

# Hvorfor anonym?

TEKST

Nina Strand

PUBLISERT 5. mars 2015

---

**I vår nye spalte Hverdag** (side 220) inviterer vi folk til å skrive om livet med utfordringer i psykisk helse. Om livet utenfor terapirommet, med strev og oppturer, og refleksjoner om hvordan en hjelper seg selv og skaffer seg sosial støtte. Inspirert av recoverytenkning og kunnskap om at hverdagslivet med familie, venner og arbeidskolleger er avgjørende for bedring, mener vi tekstene kan være interessante for leserne våre.

**Det handler også om retten til å komme til orde.** For fem år siden etterlyste sjefredaktør Bjørnar Olsen den rå, upolerte og ekte brukerstemmen, den som ikke er mediert av forskere eller av journalister, men som ofte refuseres i dagspresse og fagpresse, enten det er på fagetisk eller presseetisk grunnlag. Har vi et demokratisk problem her? spurte han (nr. 5/2010).

**Vi ønsker at bidragsyterne skal stå åpent fram.** Historier blir mest ekte og troverdige når avsenderen har et ansikt og et navn. Men aller viktigst: Psykologtidsskriftet vil gjerne bidra til å normalisere det å ha psykiske helseproblemer. Det skulle være like naturlig å fortelle om sine utfordringer i psykisk som i somatisk helse. Da Lene Marlin fortalte om sine selvmordstanker, fikk hun et ras av positive tilbakemeldinger. Men vil en ukjent person alltid oppleve det samme?

**For åpenhet kan ha sin pris.** I fjor gjorde Monika Gulslett og kolleger en intervjuundersøkelse publisert i *Scandinavian Psychologist* (se [psykologisk.no/sp](http://psykologisk.no/sp)). Den tyder på at fordommer og stigma knyttet til psykiske lidelser fortsatt er utbredt. Oppfatninger om at psykiske lidelser vanligvis er kroniske, ser ut til å være vanlige, og pasientene følte seg satt i bås både av helsepersonell og folk i sitt eget nettverk.

**Med åpenhet blir det mindre skam.** Vi må stå imot dagens høye krav om å være perfekt, blir det sagt. Også Psykologtidsskriftet ønsker å motarbeide fordommer og kunnskapsløshet. Men kanskje *er* det annerledes å snakke om psykiske problemer enn eksempelvis om kreft? I jobben min som journalist snakker jeg med mange som strever med sin psykiske helse. Mange er åpne overfor familie, venner og kolleger. Å gjøre seg søkbar på Google er likevel noe helt annet. Det snakker vi med bidragsyterne i Hverdagspalten om før de velger hvordan de vil presenteres. En jobbsøkende dame rundt førti og ei 18 år gammel jente var i utgangspunktet begge sterkt opptatt av åpenhet, og ville underskrive teksten sin med navn. Etter samtalen med oss ombestemte de seg. Det er

paradoksalt og leit å måtte drive denne typen «realitetsorientering» når både de og vi mener at det ikke burde være noen grunn til å skjule sine psykiske problemer.

**En av dem svarte slik** da hun ble spurt om hun ville underskrive med navn: «Jeg er absolutt opptatt både av åpenhet og ærlighet om vanskelige liv og store utfordringer, men autentiske historier kan gi god forståelse selv om de ikke knyttes til en identifiserbar person. Tvert imot kan anonymitet gi tryggheten som skal til for å slippe de vanskelige tingene frem.» Derfor: Når noen bidragsytere i Hverdag-spalten ønsker å være anonyme, velger vi å respektere det.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 52, nummer 3, 2015, side 239*

**TEKST**

**Nina Strand**, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening