

Skal sykle over Atlanterhavet

BERGEN: I en alder av 16 år fikk Mads Fabricius diagnosen schizofreni. Han trente seg frisk, og nå skal han sykle over Atlanterhavet på en vannsykkel.

– Det hele begynte da jeg var 16 år. Jeg fikk flere og flere symptomer. Jeg var umotivert og jeg isolerte meg. Jeg mistet raskt all kontakt med andre mennesker, jeg kunne ikke en gang være i samme rom som mine foreldre, sier Mads Fabricius.

Han er fra Danmark, og er på Norgesbesøk i forbindelse med psykiatraliansen som han har et tett samarbeid med i dag. Han ble schizofren i en ung alder, og sykdommen forverret seg raskt. Han mistet etter hvert all taleevne.

– Tankene kjørte bare rundt og rundt i hodet mitt, det var totalt kaos. Etter hvert kunne jeg ikke tenke klart, og jeg fikk tvangstanter. Jeg følte meg overvåket og forfulgt, forteller Fabricius.

På grunn av isolasjonen ble han som en statue når det kom andre folk inn i rommet. Han fikk totalt immobilitet. I løpet av et halvt år kunne han ikke snakke i det hele tatt.

– Jeg ble innlagt med det samme på psykiatrisk avdeling. Det var fryktelig. Jeg ble enormt stresset av å være med andre mennesker. Jeg fikk da diagnosen som schizofren, forteller han.

Etter en måned skrev han seg selv ut. Han var utskrevet i et år, men ingenting skjedde.

– Jeg ble innlagt igjen i en måned, og det var en reprise av forrige gang. Jeg utskrev meg selv igjen. Jeg var da 18 år, sier Fabricius. Frem til han var 22 år skjedde det svært lite i livet hans.

– Jeg bodde i et eget hus like ved siden av mine foreldre. Noen dager orket jeg ikke å stå opp en gang. Jeg hørte forskjellige lyder, ting som ikke skjedde. Av og til stemmer, sier Fabricius.

Han gikk inn i en psykose. I løpet av denne tiden prøvde han all mulig behandling, og han gikk på medisiner fra han var 16 år gammel.

Men ingenting fungerte, han klarte ikke å snakke.

En kort tur

Det var ett unntak. Det var en eneste psykolog som klarte å få den unge gutten med på en simpel form for samtaleterapi. Han introduserte ordet mosjon, og fortalte Fabricius at det var noe folk flest hadde godt av.

– Jeg hadde utrolig mange symptomer og brukte fire år på å motivere meg. Jeg hadde ingen energi på grunn av alle medisinene jeg tok. Noen dager klarte jeg ikke en gang å stå opp fra sengen, sier han ærlig.

Han var 22 år og utrolig desperat.

– Det var da jeg en natt tok på meg joggesko. Det var helt mørkt ute, og alle sov. Jeg gikk ut på fortauet og løp 500 meter. Etterpå falt jeg om og kravlet hjem, forteller han.

Da han kom hjem var han forandret. Han hadde bedre humør

Fakta:

Schizofreni

► Schizofreni er en psykisk lidelse preget av psykose (vrangforestillinger, hallusinasjoner), uorganisert tale og «negative symptomer».

► Negative symptomer kan være avflattede følelser, mangel på vilje, manglende evne til nytelse, oppmerksomhetssvikt, utarmet tale og språk, og stereotyp atferd (hensiktsløs, repeterende atferd).

► Symptomene må være til stede over en periode på minst 1 måned og være knyttet til minimum en 6-måneders periode med nedsatt fungering.

► Lidelsen kommer som oftest til uttrykk som auditive hallusinasjoner (pasienten hører stemmer), paranoide eller bisarre vrangforestillinger, eller desorganisert tale og tenkning, og ledsages av betydelig sosial eller yrkesmessig dysfunksjon. Symptomene oppstår vanligvis i ung voksenalder.

► Diagnosen er basert på pasientens selvrapportering av opplevelser og på observert atferd. Det finnes ingen laboratorieprøver som kan påvise schizofreni.

► Genetikk, oppvekstmiljø, nevrobiologiske, psykologiske og sosiale prosesser synes alle å være viktige, medvirkende faktorer.

► Enkelte narkotiske stoffer og reseptbelagte legemidler ser ut til å kunne utløse eller forverre symptomene.

► Psykiatrisk forskning har fokusert mye på nevrobiologiens rolle, men denne forskningen har ikke kunnet isolere en enkeltstående, organisk årsak. Som et resultat av de mange mulige kombinasjonene av symptomer, er det omdiskutert om diagnosen beskriver én enkelt lidelse, eller om det er snakk om flere, adskilte syndromer.

Kilde: Wikipedia



LØP SEG FRISK: I en alder av 16 år fikk Mads Fabricius diagnosen schizofreni. Han trente seg frisk. Nå skal han sykle over Atlanteren.

og mer energi enn på mange år.

– Den ene løpeturen gjorde meg ikke frisk, men psykosen forsvant underveis da jeg løp 500 meter. Det var et fantastisk øyeblikk. Jeg ville prøve mer, sier Fabricius.

Han begynte å løpe regelmessig, langt og flere ganger om dagen. Etter 10 uker løp han sitt første maraton. Etter fem-seks måneder løp han 70 kilometer. Motivasjonen var enorm.

– Da jeg så meg over skulderen når jeg løp, kunne jeg se schizofrenien langt der bak. Jeg måtte løpe fra den, hvis ikke tok den meg. Dette motiverte meg hver gang, forteller han rolig.

Det fungerte tydeligvis, og han forteller at etter et halvt år var han et helt nytt menneske.

– Jeg merket ikke symptomene lenger, og idretten ble mer seriøs. Jeg tenkte at desto hardere jeg trente, desto bedre ble min psykiske helse, sier han.

Derfor bestemte han seg for å delta i Iron Man. Det er et av verdens tøffeste løp, og består av flere langdistanser innenfor svømming,

løping og sykling. Flere bruker opp til et døgn på å gjennomføre.

– Jeg var mentalt sterk, og ikke nervøs i det hele tatt. Jeg ble kvalifisert til Iron Man, og det var først da jeg innså at jeg har vannskrekk og ikke kan svømme. Men jeg hadde forestillingen om at dersom jeg har et problem, kan jeg gjøre noe med det dersom jeg bare erkjenner problemet, sier Fabricius.

Så han hoppet i vannet, og fullførte Iron Man. Han hadde gjort det som nesten var umulig på bare et og et halvt år.

Uten grenser

– Etter dette innså jeg at jeg kan mye mer enn jeg selv tror dersom jeg bare tar noen sjanser. Jeg satte da i gang en prosess på jakt etter personlig utvikling. En slags dannelese, forteller han.

Han begynte å dyrke sporten. Han deltok i flere verdensmesterskap i triathlon, blant annet også VM i Ironman på Hawaii – den hardeste løpet av alle.

– I denne perioden hadde jeg hele tiden i bakhodet at jeg kom-

mer til å bli syk dersom jeg slutter å trene, forteller han.

I 2010 bestemte han for å delta i VM Ultra Man. Det er et løp som består av 10 km havsvømming, 420 km sykling og 84 km løp. Han forteller at han innså at litt er bra, men mye er bedre.

– Jeg dro til Canada og ble kvalifisert til løpet. Men da jeg kom hjem bestemte jeg meg for å bytte om og bare drive med sykkelsporten. Jeg er tross alt en ganske dårlig svømmer, sier han og ler. Det var da han ville prøve ultrasykling.

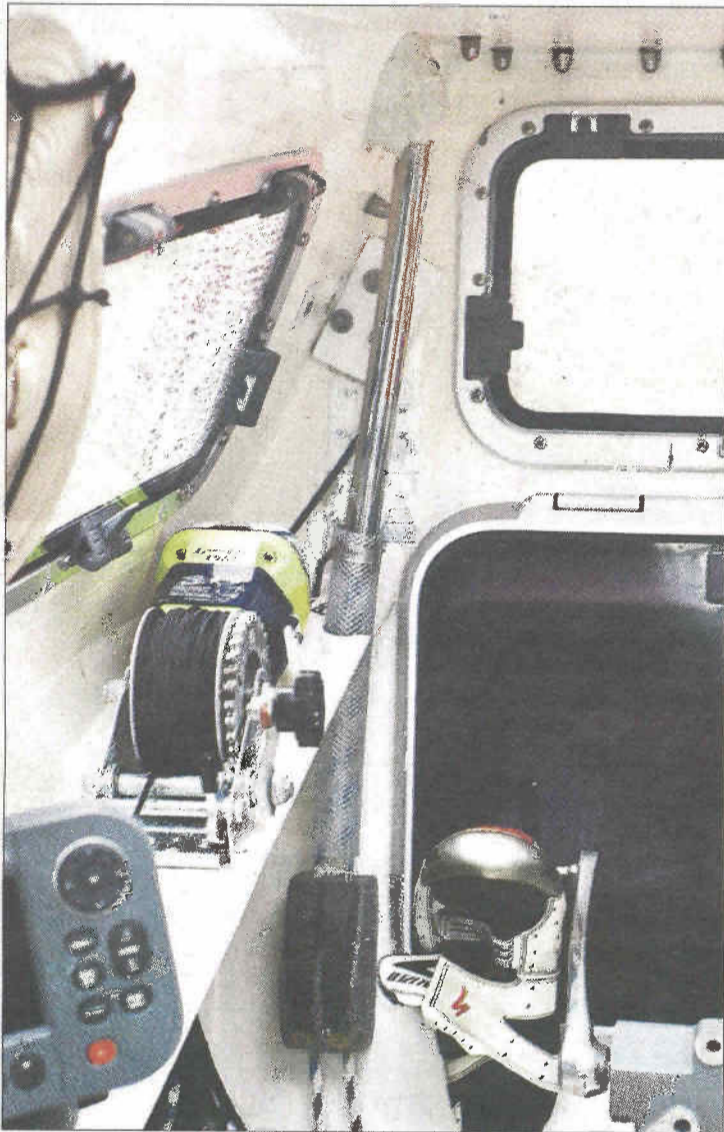
– Her syklet jeg utrolig lange distanser i over 24 timer. Jeg satte meg bare på sykkel og syklet 663 km uten å ha trent, forteller Fabricius.

Han var ustoppelig. Nok en gang fikk han lyst til å prøve mer. Han satte to rekorder i å sykle tvers over Danmark. I 2010 ble han kåret til Europamester i ultrasykling, etter å ha dyrket denne typen sport i bare et halvt år.

– Jeg visste ikke en gang at det fantes en slik kåring. Poenget mitt er at jeg hadde ingen ide om hva

» Da jeg var syk hadde jeg en trang til å være isolert. Jeg vil nå konfrontere denne isolasjonen. Jeg vil se hvordan jeg reagerer på den.

Mads Fabricius



GJENNOMTENKT: Fabricius er hundre prosent selvforsynt på turen.



SYKKELBÅT: En spesialbygget båt drevet med pedalkraft skal frakte Mads Fabricius over Atlanterhavet.



SIKKERHET: Båten har også alt innen sikkerhet, samt navigasjon og kommunikasjon.

den løpeturen på 500 meter midt på natten ville føre med seg. Man må bare ta noen sjanser! forteller en tøff Fabricius.

Han ble erklært frisk i 2010. Da mistet han motivasjonen til å trene.

– Etter det har jeg bare ventet for å se om jeg ville bli syk igjen. Men jeg er helt frisk! forteller han. Hva som helt skjedde vet han fortsatt ikke. Det er det han ønsker å finne ut nå på vannsykkel.

– Da jeg var syk hadde jeg en trang til å være isolert. Jeg vil nå konfrontere denne isolasjonen. Jeg vil se hvordan jeg reagerer på den. Ute på Atlanterhavet ligger alle mine utfordringer. Samtidig får jeg ta sporten min med meg, da vet at jeg skal overvinne det. Det handler utelukkende om å lære noe om meg selv, det er en mental prosess. Og det blir en suksess! forteller Fabricius med et stort smil om munnen.

Vil stadig utfordre

Prosjektet er svært nøye gjennomtenkt, og Fabricius er hundre

prosent selvforsynt på turen. Alt er med fra starten: medisiner, mat, reservedeler. Båten har også alt innen sikkerhet, samt navigasjon og kommunikasjon. Han har også telefon, internett, og han kommer til å videoblogge underveis.

– Jeg kommer til å sykle 16 timer i døgnet. Jeg håper at jeg klarer det på to måneder, men er også forberedt på å bruke tre, sier han.

Han tror at de fysiske og praktiske utfordringene kommer til å gå fint. Han forteller at dersom han vil vaske seg, er det bare å hoppe i sjøen.

Vannsykkelen ligger nå til kai på fisketorget i Bergen sentrum. Den har vinduer og tak, og inngangen er en liten luke på toppen som han hopper elegant ned i. Han spør om Fanapostens journalist vil prøve sykkelen, men det ser heller klaustrofobisk ut der nede.

– I båten har jeg bare to stillinger jeg kan velge mellom. Jeg kan sitte å sykle, eller så kan jeg ligge når jeg skal sove. De største utfordringene blir definitivt de mentale. Jeg ser meg selv først og

fremst som et menneske i prosess, ikke som en sportsmann, forteller han med et stort smil om munnen og regndråper i ansiktet.

For Fabricius handler det ikke om prestasjon men om å gjøre det man synes gir mening. Å oppnå noe personlig.

– Alle kan oppnå opplevelser som dette, bare på sin egen måte. Jeg synes ikke at min historie er ekstrem. Alle bør ha en slik historie, men de færreste tør, sier han.

Å sykle over Atlanteren på en vannsykkel er også et forskningsprosjekt i samarbeid med Det Syddanske Universitet i Danmark. Det har som formål å belyse påvirkningen av fysisk aktivitet i selvsrealisering. De ønsker å avsløre den psykologiske prosessen han må ta i bruk for å takle situasjonen før, under og etter. Alt for å kunne hjelpe og inspirere andre i senere tid.

Å få lov til å bli frisk

Mange som sliter med psykiske lidelser i dag kjemper for å bli anerkjent som friske, i følge Fabricius

– Når man får en diagnose mister man rettigheter som du aldri får igjen. Det handler om individets rett for selvsoppfattelse. Mange får ikke lov av samfunnet til å bli friske. Det ønsker jeg å gjøre noe med, sier han.

Sammen med Idrett Bergen Sør, Psykiatriliasen og Hordaland Idrettskrets arrangerte de forrige uke seminaret «Fra psykisk syk til ultrautøver – er det mulig?» Elise Birkeland som er ressurskoordinator i Idrett Bergen Sør mener at fysisk aktivitet er svært positivt for mennesker som har en del utfordringer psykisk.

– Blant annet fordi kroppen ved fysisk aktivitet, utskiller endorfiner som er kroppens eget lykkehormon og også fordi mange opplever mestring. Vi har flere ganger opplevd at deltakerne som benytter seg av våre tilbud kan ha en dårlig dag når de kommer og går derfra med et smil om munnen, forteller Birkeland.

Gjennom prosjektet «Utrustet» som er et av Idrett Bergen Sør sine aktivitetstilbud, ønsker Birkeland

å rette oppmerksomheten mot rusmiddelavhengige og mennesker med psykiske utfordringer.

– Vi samarbeider tett med ulike behandlingstilbud og andre aktuelle arenaer for å gjøre veien tilbake til hverdagen enklere for mennesker med rusavhengighet. Målet med Utrustet er å tilrettelegge for at deltakerne kan opprettholde sine gode treningsvaner i hverdagen, samt føle tilhørighet i et sunt, aktivt og sosialt miljø, forteller hun.

De har tilbud om tur hver mandag fra kl 12-15 og klatring hver torsdag fra kl 11-13. Prosjektet Utrustet mener at desto tidligere man starter treningen, desto mer får man igjen.

– Mads viser at ingenting er umulig, og at den man må overvinne er seg selv. Jeg tror Mads kan være til stor inspirasjon for enhver når det gjelder å bruke fysisk aktivitet som et verktøy for å styrke sin psykiske helse, sier Birkeland.

Av Eirin Egge Ryan
post@fanaposten.no