



▸ Alle blogginnlegg

Aina Stenersen

Anette-Marie Antonsen

Anlov P. Mathiesen

Annelise Dyrli

Astrid Renland

Audun Lysbakken

Bent Høie

Einar Gelius

Erik Schjenken

Finn Schjøll

Frank Garneng

Hedda Abel

Heidi C. Næs Bakken

Helene Larsen

Om medisiner, pizza og skillingsboller



Victoria Ibabao Edwards: Jeg tror alle medisinene gjorde at jeg var syk lenger enn jeg hadde trengt å være. Da jeg sluttet med medisiner følte jeg meg mindre syk og ble mye bedre.

19. mars 2015 Anlov P. Mathiesen <anlov@mentalhelse.no>

Siste blogginnlegg

07. juli 2016 Å være, eller ikke være!

06. juli 2016 «Ps(h)ykleri»

06. juli 2016 Fysisk aktivitet som medisin

06. juli 2016 Hvorfor sa dere ingenting?

05. juli 2016 Medisinfri behandling

05. juli 2016 Syk nok?

05. juli 2016 Mine psykiske lidelser forandret meg

Helga Pedersen

Tweet

Henrik Asheim

Ingeborg Senneset

Ingrid Kristiansen

Jessica Ryan

Kari Kjønnaas Kjos

Kim Solvang Andersen

Kirsti Bergstø

Kjersti Toppe

Kristian Hall

Kristin Oudmayer

Kristin Spitznogle

Maria Czilling Lindgren

Marionica Solberg

May-Helen Forsberg

Mia Gundersen

Mina Hadjian

Miriam Neegaard

Natalie Isabella Harehjeld

Natalie Simensen

Pål Grøndahl

Schau og Skaun

Silje Alvsaker

Siri Getz Sollie

Siv Helen Rvdheim

Av [Victoria Ibabao Edwards](#)

Kan vi si at dette er en kladd? For da trenger ikke det jeg skriver være så bra, jeg kan tenke samtidig som jeg skriver og jeg kan komme tilbake etterpå, fjerne, rette, endre. Det er ikke sikkert jeg mener alt når jeg får tenkt meg om, det kan hende jeg mener mer.

At dette skal være så vanskelig?
Jeg kladder.

For en del år siden var jeg veldig syk og fikk ganske omfattende behandling i psykiatrien. Først var jeg så redd, jeg skammet meg også. Det var skremmende å føle seg så rar og så fjært fra den jeg egentlig trodde jeg visste jeg var. Det er så vondt når man så lenge går med følelsen av at alt håp er ute, at ikke noe hjelper. Jeg fikk flere ulike diagnoser og mange medisiner. I de periodene jeg var innlagt gikk det ganske bra. Jeg kom fort inn i rytmen og det var frokost, medisiner, lunsj, medisiner, middag, medisiner, kveldsmat, medisiner. Kanskje mer i mellom hvis jeg var redd, hadde vondt i hodet, var kvalm eller ekstra urolig, eller ikke fikk sove. Jeg levde i et vakuum og dagene bestod for det meste av lite og kvelden og natten sov jeg for det meste.

Hjemme klarte jeg ikke å administrere medisinene mine i det hele tatt og som regel endte det opp med at jeg tok mye mer enn jeg egentlig burde. Det var allerede nok som det var, men jeg følte ofte at det var godt å ta enda litt mer. Noen ganger gikk det helt ut av kontroll og det var som regel hvis jeg var veldig, veldig lei meg og kanskje ikke helt så noe mer håp akkurat da.

Ofte var det snakk om akkurat da. *Dø akkurat nå*, var det jeg som regel ville. Vekk fra noe, enten et problem jeg hadde skaffet meg, eller bare vekk fra livet som ikke var noe særlig. Ikke så det ut til at det ville bli så mye bedre heller, og jeg fikk vite at jeg sikkert ville ha gode perioder av og til, men at jeg måtte belage meg på å bruke medisiner alltid.

Det ble presentert som en selvfølge.
Aha, du sliter med A, da må du bruke x.
Du lider av B? Da blir det y.

Så enkelt og greit, men det er ikke sant, det er ikke lett, det er vanskelig.

I perioder følte jeg meg helt låst. Livet var behandling og jeg satt på dagsenter. Spiste og røyket med folk som hadde vært i psykiatrien i tiår, og det var ikke så mange som snakket om at livet hadde annet å by på. I kafeen på DPS (Distriktpsykiatrisk senter) var det pizza på fredager, tror jeg, og av og til var det skillingsboller, «*det skal vel bli godt, Victoria*». Jeg spiste

Suzanne Aabel

Torgeir Micaelsen

Trine Skei Grande

Trude Sletteland

Walid al-Kubaisi

Wenche Rothaug

skillingsboller og pizza og medisiner.

I perioder fikk jeg ikke sove. I perioder sa jeg at jeg ikke fikk sove, selv om jeg egentlig fikk det, slik at jeg lettere kunne bygge opp et pillelager som jeg kunne sluke dersom jeg ikke helt orket mer akkurat da. Det skjedde flere ganger. En sosionom på legevakten spurte meg en gang om jeg ville være død nå, eller for bestandig. Det har jeg takket henne for mange ganger, i tankene, for det har jeg tenkt mye på. Jeg ville jo ikke være død for bestandig, men nå, vekk. Og siden jeg ikke kunne dø litt bare, så kunne jeg ta en pille til.

Siden jeg etter hvert ble så ivrig på å ta mange samtidig fikk jeg resepter på medisiner med lav styrke. Så jeg heller skulle ta flere. Etterpå er det jo litt lett å tenke at det kanskje hadde vært bedre å gjøre noe så jeg ikke skulle få så lyst til å spise så mange piller at jeg døde akkurat nå, men det var det visst ingen som tenkte på. Etter hvert fikk jeg opparbeidet meg et ganske stort lager. I tilfelle. Ofte, også etter mange trodde jeg var frisk igjen, hadde jeg med dette lageret mitt bestående av en 3-500 piller av ymse slag rundt når jeg var på tur. Bare i tilfelle.

Alt dette er ok.

Nå begynner selve kladden.

For jeg trodde jo jeg fikk medisiner for at jeg skulle bli veldig mye bedre. Og noe av det trengte jeg sikkert. Men ikke alt. Jeg fikk plutselig helt nok. Tenkte at nå orker jeg faen ikke en pille til. Bråsluttet. Ventet på at det skulle bli krise, men det ble ikke det. Det ble. Bedre.

Det er omtrent elleve år siden nå, men jeg har ikke sagt det før, bortsett fra hjemme. Jeg ble bedre etter jeg sluttet med medisinene. Og jeg ble ikke litt bedre, jeg ble mye bedre. Jeg har aldri sagt det i en foredragssituasjon, for eksempel. Jeg har aldri skrevet det. Vi er nemlig blitt opplært til at denne typen ting ikke kan sies, i tilfelle det skulle påvirke noen til å bråseponere uten at det er etter avtale med legen. Det jeg imidlertid ble litt redd for, var at dersom det skulle skje etter avtale med legen, så ville det ikke bli noen seponering i det hele tatt. Jeg tok sjansen og det gikk bra.

Men det var ikke sånn at jeg bråsluttet med medisiner og at alle omstendigheter rundt meg var like. Det var de ikke. Jeg hadde forlatt dagsenteret og levde mer et vanlig hverdagsliv. Jeg hadde ennå ikke begynt å jobbe igjen, men jeg fungerte som mamma og kjæreste også. Når jeg tenker tilbake er det så rart, for jeg var så utrolig redd for ting som jeg nå gjør uten å tenke på det engang. Jeg brukte mye tid på å gruble, grue meg og å tenke. Som regel tenkte jeg det verste, både om meg selv og om hvordan det ville gå. Jeg var ekstremt pessimistisk og utrolig redd for å stikke meg ut/dumme meg ut/at andre skulle oppleve det som om jeg var i veien/at noen skulle høre meg puste.

Jeg kunne ha uker hvor det føltes umulig å gå ut. Men etter hvert som jeg skulle leve – og innfant meg mer og mer med at jeg skulle holde meg levende, at jeg selv ikke skulle gjøre noe for at jeg skulle dø – så ble det litt umulig å tenke seg at jeg skulle leve som om jeg var død. Sagt enklere; hvis jeg først skulle leve, så skulle jeg søren meg leve. Det var ikke nok i lengden at jeg ikke ville dø. Jeg måtte gjøre ting aktivt for å *ville leve*.

Med alle medisinene var det som om det lå et slør over alt. Dessuten ble det lett å ta for mange selv om jeg egentlig visste jeg ikke burde. Da jeg sluttet med medisiner følte jeg meg mindre syk. Det gjør noe med deg, denne dosetten. Påminnelsen fire ganger ++ om dagen om at man lider av noe som kan fjernes hvis man tar en pille til. Men, det ble ikke borte.

Og kanskje er det ikke så rart.

For noen år siden var jeg på et arrangement, og ved siden av meg satt det noen som prøvde å fortelle meg at piller var den store skurken i psykiatrisk behandling. Jeg tenkte at det var da veldig til ekstreme tanker, og feide det litt vekk. I årene som fulgte fikk jeg derimot flere ganger bekreftet at de ikke hadde vært helt på viddene. Jeg ville vel ikke ha ordlagt meg som de gjorde, men det begynner å bli mer kunnskap om at medisiner brukt i psykiatrien ofte brukes uten gode nok vurderinger.

Mange bruker, slik jeg gjorde, mange samtidig. Hvordan virker de egentlig inn på hverandre? Og hva når folk, som jeg gjorde, i tillegg selvmedisinerer? Det er ikke så lett å se hva som er sykdomssymptomer og hva som er bivirkninger av medisinen. I verste fall får man jo bare mer medisin for å hjelpe mot symptomer skapt av medisiner i utgangspunktet. Og da er vi på ville veier.

Det er mye mer jeg vil si om dette, men dette får holde nå – det blir ikke siste gang jeg skriver om dette. Det jeg vil avslutte med, er bare å si at dersom jeg skulle være så uheldig å bli syk igjen, eller det skulle ramme noen av de som står meg nær, ville jeg aldri ha akseptert en såpass ensidig fokusering på medisiner som ledd i bedringsprosess som det jeg selv opplevde. Det finnes et hav av andre tilnæringsmetoder.

For den som vil lese mer om dette, så foreslår jeg at du starter hos Erfaringskompetanse.no.

Victoria Ibabao Edwards er blogger og tidligere prosjektleder i NAV, rådgiver i Rådet for psykisk helse og medlem i redaksjonsrådet til Tidsskrift for psykisk helsearbeid. Har sin egen blogg, mamsi.no.

Sentralbord: 09875
(Man-tor 0830-1500 / Fre 0830-1400)

E-post: post@mentalhelse.no

Webredaktør: anlov@mentalhelse.no

Kontonummer:
2680 05 08052

Besøksadresse:
Storgata 38
0182 Oslo

Fakturaadresse:
Mental Helse
Postboks 410 Lundsiden
4604 Kristiansand

Organisasjonsnummer
971 322 926 (egne numre lokalt)

Dette nettstedet bruker informasjonskapsler. [Les mer om informasjonskapsler her.](#) [Ikke vis denne meldingen igjen.](#)

Developed by Aplia - Powered by ez-Publish - Personvern

