

Man finner ikke meningen med livet i medisindosetten...

01.08.2016 kl.03:04

Jeg har lest en del debattinnlegg om medisinfrie tilbud. Jeg synes vi har en helseminister som tar oss brukere på alvor med å realisere bestemmelsen som kom allerede fra forrige regjering. Jeg vil også gi honnør til aksjonsgruppa som var brukerorganisasjoner som viste hele «landskapet» av brukere som sto på for dette. Særlig vil jeg løfte frem Jan Magne Sørensen, Mette Ellingsdalen og Dagfinn Bjørgen som virkelig har holdt trøkket oppe på dette temaet.

Jeg observerer at de som er mest kritiske er psykiatere. Mannlige psykiatere faktisk. Det er mulig at det er kun de jeg har fått med meg, det tar jeg selvfølgelig forbehold om, og jeg tror ikke at dette betyr at alle mannlige psykiatere er skeptiske og at alle kvinnelige er for.

Jeg liker ikke å snakke om «alle» og «ingen», fordi det ikke gir plass til «noen» og vi er da alle noen.

Jeg har tenkt lenge på om dette er en debatt som jeg ønsker å bidra i, men nå kaster jeg meg inn fordi jeg jobber med bedringsprosesser utfra egne erfaringer og uten reseptblokk. Like fullt ser jeg at våre deltakere opplever bedring og tar eierskap til eget liv. Tilbakemeldingene de gir er at det var godt å bli møtt med nytt fokus, i tillegg uten fokus på diagnoser og historien sin.

Vi spør deltakerne våre: «Her er du nå. Hvor vil du? Hva drømmer du om?» Jeg undrer meg derfor over skepsisen. Vi snakker om medisinfrie **tilbud**. Det er altså snakk om å kunne få velge en behandling uten medisiner. Selv bruker jeg noe medisiner og vil nok alltid gjøre det, men jeg må være ærlig å si at jeg noen ganger tenker at jeg ble medisinert så langt bort fra følelsene mine at jeg i ettertid undrer meg om det hindret/utsatte min bedringsprosess.

Jeg synes også at denne skepsisen vitner om noen holdninger som kan tyde på at noen har jobbet seg blinde på egen praksis. Det er snakk om å gi oss et valg, og når jeg leser noe av skepsisen synes jeg å lese en slags «de vet ikke sitt eget beste, men det gjør vi» tankegang. Det er selvfølgelig sørgelig i 2016. ja, det er sørgelig uansett årstall egentlig.

Jeg har det bra i dag. Mot alle odds, sier mange. Jeg er heldig og har en fabelaktig psykiater som ser verdien i en samtale. Jeg kaller henne min

«hodevaktmester» som «rydder i boden» min. Det trenger jeg fortsatt for mitt "travle hode"

De fleste kan kjenne seg igjen i at kaos i hodet kan skape både søvnløse netter og at dette virker inn på psyken.

«Lykkepille» er blitt et ord. Trist og misvisende.

Det finnes ingen pille for lykke!

Det heter antidepressiva og jeg pleier ofte å sammenligne det med en penicillinkur. En bruker penicillin for å bli kvitt en betennelse. Jeg bruker antidepressiva dersom jeg blir deprimert for å bli kvitt min depresjon. Jeg bruker det ikke ellers og det er mange år siden sist jeg brukte det. Jeg ble ikke lykkelig av disse, men fikk en mulighet til å komme utfra depresjonene mine for å kunne jobbe med bedringsprosesser.

Bedringen hos meg handler om å leve. Om å kunne være sosial med venner, kjæreste, familie og å kunne jobbe. Jeg har jobbet mot mine egne drømmer og mål. Jeg har nådd mange og noen har endret seg eller blitt borte underveis.

Jeg lever egentlig et liv jeg aldri hadde drømt om. Jeg er usikker på om jeg hadde klart det samme dersom de ikke hadde fjernet de medisinene som rett og slett skrudde av, eller distanserte meg fra å føle.

Jeg ønsker velkommen medisinfrie tilbud til tross for at jeg muligens velger annerledes. Poenget er at jeg vil velge og hylle valget. Jeg ønsker meg fagfolk som tør å se bedring utenfor medisindosetten. Som tør å stole på at de kan tilby meg langt mer enn en resept.

Jeg tenker på faggrupper som vernepleiere, sykepleiere og annet miljøpersonell jeg har møtt under innleggelse. Det var disse som hjalp meg mest. Miljøterapien er undervurdert når man leser noen av de debattinnlegg som jeg har lest på Norsk psykiatrisk forening sine facebook-sider. Samtidig som det er fint at de løfter debatten frem og gir plass til skeptikerne. Jeg vil bare gi en motvekt til dette.

Myndiggjøring er et ord man ofte hører når det snakkes om recovery/bedringsprosesser. Jeg vil ha det bort og hylle valget.

Vi er aldri blitt umyndiggjort. Vi har vært, og noen er syke nå. «Fra pasient til borger» var et begrep jeg hørte.

Huff! Hva ligger i det? Pasienter er da **FORTSATT** borgere!

Ja til å få velge behandling selv.

Nei til ord og begreper som har en undertone om at vi er en pasientgruppe som ikke kan ta valg.