

# Psykisk helsevern kan bli bedre

Det er på tide med et paradigmeskifte i norsk psykiatri – hvor man ser ethvert menneske som et unikt individ.

---

Publisert: 2016-08-19 10:53 Skrevet av: Bjørn Ingar Pedersen

*Innlegg: **Bjørn Ingar Pedersen**, leder i We Shall Overcome i Oslo og Akershus*

**MIN ERFARING** med psykiatrisk behandling er beklageligvis at jeg selv har opplevd og sett mange andre som har opplevd at de ikke får den hjelpen de ber om når de har bedt om det. I norsk psykiatri er det dessverre fortsatt slik at man ikke får være delaktig i å ta avgjørelser i forhold til eget liv og helse.

Helseministeren har vært veldig tydelig og klar på at pasientens egen innsikt i liv og helse skal bli tatt alvorlig, heldigvis. Nå er ballen spilt over til den psykiatriske profesjonen, og jeg har noen formeningar om hva som kan gjøres annerledes.

**TRAUMENE.** I norsk psykiatri – og for øvrig i all psykiatri – som er en leting etter feil hos andre mennesker, finnes det behandlere som har et stort behov for å markere at det er *vi* som bestemmer hvor syk eller frisk du er: «Du må ikke komme her og tro at du er noe. Hvis du ikke vil bruke medisinene vi tilbyr, har du manglende sykdomsinnsikt, da er du syk – og vi har ikke tid til å hjelpe deg med å jobbe med det som du synes er vanskelig. Det som plager deg, blir borte hvis du tar medisiner. Stol på oss».

Er det virkelig sånn at traumer eller angst blir borte som en følge av medisiner? Hva skjer når man skal slutte? Min erfaring er at de problemene som var årsaken til at man søkte hjelp, kommer tilbake. Ofte øker de også på i styrke, og angsten, ikke minst, vender også tilbake, sammen med de vonde drømmene om natten og tankekaoset når man trapper ned på medisiner.

**NEDSLØVINGEN.** Jeg har gått på medisiner mesteparten av tiden siden 1999 og jeg har en paranoid schizofreni-diagnose. Men jeg har aldri opplevd å bli utredet for denne diagnosen i en psykiatrisk institusjon uten å ha stått på medisiner.

Når vi vet at medisiner har en sløvende effekt på hjernen, er det logisk å tenke at resultatet av IQ-testen blir i samsvar med at man er sløvet ned av medisiner.

Og vi leser og blir påvirket av tabloidavisene, som forteller hvor farlige psykiatriske pasienter er, ja de er ustabile alle som en, har ingen sykdomsinnsikt og kan finne på å drepe deg på åpen gate, så pass på!

**SAMTALEPARTNEREN.** Når det av og til går galt og en psykisk syk legemsbeskadiger eller dreper noen, har gjerningspersonen i en stor del av tilfellene bedt om hjelp, men blitt avvist av hjelpeapparatet. Hvis man hadde etterfulgt fortvilede menneskers rop om hjelp – dersom noen hadde grepet inn og psykisk

helsevern hadde gjort jobben sin, kunne mange farlige situasjoner ha vært unngått.

Jeg tror at majoriteten av dem som søker hjelp, trenger å ha noen å snakke med om det som er vanskelig. Man trenger gode råd – og at noen lytter og forstår.

**HÅPET.** Jeg ser for meg en psykiatri som tar hensyn til pasientene, som tar tak i menneskers evner, ressurser og muligheter i stedet for bare å se på begrensningene. Og at man går bort fra å se på symptomer og diagnosekriterier som sykdomstegn og heller tenker at det er et uttrykk for et problem som *kan* løses.

Ikke minst må man få støtte på at man *kan* bli frisk av sin psykiske lidelse, at man ikke er kronisk syk – og må regne med å måtte bruke medisiner resten av livet: At ingrediensen er håp, tilfriskning og muligheter, og ikke massiv medisinerings.

**UTFORDRINGEN.** Det er klart at dette vil koste penger, men det er allikevel en bedre samfunnsmessig investering enn at mennesker som har det vanskelig, blir sittende fast i en hengemyr – som svingdørspasienter i psykiatrien.

Vi pasienter vet at mange i systemet gjerne vil yte denne hjelpen, men de får ikke spillerom på grunn av rutiner og budsjetter.

Det er sannelig på tide med et paradigmeskifte i norsk psykiatri hvor man ser et hvert menneske som et unikt individ. Dette er utfordringen fra meg.

*Ingen oppgitte interessekonflikter*