

Åpenhet gjør sterk

Hilde Evensen Holm

Informasjonsleder i Mental Helse Norge

Vi oppfordrer fagmiljøene til et nærere samarbeid med oss om markeringen av Verdensdagen

Det å være åpen om min psykiske sykdom gjør meg sterkere! Dette er ordene til en 47 år gammel kvinne som de siste fem–seks årene har slitt med sterk angst og depresjon. Hun var en travel, såkalt vellykket karrierekvinne, som totalt møtte veggen i innspurten med sin doktorgrad. Sykdommen førte til uførtrygd. I dag er hun tilbake til «det virkelige livet» som hun selv sier, i en liten deltidsjobb. Til tross for en skjebne mange vil oppleve som vanskelig, er hun glad i livet, og hun er faktisk glad for sine tøffe erfaringer. Hun mener hun lever et helere liv i dag, med mer kontakt med egne følelser og behov, og at hun er kommet igjennom krisen på en totalt sett positiv måte. Det å være åpen om sykdommen har blitt en slags «misjon» for henne. I møte med tidligere kollegaer, og lokalsamfunnet hun er en kjent skikkelse i, er hun klar: Jeg ble syk – psykisk syk – og livet mitt er blitt helt forandret. – Åpenheten er viktig for meg, og jeg ønsker å gi psykisk sykdom et ansikt. Jeg erfarer at det faktisk gjør meg sterkere, fortalte hun meg, da jeg traff henne nylig.

Mental Helse arbeider for mer åpenhet rundt psykisk sykdom. I vårt sosialpolitiske program heter det: «Mental Helse tror på betydningen av mer åpenhet, og er opptatt av at psykisk sykdom ikke skal forties eller gjemmes bort. Informasjon og opplysning skaper holdningsendringer. Til tross for mer åpenhet er psykisk sykdom fremdeles befestet med skamfølelse for mange. Denne aura rundt psykiske lidelser kan være sykdomsfremmende og sykdomsbevarende. Psykisk sykdom må derfor avmystifiseres og likestilles med somatisk sykdom.»

Mental Helse er landets største bruker- og pårørendeorganisasjon innen psykisk helse-feltet. psykisk helse!

Vi har fylkeslag i alle fylker og lokallag i mer enn 200 kommuner. Ett av virkemidlene våre i arbeidet for mer åpenhet er informasjonssatsingen Verdensdagen for psykisk helse. På oppdrag fra Sosial- og helsedirektoratet er Mental Helse nasjonal koordinator for denne dagen. Verdensdagen er også en internasjonal begivenhet. Initiativet til å markere dagen ble tatt i 1992 av World Federation for Mental Health og Verdens Helseorganisasjon. Formålet er å ha en spesiell dag hvor psykisk helse står på dagsorden verden over. I Norge har Sosial- og Helsedirektoratet i samarbeid med brukerorganisasjonene bestemt at Verdensdagen skal være en del av en omfattende informasjonssatsing for å informere og oppnå åpenhet om psykisk helse. I fjor fikk vi innrapportert nærmere 1000 arrangementer over hele landet den 10. oktober og i dagene rundt, så Verdensdagen er blitt en dugnad for åpenhet og informasjon om psykisk helse!

Verdensdagen inngår i informasjonssatsingen «Noe å snakke om», som er et ledd i Opptrappingsplanen for psykisk helse. Hensikten er å fremme åpenhet om psykisk helse, og å nå ut til det brede lag av befolkningen med kunnskap om det å være psykisk syk. I verdensdagssammenheng er vi også opptatt av å formidle at det er hjelp å få, og at det er viktig å søke hjelp.

Verdensdagen velger ulike temaer. Vi har tidligere rettet oppmerksomheten mot barn og unge og arbeidsliv. I år er temaet helsefremmende og forebyggende innsats, og budskapet «En meningsfull hverdag.» Vi retter ekstra oppmerksomhet i år mot hva kultur, idrett, relasjoner og det å ta vare på både kropp og sjel betyr, for å ha en god psykisk helse.

Markeringen av Verdensdagen for psykisk helse gir plass for alle. Vi oppfordrer fagmiljøene til et nære samarbeid med oss om markeringen av Verdensdagen. Enkelte steder er fagmiljøene på for eksempel sykehus og distriktssentre for psykisk helsevern på banen, med arrangementer som temamøter og åpen dag, men de aller fleste arrangementer er i regi av brukerorganisasjonene. Et bredere samarbeid vil etter vårt syn være fruktbart, og kunne være en brobygger mellom fagmiljøer og brukere. Vi ønsker den kompetanse og erfaring fagmiljøene har, inn i opplysningsarbeidet omkring Verdensdagen for psykisk helse.