

## Pasienterfaringer uten medisiner

Min kamp for å håndtere store relasjonstraumer har blitt medisinerert, diagnostisert og møtt med tvangsbehandling. Vendepunktet kom da jeg ble tilbudt medisinfri behandling.

*Forfatteren av dette innlegget ønsker å være anonym. Redaksjonen kjenner vedkommendes identitet.*

Etter å ha fulgt debatten om medisinfrie behandlingstilbud kjenner jeg meg både matt og provosert. Matt fordi psykiatere og fagfolk i norsk psykiatri fremdeles viser så liten evne til å stille spørsmål rundt sin egen etablerte medisinske tilnærming til psykiske lidelser. Provosert fordi de i så liten grad velger å lytte til de erfaringer pasientene faktisk har.

Jeg opplever sterk motstand fra det «etablerte» når de blir utfordret, blant annet gjennom medisinfrie tilbud. Jeg har vært i norsk psykiatri i hele mitt voksne liv, det vil si i over tretti år. Min kamp for å håndtere store relasjonstraumer gjennom barndommen har blitt medisinerert, diagnostisert og møtt med tvangsbehandling.

*Å bli medisinfri har utvilsomt vært avgjørende for at jeg har oppnådd den tilfriskningen jeg har.*

Jeg hadde kjempet i mange år alene med å holde fast i livet, og hadde et selvmordsforsøk allerede som 17-åring. Da jeg kom inn i psykiatrien som 21-åring, frivillig, hadde jeg i mange år slitt med alvorlige spiseforstyrrelser og depresjoner. Etter et par år var jeg diagnostisert med schizofreni og tungt medisinerert. Jeg ble fortalt at jeg «aldri ville bli frisk», og overført til avsidesliggende langtidsavdelinger på ubestemt tid. Jeg var 23 år gammel, og skjønnte at de mente det ikke var håp for meg.

### «Behandlingsresistent»

Bak meg har jeg utallige innleggelsler på over 15 ulike sykehus, med langvarig og overdreven medisinerer. Årevis av mitt liv er tilbrakt på søvnige avdelinger. Jeg har kostet helsevesenet betydelige summer. Rundt 2009 fikk jeg igjen forverring av symptomer, og følelsen av det «uutholdelige» kom oftere og sterkere. Jeg kjempet i flere år for å få den hjelpen jeg trengte, men opplevde etter hvert at jeg var for dårlig for det meste av behandling i norsk psykiatri. Jeg ble vel egentlig erklært for «behandlingsresistent».

Gjennom 2018 var jeg blitt så dårlig at jeg ble akuttinnlagt igjen, svært suicidal, og ble behandlet med ECT. Jeg kunne ikke fullføre alle behandlingene på grunn av alvorlig grad av hukommelsessvikt. Symptomene kom raskt tilbake. Jeg måtte ha hjelp fra kommunen til daglige ting som å rydde, lage mat, dusje etc. Jeg hadde stadige perioder med lammelser og måtte bruke rullestol. Jeg klarte bare ikke å være til lenger.

Jeg var heldig disse årene å ha kontakt med flere fantastiske personer i psykisk helse i kommunen. Det berører meg sterkt å tenke på at hjelpen fra disse fire kontaktene jeg hadde der, var så avgjørende for at jeg i det hele tatt overlevde disse årene. Den respekten de viste meg, og at de sa at «vi gir deg ikke opp», var et viktig halmstrå i en tid hvor jeg ikke hadde noen eller noe hjelp fra spesialisthelsetjenesten.

Jeg kom til BET-avdelingen på Blakstad i september 2019. Jeg gikk vel med på å prøve det fordi ingen andre alternativer lenger fantes. Jeg var i svært dårlig forfatning. Intoxene hadde vært hyppige

lenge, ukentlig og flere ganger i uka. Jeg hadde ikke mere krefter, jeg svevde bokstavelig talt i en tilværelse mellom liv og død.

*Jeg opplever en sterk motstand fra det «etablerte» når de blir utfordret, blant annet gjennom medisinfrie tilbud.*

## Mål og drømmer

På BET var de ikke så opptatt av symptomene mine. Da jeg kom til behandling der, ble jeg spurt om hvilke mål og drømmer jeg hadde i livet. Målene mine var viktige for behandlingen, ikke symptomene, slik jeg var vant til.

I behandlingen blir man utfordret til å møte sine indre fobier gjennom eksponering, og å gjøre det sammen med BET-behandlerne. Å klare å være i en relasjon var en viktig del av behandlingen. Etter et liv i psykiatrien var nettopp det noe jeg hadde store utfordringer med. Jeg hadde ingen grunn til eller erfaring med at jeg kunne stole på mennesker i psykiatrien lenger, noe som innebar ekstra utfordringer for meg i BET, og nok også for behandlerne der.

Det å våge å møte smerten min var skremmende vondt, men samtidig forløsende. Da jeg nådde vendepunktet i behandlingen, var det ved å endre min innstilling fra flukt til aksept for den smerteopplevelsen jeg hadde. For meg innebar det at den invalidiserende angsten jeg hadde levd med, slapp taket. Det er en uvirkelig, men fantastisk opplevelse og en frihet som stadig forundrer meg.

I dag, et år etter avsluttet BET-behandling, bruker jeg ingen nevroleptika. Den medisineren jeg har blitt utsatt for i min tid i psykiatrien, opplever jeg som skremmende ukritisk og uforsvarlig. Den har ikke minst vært invalidiserende og sannsynligvis en viktig grunn til at jeg ble værende i systemet.

## Omstillingsprosess for hjernen

Å klare å slutte med antipsykotiske medisiner som jeg hadde brukt i over tretti år, var viktig for meg, og noe jeg hadde forsøkt mange ganger gjennom den ordinære psykiatrien. Det er en krevende og langvarig omstillingsprosess for hjernen. Det at hjelpen og kunnskapen viste seg å være vanskelig å finne, både i ordinær psykiatri og i medisinfrie tilbud, er i seg selv alvorlig og alarmerende.

Å bli medisinfri har utvilsomt vært avgjørende for at jeg har oppnådd den tilfriskningen jeg har. At en del pasienter i medisinfrie behandlinger blir stående på medisiner, sier antagelig mest om hvor vanskelig mange pasienter opplever at nedtrapping og seponering av medisiner er, ikke at de nødvendigvis har så god nytte av medisinene, eller at behandlingstilbudene «ikke virker».

Alvorlige og skadelige langtidsvirkninger, sterke abstinensliknende reaksjoner ved seponering, har i altfor liten grad blitt tatt på alvor, og det finnes skremmende lite forskning på dette området. Det pasienter opplever er reelt, og det å kalle det «ekstreme holdninger» (Røssberg, juli 2021), kan synes å vitne mest om mangel på respekt for disse pasientene og det de går igjennom.

Jeg er i dag i full jobb og har blitt samboer med kjæresten min. Jeg lever et aktivt og godt fungerende liv som er totalt forskjellig fra slik det var for et par år siden, og som kanskje ingen trodde var mulig for meg. Jeg kjenner daglig på takknemlighet over å ha fått den hjelpen jeg har trengt.

Å få hjelp til å velge å være i seg selv og i verden, med en aksepterende holdning til hva livet har vært og er, gjør det mulig å gå fra å være et offer og til aktiv aktør i eget liv. Det ble for meg et vendepunkt, og må vel være den viktigste hjelpen et menneske i psykisk uhelse kan få. Det er verken eksperimentelt eller udokumentert, slik jeg kan forstå.

*Forfatteren av dette innlegget ønsker å være anonym. Redaksjonen kjenner vedkommendes identitet.*