



FAGSTOFF

Hvordan en human og helhetlig behandling forløste mitt potensial

Juni 17, 2025

[Last ned som PDF](#)

Borghild Odland
borghild.odland@gmail.com

Min reise gjennom labyrinten av psykisk helsevern begynte tilbake i 2004. En vei jeg aldri hadde forestilt meg at jeg skulle gå. 19 år gammel ble jeg innlagt første gang etter et besøk på fastlegens kontor. Da hadde jeg allerede hatt snikende psykoseutvikling i flere år. Siden den dagen, har jeg vært i kontinuerlig behandling ved ulike sykehus og behandlingsinstitusjoner i

Norge. Jeg var innlagt sammenhengende i 10 år og mange år i bemannet omsorgsbolig. Ca. et år ut i behandlingsløpet overlevde jeg det fatale selvmordsforsøket, da jeg i min fortvilelse søkte døden ved å hoppe fra den 63 meter høye Askøybroen.

Kroppen min helbredet seg bit for bit, mens det mentale lidelsestrykket økte. I mange år var jeg fanget i en psykotisk virkelighet. To år etter at jeg ble innlagt fikk jeg diagnosen paranoid schizofreni. 20 år gammel var jeg blitt uføretrygdet, om enn med ung ufør. Når jeg ser tilbake på de første kritiske årene som innlagt husker jeg et ensidig fokus på medisiner. Jeg forsto det ikke den gangen. Jeg opplevde de første årene som en endeløs karusell om medisiner.

Samtalene med behandlerne dreide seg gang på gang om hvilke medisiner vi skulle redusere, og hvilke medisiner skulle vi øke. Hvilken skulle vi sette på når den forrige ikke hjalp? Hva skulle være tilleggsmedisinerner, på toppen av de mange faste antipsykotiske medisinene jeg gikk på? Det var blodprøver opp og i mente og en salig blanding av akutte bivirkninger som krevde seponering på dagen. Vektøking, ulvehunger og enormt søvnbehov. I de første årene plasserte jeg mye håp i at vi skulle finne nettopp den uunnværlige medisinen. Den som virkelig skulle låse meg opp på innsiden og fri meg fra lidelsen. Men det tok årevis før vi fant en kombinasjon jeg kunne gå på som ikke gav for store bivirkninger og som hadde noe effekt. Parallelt økte funksjonstapet.

Jeg hadde et helhetlig symptom bilde som var krevende og komplekst. Men jeg visste ikke den gang hva jeg kunne etterspørre. Jeg ante ikke hva som kunne hjelpe. Det jeg opplevde var at studie- og jobbmulighetene datt ut mellom hendene mine. Jeg opplevde meg utenfor et sosialt fellesskap. Det påvirket selvfølelsen. Så ung, og erfare at alle drømmene jeg en gang hadde om et bedre liv ble sakte men sikkert visket ut. Det ble min oppgave her i livet å være pasient, og gjøre det beste ut av et liv på sykehus. Jeg husker tilbake på at vi la store ressurser ned i å omgjøre rommet mitt mer likt et hjem, hver eneste gang jeg flyttet til ny avdeling. Jeg ser verdien av å ha et hyggelig sted å søke tilflukt til. Men på samme tid er jeg trist for at ikke noe av fokuset i stedet kunne vendt utover. Med tanke på at jeg en dag skulle ut i det vanlige livet. Håpet var det ingen som snakket om. Systemet forsøkte å hjelpe meg. Jeg var tross alt i kategorien blant de sykeste. Jeg legger ikke skjul på at det også gjaldt i praksis. De la til rette så godt de kunne for at dagene skulle være gode på avdelingen. I gode perioder hadde jeg også permisjoner til både familie og venner. Men når jeg igjen var tilbake på avdelingen, kom de tunge tankene. Jeg så alle vennene mine løpe fra meg, de flyttet ut, tok studier og startet i jobb. Kanskje fant de en å dele livet med. Men for meg sto det stille.

Vendepunktet startet da jeg fikk en behandler som så hele meg. Da jeg opplevde for første gang å bli sett for noe mer enn en langtidspasient i psykiatrien. Jeg hadde mistet meg selv på veien. Hun så at for meg var det revnende likegyldig hvilken klinisk tilstand jeg hadde. Jeg var kommet til et punkt der det kliniske uttrykket jeg formidlet med symptomene mine var gått ut på dato å snakke om. Jeg trengte at behandlingen rommet noe helt annet. Det startet altså her,

i de første samtaler vi hadde. Behandleren likestilte oss, på en måte som var helt fremmed for meg. Hun pekte på at jeg nå hadde behov for hjelp og hun var den som skulle hjelpe, men inviterte meg med på tanken om at det kanskje ville være motsatt med tiden? Å bli invitert inn i det virkelighetsbilde ble en stor vekker for meg! Jeg ble dratt med inn i en helt ny verdensanskuelse. En verden der jeg regnet med meg selv! Aldri siden jeg ble syk hadde jeg sett for meg det, at jeg en dag skulle kunne være i stand til å bidra, hjelpe andre eller ta ansvar for livet mitt på utsiden av sykehuset.

Denne behandleren stilte meg noen viktige spørsmål. Hva som var viktig for meg for å finne motivasjon. Hvilke ønsker jeg hadde for livet mitt. Hvem var jeg egentlig, min identitet som hele Borghild. Dette hadde ingen i helsevesenet spurt meg om før. Jeg måtte bruke tid på å hente opp mine gamle drømmer og de egenskaper jeg en gang regnet som en del av meg. De var blitt borte på veien. Jeg begynte å vende blikket utover og ble bevisst på at jeg hadde styrker og personlige egenskaper som alle andre. Jeg hadde faktisk andre egenskaper enn å være syk. Det vakte et revolusjonerende håp i meg. Sammen brukte vi tid på hvordan vi kunne implementere disse intervensjonene inn i hverdagen min. Med god hjelp fra henne ble jeg pushet til å ta på meg et frivillig verv, i organisasjonen Leve, Landsforening for etterlatte og berørte av selvmord. Vi hadde dessverre ikke mye å spille på. Men behandleren min grep tak i det eneste hun visste jeg virkelig engasjerte meg for. Nemlig at jeg hadde overlevd det fatale selvmordsforsøket. Mitt møte med Leve ble avgjørende for min tilfriskning. For første gang kjente jeg virkelig på mestring, tilhørighet og erfare å ta ansvar, siden jeg ble psykisk syk. Jeg møtte meg selv i speilet, og innså at narrativet var i endring. Et livsviktig håp vokste fram. Det trengte ikke å være mørkt for alltid. Dette gav meg mye motivasjon til å jobbe meg systematisk ut av psykosen og symptomene mine. For jeg erfarte at jeg kunne! Det gikk åtte år, men det førte meg til slutt ut av psykosen og tilbake til livet.

Jeg ønsker ikke å neglisjere at jeg hadde en sammensatt, komplisert tilstand, eller det faktum at behandling var nødvendig. Men jeg har likevel et behov for å problematisere at den helhetlige tilnærmingen uteble i betydelig grad fra start. Dette førte meg mot en slags selvoppfyllende profeti. Mitt liv var parkert fra vanlig samfunnsdeltakelse og et mer selvstendig liv. Men når den helhetlige tilnærmingen kom endret dette seg totalt! På disse få årene siden psykosen slapp har jeg både giftet meg, flyttet i egen bolig, vært i jobb og blitt student. Jeg tenker med grøss og gru på om fortellingen skulle forblitt at livet var parkert for godt.

Etter å ha vært pasient i psykisk helsevern i 20 år har jeg erfart at ringvirkningene av langvarig medisinbruk er betydelige. Jeg er dessverre storforbruker av helsetjenester i dag, tross at jeg er blitt frisk fra min psykoselidelse. Fravær av andre intervensjoner og lite påvirkning på både kropp og sinn har gjort overgangen til det vanlige livet stor.

Derfor er det med stor bekymring for økt lidelsestrykk for denne pasientgruppen, jeg ser at retningslinjene for psykososial tilnærming skal avpubliseres. Min fortelling illustrerer hvordan langvarig behandling kan ha utilsiktede konsekvenser. Derfor er det viktig å belyse behovet for en helhetlig og human tilnærming til den mest komplekse pasientgruppen, som jeg selv tilhørte.

I dag går det bra med meg. Men veien tilbake har vært en brutal kamp. Årene som gikk tapt, kan aldri hentes inn. Jeg har spurt meg selv mange ganger hvordan det kunne gå så lang tid. Svaret vil jeg nok aldri finne nøyaktig, men å bli sett, trodd på og regnet med gjorde at brikkene begynte å falle på plass! Det startet en positiv endringsprosess når det kom intervensjoner på banen som hjalp meg å bli det hele mennesket jeg hadde glemt at jeg var. Så enkelt på en måte, men samtidig så vanskelig, fordi denne helhetlige tilnærmingen ofte uteblir!

La oss aldri glemme kraften i å se kompleksiteten i mennesket! Det kan være forskjellen mellom liv og overlevelse! Jeg var overleveren. Jeg bodde tross alt ikke på sykehus lenger. Jeg var kommet meg videre. Inntil jeg ble vekket opp og innså at livet fremdeles sto ganske stille. Verden hadde mer for meg. Livet hadde en plass til og for meg!

At helsedirektoratet avpubliserer retningslinjene for psykologisk og psykososial behandling av psykoselidelser er et gufs fra fortiden som ryster meg. Fjerningen av disse retningslinjene oppleves som en knyttneve i magen for alle oss som trenger helhetlig behandling. Livet mitt går i revy.