

Et liv med psykisk lidelse

Skrevet av Petter Nilsen, 2011

Innhold

Et liv med psykisk lidelse	1
Min opplevelse av å være syk.....	1
Depresjon/angst mestrings.....	4
Min psykiske lidelse	6
Sykdomsaksept	8
Et normalt live med psykisk lidelse	10
Mine erfaringer med psykiatrisk behandling	12
Sykdomsinnsikt.....	13
Fordommer.....	15
Mitt opphold på behandlingspost.....	17
Mitt opphold på rehabiliteringspost	19
Psykiatrien som omsorg.....	21
Kreativitet og trening som terapi	23
Veien tilbake til det normale liv.....	25

Min opplevelse av å være syk

Da jeg ble innlagt for angst og depresjon første gang, følte det trygt å komme et sted der jeg ville få den rette hjelpen. Jeg trengte en ny start, og følte jeg fikk begynt med blanke ark. Jeg var da ikke så alvorlig syk som ved mine to andre innleggelser.

Ved min andre innleggelse ble jeg tvangsinnlagt. Jeg husker jeg ikke helt forstod at jeg var syk, og ikke ville ta medisinene legen hadde foreskrevet. Det begynte da med angst, og utviklet seg til en paranoid psykose. Jeg var redd noen var ute etter meg, og følte meg ikke trygg selv i mitt eget hjem. Da jeg ikke hadde særlig sosial kontakt, fikk jeg ikke brytt det negative mønsteret jeg var kommet inn i. Jeg opplevde det slik at folk ikke likte

meg, og ville ta meg. Grunnen til at jeg ikke tok medisinene legen hadde foreskrevet, kan kanskje skyldes mangel på tillit, grunnet sykdommen jeg stod midt oppe i. Jeg var usikker på de rundt meg, og veldig stresset. Jeg var også redd for sykdom, og engstelig for at mine nærmeste skulle få en alvorlig sykdom. Da jeg var mye alene, prøvde jeg å snu dette på egenhånd. Jeg tenkte at det antagelig ville gå over neste dag.

Da tiden gikk og det ikke gikk over, ble jeg til slutt tvangsinnlagt. Jeg opplevde den første tiden rundt innleggelsen som litt uvirkelig, og følte meg utrygg. Det var først da jeg fikk i meg medisiner at det begynte gå riktig veien. Jeg ville ikke ta disse en lang stund og ble til slutt tvangsmedisinert. Etter det gikk det ikke lange stunden før jeg var blitt mye bedre. Psykosen slapp taket, og jeg følte meg trygg igjen. Jeg har derfor i ettertid en positiv erfaring fra å bli innlagt på tvang, og bli tvangsmedisinert. En liten stund under innleggelsen, hadde jeg vanskelig for helt å forstå hvorfor jeg måtte være innlagt. Dette tror jeg kom av at psykosen hadde tatt for mye overhånd, og at jeg ikke klarte tenke riktig klart. Jeg husker jeg ble ganske aktiv etterhvert, og dermed tok overhånd over angsten jeg hadde. Dermed forsvant også depresjonen sammen med angsten.

Jeg opplevde nok det å være syk, som litt uvirkelig og at jeg hadde vanskelig for å kontrollere tankene. Jeg hørte nok også stemmer under min andre innleggelse, men visste at dette var tankene mine som jeg hørte inne i meg. Da jeg var på sykehuset hadde jeg ingen kontakt med venner utenfra, da jeg tror jeg følte jeg hadde nok med å komme meg til hektene igjen. Jeg var mye engstelig og redd, og hadde nok ikke overskudd til å ha et normalt sosialt liv.

Under min 3 innleggelse, opplevdes mye likt, men innleggelsen ble langt kortere. Jeg var da på sykehus i 4 uker. Jeg tok da medisinene frivillig, og kom meg veldig fort il hektene. Mye av tiden før jeg ble innlagt, tror jeg mye av årsaken hang sammen med økonomi. Jeg hadde såpass med meg selv, at jeg ikke betalte regninger tiden før jeg ble innlagt. Jeg var igjen engstelig for fysisk sykdom hos meg selv, og hos mine nærmeste. Igjen isolerte jeg meg fra sosial aktivitet, og satt mest av tiden alene og tenkte. Jeg fikk en positiv opplevelse ved min 3 innleggelse, da jeg kom meg veldig fort og fikk gode tilbakemeldinger fra personalet. Da jeg ble innlagt, hadde jeg en depresjon, og merket at denne avtok da jeg trappet opp på medisinene. Psykosen slapp også taket etterhvert, og jeg ble utskrevet da de syntes jeg hadde kommet meg veldig.

I ettertid hadde jeg et opphold på 2 måneder på en behandlingspost, da jeg fikk angst og depresjon. Noe som gjerne forekommer etter en psykose. Der fikk jeg tid til å komme meg helt til hektene igjen, og jobbe med meg selv. Jeg kom meg også her veldig fort, og ble fortalt at jeg hadde gode utsikter. Jeg tok der en dag av gangen, og var etterhvert ofte hjemme på permisjon for å venne meg til å bo hjemme igjen. Siden jeg flyttet hjem, har jeg klart meg med å gå til behandler, og gå på noe medisiner. Jeg har blitt langt bedre og lever idag et tilnærmet normalt liv. Mine opplevelser av å være syk, har altså vært både negative og positive. Sykdommen i seg selv er ikke positiv, men veldig mange av erfaringene jeg har brakt med meg er det. Da det gjelder stemmer, har jeg merket at jeg kan stenge disse ute, ved å fokusere på at de ikke skal være der. Dersom jeg får de, og bestemmer meg for det, blir de borte. Dette tror jeg kommer av at de er tanker, og at jeg har kontroll over tankene mine. Altså har jeg tatt overhånd over sykdommen, istedenfor at den har tatt overhånd over meg.

Da jeg var psykotisk for 2 gang, var jeg som nevnt også redd for alvorlig sykdom. Jeg hadde en engstelse og redsel for kreft sykdom. Tiden før jeg ble innlagt, og var syk begynte jeg å dra av meg håret på hodet og kroppen. Da litt av håret datt av, da jeg dro igjennom det, fikk jeg for meg at det løsnet og dro det av. I en psykotisk tilstand, fikk jeg for meg at det ville dette av, og begynte derfor dra det av. Dette henger nok sammen med at jeg hadde frykt for kreft sykdom, da jeg senere på sykehus gav uttrykk for dette. På sykehuset ble jeg oppmerksom på at det kun datt av, fordi jeg dro i det, og at det ikke ville falle av ellers. Da jeg også trappet opp på medisinene, sluttet jeg å rive av meg håret. Under psykosen merket jeg ikke at det gjorde vondt å dra av meg håret, da jeg ikke hadde det godt inne i meg.

Tiden før jeg ble innlagt, var jeg også paranoid. Jeg ville anmelde noen kunder jeg jobbet for, og var svært mistenksom ovenfor de. Dette kom gradvis, og jeg opplevde det som at jeg var redd de ikke ville betale, eller at de hadde utnyttet meg. Jeg hadde denne tiden også svært lite sosial kontakt, og ville ikke ta telefonen da familien min ringte meg. Det tror jeg kom av at jeg hadde nok med det inne i meg, og ikke hadde overskudd til å være sosial. Familien min uttrykte da bekymring, og kontaktet diverse steder innen det psykiske helsevern. Jeg fikk tilbud om å komme til time hos psykiater, men ville på det tidspunktet ikke det. Det kom også blandt annet personell fra legevakten opp til meg, for

å se om jeg ville prate med de. Fastlegen min var også hos meg en tur, for å prøve å få meg til å gå opp på medisinen, før jeg ble innlagt.

Jeg har fått høre i ettertid at det ikke likner meg å være redd for sykdom, og at det er noe jeg er da jeg er syk. Den dag i dag er jeg ikke engstelig eller redd, hverken sykdom eller andre ting. Dette er noe jeg har overvunnet gradvis, ved å jobbe mye med meg selv.

Da jeg først ble innlagt på sykehus, samarbeidet jeg meget bra med behandlingsapparatet. Dette har jeg også fortsatt med i ettertid.

Depresjon/angst mestring

Veldig mange av de som er psykiatriske pasienter, sliter med angst og depresjon. En del av behandlingen for dette er medisiner. En annen viktig del av behandlingen er å lære seg å se symptomene og mestre disse. Ved å kjenne symptomene og mestre de får man en mestringsfølelse, og har selv kontrollen over angst/depresjonen.

Jeg har selv slitt med en del angst, og noe depresjon. Angst og depresjon kommer ofte før og etter en psykose. Det er flere måter å mestre disse på. Selv har jeg mestret de meget godt. En fin mestringsfaktor ved angst, er å ikke la seg drive av den. Hvis en holder på med noe og får angst, er det viktig å fortsette med det en holder på med. En lar da ikke angsten styre en, og tar kontrollen over den. Jeg har hatt noen opplevelser med angst i sosiale sammenhenger, og fikk mestret den ved å la den komme og ikke være redd den. Husk, angst er ikke farlig. Den oppleves som ubehagelig, men det ligger ofte følelser skjult bak den. Ved å stå igjennom angsten, og ikke la den styre en, kommer disse følelsene til. Det kan være feks glede, eller andre gode følelser.

Dersom en får angst i en situasjon, er det en grei huskeregel å tenke ”hva farlig kan skje?”. Da en ser at det ikke hender en noe farlig, blir en mindre redd angsten senere. Etter å ha mestret den noe, vil den avta og en har ikke lenger angst for angsten.

Mye av angst går på nettopp angst for angsten. Pasienten er redd angsten skal komme, og utvikler en angst mot den. Da har jeg lært meg å bare la den komme, og tenke inni meg at den ikke er noe farlig. Angst og depresjon henger ofte sammen, så mestrer en angsten vil ofte også depresjonen forsvinne. Det er nettopp ved å mestre og komme igjennom det

vonde, at en får frem det gode. Angst og depresjon legger ofte et lokk over følelse som glede og velvære.

Det er også en veldig fordel å ha noe som opptar en i hverdagen. Dersom en har noe å gjøre, har en ikke ”tid til angsten”. Dette kan være feks en hobby, eller det å trene. Spesielt trening har en stor innvirkning på humør og stemningsleie. Trening produserer endrofiner, som gjør en glad. Det kan også være nok å gå en tur, da en får igang blodpumpa og får impulser utenfra. Da en mestrer angst og depresjon, blir en også mer mottakelig for impulser utenfra. Istedenfor å vende blikket inn i seg selv, får en fokusert på det som er rundt en. Da en kjenner seg trygg, får en tid og overskudd til overs til å vende blikket utover. Det å unngå situasjoner som skaper angst eller depresjon, kan ofte gi nettopp angsten eller depresjonen drivkraft. Da vender en ofte blikket enda mer inn i seg selv, og får ingen mestringsfølelse. Dette påvirker selvbilde, som er en avgjørende faktor for angst og depresjon.

Jeg har erfart at å heller oppsøke situasjoner som gir angst, gjør at angsten omtrent ikke kommer. Ved å ”hoppe i det”, griper man angsten ved roten og overvinner den.

Det å skrive tror jeg kan hjelpe mange som sliter med angst og depresjon. Igjennom å skrive ned hvilke tanker en har, kan det hende mye av de forsvinner. En kan også se på de etter en angst opplevelse, og se hvorvidt de stemmer overens med hva en tenkte/følte.

Jeg har fått høre av behandler og sykepleiere under mine innleggelsler, at jeg har en veldig god mestringssevne. Jeg har blitt rost for å stå i situasjonen, og ikke gå vekk i fra den til tross for angst. Dette tror jeg er mye av nøkkelen til å overvinne angst og depresjon.

Dersom en føler for det kan en også si til seg selv at en ikke er redd. Etter noen omganger med dette, vil selvbildet ens forbedres vesentlig.

Husk at øvelse gjør mester, og at angsten avtar for hver gang en står i den. Det er selvsagt også viktig med medikamentell behandling. Angst og depresjon henger ofte sammen med søvnproblemer, noe som igjen påvirkes av selvbilde. Det er derfor viktig å mestre dette tidlig for ikke å få en feil utvikling.

Dersom en føler for det, kan en også ha med en person som støtte i de vanskelige situasjonene i starten. Så kan en siden gradvis mestre de selv.

Min erfaring er hvertfall at angst og depresjon ikke er farlig, og at en får god erfaring av å mestre de vanskelige situasjonene.

Min psykiske lidelse

Jeg har som sagt vært innlagt på psykiatrisk sykehus 3 ganger. En gang da jeg var 19 år gammel, en da jeg var 23 og en da jeg var 28. Da jeg var innlagt første gang som 19 åring var det for behandling av angst og depresjon. Jeg fikk vite av behandler årsaken til at jeg var blitt syk. Det var at jeg har redusert hørsel, og burde ha brukt høreapparat. Uten å bruke det, gikk jeg glipp av mye i sosiale situasjoner, og utviklet en generell angst med depresjon som følge. Jeg begynte bruke høreapparat, fikk noe angst dempende og kom meg veldig fort til hektene. Siden gikk jeg til oppfølging hos behandler. Andre gang jeg ble syk, fikk jeg diagnosen paranoid Schizofreni. Mitt tidligere sykdomstilfelle hadde da utviklet seg til en psykose. Jeg mistet virkelighetskontakt, og ble mistenksom og usikker på omgivelsene rundt meg. Etter å ha gått på medisiner i 5 år, trappet jeg ned på disse. Dette kombinert med stressfaktorer gjorde at jeg fikk et tilbakefall. Jeg fikk samme diagnosen, men kom meg veldig fort og er den dag idag frisk. Paranoid Schizofreni er en velkjent diagnose. Diagnosen Schizofreni brukes om en rekke lidelser. Jeg har i samtale med behandler, og personell på sykehus sagt at jeg har ”høyt tenkende” tanker. Det har da blitt karakterisert som stemmer, eller som jeg har valgt å kalle det, ”høyt tenkende” tanker. En teori sier at dette er tanker, som kommer borti hørselsnervene og dermed får en lyd. På den måten blir det til en indre stemme.

Jeg har en mild form for diagnosen, og har ikke blitt veldig plaget av stemmene. Jeg har hele tiden visst at det er tankene mine, og følt jeg stort sett har hatt kontroll på de. Det er også tanker som kommer innenfra, og kjennes ikke ut som stemmer utenfra. Da jeg har et hørselstap, som resulterte i min første innleggelse, er det nærliggende å tro at psykosen har vært en videreutvikling av dette. Da jeg har blitt syk, har jeg trukket meg tilbake fra sosial aktivitet, og blitt isolert. Dette tror jeg henger sammen med at jeg har erfart å falle ut av sosiale situasjoner grunnet dårlig hørsel. Dårlig hørsel er også ofte samsvart med paranoia. Da jeg har trukket meg tilbake fra sosiale situasjoner, har jeg først fått en depresjon, så angst og så en psykose. Med de riktige medisinene, har jeg veldig fort kommet meg, og fungert normalt igjen. Imellom innleggelse nummer 2 og 3, tok jeg

utdanning og startet opp eget enmannsforetak med grafisk design. Jeg var lenge yrkesaktiv før jeg ble syk igjen.

Min psykiske lidelse har ikke vært til særlig hinder fra å leve et normalt liv. Jeg lever med lidelsen et tilnærmet normalt liv, med visse forbehold. Andre gang jeg fikk en psykose gikk det også lettere, i og med at jeg hadde hatt det før. Jeg har ikke brukt mye medisiner, og bruker heller ikke mye i skrivende stund. Mine erfaringer med sykdommen, har gjort at jeg har lært meg selv bedre å kjenne og vokst som menneske. Jeg har også fått høre at jeg er velig robust, og vil komme meg helt til hektene igjen. En annen ting jeg har lært er at alle har tilløp til en psykisk lidelse i seg. Det er da det tar overhånd over hverdagen at man har blitt syk. Det er mange som hører stemmer som aldri engang har gått til psykolog. Også er det mange som har problemer, som ikke engang har fått hjelp. Det er også med psykisk sykdom som med annen sykdom. Noen har psykisk sykdom, andre har fysisk sykdom.

Den erfaringen og kunnskapen jeg har gjort meg, igjennom mine sykdomsperioder har gitt meg mye tilbake, mange andre kanskje ikke har.. Jeg har fått høy livserfaring, og lært mye om meg selv.

Jeg klarer få det jeg har opplevd til å snus til noe positivt, og bygge på erfaringene jeg har fått. Sykdommen er også bare en liten del av meg, og ikke noe jeg er. Har man feks eksem, er man ikke eksem. Jeg kjenner også meg selv såpass godt at jeg forstår hvorfor jeg har fått lidelsen jeg har fått. Da klarer jeg se alle de positive egenskapene jeg har, og ikke la sykdommen overskygge..Dette er som sagt bare en liten del av mitt liv, og påvirker ikke livet mitt mye. Da jeg har blitt syk, har jeg nok stilt for høye krav til meg selv. Jeg har heller ikke lyttet nok til kroppens signaler, og vært sårbar for stress.

Det å ha mye å tenke på, er ofte en begynnende faktor for en psykose. Det er viktig å kjenne sine begrensninger, og merke signalene da de kommer. Jeg har nok også hatt en følelse av å oppleve press utenfra, fra omgivelsene rundt meg. Jeg har da jeg har blitt syk, hatt en følelse av at det forventes for mye av meg. Dette er nok en del av sykdomstegnene mine, og gjerne en begynnelse på en psykose.

Det første jeg har merket da jeg har begynt å få en psykose, er at jeg hører stemmer. Eller at jeg tenker veldig mye, og ikke har kontroll på tankene mine. Dette skaper angst, som igjen skaper depresjon. Siden blir det en psykose. Jeg har aldri vært suicidal, da jeg har

vært syk. Derimot har jeg vært redd for hvor dårlig jeg har kunnet bli. Jeg har vært redd for å bli så dårlig at jeg vil gjøre meg selv noe. Det har vært en slags angst for hvor dårlig jeg har kunnet blitt. Jeg har aldri skadet meg selv, eller hatt ønske om å gjøre meg selv noe, men har sagt fra til personell at jeg ikke har følt jeg har hatt helt kontrollen. Det har vært tider der jeg har sagt at jeg tror jeg har hatt best av å ha folk rundt meg. Da har jeg blitt redd for å miste kontrollen, og fått en angst for dette. Denne har midlertidig fort gått over. Den har også kommet da jeg har begynt på et medikament, og jeg tror det har vært en del av en bivirkning.

Jeg har som sagt en mild form for diagnosen min, og har derfor fått veldig gode prognoser da jeg har vært innlagt. Det er en alvorlig diagnose, men med rett behandling og medisiner, har utsiktene vært veldig gode. Det er mange som er langt sykere, og det er da vanskeligere å få til de samme utsiktene. Det blir da vanskeligere for pasienten å komme seg igjennom sykdomsforløpet. Jeg håper derfor at min historie, kan være til hjelp eller gi håp til de som trenger det.

Sykdomsaksept

Et viktig aspekt for å bli frisk er å akseptere sin sykdom. Jeg vet at det for mange er veldig vanskelig. Det er vanskelig å akseptere at ens sykdom har rammet nettopp en selv. Mange lurer også på hva som er galt med dem, siden de har blitt syke. Det er hvertfall sikkert, at ingenting er galt med en. Alle kan få en psykisk lidelse, og alle har hatt, eller kjenner til noen som har det en gang iløpet av livet sies det.

Jeg tror en del som har blitt psykisk syke, føler at de kunne hatt et helt annet liv hvis de bare var friske. De mener sykdommen stopper dem fra å leve et liv de trives med. Det er etter min oppfatning også slik at, de som ikke aksepterer sin sykdom, kan bli mer syke av det. En bruker da mye tid på å feks klandre seg selv, eller reagere med blandt annet sinne mot behandlingsapparatet rundt en. En blir også mindre robust på veien til å bli frisk igjen. Jeg tror det å ikke akseptere sin sykdom, skaper mye negativ energi i en.

Jeg har selv nå akseptert min sykdom fullt ut. Den er en liten del av livet mitt, og hindrer meg ikke fra å leve et normalt liv. Jeg må ta litt medisiner, ellers kan jeg leve et normalt liv. Skal en akseptere ens sykdom, tror jeg det er en fordel å ha stor personlig innsikt i seg

selv. At en har blitt syk er en liten negativ ting, imens en har mange positive sider ved seg. Disse tror jeg henger sammen. Siden en er den personen en er, har en en viss sårbarhet ved sin personlighet som har gjort en syk.

Noe som er viktig på vei til å akseptere sin psykiske lidelse, er å ikke skamme seg over den. Det er ingenting å skamme seg over. Alle kan få en psykisk lidelse, og alle har tilløp til det i seg. Det er da det tar overhånd i hverdagen at en har blitt syk. Da trenger en tid og hjelp til å komme tilbake til sitt gamle jeg. Det finnes mange som har tegn på psykisk lidelse, som lever helt fint med det uten medisiner og hjelp. Ved å akseptere sin sykdom, gjør en seg selv en stor tjeneste. Det tar vekk en byrde fra ens skuldre, og en aksepterer også seg selv. Jeg tror det hjelper veldig på vei å fokusere på ens positive sider. Dersom en bruker tid på å finne ut de positive sidene en har, vil en kunne se at en er et menneske bak symptomene og sykdommen. Jeg tror det kan være god drahjelp i å fokusere på personligheten til en med psykisk lidelse, og ikke bare sykdom. Ellers tror jeg det kanskje lett kan bli for mye fokus på sykdommen, og bli litt negativt.

Selv har jeg fortalt om hvilke evner jeg har, og hva jeg liker å gjøre til behandler, så mye av timene kan gå til dette. Jeg gleder meg da til timene, og får pratet med en uavhengig om akkurat det jeg vil. Nettopp det å prate med en utenforstående opplever jeg som veldig positivt. Dersom en aksepterer sin sykdom, er det langt lettere å håndtere den. Symptomer som angst og depresjon, er veldig mye lettere å overvinne dersom en har akseptert sin lidelse. En får da overskudd til å jobbe med seg selv.

Ved å hele tiden ha en negativ holdning til at en er, eller har vært syk, tror jeg en drar seg selv nedover istedenfor oppover. En bør heller fokusere på det som er positivt med en selv, og bruke tid på de sidene av seg selv. Alle har egenskaper og evner de vil få mye igjen for å kunne arbeide med. Da tror jeg midlertidig en må akseptere sin sykdom først, for å nå inn til de.

Husk at en er akkurat den samme selv om en har en psykisk lidelse. Den gjør ingen forskjell på en. Mange føler nok at de er til belastning for de rundt, siden de er syke. Dette vet jeg at det veldig ofte bare er de selv som føler. Nettopp det tror jeg kan være et problem for mange pasienter. At de føler på ting, de kun føler på selv. Eller har en oppfatning av hvordan folk ser på de som ikke stemmer. Dette er nok med på å få en del

dårligere, fremfor friske. Det å tenke på om en er en byrde for andre, bør en ikke ha itillegg til det en har å tenke på med seg selv.

Da en aksepterer sin sykdom, ser en også lysere på fremtiden og får frem følelser som glede og selvtillit. Nettopp selvtillit er noe mange psykiatriske pasienter sliter med, og nok er en årsak til at de er syke etter min oppfatning. Derfor hjelper det å jobbe med å se sine positive evner og egenskaper.

Et normalt live med psykisk lidelse

Jeg har, sikkert i likhet med en del andre, levd et normalt liv med min psykiske sykdom. Det er noe jeg verdsetter høyt, og får inntrykk av at jeg er heldig som er velfungerende med sykdommen. Jeg lever et tilnærmet normalt liv. Jeg må ta noe medisiner, og går til behandling/oppfølging. Ellers lever jeg et normalt liv. Det er visse forbehold jeg må ta, som å være litt forsiktig med alkohol. På den andre siden, er det svært mye jeg kan gjøre, som kanskje ikke mange andre kan. Med min erfaring fra å ha vært syk, tror jeg også at jeg har lært mer av livet. Denne livserfaringen tror jeg kan gjøre at jeg klarer se positivt på mye en del andre ser negativt på. Jeg tror også jeg har lært meg å ikke bry meg om bagateller, og være fornøyd med et livet jeg har. I stedet for å hele tiden ønske mer, lever jeg livet pr dag, og tar til takke med det jeg har.

Det er mange som har psykiske problemer som ikke får hjelp. Dette fordi de ikke oppsøker det selv, eller at ikke omgivelsene tar til tiltak. Jeg har fått den hjelpen jeg trenger, og dermed kommet meg til hektene igjen etter tøffe perioder. Dette er noe jeg mener man skal være glad for, og sette pris på at hjelpen finnes. Jeg er veldig glad, den dag i dag, for at jeg kan leve et normalt liv med min lidelse. Det er mange som er langt mer rammet av en psykisk lidelse enn meg, og jeg håper denne boken kan være til hjelp for de. Da jeg lever et normalt liv med min sykdom, håper jeg at jeg ved å fortelle om det, kan gjøre at andre også kanskje kan leve et normalt liv med sin lidelse. Jeg håper at andre kan få et nytt syn på ting, og kanskje lære noe nytt igjennom mine syn på ting og mine erfaringer.

Mye av grunnen til at jeg kan leve et normalt liv med min lidelse, ligger nok i min innsikt i sykdommen, og at jeg har mestret den veldig godt. Som nevnt tidligere har jeg mestret mye angst og noe depresjon. Jeg har bestemt meg for å leve så normalt som mulig, og ikke la angst og depresjon være en hindring for meg. Da har jeg overvunnet dette, og blitt trygg i situasjoner der jeg var redd. Dermed har jeg kunnet gjøre normale ting, som de som ikke har vært psykisk syke gjør. Min innsikt i sykdommen, har hjulpet på vei til å bli kvitt angst og depresjon. Jeg har med innsikten klart å se ting fra et objektivt ståsted, og sett at angsten ikke er noe å frykte. Min innsikt har også gjort at jeg har klart å tenke rasjonelt, og se positivt og lyst på fremtiden.

Etter at jeg var innlagt for 2 gang som 23 åring, tok jeg etterhvert meg en jobb i Posten. Der jobbet jeg til tider veldig mye, og trivdes godt med å være ute i arbeidslivet. Jeg klarte arbeidsoppgaver i likhet med de andre som jobbet der. Jeg valgte å ta jobb i Posten, for å komme meg ut i arbeidslivet igjen, etter å ha vært arbeidsledig i lang tid. Jeg ville se at jeg mestret en vanlig jobb, og gi meg selv god selvfølelse ved å ha et normalt arbeidsliv. Siden tok jeg utdanning, og ble grafisk designer. Ved siden av dette har jeg hatt et normalt liv med venner og familie.

Min psykiske sykdom har altså ikke vært til noe hinder for meg, fra å leve et normalt liv. Den dag i dag er jeg på vei ut i arbeidslivet igjen som grafisk designer, og jobber smått med mitt eget enmannsforetak innen grafisk design. Jeg bor for meg selv, og klarer alle dagligdagse gjøremål. Ellers har jeg et sosialt aktivt liv med familie og venner.

Jeg har fått høre av behandler og annet personell at jeg er veldig robust, og derfor fått veldig gode prognoser. Med robust, mener jeg at jeg har styrke og er oppvakt som person. Dette har hjulpet på vei til å komme igjennom tøffe tider, og gitt meg styrke. Det er nok mye av årsaken til at jeg idag lever et normalt liv med min lidelse. Jeg har fått høre at jeg klarer mye mer enn mange andre med psykisk lidelse, og at det er et veldig positivt tegn. Da jeg har vært igjennom tøffe tak, har jeg blitt fortalt at jeg må prøve finne balansegangen imellom hvor mye og lite jeg skal ha å gjøre. Denne balansen er ikke alltid like lett å finne, men min erfaring er at den kommer litt av seg selv dersom man prøver og feiler litt.

Nettopp det å prøve og feile litt, er noe av grunnen til at jeg er kommet så langt som jeg er idag. Jeg har satt meg selv på prøve i enkelte situasjoner, og lært noe nytt av det.

Dermed har jeg jobbet mye med meg selv, igjennom å oppsøke litt vanskelige situasjoner.

Mine erfaringer med psykiatrisk behandling

Jeg har igjennom mine 3 sykehusopphold, erfart mye fra psykiatrisk behandling.

Jeg kom på psykiatrisk sykehus første gang da jeg var 19 år for behandling av angst/depresjon. Senere har jeg fått behandling for psykose ved to tilfeller.

Jeg har mange veldige positive erfaringer fra psykiatrisk behandling, og har fått veldig gode prognoser ved alle tilfeller. Jeg har fått føle at jeg har veldig god innsikt i sykdommen, og at jeg samarbeider meget godt med hjelpeapparatet. Det at jeg er positiv som person, har nok hjulpet meg igjennom tøffe tider.

Jeg har også blitt fortalt at jeg har en rasjonell tankegang, og veldig god mestringsevne.

Da det gjelder erfaringer jeg har hatt med psykiatrisk behandling, er disse veldig gode.

Jeg har opplevd mine sykehusopphold som positive, og følt at behandlingen har hjulpet.

Jeg har klart å se det som er ment som omsorg innenfor psykiatrien, og hatt en positiv innstilling til hjelpeapparatet rundt meg. Det er nok mange psykiatriske pasienter som ikke ønsker samarbeide med behandlere, og er motvillige til behandlingen. Det er også mange som ikke vil ta medisiner, eller slutter på disse etter egen vurdering.

Jeg har alltid fulgt behandlingen, og tatt de medisiner jeg er foreskrevet på riktig måte.

Dette er mye av grunnen til at jeg har kommet meg veldig fort, og veldig mye etter en psykose. Da det er mange som er motvillige til psykiatriens behandlingsmetoder, håper jeg boken min kan være til hjelp og inspirasjon for mange. Mye av grunnen til at jeg har skrevet denne boken, er at jeg har en veldig positiv historie å fortelle. Det er mange negative historier fra psykiatrien, og jeg ønsker komme med en positiv side. Jeg håper at boken kan gi også de som ikke har en psykisk lidelse, mer forståelse for det, og være en gledelig historie.

Da det gjelder å gå til behandling i psykiatrien, er det viktig med tillit som pasient. En må stole på behandleren, og apparatet rundt ellers. En rasjonell tankegang kommer også veldig godt med. Det kan også kreve tålmodighet, da en er under behandling og ønsker å

bli bedre. En tankeregel som har hjulpet meg litt, er å tenke ”hva galt kan skje om jeg tar medisiner, og samarbeider i behandlingen?”. Dersom en har angst, eller er skeptisk til medisinene, kan det være greit å spørre seg hva som er det verste som kan skje om en tar de.

Det er mange tiltak innenfor behandling i psykiatrien. En er samtale med behandler. Andre er samtale grupper, familiegrupper osv. Det er mange som kvier seg for å delta på disse. Det viser seg midlertidig at de som er med på feks familiegruppe, har langt mindre fare for tilbakefall. Jeg har selv deltatt villig i familiegruppe, og har gode erfaringer fra det. Da jeg kom ut fra sykehus sist, tenkte jeg at jeg bare skulle slenge meg på det som var av tilbud. For igjen, hva er det verste som kan skje? En kan alltid prøve det, og mange vil nok få en mestringsopplevelse av å gjennomføre det.

Jeg har også veldig gode erfaringer med å være åpen i samtale med behandler og annet personell. Det hender heller ingenting farlig om en er åpen. Det er hvertfall noe jeg har erfart. Hvis en sier det slik som det er, er det også lettere for apparatet rundt å hjelpe en. Jeg har som sagt veldig gode erfaringer med å være åpen, igjennom blandt annet å få den rette hjelpen. Jeg har også fått mye mer ut av samtaler med behandler ved å være åpen om hvordan jeg har det. Det å være åpen er noe jeg tror mange kvier seg for, men tror det kan hjelpe mange på vei til å bli bedre.

Jeg har alt i alt en veldig god og positiv erfaring fra behandling innen psykiatrien. Mye av grunnen til dette kan også være min innsikt i sykdommen. Med sykdomsinnsikt lærer man å se varselsignaler, og forstår sykdommen. En kan da gripe inn med tiltak tidlig, og få en best mulig prognose. Min holdning har også hjulpet meg mye. Jeg har fått høre at jeg har en fin holdning til at jeg har vært syk. Også har jeg en positiv innstilling til både sykdom og behandlingen. Ved å ha en fin holdning, og positiv innstilling, hjelper en seg selv mye på vei. Jeg har også fått høre at jeg er sterk som person, og mestrer mange aspekter av sykdommen på en meget god måte. Det er mye av dette jeg ønsker formidle, og håper kan hjelpe andre i samme situasjon.

Sykdomsinnsikt

Da en får en psykisk lidelse, er det en ressursfaktor med sykdomsinnsikt. Ved å ha innsikt i sin lidelse, lærer en dens kjennetegn. En kan da tidlig iverksette tiltak som gjør at ikke man blir så syk. En kjenner da varsels signalene og handler fort Det er også lettere å gjøre de rette tingene dersom en vet hva ens lidelse går ut på. Selv har jeg veldig god sykdomsinnsikt, og den har vokst fra første gang jeg fikk en psykose til annen gang. Jeg vet om mine varsels tegn, og får handlet for å stoppe utviklingen tidlig. Ved behandling hos behandler og på behandlingspost, har jeg fått høre at jeg har en veldig fordel med min sykdomsinnsikt. Den hjelper meg til å handle rett i situasjoner, og tenke rasjonelt. Sykdomsinnsikt er nemlig en avgjørende faktor da det gjelder feks angst og depresjons mestring. Det å ha innsikt gjør også at en mye lettere kan se hvorfor en føler seg som en føler seg, eller hvorfor en har en dårlig dag. En klarer da se årsaken bak det. For min egen del har jeg merket at jeg har blitt sliten, eller fått noe angst, etter dager der jeg har gjort veldig mye. Dette gjelder i hovedsak i tiden rundt en psykose.

Tilbakemeldingene jeg har fått fra behandler, og annet personell fra behandlende post, føler jeg har hjulpet meg på vei til å bli frisk. Det å se at mine oppfatninger av meg selv stemmer overens med andres, har hjulpet meg på veien. Jeg opplever å ha fått veldig mange positive tilbakemeldinger, og fått skryt for hvordan jeg har håndtert min sykdom. Igjennom sykdomsinnsikten min, har jeg klart å tenke tanker som beroliger meg selv i vanskelige situasjoner. Ved angst opplevelser har jeg klart å tenke at det ikke er farlig, og at jeg ikke behøver flykte vekk fra situasjonen. Jeg har også fått et godt selvbilde, ved å fått høre at jeg er oppegående og velfungerende med sykdommen. For meg er den ikke noe hinder, men noe jeg forsøker vende om til noe positivt. Jeg er av oppfatning av at det kan komme noe godt ut av det meste.

Som sagt er sykdomsinnsikt avgjørende for hvordan en handler. Den gjør også at en kjenner seg selv bedre. En får en bedre selvinnikt. Kombinasjonen imellom sykdomsinnsikten, og selvinnikt, tror jeg er av avgjørende betydning for hvorvidt en blir frisk. Dersom en feks har en god dag, og ikke har sykdomsinnsikt kan en kanskje tro at en er blitt helt frisk. Dermed kan en sette seg for høye mål, eller "ta seg vann over hodet". En annen viktig faktor med sykdomsinnsikt, er at en lettere kan se hva en må igjennom for å bli frisk. At det går litt opp og ned en periode, er en del av det å bli frisk. Da det har

gått bra en lengre stund, er det heller ikke unormalt at det går litt i motbakke igjen. Med sykdomsinnsikt er en beredt på disse tingene, og det begrenser gjerne hvor dårlig en blir. En klarer å tenke at det egentlig går fremover, selvom det ikke kjennes sånn akkurat da. Med selvinnsikt vil en lettere kunne finne balansegangen imellom hvor mye og lite en bør ha å gjøre. En vil se at en av og til bør holde igjen, for ikke å bli for sliten. En vil også se hvilke områder en er sterk på, og hvilke en er svak på med selvinnsikt og sykdomsinnsikt.

For meg har innsikten jeg har i sykdommen min, vært helt avgjørende for at jeg har blitt frisk. Jeg har da hatt kontroll på symptomene, og handlet riktig i situasjoner. Jeg tror mange kan få bedre sykdomsinnsikt ved å trene på vanskelige situasjoner. Utfordringer skaper mestringsfølelse, og en lærer seg selv og sykdommen bedre å kjenne.

Jeg tror også innsikt kommer med erfaringer. Desto mer jeg har erfart, desto mer robust og vitende har jeg blitt. Jeg har fått høre at ingen viten er mer nyttig enn fra den som har opplevd det selv. En kan gå aldri så mye skole, men kunnskapen til en som har vært igjennom det er den mest verdifulle.

Fordommer

For de som har en psykisk lidelse, tror jeg det er mange som føler det er mye fordommer mot folk med en psykisk lidelse. Det er nok mange som er psykisk syke, som opplever det slik at andre ser ned på de dersom de får vite at de har en psykisk lidelse. De føler nok på at de har fått en psykisk lidelse, og trenger hjelp. Da de frykter andres fordommer, tror jeg en del føler skam pga sin psykiske sykdom. De føler nok på at ikke de klarer ta vare på seg selv, og at de har fått en sinnslidelse.

Jeg har fått et solid inntrykk av at det er langt færre fordommer nå, enn det var før i tiden. Det har nok blitt større allmenn kunnskap på psykiske lidelser, og lidelsene har nok blitt mer vanlige enn de var før. For en god stund siden, var det nesten ikke noe som het psykisk lidelse. I dagens samfunn er det blitt lagt langt mer vekt på å opplyse om psykisk helse, og det er langt større fagkunnskap på området. Før kunne personal på psykiatrisk sykehus være redd for de med psykisk sykdom. Med kunnskapen og viten man har om

det nå, er det nok et nærmere bånd imellom pasient og personal. Mye av uvitenheten og fordommene, har gått over i kunnskap og forståelse.

Det er selvsagt enda en del med fordommer mot psykisk lidelse. Dette er nok gruppen folk som ikke har kjennskap til det. Mangel på kunnskap skaper fordommer. Da det er ukjent, og en ikke vet noe om det, danner en seg sin egen oppfatning. Denne stemmer sjelden overens med virkeligheten. Dersom en er redd for fordommer, tror jeg det kan være greit å tenke at det finnes fordommer mot veldig mye. Det som skiller seg litt ut fra det vanlige, kan pga mangel på kunnskap bli sett på som avvik.

Min lidelse, paranoid shizofreni, har det vært veldig mange fordommer mot før i tiden. Dette mye fordi psykiske lidelser ikke var noe man pratet om. Det var tabu å ha en psykisk lidelse, eller kjenne til en som hadde det. Da det ble tatt avstand fra dette, bygde det seg opp fordommer. Det ble nok sett på som et avvik å være psykisk syk før i tiden. I dagens samfunn er det blitt bedre, men er nok et lite stykke å gå enda. Det er ikke lenger skam å ha en psykisk lidelse, og det er langt større åpenhet rundt det. Flere kjente personer har hatt en psykisk lidelse, og fortalt åpent om det til media. Det tror jeg nok kan hjelpe andre i samme situasjon. Det er ikke lenger sånn at de med psykisk lidelse er ”gale”, og er på ”galehus”. Hvertfall blitt langt mindre slik.

Selv er jeg ikke redd for fordommer mot min psykiske lidelse. Da fordommer er mangel på kunnskap, er det rett og slett bare uvitenhet. Det er akkurat som fordommer mot andre ting. Jeg tror de fleste mennesker har ett eller annet med seg, som en finner ut dersom en blir kjent med de. Det er synd at en del føler på at andre har fordommer mot de pga deres psykiske lidelse. Særlig da det bare skyldes mangel på kunnskap.

Jeg tror mye av problemet med fordommer, kan være at det hindrer åpenhet. De som er redd fordommer, tror jeg har vanskeligere for å være åpne om sin sykdom. De blir kanskje redde for å fortelle hvordan de har det, i frykt for hva folk vil tro. Dermed kan de bli sittende alene med mye. Tror også det er mange som sliter, som ikke får hjelp, da de ikke tør å fortelle til de rundt seg hvordan de har det. En del lukker det kanskje inne i seg, da de føler det er noe de ikke burde prate om.

Selv vet hele min familie og alle mine venner om min psykiske sykdom. Jeg har erfart at det ikke er noe å være redd for å fortelle om det. Det har ikke vært noe mystikk rundt min psykiske sykdom fra venner eller families side. Jeg har heller hatt veldig positive

erfaringer ved å fortelle om det. Da jeg har fortalt det til venner, har vi snakket om det en liten stund, før praten går over i noe annet. Jeg tror mye av grunnen til at jeg har vært så åpen om min sykdom, er at jeg ikke har frykt for fordommer.

Mitt opphold på behandlingspost

Etter mitt 3 sykehus opphold, og min 2 psykose, hadde jeg som nevnt et opphold på en behandlingspost. Jeg ble skrevet ut fra sykehuset etter 4 uker, og vendte hjem til leiligheten. Da jeg slet en del økonomisk, prøvde jeg å begynne å jobbe med enmannsforetaket litt for tidlig. Jeg hadde heller ikke begynt på anti-deprissiva, og disse faktorene i sammen, gjorde at jeg fikk en depresjon med angst. Det er også, som jeg har nevnt tidligere, vanlig at en kan få en depresjon etter en psykose. Da følger også gjerne en del angst med. Da jeg hadde en del gjeld, brukte jeg mye tid på å fundere på hvordan jeg skulle løse min økonomiske situasjon. Jeg startet da opp med enmannsforetaket mitt, og det ble for tidlig å begynne å jobbe igjen.

Da jeg begynte å bli dårlig, dro jeg ned på legevakten. Der fikk jeg høre om en avlastningsenhet, som jeg kunne komme inn på ikke så lenge etterpå. Dette var en enhet med sykepleiere, men ikke psykolog eller lege. Tiden frem til jeg kom inn der, tilbrakte jeg en del hjemme hos mine foreldre. Jeg tror jeg fikk plass cirka en ukes tid etter jeg hadde vært på legevakten. Da jeg var på avlastningsenheten, begynte jeg på anti-deprissiva, og fikk en litt kraftig bivirkning i oppstartsfasen. Jeg ble da redd for å miste kontroll over tankene mine, og bli så dårlig at jeg ville gjøre meg selv noe. Dette kan enklere betegnes som angst. Jeg fikk da høre at det er vanlig at det kan forekomme angst da man starter opp på anti-deprissiva. Da jeg pratet med min behandler, sa jeg at jeg følte jeg trengte et sted med mer personell, og en behandler. Jeg følte på denne tiden, at jeg hadde best av å ha folk rundt meg.

Da jeg ble dårlig en kveld, var jeg igjen en tur på legevakten, og fikk noe beroligende. Jeg husker at jeg også da fikk høre at jeg hadde veldig gode utsikter til å bli frisk. Den depresjonen og angsten jeg hadde, ble jeg fortalt at jeg ville komme meg igjennom.

Etter samtale med min behandler, ble vi enige om at det beste for meg ville være å komme inn på en behandlingspost. Et par dager etterpå hadde jeg en samtale med min hovedbehandler, og behandleren på behandlingsposten. Et par dager etter det igjen, forflyttet jeg meg til behandlingsposten. Jeg fikk der en primærkontakt, og hadde en innledende samtale med behandler og et par sykepleiere. Jeg fikk da et godt inntrykk av stedet, og skjønte jeg hadde kommet til rett plass. Behandleren på posten, mente jeg kunne ha godt av å være der i 2 måneder, noe jeg sa meg enig i. Jeg ville under oppholder ha samtale med behandler en gang i uken, og følge behandlingsopplegget på posten ellers. Jeg ville også bli mye observert av personalet, slik at de kunne følge med på hvordan det gikk med meg.

Det tok ikke lange tiden før jeg fant meg til rette på posten. Jeg ble også ganske fort kjent med flere av de andre pasientene. Dagene kunne bli noe lange, men jeg merket jeg hadde godt av å være der. Jeg brukte en del av tiden på å spille biljard med kontaktpersonen min, og høre en del på musikk.

Etter noen uker på posten, bestemte jeg meg for å prøve meg uten beroligende medisiner. Jeg dro kort tid etterpå en tur på kino, og fikk en angst opplevelse der. Dette ble av behandleren min beskrevet som panikk angst. Da jeg fikk den opplevelsen, mestret jeg det likevel veldig godt. Jeg forholdt meg rolig, og ble sittende til den gikk over. Den varte da 1-2 minutter. Siden hadde jeg en eller to opplevelser med angst/panikk angst, før den ble borte. Da jeg hadde disse opplevelsene, brukte jeg beroligende i kortere perioder etterpå. Siden klarte jeg meg uten beroligende.

Jeg husker jeg etter en månedens tid av oppholdet mitt, fikk høre at jeg hadde gjort en veldig jobb med meg selv. Personalet oppfattet det som at ting virkelig gikk den riktige veien, og at jeg var blitt mye bedre siden jeg kom dit. Dette opplevde jeg også selv, og det var godt å kjenne fremgangen. Jeg pratet etterhvert en del med personalet, og de andre pasientene om musikk. Jeg fortalte at jeg hadde laget sanger før, og spilt de inn på cd. Jeg husker da en av personalet oppfordret meg til å begynne med det igjen, da det er en veldig bra hobby. Ellers fikk jeg høre at jeg klarte langt mer enn de andre pasientene på posten, og at jeg ville komme helt tilbake til meg selv igjen. Flere av personalet lot seg imponere av min sykdomsinnsikt, og evne til å jobbe med meg selv. Familien min sa også at de merket vesentlig forskjell på meg, da de var på besøk.

Det var en på posten jeg ble godt kjent med etterhvert, og vi bestemte oss for å ta en shopping tur til Sverige. Da vi nevnte dette for personal og behandler, opplevde jeg at de var veldig positive til at vi skulle på dagstur. De mente det var veldig bra at vi fant på noe, og fikk kommet oss litt ut på det virkelige liv. Pasienten jeg ble kjent med, og meg, støttet hverandre litt opp igjennom oppholdet på posten. Sverige turen ble veldig bra, og gikk helt fint for seg.

Under mitt opphold på behandlingsposten, hadde jeg også en periode da jeg gikk på fontenehuset i Oslo. Fontenehuset er et sted for alle som har en psykisk lidelse. Stedet drives av brukerne, og har flere ulike enheter. Da dagene på posten kunne bli litt lange, trengte jeg noe å gjøre, og syntes fontenehuset passet meg. Jeg likte stedet godt, og gikk dit også litt etter at jeg var kommet hjem til leiligheten. Siden ble det for liten tid til at jeg kunne prioritere å dra dit.

Alt i alt, hadde jeg et godt opphold på behandlingsposten, og ble kjent med en del nye mennesker. Veldig mange av erfaringene mine derfra er positive, og jeg fikk det ut av oppholdet som jeg hadde ønsket.

Kan til slutt legge til at jeg ble tilknyttet en sosionom på posten, og fikk veldig god hjelp i henhold til økonomien. Under oppholdet fikk jeg også balansert utgifter med innkommende penger på kontoen. Da jeg var ferdig med oppholdet, var altså økonomien min i orden. Denne hadde som sagt en innvirkning på mitt sykdomsforløp den gangen.

Mitt opphold på rehabiliteringspost

Da jeg var 23 år hadde jeg som nevnt tidligere mitt andre opphold på psykiatrisk sykehus. Det var første gang jeg hadde en psykose, og fikk diagnosen paranoid shizofren. Jeg var da på sykehus i mellom 2 og 3 måneder. Da det var første gang jeg hadde en psykose, var det hele nytt for meg. Det tok derfor lenger tid å komme seg, enn da jeg fikk det for andre gang og hadde opplevd det før.

I samtale med min behandler på sykehuset, kom jeg frem til at et lengre opphold på en rehabiliteringspost ville passe meg best. Jeg hadde ikke egen leilighet, og følte jeg ikke var kommet meg ordentlig etter psykosen. Det å bestemme meg for å bo på en

rehabiliteringspost, var ingen lett avgjørelse da jeg var redd og usikker. Jeg fikk høre mye positivt om posten, og var på en omvisning. Jeg syntes da stedet virket greit, og bestemte meg for å ta en ledig plass der. Oppholdstiden på posten var satt til 1-2 år, noe jeg da syntes virket veldig lenge. Dette hadde nok mye å gjøre med usikkerheten min rundt å flytte inn dit.

Da jeg kom dit første dag, hadde jeg en innledende samtale og fikk hilst på de andre medpasientene. Jeg var da ganske stille og tilbaketrukket, noe jeg var en liten stund ut i oppholdet. Da alt var så nytt, prioriterte jeg å komme meg inn i rutinene på posten, og bli kjent med min kontaktperson. Jeg brukte derfor mesteparten av tiden de første ukene på å få en best mulig oversikt over aktiviteter, og som sagt rutiner på posten. Dette fikk jeg mye igjen for senere, ved at jeg følte meg trygg der. Da jeg var kommet inn i rutinene og husreglene på posten, merket jeg at jeg ble gladere og lettere til sinns. Det føltes som en mestring å ha klart det helt på egenhånd. Det gikk også ganske fort, og da jeg først var blitt trygg og husvarm der, så jeg positivt på resten av mitt opphold der. Jeg ble gradvis kjent med medpasientene, og ble ganske sosial ettersom tiden gikk. Etter en stund på posten, sa min kontaktperson at jeg hadde kommet meg betraktelig siden jeg kom dit. Jeg var ikke lenger stille og sjenert, og hadde blitt godt kjent med de fleste på posten. Personalet på posten, og min behandler sa da at jeg hadde veldig gode utsikter for å kunne bli frisk. Da jeg var på posten, hadde jeg ikke så mye kontakt med venner utenom. Dette henger noe sammen med at dette var i Stavanger, og de fleste av mine venner bor i Oslo. Jeg hadde likevel et sosialt aktivt liv, med nye venner jeg fikk på posten og fra min tid på sykehuset. Da det var første gang jeg hadde hatt en psykose, følte jeg det også naturlig at det ble slik.

Igjennom mitt opphold på posten, la meg og min kontaktperson en handlingsplan for mitt opphold der. Denne inkluderte også noe av planen videre, etter endt opphold. Jeg holdt meg veldig godt til planen, med unntak av noen få tilfeller. Mye av erfaringene jeg skriver om i denne boken, er hentet fra mitt opphold på rehabiliteringsposten. Da jeg ikke hadde så mye å gjøre med venner utenom fra psykiatrien, ble det mye erfaringer jeg tok med meg derfra. Veldig mange positive erfaringer, med unntak av noen få negative. De negative erfaringene dreide seg mest om medpasienteres holdninger, og innstilling til å være på posten.

Jeg hadde en positiv holdning til å være der, og opplevde at noen av de andre ikke hadde det. Da en først er et slikt sted, synes jeg en bør ha en fin holdning til det, da en negativ holdning ikke hjelper en på vei. Det var også der jeg erfarte en del av den negative holdningen til psykiatrien som ganske mange har. Jeg ønsker med å skrive denne boken, å ha en positiv vinkling. Jeg håper at min positive historie, gjerne kan gjøre at andre som har det tøft kanskje kan innlære seg mer positive holdinger. Alt er selvsagt ikke positivt. Jeg har vært igjennom tøffe perioder, og måtte jobbe veldig med meg selv, men har kommet godt ut av det. En del av det som kreves for å bli frisk, er tålmodighet. En må gi det tid, og ta en dag av gangen. Da er sjansen stor for at det gradvis letter opp, og blir bedre. Å bo over ett år på rehabiliteringspost, var på noen måter en tålmodighets prøve, men jeg er glad jeg valgte det den dag i dag.

Psykiatrien som omsorg

Da det gjelder omsorg i psykiatrien, er det mange med psykisk lidelse som har motforestillinger mot denne. Jeg har erfart at mange pasienter er svært kritiske til behandling, og mener behandlingen bare gjør vondt verre. Også mange som mener de ikke trenger, eller at de bare blir dårligere av medisiner. Det gjør at de ikke blir friske, og gjerne blir dårligere da de kutter ut medisiner, eller ikke følger behandleren sine råd. Jeg har erfart at en del pasienter er sinte på behandlere, og psykiatriens metoder og hevder at behandleren bare gjør de dårligere. De mener det behandleren og hjelpeapparatene sier, er sludder og vås. Mange får også en opplevelse av at de blir sett ned på under opphold på sykehus. De mener personalet ler av dem, og noen mener også behandlingsmetodene umulig kan være lov. Disse tror jeg desverre bruker mye tid og krefter på å motsette seg behandlingen. De får da ikke overskuddet til å bli friske. En må ta til seg hjelpen en får, for å bli frisk. En bør heller bruke kreftene på å se til at en får den behandlingen og omsorgen en trenger. En har krav som pasient innen psykiatrien, og bør heller bruke tiden på å se at en feks får den hjelpen en har krav på.

Da det gjelder psykiatrien som omsorg, er jeg av oppfatning at det aller meste er ment slik. Da en er psykisk syk, er det viktig å komme til behandling, og bruke medisiner. Det

brukes i noen tilfeller tvangsinnleggelse, og det er en av tingene mange pasienter blir rystet av å oppleve. En tvangsinnleggelse er ment som omsorg, da vedkommende ikke selv klarer skaffe seg hjelpen han/hun trenger. En kan si at en tvangsinnleggelse er hjelp til å få hjelpen en trenger. Da en person er syk, og feks redd, kan vedkommende være redd for å oppsøke hjelpen. Ordet "tvangsinnleggelse", blir ofte oppfattet feil etter min mening. Det er til ens eget beste å komme til behandling, og være under oppsyn av profesjonelle. Det er heller ikke rart at en del blir tvangsinnlagte mener jeg. En vet kanskje ikke hvor hjelpen er å få, og kan også føle at en ikke vil være "til bry".

Jeg har selv vært innlagt på tvang ved mine to siste innleggelse. Første gang ble jeg noe overrasket over at jeg selv ikke klarte oppsøke hjelpen, eller helt forstå at jeg trengte medisinerne. Jeg opplevde det likevel ikke som noe annet enn å komme til rett sted og bli tatt vare på. Jeg var redd og usikker på omgivelsene rundt, men kom meg fort til hektene da jeg begynte ta medisinerne. Jeg ble raskt overført til frivillig opphold, så lenge jeg ikke ville avslutte oppholdet. Annen gang jeg var innlagt på tvang, ble jeg overført til frivillig etter rundt en ukes tid, og samarbeidet hele tiden med personell og behandler.

Da en blir innlagt på tvang, er det fordi det må sørges for at en får den behandlingen en trenger. Jeg tror årsaken til at det blir en del tvangsinnleggelse, ligger i nettopp at personen har vanskelig for å se det selv. Det synes jeg ikke er så unaturlig, da et psykiatrisk sykehus på en måte ikke er noe en ønsker seg inn på. Mange som er tvangsinnlagt er det for første gang også, og da er jo det hele nytt for en.

Jeg for min del så ikke at jeg trengte så mye hjelp som jeg gjorde før jeg ble innlagt. Jeg prøvde klare det selv, og ville helst ikke trenge så mye hjelp.

Et annet grep innenfor psykiatrien er tvangsmedisinering. Jeg har blitt tvangsmedisinert en gang, og tror det er ganske vanlig innenfor psykiatriske sykehus. Dette er igjen også ment som omsorg, og til ens eget beste. En føler seg kanskje ikke beredt til å ta medisinerne, eller er på et nytt, ukjent sted og føler seg kanskje ikke vel med det.

Jeg for min egen del, utsatte å ta medisinerne så lenge, at jeg til slutt ble tvangsmedisinert. Jeg følte meg litt usikker på hvordan medisinerne var, og følte meg ikke helt trygg på å ta de. Da jeg først hadde fått de en gang, tok jeg de selv, og brukte de hver dag i 5 år. Det henger nok sammen med min personlighet. Jeg kan være noe usikker på det jeg ikke kjenner til. Men da jeg først føler meg trygg på det, føler jeg meg vel med det.

Jeg tror mange flere kunne blitt friske hvis de klarte se omsorgen de får innenfor psykiatrien. Ser man den, samarbeider man mer i behandlingen og prognosene blir bedre. Dette henger nok sammen med innsikt, og aksept av sykdommen. To viktige faktorer for å bli frisk.

Kreativitet og trening som terapi

Før min siste innleggelse på sykehus, tok jeg som nevnt utdanning til å bli grafisk designer. Under utdannelsen lærte jeg å bruke mine kreative sider i skapelsen av design. Jeg jobbet også en stund med mitt eget enmannsforetak. Her fikk jeg videreutviklet mine ferdigheter som grafisk designer, og bedret mine kreative sider.

Da jeg ble innlagt, var det noe som het kreativ gruppe på sykehuset. I denne gruppen kunne man utfolde seg igjennom å tegne, male eller annet. Dette var en del av behandlingen, og jeg så fort dens betydning. Da en har en psykisk lidelse, og er syk, kan det hjelpe å uttrykke seg visuelt. Da en ikke føler seg bra inne i seg, hjelper det å skape noe utifra en indre visjon. Dersom en tegner eller maler, danner en seg gjerne et indre bilde av hvordan resultatet skal bli. Da en jobber med å gjenskape dette indre bildet, igjennom å feks male eller tegne, får en jobbet med sitt indre på en positiv måte.

En får skapt noe, og det hjelper godt på humøret og også ofte selvfølelsen.

Da en jobber med noe kreativt, får en også noe å være opptatt av. Det gjør at en ofte får skygget vekk vonde tanker. En får også en god følelse, og får dermed overskygget vonde følelser. Ikke minst er det sunt for psyken at en gjør noe aktivt. Hjernen for noe å arbeide med, og det er med å skape velvære.

Selv har jeg flere kreative sider. Jeg har som hobby å lage musikk, og spiller og komponerer egne låter. Igjennom å lage musikk får jeg fullt tankefokus på det jeg holder på med. Dersom det er noe jeg tenker på, eller er plaget av, blir det borte da jeg holder på med musikken. Dette gjelder også da jeg jobber med grafisk design. Igjennom å være kreativ får jeg jobbet i min egen lille verden, og får et slags avbrekk fra hverdagslivet. Det er også noe kreativt å skrive, og det kan også fungere som en slags terapi.

Jeg tror det er en del med psykisk lidelse, som har kreative evner. Dette er noe jeg har erfart, og har dannet meg et inntrykk av. Derfor tror jeg det oppfordres innen psykiatrien å være kreativ. Å uttrykke seg kreativt skaper glede, og kan gi en en slags sinnsro.

Selv opplevde jeg ved min siste innleggelse, å bli oppfordret til å bruke mine kreative evner. Jeg ble oppfordret til å drive med musikk, ved siden av arbeid og fikk god tilbakerespons på at jeg ville begynne å skrive. Med musikken kommer også mange sosiale relasjoner, da jeg kjenner andre som driver med det. Det blir da til at en sender hverandre det en har laget, og jobber videre med det sammen. Igjenom å skrive, feks tekster til musikk, får en også satt ord på ting. Ellers fungerer det å skrive denne boken som en slags terapi, da jeg skriver om veldig mye ved meg selv.

Jeg tror kanskje det er en del psykiatriske pasienter, som sitter inne med kreative evner de ikke får brukt. En del kan nok være litt engstelige for å kreative, da de feks kan lure på om de er flinke nok. Eller de får kanskje ikke til å si at de ønsker drive med noe kreativt, da de er usikre på hvordan det vil bli mottat. Det er nok også de som er kreative, og som blir syke under kreative perioder. Dette har jeg selv hørt om under min tid som pasient. Det er da viktig å finne en balansegang, som gjør at en kan holde på med det en liker og også holde seg frisk.

Det er selvsagt andre ting som også hjelper veldig godt på psyken. En av disse er trening. Det å holde seg fysisk aktiv, har en veldig positiv effekt på psyken. Det sies at det å gå, eller løpe seg en tur, har langt bedre effekt enn medisiner. Dersom en trener, skaper en endrofiner i hjernen som gjør at en blir glad. Selv trener jeg noen dager i uken. Jeg jogger og merker hvor godt det gjør for kropp og sjel.

Dette er også noe det er lagt veldig vekt på i psykiatrien. Viktigheten av å være fysisk aktiv. På ulike poster er det veldig ofte lagt opp til fysisk aktivitets gruppe. Dette var det da jeg var på behandlingspost etter min siste sykehus innleggelse. Det var da både kreativ gruppe og fysisk aktivitetsgruppe. Jeg har erfart at mange med psykisk lidelse, ofte har mangel på nettopp fysisk aktivitet. Og disse to tingene kan ofte henge noe sammen. Dersom en morsjonerer, får en også bedre søvnkvalitet, og mer energi i det daglige. Det er også påvist at en kommer seg enklere opp om morgenen, og får mer overskudd til hverdagslige gjøremål. Dette er også noe jeg selv har erfart.

Veien tilbake til det normale liv

Da en har en psykisk lidelse, og har blitt syk, kan veien tilbake til det normale liv ofte være lang. En faller utenfor det dagligdagse normale liv, og normale rutiner, da en blir psykisk syk. Dette gjelder i allefall hvis en blir innlagt. Da en blir innlagt på institusjon, blir en passet veldig godt på. En slipper også dagligdagse gjøremål som å lage mat, handle, holde rent osv. Desto lenger en går uten å gjøre disse tingene, desto mer tid tar det å kunne vende tilbake til de igjen. En blir vant med at andre gjør det rent for en, og at en får servert alle måltider.

Mange er innlagt i veldig lang tid på sykehus, og blir nok veldig preget av det. Det er da viktig at pasienten vender tilbake til et normalt liv, veldig sakte men sikkert. Da en er blitt vant med å ikke gjøre særlig mye, må en trene seg opp igjen på dagligdagse ting.

Innenfor psykiatrien er det flere tilbud for pasientene, som hjelper de på vei til å klare dagligdagse ting igjen. Mange har nok glemt hvordan mange ting gjøres, og det er da viktig med trening under de riktige omstendighetene.

Etter min 2 innleggelse, og under mitt opphold på rehabiliteringspost, tok jeg et kurs i kjøkkentrening. Jeg fikk da lage mat sammen med en kokk. For min del var det mest for å holde hjulene igang, og kunne bli litt flinkere. Jeg klarte veldig mye selv den første tiden, og klarte etter kort tid alt selv. Da jeg hadde dette kurset, forstod jeg viktigheten av slike tilbud. Det er kanskje mange som tenker at de ikke trenger det, eller opplever det som flaut at de deltar på et slikt kurs. Min erfaring er derimot at personalet på posten syntes jeg var heldig som kunne delta på et slikt kurs. Det gjaldt også min familie. For alle kunne vel egentlig tenke seg å bli flinkere på kjøkkenet? Jeg synes derfor det er synd med det negative synet en del har på slike tilbud. Det tror jeg gjenspeiler en del av synet de kan ha på seg selv og fremtiden. Også holdningen til at de har blitt syke.

Et annet tilbud jeg deltok på under mitt opphold på rehabiliteringspost, var sosial trening. Da en har vært, eller er i et skjermet miljø over lengre tid, kan det være visse utfordringer en står ovenfor sosialt sett. På et sykehus eller en institusjon, får en ikke det dagligdagse, sosialt aktive livet en har utenfor. For å trene på disse, eller holde de vedlike, er det derfor viktig med kurs basert på sosial trening. Jeg husker jeg var noe skeptisk til kurset med en

gang, men så fort betydningen av å delta på det. Den dag idag har jeg et normalt sosialt liv, med normal sosial kontakt med venner og familie. Jeg har derfor erfart at mange mister de sosiale egenskapene sine. Mange psykiatriske pasienter, mister desverre kontakt med venner de har utenfor psykiatrien. Å delta på slike kurs, vet jeg er noe mange kvier seg for. Det er derimot viktig, da det er en stor del av behandlingen en går igjennom. Det viser seg også at de som deltar på kurs, har mye større sjanse for å bli friske. Jeg tror mye av grunnen til at ikke flere deltar på disse kursene, er at de får feil oppfatning av de. Eller at de tenker at de ikke kan ha noe for seg å gå på. Min erfaring er derimot at de er veldig gode tilbud for pasienter innen psykiatrien. De er også et viktig steg på veien tilbake til det normale liv. Da mange pasienter har mye å stri med, er det synd de ikke tar imot disse tilbudene. Jeg har selv vært noe usikker på om jeg har villet deltatt, men hatt god erfaring med det da jeg først har blitt med. På flere av kursene kan en utveksle erfaringer, og løse problemer sammen. Jeg er av oppfatning av at det gjør godt for en, å åpne seg litt for andre. En får også god sosial trening ved å delta på ulike kurs. Jeg tror det å delta på kurs, gjør at en unngår mange nedturer en kan få ellers. Da en får slike nedturer, blir det også vanskeligere å komme tilbake til det normale liv. For å komme dit, må en ta en del utfordringer. Det har jeg selv gjort, og ved å klare disse, fungerer jeg idag meget godt med min lidelse. Veien tilbake til det normale liv, behøver nemlig ikke bli så lang. Dersom en forsøker være positivt innstilt til behandlingstilbudene, og fremtiden, hjelper en seg selv mye på vei. Ellers tror jeg ens liv innenfor psykiatrien, kan sette mye preg på en. Jeg tror en mister mange innlærte rutiner en hadde før en ble syk. Mitt råd er altså å hoppe på de tilbudene en får tid til, og se hva de har å by på. For hva er det verste som kan skje? Dersom en gjør dette, hjelper en seg selv på veien tilbake til det normale liv.

