

Den flinke brukerstemmen

TEKST

Victoria Ibabao Edwards

PUBLISERT 5. februar 2011

Jeg tenker ofte på hvordan jeg hadde det før. For en del år siden var det null orden, bare kaos. Jeg var sliten, lei meg, destruktiv og full av angst. Det vil si, jeg *prøver* å tenke tilbake på hvordan det var, men jeg klarer jo ikke det. Det er som om alle de vonde hendelsene og alle medisinene jeg fikk for å gjøre vanskelige dager mer levelige, har stjålet en stor del av minnene. I tillegg er det vel også gjerne slik at man etterpå, når man ser tilbake på noe som en gang var, da ser man det i lys av den man er nå. I ettertid er det lett å pynte litt på sannheten.

«Enkelte snakker om psykisk lidelser som noe alle kommer til å slite med i løpet av livet. Jeg tror dette er en overdrivelse og en misoppfatning av hva som bidrar til å skape et rausere samfunn»

Dette var utgangspunktet da jeg for en tid tilbake skrev et blogginnlegg jeg kalte *Den flinke brukerstemmen* (www.vicblogg.net/?p=1552). Der skrev jeg at jeg ikke tror at åpenhet nødvendigvis hjelper når det kommer til psykiske lidelser. Eller, at åpenhet er viktig, men at det ikke alltid er de nødvendige historiene som slipper til i det åpne rom. I alle fall tenker jeg at vi ofte, i diskusjonen om psykiske lidelser og psykisk helse, har en tendens til å blande kortene. Jeg tror vi de siste årene har gitt for mye oppmerksomhet til de historiene som *ikke* sier så mye om hvordan enkeltmennesket best mulig kan håndtere livet i perioder da man sliter.

Dette er det flere grunner til. Det massive fokuset på behovet for alminneliggjøring har ført til en utvanning. Enkelte snakker om psykisk lidelser som noe alle kommer til å slite med i løpet av livet. Jeg tror dette er en overdrivelse og en misoppfatning av hva som bidrar til å skape et rausere samfunn. At man begynner å tenke seg sorg som en diagnose, fjerner ikke tabuene rundt en alvorlig psykiatrisk diagnose. Alle har en *psykisk helse*, men jeg tror ikke alle vil slite med en alvorlig psykisk lidelse i løpet av livet. Bevares, det er flott dersom det er slik at det i løpet av de siste årene er blitt

enklere å snakke om ting som innimellom gjør det så strevsomt å være menneske. Men sorg og redsel er ikke *sykdom*, selv om det innebærer lidelse.

Videre tror jeg organisasjonenes og hjelpeapparatets trang til å vise frem suksesshistorier har bidratt til utvanningen. Jeg smekker ikke bare andre på hånden her, men også meg selv. Jeg har i mange sammenhenger snakket om hvordan det var å ha en psykisk lidelse, og hvordan jeg ble bra igjen. For man vil jo så gjerne være flink, og det er greit å fortelle en kronologisk historie hvor man glimtvis retrospektivt ser tilbake på hvordan det en gang var krise, men at man fikk hjelp, og at det en dag var blitt så mye bedre at man faktisk kunne tenke at *nå er det bra*. Det er fint å dele en historie om mestring og overlevelse, kan hende fortalt med humor og snert. Og ikke minst er det så uendelig greit å ta imot for de som skal høre på. Morsomt foredrag over, nå spiser vi lunsj! Se, de har kakebord!

Jeg fikk mange reaksjoner på bloggposten. Ikke alle var enige med meg. Flere snakket om viktigheten av å formidle håp, og at dette kan bidra til å øke sannsynligheten for bedring hos andre som sliter. Noen mente at ubearbejdede historier ikke hører hjemme i en foredragssituasjon. Og nei, jeg mener ikke at man skal kutte ut mestringshistoriene, men jeg tror feltet trenger at også de som ikke hadde et like lykkelig utfall som meg selv, skal få lov til å fortelle sine historier. Ikke bare på egne blogger eller i brukermiljøene, men ved at de blir *invitert*. Av dere, av de store profesjonsorganisasjonene. For *dere* har makt til å endre eksisterende strukturer, vet dere.

I en kommentar til mitt innlegg skrev Dagfinn Bjørgen, som gjennom programmet *Bruker spør bruker* har snakket med mange med egenerfaring, at det er mye å lære av historiene til de som står midt i problemene her og nå. Mange har hatt klare og rasjonelle vurderinger av egen situasjon, sykdom eller krise til tross. Kan hende kommer historiene i noen tilfeller i en ulogisk rekkefølge, men dette fordrer at den som lytter, klarer å ta inn over seg en annen form for kommunikasjonslogikk. Vi må orke å høre på historiene om lidelse, for deretter å bruke dem til å skape noe bedre. Er det ikke dét både individuell behandling og store konferanser egentlig er til for, da?

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 2, 2011, side

TEKST

Victoria Ibabao Edwards