

# Svaret er ikkje alltid psykisk helsehjelp

I kriser må me våge å ha dei vanskelege samtalene med kvarandre.

TEKST

Rebin Badkan

PUBLISERT 31. mai 2024

EMNER

kultur

individualisme

kollektivisme

nettverk

psykologisering



Rebin Badkan. Foto: privat

Noreg har eit imponerende psykisk helseapparat som står klart til å hjelpe når behovet oppstår, enten det er gjennom kommunale tenester, spesialisthelsetenesta, privatpraktiserande terapeutar eller gjennom helseforsikringar. Likevel meiner eg det er på tide å vurdere kva helseapparatet eigentleg bør behandle, og kva som ville ha løyst seg med tida om me hadde brukt nettverket vårt. Har det profesjonelle hjelpeapparatet overtatt noko av funksjonen som tidlegare blei ivaretatt av familie og vener?

## Sjølvstende og ansvar

Mitt inntrykk er at me som befolkning i mange tilfelle søker hjelp på feil plass. I staden for å søkje profesjonell hjelp hos ein terapeut eller psykolog kunne me kanskje ha fått den støtta og hjelpa me treng, frå vårt eige nettverk av familie og vener.

Dei fleste av oss har det stort sett fint i Norge. Me får dekkja våre grunnleggjande behov, og jo betre levekår me har, jo meir sjølvstendige blir me. Men dette sjølvstendet fører

også til meir ansvar. Me føler eit individuelt ansvar for å takle livets utfordringar, og når me ikkje klarar det, kan det føre til skam og skyldkjensle. Dermed blir me også tilbakehaldne med å opne oss for vårt nettverk når livet blir vanskeleg, og veggen til å søkje profesjonell psykisk helsehjelp blir dermed kort.

Som psykolog i Noreg med kurdisk bakgrunn har eg erfaring med både individualistiske og kollektivistiske samfunn. I kollektivistiske samfunn er nettverket av familie og venner mykje meir aktivt involvert i kvarandres liv og utfordringar, både på godt og vondt. Eg trur me har mykje å lære av dei positive sidene ved kollektivistisk orienterte samfunn.

## **Sorg og fellesskap**

Når nokon er i sorg, er det ein større tendens i den individualistiske kulturen at den sørgjande treng og ønskjer å vere åleine. Tanken er at dei sørgjande ikkje skal bli forstyrra. Dette står i sterk kontrast til kollektivistiske kulturar, der omgjevnadene gjerne overnattar hos sørgjande over tid, og gir både emosjonell og praktisk støtte. Tanken er ikkje å unngå å forstyrre, men å vere der for dei som treng det mest.

Eg har tidlegare jobba i kriseteam i kommunen, og i krisetider skal kommunen stille opp med personar som kan støtte dei som har opplevd ein krise. Fleire gonger opplevde me i kriseteamet at det ikkje var naudsynt å tilby hjelp til kriseramma personar frå Midtausten. Dei hadde allereie fått besøk frå nære og perifere vener og familie. Dei takka for hjelpa, men opplevde ikkje det som naudsynt med hjelp frå kommunen sidan dei hadde så mange rundt seg. På mange måtar fylte vener og familie funksjonen som kriseteamet elles ville hatt. Med andre ord, nettverket tar aktivt kontakt med deg når dei får informasjon om at du har det tøft, og du sjølv tar også kontakt med nettverket ditt i vanskelege tider.

«Treng pasienten egentleg ein ven?»

## **Lærdom frå kollektivistiske samfunn**

Eg trur ikkje det alltid er naudsynt å opprette spesifikke tiltak for ulike grupper med høgt symptomtrykk. Tvert imot kan me slik risikere å individualisere problem som egentleg høyrer til samfunnet som heilskap, og som kvart enkelt individ ikkje skal meistre aleine. Dersom me oppmodar for mykje til å søkje hjelp når nokon har psykiske vanskar, kan me skape eit inntrykk av at det meste av symptom skal behandlast hos ein terapeut eller psykolog. Me må ikkje gå i fella med å patologisere livets ibuande smerter.

Me bør heller undersøkje korleis me nyttar oss av nettverket vårt som ein ressurs. Er me stort sett berre saman når me er glade? Eller er me like mykje saman når me er triste og engstelege? Og korleis kommuniserer me omkring smertefulle tema som stress, sjukdom, konflikt og død? Er me så vidt innom det før me skiftar tema? Eg trur me i større grad bør sjå på korleis me som medlem av samfunnet kan støtte kvarandre meir

aktivt. Som psykologar bør me meir spesifikt også ta eit skritt tilbake og vurdere korleis me definerer terapi. Kven er det for, og kven er det ikkje for?

## **Behovet for ein ven**

Det er, etter mitt syn, nyttig for mange å få moglegheita til å snakke om egne utfordringar med ein utanforståande som kan identifisere og hjelpe med uheldige mønster. Likevel bør me vere merksame på om terapeutar eller psykologar fyller funksjonen til vener og familie. Treng pasienten egentleg ein ven? Sville pasienten ikkje ha trengt terapi dersom han eller ho hadde følt tilhøyrsløse? Dersom svaret på desse spørsmåla er ja, og me likevel startar med behandling, trur eg me risikerer å fortrenge rolla nærstående kan spele, noko som i sin tur kan oppretthalde einsemd på samfunnsnivå. Å oppfylle kriteria til ei psykisk lidning er ikkje i seg sjølv noko som alltid bør utløyse individuell hjelp. Ein bør sjå på årsaka bak lidinga og tilpasse hjelpen i tråd med kva det er behov for. Kanskje ville personen ha profittert betre og raskare på å delta på ein sosial møteplass enn å få individuell psykologisk behandling.

Dette er ikkje ei oppmoding om å unngå eller unnlate å gi profesjonell hjelp. Men det er ei påminning om at det bør finnast ein balanse mellom kva det profesjonelle hjelpeapparatet kan og bør fikse, og kva me som samfunn og medmenneske må ta ansvar for. Kanskje kan me alle lære noko av kollektivistiske kulturar og finne igjen noko av det som har gått tapt i vår jakt etter sjølvstende. Me treng opne og engasjerte naboar, vener og familie som er villige til å dele og støtte. Me treng å våge å ha dei vanskelege samtalane med kvarandre.

---

*Merknad.* Ingen oppgitte interessekonflikter.

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 61, nummer 6, 2024, side 414-415*

### **TEKST**

**Rebin Badkan**

KONTAKT: rebinbadkan@hotmail.com