



Psykisk helse **Proffene**

Unge med råd til psykisk helsevern

FORANDRINGSFABRIKKEN



INNHold

	Hovedsvar fra unge, essens	6
1	Hjelpeapparatet	12
	Terapeutene	14
	Ventetid og gjennomtrekk	27
	Taushetsplikt	30
	Informasjon og dokumentasjon	31
	Medbestemmelse og tilbakemelding	36
	Diagnose og bruk av skjema	42
	Medisinering	45
Innleggelse, tvang og legevakt	49	
Tid til behandling	62	
2	Det som er inni meg	64
	Ensomhet, mobbing, traumer	66
	Atferd, ADHD rus	75
	Spiseforstyrrelser, selvskading	80
	Selvmordstanker	90
3	Framtidas gode hjelpesystem	94
	Jobber med det viktigste	96
	BUP fra sykehus til friskehus	98
	BUP døgnet med vekt på friskhet	100
	Samarbeider og gir framtidstro	102
	Inkluderer gode hjelpere	103
	Prosjekt og metodikk	106
Tall og fakta	108	
Takk	113	

UNGE VET HVA SOM HJELPER

I Norge er det nå enighet om at tre typer kunnskap er viktig for å få god kvalitet i norsk helsevesen: forskningskunnskap, erfaringskunnskap og brukerkunnskap. Men hvor er kunnskapen fra barn og unge samlet? Vi leita mye, men fant lite.

Forandringsfabrikken har i samarbeid med Rådet for psykisk helse undersøkt hva 120 unge mener om psykisk helsevern. De har alle erfaring fra BUP og en del av dem også fra å være innlagt. Vi har møtt dem på samlinger i Alta, Harstad, Trondheim, Bergen, Stavanger, Kristiansand, Oslo, Sarpsborg og Hamar, hver av gruppene møtte vi 2-4 ganger. Metodikken de har brukt er forklart bak i boken.

De unge er «profesjonelle» gjennom å ha kjent hjelpeapparatet på kroppen. De er 14-24 år og er invitert isamarbeid med BUPer, DPSer, helsesøstre, spesialskoler, brukerstyrte sentre og organisasjoner.

Målet har vært å få fram deres erfaringer og råd, som bidrag til bedre psykisk helsevern. Prosjektet har spurt hva de opplever er god hjelp og om det er noe de tenker må gjøres annerledes, for at det skal hjelpe bedre. Og hvordan psykisk helsevern ville se ut om de unge, med sine blikk, kunne bestemme.

TAKK fra hjertene våre til dere, 120 unge. Vi kjenner oss privilegerte som har fått treffe så mange kloke, varme unge mennesker. Vi er samtidig berørte og ydmyke over responsen dette arbeidet har møtt, over oppriktigheten og engasjementet dere har vist.

Hilsen Forandringsfabrikken
Hege Eika Frey, Anne Lande, Inga Marte Thorkildsen, Marit Sanner

Oslo 2014

ESSENS ESSENS ESSENS

Til terapeuten

Vi må bli kjent før vi begynner på problemene våre
Ellers er det ikke lett å fortelle om det som gjør vondt
Først og fremst må dere møte oss som vanlige personer
Smil og snakk til oss fra hjertet deres, ikke fra boka
Vi må alltid se reaksjoner hos dere når vi snakker
Kunnskapen må dere kun bruke som verktøy

Vi trenger terapeuter som vil inn til det vondeste
Vi trenger ikke snakke så mye om hverdagsproblemer
Ta alle ordene våre seriøst og ikke bagatelliserer
De aller fleste av oss vet hva som er det vondeste
Vi trenger å bli spurt direkte om det og få snakka om det
Noen av oss trenger å kjenne mye trygghet for at det skal gå
Vi vil ha råd, konkrete muligheter og verktøy til hverdagene

Opplevelsen av tidspress, kan gjøre at vi ikke snakker
Vi tør kanskje ikke fortelle, er redde for å være belastning
Lite varme fra dere eller at det er stivt, gjør det vanskelig

Hjelper ikke pratene våre for oss, må vi få bytte terapeut
Vi kan ikke miste tid og tillit, hvis det ikke hjelper
Fortell oss hvordan vi kan få bytte, så vi alltid vet

Ensomhet, mobbing, traumer

Ensomhet og mobbing kan være skamfullt, ta oss på alvor
Jeg vil ha hjelp inn til årsakene eller de dypeste følelsene
Om vi kan sortere og bearbeide det, er veien lettere videre
Fortell at vi kan komme gjennom det og at det kan gi styrke
Fokuser lite på dårlige handlinger, de har fått nok fokus
Følg oss til det innerste vonde, de fleste av oss vet hva det er
Ta oss på alvor når vi ber om traumebehandling
Snakk med oss om hva som skjer med det vi forteller til dere

ESSENS ESSENS ESSENS

Atferd, ADHD, rus

Atferd og rus er bare språk, alle terapeuter må forstå det
Det er en måte å få noe ut eller si fra om at vi ikke har det bra
Om vi skal få hjelp som hjelper, må dere se bak handlingene
Dere må vise oss at dere forstår at vi egentlig ikke vil vondt
Og gå inn til rota, til der det vonde og såre sitter
Vi ber dere igjen om å bedre lytte til de små ordene våre
Mange med ADHD vet også at mye sitter i oppvekst og det rundt
Derfor, vær mye mer forsiktig med å bruke ADHD-båsen
Omsorg og kjærlighet er viktigste «våpen», mot atferd og rus

Spiseforstyrrelser, selvskading

Selvskading eller spiseforstyrrelse er ikke selve problemet
Det er tydelige symptomer på vonde følelser som skal ut
Det sitter i hodet, ta tak i tidlig, da er det lettere å snu
Snakk om det direkte, om det som er vondt og symptomene
Let inn til det virkelige problemet, fokuser mye på det friske
Vi trenger andre måter å takle følelser på enn å kutte oss.
Snakk med oss om hvilke følelser vi vil jobbe oss vekk fra
Husk at det tar tid å finne bedre måter å mestre på

Selvmodstanker

Vi som har selvmodstanker, må ikke møte distanserte folk
Vær engasjert, ta oss alltid på alvor, bagatelliser aldri det vi sier
Vær varsomme og ydmyke i hva dere sier når vi er suicidale
Mye kan trigge, selvmodstanker går ikke raskt bort igjen
Ikke si vi er egoistiske, vi har mange mye dårlig samvittighet
Vær forsiktige med å si nei traumebehandling fordi vi er ustabile
For mange av oss har det bremsa livet
Uttrykt med varme og medmenneskelighet tåler vi mye sannhet
Prøv med konkrete spørsmål å nå inn til årsakene til at vi vil dø
Er det trygghet og varme nok, vil vi oftest gjerne snakke om dette

ESSENS ESSENS ESSENS

Å vente, å bytte

Ta ord på alvor, ikke vent på spisevegring eller selvskading
I ventetida er det lett at vi ser på oss selv som enda sykere
Venting på hjelp gjør ofte at veien tilbake blir lengre
Å bytte behandler når vi ikke ber om det, kan ødelegge mye tillit
Det kan oppleves som svik og ikke alle greier åpne seg på nytt
Gjennomtrekken i BUP er farlig, derfor må dette forandres

Informasjon, innflytelse, tilbakemelding

Behandling må være et samarbeid oss imellom, det er jo vårt liv
Våre ønsker må være utgangspunkt for valg som skal tas
Gi oss god info om muligheter for hjelp, diagnoser, medisiner
Det er bra om vi oppsummerer sammen etter samtaler
Blir vi enig om det som skal skrives, blir samarbeidet tryggere
Vil dere ta imot tilbakemeldinger fra oss, så spør oppriktig
Spør om hvilken hjelp vi synes er bra og hva som bør forandres

Diagnoser, medisiner

Gi oss hjelp til det vonde inne i oss, ikke gi meg rask diagnose
Jo mer dere ser på oss som diagnose, jo sykere er det lett å bli
Medisiner må aldri gis i stedet for samtaleterapi
Samtaler må komme først og det må være selve behandlingen
Ikke gi medisin med sterke bivirkninger, som selvmordstanker
Hør godt på meg som bruker medisinene, ikke på de rundt meg

Legevakt, innleggelse, tvang

Vi ber legevakta møte oss på alvor og med varme
Psykisk sykdom må ikke bagatelliseres av dere der
Akuttinstitusjoner er best når de ikke er «sykehusaktige»
Fint med aktiviteter og turer, for glede og mestring
Ha rom for latter, fellesskap oss imellom og gruppeterapi
Tvang må brukes lite og aldri før dere vet bakgrunnen min
Holding må kun brukes om jeg vil det, når det er reell fare

ESSENS ESSENS ESSENS

Bygger tett på verdier

Våre forslag til verdier for framtidens hjelpesystem:

Åpenhet og ærlighet

Om hvem dere er og å ville forstå
Om hvordan dere tenker om utfordringene
Om hvilke muligheter dere ser for å hjelpe oss

Varme og medmenneskelighet

Kan være med å slå sprekker i beskyttelsene våre
Sånn at vi skal kunne åpne oss for dere
Mange av oss har lite tillit til voksne

Normalitet og likeverd

Vi vil ikke bli sett på som offer
Må om vi ønsker velge å skille oss ut selv
Tenk mest på oss som «vanlige» unge

Tro på og ta på alvor

Oftest har vi først prøvd å fortelle med ord
Da må dere tro på oss og ta det vi sier på dypt alvor

Fra det innerste og til håp

I hjelpesystemene nå, snakker 4/5 av oss ikke om det viktigste
Om det som gjør vondt lengst inne. Fordi vi ikke har blitt spurt,
Eller ikke har fått til å fortelle eller vi ikke er «stabile» nok
For mange av oss går tida hos terapeut for mye til hverdagsprat
Noen av oss har i årevis bare snakket om den siste uka

I hjelpesystemene framover, er det åpne og grundige spørsmål
Dere inviterer til prat om det som gjør vondt langt inne
Dere og vi vet at inn til dette må vi, for å komme videre
Er det nok menneskevarme og trygghet, greier vi det

Fokuset framover blir mye sterkere på å få det bedre
Dere snakker ikke til oss unge om at vi er kronisk syke
...flere av oss som har blitt kalt det, er jo nå friske
Vi ber om at dere sammen med oss, leter etter styrkene
Vi ber dere dele verktøy og råd for å komme videre

ESSENS ESSENS ESSENS

BUP fra sykehus til friske hus

BUP må flytte ut av sykehus, og inn på friske hus
Det må komme hus med varme og friskhet i alle byer
Tilgjengelige etter skolen og med telefon etter stengetid
Hus der vi blir tatt på alvor og som ikke stigmatiserer
Så vi ikke må «trappe opp» med selvskading eller mer atferd
Hus med fokus på friskhet, muligheter og håp
De har friske navn, som Snakkeboblen eller Styrkehuset
Huset har to deler

Del 1: for prat og aktiviteter

Med åpningstid 13-20 for eksempel
Med gode, varme voksne, te, kakao og åpenhet
Med sykepleiere, miljøarbeidere eller terapeuter
Som gjerne har egen, bearbeida erfaring

Del 2: terapeuter innerst i huset

Her er psykologer eller andre med utdanning for å hjelpe
Det er en friskere, varmere versjon av BUP
Her må vi avtale snakketid, men fins også noe hastetid

Ambulante team styrkes

Mange av oss har veldig god erfaring fra ambulant team
De hjelper med små og litt større ting for å mestre hverdagene
De gir råd og noen konkrete tips til hvordan få det litt bedre
Vi ber om at de styrkes og fins i alle deler av landet

BUP døgn med vekt på friskhet

Det må fortsatt fins steder vi kan legges inn
Men de må kjennes ganske annerledes fra i dag
Diagnoser settes ikke raskt, og medisiner gis ikke før samtaler
Smil, latter, godhet og varme er del av profesjonaliteten

Vi ber om at dere som lager rammene for psykisk helsevern gi de mindre tidskrav og diagnosekrav til terapeutene. Da kan de bli mindre redde for å gjøre feil. Vi ber dere heller, om å «sette terapeutene fri», til å bruke hele seg i arbeidet

TERAPEUTEN

Erfaringer

Om å få god hjelp

Har hatt flere gode psykologer som jeg kunne snakke med. Liker også hun jeg har nå. Hun er blid og engasjert

Jeg har gått til BUP i noen år og fått mye god hjelp. De tar det i mitt tempo, spør hva jeg synes om behandlingen. Har blitt sett og hørt

Han forsto og hørte. Og han ga tilbakemelding. Og sa: vi finner en løsning vi to. Det var veldig deilig

Har hatt mange gode psykologer, snakket om en god del. Liker han jeg har nå, er engasjert og ikke bare stiv. Også utfordrer han meg og det liker jeg godt

En psykolog sa: Så spennende du er, jeg vil lære mer om deg. DET er sjelden å høre – det står nok ikke i boka!

En del kvinnelige psykologer har sagt stakkars deg. Men han jeg har nå er opptatt av at jeg skal være normal! Når jeg forteller om noe jeg klarer, så klapper han. Han er den første jeg tror ikke synes synd på meg

Hun jeg har nå er et menneske. Ikke en robot med en fasit. Det er bra for det finnes jo ikke fasit for livet

Gikk til en mann i ett år. Han var åpen og ærlig. Snakket om seg selv også

Ga meg mye råd og tips, helt konkrete ting. Fikk hjelp med det jeg skulle få hjelp til. En gang gråt han da jeg fortalte. Da fikk jeg veldig mye respekt for han

Jeg følte ikke han var der for pengenes skyld. Fordi han hørte på meg, støttet meg og da hjalp det. Hjalp meg i mange møter, han kjentes alltid på min side. Hadde vært fint om mange flere psykologer er som han. Er et medmenneske samtidig som han er en fagperson. Åpna seg, så kunne jeg også åpne meg

De dårlige psykologene jeg har hatt bagatelliserer problemene. Kjennes som jeg ikke har grunn til å ha det som jeg har det. Kan få meg til å skamme meg. De gode gjør ikke det i det hele tatt. De får meg til å føle meg normal og viktig

Når jeg ikke åpner meg, burde de spørre på en annen måte. Mange fisker bare med det samme spørsmålet, i litt ulik vri. Da kjenner jeg meg som en standard

Om å bli trodd og tålt

Jeg er veldig glad i psykologen min. Hun tror alltid på meg og har hjulpet meg masse

Min psykolog ga meg til og med mat. Jeg savnet omsorg og det skjønte hun

Det var en stor lettelse å oppleve å bli trodd. Det ble hele forskjellen

Å endelig fortelle om det vondeste var et stort skritt. Nå det var til en som tok imot, kjente jeg veldig lettelse. Og lurte på hvorfor jeg ikke hadde fortalt før

Det betydde mye når jeg så at han tålte historien min. Da kunne vi komme videre i samarbeidet oss imellom

Om ikke å jobbe med det viktigste

Det var mest papirer og lite prating. Bare kryssing og så skulle han evaluere

Vi snakker mest om hverdagen, lite hjelp. Han skulle vært mer direkte

Jeg snakket og fikk diagnose. Men fikk ikke løst det vanskelige

Det var en grunn til at jeg gikk der i fem år. Jeg visste grunnen, men fikk ikke snakka om det. Ville. Hun burde pushet litt mer. Det ble ingen framgang

Gikk i mer enn to år og snakket om hva jeg har gjort siste uken. Ingen jobbing med det jeg egentlig var der for

De burde ha kommet fram til det egentlige problemet. Det var fokus på dagliglivet. Jeg spiste ikke, sov ikke. På hva vi kunne gjøre med det

her og nå. Men ikke fokus på årsaken til at det var sånn. Gikk et år bare av plikt

Om å jobbe med det viktigste

Spurte meg om hvorfor, som i en undersøkelse. Tegna og brukte tau og steiner. Konkretisering av livet mitt. Fikk ut de vonde tingene i kroppen på naturlig måte

Han snakka direkte om volden. Hjalp at han spurte rett ut. Vi snakka om det meste. Da funker det

Jeg grudde meg lenge til å fortelle om det vondeste. Og det var vanskelig. Men det var enormt godt å bli trodd

Den første psykologen snakka nesten bare overfladisk. Jeg fikk bytte og hun jeg går hos nå ble jeg trygg på. Kunne ganske fort fortelle alt da hun spurte

Ei venninne spurte meg hvorfor jeg ikke hadde fortalt før. Hvorfor jeg hadde båret på hemmeligheten så lenge. Jeg sa at nå hadde jeg funnet noen som jeg visste ville tåle det. Og som jeg stolte på ikke ville fortelle det videre før vi ble enige om hvordan det skulle fortelles videre

Privat eller profesjonell

Jeg har aldri opplevd at en psykolog er for privat

Psykologen sa hun hadde lignende problem som meg i sin oppvekst. Og hun ba meg ta med bilder fra hjemlandet mitt. De to tingene gjorde at jeg stolte fullt og helt på henne. Hun ga av seg selv og hun brydde seg veldig, det ble trygt å gå til henne

Jeg føler ikke at hun jeg går til mener noe om noe. Da blir det helt dødt på en måte. Og helt feil

Det virker som de har lært at det bare er en jobb. At de ikke må involvere seg for mye, for ikke å slite seg ut

Mange tar på seg psykologmaska, tror det er for å beskytte seg selv. Det er dumt at opplegget ofte er så stivt

De sier de ikke skal være private. Men tenk hva de spør oss om da? Det er privat det! Jeg hadde en psykolog som fortalte mye fra

privatlivet sitt, noen hadde nok syntes det var på grensa. For meg var det bra, det ble lettere å snakke om det vanskelige
Min omtaler seg ved etternavn. Det skaper bare mistillit og forvirring

Jeg synes for mange av dem gjemmer seg bak profesjonalitet.
Hun på BUP sa hun ville ta meg med hjem! Det forandra alt.
Psykologen var et menneske!

Om verktøy og håp

Selvfølgelig er ikke psykologer magikere. Å bli bedre, krever veldig mye av meg også. Det snakker vi om sammen og det fungerer

Jeg fikk ikke noen verktøy så etterpå funka ingen ting. Det hjalp bare litt akkurat da jeg gikk der

Mange av dem gir ikke håp. De ser på meg som syk. Og det virker som de tenker jeg vil fortsette å være der. Men innimellom finner du dem som gir håp. Da får jeg lyst til å leve videre

Hun kom med råd og hun ga håp. Det var det aller beste, ingen psykolog hadde gjort det før. Den beste psykologen er hun som ga meg lyst til å leve

Råd

Første møte

Ta meg i hånda, vis meg at jeg er velkommen
Smil og se meg varmt rett inn i øynene
Snakk med trygg, vennlig og blid stemme
Vær helt til stede når du møter meg
Husk at jeg raskt må kjenne varme for å bli trygg

Det første møte er veldig avgjørende
Viktig å begynne med noe som skaper tillit
Får vi negativt inntrykk fra starten er tillit vanskelig
Vær troverdig og naturlig, vær deg selv og ikke tillært
Første møtet må handle mye om deg og hvem du er
La meg gjerne stille spørsmål om deg
Vi to må bli kjent før man begynner på problemet

Viktig at du ikke har for mange forhåndstanker om meg
Viktig at vi snakker om hvorfor jeg er her
Og om hva det er plass til her
Jeg må kjenne at jeg er helt velkommen

Likeverdige mennesker

Ikke vær for oppslukt i kunnskapen din
Samme behandling kan uansett ikke hjelpe alle oss
Først og fremst er vi mennesker som møtes
Jeg kan si alt om meg til deg, om jeg kjenner deg
Vi må være mest mulig likeverdige

Kunnskapen du har, må bare være verktøy
Først og fremst må du møte meg som menneske

Om forståelse og trygghet

Ikke si at du vet hvordan jeg har det
Si heller at du prøver å forestille deg det
Det er lurt om du alltid tenker på hva du som psykolog kan gjøre for at jeg skal føle meg trygg

Skriv mindre og lytt mer
Vis empati, da kjenner vi trygghet
Klemmer hjelper for de fleste av oss
Å gjøre noe gøy hjelper også for mange

Om å bry seg og ta oss på alvor

Ikke bagatelliser, vær så snill. Ta oss alltid seriøst
Jeg tror dette er det aller viktigste

For de fleste av oss handler det om de små tingene
Smiler du? Snakker du fra boka eller fra hjertet?
Du er kanskje den eneste jeg har pratet med den dagen
Derfor er det så viktig at det er vennlig og vanlig når vi møtes
Mange av oss trenger å kjenne omsorg
At du sier at du kan være der for meg nå
En god psykolog vil inn til det som er hovedårsaken
Ikke bare snakke om det som er problemet nå

Det er viktig at du lytter godt og tror på meg
Da kan jeg slippe å gjøre ekstreme handlinger,
for å fortelle at jeg har det vondt

Om fleksibilitet og å bli møtt som meg

Det fins ingen fasit, ikke noen teknikker til bruk på alle
Selvfølgelig, tenker du kanskje
Men for oss kjennes det ut som en del av dere tror det
Se på hver enkelt av oss. Se på tegnene jeg gir
Prøv hardt å komme innpå meg, inn til det det handler om
Hvis du strekker deg over tida i blant, kan det gjøre sterkt inntrykk
Jeg kjenner du går ut av «jobbeboksen» og er menneske
Det kan hjelpe meg veldig. Det kan snu vanskelige situasjoner

Om å få snakke om det viktige

Uten trygghet, kan jeg bli helt eller nesten stille
Det kan ha ulike grunner:
Jeg kan være redd for at du ikke liker meg
Jeg kan være redd for at du ikke synes du har tid til meg
Du kan se ut som du tenker på noe annet
Du kan være for formell eller for fremmed
Kanskje vet jeg ikke nok om deg
Kanskje har du smilt litt av noe jeg sa og jeg ble skremt
Jeg kan ha blitt skamfull eller sint, og greier ikke vise det
Rommet kan være strengt og kaldt for en fortrolig prat

Jeg kan snakke overfladisk om mye
Men for å snakke om det som gjør mest vondt
må jeg først være trygge nok på hvem du er

Om betydningen av kjemi

Kjemien må være der ellers funker ikke noe
Det må alltid være mulig å bytte terapeut

Det kjennes trygt å vite at jeg kan bytte terapeut
Fortell meg hva jeg skal gjøre om jeg trenger å bytte
Hvis det ikke er kjemi kommer vi uansett ingen vei

For noen av oss betyr det mye om det er dame eller mann
Vi kan ha noe i historien vår som gjør at det er viktig
Derfor må alle bli spurt akkurat om dette

Vis dere fram som personer

Jeg må vite en del om deg, for at du blir menneske
Ikke gjem deg bak kunnskap og utdannelse
Vis deg fram som en vanlig person

Jeg må se reaksjoner i ansiktet ditt når jeg prater
Og samtidig vite at du tåler det jeg forteller til deg

Tenk på alt jeg må dele med deg
Å høre personlige erfaringer fra deg, gjør det lettere
Det kan lage tillit for at jeg skal kunne fortelle

Om å jobbe med det virkelige problemet

De aller fleste av oss vet hva som er det vondeste
Jeg trenger å bli spurt om det og få snakka om det

Jeg ønsker meg ordentlige spørsmål
Ikke de overfladiske som ikke hjelper
Det handler jo oftest om ting langt inne i meg
Jeg kan ha stor ryggsekk med ting å snakke om

Husk tid til å avslutte, bli 'påkledd' igjen
Lukke opp øynene og snakke om litt vanlige ting
Sånn at jeg etterpå kan greie å gå ut i verden

Om å gi håp og vise veier videre

Vi ber dere om å ha mye fokus på det positive
Vise at dere er her for oss
Motivere oss til å leve

Når vi sliter med det sosiale, trenger vi ofte hjelp til å trene
Og heller snakke litt mindre om at vi sliter

Kom med gode råd og konkrete muligheter
Gi oss verktøy til hverdagene

Hva er en god psykolog?

Er åpen, ærlig, lyttende og har god øyekontakt
Smiler, har varme øyne og varm stemme
Kan le med meg

Viser at du er et menneske, ikke bare rolle
Viser følelser, så jeg vet det når hjertet ditt
Bruker egne erfaringer fra å ha det vanskelig
Tenk utenfor boksen, det gjør inntrykk

Er positiv, engasjert og ser muligheter
Er fokusert og konkret på god måte
Er empatisk, men uten å stakkarsliggjøre

Ser på virkeligheten foran kunnskap
Vet at det ikke fins fasitsvar
Er fleksibel for å prøve nye ting

Er trygg i ditt så du kan ta imot mitt
Vet at behandling må være et samarbeid
Kan gi troverdige råd og veiledning

Har gjerne minoritetsbakgrunn
Forstår da lettere alt som ikke er norsk kultur

Psykologen min er flink. Det tok lang tid å fortelle, og hun ga meg den tiden jeg trengte. Hun presset ikke. Hun snakker om det som er vanskeligst. Men hun interesserer seg samtidig for hele meg. Ikke bare det vonde. Så det er ikke bare problemer

VENTETID

Erfaringer

Vente på behandling

Ventetiden blir for lang for mange. Ventetid på noen måneder er for lenge om du er dårlig

Ventetiden kan føles som en evighet. Hos meg forsvant tilliten til systemet da jeg måtte vente så lenge

Jeg fikk beskjed om at det ikke passa på en fredag. Ble jeg spurt om jeg ikke kunne slappe av til over helga. Jeg ble sittende med sinnssyk angst på noe lik ei glattcelle

Noen må vente lenge, andre kort. Jeg vet ikke helt hvorfor. Sist kom jeg raskt inn, det gjorde det mye lettere å ta imot hjelpa

Jeg opplevde at jeg ble tatt på alvor, jeg kom raskt inn. Det gjorde det lett å få tillit til dem fra starten

Med handlinger kommer du fram i køen

De som sier ting med ord, blir ikke tatt så alvorlig. De hører mer når vi sier ting med handlinger

Det er lett å «dra til» med kraftigere språk. Det kjennes ikke ut som jeg får hjelp før det går galt. Om jeg skader meg, sånn at jeg må sy eller om jeg prøver å ta livet mitt

De sa at min selvskading ikke var alvorlig nok. Så da beviste jeg at det var alvorlig, med enda sterkere handlinger

Råd

Ventelistene kan være farlig

Tid betyr alt. Innen psykiatri kan det jo være livsviktig. Det kan jo handle om liv og død. Det er viktig å få hjelp der og da.

Norge må ha plass også for dem som IKKE skriker høyest. Vi burde ikke måtte stå oppe på brua for å få hjelp

Det er alvorlig nok

Dere burde høre godt etter på det barn og ungdom sier. Ikke vente så lenge at vi må bruke sterkere virkemidler. At vi må demonstrere og skade oss sjøl

Venting kan og lett gjøre problemene større. Mens vi venter, er det og lett å se på seg selv som mer syk. Vi bruker og mye tid på å tenke på det som er vondt i oss. Dess lenger vi går med det blikket, dess lengre er veiene tilbake

GJENNOMTREKK

Erfaringer

Lett å gi litt opp

Jeg har fått en ny behandler og vi er i gang med å kartlegge på nytt. Er kjempelei og tenker at jeg gir dem opp nå

Når jeg nesten har knytta et bånd nok til å kunne snakke om det vanskelige, så forsvinner personen. Det er veldig tungt. Kan bli irritert og gi litt opp. Men mest gjør det vondt

Det kan brenne bruer

Dere har ikke vært i nærheten av problemet mitt, hvorfor ikke? Jeg må knytte meg til noen for å få tillit nok. Jeg har kanskje hatt syv behandlere, så det er vel ingen bombe

Plutselig skulle hun flytte, ingen hadde sagt det til meg. Jeg opplevde det som et svik, måtte fortelle alt helt fra starten

Jeg har skiftet fire ganger. Det tar lang tid å bli kjent med en ny. Må fortelle historien på nytt. Det bremser opp livet mitt. Og gjør at jeg distanserer meg fra historien min

Den første jeg hadde kom nesten til poenget. Et par ganger til, så ville det gått, vi var kommet langt. Men så bytta de, tre etter det, men aldri fått det til å funke igjen

Kan gjøre oss stille

Da det ble skifte for andre gang, lukka jeg helt igjen for dere. Nå bare «spiller» jeg der, sier bare noen få overfladiske ting

Det dere gjør hjelper meg ikke, så hvordan kan jeg gi noe av meg? Jeg er på psykolognekt nå. Har vært til for mange

Hun jeg har nå, har lovet meg at hun i hvert fall skal være der et år, om hun ikke blir syk eller noe. Og at hun skal si fra lang tid før om hun tenker å slutte. Det hjalp meg veldig, det lager trygghet

Råd

Prøv å unngå å bytte, om det ikke er vi som ber om det. Bytter kan lage så store konsekvenser. Prøv selv å fortelle det som gjør vondest inni dere til flere personer, da tror vi dere kan kjenne hvor alvorlig dette er for oss

Gi god informasjon hvis et bytte er absolutt nødvendig. Gjerne ved at den tidligere og den nye terapeuten er der samtidig

Spør oss om hva som er viktig for oss, hvis en terapeut må byttes. Da kan endringen bli minst mulig ille for oss

Husk hele tiden at prisen vi må betale ved få ny behandler kan være stor. Det kan ta bort tillit, lage distanse og oppleves som svik. Vær derfor så varsom som mulig med å bytte

Om jeg var leder for BUP, ville jeg funnet ut hvorfor ungdommene så ofte må bytte terapeut. Liker de ansatte ikke jobben sin? Skal de videre i karrieren sin? Uansett, det må være noen verdier der som gjør at ikke så mange slutter. Det går for hardt utover oss.

TAUSHETSPLIKT

Erfaringer

Mange av oss stoler lite på folk. Da er taushetsplikt veldig viktig

Taushetsplikt kan fungere veldig bra hos psykolog. Mange av oss har psykologer som er veldig respektfulle og de snakker med oss om hvordan de skal bruke den

Han som behandlet meg fortalte det meste til foreldrene mine. Jeg var over 18 år, så han skulle vel snakke med meg om det. Men sa jeg noe, visste de det. Det fungerte ikke bra, de ble helt knuste av det

Jeg har opplevd at taushetsplikten har blitt brutt mange ganger. Når jeg tar det opp, synes jeg de alt for ofte bare kommer med en unnskyldning til å bryte den

De snakka for mye med mamma. Sa til meg «mamma sa...». Det orka jeg ikke, til slutt smelte jeg døra og slutta

Har møtt folk som har sagt «jeg kjenner forresten behandleren din». Det har kommet ut av det blå. Heldigvis tror jeg det er unntaket, ikke det vanlige

Råd

Det er veldig viktig at vi kan stole på dere og ha mye tillit

Vi ber dere om at dere ikke alltid kobler inn foreldrene. Det kan lage skade, selv om foreldrene ikke mener det sånn

Vi ber dere ikke la foreldre snakke for oss. De vet ikke alltid hva som er best for oss. Og mange av oss synes det er vanskelig å prate foran foreldrene

Jeg må vite at når vi avtaler at dette er mellom oss, så er det det. Må du si det videre, må vi avtale hvordan det skal sies videre og hvem som skal få vite noe. Dette må vi alltid snakke om. Og jeg må mest mulig være med å bestemme det

INFORMASJON

Erfaringer

Noen er flinke

Noen psykologer er flinke til å informere. For meg har det bygd mye tillit

Når psykologen er åpen og informerer, kan det gjøre veldig stor forskjell. Da kjennes det ut som om vi er på samme lag. Og det bør vi jo helst være

Informasjon er liksom grunnlaget for å være med å bestemme. Hvordan kan de mene at vi skal være med å bestemme, om vi ikke har mest mulig tilgjengelig informasjon

Det er jo mitt liv dette. Derfor skulle det vel være en selvfølge at jeg får vite omtrent det samme som de vet. Hvorfor skulle de ha noe skjult for meg? Hadde fint samarbeid med den siste psykologen, hun informerte, og det ga masse tillit

Lite informasjon lager trøbbel

Jeg visste ikke hvorfor jeg var på BUP. De og mamma prata, jeg sa lite til dem. Jeg hadde det jo tungt, men visste ikke hva av det tunge jeg var der for

Det kjennes ikke ut som du blir tatt på alvor når du får vite så lite av det de driver med. Noen ganger når du ikke vet, kan det kjennes som du gjør ting for dem, ikke for meg

Psykologen sa lite om hva slags forventninger jeg kunne ha til det vi sammen skulle gjennom. Og han spurte ikke om mine forventninger. Det laga trøbbel

Fikk ikke informasjon om hvordan foreldrene så på situasjonen. Det hadde gjort det lettere å forstå hvorfor de reagerte som de gjorde

Skulle ønske at jeg hadde fått vite litt mer om hvordan det var på en psykologisk avdeling. Hadde så mange bilder i hodet mitt, av Gjøkeredet og flere skumle ting

Jeg skulle ønske psykologen hadde delt med meg det som står i journalen. Selv om det sikkert også ville gjort vondt, ville jeg bedre tålt sannheten enn hvit løgn

Jeg fikk ikke informasjon om hva de gjorde med det jeg sa til dem, så da turte jeg ikke åpne meg

For lite informasjon om medisin

Har fått begrenset informasjon i forhold til medisin. Fikk vite at antidepressiva skulle gi mindre tvangstanker. Visste ikke før nylig at det var mot depresjon

Da jeg ble lagt inn ble jeg satt på alle slags rare piller. Ingen fortalte meg hva de var for og hvorfor jeg tok dem. Det var bare slik det var

Må vite om diagnoser og behandling

Jeg har gått gjennom en plan for angst uten å vite om det. Vet ikke hvorfor jeg ikke fikk vite om verken det eller behandlingsalternativene

Jeg ble friskmeldt fra psykologen, men som avslutning leste hun journalen min for meg, med alle diagnosene. Hun skulle spurt om jeg ville det, for meg ødela det veldig mye

Råd

Vi må få mer info om diagnoser og medisiner dere gir oss. Den bør komme fra fagfolk, men må alltid sies på måter vi forstår

Ber dere om sann informasjon. Vi forstår og tåler mer enn dere tror

Det er som å være lærer, ikke bare å kunne det, stoffet må formidles godt

Tenk dere om hvilken info dere gir foreldrene våre. Det kan trigge selvmordstankene veldig, at foreldrene sliter på grunn av oss. Samtidig kan de være gode samarbeidspartnere. Lurt om dere sjekker ut dette med oss

DOKUMENTASJON

Erfaringer

Det som skrives kan kjennes fjernt

De skriver og skriver. I møter og sikkert mellom møtene. Jeg har ikke blitt tatt med i dette, det er på en måte deres område

Skummelt med mapper og journaler, kjenner meg ikke igjen i det

Alt det skriftlige hører til dem, er jo litt dumt. Er meg dette gjelder, så det skulle vært en selvfølge at jeg var tettere blanda inn

Det er ubehagelig å vite at de bare kan skrive noe som jeg ikke vet om eller ikke er enig i

Det sto det mye feil der. Han hadde skrevet ting han tenkte om meg, som han ikke hadde snakka med meg om. Det svekka jo tilliten. Nå er jeg litt redd for å si ting, redd for han skal fortsette å oppfatte feil eller tolke det jeg sier

Dokumentasjon kan være samarbeid

To personer har tatt meg med på skriving, av flere hundre. Litt lite, men positivt og mye bedre enn å ikke ha opplevd det. Den ene gangen tulla vi først om det, men så ble det til at jeg fikk komme med innspill og vi skrev det sammen. Da kjentes det som vi jobba på et lag og ikke mot hverandre

Det er rart å se hva andre skriver om meg. Jeg tror mye ville vært annerledes om vi gjorde dette mer sammen

Mange steder jeg har bodd, har jeg blitt kalt manipulerende. Det var slik de så det. I dag står det i alle papirene, som en slags sannhet. Om jeg hadde fått bidra i det som skulle skrives, tror jeg de ville sett at jeg ikke var manipulerende

Journaler er viktige, de følger oss jo utover i livet. Gode psykologer vil samarbeide med oss om det som skal skrives. For å være sikker på at det de skriver blir riktig. Det fins noen som gjør det, de gjør en god jobb

Råd

Vi kan være med å skrive oppsummeringer, i slutten av samtalen. Det vil gjøre at vi kjenner det tryggere og at vi stoler mer på dere. Det kan også hjelpe mot misforståelser og at vi kjenner oss på samme lag

Mange av oss vil være med å skrive noe av det som skal stå i journalene. Noen vil skrive selv, andre vil foretrekke å snakke mens dere skriver. Noen vil delta mye og andre mindre. Men de aller fleste av oss har en mening om hva som står

Vi må få lese hva dere skriver. Hva dere sier jeg er redd for, er glad i osv. Så er det i hvert fall en mulighet for meg til å rette opp noe av det. Om dere vil høre

Hvis vi fikk være med å bestemme hva som skulle stå, kunne vi samarbeidet bedre helt fra starten. Tror det ville laget mer åpenhet og gjort at vi hadde stolt mer på dere som jobba der

MEDBESTEMMELSE

Erfaringer

Godt å få være med å bestemme

De har spurt meg hva jeg mener om forskjellige ting. De har lyttet til svarene og jeg har blitt tatt på alvor

Har blitt spurt to ganger om traumebehandling, det har vært bra

Psykologen snakka alltid om hverdagene mine. Men det hjalp ikke for meg. Jeg gikk noen uker og vurderte om jeg skulle tørre å si fra. Så turte jeg. Hun gikk ikke i forsvar, det var litt overraskende. Hun takka faktisk for at jeg hadde sagt det. Da starta ei ny tid i samarbeidet mellom oss

Han forrige ville bestemme over meg. Men han jeg har nå, starta i den andre enden. Han spurte hva slags hjelp jeg trodde ville være bra for meg. DET laget tillit. Litt seinere spurte han om jeg visste hva det var som gjorde at jeg sleit. Det var lett å fortelle dette til akkurat han

Vi burde fått bestemme mer

Vi får ikke være med på å bestemme noe her. Hva de skal gjøre med oss er vel det vi i hvert fall skulle fått vært med å bestemme

Jeg ville snakke om det som var viktig for meg, ikke det som er på deres planer

Det kjennes som at livet ditt blir styrt av leger og psykologer. De kommer med ferdige setninger og hvis du nekter så sier de at det er det beste for deg

Selv om jeg har sagt at jeg ikke vil ha en spesiell type hjelp, så hører de ikke

Neste gang skal vi snakke om selvtillit, sa han til meg da jeg var 13. Det var den tingen jeg mangla. Gruet meg ei hel uke og neste time var jeg helt taus

Viktig hvordan medvirkning gjøres

Jeg har fått rare spørsmål om hvor lenge jeg har tenkt å bli her, hvor lenge jeg har tenkt å være syk osv. Jeg ville aldri ha stilt sånne spørsmål

Jeg fikk masse raske spørsmål. Resultatet ble diagnoser og ikke hjelp, tenker jeg

De satte mål for meg, men jeg greide ikke å nå målene deres

Jeg har prøvd å takke nei til medisiner. Men da sa de at om jeg ikke tar imot hjelpen, så blir jeg ikke bedre. Og om jeg ikke vil ha medisinene, kan jeg bli stemplet ut av hele systemet

Må kjenne meg trygg for å medvirke

Jeg kunne ikke sagt til en hjelper at det du gjør nå ikke funker. I stedet beskytter jeg dem, tror at de voksne har rett. Har respekt for dem

Når et menneske med høy utdanning sier noe, så er det lett å tro på dem. Men etterpå trenger det ikke kjennes ut som han hadde rett. Hadde vært lettere om det som ble gjort hadde vært noe vi hadde kommet fram til sammen

Følte de brukte for lite energi på å finne ut av samarbeidet med meg det faktisk gjelder. For å få til sånn samarbeid, må jeg ha tillit til de voksne der

Råd

Mange undervurderer oss tenåringer. Veldig ofte vet vi hva som er best for oss

Skulle ønske de spurte om hva jeg trodde var grunnen. Spørre og ikke tenke ut svarene selv

Dere må alltid spørre oss om hva dere kan gjøre for oss. Ikke bare les i journalen. Ta oss på alvor. Vi må alltid inkluderes

Alle bør få være med på teammøtene om seg selv, hvis de vil

Behandling må være et samarbeid. Det er mitt liv. Da burde jeg være mer blanda inn i valgene som skal tas

Det burde være mer tanker om hjelp til selvhjelp her. Da tror jeg hjelpen ville fungert bedre. Jeg hadde fått mer ansvar

De fleste av oss kjenner jo oss selv bedre enn noen av dere gjør. Dere er fagpersonene, vi lever dette livet. Vi burde samarbeide om hva som skal gjøres og skrives. Da ville vi følt oss tryggere

TILBAKEMELDINGER

Erfaringer

Om å få gi tilbakemelding

Har fylt ut skjema foran psykologen, med smilefjes og sure fjes. Gikk ikke å være helt ærlig, følte jeg måtte være positiv. De har jo prøvd å hjelpe meg, følte jeg måtte være takknemlig

Fått spørsmål en gang, og det var på avslutningsmøtet. Men da var det jo over. Skulle fått flere spørsmål underveis

Psykologen jeg har nå spør ofte om hva jeg synes om behandlingen, det er veldig fint

Har fått skjema for å gi tilbakemelding noen måneder etter behandlingen. Bra tanke, men spørsmålene var irrelevante. De spurte hva som var gjort, men ikke hvordan jeg opplevde hjelp jeg fikk. Og nesten ikke plass til å skrive selv

I skjema spurte de om for mye som de egentlig kunne ha funnet ut ved å lese i journalen, men ikke om min opplevelse av det. Heldigvis har jeg en psykolog som spør

Om å klage

Første gang fikk jeg vite at klagen var usaklig og jeg kom ingen vei. Andre gang sendte de meg rundt. De takla ikke at jeg ville klage. Har sendt klage i alle fall tre ganger. Aldri fått svar fra Kontrollkommissjonen

Jeg ville klage, men de bare gikk for de syntes det var så tåpelig. Andre gang ville de høre. Men så sa de at han jeg skulle klage på, måtte få være til stede. Hver gang jeg sa noe, tok han ordet og forklarte hvordan det egentlig var

Jeg måtte klage foran han det gjaldt. Jeg ble forbanna. Da ble jeg sendt på rommet, og så var det ferdig

Jeg sendte til slutt en klage til sykehussjefene. Da fikk jeg svar

Råd

Bestem først om dere trenger tilbakemeldingene fra oss og om dere synes de vil være nyttige for å hjelpe oss bedre

Hvis dere tenker de er viktige, så tenk dere nøye om. Vil dere høre på det vi sier til dere? Vil dere ta imot kritikk? Hvis dere synes det er bra også med kritikk, så kan dere sette i gang

Gi oss gjerne noen helt konkrete alternativer til hvordan vi kan få mene noe om hjelpa vi får, da er det mye lettere å svare. Men ha også alltid med åpne spørsmål

Husk at vi ikke har så mange erfaringer med at psykiatrien trenger tilbakemeldingene våre. Derfor er det litt uvant for oss også, hvis dere begynner å spørre oss om dem. Så la oss først bli vant til det. Vi må tro på at dere mener det, før vi virkelig tør å «gi jernet»

DIAGNOSER OG SKJEMA

Erfaringer

Kartlegging og skjema

For meg kjentes det som de bare skulle putte meg inn i skjemaet sitt. Når det var ferdig utfylt, var behandlingen ferdig

Skjema kan være et fint utgangspunkt for å kartlegge. Men det må være samtale for å komme i dybden. Dumt at den som fyller ut skjemaet må tilpasse seg skjemaet og ikke har mulighet for å nyansere svarene sine

Møtte psykologen sju ganger, nesten alt gikk til analysering av meg med skjema. Vi måtte igjennom fem-seks skjema, de fant ingen kategori å sette meg i. Jeg ville snakke om det som er vanskelig og hvordan jeg kunne finne måter å fungere på. Men de fikk meg til å bli en syk person som trenger en diagnose

Skjema fikk meg til å føle meg som om det var noe helt galt med meg. Det gravde meg bare enda lengre ned i smerten. UTROLIG mange spørsmål der gjorde meg bevisst på hvor mye "galt" det var med meg

Om skjemautfylling

Det er bedre å snakke om problemene enn å fylle ut skjema. Det er litt skremmende å ikke få vite hva behandleren tenker om det jeg har skrevet

De spurte ikke hva jeg tenkte om meg sjøl, men beklaget i stedet at de hadde enda et skjema jeg måtte fylle ut. Kjentes litt som samlebånd. Fikk snakka litt om historien min innimellom, men følte aldri det var så viktig for dem.

Skjema kan fort bli feil. Ville vært bedre om behandleren stilte spørsmålene. Svarer jeg på en skala fra 1 til 7, kan det være ulikt hva behandleren og jeg legger i et tall. Derfor gir skjema lett feil svar

Fordi jeg var en sta liten drittunge, kryssa jeg bare på det samme hele tiden. Så da ga hun opp

Jeg fylte ut sant om rusproblemer, der var svaret nei. Men fylte ikke ut sant på det andre, ville vise meg fram mest mulig ok. Var lei av å være problem

Jeg hadde venta så lenge, så mamma sa at jeg måtte «ta i» på skjema, for å sikkert få institusjonsplass

Husk at ikke alle kan fanges opp av måtene dere setter diagnosene på. Jeg har hatt det veldig vondt og vanskelig uten at det har blitt fanga opp som en diagnose

Diagnosen er ikke meg

Psykiatrien kan kjennes så fordomsfulle mot noen diagnoser. De sier jeg er borderline. Kan ikke være her for jeg knytter meg til folk. Det står en diagnose i panna mi, kjennes det som, og da er det den jeg er. De må bli kjent med oss som personer før de leser mappa

Identitet og diagnoser matcher ikke. Det blir trangsynt. Diagnosen utelater mye, det som gjør at den personen blir seg selv

Jeg ble sendt til BUP fordi jeg var sur og ikke likte å vise følelser. Fikk raskt en diagnose, men likte det ikke. Følte det ikke var meg, var bare blitt en sykdom

De ser bare diagnose, ikke meg. Sa jeg har Asberger, en med lite medfølelse med andre. Men det stemmer ikke. Alle rundt meg vet at jeg har mye medfølelse

Kjennes som jeg blir sett på som en person jeg ikke er

Ikke generalisere folk etter sykdom. Diagnosen er ikke hele meg. Når du møter en med diagnose, ikke tro du vet alt. Diagnosen er ikke personen. Når psykiatrien behandler to personer med diagnosen manisk-depressiv likt, så fungerer det ikke.

Bra med diagnose

Det kjennes bra å ha fått en diagnose. Jeg har lenge tenkt på hva som er galt med meg

Det bra er at legen da vet hvordan han skal hjelpe. Det er en fin ting. Men også dumt, jeg tenker på hvordan det kommer til å gå med meg

Om å bli dårligere av diagnose

Jeg ble dårligere fordi de så på meg som en syk person med mange diagnoser. De rundt meg sluttet å håpe

Fikk diagnose og ble skrevet ut. Fikk ingen forklaring på diagnosen med meg ut i verden. Måtte legges inn fem dager senere fordi jeg var livredd

Diagnoser kan blir starten på en ond sirkel. Dette mener jeg kunne vært spart om de mye mer i stedet hadde spurt om HVORFOR denne personen er lei seg

Jeg har hatt tider med mange diagnoser og et par medisiner til hver. Alt kræsja sammen. Jeg slutta med medisinene og begynte å ruse meg

Må ned til rota

Jeg trenger å snakke med noen, men de behandler meg bare som diagnosen. I stedet for å lese i papirene burde de blitt kjent med meg, funnet rota

De snakker mest om problemer her og nå. Jeg får kjeft for ting jeg sliter med. Tror det er en typisk behandling de gir for en sånn diagnose. For meg kjennes det ut som om problemene mine er mye dypere

De greier ikke å forstå at det veldig ofte er situasjonene rundt oss som gjør at vi har det vondt og kan få det verre. De tror det er hodet vårt og at det hjelper med diagnoser og medisiner

Råd

Vi trenger god og nok informasjon om diagnosene. Og at dere alltid spør om hva vi lurer på, sånn at vi kan få svar

Må få informasjon om hva du mente med å gi meg diagnosen og at den ikke trenger vare

Gi meg hjelp til problemene jeg uttrykker, IKKE bare en diagnose

Se hele mennesket. Vi er ikke diagnosene. Jo mer dere ser på oss som diagnose, jo sykere er det lett å bli

Se på oss som enkeltpersoner. Og behandle oss individuelt

Møt oss med respekt og la oss bli hørt som unge

Vær interessert i å bli kjent med oss som mennesker. Vi må bli kjent før du begynner med å ramse opp diagnoser. Da kan vi få hjelp

MEDISINER

Erfaringer

Alt for mye medisiner

De aller fleste av oss mener det brukes for mye medisiner og at medisin gis ut alt for raskt i psykisk helsevern for barns og unge. Piller deles ut før de har blitt kjent med oss. Noen mener medisinene har hatt nytte.

Noen av oss mener vi har fått riktig mengde medisiner. Og at når medisinene hjelper, er de veldig nyttig. Men de fleste av oss blir overmedisinert. Til slutt blir vi helt sløve. Kroppen og sinnet kjennes veldig tomt og det virker som vi blir styrt av medisiner

De sa at hvis jeg ikke begynte på medisiner ville de legge meg inn igjen. Da måtte jeg jo ta medisinene, ville ikke legges inn

Vil vi ikke ha medisiner, kan vi bli nesten «stemplet ut» av hele systemet fordi vi «ikke vil ha hjelp». Medisiner burde være aller siste løsning, nå virker det ofte som det er det første

Medisiner gis for lett

Mange forstår ikke at det er situasjonen rundt som gjør at jeg har det vondt. De tror det er inne i hodet mitt, at jeg trenger en diagnose og medisiner

Jeg kom for å få hjelp med depresjon. Jeg forventet å bli tatt på alvor med det som gjør vondt, i stedet fikk jeg diagnose og pilleglass. Det har ikke hjulpet

Medisiner brukes vel fordi det er enklest, tror jeg

Første gang jeg ble innlagt var jeg 15 år. Jeg ble satt på medisiner første dagen uten å bli spurt. Ante ikke hva det var for, men gjorde som jeg fikk beskjed om. Spiste medisiner i 3 mnd uten at de kjente meg. De er vel dømt til å mislykkes

Kanskje psykologene er lært opp til å tenke at medisiner er riktige svar. Vi vet dere har gått veldig mange år i utdanning og sikkert har lært om veldig mange medisiner. Men jeg synes det er rart at dere ikke har lært mer om hvordan dere skal få god kontakt med meg

Overmedisinering

Jeg var for ung og fikk alt for mye piller som ikke funka, de ga selvmordstanker

Jeg kunne tatt overdose mange ganger. Farlig å blande anti-psykotisk med anti-depressiva! Vet ikke om det kan hjelpe noen

Hadde angst, depresjon, agorafobi, tvang. Ble lagt inn for å få en skikkelig diagnose og hjelp. Nå får jeg medisiner, men det hjelper ikke

En del av oss har strevd med rus. Da kan pillene dere gir oss være gode, men veldig skumle

Vi vil ha hjelp men kan bli sendt hjem med et pilleglass, til akkurat det stedet der problemene oppstår

Rart med en tenåring på stemningsstabiliserende. Medisinene kamuflerer symptomer. Når de er vekk, blir man ofte dårligere igjen

Bivirkninger

Bivirkningene kan være verre enn det som var grunnen til at jeg fikk piller

Da jeg startet på medisiner var jeg slank. Medisinene virker ikke, men jeg har lagt på meg masse. Det er dumt for en tenåring

Jeg har bivirkninger som gjør at jeg sovner hele tida. Ikke mye liv da

Jeg ble nesten tvunget til å bruke sovemedisiner. Men jeg ville ikke ha gift i kroppen. Legen sa de virka, men jeg synes ikke det. Ble ikke verre da jeg slutta, bevis nok?

Mange er dårlige til å informere om bivirkninger. I etterkant har jeg funnet ut av det og har blitt helt sjokkert av hvilke bivirkninger medisinene kan ha

Vi er jo psykisk syke. Hadde vi vært fysisk syke, tror jeg det hadde vært nøyere med bivirkningene

Medisiner og tvang

Det kan komme fire personer. De legger deg i bakken og stapper medisin inn i munnen din. Eller de stikker deg i låret eller tar stikkpille inn i rompa di

De mente jeg var utagerende. Jeg fikk en sprøyte i armen for å være rolig den dagen. Jeg har sprøyteskrekk, så det var jævlig

Jeg tenker det er alt for kort vei mellom holding og tvangsmedisinering. De skulle heller prøvd å få kontakt og snakke

Om du ikke tar medisinene, blir det registrert og så blir det tvang. Jeg sa jeg ikke ville ha dem. Det er veldig rart å kalle det frivillig, når de tvinger meg til det

Informasjon om medisinene

Føler selv at det var riktig å få medisin, men trengte mer informasjon underveis. Jeg har fått så mye forskjellig, men har ikke visst bivirkningene

Det er generelt lite info om hvordan medisinene virker. Om at du kan kjenne deg tom eller at de kan gi deg depresjon. Dette fortelles sjelden

Piller i stedet for hjelp

Jeg kom for å søke om hjelp, men fikk piller med hjem. Det hjelper ikke. Jeg prøvde jo å få hjelp også ble det dette

Medisinene må være for å spare penger. Det er sånn det ser ut for meg, etter å ha bodd et år på sengeposten. Men de fleste der vet vel også at noe annet trengs

Tror det er lett å ty til medisiner i stedet for å ta problemene ved rota. Jeg tenker det er overfladisk, det er ikke dypt nok arbeid

Råd

Medisiner kan være et hjelpemiddel men ikke en løsning. Bruk medisin som siste alternativ, om ikke vi veldig klart ønsker noe annet

Medisiner må aldri være i stedet for samtale terapi, men noe i tillegg. Først må dere snakke med oss, og så eventuelt gi medisiner, samtidig som dere snakker

Leger og psykiatere må bli strengere med å gi ut medisiner som har sterke bivirkninger eller som gjør at du får selvmordstanker

Informere oss om hva medisinen er, hvorfor vi skal bruke den og hvilke bivirkninger den kan ha

Dere må alltid gi oppfølging fra starten når vi går på nye medisiner, sånn at vi ikke blir gående på noe som kan være dødelig eller på andre måter farlig. Eller at vi blir satt på noe som ikke oppleves bra eller er helt unødvendig

Når vi strever med rus, vær strenge. Ikke fall for falske tårer. Vi kan da være sleipe og manipulerende. Ikke vær slepphendt med oss som

strever med rus. Hør på meg som bruker medisinene, ikke de rundt.

Hør godt etter hva jeg sier. Ikke dop meg ned når jeg har begynt å fortelle, da kan jeg lett lukke meg igjen

Jobb tillitsfullt med å finne ut HVORFOR vi er fortvila, sinte eller lei oss. Det er som oftest her svarene ligger. Ikke gjør oss verre med diagnoser og medisiner

INNLEGGELSE

Erfaringer

Du har ikke noe valg, du må snakke med den som er på jobb. Men jeg klarer ikke å snakke med menn

Har du angst og trenger å roe deg ned alene, så er det mange som ikke skjønner det. I stedet for «å stå over oss», burde de hørt på ønskene til hver og en av oss

Noen av oss ønsket å bli skjermet fra de andre ungdommene. Vi ber om at dere tar dette på alvor

Raskt ut

Du må skrive kontrakt på at du ikke skal gjøre noe galt. Men du blir utskrevet hvis det IKKE er noe bråk og det går bra med deg

Om du får det bedre der inne, blir vi lett utskrevet. I stedet for at vi kan få litt tid til å komme oss. Jeg ble skrevet ut 3 dager etter å ha prøvd å ta mitt eget liv

Ikke nok på alvor

Føler ikke vi blir tatt veldig alvorlig her. Sa en gang at jeg skulle ta alle tablettene jeg hadde på rommet. Løp og tok dem. Det tok en time før de kom

Skulle ønske de hadde anstrengt seg mer for å komme mer innpå oss. Kjennes som for mange av dem er her for å gjøre en jobb

Mange gjør narr av oss, har galgenhumor på vår bekostning. Det kjennes ikke noe bra

Psykologene her har ferdige løsninger. De har sett alt før, jeg blir bare en i rekka

Reglene bestemmes av voksne

Jeg vil gjøre det som er best for meg. Det er ofte ikke det samme som de mener er mitt beste. Hadde de hørt på meg, ville de ha skjønnet det

De tok fra meg mobil og PC, det som kunne få meg rolig her

Hvis vi sitter i shorts og t-skjorte, snur de og går rett ut. De kan ikke se på oss hvis vi er kledd «halvanstendig».

Typiske regler på institusjon:

Ikke lov å snakke med andre unge uten voksne tilstede

Ikke lov å dele erfaringer om seg selv til andre

Ikke lov å fortelle hvorfor man er der

Ikke lov å le

Ikke lov å trøste hverandre

Ikke vise arr

Ikke ha korte skjørt eller utringning

Dette er ikke regler vi ville laget ut fra hva som er best for oss

Savner trøst og varme

Det kjennes kaldt på mange av stedene vi legges inn. Det er lite trøst å få

Hadde vært godt med litt nærkontakt. Får ingen nærkontakt her

Gråter jeg, har de ikke lov til å røre meg, ikke gi meg en klem. Ingen kan stryke meg over armen eller noe. Dette hjelper ikke for å bli frisk

De skriver bare de store tingene, om selvskading og andre drastiske ting. For lite av det fine som skjer blir tatt opp

Trenger latter og fellesskap

Det er ikke lov å ha kontakt med andre unge uten at de ansatte godkjenner. Prøver vi å snakke med noen, kommer det raskt en voksen og avbryter

Jeg ga en klem til en venn. En av de som jobba der tok oss til side og snakka med oss. Dette er ingen lekeplass, sa han. For meg hadde det vært bra med kontakt med andre ungdommer. De kan kjenne seg igjen og ofte forstå meg bedre enn voksne

På akutten her er det ikke lov å le. Hvordan skal en deprimert få det bedre uten å få le? Jeg har blitt satt på plass for at jeg ler. Hvem fant ut at det hjelper for å bli frisk?

Merker at noen av de som virkelig bryr seg, henter fram det positive. De som er sånn er det lett å bli knyttet til.

Råd

Råd til steder vi er innlagt

La oss ha med en person når vi skal legges inn, om vi ønsker

Bli best mulig kjent med oss. Hør på ordene mine mer enn du ser på handlingene mine. Ta det jeg sier på alvor, så slipper jeg å bruke hardere språk

La oss være med og bestemme i behandlingen

Husk at vi trenger varme og kjærlighet, vi kunne vært i familien din. Vi er barn, ofte redde og sårbare, hvis dere slurver kan dere påføre oss enda mer skade

Ikke klag over den vanskelige jobben din, vi kan ikke gå herfra

Om jeg ikke er psykotisk, la meg være der maks en måned. Å være innlagt hjelper oftest ikke for å bli bedre, bare som en ordentlig pause fra hverdagen

En god institusjon

Ser hele menneske og har ikke fokus på problemene
Tar oss som er der på dypt alvor
Viser åpenhet og gir mest mulig frihet
Lar oss snakke sammen om det som er viktig for oss
Har voksne som virkelig bryr seg
Gir mulighet for gruppeterapi
Gir muligheter for fellesskap mellom de unge som er der
Lar oss hjelpe hverandre om vi kan ha kontakt

Er minst mulig sykehusaktig, skremmende når det ligner på sykehus
Kan bli dårligere av å se masse hvite vegger og lange ganger
Har aktiviteter, turer og "leker" der vi kjenner at vi får til ting
Har koselige møbler, fint spiserom, tv stue og kortstokker er bedre for oss
En avdeling er mye mindre skremmende om vi føler oss litt hjemme
Skjønner dere? Lettere å ha nytte av behandlingen da

En god behandler på institusjon

Du skal være nært oppi oss, når vi er veldig sårbare, derfor:
Du lytter og kjenner etter på det vi har å si
Du samarbeider og vil gi omsorg
Du er snill og gir av ditt gode hjerte
Du tør være deg selv, vise følelser og vise hvem du er
Du er trygg, kan stryke meg og gi klemmer, som omsorg
Du deler gjerne erfaringer fra ditt liv, det gir trygghet
Du er engasjert og brenner for å bidra i livet vårt
Du er ærlig og kan fortelle når du har en dårlig dag
Du viser at du liker jobben din

TVANG

Begrepet tvang inneholder mye ulikt. Med tvang menes her tvangsinnleggelse, utgang med følge, holding og belteseng.

Erfaringer

Hvordan kjennes tvang

De holder deg. Du blir veldig frustrert og tårene spruter. Ofte går det over i at du blir veldig lei deg. Til slutt må du bare gjøre ting på deres premisser, som et fengsel. Du er hjelpeløs, sint og frustrert og du får beskjed om å roe deg. Blir bare mer sint. De sier at vold løser ingen ting, men hvorfor bruker de da vold?

Jeg var innlagt på en BUP. Ble ofte sint og fortvila. Mange menn la seg oppå meg og holdt meg, flere ganger om dagen. Jeg ble enda sintere, tvang hjalp ikke noe

Stor forskjell der, om det var damer eller menn som holdt. Mennene gjorde det ikke noe bra, det var lettere å kjenne at de ble frustrerte og litt aggressive. Dama som holdt meg der, viste at hun hadde kontroll over situasjonen. Hun gjorde det mer respektfullt, jeg merka hun ville hjelpe meg. Etterpå merka jeg at hun ville meg godt, hun strøyk meg over håret og sa bra ting

Du mister lett tilliten til de menneskene som holder deg. Og den kommer ikke lett tilbake igjen

Jeg kan true med å drepe folk når jeg blir sint. Når de reagerer tilbake med sitt eget sinne, glemmer jeg det ikke så lett. Vet jeg «starta det» og at jeg kan være frekk. Men de som jobber der må vel vite at jeg har det vondt. Og må de ikke takle det? De er sikkert gode folk, men det kunne ikke bli god kontakt etter dette

Mange gjør det riktig også. Det er ofte de yngste, de ufaglærte. Og ikke alle stedene bruker de særlig mye tvang. Jeg har vært innlagt to ulike steder, det ene stedet brukte de det omtrent aldri

Jeg kunne oppleve det betryggende å bli holdt. Som omsorg, fordi jeg ble holdt på en god måte, som om det var en bestemt klem. Den som holdt kom til meg etterpå og fortalte hvorfor og snakket om det

Noen ansatte sier det er nødvendig. Men de kan virke stressa når de holder, som at de ikke har kontroll. De må i hvert fall tenke minste inngrep først

Hvis jeg hadde gjort noe voldsomt, la de meg i belteseng. Lurer på om de som legger ungdommer i belteseng, ville gjort det samme med sine egne unger

Flere ganger kom det tre eller fire stykker og la meg i bakken og stappa eller stakk i meg medisin. Du kjenner de tar fullstendig makt over deg. Den følelsen er ganske voldsom, jeg kjente meg så liten og så lite verdt. Og maktesløs

Jeg var innlagt et år. Jeg dunket hodet i dusjen. En mann kom. Da fikk jeg kraftig angst. Satt i dusjen en halvtime, men da kom det to menn. Jeg gjemte meg under senga. En av dem reiv meg ut og satt seg over meg. Hvis han går av kan du roe deg da? Men all tilliten var jo borte

Det er skremmende å se at en annen blir utsatt for tvang. Nå kommer de snart og tar meg også. Voksne menn som er aggressive, gjør meg livredd

For raskt og for mye

Det virker som det mange steder er lett å bruke tvang på barn og unge, at det ikke er så nøye. De bruker holding og tvangsmedisinering alt for fort. Ofte har de ikke prøvd å snakke med oss. Og ofte bidrar de voksne til situasjonene som skjer

Ting skal gå fort, spesielt i ungdomspsykiatrien. Da jeg var innlagt kunne det være tvang en kveld og neste dag kunne jeg skrive meg ut

Jeg har sett altfor mye tvang brukt på barn og ungdom på institusjoner. Spesielt ovenfor barn burde de være veldig forsiktige. Barn er jo lette å bruke tvang på, men kan bli så veldig preget av det

Holdesituasjoner skjedde altfor ofte på sykehuset jeg var. Det skjedde så ofte at jeg på en måte ble veldig vant til det

Var så mange som jobber der jeg var og det var så mye tvang der. De visste at tvang ikke var bra, men de følte seg tvunget til å bruke det, sa de. De hadde for lite ressurser til å bruke andre metoder

På noen steder tvinger de oss til å ta medisiner for å roe oss. Da gjør medisinene jobben også slipper de å holde oss

Mye tvang kan unngås

Når de snakker TIL meg blir jeg sint. Det kan det bli holdesituasjon av. Mye kunne vært gjort annerledes

Det er veldig rart å kalle det frivillig og så er det tvang. Tok jeg ikke pillene frivillig, ble det tvang. Jeg sa jeg ikke ville ta dem. Jeg vet ikke om loven er sånn

Etter overgrep, kan du være mye redd. Jeg var lei meg. Slo hodet i dusjen fordi jeg var plaget av vonde tanker. Hadde mista kontroll. Likte ikke nattevaktene der. Den ene av dem la seg oppå meg og jeg fikk panikk og flashback. De kjefta og jeg måtte ligge der lenge som straff. Han kunne fra starten henta ei dame, ikke holde meg fast alene

De kasta seg oppå meg. Husker ikke så mye, men følte de sterkt sa at jeg ikke greide å ta vare på meg. De burde ikke stressa, men satt seg ned og snakka

Jeg må opp i høyden når jeg får panikk. Kom fire menn og prøvde å dra meg ned etter føttene. Og jeg tåler ikke at folk tar meg på føttene. De skulle sendt inn ei dame og snakka rolig med meg, så hadde jeg kommet ned sjøl

Hvis jeg var verbalt utagerende ble det uro for de andre. Jeg ble satt inn på rom alene med bare madrass. Så måtte jeg være rolig i 10 min før jeg kunne få sitte i stedet for å ligge. Om noen hadde snakket med meg på en god måte før sinne tok overhånd, tror jeg alt hadde vært unngått

På de stedene der de voksne snakker ordentlig med oss, kan vi få ut det vi har inni oss på en sunn måte. Men mange steder er de mer opptatt av oppførselen og alt for lite om hvordan jeg har det. Da blir det ofte mer tvang

De ansatte kan sette sprøyter med beroligende eller holde meg nede. I stedet kunne de gi meg en klem. Eller spørre hvordan jeg har det, trøste meg, stryke på meg og si at de er der for meg

De ansatte kan spørre hva vi prøver å oppnå med å drive med selvskading. Det spørsmålet er veldig vondt å få og de kan lett lage holdesituasjoner. Du blir så fortvila og desperat langt inne i hjertet

Råd

Tvang må brukes så lite som mulig

Holding må kun brukes om noen er i reell fare

Tvang må IKKE misbrukes

Dere må vite om bakgrunnen min, før dere bruker tvang

Ha veldig klare regler for hvordan tvang brukes

Ikke hold meg alene, det kan være veldig skummelt

Etter bruk av tvang, må dere lytte til min opplevelse av det

Tvang kan være nødvendig når det er fare for vårt eller andres liv. Nå brukes det også når voksne blir provoserte, sinte, redde eller når de vil markere makt. Det er dumt og kan være veldig skadelig for oss

Tvang kan kjennes betryggende om vi absolutt ikke greier å roe oss på annen måte. Men det må gjøres på en veldig menneskelig måte

Hvis dere skal bruke tvang, må dere vite fra samtaler med meg at jeg vil synes det er bra å bli holdt. For noen av oss kan det utløse mange vonde følelser

Meg nådde de ikke inn til med ord, jeg ble enda mer provosert. Da ble jeg holdt, i stedet for at de brukte belter. Nå tenker jeg at det var riktig for meg. Men jeg vet det ikke er det for alle andre. Derfor er det **UTROLIG VIKTIG** at dere snakker med hver av oss.

Hvis dere skal bruke tvang, må dere være helt rolige. Er dere litt sinte, frustrerte eller aggressive, må dere ikke finne på å bruke tvang. Det kan skade oss

LEGEVAKTA

Erfaringer

Legen på legevakta gjorde narr av meg fordi jeg var redd for at bedøvelsen skulle gjøre vondt når han skulle sy meg. Jeg var 13 år. Han sa til sykepleieren der at dette var litt morsomt, jeg hadde jo påført meg skaden selv

De på legevakta tenker at kuttene er selvpåført. De behandler folk mye bedre, hvis du kommer med noe som ikke er selvforskyldt

De gjør det enklest mulig, med færre sting som gir større fare for infeksjon. Vasker det ikke ordentlig, forteller ikke hvordan du skal behandle det

Jeg har mest vært der på grunn av selvskading og har hatt mange gode opplevelser med legevakten. De fleste der har behandlet meg med respekt, som et menneske. Ikke bare som en som skader meg. Men jeg har også hatt ubehagelige opplevelser, de har sydd mange sting uten bedøvelse og ikke spurt meg hvordan det kjentes. Heldigvis er de gode opplevelsene i flertall

En periode var jeg der annen hver dag, skada med selv mye. Fikk ikke noe omsorg, mer følelse av at dette var min skyld. Jeg ble skamfull og greide mange ganger ikke å gå dit. I skammen prøvde jeg å lappe meg selv

De gangene jeg har kjørt ambulanse følte jeg at jeg ble behandlet som jeg var gal selv om jeg ikke følte meg gal. Det var så masse kaos. Veldig lite trygghet

Jeg ble henta i politibil i sterk psykose. Husker ingen ting. De burde ikke hente noen i politibil. Hvor blir det av psykisksyke-biler? Du vil jo ikke møte noen uniformerte menn og settes inn i en kald bil

Jeg ringte en plass for å få hjelp, at jeg var til skade for meg selv, og så kom politiet og kjørte meg til legevakta. De tok meg ikke på alvor

Noe som het Livskrisehjelpen hjalp meg mye. De tilhører legevakta. De brydde seg og ringte meg to dager i uka for å høre at jeg hadde det fint

Råd

Vi ber dere på legevakta sette dere godt inn i hva det er å være akutt psykisk syk. Vi ber dere ta oss på alvor og ikke møte oss med oppgitthet

Alle steder burde det finnes en psykiatrisk ambulanse, barn og unge som har det vondt inni seg, kan ikke kjøres med håndjern og politi

Det er viktig å bli sydd, men vi er der fordi vi har det psykisk vondt. Vet dere ikke hvordan dere møter oss, få opplæring. Mange av oss ønsker oss et pledd, varme øyne, gode ord. Vi har jo vondt i hjertet og i tankene og vil bli møtt på det

Tilby gjerne litt vann, litt frisk luft. Snakk med oss om hva vi vil etter vi har vært der, gi oss gjerne råd

Ta gjerne ansvar for at noe bra skjer etter vi har vært hos dere

TID TIL BEHANDLING

Erfaringer

Om å kjenne at de har tid

Jeg kunne snakke med henne på kvelden, var fleksibel. Det gjorde forskjellen

Hu strakk seg, jeg kjente det fort. Var ikke opptatt av klokka, av reglene eller det faste. Det gjorde stort inntrykk på meg. Det ble veldig lett å stole på henne

Om skam

Når de ikke tar seg tid til meg, føler jeg meg mindre verdt. Jeg er bare er i veien, andre fortjener hjelp foran meg. Da skammer jeg meg

Jeg kan bli sint og fortvilet når han som skal hjelpe ikke har tid. Og jeg kan føle meg veldig til bry. Følelsen av skam kan da komme sterkt

Det kan kjennes bortkasta

Da jeg gikk på vanlig BUP, følte jeg de ikke hadde noe tid. Da klarte jeg ikke å snakke. Var bortkasta. Ble i stedet sint og lei meg fordi ingen egentlig hadde tid

Da jeg var ferdig utredet, gjorde de ikke mer. Veldig rart opplegg, tenker jeg

De har sånn hastverk, ting skal gå så fort. Spesielt i ungdomspsykiatrien kjentes det sånn. Kan være tvang den ene kvelden og utskriving neste dag

Dette får vi ta neste gang, sa han ofte. Nå må vi avslutte. Da kjente jeg at jeg var på samlebånd. Og mista lysten til å komme en gang til

De forhaster seg veldig og går ikke nok inn i tingene. Det kjennes ut som de har dårlig tid. Da hjelper det ikke

Fikk egentlig ikke snakke noe særlig om det jeg ville. Det ble så vi snakka om mye tull. Med bedre tid, ville jeg vært mer avslappa

Råd

Fleksibilitet kan gjøre under. Mange forteller at de aldri glemmer det Det lager trygghet og tillit

Opplevelsen av å være til bry kan sette seg dypt. Opplevelsen av tidspress kan gjøre at vi ikke snakker. Derfor være snill å ikke undervurder det med tid

Vær åpen og ærlig fra starten om hva det er tid til. Også om hva det ikke er tid til å gjøre hos BUP. Så blir det opp til oss å vurdere hva oss vil investere i dette

Husk at opplevelsen av tidspress gjør at mange blir tause. At mange ikke vil eller tør fortelle om det som er vondt. Det vil koste for mye

2

DET SOM ER INNE I MEG

ENSOMHET

Erfaringer

Om å føle seg ensom

Jeg sliter med skamfølelse. Skulle ønske jeg hadde vært en annen. Liker ingen ting ved meg selv. Da blir du lett ensom

Jeg skammer meg fordi jeg ikke klarer å oppfylle de kravene jeg opplever at andre har stilt til meg. Jeg trekker meg bort. Psykologen greier heller ikke helt å forstå dette. Det blir litt for mye snakk rundt grøten

Jeg var flink til alt og de tenkte nok at jeg ikke hadde noen problemer. Men egentlig hadde jeg det ikke godt. Når jeg prøvde å si fra, sa de at det ikke kunne stemme. Da blir det også lite hjelp å få

Det meste av tida går jeg aleine eller med voksne. Jeg trekker meg vekk. De voksne som prøver å hjelpe, tør ikke gå inn til kjernen. Det blir for mye fiksing av at jeg ikke skal være alene

Om årsaker

Jeg har ikke fått kjærlighet og savner en mamma. Er plassert i en leilighet hvor de andre er minst 40 år. Får en samtale i uka, men ingen kjærlighet. Skulle ønske at de som skal hjelpe meg forsto det

Har du vokst opp med vold eller alkohol, er det skummelt å ta med noen hjem

Noen av oss har rett og slett ikke energi til å være sammen med andre. Det kan være noe som er vondt langt inne i oss, som tar all energien

Mange av oss blir ensomme på grunn av mobbing, den kan få store konsekvenser for livene våre

Ensomhet kan komme fra å ha opplevd rus, vold eller annen omsorgssvikt. Det blir lett til mobbing. Den må stoppes så fort som mulig for å ikke gi dype spor

Råd

Noen av oss er så vant til å være ensomme at det å være sosial blir helt rart. Vi trenger hjelp til å komme ut av denne «boksen»

Mange av oss som sliter psykisk, føler oss ensomme fordi vi tror at vi er helt alene om å føle slik vi gjør. Vi trenger info om at det er mange som har det slik

Psykiatrien må vite HVA som er årsakene til at jeg er ensom. HVOR den kom fra og HVORFOR den fortsatt er der. Kan vi få hjelp til å sortere og bearbeide det, er det lettere å komme videre

MOBBING

Erfaringer

Om mobbing

Jeg har blitt mobba og har mobba andre. Jeg tok igjen, var ikke redd. Ble klassens klovn, så ble det til fysisk og psykisk vold. De gjorde ikke noe med miljøet der, for å få bort mobbing, de tok enkeltelever inn til samtale, men det skjedde ingen forandring

Jeg hadde det vondt på skolen og gikk på BUP. Men de fikk ikke tak i grunnene til at jeg hadde det vondt, de snakka om det som skjedde. Derfor hjalp det lite

Jeg har en søster med CP og tror jeg har vært litt glemt. Ville jo ikke at foreldrene mine skulle ha mer å tenke på. Jeg ble mobba mye, men fortalte ikke om det. Prøvde å vise på min måte til lærere, men jeg opplevde ikke at noen skjønnte det eller fanget opp signalene, jeg begynte med sjølskading

Det å bli mobbet er forskjellig fra person til person. Mange er fordomsfulle og tar alle i en kam. Det er ikke greit og det gjør at vi får dårligere hjelp

Konsekvenser av mobbing

Når du hver dag hører at det er din feil, begynner du å tro på det sjøl

Tror ikke jeg hadde vært psykisk syk hvis det ikke hadde vært for situasjonen hjemme og for at det ble til mobbing. Men det er «feilene» på meg de behandler, det synes jeg er rart

Mobbing gjør raskt noe med selvtillit og selvbilde ditt. Ingen ville være venn med meg og jeg måtte trekke meg inn i meg selv, for å beskytte meg. Så blir det flere problemer, som angst, depresjoner og selvskading

Jeg ble fysisk og psykisk mobba hele grunnskolen. Fikk angstanfall på jobben da jeg var lærling. Kjente at mobbinga satt fast i hele kroppen. Det må tas tak i

Om å oppdage mobbing

Jeg ble mobba siden barneskolen og ble psykisk syk på ungdomsskolen. Kjente at det hang sammen med mobbinga, men tror ikke de voksne skjønnte det

Lærerne er dårlige til å se. Eller så vil de ikke. Hver gang de spør om det går bra, sier jeg ja, vil ikke bry andre. Det virker som de tror på meg

Jeg slo til en lærer på ungdomsskolen. Ble utvist. Men ingen på skolen spurte hvorfor. Det syns jeg er rart, for jeg var veldig rolig til vanlig

Har snakka med mange hjelpere om mobbingen. Men jeg jugde, turte ikke stole på dem, kjente dem jo ikke. Kroppsspråket mitt kunne nok avslørt mye, selv om jeg jugde på de direkte spørsmålene

Da jeg kom til den tredje psykologen, gjorde han noe som de andre ikke hadde gjort. Han fortalte om sine erfaringer og om at heller ikke han syntes alt i livet var lett. Da snudde alt. Det ble lett å snakke med han om mobbing

Jeg har en bror med asperger, gjorde meg usynlig. De snakka mye om broren min. Ingen spurte hvordan jeg hadde det. Jeg er flink til å

si at det går bra, til det ikke gjør det. Hun jeg gikk til, trodde på det. Jeg fikk et ark å fylle ut, en test, for å se om jeg trengte hjelp. Men et papir er ikke så bra for å se om du er hjelpetrengende. Jeg underdrev da jeg fylte ut

Har dysleksi og ADHD og ble mobba veldig mye. Men psykologene spurte ikke om mobbinga. Ikke før jeg kom til ei dame som plutselig gjorde det. Hun var annerledes enn de andre, du så i øynene hennes at hun brydde seg

Om å bearbeide mobbingen

Den beste måten å bearbeide mobbehistoriene på, er å snakke om dem. Da får vi det ut av systemet

Det virker som de fleste behandlerne nå for tida vil fokusere på nåtida. Det er som om de ikke vil snakke om hvorfor jeg har blitt som jeg er. Men der ligger jo mange av svarene, da er det dumt ikke å snakke om det

De vet at jeg har en lang mobbehistorie, men sier vi ikke trenger snakke om det nå. Når du hører det ofte nok, tror du litt på dem, de har jo lang utdanning også. Men det er jo feil, og jeg kommer ikke videre, gått her i snart ett år

Noen psykologer skjønner alvorligheten av mobbing og at det setter seg så dypt. Jeg gikk til ei som snakka med meg om de vonde episodene og årsakene til mobbingen. Da fikk jeg sortert, lagt fra meg skyldfølelse, og jeg kom meg videre

Jeg ble hjernevaska av mobberne. Stolte ikke på noen. Da jeg begynte å skjønne at ikke alle er fæle, var det ganske sjokkerende. Tok lang tid å tro på det i hverdagen. Psykologen min skjønnte det og jeg fikk en støtteperson

Råd

Vi tror at det er mange voksne som ønsker, som prøver, som ikke ser, men gjerne skulle sett. Andre voksne har blitt fortalt, men skyver det bort.

Det er tett knyttet opp til skam å bli mobbet, derfor er det superviktig at dere tar det på alvor når vi forteller noe. Vi ber dere om å bygge tillit til oss, så vi kan ta dere med inn til kjernen i problemet, til der det gjør mest vondt

Både den som mobber og den som blir mobbet trenger hjelp. Det må snakkes om, men sånn at det ikke blir verre. Ingen barn eller unge vil egentlig mobbe andre, derfor må dere finne inn til grunnene

Vi ber dere gripe inn på modige måter. Ikke med konsekvenser, det gjør det ofte bare verre. Det må lages forståelse. Dere må tro på oss, ikke bagatellisere

Dere må få tydelig fram at vi som blir mobbet vil komme oss gjennom det. At mange har gjort det før oss og at det går an å snu erfaringene til å bli noe som styrker deg. Og at det aldri er vår feil

Møt oss med et smil og varme øyne. Lytt godt og ta ordene våre på alvor. Det kan være vanskelig å snakke om det på et kontor, spør meg om jeg heller vil ta en kjøretur, gåtur, sitt ute og ta en røyk eller noe anna. Kan være lettere da

Snakk nok om det, hjelp oss med å føle at vi har blitt gjort urett mot og at det aldri var vår feil. Hjelp oss å bearbeide

TRAUMER

Erfaringer

Om å ha traumer

Jeg strevde med mareritt, det var der hele tiden. En film gikk inni meg om jeg var våken eller sov. Selvskadingen ble en måte å få det ut

Jeg ble voldtatt som 8-åring av min beste onkel. Det ødela meg helt som person. Ble aldri den samme. Ingen visste det før jeg var 16 år, fikk ingen spørsmål som gjorde at jeg fikk til å fortelle det

Pappa og stefar brukte vold på meg i mange år. En i familien misbrukte meg. Jeg ble etter hvert veldig aggressiv. De sa jeg hadde «motorisk uro», og jeg ble lagt i belteseng. Har blitt straffa mye, også da jeg ble psykotisk

Om å spørre om hva som er bak

De burde være bekymra for at jeg ikke har reagert, etter å ha opplevd det veldig vonde jeg har. Når jeg fikk skjemaer, og kryssa av «riktige svar», trodde de at det gikk bra. I stedet burde de vel forstått at jeg bare var «flink og grei»

De rundt meg burde ha sett at noe lå bak. Men de spurte ikke, heller ikke de på BUP spurte om det som plager mest. Hadde jeg hatt tillit til dem, ville jeg svart

Jeg fikk mye oppmerksomhet for de gale tingene jeg gjorde, men ikke spørsmål om noe plaget meg. Til slutt kom det vondeste fram. Da forsto de hvor oppførselen min kom fra. Da ble hjelpta mye bedre

Jeg har spurt om traumebehandling i mange år, men har bare fått medisiner. Men nå endelig, får jeg god hjelp

Hvis de hadde spurt, tror jeg at jeg hadde gått en mye kortere og mye mindre smertefull vei. Hadde sluppet alle diagnosene og symptomene som kom av at jeg bygde opp en mur rundt meg

Skulle ønske jeg hadde blitt sett og fanget opp før, så jeg hadde sluppet å gå gjennom det jeg har gått gjennom

Råd

Tillit, tillit, tillit

Vi må bli kjent med dere og oppleve at dere bryr dere. Uten det, funker behandling dårlig. Vi ber dere ta ansvar for å bygge tillit. Spør gjerne om våre råd til hvordan det kan bli tillit

Bygg tillit, da kan vi fortelle. Når tillit er på plass og dialogen går naturlig, vil vi at dere skal spørre direkte. Vi vil snakke om kjernen i det som gjør vondt. De aller fleste av oss vet hva den er, uansett om vi sier nei når dere spør

Mange av oss har opplevd svært vonde ting. Ber dere behandle det med ydmykhet og respekt. Vi vil komme til kjernen og «ta i» det som er aller vondest, men det må gjøres med ydmykhet og varme

Fortell oss hva dere skal gjøre med det vi forteller, hva blir mellom oss og hva vil dere fortelle videre. Samarbeid med oss mest mulig om dette

Straff hjelper ikke

Prøv å ikke straff oss, det hjelper lite med politi når du er aggressiv, så unngå det om dere kan. Snakk med oss, ro oss ned. Mest trenger vi nok varme. Det er alltid grunner til oppførselen vår. Ofte kommer aggresjonen av angst og redsel

Det er oftest veldig traumatisk å bli lagt i bakken. For jenter som har opplevd overgrep av menn, må menn ikke være den som holder oss nede

Ikke vær raske med medisinerings, dere må i hvert fall kjenne oss først

Ta traumer på alvor

Ta oss på alvor når vi ber om traumebehandling

Prøv å forstå hvorfor jeg har traumer og vis respekt for årsakene. Fokuser minst mulig på de dårlige handlingene jeg gjør, de har antagelig andre vektlagt mye

ATFERD

Erfaringer

Mange av oss med mye «uønsket atferd», bærer på vonde opplevelser eller lever i omgivelser som ikke gir oss trygghet og kjærlighet. Vi har bråkt, plaget andre, kjeftet, mobbet, brukt vold, knust, truet eller kanskje gjort kriminelle handlinger. Vi har møtt voksne på skoler og i ulike hjelpeapparat. Atferden vår har fått mange konsekvenser. Noen til å forstå, andre er uforståelige for oss

Jeg bærer på mye frustrasjon og depresjon. Dette blir til sinne. Når jeg bærer på for mye, mer enn jeg kan tåle, blir begeret fullt. Når det renner over, tyr jeg til vold

En del av oss er preget av for mange konsekvenser som ikke virker. Vi har lukket hjertene våre nesten igjen, for å beskytte oss. Jeg var heldigere og har blitt møtt av klokere voksne som bedre ser at alt dette gjør jeg, fordi jeg har det vondt. Selv om det nesten er umulig å fortelle om det

Jeg prøvde med ord først. Små, stille ord. Eller litt kraftigere ord. Men ordene har ikke blitt tatt på alvor, de har blitt bagatellisert eller ledd litt av. Jeg har møtt voksne som virkelig ville hjelpe, men likevel har det ikke alltid blitt bedre

Vondt inne i kroppen må ut. Om vi ikke får det til med ord, finner vi andre uttrykk. Jeg fikk det dere kaller atferdsproblemer, andre gjør skade på seg selv på forskjellige måter, andre får problemer med spising. Noen av oss forsøker å ta vårt eget liv

Jeg tror ikke noen barn eller unge vil gjøre dumme eller vonde ting. Allikevel gjør mange av oss det. Dere som er voksne må forstå at dette er en måte å si fra om at vi ikke har det bra med familie, med venner eller på skolen. Eller at vi bærer på opplevelser fra oppveksten som gjør at noe må komme ut, det er umulig å bære det vonde inne i oss. Dere må møte oss med den kunnskapen i hjertet

Råd

Aller viktigst er det at alle dere voksne som hjelper barn og unge rundt i hele Norge, nå skjønner at atferd er et språk. Det haster at alle forstår det. Atferd er en måte å si fra om at vi ikke har det bra. Raskest mulig ber vi dere slutte å ha fokus på handlingene våre

For at vi skal få hjelp som hjelper, må dere se bak atferden. Dere må undre dere over hvorfor vi gjør det vi gjør. Dere må vise oss at dere forstår at vi egentlig ikke vil vondt. Og dere må inn til rota, til der det vonde sitter. Uten det er det nesten ingenting som hjelper

Vi ber dere også om å lære dere bedre å lytte til de små ordene våre. Til å se i øynene våre og se på kroppsspråket vårt når dere snakker med oss. Om dere ser noe, snakk direkte med oss om det, ikke ta det med til «tolking» sammen med andre voksne. For å få dette til, trengs det også her tillit og varme

ADHD

Erfaringer

Oppelevs ulikt

Mange av oss med konsentrasjonsproblemer eller som har vært utagerende, har fått diagnosen ADHD. Jeg vet om de som mener det var med god grunn, men også de som ikke gjør det. Noen av de jeg kjenner har først fått diagnosen, seinere har den blitt tatt vekk

Jeg synes det er bra å ha fått diagnosen ADHD. Barn og unge med ADHD har jo mange fine ting også. Vi er utholdende, har masse energi og kan være modigere enn andre barn. Jeg ville ikke valgt diagnosen bort, den oppleves som en trygghet. For noen er det spennende å være en av flere som har diagnosen

Jeg mener det er for lett vint å sette en ADHD-diagnose. De skulle først prøvd mye mer å finne ut hvor utfordringene kommer fra. Det er ofte ikke noe galt med oss. I stedet for å lete etter problemene vi lever i, leter de etter problemene i oss

Om medisiner

Medisinene kan gjøre meg sliten, jeg sover ofte i flere timer etter skolen, vet ikke om det er meninga. Jeg vil utredes på nytt for å se om jeg virkelig har ADHD

Jeg er glad for at jeg har piller og får gjort lite uten dem. Men det burde vært bedre kontroll med dem. Og mange av oss får for mye. Noen jeg kjenner har slutta fordi de følte at de gikk på for mye

Jeg vet at noen vil gå på piller for å ha det bedre hjemme, da blir det mer ro og mindre ødelegging. Men jeg vet også at mange av oss håper at vi etter hvert greier oss uten piller

Mange svar inne i oss

Det er dumt når du bare ender opp med en ADHD-diagnose og piller etter å ha gått lenge til BUP, og så jobber de ikke mer med hvordan du har det inni deg. Altfor mye krefter brukes på å finne ut hvordan vi oppfører oss og hvor mye konsentrasjonsvansker vi har. Men dette er bare det som vises på overflaten

Det tok tre år før det kom fram at jeg sleit psykisk. Altfor mange forstår ikke at det er situasjonen rundt som gjør det verre. De tror det er hodet mitt og at det kan medisineres bort

Bare noen få voksne har seriøst spurt meg hvordan jeg har det. Vi burde vel ikke måtte rope det ut i verden om vi ikke har det bra.

Råd

Jeg synes at psykologer alltid må jobbe hardt for å finne inn til grunner i oss, når de lurer på hvorfor vi har konsentrasjonsproblemer eller er utagerende. Da tror jeg de hadde funnet ut at mange har det vondt med dem rundt seg eller bærer på noe vondt fra oppveksten. Da hadde mange diagnoser vært spart

Diagnoser kan fort bli noe man lever opp til. Og en unnskyldning for oss. Derfor ber vi dere være forsiktige med å putte oss i bås

Gi hjelp til hele familien når dere ser at hele familien strever

Vi er alle mer enn det man ser. Se på alle mulighetene i oss, det er det viktige

Samarbeid med oss. Det hjelper mye bedre og lettere om jeg kjenner at du er på mitt lag

Snakk om vi vil gå på medisin. Snakk også med oss om mengden. Hva vi selv mener om det må være viktig. Ikke legg press på oss
Husk å gi oss god informasjon og følg opp medisinen nøye

Vær lyttende! Hør godt etter de forsiktige, små, utdelige ordene våre

RUS

Erfaringer

Mange av oss har prøvd rus og noen av oss har strevd mye med det. Med rusen kan vi rømme fra det som gjør vondt og flykte fra smerter i tanker eller kropp

For meg har det vært kort vei fra å få medisiner for det jeg sleit med, til å slite med rus. Det er veldig skummelt. Jeg har manipulert psykologer og leger til å gi meg altfor mye medisin

Jeg har gode erfaringer fra PUT. Jeg har møtt trygge og tillitsvekkende mennesker der, som har vært lette å prate med. Da kommer det vonde etter hvert ut av seg selv. Det er ikke alltid e det vi bærer på langt inne i oss som er det største problemet, det kan også være vanskelige livssituasjoner nå

Mange av oss har følt mye skam og følt oss rare og syke. Det er nydelig når noen grundig og troverdig forklarer meg at det ikke er meg det er noe galt med, men at det er situasjonen jeg lever i som er for vanskelig

Når jeg er på nedtur fra rus, har jeg sagt ting jeg ikke mener og som ikke gjelder. Har og fått diagnoser bygd på det. Det kan stå at jeg er suicidal, men jeg er jo ikke det. Var det bare akkurat da

Råd

Husk det er to ulike måter å spørre hvordan det går. Den ene har vi hørt mange ganger, den er overfladisk. Den andre er fantastisk å kjenne. Det er veldig flott å møte behandlere som virkelig undres på hvordan det går og som lytter med hele seg etter å forstå svaret

Ikke ha brosjyrer med bilder av rus i rom der vi skal få hjelp. For noen av oss fører det til at vi tenker mye på rus. Lysten trigges
Omsorg og kjærlighet er alltid viktigste «våpen» også i kampen mot rus. Alltid

Glem aldri den korte veien mellom medisiner og rusmisbruk. Husk det store ansvaret dere har, som terapeuter. For å komme inn til hva det er som gjør vondt inne i oss, før dere gir oss medisin. Jo flere og jo mere, dess kortere er veien over til rusen for oss

SPISEFORSTYRRELSER

Erfaringer

Hva handler det om?

Spiseforstyrrelser, selvskading eller andre «språk», handler om noe vondt som ligger under. Jeg hadde så mye selvhat og klarte ikke å være glad i meg selv. Jeg måtte lære det

Da de ble bekymra fordi jeg gikk ned så mye i vekt, kom jeg til legen. Hun sa at jeg ikke var spesielt tynn, jeg måtte bare spise litt mer og gå litt mindre tur. Sånn bekreftet hun vrangforestillingen min om at det ikke var så alvorlig

Kroppen min er et problem. Jeg orker ikke å se i speilet. Jeg kaster opp. Er veldig alvorlig. Jeg fikk høre at det er et ungdomsproblem, og noe jeg bare sier

For meg var det tydelig at det var sykt og destruktivt. Jeg hadde aldri et mål om å bli over 20, ikke noe mål om å bli voksen. Ønsket det ikke, trodde det ikke. Å slanke meg var noe å holde på med til jeg dør

Unge med spiseforstyrrelser har et eget miljø som er forferdelig. De konkurrerer om hvem som er tynnest og hvem som har vært døden nær flest ganger. Det er så ufattelig stor smitteeffekt i dette miljøet!

Mange bruker nettsider for å lete etter forståelse, men det skjer så utrolig mye dumt der. De deler metoder om sulting og om hvordan gå fortest ned i vekt. Det florerer med bilder av jenter som ser ut som vandrende skjeletter

Om å bli tatt på alvor

Problemene mine ble først tatt alvorlig da jeg var blitt undervektig og på randen av tvangsinnleggelse. Men jeg ble ikke spurt på noen ordentlig måte om hvordan jeg hadde det

Jeg følte meg tatt på alvor én gang, av en psykiatrisk sykepleier. Ord og kroppsholdning, hele måten hun var på, viste at hun tok meg på alvor. Viste med hele seg at hun brydde seg og at hun ikke tok så lett på det. Hun fulgte opp, det gjorde så godt. Hun ble en klippe da verden raste og gjorde at jeg klarte å la være å gjøre noe dumt

Jeg kan kjenne press for å bli sykere. Fordi for å få hjelp er ikke ord nok, handling må til

Jeg klarte å komme meg opp i en forsvarlig vekt, men når de bare fokuserte på vekten og det fysiske, fikk jeg alvorlig depresjon

Jeg fikk diagnosen anoreksi og valget mellom tvangsinnleggelse eller å øke vekten med en gang. Jeg kom til BUP, men de tok ikke tak i det som lå bak spiseproblemene mine. De truet meg i stedet opp i vekt

Når det ikke er "alvorlig" nok så får man en følelse av skam og en enorm skuffelse. Man kan tenke «jeg som hadde gått ned hele 20 kg. Jaja, da må jeg gå ned 20 kg til, da er jeg nok alvorlig nok.»

Råd

Tro på meg, ta meg alltid på alvor, ikke bagatelliser, ikke si at dette er ungdomsproblemer. Ikke kommenter kroppen min

Snakk med meg direkte om sykdommen og om det som er vondt

Spiseproblemene sitter i hodet og den må tas tak i tidlig. Hvor alvorlig det blir, henger sammen med hvor lenge man sliter. Om dere raskt møter meg på en god måte for meg, er det mye lettere å snu

Husk at selvskadingen eller spiseforstyrrelsen ikke er selve problemet, men bare symptomer på at noe er galt. Vi ber dere lete inn til det virkelige problemet. Og vi ber dere samtidig fokusere mye på friske ting. Vi blir ikke frisk uten friske tanker

Det kan være lurt å lage en oversikt over hva det er spiseforstyrrelsen som mener og hva det er jeg som mener. Noen ganger har spiseforstyrrelsen tatt helt over, da må alt gjøres for å finne igjen det friske!

Finn ut hva som var friske handlinger i meg før, det jeg syntes var godt for kroppen min og for sjelen. Om spiseforstyrrelsen har tatt over, trenger jeg å finne fram til nye friske handlinger

Jeg er meg. Jeg har ingen «oppskrift». Det som gjøres, må passe for akkurat meg. Hva som passer, vet jeg mye om selv

SELVSKADING

Erfaringer

Om hva selvskading er

Man kan ha for mye å bære på alene, for mange vonde tanker. De vonde følelsene kan forsvinne når du skader deg selv

Det er mange måter å skade seg selv på, ikke alt er synlig

For meg handler det om kontroll, for andre handler det om å rømme

Det er like mange gutter, de har bare en annen klesstil. Og de bruker andre uttrykk. Slåss for eksempel. Det er mer akseptert for jenter å skade seg

Folk tror det handler om oppmerksomhet. De skjønner ikke

Skjult selvskading kan være å utsette seg for farlige ting

Hvorfor skade seg selv

Jeg ville at det skulle komme fram at jeg trengte hjelp. For å få hjelp må det skje noe veldig alvorlig

For meg skjer det når ting har vært veldig vanskelig, når noe trigger traumer

Jeg ville ikke at det skulle gjøre vondt, bare være synlig. Jeg merket ikke smerten med saksen, så jeg klippet meg

Om å bli tatt på alvor

Da det sto på som verst, fortalte jeg psykologen min det. Jeg stolte på at hun som en av de få, ikke gav meg det skuffede blikket og ba meg skjerpe meg. Og hun ga meg håp.

En snill ansatt kom og tok fra meg det jeg brukte for å skade meg. Hun satt og holdt rundt meg lenge, mens hun tørket armene mine. Hun kjeftet ikke, men sa gode ting, at hun var glad i meg og at hun så at jeg hadde det vondt. Hun brydde seg alltid. Når jeg var lei meg, kunne hun legge seg ved siden av meg og bare holde rundt meg. Det hjalp mye

Om reaksjoner

De må jo ha lurt på hvorfor jeg gjorde det. Men de spurte ikke. Vet ikke om de ikke turte eller om de ikke hadde tid

Læreren burde ha sagt til helsesøster at jeg kutta meg da hun så det i 7. klasse. I stedet sa hun det bare til mora mi, som bare ble sint og paranoid

Jeg har kutta meg inne på sengeposten. Noen ansatte har reagert med sinne, andre har ikke sagt stort. Spørs om de har erfaring eller ikke

Så mange sier «slutt med det tullet, det er jo din skyld». Så enkelt er det ikke

En ansatt sa det var umodent og tåpelig å selvskade. Han burde ha sagt at det går bra, og forklart hvorfor de måtte sy det. De burde ikke gjøre narr

Jeg kutta meg i flere år. BUP hadde samtaler om hvordan det gikk, men de gjorde ikke så mye mer enn det

Føler de bare tar tak i de fysiske skadene. Det gjør at jeg skammer meg og blir lei meg. Tenker de ikke synes jeg er verdt behandlingen, en byrde som de vil få overstått. Mange ganger har jeg latt være å oppsøke legevakta og i stedet fått infeksjoner

Da det ble livstruende, gikk de i dybden og begynte å spørre om grunnen

Om å måtte dekke til

Hvis du har arr på beina eller armene, så er regelen på sykehuset at du må dekke det til. Men her skulle det jo vært åpenhet

Veldig mange av de som er innlagt har arr. Når vi må dekke dem til, føler vi at vi må skamme oss. Hvordan kan du få bedre selvfølelse da?

Noen sier man lett blir «smittet» av selvskading, men jeg tenker at om noen trigger meg til å skade meg, så er det personalet

De burde slutte å lage så mye drama. I stedet bør de la oss snakke om det. Her er alt lukket og jeg kjenner at jeg blir mye dårligere av å være her

Om å lete etter årsakene

Jeg strevde med mareritt etter å ha blitt voldtatt som åtteåring. Marerittene var der hele tiden. Ingen visste før jeg var 16, men selvskading ble en måte å få det ut på uten å fortelle

Når de endelig spurte direkte, fortalte jeg. Da skjønnte de problemet og endra behandlinga. Før behandla de sånn basic, etterpå ble det traumebehandling

De skulle funnet ut hva som lå bak sinne mitt. Men de spurte ikke, bare snakket om de gale tingene jeg gjorde

De spør gjerne om hvor mange sting jeg har sydd og hvor. Men det er ikke relevant

Om omsorg og medmenneskelighet

Det viktigste er at dere ser meg og møter meg med kjærighet og omsorg. At jeg blir behandlet som et likeverdig medmenneske

Noen ansatte vil høre på oss og hjelper oss fordi de tar i det vanskelige og snakker på en god og omsorgsfull måte om det, mens andre ikke vil snakke med oss om selvskadingen. Ganske ubehagelig, vi trenger jo å snakke

Noen ganger sier ungdom på "Psyk" ting som er smertefullt å snakke om, også snakker de ansatte bare helt hverdagslig, som om vi ikke har sagt noe viktig. Det er ingen god følelse

Mange voksne reagerer med sinne. Dere må ikke gjøre det, for da kjennes det for meg ikke ut som om dere bryr dere om det som egentlig er problemet.

Råd

Ta oss på alvor, ikke døm. Behandle oss med respekt. Bagatellisering kan trigge til å gjøre noe mer alvorlig. Ikke kommenter alvorlighetsgraden. Det kan gi lyst til å kutte dypere. Risp? Nei, det er kutt! Det er alvorlig at du skjærer deg selv uansett

Selvskading kommer i mange former og ikke alltid noe synlig. Allikevel kan psyken rive deg opp innvendig

Snakk heller med oss om grunnen enn om selvskadingen. Se den røde tråden, hva som trigger selvskadingen. Selvskading er bare et symptom på et større problem

Selvskading er følelser som skal ut, de ansatte må ha kunnskap om det. Vi er mennesker som vil fortelle noe, vi gjør det IKKE for oppmerksomhet. Still mange spørsmål, gjerne direkte, da er det lettere å fortelle. Uansett hvor avvisende vi er, ikke gi opp. Fortsett å spør, da kan det etter hvert bli lettere å fortelle

Vi trenger ikke å høre «stakkars deg», vis oss heller omsorg og respekt. Dere må ikke bli sinte, da vet vi ikke om dere bryr dere om det som er vondt

Ta meg bort fra de andre om jeg vil kutte meg. Bruk helst de ordene jeg bruker om å kutte meg, og ikke bagatelliser.

Vi trenger å kunne sår-rens for å få minst mulig infeksjoner

Det er fint om vi kan lære andre måter å takle følelser på i stedet for å kutte oss. Legg gjerne planer med oss, om hvilke følelser vi vil jobbe med å komme fri fra selvskading. Og husk, det tar tid å finne bedre måter å mestre på. Ikke tenk vi ikke er syke nok bare fordi vi ikke har dype nok eller mange nok arr

SELVMORDSTANKER

Erfaringer

Om å ta på alvor

Jeg har ikke skadet meg eller utagert eller noe sånn, og da blir jeg ikke så lett tatt på alvor. Jeg prøver å fortelle helt rolig om selvmordstankene mine, men det hjelper oftest ikke. Sist var det en som virkelig lytta. Det hjalp veldig mye

Da det kom fram at jeg hadde selvmordstanker, kom jeg inn hos BUP. Men burde vel kommet inn mye før

Det at jeg var suicidal, ble et slags green-card. En gang jeg ikke «brukte» det, kom jeg ikke inn. Jeg synes ikke det skulle vært så vanskelig å få hjelp

Det som ødela mye i meg, var første gang jeg ble innlagt. Jeg var suicidal og trengte hjelp. Møtte de med forventning. Men de skrev meg raskt ut, så det ikke var så galt. Jeg fikk det mye verre

Det ble ikke oftere oppfølging av at jeg fortalte om det veldig vonde. Følte de ikke trodde meg og at de på en måte latterliggjorde det litt. Men når du kjenner du vil ta livet ditt, så er det vel alvorlig nok

Så i dag at jeg ville hjem, for å få tatt livet mitt. De skrev meg nettopp ut. Kan du tenke deg hvordan kjennes? Uansett om de får rett i at jeg lever i morgen, er måten de gjør det på veldig ødeleggende. Et psykiatrisk sykehus med leger som tar så store sjanser og nesten oppfordrer meg til å dø, det burde ikke vært lovlig

De bør vite at det ofte er ekstremt farlig når vi sier vi vil ta livet vårt. På spørsmål om vi har konkrete planer, sier vi ofte nei. For at behandleren ikke skal bli så stressa eller fordi vi er redde for at behandleren bryter taushetsplikten

Jeg fortalte behandleren om selvmordstankene mine og at jeg var redd for hva jeg kunne gjøre. Han sa at det kom til å gå over og ikke vits i å gjøre mer. Noen timer etterpå gjorde jeg et alvorlig selvmordsforsøk og havnet på sykehus

På sengepostene sender noen hjem unge som sier de vil dø, uten at det har vært samtaler som kommer inn til kjernen av hvorfor de vil dø. Er en sånn jobbemåte bra nok? Jeg ville ikke tillatt det om jeg var helseminister

Vi vil jo ikke dø. Men vi vil bare ikke leve lenger om ting skal fortsette å være så vanskelige. Det er kraftige rop om hjelp. Trenger sårt en pause fra stormen inni oss eller rundt oss. Trenger å bli møtt med mye varme og respekt. Noen av behandlerne kan veldig mye om det. De kan redde livene våre

Om å informere familien

Familien min visste ikke hvordan de skulle håndtere meg, så jeg fikk være mer alene enn jeg burde vært. Det ble å skade seg, ruse seg eller gjøre andre ting. Det var vanskelig for dem å vite hvordan de skulle hjelpe. De skulle fått litt råd

Fosterforeldrene mine burde fått mye mer informasjon, for å vite hvordan jeg hadde det og hva de skulle gjøre. Hvis det hadde vært mer åpenhet mellom dem og meg, hadde det vært enklere. I stedet holdt jeg det bare for meg selv til jeg eksploderte og mista kontrollen

Skyldfølelse ovenfor foreldrene

Mange opplever at de ikke blir tatt på alvor når de selv kjenner de trenger å legges inn. I de situasjonene kan vi skremme vettet av foreldrene våre. Jeg har mye skyldfølelse for at jeg har påført foreldrene mine mye de burde ha sluppet. Det er tungt for dem og tungt for meg

Det vonde inni oss

Jeg tror selvmord er mindre sannsynlig om det åpnes rundt det og snakkes om det. Det fins gode psykologer som gjør det. Men og mange som ikke gjør det

Det er godt når psykologen spør hva jeg tenker og trenger. Hun siste som jeg går til nå, gjør det. Det er en ny opplevelse og den hjelper meg ekstremt mye

Venninna mi tok livet sitt. Tror hun trengte omsorg, trygge rammer og noen å snakke med. Hun savnet mye av dette, trivdes ikke på institusjonen der hun bodde. Hun hadde ikke fått psykolog

Det er håpløst når alt kjennes svart og psykologen sier jeg ikke er stabil nok til å snakke om det vanskelige eller få hjelp til traumer. At vi må bli stabile først, før vi kan jobbe med det vanskeligste. Det skjer med mange av oss, og livet er «på vent». Når det er veldig svart, skulle vi blitt møtt med trygghet og kjærlighet og så gått inn til det vondeste

Om betydningen av håp

Du er kronisk suicidal og må lære deg å leve med det, sa de. Jeg var 16 år. Kan du tenke deg å få en sånn beskjed. Ufølsomt, tenker jeg, tror ikke de ville sagt sånn til sønnen eller dattera si

Å høre at noe er kronisk, kan være veldig nedbrytende når du er ung og kan utvikle deg mye. Jeg har nettopp fått en ny behandler, hun har tatt vekk disse diagnosene på meg, hun ser jo at det ikke stemmer sånn som jeg er nå

Jeg er mange ganger blitt fratatt håp. Noen sier jeg ikke vil bli frisk. For en håpløs ting å si til en 17-åring

Det er viktig at det er noen som kjenner meg som snakker med meg om hvordan jeg kan bli frisk. Dere trenger ikke være urealistisk håpefulle, men husk at det er alltid håp og at i et ungt liv kan ting forandre seg fort og mye

Råd

Ta oss alltid på alvor. Husk at dere aldri, ikke i noen situasjoner, bagatelliserer det vi sier. Ta ordene våre på alvor.

Vær varsomme og ydmyke i hva dere sier til oss når vi er suicidale. Mye kan trigge i denne sårbare perioden. Selvmordstanker går ikke raskt bort igjen

Ikke si at vi er egoistiske, de fleste av oss har så mye dårlig samvittighet fra før

Traumebehandling kan være viktig for mange av oss. Når vi ber om

det, vær forsiktige med å avise det med at vi ikke er stabile. Det har «stoppet opp» livet for mange av oss. Vi tåler sannheten, når den blir behandlet med varme

Vær medmennesker

Vis omsorg. Mer enn noen gang trenger vi varme og medmenneskelighet

Det er katastrofe om vi som har selvmordstanker, møter distanserte folk på jobb. Vær så snill å være der med hele dere

Husk at om dere blir redde, ikke vis oss det. Vær rolige, det gjør oss trygge. Snakk med meg omsorgsfullt og med mye respekt

Husk at det ofte ikke hjelper å prate om familie og venner. Mange av oss har så mye dårlig samvittighet i forhold dem. Snakk om dem, vil kunne gjøre at vi føler oss enda mer til bry. At det blir enda tydeligere hvor mye vi har såret dem

Kom inn til årsakene

Prøv å komme inn til årsakene til at en ungdom vil dø. Er det trygghet og tillit mellom dere og oss, så vil vi oftest snakke om dette. Dere må stille konkrete spørsmål. Gjør dere det med varme, får dere til slutt svar

Finn ut hvor konkret jeg tenker på selvmord. Det kjennes ut som mange av dere kvier dere for å snakke om det, fordi det kan trigge. Men gjør dere det på en respektfull måte, tar oss på alvor og samtidig viser oss vei til noe som er godt, kan dette hjelpe mye for ensomheten og håpløsheten vi kjenner

Husk god informasjon

For noen av oss hadde det vært godt om dere satte dere inn i journaler og innkomstbrev, så vi slipper å fortelle alt så mange ganger. Det kan kjennes så veldig tungt og som at dere ikke bryr dere. Men det er også viktig å møte oss med et åpent sinn. Det er ikke sikkert at alt som er skrevet om oss stemmer

For noen av oss hadde det faktisk nesten vært best om dere ble kjent med oss før dere leste andres beskrivelse av oss.

Hvis dere ikke har plass til meg, må dere snakke med de voksne der jeg bor. Bli med dit for å informere og trygge dem, så det blir trygt for dem og for meg

3

FRAMTIDAS GODE HJELPESYSTEM

Bygger tett på verdier

Våre forslag til verdier for et hjelpesystem:

Åpenhet og ærlighet

Åpenhet og ærlighet må ligge i bunnen for det dere gjør. Vi ber dere være åpne og ærlige om hvem dere er. Det som gjør vondt inni oss er utgangspunktet for samarbeidet mellom oss, det er da helt avgjørende at dere er åpne om hvordan dere tenker om utfordringene våre og om hvilke muligheter dere ser for å hjelpe oss. Viktig er det også at dere er åpne for å ville forstå det vi forteller dere.

Varme og medmenneskelighet

Varme og medmenneskelighet er viktige byggesteiner, for at vi skal kunne åpne oss for dere. For mange av oss er det veldig vanskelig å ta imot hjelp – vi kan ha lite tillit til voksne og har kanskje heller ikke fått eller greid å ta imot så mye godt fra andre mennesker. Da kan varme og medmenneskelighet være med på å slå sprekker i panseret vi beskytter hjertet vårt med.

Vi tror voksne som skal jobbe med barn og unge, må gjøre det ut fra noen verdier og et godt syn på barn og unge. Vi tror også det er viktig at vi som skal få hjelp der, kjenner disse verdiene. Da kan vi lettere gi tilbakemeldinger på om vi opplever at verdiene er levende.

Normalitet og likeverd

Alle barn og unge vil være menneske som er verdt like mye som andre. Vi vil ikke bli sett på som offer. Skal vi skille oss ut, vil vi velge det selv. Det som gjør vondt inne i oss, må ikke stigmatisere. Vi ber om at hjelpetjenestene tar dette på alvor og at vi merker at dere først og fremst ser på oss som helt vanlige barn og unge, med de utfordringer og muligheter det fører med seg

Tro på og ta på alvor

Mange av dere som har gått lenge på skole eller har mye erfaring som terapeuter, har tenkt og prøvd mye – og dette merker vi. Vi ber om alltid å tro på oss. Samtidig ber vi dere ta oss på dypt alvor. Det kan fins situasjoner der vi ikke tør å si noe, overdriver eller dekker til sannheten for å ikke skuffe dere voksne eller gjøre dere sinte. Men oftest har vi først prøvd å fortelle med ord. Da er det livsviktig at dere tror på oss og tar det vi sier på dypt alvor.

Jobber med det viktigste

I framtidens hjelpesystemer, snakker vi med terapeutene om det aller viktigste. De forstår at for at de skal kunne hjelpe oss, må det være trygghet og tillit. De må dele varme og vise medmenneskelighet. Før det fins, kan vi ikke gå inn til kjernen.

De fleste av oss vet hva dette vondeste er. Vi kjenner noe som gjør vondt langt inne og vet det er rota til det vi strever med. Mange av oss strever med flere ting. Men vi vet om det vanskeligste, det som nesten er umulig å kjenne på.

I hjelpesystemene fram til nå, har 4 av 5 av oss ikke snakka med psykologene om dette, på måter som hjelper. Noen av oss har prøvd å fortelle, men psykologene tar ikke tak i det. Eller vi har fått høre at det må vente, til vi er mer stabile. Andre av oss har villet fortelle, men ikke fått det til. Det kan være fordi vi ikke har tillit nok eller er trygge på psykologen. Vi vet ikke om dere har tid til det, har tro på oss eller om dere kan ta imot det vi vil fortelle. For mange av oss har tida hos psykologene fram til nå, derfor gått med til alt for mye hverdagsprat. En del av oss har brukt flere år på å snakke med psykologene om hvordan de siste dagene eller den siste uka har vært – uten at det hjelper.

I hjelpesystemene framover, får vi åpne, undrende og grundige spørsmål. Terapeutene inviterer oss til å snakke om det som gjør vondt langt inne i oss. De har forstått det samme som vi vet; at det er inn til dette aller vondeste vi må, for å komme videre. Den smerten vi kjenner der inne, må først bli sett og tatt på alvor. Terapeutene vet at om de deler menneskevarme, så blir vi trygge og tåler å gå inn i disse rommene. De vet også at etter det, finner vi veier, med håp og framtidstro.

BUP fra sykehus til friskehus

Vi vil bli friske og må bli møtt på måter der det lettest kan skje
Derfor må det lages FRISKE HUS, i stedet for at vi drar til sykehus
De fleste av oss vil ikke bli sett på som syke

Hus med varme og friskhet i alle byer

Det må tenkes steder der det er lett å gå over dørstokken
Steder som er tilgjengelige når vi ikke er på skolen
Som du kan ringe til etter stengetid
Steder som ikke stigmatiserer
der ordene våre blir tatt på alvor
så vi ikke må «trappe opp» med kraftigere uttrykk
så vi ikke skader oss selv eller at spising blir vanskelig
sånn at trykk eller sår inni oss, ikke blir til selvmordstanker
Steder med fokus på muligheter, fokus og på friskhet

Disse stedene må fins rundt i hele landet, i hver by og større sted
De kan hete noe friskt og godt, som: Snakkeboblen, Praten
HjerteRom, Styrkehuset, HjerteStyrke eller HjelpHuset

Vi vil jobbe videre med denne ideen, vi tror unge lager den best
Det vi har tenkt til nå er:

Vi kjenner oss VELKOMMEN, ved at:

- Trenger ikke bestille time og det er gratis
- Kan stikke innom, prate med andre unge
- Noen aktiviteter der, plass for å slappe av
- Te, kakao, kjeks, frukt, nøtter ...enkel servering
- Møter trygge, åpne, snille og varme voksne der
- Noen voksne der som har slitt sjøl
- Vi kan få en kontaktperson der
- Det er mulig å få kontakt hele døgnet
- Fokuset er hele tiden på å bli frisk

Ulike voksne tar imot

De voksne der er stedets «hjerte» og de vet at de er det
De kan være sykepleiere, miljøarbeidere og psykologer
De kan også være andre med store hjerter og kloke hoder
De kan gjerne ha egen, bearbeida erfaring

Dette må være mennesker som kan:

- Gi av seg selv, vise hvem de er
- Vise følelser og at de bryr seg
- Snakke fra hjertet ikke fra boka
- Tåle å møte levd liv og kunne sortere inni seg
- Tro på oss og ta på oss på dypt alvor
- Gi de små tingene; mye smil, klem, varme ord
- Være ærlige, gi håp og mot
- Ha humør, gi varme og trygghet

Terapeuter innerst i huset

Det fins en egen del inne i huset, med terapeuter
De er psykologer eller har annen fagbakgrunn
Her er det tilbudet som tidligere var BUP
Flytta ut av sykehuset, og fins nå her i det friske huset

Til terapeutene her, må vi avtale snakketid
Men det fins også noen muligheter for hastetid

Her møter vi mennesker som forstår at vi først må bli kjent
Og at det må lages tillit og trygghet
Dette er mennesker som er trygge i seg, da går det lettere
For de fleste av oss tar det ikke så lang tid da
Også her blir vi møtt med smil og varme
Fra noen som bryr seg og som har fokus på å få det bedre

Her er det viktig å komme til kjernen, til det vondeste
Samtidig som vi lærer verktøy for å greie livet

Huset trenger tilbakemelding fra oss

Dette stedet vet at det er til for oss
Og at det derfor er livsnødvendig å spørre oss
Om hva som fungerer bra og hva som må forandres
Om hva som hjelper her og hvordan forandre

BUP døgn med vekt på friskhet

Det må fortsatt fins steder vi kan legges inn
De kan være på sykehuset, hvis det er lettest
Men de må kjennes ganske annerledes fra i dag
Over hele landet sier unge at frisk må bli fokus, ikke syk

Terapeutene her må først og fremst være gode folk
...det burde forresten bli et inntakskrav for å bli psykolog
Det er mennesker som vet at det meste ikke er svart – hvitt
At teoriene ikke alltid har rett, og at de ikke alltid har rett
Det er mennesker som vil samarbeide med oss

Det er mennesker som vil dele fra seg, med smil
Som kan vise følelser og kan gi varme
Som vet at det er del av den nye profesjonaliteten
Som er gode til raskt å lage trygghet og tillit
Som inni seg forstår, at stengte hjerter i oss, har årsaker
At det kan skyldes mangel på tillit, varme og kjærlighet

På de nye døgnstedene settes ikke diagnoser for raskt
Og vi medisineres ikke for mye eller for raskt
Først og fremst legger vi en plan
For hvordan vi grunnleggende kan få det bedre

Ambulante team styrkes

Mange av oss har veldig god erfaring fra ambulant team
De hjelper til med små og litt større ting for å mestre hverdagene
De kan gi råd og noen konkrete tips til hvordan få det litt bedre
De bryr seg og vi kjenner at vi ikke er en byrde
Det er fint å møte et «pågående» støtteteam, som får fart i sakene

Livskrisehjelpen har noen fått hjelp hos, tilhører på legevakten
De ringer oss eller vi kan dra dit og snakke med dem
Selv om de vi snakker med ikke er psykologer, kan de være veldig
gode å snakke med. Og de kan være gode på å vise veier videre

Terapeutene samarbeider med oss

Terapeutene må først og fremst være mennesker
Dere må være åpne og ærlige og kunne gi varme
Dere må se på oss og dere som likeverdige
Ikke ta makt over oss, med fagspråk eller regelverk
Ikke kartlegge, og stoppe med det
Først og fremst må dere være veivisere for oss, videre
Da vil vi gjerne samarbeide med dere

Vi ber dere komme ut av papirene, bevege dere på egen hånd
Samarbeid er avhengig av at vi har god og nok informasjon
Det er og avhengig av at «kortene og spillereglene» er åpne

Samarbeid krever at vi gjensidig bygger tillit
At vi vet vi er avhengige av hverandre
Kjenner vi har gjensidig respekt og tar hverandre seriøst
Vet vi har mye kunnskap, dere fagkunnskap, vi erfaringskunnskap

Sammen kan vi være et supert samarbeidsteam
Om våre liv, for det er jo aller mest dette det gjelder
Vi vet at mange av dere er fantastiske mennesker
Mennesker som gir fra hjertet deres og som inderlig gjerne vil
Er dere med på denne tenkingen, med mer samarbeid?
Det håper vi. Og vi gleder oss

Terapeutene gir verktøy håp og framtidstro

Vi ber om at fokuset mye sterkere blir på at vi skal få det bedre
At dere ikke snakker til oss unge om at vi har kroniske sykdommer
Det tar livslysta vekk fra mange av oss
Vi vil først og fremst bli sett på som mennesker med styrke
Vi vil ikke så raskt blir møtt med diagnoser og medisiner
Vi ber om at dere sammen med oss, vil lete etter styrkene

Mange av oss har opplevd å bli sett på som diagnosen vår
At vi har behandlet etter «boka» fordi diagnoselappen er satt
Men det vi trenger mye mer, er verktøy og råd for å komme videre

At dere ser hva vi er gode til, at dere gir oss håp og framtidstro
Innimellom har vi møtt dere vidunderlige terapeuter
Dere har gitt oss lyst til å leve videre

Vi ber om at dere som lager rammene for psykisk helsevern
Setter terapeutene fri, først og fremst til å være seg
Til mye mer å kunne bruke alt det fine de har i seg
Vi ber dere også å gi de mindre tidskrav og diagnosekrav
Da tror vi både de og vi får det bedre, og vi kan samarbeide

Inkluderer flere gode hjelpere

Kontakt mellom unge

De fleste av oss har liten erfaring med å prate i grupper. Noen av oss vil gjerne prøve det, andre foretrekker helt klart å snakke med en terapeut alene. Mange har opplevd skeptiske voksne, som uttrykker at vi som har det vanskelig ofte kan ha negativ påvirkning på hverandre. Vi vet at det ikke trenger å være sånn. Prater i grupper, ønsker vi at skal bli et tilbud overalt. Det trenger ikke være terapigrupper, tema kan også være utfordringer og muligheter livet byr på.

I institusjoner er kontakten mellom oss oftest sterkt regulert. Dette er en grunn til at mange av oss opplever at de ansatte er på et lag mot oss. Vi vil gjerne at voksne i institusjon tar vare på de av oss som vil beskyttes mot andre. Men det må ikke være generelle regler som sier at ingen av oss får ha kontakt med hverandre. Vi vet jo om hverandre og vil uansett kunne ha kontakt, om vi ønsker det.

Det en del av dere voksne ofte glemmer eller ikke har forstått, er at vi også kan være hverandres beste støttespillere. Vi kan hjelpe hverandre med forståelse, omtanke og gode løsninger, bygd på egne erfaringer med å ha det vondt. Venner kan være våre aller beste hjelpere og trøstere. Vi ber om at hjelpesystemene mye bedre utnytter dette. Vi ber dere inkludere vår erfaringskunnskap og all den empatien de fleste av oss har, for andre i lignende situasjon som vi er i.

Nettsamfunn

En del av oss er med i nettsamfunn, hvor man veileder hverandre om for eksempler diagnoser. Det kan være godt å finne noen å dele problemene med. For noen av oss hjelper dette mer enn den hjelpa vi får hos terapeuten. Det kjennes lettere å kommunisere via nett, lettere å tørre å fortelle der. Om vi sliter med å formulere oss i virkeligheten, kan nettsamfunn være et godt alternativ.

Nettsamfunnene kan også være veldig destruktive. Det lages lukkede kontoer, som kun er tilgjengelige for dem godkjent av den som opprettet kontoen. Noen av disse kontoene er rett og slett «deppekontoer». Nettsamfunn kan dermed både være bra og dumt. Det er bra å kunne snakke med andre på samme alder, som kanskje opplever noe på samme eller lignende måte. Det er dumt når det er med å trekke oss ned. Derfor er det lurt at dere terapeuter snakker med oss om det med nettsamfunn, så vi vet mulighetene og farene – og kan velge ut fra det.

Nettsider for informasjon

Mange av oss har fått altfor lite info fra behandleren og trenger å vite mer. Vi har googlet diagnoser vi har fått. Dette har vært bra for noen, men en dårlig løsning for de fleste. Vi har hatt mange spørsmål og har funnet svar. Men mange av svarene har gjort oss triste. Noen av oss har fått selvmordstanker etter å ha lest informasjon om diagnosene på nett. Derfor trenger vi råd med på veien for bruk av dette.

Mange av oss bruker nettsider som Pro-ana, Thinspo, Fitspo, Tumblr m.m. Noen av oss blogger også selv der, om hvordan vi har det. Pro-ana-sidene er forferdelige. De er laget for anorektikere med tips og inspirasjon til å bli tynnere. FITSPO – fit is the new thin. Du kan svette, du kan slite, men du kan ikke slutte! Du kan få skader, men mange tror det er sunt. Du kan søke opp trening og plutselig er du midt inne i noe som ikke er bra. På Tumblr beskriver man hva man føler. Det trigger mange tanker, vi ser hvordan andre har det.

Vi kan si hvordan vi har det på Tumblr og kjenner oss ikke helt alene. Trenger ikke å oppsøke trøst. Vi kan uttrykke oss, det kan være

deprimerende, men det må ut. Dette kan ofte være rop om hjelp. Noe av det flotte med Tumblr er at det er tilgjengelig hele døgnet, det er alltid der. Sånn er det jo ofte ikke med BUP.

De viktigste må ikke glemmes

For noen av oss er gode venner det som hjelper aller mest. De lytter best, bryr seg mest og kan være med å sortere tanker og tenke veier videre. De hjelper så vi ikke kjenner oss alene i det som gjør mest vondt.

For andre er en i familien den beste hjelperen. Det kan være mamma, en søsken eller en annen i familien. Kanskje har også de opplevd å ha det vondt og kan kjenne igjen noe av smerten. For mange av oss har en venn eller familiemedlem vært helt avgjørende for at vi har fått det bedre. Ingen offentlige hjelpere kan støtte oss på samme måte som de kan.

Noen av dere i hjelpesystemene ser dette veldig godt og snakker svært respektfullt om det. Andre av dere kan være lite interesserte eller rett og slett arrogante, ovenfor den som hjelper oss aller mest. Her har systemene noe å gå på og kan på bedre måter samarbeide med hjelpere som står oss nær.

PROSJEKT PSYKISKHELSEPROFFENE

IDÉ

Prosjektet ville invitere unge fra ulike deler av Norge til å fortelle om hvordan det er å være ung og motta hjelp fra det psykiske helsevernet i Norge i dag. Hvordan opplever de hjelpen de får? Hva har vært bra og hva mener de ikke har vært så bra? Hvilke råd har de til Norge for at flere barn og unge skal få hjelp som kan bidra til bedre psykisk helse? De unge er proffe, gjennom å ha kjent hjelpeapparatet på kroppen. De bidrar med råd, for et bedre liv for flere unge.

Resultatene som kommer fram i samlingene, vil oppsummeres til hovedbudskap. Dette vil presenteres våren 2014. Målgruppe vil være fagfolk med mulighet til å gjøre endringer i rutiner og praksis, i tillegg ministre, politikere på Stortinget og byråkrater med ansvar for psykisk helsevern.

DELTAKERE

Ungdommene som har deltatt er 14-24 år, de deltar alle frivillig og de kan alltid avslutte deltakelsen når de selv ønsker. De kommer fra Alta, Harstad, Bodø, Trondheim, Bergen, Stavanger, Sandnes, Kristiansand, Søgne, Vennesla, Sarpsborg, Fredrikstad, Oslo, Bærum, Asker, Drammen, Valdres, Flisa, Koppang, Toten, Gjøvik og Hamar.

METODIKK

Forandringsfabrikken har møtt de fleste ungdommene 2-4 ganger, i samlinger. Samlingene har hatt 2-23 deltakere, med et gjennomsnitt på 6 deltakere. De har vart 2-3 timer. Når gruppene har vært store har vi delt de i mindre grupper under deler av samlingen. Vi har hatt kontakt med alle deltakerne etter hver samling. Det har vært minimalt med frafall fra første samling til prosjektet nå avsluttes. Derimot har flere underveis har takket ja, via BUP eller andre samarbeidspartnere

Vi har stilt åpne spørsmål, om deres erfaring med psykisk helsevern i Norge og bedt om råd til landet vårt om hvordan men best skal kunne møte og ta vare på unge som strever psykisk og har behov for hjelp i livene sine

Arbeidet er gjennomført med Forandringsmetodikken, dette er arbeidsmåter som vektlegger at deltakerne skal få utrykke seg i trygge rammer og som svar på åpne spørsmål. Metodikken er tett knyttet til Participatory Learning and Action (PLA), en deltakende metodikk brukt i arbeid med samfunnsutvikling rundt om i hele verden.

Deltakerne arbeider først i små grupper, som deretter presenterer for hverandre. De erfaringer og råd som går igjen fra mange deltakere og ulike steder i landet, blir prosjektets hovedresultater

Hovedresultatene vil presenteres av ungdommene selv. Først til ministre, stortingspolitikere og ansatte i Helse- og Omsorgsdepartementet og i Helsedirektoratet. Deretter for fagfolk, utdanningsinstitusjoner og organisasjoner. Alltid med de unge som hovedaktører.

GODE SAMARBEIDSPARTNERE

Dette arbeidet har i prosjektperioden hatt flere samarbeidspartnere og enda flere håper vi det skal bli. Takk til Rådet for psykisk helse, for samarbeid om søknaden til Extrastiftelsen, takk til Norsk Psykologforening for mange gode drøftinger på dette feltet så langt, til RBUP Øst og Sør, for samarbeid i dette og i annet utviklingsarbeid og til N-BUP for åpenheten til å ta imot resultatene fra ungdommene. Vi gleder oss til mer samarbeid med dere alle.

TAKK TIL EXTRASTIFTELSEN

Prosjektet er gjennomført med støtte fra Extrastiftelsen, Forandringsfabrikken har herfra gjennom flere år fått støtte til viktige kartleggingsprosjekter. Vi er uendelig takknemlige for at Extrastiftelsen ser betydningen av å lytte til erfaringer og råd fra barn og unge som mottar hjelp i hjelpeapparatene i Norge – og på denne måten bidra til viktig kunnskapsutvikling og til utvikling av kvalitet i velferdstjenestene. Med svar fra dem det gjelder.

Tall og fakta om psykisk helsevern for barn og unge (PHBU)

Ca 55 600 barn og unge ble behandlet innenfor psykisk helsevern for barn og unge i 2012. Dette var en økning på 1,4 prosent fra 2011. 54,6 prosent var gutter. I aldersgruppen over 15 år var det flere jenter enn gutter.

Andel barn og unge som har blitt behandlet i psykisk helsevern har steget kontinuerlig fra slutten av 1990-tallet til 2009, fra 2 prosent i 1998 til 5 prosent i 2009. Henvisningene økte også på grunn av depresjon/tristhet/sorg og angst/fobier.

Poliklinisk omsorg er klart dominerende behandlingstilbud (96 %) 4,9 prosent av befolkningen under 18 år fikk behandling i 2012.

Vanligste henvisningsgrunner **for de eldste barna** (13 år og eldre) er mistanke om depresjon.

For **de eldste guttene** er også mistanke om hyperkinetisk forstyrrelse (ADHD) vanlig. For **de eldste jentene** (13 år og eldre) var mistanke om angstlidelse en vanlig henvisningsgrunn, i tillegg til mistanke om depresjon. For **guttene** (spesielt i aldersgruppen 7-12 år) er både mistanke om hyperkinetisk forstyrrelse (ADHD) og mistanke om trasslidelse/atferdsforstyrrelse vanlige henvisningsgrunner.

I 2011 var det cirka 1000 barn og unge under 18 år i behandling innen Psykisk Helsevern for Voksne (PHV).

Det er 301 døgnplasser i Psykisk Helsevern for Barn og Unge (PHBU) i 2012, dette har ligget stabilt mellom 1998-2012, men med store regionale forskjeller. Helse Nord har 67 prosent flere døgnplasser enn Helse Vest. 60 prosent av døgnpasientene er jenter.

TUSENTAKK til prosjektets referansegruppe

For gode diskusjoner og viktige innspill. Gruppen har bestått av:

Anette Clausen, spesialrådgiver i Norsk Psykologforening
Eyvind Elgesem, Assisterende direktør, RBUP Øst og Sør
Mette Ystgaard, pensjonist, tidligere seniorforsker ved RBUP
Anna Luise Kirkengen, Professor dr. med ved NTNU og professor II ved UiT
Svein Harald Johnsen, klinisk sosionom og familierapeut, Nic Waals institutt
Carolina Øverlien, Fil. Dr., Forsker II, NKVTS
Arnhild Lauveng, Psykolog, doktorgradsstipendiat, forfatter og foredragsholder
Charlotte Elvedal, prosjektkoordinator i Rådet for psykisk helse

for hjelp med invitasjon

til BUP i Stavanger, Trondheim, Alta, Harstad, Bergen, Kristiansand og Nic Waals Institutt Oslo.

TAKK også til Kyrre skole i Bergen og Kongsskogen skole i Oslo

Ungdommene på bildene i heftet er deltakere i prosjektet.

Vi kommer fra ulike steder i landet, fra nord til sør

Prosjektet er gjennomført av Forandringsfabrikken ved:
Hege Eika Frey, Anne Lande, Inga Marte Thorkildsen og Marit Sanner

Om resultatmagasinet PsykiskhelseProffene:

Utgitt på Forandringsfabrikken Forlag

Utgitt i 2014 Nytt opplag 2000 eks 2017

Artic matt 130g trykk 07

Tekst av unge med erfaring fra psykisk helsevern

Design: Morten Brun

Redaktør: Marit Sanner

forandringsfabrikken.no

facebook.com/forandringsfabrikken

post@forandringsfabrikken.no



FORANDRINGSFABRIKKEN



RÅDET FOR PSYKISK HELSE



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering