

Spør gjerne mer

Det er ikke sant at de sykeste er stemmeløse. Spør gjerne mer og lytt! Mangler du spørsmål, har jeg noen forslag til formuleringer du kan bruke.

TEKST

Annikken O. Skjæran

PUBLISERT **9. oktober 2020**

EMNER **Verdensdagen**

Verdensdagen for psykisk helse har i år som tema «Spør mer». Andre har tidligere stilt spørsmål ved valgene av de norske temaene for Verdensdagen. Er de tannløse, runde og upolitiske slik at ingen skal føle ubehag på en sådan dag?

Jeg etterlyser at vi skal kunne sette hele nasjonens søkelys på de virkelig vanskelige utfordringene. Med årets valg av tema ønsker Verdensdagen å gjøre oss klar over hva vi kan gjøre i hverdagen for å styrke oss selv og hvilke verktøy vi har for å møte psykiske utfordringer. De skriver at «God psykisk helse krever at vi selv tar et tak og ansvar for egen helse.» Men når det ikke holder, hva da? Når du faktisk er syk, hvem har ansvaret da?

Bakgrunnen for årets tema er Helsedirektoratets kampanje fra 2019 «Bare du». Kampanjens budskap er at det er bare du som kan gjøre de viktige endringene i ditt liv. Dette mener jeg styrker budskapet om at den som ikke mestrer, er den som feiler. Det er riktig at ingen endring skjer om du ikke gjør de selv, men ikke alle av oss makter å gjøre dette helt på egen hånd.

Varierende behandlingskvalitet

«Når du faktisk er syk, hvem har ansvaret da?»

Jeg gjør alt jeg kan for å gjøre «alt rett». Min familie og mine venner gjør alt de kan for å gjøre «alt rett». Likevel sitter jeg her for n'te gang på en lukket akuttpost. Jeg får massiv hjelp fra spesialisthelsetjeneste og kommune mer enn tjue år etter min første kontakt med psykiatrien. Og selv om behandlingen har hatt varierende kvalitet, har jeg med god hjelp også hatt et rikt og givende liv parallelt med å jobbe hardt for å holde hodet over

vannet. Akkurat nå er «symptomtrykket» rolig nok til at jeg greier å formulere setninger verbalt.

Og nå vil jeg ikke applauderes for åpenhet. Ros for åpenhet og medynk er tom valuta for meg. I stedet vil jeg be om at flere benytter muligheten som ligger i årets verdensdagstema og spørre mer. I håp om at mange nok stilte spørsmål kan føre til handling og endring. Jeg velger å se mulighetene og ikke begrensningene i årets temavalg. Oppfordringen «spør mer» får vi heller gripe mulighetene i og gjøre nettopp det: spørre mer.

«Jeg velger å se mulighetene og ikke begrensningene i årets temavalg.»

Her er noen eksempler på hva du kan spørre om:

- Hvorfor formuleres det fortsatt et ønske om å finne den beste behandlingen for schizofreni eller andre diagnoser. Når skal det gis handlingsrom til å behandle hele mennesker som de individer de er?
- Når skal kunnskapsrike og engasjerte fagfolk få romslige nok rammer til å gi mer fleksible og helhetlige tilbud?
- Når og hvordan skal oppfordringer om åpenhet og å tørre å be om hjelp følges opp med mer effektiv imøtekommelse av de behovene som meldes?
- Hvordan er det å ha psykososiale funksjonsnedsettelse i et land som ikke ønsker å ta CRPD (Menneskerettighetskonvensjonen for funksjonshemmede) inn i Norsk lov og som ikke vil signere den valgfrie protokollen som gir individer klagerett til CRPD-komiteen?
- Hvordan er det å motta helsehjelp i et land som «best» på å bruke mest tvang og makt av sammenlignbare land? Stiller vi nok spørsmål når det hevdes at det ikke er alternativ til tvang og makt? Er det sannheten eller er det her det mangler gode verktøy?
- Når skal den overdrevne troen på medisiner og underkommunisering av bivirkninger vike for større satsning på et bredere tilbud?
- Vil nullvisjonen for selvmord gi reell handlekraft?

«Når skal kunnskapsrike og engasjerte fagfolk få romslige nok rammer til å gi mer fleksible og helhetlige tilbud?»

Vil gi nytt innhold til Verdensdagen for psykisk helse

«Trivielt og ufarlig», «vagt og uforpliktende». Også i år får Verdensdagen for psykisk helse tyn for valg av tema.

Mine medmennesker: Spør og fortsett å spørre. Fyll på. Jeg vet det er mange gode spørsmål å stille og det er ikke alt ansvar ved psykisk helse som hviler på den enkelte.

Ansvarliggjøringen av det enkelte menneske i kampanjer som «Bare du» viser en tro på kraften til endring som bor i den enkelte. Jeg vil gjerne vende litt på det og si til dere som har politisk makt og legger føringer for våre livsvilkår: Bare du kan gjøre de viktige endringene. Og vi som kjenner psykisk uhelse på kroppen og vet hvor skoen til psykisk helsevern trykker, vi er mange og vi er her om du trenger råd.

Det er ikke sant at de sykeste er stemmeløse.

Bare spør og lytt!

TEKST

Annikken O. Skjæran