

# Beathes livsglede



**Da ergoterapeut Beathe Bredesen Lie fikk søvnproblemer, ble det starten på et fem år langt mareritt. Hun gikk ut og inn av psykiatriske avdelinger og ble fortalt av legene at framtidsutsiktene hennes var bemannet bolig. I dag er hun forlovet, har to barn og driver firmaet Beathes livsglede. – Jeg vil gjerne fortelle verden at det er håp etter en psykiatrisk diagnose og at vi mennesker får til det vi vil, så lenge noen har tro på deg, sier hun.**



AV ELSE MERETE THYNESS

**Beathe Bredesen Lie har åpnet døren opp for livsgleden. Nå hjelper hun andre som sliter.**

Rett etter at Beathe var ferdig Ruteksaminert fra ergoterapiutdanningen i Trondheim, fikk hun jobb som ergoterapeut ved et sykehus i Vestfold. Grunnet sykdom på arbeidsplassen fikk den nyutdannede ergoterapeuten mer ansvar enn hun var klar for.

– Og ved siden av jobben ved sykehuset var jeg støttekontakt to dager i uken, instruktør på treningssenter og spilte håndball, forteller hun.

Det siste førte til at hun skadet hånden. Ikke at det stoppet henne, verken i jobben eller fritiden.

– Jeg var en typisk «flink pike» som strakk meg så langt jeg kunne. Selv - sagt ble det for mye for meg. Jeg fikk søvnproblemer og etter hvert ble jeg både utslitt og utbrent.

En kveld det toppet seg for henne, ble hun lagt inn på akuttavdeling i Vestfold. Dette var i 1997, og Beathe var bare 23 år.

– Første gangen jeg ble innlagt,

trenget jeg bare ro – og å få sove. Men det skjedde noe i møtet med psykiatrien. Jeg ble sykere av å være der. De ga meg en cocktail av medikamenter, men ingen av dem var rettet mot det jeg opprinnelig var kommet inn for, nemlig søvnproblemer. Og jeg opplevde et veldig fall i status. Den ene dagen var jeg ergoterapeut, den andre dagen fikk jeg ikke en gang bestemme hva jeg skulle ha på brødskenen.

Hun ble skrevet ganske raskt ut igjen, men uten særlig oppfølging. Fremdeles fikk hun ikke sove. Livet ble igjen for vanskelig, og dermed bar det inn på psykiatrisk avdeling igjen.

– Jeg ble en svingdørspasient. De neste fem årene vekslet jeg mellom akuttavdeling, distriktspsykiatriske senter og korte opphold i egen bolig. Behandlingen jeg fikk, gjorde meg på ingen måte bedre. Medisinene virket sløvende, og jeg opplevde at ingen så det friske i meg. Jeg mistet selvfø-

lelsen og turte ikke gjøre noe annet enn å fortsette å motta den behandlingen jeg innerst inne visste at ikke hjalp meg.

Jobben som ergoterapeut ga hun etter hvert opp.

– Det ble for vanskelig. Gapet mellom å være innlagt som pasient for så å stille på jobb som terapeut ble for stort. Dessuten var jeg for neddopet til å kunne fungere i arbeidslivet.

## Fant kjærligheten

Midt i den vanskelige perioden fant Beathe kjæresten sin på internett.

– Vi sendte hverandre e-poster, og etter hvert møttes vi. Han ble advart av mange om hvor «syk» jeg var, men han var forelsket og ville satse på meg.

Det skulle bli et heldig valg på mange måter.

– Christian så hvor dårlig jeg ble av behandlingen jeg fikk, og han støttet meg i å bryte med psykiatrien. Til slutt skrev jeg meg selv ut, sluttet med

medisiner, flyttet til Horten og ble samboer. Siden den gangen har jeg vært medisinfri.

Ironisk nok var det først ved utskrivelse at hun fikk henvisning til et søvnlaboratorium. Det viste seg at hun led av forsinket søvnfasesyndrom.

– Det gjorde meg opprørt over all den tiden som hadde gått til spille. Jeg fikk aldri hjelp for det opprinnelige problemet mitt.

## Vil hjelpe andre

Livet ble betraktelig bedre etter at hun brøt med psykiatrien, men fremdeles var hun sliten og sov dårlig. Så i 2002 skjedde det noe som fikk henne inn på en ny kurs. Hun oppdaget tankefeltterapi, og mannen som introduserte dette til Norge, Mats Uldal. Nå fikk hun endelig hjelp med søvnproblemene. Det viste seg at de stammet fra redselen om mareritt som hun fortrengte i våken tilstand. Hun fikk også hjelp til å bearbeide de traumene hun var blitt påført på de psykiatriske institusjonene.

– Så nå bestemte jeg meg for å få ut journalen min fra sykehuset.

Det skulle ta henne et år. Mye av det hun fant der, sjokkerte henne.

– De hadde for eksempel gitt meg en rekke diagnoser, men uten å informere meg om dem.

Etter hvert tok hun kontakt med pasientombudet og klaget på dårlig behandling og oppfølging. Klagen ble videresendt til fylkeslegen, hvor Beathe fikk medhold på mange punkter.

– Det var en lang og vanskelig prosess, men jeg håper det kan komme andre pasienter til gode.

For når hun velger å gå ut med historien sin, er det nettopp for å kunne hjelpe andre i møte med psykiatrien. Hun har noen helt konkrete oppfordringer til behandlerne i systemet.

– Vær forsiktige med å sette diagnoser på unge mennesker. Se etter årsakssammenhenger før du putter en merkelapp på et medmenneske. I mitt tilfelle lå det en somatisk årsak til grunn, men det ble jeg aldri utredet for.

Hun påpeker at det er nesten umulig å bli kvitt en psykiatrisk diagnose når du først har fått den.



**– Behandlere skal være forsiktige med å fastslå fremtiden for unge mennesker, sier Beathe Bredesen Lie.**

– Det samme er ikke tilfellet med mennesker som får en fysisk skade som en brukket arm eller bein. Hvordan skal vi da kunne tro at det er mulig å bli frisk igjen?

Hun er også opptatt av at behandlerne skal være mer forsiktige med medisiner.

– Medisiner dekker ofte over problemene, men det hjelper ikke å legge løkk på følelsene. I stedet burde det være rom for å la dem komme opp. Med dagens praksis blir medisinene i seg selv lett problemet.

Og sist, men ikke minst, vil hun gjerne oppfordre behandlerne til å møte pasienten med forståelse og medmenneskelighet.

– Lytt etter hva hun og han prøver å si. Let etter det friske, ikke det syke.

Hun oppfordrer helsepersonell til ikke å være så redde for å trække over de såkalte profesjonelle grensene.

– Som pasient er du ofte engstelig

og redd, og du trenger noen som tør å vise at de bryr seg.

## Beathes livsglede

Den unge jenta med de dystre framtidsutsiktene har altså blitt en trygg og glad kvinne. Nå hjelper hun andre som sliter. Etter å ha etterutdannet seg som brukerlærer fra Mental Helse og Høgskolen i Vestfold og tankefeltterapeut fra Mats Uldal skole, etablerte hun firmaet Beathes livsglede.

– Jeg jobber primært med forenklet tankefeltteknikk. Ryktet går, så jeg får mange mennesker innom som trenger bedre livskvalitet.

Men hun har ikke lagt ergoterapeuten i seg helt på hylla.

– Jeg er fremdeles medlem av forbundet og føler at det grunnleggende menneskesynet i ergoterapi danner en god basis for det arbeidet jeg gjør nå. Når noen går herfra, skal de føle at de har blitt løftet som menneske. □