



FAGSTOFF

Verdighetens blues

September 26, 2024

Last ned som PDF



Borghild Odland

borghild.odland@gmail.com

Over et år hadde passert. Men mitt hjem var fremdeles et lite rom. Med minimalt med plass, til både meg og eiendelene mine. Ei jente på 20 år, som kun har tre lave hyller i klesskapet? Klær og sammensetninger var jo min store lidenskap! Jeg hadde opparbeidet meg mer enn de 5 plaggene jeg hadde plass til i skapet. Veggene var kalde og gardinene ikke etter min smak. Jeg likte farger! Dette rommet var hele mitt univers. Jeg følte meg fanget og forsøkt ivaretatt på samme tid. Jeg var fullt klar over at dette rommet er planlagt å være mitt univers i lang tid

framover. Jeg bodde nemlig på en langtidsavdeling for unge psykosepasienter. Jeg hadde ikke fullt ut bestemmelsesrett over dette universet mitt heller. Faktisk kunne døren låses opp fra utsiden akkurat når det måtte passe. Denne universalretten ble aldri misbrukt fra de ansatte, men bare det å vite at jeg ikke engang hadde enerett over de tre stakkars kleshyllene og de forferdelige gardinene uten liv og farger var begrensende.



Foto: Borghild Odland

Jeg ønsker med tittelen og innledningen å reflektere over begrepene verdighet, integritet, respekt, tillit og egenverd. Med tittelen verdighetens blues ønsker jeg å fange det komplekse samspillet mellom individets verdighet og helsevesenets omsorgssystem på en måte som kunde som har tråkket i de samme skoene kan forstå fullt ut. Som tidligere psykiatrisk pasient har jeg gjennom 20 år vært en deltaker i den subtile dansen mellom verdighet, integritet, respekt, tillit og egenverd i en verden preget av kliniske systemer og ulike paragrafer. Det er i disse sårbare balansepunktene at mennesket virkelig blir testet og formet. Dette er en historie om et helt liv som pasient i psykiatrien og helsevesenets varetekt. Det har inspirert meg til å sette ord på denne tematikken. I dag, med muligheten til også å stå på andre siden av frontlinjene som frisk nok til å være i arbeid og deltaker i helsevesenet, ønsker jeg å reflektere over reisen min.

Mitt ønske er å kaste lys over det uklare området der disse essensielle begrepene ofte kolliderer. Utforske hvordan verdighet manifesterer seg i ulike situasjoner. Spesielt underlagt helsevesenets omsorg.

Hvis jeg skal tenke i en overordnet kontekst så er disse begrepene av nøyaktig samme betydning helt uavhengig av situasjon. Det er de samme definisjonene som gjelder. Men hva når vi må navigere i tilleggsfaktorer som å være underlagt helsevesenets omsorg over tid, være innlagt på tvangsparagraf eller med andre restriksjoner, eller når vi har med psykotiske tilstander å gjøre? Hva med verdighet og integritet i møte med et klinisk og velmenende kategorisk system? Hva hvis situasjonen tvinger oss til å ta et steg ut av opprinnelig betydning, fordi det rett og slett ikke er mulig å fullt ut bevare betydningen det har i overordnet kontekst? Derfor har jeg kalt denne kronikken «verdighetens blues.» Bluesens natur er overgitt til tristhet, melankoli, ensomhet, frustrasjon eller pessimisme. Men det fine med blues er at det ofte ikke bare er en melodi eller tekst som gir uttrykk for de triste følelsene, men også med redskap til å takle dem. Det inspirerte meg til tittelen jeg har valgt. Gjennom et musikkstykke vil stemningen og intensiteten veksle. Jeg hadde mange fine stunder og opplevelser gjennom mine år som pasient i psykiatrien. De har formet meg til den jeg er i dag. Jeg opplevde meg ikke «bare» satt til side eller misforstått. Men jeg opplevde en gjennomgående tristhet og ensomhet alle disse åra. Så vekslet det, og ulike dynamikker gjenspeilte min sinnstilstand og avmakt i ulik grad.

For det er viktig å reflektere over disse helt essensielle begrepene. Det har mange ganger slått meg hvor sårbar balansen mellom å bevare sin egen verdighet og å føle seg maktesløs er.

Gjennom en kombinasjon av egen erfart dybde og poetisk utforming håper jeg å kunne avdekke ny innsikt og emosjonell resonans til refleksjon rundt verdighet og psykisk helse. For «verdighetens blues» er ikke bare min historie. Det er et refleksjonsbilde av et felles menneskelig strev mot anerkjennelse og helbredelse.

Integritetens styrke:

Vi er tilbake på universet «mitt» på avdelingen. Hvis det er noe som i det minste er «litt mitt» så er det rommet jeg bor på. Min livssituasjon har fått en alvorlig dimensjon og min helse en alvorlig knekk. Jeg er for lengst langtidspasient og kronisk psykisk syk. Jeg har fått diagnosen paranoid schizofreni. Jeg er fremdeles ung. Jeg kjenner meg forvirret og usikker på hvem jeg er, hvem jeg var, er til og med usikker på om jeg har noe verdi i det hele tatt. Om jeg har feilet totalt! Jeg har en alvorlig diagnose som ofte tvinger meg ut av måten de menneskene jeg har rundt meg ser verden på. Jeg er ikke alltid enig med alt, helt på samme linje. På samme tid føler jeg meg usikker på hvem som egentlig bestemmer hva, og på en følelse av avmakt. Som om ikke dette var nok hadde jeg bak meg et alvorlig selvmordsforsøk. Jeg hadde rømt fra

avdelingen fire måneder tidligere for å avslutte livet mitt. Men jeg hadde overlevd. Mot alle odds fantes jeg fremdeles på rommet mitt og ante ikke rekkevidden av hva det betydde. Til å være diagnostisert med paranoid schizofreni og på samme tid ha et alvorlig selvmordsforsøk bak meg, er det lett å forstå at jeg ikke akkurat var en pasient som hadde store handlingsrom. Eller en pasient som satt med «makten i egne hender». For de ansatte var bekymret for meg, og de var redde. Forståelig nok! De hadde ansvaret for å passe på meg. Mest sannsynlig var de usikre, de også. Kanskje avmakt var et dekkende ord også for dem. Jeg vil tro det!

Hvordan ivareta egen identitet og verdighet i en slik situasjon? Svaret på det har jeg innsett 20 år senere. Når jeg i dag er i en annen livssituasjon og har våget å åpne opp for å huske og reflektere, har jeg skjønt at min integritet har vært bærende fordi jeg instinktivt hadde et iboende skjold og et sverd i meg. De har ført kampen for velvære for meg. Det at jeg hadde et innebygd forsvar og en angrepsposisjon, er det som fikk meg gjennom. Jeg har i meg selv vært utrustet med et skjold som ubevisst har beskyttet meg helt eller delvis mot alle former for inntrykk gjennom mine år som pasient: Håpløshet, desperasjon, kliniske vurderinger, behandlingstilbud, informasjon og hjelperne sin forståelse av meg. På samme måte har jeg også hatt et iboende sverd som helt eller delvis har kunnet ta til motmæle der det faktisk fantes rom for det. For i et så stort system så finnes det faktisk fremdeles mange ulike former for handlingsrom også i min situasjon. For meg fungerte sverdet instinktivt og slo til der det var mulighet, som en beskyttelse fra naturens side.

Respektens varme:

Gjennom min vandring i helsevesenets omsorg har viktigheten av å bli møtt med respekt og empati blitt avgjørende for meg. Jeg hadde langvarige psykosetilstander og alvorlige vrangforestillinger. Sett med dagens øyne så er mange av disse ideene helt absurde- ikke problematisk å forstå at jeg var underlagt omsorg på de fleste plan. Men i det behandler/pasient-møtet som ble starten på min endringsprosess så handlet det hele om å bli møtt med respekt og empati. Bli møtt der jeg var. Bak stillheten i rommet vi satt i ble jeg sett for noe dypere enn kliniske diagnoser og utfordringene det betydde. Jeg ble sett for noe mer enn en pasient i psykisk smerte og som var såret av livet. Jeg ble sett som et komplett individ! Fordi bak mitt iboende skjold og sverd fantes det ei ung jente med interesser, menneskelige egenskaper, egne meninger, holdninger og karaktertrekk og ønsker for framtiden. Det fantes ei jente som hadde spesiell interesse for ulike kleskombinasjoner, som likte farger, som var opptatt av å ta vare på seg selv. Som unge jenter flest. Jeg var også dette. For å sitere en linje fra en ukjent bluessang: «Kjærligheten er som en kran – den kan skrus opp og ned». Slik fungerte den genuine omsorgen fra henne, som en kran som snudde min oppfatning av meg selv opp ned. Ja, livet mitt hadde fått et vanskelig utgangspunkt, jeg hadde en alvorlig psykiatrisk diagnose og jeg bodde på sykehus. Men jeg var fremdeles ei ung jente som ønsket et godt liv. Jeg var begge deler! Da en behandler så det og forsto at veien mot å hjelpe meg var

å nedjustere realitetsorienteringen litt, ta et steg bort fra de kliniske uttrykkene og for en liten stund heller se den andre delen som kanskje var blitt undergravd litt – trolig ubevisst. Dette fikk meg for første gang til å forstå at jeg var mer enn en pasient, mer enn et nummer i rekken. Jeg forstod at ting kunne ramme alle og at det ikke trengte være håpløst for alltid. Det vokste gradvis fram et livsviktig håp, fordi noen så meg for mer enn en psykiatrisk langtidspasient. Våre samtaler gikk over i et parallelt spor til smerte og sorg. Når hennes menneskelighet fikk strømme fritt samtidig som hennes kjærlighet til faget skinte gjennom, innså jeg at min verdighet også lå i mine styrker som jeg selv kanskje hadde glemt eller undervurdert. Gradvis åpnet veien til mine følelser seg – i et samspill av utfordringer, opp og nedturer, vanskeligheter, begrensinger, realiteter og en god dose håp og motivasjon. Jeg fant meg selv. Som en ekte bluesmelodi var det heller ikke for meg en lineær vei, men det var uansett en vei mot helbredelse.

Tillitens sårbarhet:

Jeg har følt på mye sårbarhet. Noe dreide seg om å bygge tillit i situasjoner preget av dårlig maktbalanse, enten det handlet om større avgjørelser eller når det var forventet at vi skulle legge oss om kveldene. Som pasient over så lang tid ble denne fordelingen av makt også rutine for meg. Når jeg i dag reflekterer, er mitt ønske å bidra til å forstå og anerkjenne også den situasjon de ansatte stod i den gang, og som andre helsepersonell står i hver dag. Den gang var ting mer kaotisk, og jeg har kommet til større klarhet i seinere tid. Jeg innser i dag at tillitens sårbarhet er skjør og kompleks også fra en behandlers perspektiv. Det er åpenbart også ulemper ved å sitte med maktbalansens vekt i sin favør. Sårbarhet kan være både et hinder og et gode. Min viktigste refleksjon rundt dette i dag er å forsøke å forstå hvordan sårbarhet kan bli en nøkkel til bedring og rehabilitering. I lys av min egen historie ser jeg at sårbarheten har vært et hinder – kanskje fordi jeg ikke var helt klar over hvor sårbar jeg var. Jeg var ikke fullt ut klar over hvor viktig det var å få være et helt menneske. Jeg var ikke klar over at det var sårbarheten min som gjorde meg opprørt når jeg ble observert, korrigert og irettesatt. Jeg følte meg angrepet og umyndiggjort og reagerte med sinne, tilbaketrekking eller dissosiasjon. Dette forårsaket en vond sirkel. Behovet for observasjon ble større. Som ansatt i helsevesenet selv er det med interesse og ærbødighet jeg får lov til å stå på andre siden, og være den som sitter på det samme ansvaret som noen andre hadde for meg. Jeg forsøker å ivareta det ansvaret med den største respekt. For det er sårbart å være avhengig av andre mennesker. Det har vært noe av det vanskeligste for meg å akseptere gjennom egen historie. Det er noe av det som sitter dypest forankret i meg. Jeg kan lett falle for tanken i dag og: Er min stemme egentlig viktig?

Egenverdets flamme:

Nå er det gått mer enn et år. Nå er faktisk mer enn et tiår passert. Det stille rommet med de falmende gardinene og de tre ensomme kleshyllene er ikke hele mitt univers lengre. Jeg har nå gått veien om bemannet bolig og i dag har jeg mitt eget hjem. Der har jeg livet mitt nå. Jeg har klesskapet jeg alltid hadde drømt om og som har plass til at jeg kan holde på med lidenskapen min. Jeg har de fargekombinasjonene som jeg virkelig liker hjemme. Jeg har røde gardiner og knall gul både sofa og kaffetrakter! Det resterende interiøret går i okergult og oransje. Fordi det er meg! Mitt tidligere rom fanget meg i håpløshetens grep. Men i det kvelende skjæret av gardiner som i tillegg var altfor korte fant jeg likevel en gnist av styrke. Fordi jeg ble bevisst hva som ikke føltes rett for meg! Jeg innser at denne flammen har eksistert hele veien. Nå er ikke stedet jeg bor på lenger et rom med flest begrensninger, men en arena for selvuttrykk og autensitet. De oransje nyansene peker mot livsglede for meg. Jeg har skapt et hjem som gjenspeiler den jeg alltid har vært og alltid vil være. Dette blir for meg en bekreftelse på at vi er hele oss med alt vi er, enten vi er pasienter eller ansatte. Enten vi er syke eller friske, kjenner oss sårbare eller ikke, har mest makt, minst makt eller noe midt imellom. Da jeg møtte behandleren som så meg for alt jeg var ble det starten på min endringsprosess. Egenverdets flamme ble den viktigste kilden for meg til håp, motivasjon og til å fortette kampen mot bedring men også søken mot å strekke meg mot min egen integritet, strekke meg mot å bli hele meg. Gjennom en lang vandring i savn, smerte, sorg og i blant noen seire har reisen fra det trange rommet til den jeg er i dag blitt en påminnelse om at verdighetens blues ikke bare er en historie om lidelse. Men også en symfoni som avslører styrke i kraft av at jeg var meg!

Å pleie og respektere ens egenverd ble for meg essensielt for å oppnå en bærekraftig helingsprosess. Selv i dag- når to tiår er passert, så er jeg begge deler! Jeg er fremdeles både pasient og ansatt men i separate situasjoner. Jeg trenger fremdeles legetimer i blant – som alle andre. Jeg trenger fremdeles terapi for å hjelpe meg å forstå og akseptere historien min. Men jeg er samtidig ansatt i helt andre sammenhenger der det er jeg som har oppgaven med å veilede, hjelpe, forstå, lytte og forsøke å ta avgjørelser som kan være det beste for andre.

Jeg er fremdeles en person som har et grunnleggende behov for å bli sett, hørt og få bevart min egen integritet. Jeg er fremdeles mer sårbar i noen situasjoner enn i andre. Jeg kan fremdeles kjenne på sinne, skam og frykt så vel som glede, motivasjon og håp. Akkurat som for to tiår siden på «universet» mitt. Ingenting av det har noen gang endret seg. Det som har endret seg er at jeg i dag kan bruke historien som bakgrunn til å forstå mer. Forstå mer av at «verdighetens blues» er konstant og at vi alle mennesker er hele oss hele tiden. I denne avslutningen av fortellingen reflekterer jeg over det urokkelige båndet mellom integritet og verdighet. Som veves sammen av våre livserfaringer – uansett hvor vi befinner oss eller hvor vi er på vei.



Gamle hovedbygning Haukeland sykehus. Kilde: Store medisinske leksikon