

- Politiske valg avgjør psykisk helse

Per Halvorsen
journalist

Ina Libak mener vi undervurderer betydningen politiske valg har for psykisk helse. Straks går hun inn i sin første kommunevalgkamp som AUF-leder.

- På AUFs nettsider skriver dere at «innsatsen mot psykisk sykdom må styrkes», og at «den viktigste innsatsen for god psykisk helse er å forebygge». Hva er det viktigste vi kan gjøre for å forebygge psykisk helseproblemer?

- Vi må bruke den politisk kunnskapen vi har om hva som fremmer psykisk helse. Vi kan ikke koble stresset som de unge sier de opplever, fra det som skjer i verden rundt oss. Psykiske helse er ikke noe som skjer inni oss, og så er verden der ute. Når voksne ikke tar ansvar for klima, gir det grunn til bekymring og fremtids pessimisme. Det samme gjør høye boligpriser og om man blir usikker på om man får jobb. Hvordan skal vi for eksempel skape naturlige møteplasser for å unngå ensomhet? Hvorfor ikke bygge sykehjem og studentboliger ved siden av hverandre, slik de har gjort i Nederland? Gamle og unge er de to gruppene i samfunnet med mest ensomhet. Hvis politikerne skal gjøre noe for folks psykiske helse, nytter det ikke med en enkelt handlingsplan. Man må tenke psykisk helse i alt man gjør. Det er viktig at psykologer og Psykologforeningen er på banen og gir innspill til en kunnskapsbasert folkehelsepolitikk for psykisk helse.

- Mange unge melder om at det er skolen som stresser dem mest og skaper det største psykiske slitet. Hva kan gjøres for å stoppe denne utviklingen?

For at psykisk helsetjenester i førstelinjen skal unngå å bli nedprioritert, mener jeg det er nødvendig med øremerking.

- I AUF har vi diskutert om vi skal ha flere psykologer inn i skolen. Jeg lander ikke umiddelbart på at det er en god idé. For hva gjør det med de unge som sliter og har det kjipt, hvis vi signaliserer at problemet først og fremst handler om dem? Kanskje er det viktigere å problematisere at skolen tester og måler for mye. Hva gjør det med selvfølelsen til elevene hvis de blir testet ti ganger i løpet av året og får en treer på prøven for femtiende gang? Jeg er også redd for at vi tømmer skolen for praktiske fag som formgivning og sang. Hvis alle finner noe de mestrer på skolen, vil de oppleve den gode følelsen det er å fungere som menneske, og den følelsen er forebyggende.

- AUF har gått et skritt lenger enn regjeringen og vil ha «livsmestring som eget skolefag». Hvordan ser en time i livsmestring ut?

- Jeg tror det viktigste formålet med et slikt fag vil være å bidra til at elevene får ballasten som gjør at de tåler at livet også kan være vanskelig. Mye handler om normalisering. Når du er ung, sover du ofte dårlig. Du bekymrer deg for framtida. Du tenker på kjæresten, hva du skal bli, om du får jobb og klarer å skaffe deg bolig. Det er helt normalt. Det kan holde deg våken, men det er ikke insomnia. Vi må snakke om at livet er rikt og gir mange muligheter. Vi lider mye, og vi tåler mye. Det som er fælt, er ikke alltid sykdom. Det er livet, og det er både forferdelig og fint.

- Hva vil bli den største forskjellen på psykisk helsefeltet hvis Arbeiderpartiet får regjeringsmakt?

- Vi vil gjøre noe med kommuneøkonomien. Hvis vi forventer at kommunene skal gjennomføre ting, må de også få tilstrekkelig med penger til det. For at psykisk helsetjenester i førstelinjen skal

unngå å bli nedprioritert, mener jeg det er nødvendig med øremerking. Og så vil jeg øke bemanningen i spesialisthelsetjenesten. For at den «den gyldne regel» skal sikre prosentvis høyere vekst i psykisk helse enn i somatikken, må den følges opp med ressurser og ikke bare være ord, slik som nå.

- En kartleggingsundersøkelse Psykologforeningen nylig gjennomførte, viser at flere psykologer i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling ikke får gitt hjelpen pasientene trenger. Hva er ditt svar på disse utfordringene?

- Fagfolkene må få større spillerom. De fleste psykologer vet hva som er god behandling. Da trenger de rammevilkår som er romslige nok til å gjøre en jobb som gir resultater. Psykologene skal først og fremst levere til pasientene, ikke bruke tid på å melde oppover i systemet. Som utdannet sosionom kjenner jeg mange som jobber i NAV. De samarbeider tett med folk som går på arbeidsavklaringspenger, og som sterkt ønsker å komme seg tilbake i jobb. De NAV-ansatte er avhengig av tillit for å kunne gjøre jobben sin. Og de er avhengig av å ha tid nok. Alle skjønner at det går en grense der det å levere oppover slutter å være smart. Det er på tide å gi tilliten tilbake til profesjonene.

- Hvordan opplevde du selv hjelpen du fikk etter å ha blitt rammet av Utøya-terroren?

- Jeg er veldig fornøyd med hjelpen jeg fikk, men opplevde at ulike deler av hjelpeapparatet ikke «snakket» så godt sammen. Jeg var skutt i begge armer og måtte søke om å få gå opp til muntlig eksamen da jeg var student. Selv klarte jeg ikke å ringe engang. Når du er syk, er det veldig slitsomt å henvende seg hit og dit og søke om ting. Det er nesten som en fulltidsjobb. Jo lettere man gjør det for folk å få oversikten, desto mer tid kan de bruke på å bli friske. Kommunene må organisere seg slik at de ulike delene av hjelpeapparatet automatisk samarbeider.

- Hva var det viktigste som hjalp deg tilbake til hverdagslivet igjen?

- Jeg ville være i aktivitet igjen med en gang og fikk meg deltidsjobb på SFO. Og så var det viljen til å snakke om det som hadde skjedd. Da jeg studerte, traff jeg en professor som lurte på hvorfor jeg ikke kunne levere skriftlig eksamen. «Jeg har blitt skutt i begge armer», svarte jeg. «Jeg er også blitt skutt. I Sudan for 20 år siden», sa han. Han fortalte meg om «The African Way», en metode i en kultur uten psykologer og psykiatere: Å fortelle om det fæle som har skjedd så mange ganger at det mister sin kraft. Det er det jeg har gjort. Den åpenheten trengte jeg, og den trenger vi her i Norge.

Hvorfor NÅ?

- Ina Libak, født 29. desember 1989
- Ble skutt fire ganger på Utøya
- Leder i AUF for perioden 2018–2020.
- Fronter sin første kommunevalgkamp som AUF-leder