



erfaringskompetanse.no

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse

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

DEL



[Forside](#) / En ny psykiatri behøves

En ny psykiatri behøves

Sosiale delinger: 397 | Kommentarer: 0

Biologiens optimistiske syn på å forklare alle psykiske reaksjoner med kjemisk ubalanse gir lite rom for å møte mennesker med eksistensielle spørsmål og reaksjoner på livet, skriver Dagfinn Bjørgen i denne kronikken i forbindelse med Toppmøte 2015.

SISTE NYHETER



[Har fått drømmejobben](#)

juli 14, 2016

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

Publisert: 12:22 - 22. september
2015

Skrevet av: Ekstern bidragsyter



Dagfinn Bjørgen holt innlegg på Toppmøte 2015. (Foto: Birgitte Finne Høifødt)



Biologiens optimistiske prinsipp med å forklare alle psykologiske reaksjoner som kjemisk ubalanse, gir lite rom for å møte mennesker i eksistensielle kriser og reaksjoner på livet.

Faktum er at det finnes ingen klare, biologiske markører for de fleste

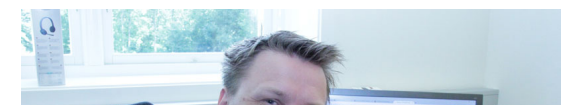
meningsfylt at vi ikke vil gjøre noe annet enn å være erfaringskonsulenter og hjelpe andre basert på egne erfaringer. Vi har fått drømmejobben, sier Monika Landsverk og Tommy Oppegaard Søyland, erfaringskonsulenter ved Sykehuset Telemark.



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.



tilstander med psykisk uhelse med unntak av organisk skade, hormonforstyrrelser og lignende.

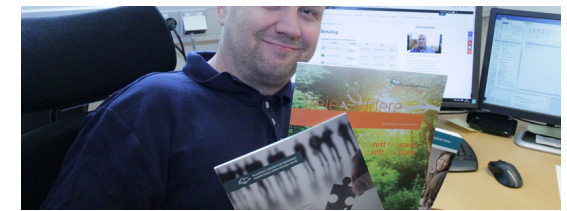
[Psykiater Trond F. Aarre](#) opplever selv at behandlere jobber etter to valg; ta medisiner og blir frisk, eller ikke ta medisiner og bli værende syk. Hadde medisiner vært et helhetlig og adekvat tilbud, burde ikke uføretallene økt. Det burde heller ikke vært slik at færre med psykiske helseutfordringer enn før klarer å stå i arbeid.

Medisinfrie. Da jeg som landsleder i Mental Helse fremmet argumenter for fellesaksjonen for medisinfrie tilbud, ble det hevdet at det er uetisk å ikke tilby medisiner. At pasienter stoler på psykiaternes råd er naturlig, og bloggeren Victoria Ibabao Edwards skriver: «for jeg trodde jo jeg fikk medisiner for at jeg skulle bli veldig mye bedre».

Etter flere år forsto hun at medisinerne var en del av problemet, og hun ble ikke verre da hun sluttet å ta dem. At medisinbruk kan ende veldig galt, viste TV2 i 2013 med eksemplet Silje. Hun tok sitt eget liv etter å ha blitt gitt en dødelig cocktail på tilsammen 16 ulike medisiner. Pårørende til Silje opplevde på lik linje med mange andre at psykiatrien ikke kunne tilby noe annet. Dette er en realitet som psykiatere må ta inn over seg.

God hjelp. Flere brukere av psykiatrien får god hjelp av medisiner, men det er viktig å merke seg at når medisingrupper benevnes som antipsykotiske midler, er det som regel ikke slik at psykosen forsvinner kun ved medisiner.

De fleste må i tillegg finne både andre mestringsmåter og behandlingsveier for å få bedring. Mange som jobber innenfor psykiatri tror ikke på remisjon av psykoselidelser, det vil si at sykdommen går tilbake og forsvinner. På tross av dette, finnes det mange eksempler på mennesker som har blitt

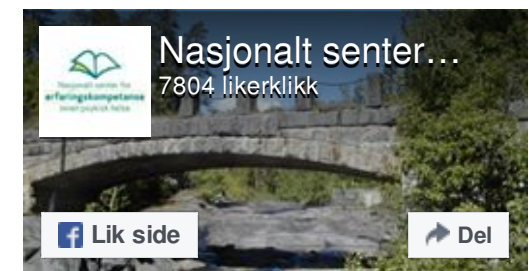


[Erfaringskompetanse lanserer nettbutikk](#)

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



bedre, og som med assistanse fra gode hjelpere innenfor og utenfor psykiatrien klart å komme videre. Det er sjelden eller aldri medisinene som nevnes som hovedårsak.

Tiltro. De aller fleste har stor tiltro til hva behandlere velger å definere som deres problem, og tilhørende hjelpetiltak. Det kan derfor gå mange år før man forstår at man har blitt villedet av profesjonene, som Ibabao Edwards forteller.

Erfarne brukere ender ofte opp med å stille spørsmål ved behandlingen de har fått, og ser gjerne i ettertid at psykiatrien burde ha gitt en annen type hjelp. Det finnes ingen enkle svar på problemstillingene psykiatrien blir konfrontert med i dag, men nevnte brukererfaringer utfordrer både den tradisjonelle sykdomsmodellen og forståelsen av hva som er god helsehjelp.

Likevel er det viktig å være klar over at de medisinfrie alternativene som fremmes av brukerne, stort sett er innenfor det som defineres som god psykiatrisk behandling, som for eksempel samtaleterapi, kognitiv mestring, og så videre. Dessverre kommer de i skyggen av psykiatriens klokkeetro på den biologiske modellen og det moderne helsevesenets krav til effektivitet.

Hjelpes. Mennesker i psykisk nød må hjelpes til å se hvilke ressurser de kan mobilisere. Opplevelse av sammenheng og det å ha kontroll over eget liv er de viktigste helbredende enkeltfaktorene for en psykisk krise.

Sosiologen Aaron Antonovsky fremmer et alternativ til sykdomsmodellen, og mener det er feil å definere om man er syk eller frisk. Psykisk helsehjelp må være å bidra til begripelighet, håndterbarhet og mening i eget liv.

Helseminister Bent Høie har fokusert på brukervalg, noe som per dags dato er illusorisk innen psykiatrien. Psykiatrien må presentere de ulike behandlingsstrategiene som kan tilbys, og brukere må kunne lese seg til og

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](#)

vurdere hva man vil prøve sammen med sine hjelpere. Selv om man er kommet i et sjokk over å ha fått psykiske helseutfordringer, vil man raskt ha en egen forståelse av hva som kan hjelpe. Psykolog Barry Duncan fremhever at brukerens teori for endring har stor gjennomslagskraft for tilfriskning.

Leve med. Mange brukere mener at en psykose er noe man må leve seg gjennom og ikke «dopes bort», og vi som har opplevd psykisk uhelse mener at det må ses i sammenheng med hele livet. Bistand til å rydde opp i livet og få forståelse av egne utfordringer er essensielt. Stemmehearer Debra Lampshire fra New Zealand har gjennom sin personlige «recovery» vist at det å ta stemmene på alvor som en del virkeligheten, var en av flere løsninger for henne. Dette i motsetning til den gang rådende faglige praksis om å ikke underbygge vrangforestillinger.

[I Vårt Land 14. september løfter professor Peter Kinderman](#) frem at det behøves ny form for omsorg og et skifte fra sykehussenger til alternative døgnplasser. Det å få en pause fra ansvar vektlegges i like stor grad som det å ha et aktivt behandlingsinnhold. Brukerne etterspør brukerstyrte sengeplasser har vist seg å gi større opplevelser av mestring og mindre bruk av seng over tid.

Det er ikke uvanlig at tilfriskning også handler om å få på plass praktiske ting som bolig og økonomi. Fremtidens psykiske helsearbeid må i større grad gi rom for å diskutere eksistensielle spørsmål, hvor livets utfordringer ikke blir satt i sammenheng med diagnoser.

Meningsfylt. «Recovery» er begrepet som omfavner både det å bli bedre og det å få et meningsfylt liv tross egne utfordringer. Det må formidles håp og tro på at man kan få et godt liv og at psykiske helseutfordringer kan mestres.

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

Kjære Bent Høie og stortingspolitikere: Psykiatrien behøver et politisk søkelys hvor man setter kursen mot kvalitetssikring og hvor tiltak ut fra brukerperspektivet blir ledestjernen.

Se [opptak fra toppmøte via denne lenken](#).

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



Delta i diskusjonen, skriv en kommentar nedenfor

6 kommentarer



Legg til en kommentar ...



Steinar Gravås · Jobber for Uniteam AS

Hvem vil være med på å ta oppgjøret med det gale helsevesenet - som fokuserer symp psykiske lidelser? Hva med en skikkelig Facebook aksjon?

Liker · Svar · 24. september 2015 10:44



Ellen von Sondern · Vienna, Austria

Helt riktig! Foreslår at alle som jobber innen psykisk helsefeltet setter seg godt inn i alle rollespill, ernæringsens påvirkning på psykisk helse, psykodram, utvidet samtaleterapi og foreslås for brukere/ pasienter. Oppfordrer derfor samtlige brukerorganisasjoner om å ha psykiskhelsefagarbeidere! Vi har dessverre sett og opplevd altfor mange ofre for tradisj

Liker · Svar · 23. september 2015 05:12



Inger-Turid Sivertsen Hagen · Jessheim

Så godt sagt! DPS-avdelinger må omorganiseres. Ledere og ansatte kurses-pasienten det pasienten som må tilpasse seg systemet! Greier du ikke det, får du ikke hjelp der. FI

Liker · Svar · 1 · 22. september 2015 14:56



Erik Baard Svendsen



Knallbra artikkel! Leser akkurat nå "The Tidal model of mental health recovery" av Phil E [model.com/](#)

Liker · Svar · 22. september 2015 14:47



Ellfrid Schei · Høgskole

Kjempe bra skrevet

Liker · Svar · 22. september 2015 13:53



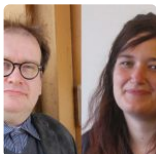
Grete Dafne Røe · Fysioterapeut hos Spesialist i psykomotorisk fysioterapi

Utrolig bra skrevet. Jeg har ofte lurt på om diagnoser og medisiner kan kronifisere man, ekstensielt problem og du får vite at det er noe feil med deg og dine opplevelser, at noe og det ikke blir tatt på alvor blir man ikke sykere av det i lengden?Og hvordan virker det

Liker · Svar ·  5 · 22. september 2015 13:46

 Facebook Comments Plugin

RELATERT INNHOLD



[Workshop om frivillig psykisk helsevern](#) Hva fremmer frivillighet i psykisk

helsevern? Dette er temaet når KBT Midt-Norge i dag [...]



[Enighet om feilbruk av antipsykotisk medisin](#) - Det ble en utrolig bra

oppslutning om dialogmøte med helsejournalisten Robert [...]



[Tror på nettverk og åpne dialoger](#) Med den tradisjonelle sykdomsforståelsen av



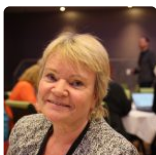
psykiske lidelser er det helsepersonellet [...]



[Jeg fikk tildelt en ny kvote](#) -Hvis vi ikke tror at folk kan endre seg, hvordan skal de da kunne klare seg, spør [...]



[Hjelp på egne premisser](#) Liv Skree har egen erfaring som pasient under tvunget psykisk helsevern. Med et [...]



[Løfter medisinfritt behandlingstilbud politisk](#) Som reservemamma for en jente som ble overmedisinert har jeg en helt spesiell interesse [...]

Nyheter

Se alle nyheter i vårt

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

11.07.16



Den viktige nøkkelrollen

Brukermedvirkning er en viktig del av grunnlaget ved diagnostisering. Det er pasienten

08.07.16



Erfaringskompetanse lanserer nettbutikk

I august vil erfaringskompetanse.no etablere nettbutikk som gjør det lettere å

nyhetsarkiv

være erfaringskonsulenter og hjelpe andre basert på egne erfaringer. Vi har fått drømmejo..

[Les mer](#)

Sosiale delinger: 210 | Kommentarer:

0

som har en nøkkelrolle som informant til eget liv.

[Les mer](#)

Sosiale delinger: 37 | Kommentarer: 0

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