



erfaringskompetanse.no

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse

Vi jobber med ▼ Våre publikasjoner Bibliotek Ressurser ▼ **Nyheter** ▼ Erfaringer  
Kommende arrangementer Om oss ▼

DEL



[Forside](#) / Alternativer til reseptblokka

# Alternativer til reseptblokka

Sosiale delinger: 462 | Kommentarer: 0

Psykiske lidelser og bruken av psykofarmaka er høyt i Telemark. Dette ønsker kommuneoverlege Vegard Høgli i Skien å gjøre noe med. Han håper å få i gang et prosjekt som

## SISTE NYHETER



[Har fått drømmejobben](#)

juli 14, 2016

-Det koster å bruke seg sjøl, men dette kjennes så

kan endre praksis på landsbasis.

Publisert: 06:30 - 19. oktober  
2015

Skrevet av: [Astrid Borchgrevink Lund](#)



– Vi snakker om høye tall, både i forhold til psykiske lidelser og bruk av medisiner. Det kan være mange grunner til det, som arbeidsledighet og livssmerte, men også bivirkninger av medisinbruk. Vi vet at medisiner

meningsfylt at vi ikke vil gjøre noe annet enn å være erfaringskonsulenter og hjelpe andre basert på egne erfaringer. Vi har fått drømmejobben, sier Monika Landsverk og Tommy Oppegaard Søyland, erfaringskonsulenter ved Sykehuset Telemark.



[Den viktige nøkkelrollen](#)

juli 11, 2016

Brukermedvirkning er en viktig del av grunnlaget ved diagnostisering. Det er pasienten som har en nøkkelrolle som informant til eget liv.



demper reaksjoner og følelser på kort sikt. Men også på lang sikt ser vi at folk mister en gnist. Det legger et lokk på det som ligger der.

### Se til utlandet

– Hva med de som virkelig ikke kan klare seg uten medisiner?  
– Kanskje vi tyr til reseptblokka litt for lett og gjør pasienten en bjørnetjeneste. Men skal man først trappe ned, bør det skje i samarbeid med legen, sier Høgli som har jobbet i 30 år som samfunnsmedisiner og har hatt en rekke andre roller, blant annet som fylkeslege i Telemark. Han mener endringer må til og har sett gode eksempler i Finland, England og Italia.

### Dialog er nøkkelen

– Vi må se på de beste resultatene som er gjort og jobbe frem et nettverk av leger, spesialister, psykologer, NAV, brukerorganisasjoner og selvhjelp- og støttegrupper. Vi må snu måten å tenke på. Jeg mener nøkkel ligger i dialogen – hva folk egentlig sier.  
– Hvor finner vi de største bremseklossene for å få til en endring?  
– Det er holdningene. Hvordan vi ser på folk som lider. Det er lett å se på kjappe løsninger, men man må lytte til folk som sliter i tillegg til den faglige biten, sier Vegard Høgli som mener det er fullt mulig å ta en rekke kloke grep for å endre praksis. Han jobber nå på flere områder for å få dette til, og ønsker samarbeidspartnere. Se videointervju nedenfor.

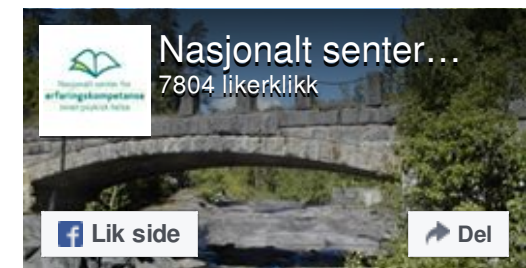


### [Erfaringskompetanse lanserer nettbutikk](#)

juli 8, 2016

I august vil [erfaringskompetanse.no](#) etablere nettbutikk som gjør det lettere å bestille våre publikasjoner. Nå kan snart alle bestille og betale med kort og få varene tilsendt innen 1-3 dager.

## PÅ SOSIALE MEDIER



Del gjerne denne siden med dine venner og [meld deg på vårt nyhetsbrev](#)



Delta i diskusjonen, skriv en kommentar nedenfor

3 kommentarer



Legg til en kommentar ...



**Sissel Rohølhaugen** · Nord Universitet

Dette var gode nyheter. Min erfaring innen behandling av lavt stoffskifte så er det alt for medikamenter for dette isteden for å optimal behandle pasienten for stoffskifte. Mange medikamentbruk isteden for å sette seg inn i nyere forskning og optimal behandling. Tra nå deler vi erfaringen med hverandre hvordan vi blir behandlet i norsk helsevesen på n regner med å kunne bli kjent, lytte, undersøke og gi god behandling på 10 min, så tro o

Liker · Svar · 30. april 2016 03:45



**Ninni Mona Hannevold** · Universitetet i Bergen

Så godt å høre at noen leger forstår det relasjonelle i bedring/helbredelses-prosessen. menneskevennlig samfunn. mvh. psykolog

Liker · Svar · 1 · 23. november 2015 01:35



**Turid Mathilde Borch** · Tromsø Lærerhøgskole

Bli den første av vennene dine til å like dette



[Tweets om «@erfaringskomp»](#)

## STIKKORDSKY

[act](#) [alternativer](#) [angst](#) [Astrid borchgrevink lund](#)

[behandling](#) [Bent Høie](#) [bibliotek](#) [bipolar](#)

[blogg](#) [bok](#) [bruker](#) [brukererfaring](#)

[brukermedvirkning](#) [diagnose](#) [erfaringer](#)

[erfaringskompetanse](#)  
[erfaringskonsulent](#)

[erfaringskonsulenter](#) [Eva Svendsen](#)

[forskning](#) [helse](#) [Hilde Hem](#) [historier](#)

[Jan Magne Sørensen](#) [kunnskap](#)

[litteraturhuset](#) [mass](#) [medikamentfrie](#)

[behandlingstilbud](#) [Medisin](#) [medisiner](#) [medisinfrie](#)

[behandlingstilbud](#) [mental helse](#)

[nasjonalt senter for](#)  
[erfaringskompetanse](#)  
innen psykisk helse



Stå på Høgli. Du er på rett vei. Hilsen en pårørende.

Liker · Svar · 3 · 19. oktober 2015 01:20

Facebook Comments Plugin

## RELATERT INNHOLD



[Påvirker hele familien](#) Når en i familien lider, lider alle, sier Erik Tresse. Han er erfaringskonsulent med [...]



[Fant veien ut av angsten](#) - Det snudde da jeg ble kjent med angsten. Først da klarte jeg å se utover. Angsten er [...]



[Jobber for felles mål](#) «Det er på tide å stå sammen nå. For det er ikke to grupper. Det er bare oss her. En [...]



[Medisinfrie tilbud – Ja takk!](#) Alle regionale helseforetak skal ha etablert tilbud om medikamentfri behandling for [...]



[Psykiatrien sykeliggjør oss](#) -Psykiatrien har vært med på å sykeliggjøre veldig mange. Bruken av diagnoser invaderer [...]



[Feirer jubileum med antologi](#) Senter for psykoterapi, SEPREP rundet 25 år i fjor. Det feiret de med en antologi på [...]

[paneldebatt](#) [persen](#) [psykisk](#)  
[helse](#) [psykofarmaka](#) [pårørende](#)  
[recovery](#) [ROP](#) [rus](#) [selvmord](#)  
[toppmøte](#) [tvang](#) [wso](#)



## Nyheter

Se alle nyheter i vårt [nyhetsarkiv](#)

14.07.16



### Har fått drømmejobben

-Det koster å bruke seg sjøl, men dette kjennes så meningsfylt at vi ikke vil gjøre noe annet enn å være erfaringskonsulenter og hjelpe andre basert på egne erfaringer. Vi har fått drømmejo..

[Les mer](#)

Sosiale delinger: 212 | Kommentarer:

0

11.07.16



### Den viktige nøkkelrollen

Brukermedvirkning er en viktig del av grunnlaget ved diagnostisering. Det er pasienten som har en nøkkelrolle som informant til eget liv.

[Les mer](#)

Sosiale delinger: 37 | Kommentarer: 0

08.07.16



### Erfaringskompetanse lanserer nettbutikk

I august vil erfaringskompetanse.no etablere nettbutikk som gjør det lettere å bestille våre publikasjoner. Nå kan snart alle bestille og betale med kort og få varene tilsendt innen 1-3 dager.

[Les mer](#)

Sosiale delinger: 24 | Kommentarer: 0

Følg oss på:

Søk etter



Søk

Erfaringskompetanse PB 298 Sentrum 3701 Skien post@erfaringskompetanse.no | Utviklet av Edison Wolfram