

Er det lov til å være sjuk for tida?

av Lars Poverud



Jeg er en fyr som innimellom blir temmelig deprimert, og jeg er også en fyr som driver med ymse ting innenfor brukarmedvirkning, medforskning, forelesninger om rus og psykisk helse, opptredener med dikt jeg har skrevet, og i det hele tatt. Jeg er engasjert i feltet. Rus- og psykisk helsefeltet. Brukarmedvirkning. Jeg liker det, og jeg synes det er moro. Nedenfor kommer noen betraktninger om saker og ting.

Ambulant og desentralisert behandling - et tveegget sverd?

Vi deinstitusjonaliserer i vilden sky og holder på! Jeg tror vi nå har nådd en eller annen grense, i hvert fall i Oslo når det gjelder nedleggelse av sengeplasser i psykisk helsevern.

Noen ganger kan jeg få en følelse av at det ikke er lov til å være sjuk lenger, og jeg liker det ikke. Vi som innimellom er sjuke skal ha oversikt over hva som er viktig for oss (når vi er sjuke). Vi skal vite hva vi vil jobbe med når eller hvis vi er innlagt, og vi skal ha klare mål for tilfriskning.

Det er bare det at når jeg er deprimert og grensepsykotisk har jeg ikke oversikt over dette, og jeg lurar på hvordan dette fungerer hvis man er virkelig psykotisk, manisk eller på andre måter ute av stand til å mene noe som helst om egen psykisk helse.

Helst skal vi ikke legges inn i det hele tatt, men behandles av ambulante team som har tilbud mellom klokken ni og fire. Når vi eventuelt blir innlagt så er vi så sjuke at det ikke finnes noen annen løsning, og da tar det hundre år før vi blir noenlunde oppegående igjen. Det blir dyrt.

Men vi skal behandles ambulant. Hjemme hos oss. På dagtid.

Hurra!

De vanskelige stundene

Det er dog ofte sånn at vi som sliter en gang i blant har det verst om kvelden. At ensomheten kommer krypende, at redselen tar oss, at tankene om at verden hadde vært et bedre sted uten oss kommer tuslende på myke, men likevel harde og kantete, ukomfortable tøfler. Det er da vi trenger noen

som kan fortelle oss at det går bra, at det går over, at det er håp. Men da er det stengt. De ambulante teamene er borte fordi de spiser middag hjemme med familiene sine, barna sine, og har det fint.

Det har ikke vi. Vi sitter der og lurer på om vi skal slå huet i veggen, ta fram kjøkkenkniven for å skjære litt her og der for å slippe den psykiske smerten, eller kanskje bare ruse oss fra sans og samling. Sånn holder vi på.

Innimellom.

Ikke alltid.

Selv har jeg sittet med en skarp kjøkkenkniv mot halsen flere ganger, og heldigvis har jeg skjønt at her må det ringes Kirkens SOS eller venner, eller familie.

Det er ikke alle som klarer dét.

Er avhengighet alltid negativt?

Vi som plundrer relativt seriøst psykisk er sjuke en gang i blant, og jeg forbeholder meg retten til å være sjuk innimellom. Jeg forbeholder meg retten til å være avhengig av hjelp og støtte når livet sier at det ikke skal leves lenger. Jeg forbeholder meg retten til å ikke vite hva som er viktig for meg.

Noen ganger når jeg deltar i Recovery-møter får jeg følelsen av at det er min skyld at jeg sliter.

Og det er det ikke.

Avhengighet av hjelp og støtte må ikke ha et negativt fortegn. For meg er det viktig å få tillatelse til å være avhengig når alt skjærer seg. La meg få være svak og sliten når det er det jeg trenger.

Jeg ber på mine knær.

Noen ganger kan jeg savne den gamle asyltankegangen. Asyl betyr fristed. Så fint det hadde vært om det fantes steder man kunne være når livet gikk en imot. Gjerne på landet, eller i hvert fall utenfor byen. Et sted man visste at man kunne slappe av, komme til hektene og samtidig ha et faglig kompetent personale som kunne bidra til tilfriskning. Uten å komme på hjemmebesøk. Et sted jeg kunne være avhengig av personalet og de andre pasientene. Et sted jeg bare kunne være!

Meg.

Ambulant meg her og ambulant meg der

Min historie inneholder blant annet at jeg har hatt psykisk helsearbeider i bydel i mange år, og har alltid (og dette er også kontraindisert ettersom forløpene i bydel skal være korte) sagt

at jeg ikke vil ha hjemmebesøk fordi det er i leiligheten jeg bor. Selv om jeg leier av kommunen er det liksom mitt område. Jeg vil ikke at mitt område skal invaderes av ymse behandlere. Jeg vil bo der. Jeg er ikke på institusjon, og det er min leilighet. Mine grenser.

“Men kan vi ikke møtes på kafé?”

Nei! Jeg vil ikke sitte på kafé å utlevere meg selv. Nå er jeg riktignok en fyr som er opptatt av åpenhet, men jeg vil ikke være åpen på en kafé hvor Gud og hvermann kan lytte til mine utlegninger. Jeg vil ikke det. Jeg vil møtes på et kontor som er hyggelig og imøtekommende. Med fine bilder på veggene og medmenneskelighet og likeverd som overskrift.

Det jeg vil

Jeg vil få lov til å være sjuk!

Dårlig. Skral. Halvgal.

Jeg vil få lov til ikke å ha noen svar på noe som helst! Jeg vil få lov til å ikke vite hvilke behandlingsmål jeg skal ha. Hvordan jeg skal komme meg ut av depresjonen. Jeg vil, i det hele tatt, få lov til å trenge hjelp.

Er dette urimelig?

Har man en blindtarmbetennelse er det ingen som spør om hvilke

behandlingsmål du har. Ditto med kreft eller andre somatiske sykdommer. Men vi som er sjuke på sjela skal altså ha klare mål for hva vi vil oppnå. Har du blindtarmbetennelse er det klart at du vil bli kvitt den, og det er ingen som spør om du kan se ulike veier for å bli kvitt denne betennelsen, for eksempel ambulant behandling. Det er ingen som spør om vi kanskje skal samle et miniteam for å finne ut av hvordan dette skal løses.

Men vi som er sjuke på sjela skal altså ta stilling til dette. Gang etter gang. Det er heller ingen som spør om å få høre livshistoria di når du har en blindtarmbetennelse. Men det gjør man i psykisk helsefeltet, og det er forståelig. Det er bare det at som jeg og andre som har lang erfaring som bruker og pasient innenfor psykisk helse og -rusfeltet blir man bedt om å fortelle historia si gang på gang. På gang.

På gang.

Systemene og behandlerne snakker ikke sammen.

Sammen mot et eller annet

Jeg tror vi må jobbe sammen. Brukere og klinikker for å finne veier som fører til bedre helse. Både for institusjonene og for oss gærninger. Jeg tror det finnes en mellomting her. Gi tillatelse til ikke å ane hva som er viktig for meg

akkurat der og da, men jobbe sammen for å finne ut hva som faktisk ER viktig.

Kan vi være på samme side? Kan brukerorganisasjonene og psykisk helsevern/kommunalt psykisk helsearbeid kanskje sammen finne løsninger?

Og kan jeg få lov til å være sjuk når jeg er sjuk?

Vær så snill.

Gode hilsener fra Lars

Lars Poverud
lpoverud@online.no

