



erfaringskompetanse.no

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse

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

[Forside](#) / [Hjelp på egne premisser](#)

Hjelp på egne premisser

Sosiale delinger: 0 | Kommentarer: 0

-Det nytter ikke å få til en forandring innen psykisk helsevern før vi skroter sykdomsmodellen, sier Mette Ellingsdalen, leder for Menneskerettighetsutvalget i We Shall Overcome.

SISTE NYHETER



[Har fått drømmejobben](#)

juli 14, 2016

-Det koster å bruke seg sjøl,

DEL



Publisert: 08:54 - 08. september
2015

Skrevet av: Birgitte Finne Høifødt



Mette Ellingsdalen har egne erfaringer fra det psykiske helsevernet, og er en person mange lytter til. Hun er en av foredragsholderne på Toppmøte 2015. (Foto: Birgitte Finne Høifødt)



Ellingsdalen er invitert på Toppmøte 2015 som en av innlederne. Hun har i mange år blant annet jobbet for å sikre at menneskerettighetene til personer

men dette kjennes så 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.



med nedsatt psykososial funksjonsevne respekteres fullt i psykisk helsevern. Opphør av tvangs-psykiatri og [medisinfrie tilbud](#) er også viktige kampsaker.

Savner en innholdsdebatt

-Opptrappingsplanen for psykisk helse (1999-2008) handlet mye om ressurser og system, men lite om innhold og menneskesyn. Hadde vi hatt en innholdsdebatt den gang, mener jeg vi kunne ha fått et annet resultat, sier hun.

Hun tror derfor ikke på å rope etter mer penger innenfor det nåværende systemet, slik som blant annet psykiateren Anne Færden tar til ordet for i en [kronikk](#) i Aftenposten nylig.

Mer tvang med mer ressurser

-Det nytter ikke å få til en forandring med mer ressurser før man forandrer forståelsen av hva som hjelper. Mer ressurser i form av folk er bra, men ikke hvis det betyr ressurser til mer bruk av tvang eller mer piller innen psykisk helsevern. Det vil etter min mening skape mer problemer enn det vil løse.

-Jeg står for en modell hvor menneskerettigheter er fundamentet, og hvor samfunnet tilrettelegger ut fra hvilke behov og støtte den enkelte trenger, istedenfor å lete etter feil som skal fikses.

«Hva har skjedd med deg?»

-I dag blir mange møtt at et system som spør «hva er galt med deg»? I istedenfor burde man ha spurt: «Hva har skjedd med deg, og hva trenger du?»

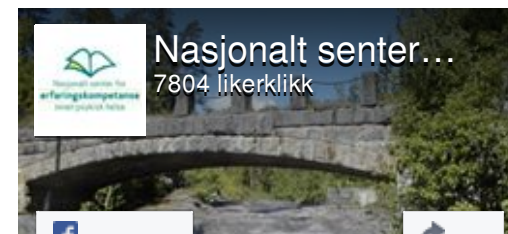


[Erfaringskompetanse lanserer nettbutikk](#)

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



Hun mener sykdomsmodellen gjør feil å diagnostiserer tidligere erfaringer og traumer.

-Sykdomsmodellen er mektig, og dominerer hele helsesystemet, trygde- og rettssystemet. En modell som har utspilt sin rolle og helst bør skrotes, men det krever dyptgripende forandringer:

-Når vi forlater den medisinske modellen hvor behandling av lidelser og sykdom er i fokus, og går over til en menneskerettslig og sosial modell som bygger på inkludering og støtte til selvbestemmelse, mener jeg psykisk helsearbeid ligger langt foran spesialisthelsetjenesten på dette feltet, sier hun. Når vi skal finne praksiser som kan bygges videre på er det der vi må lete.

Paradigmeskifte innen psykisk helsetilbud

Ellingsdalen tenker at noe av det viktigste med det nye paradigmet innen psykisk helse er at man beveger seg bort fra å ta avgjørelser for mennesker, til fordel for å tilrettelegge for at mennesker kan ta avgjørelser selv.

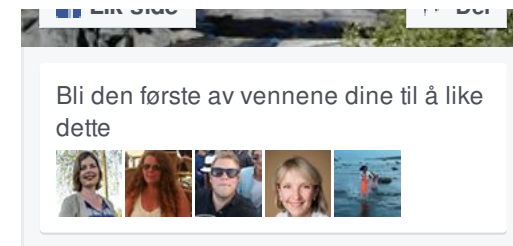
-Dette krever trygge relasjoner bygd på tillit og stor respekt for integriteten til det mennesket du skal støtte, supplerer hun.

Selvbestemmelse og selvdefinering er viktige stikkord:

-I fellesskap skal den som trenger hjelp og den som yter hjelp finne ut hva som hjelper. Det vil også utjevne maktforholdet.

Psykose – en smertefull reaksjon

-Den medisinske modellen handler mye om hvordan vi forstår psykose. Hva



[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](#)

tenker du?

-Jeg ser på psykose som en smertefull reaksjon og et forsvar. Ofte kan dette ha sammenheng med traumer, som for eksempel vold eller mobbing. I denne konteksten mener jeg dette ikke er en hjerneorganisk sykdom, det er heller ikke bevist. Psykose kan forstås som et symptom på noe, en reaksjon, ikke som en sykdom i seg selv.

Lov om psykisk helsevern i Norge kan imidlertid gi hjelpeapparatet adgang til å bruke tvang for å behandle en psykose – etter at visse kriterier er oppfylt.

-Dette lovverket må endres, sier Ellingsdalen.

-Innenfor den medisinske modellen, som lov om psykisk helsevern bygger på, har ikke mennesker med psykososiale funksjonsnedsettelse de samme rettighetene som andre samfunnsborgere. Dette har store negative konsekvenser, som går enda videre enn frihetsberøvelse og tvangsbehandling og påvirker selve forståelsen av mennesket. Det gjør det enkelt å frata oss selvbestemmelse og retten til å definere oss selv og hva vi sliter med, også når det ikke fattes formelle tvangsvedtak.

Lov om psykisk helsevern i utakt med FN-konvensjon

Hun minner om at Norge forpliktet seg til FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) i juni 2013. Gjennom komiteens anbefalinger fremkommer det tydelig at særlovgivning, overformynderi og psykiatrisk tvang ikke er i tråd med konvensjonen.

Samme år kom Likestillings- og diskrimineringsombudet ut med en rapport

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

der de konkluderer med at lov om psykisk helsevern ikke er i tråd med denne FN-konvensjonen.

-Det er så langt en rungende taushet fra myndighetene om hvorvidt nye lovendringer er i sikte, sier Ellingsdalen.

Et tilfluktssted

-Behandling bør være knyttet til mer enn behandling av symptomer, sier hun.

Hva trenger man for å få et godt liv? Noen å snakke med er ofte viktig, men det kan like godt være en filosof, ikke nødvendigvis en psykolog, mener hun.

-Noen vil også trenge et døgntilbud. Selv liker jeg ordet tilfluktssted. Et sted man kan roe seg ned, og rett og slett få omsorg.

-Noen opplever at medisiner fungerer for dem, andre opplever at de ikke fungerer eller skader dem. Det viktigste er at medisiner skal være et tilbud på lik linje med annen hjelp, uten tvang, og at det skal finnes reelle alternativer, avslutter Mette Ellingsdalen.

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



Delta i diskusjonen, skriv en kommentar nedenfor

0 kommentarer



RELATERT INNHOLD



[Venter på et medisinfritt tilbud](#) - Jeg trengte tid og rom rundt meg for å finne ut av vanskelige ting i livet, fortalte [...]



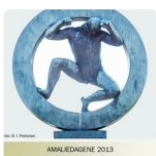
[Hjelp på egne premisser](#) Liv Skree har egen erfaring som pasient under tvunget psykisk helsevern. Med et [...]



[Helsepolitikken har gitt brukere og pårørende større makt](#) -Noen av innleggene på Toppmøte 2015 gjorde et stort inntrykk. Ikke til forkleinelse for [...]



[Krever medisinfri behandling](#) - Medisinfrie enheter i alle landets helseforetak. Medisinfrie døgnbaserte [...]



[15 år med Amaliedagene i Oslo](#) - Etter 15 år med Amaliedagene merkes det at brukernes erfaringer blir tatt mer på [...]



[Vi er for raske til å tvangsmedisinere](#) Bør tvangsmedisinering i psykiatrien forbys? Gjør medisinerer av psyken mer skade enn [...]

Nyheter

Se alle nyheter i vårt [nyhetsarkiv](#)

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

[Les mer](#)

Sosiale delinger: 210 | Kommentarer: 0

11.07.16



Den viktige nøkkelrollen

Brukermedvirkning er en viktig del av grunnlaget ved diagnostisering. Det er pasienten som har en nøkkelrolle som informant til eget liv.

[Les mer](#)

Sosiale delinger: 37 | Kommentarer: 0

08.07.16



Erfaringskompetanse lanserer nettbutikk

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.

[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