klarhed, holde styr på dine følelser og kan følge dine fremskridt over tid. Om du skriver i den hver dag er lige meget. Bogen er et værdifuldt værktøj der kan hjælpe dig med din personlige udvikling og lære dig at kende dig selv.

diary
crew

DATO

HVAD HAR DU FØLT I DAG?

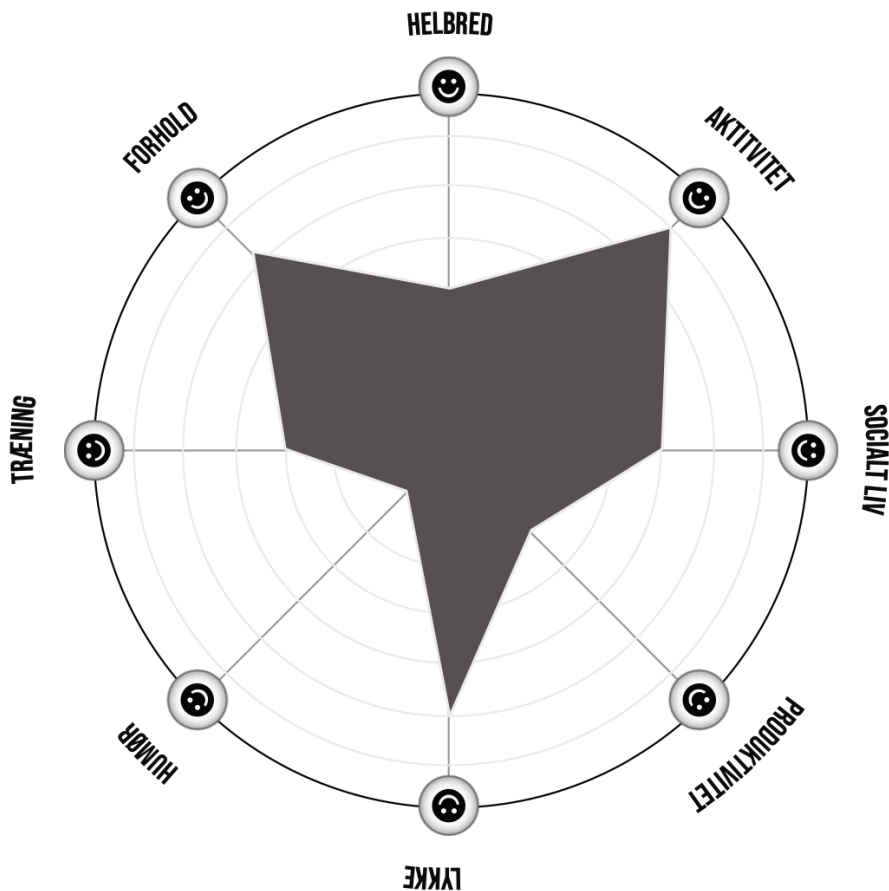
Udfyld feltet ved alle de følelser du har oplevet i dag.

Positiv <input checked="" type="radio"/>	Stærk <input type="radio"/>	Træt <input type="radio"/>
Chokeret <input type="radio"/>	Rolig <input checked="" type="radio"/>	Kedet <input type="radio"/>
Bitter <input type="radio"/>	Rasende <input checked="" type="radio"/>	Sikker <input type="radio"/>
Skyldig <input checked="" type="radio"/>	Frustreret <input type="radio"/>	Stolt <input checked="" type="radio"/>
Levende <input checked="" type="radio"/>	Taknemmelig <input type="radio"/>	Forvirret <input checked="" type="radio"/>
Fanget <input type="radio"/>	Inspireret <input type="radio"/>	Usikker <input type="radio"/>
Bange <input type="radio"/>	Irriteret <input checked="" type="radio"/>	Bekymret <input type="radio"/>
Lettet <input type="radio"/>	Negativ <input checked="" type="radio"/>	Glad <input type="radio"/>
Overrasket <input checked="" type="radio"/>	Reserveret <input type="radio"/>	Måltrettet <input checked="" type="radio"/>
Rastløs <input type="radio"/>	Skuffet <input type="radio"/>	Angst <input type="radio"/>
Selvsikker <input checked="" type="radio"/>	Spændt <input type="radio"/>	Anspændt <input type="radio"/>
Ensom <input checked="" type="radio"/>	Vred <input checked="" type="radio"/>	Stresset <input checked="" type="radio"/>
Angrende <input type="radio"/>	Ivrig <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neutral <input checked="" type="radio"/>	Såret <input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lykkelig <input type="radio"/>	Nervøs <input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

DATO

HVOR MEGET HAR DISSE FYLDT?

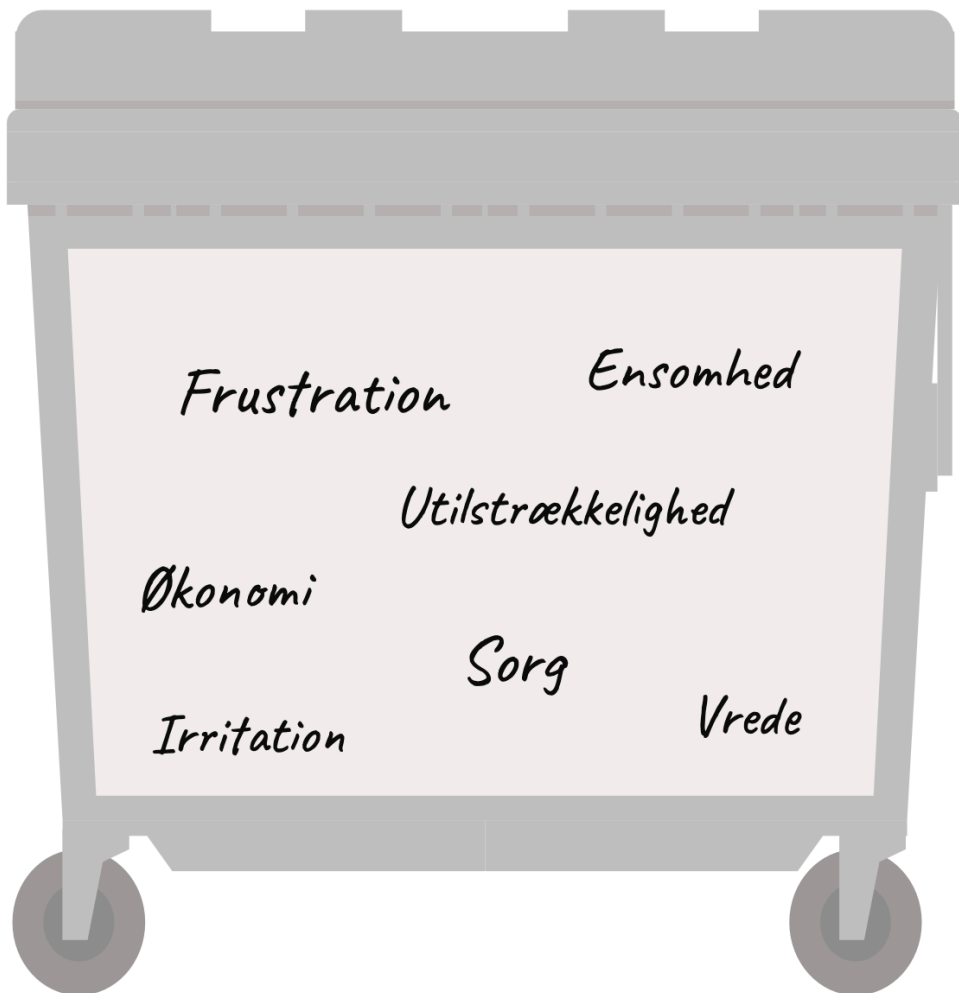
Sæt en prik ved hver af de følelser du har oplevet i dag.
Jo længere prikken er fra midten desto mere positiv har følelsen været.
Til sidst skal du sætte en streg mellem prikkerne og gerne farvelægge formen.



DATO

SKROT HVAD DER GÅR DIG PÅ

I skraldespanden her skal du samle alt det negative i din dag.
Det kan være stress, det kan være at du er trist
eller måske noget helt tredje.



Frustrationer du kan opleve er eksempelvis magtesløshed, irritation, vrede, udmattethed, økonomi, ensomhed, dovenskab eller utilstrækkelighed

DATO

HVAD BETYDER DINE RELATIONER?

Her skal du udvælge en relation som betyder noget for dig.

Det kan både være en nær relation eller noget fjernt.

Det vigtigste er at du reflekterer over hvordan du har det med din relation.



Min relation med min mor er stærk. Hun hjælper mig med alt lige fra økonomi til medicin og selskab. Jeg har altid haft et nært forhold til min mor, lige fra jeg var helt lille. Jeg har altid været mors dreng, og hun har altid stået bag mig. Min relation til min mor er sund. Vores forhold har aldrig været usundt eller presset og hun har givet ud af sine ressourcer, når der har været brug for dem -uanset hvad.

Alt taget i betragtning, så har min mor været en støtte i mit liv. Både med de ressourcer hun har delt ud af, men også den konstante støtte.

Relationer kan være dit forhold til f.eks din mor, din far, søskende, en ven, naboens kat eller en helt anden. Det er ikke vigtigt om du har et nært eller fjernt forhold. Du skal blot tænke over hvad relationen gør ved og for dig.

DATE**TIDSPUNKT****AKTIVITET**

08.10

Stod op

08.15

Morgenmedicin

08.20

Morgenmøde

10.00

Morgenmad

10.30

Pause

11.00

Besøg af ven

12.00

Frokost

12.30

Pause

14.00

T.R.E

15.00

Træning på romaskine

16.00

Pause

17.00

Aftenmøde

18.00

Aftensmad

18.30

Læse

19.30

Fri leg

I dag var en travl dag. Jeg har haft en okay dag, hvor jeg både har brugt tid på venner og familie, men også på at pleje mig selv. Jeg fandt frem til at det var på tide at få trænet lidt, så jeg var en tur i fitness.

Om eftermiddagen brugte jeg en masse tid på at reflektere over de seneste dage og hvordan mit humør har været.

Senere på dagen fandt jeg tid til at få læst noget i min bog. Jeg er snart færdig med den. Udover at få læst fandt jeg også tid til at få skrevet til nogle af mine venner om vi snart skulle ses, da jeg synes det er længe siden jeg har set nogle af dem.

Alt i alt var det en travl dag, men jeg ser frem til at få slappet af og få noget hvile i denne weekend. Jeg har planlagt så jeg har mulighed for at få rigtig meget hvile i weekenden. Det har jeg gjort fordi næste uge er presset, så jeg må hellere få ladet op.

**JEG HEDDER JEPPE.
JEG HAR SKIZOFRENI.**



Velkommen til min fortælling.

Mit navn er Jeppe. Jeg er psykiatrisk patient i Klinik 1 ved Psykiatien på AUH Skejby, også tidligere kendt som Almen Psykose Enhed (APE, Klinik 1).

Jeg har været patient i psykiatrien siden primo 2017. Jeg har diagnosen udifferentieret skizofreni. Jeg har været i medicinsk behandling siden jeg fik min diagnose. Jeg har jævnligt været indlagt på psykiatrisk afdeling i Risskov og senere på Skejby Sygehus. De længste indlæggelser jeg har haft har været på op mod 6 uger, men jeg har også benyttet skadestuen til blot at få en enkelt overnatning.

Min sygdom kommer til udtryk ved at jeg hører stemmer og ser personer, der ikke er der. Jeg har det typisk værst om aftenen, hvor jeg ser og hører mest.

Jeg har 3 stemmer jeg kalder "1", "2" og "3". Derudover har jeg et syn af en mand der hedder Theodor. Han taler ikke til mig, men er der hvis jeg har det dårligt. "1", "2" og "3" er meget negative, og de kommer med mange nedladende kommentarer til hvad jeg gør og hvordan jeg gør det. De kritiserer mig meget og hvis jeg gør noget der ikke passer dem, så får jeg det markant værre. Det er primært "2" der er den kraftigste stemme, men de arbejder sammen som et hold der er imod mig og som gør alt jeg foretager mig negativt og forkert.

Theodor opfatter jeg som min skytsengel. Han er aldrig til stede verbalt, men hvis jeg er i en utryk situation, som f.eks hvis jeg går på gaden om aftenen, så er han med mig. Theodor har en hund, som også er med ham, når jeg ser ham. Hunden har ikke et navn. Jeg synes det er Theodor's opgave at navngive den.

Mine indlæggelser har typisk bundet i, at jeg har haft problemer med at kontrollere min sygdom og de impulser den medfører i hverdagen. Jeg har igennem de forskellige indlæggelser arbejdet mig tilbage til en normal hverdag ved at føre dagbog og få struktur på følelser, oplevelser, dagsskema og ved daglig refleksion over forskellige emner. Det at arbejde sig op fra bunden kan virke umuligt, men et værktøj som dagbogen er meget kraftfuldt, og hjælper mig på vejen. Det kræver at man arbejder for det, vil det og tør det.

Igennem tiden har jeg mødt en del personale på psykiatrisk afdeling. Det er altid hårdt at skifte læge eller sygeplejerske, men jeg forsøger at tage det som en udvikling - de kommer trods alt med nye erfaringer. En af de vigtigste erfaringer jeg har taget med mig gennem tiden, handler om brugen af "personlig målestok". Det er en teori der handler om at se en udvikling over tid, for at fastslå hvilken udvikling man har gennemgået. Det kan være over dage, uger, måneder eller flere år. Det er en øvelse der gør det muligt at se hvordan man har det nu, kontra hvordan man havde det for f.eks 2 år siden.

Mit dagbogsværktøj gør øvelsen mere simpel og nemmere at tilgå, da man, alt efter hvor meget man gør brug af dagbogen, kan kigge tilbage over længere tid og få indblik i den udvikling man har gennemgået. Det er her man for alvor kan mærke, og ikke mindst forstå, sin udvikling.

Som skizofrenipatient ER man ikke skizofren. Man ER ikke sin sygdom, og man skal forsøge at undgå at lade sygdommen styre livet. Uanset udfordringer, så skal man leve sit liv som man ønsker det, og det er her bogen kommer ind i billedet som en katalysator for mental sundhed og hjælp i hverdagen.

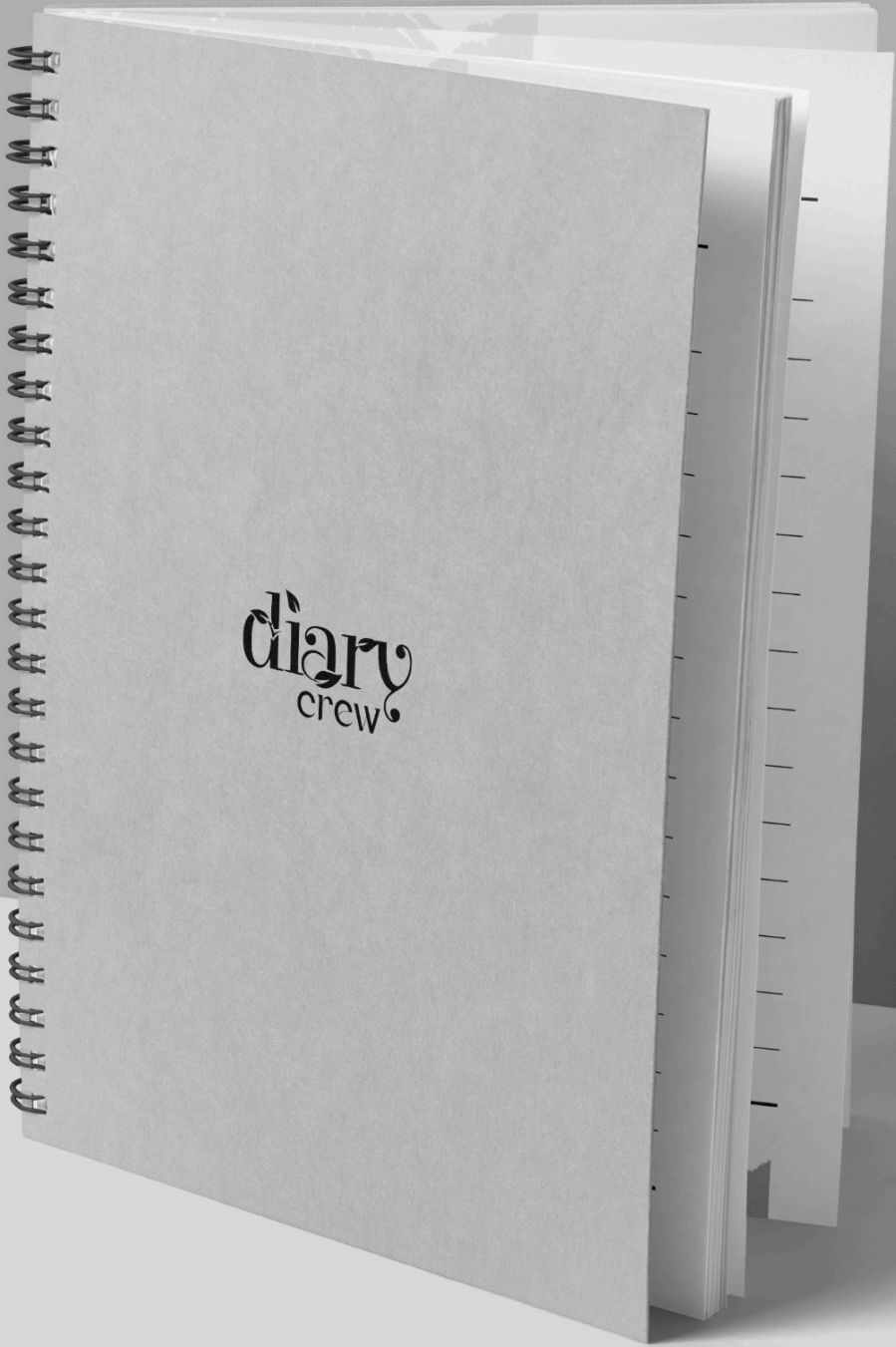
Brug bogen som det passer dig og i det tempo du selv ønsker.

Bogen svarer til 30 dage uden forprintede datoer. Det er for at sikre, at det ikke bliver verdens undergang hvis man misser en dag (eller måske 10...)

Man kan skrive når man vil og hvor man vil.

De bedste hilsner

A handwritten signature in black ink that reads "Jeppe". The signature is written in a cursive, flowing style.



diary
crew

Made in Aarhus
Diary Crew

Vester Allé 22,
8000 Aarhus C
mail@diarycrew.dk

Din vej til mental ro og klarhed.