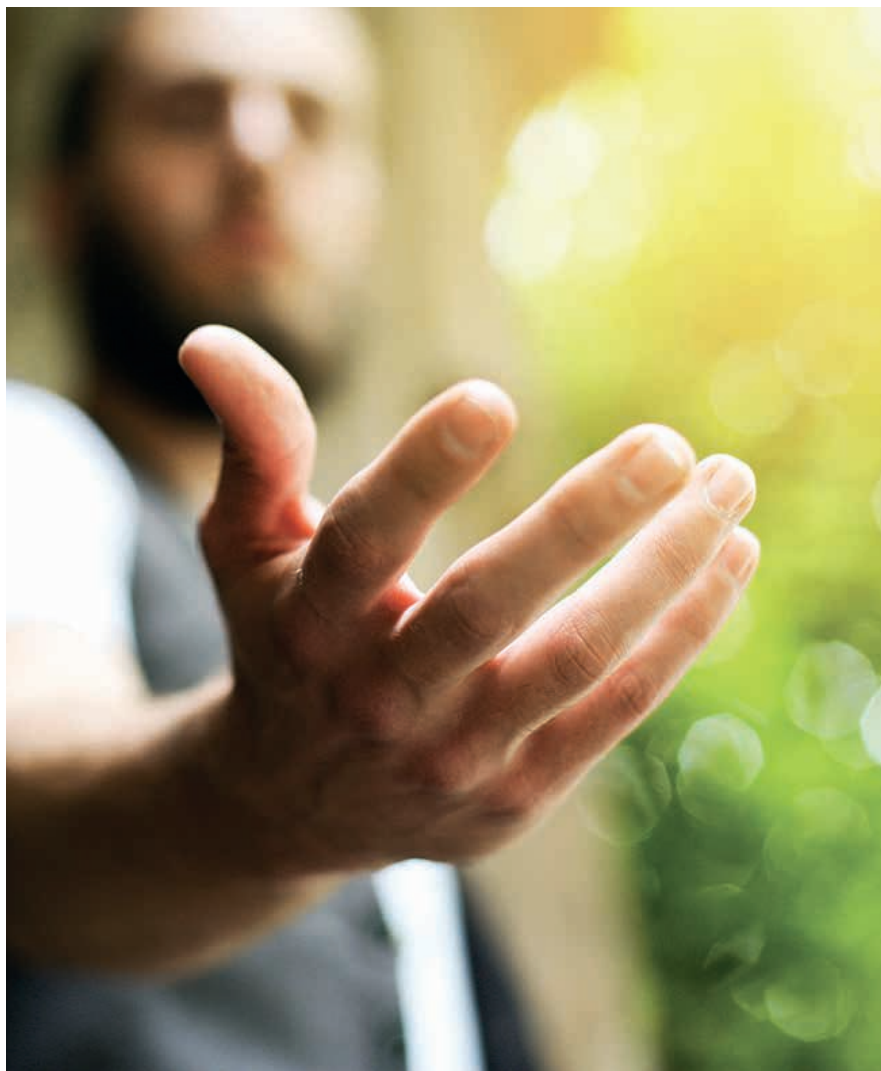




Psykose fra erfarers ståsted



”

Da jeg fant en annen forståelsesmodell, ble psykosene prøvelser jeg måtte jobbe meg igjennom for å komme til en ny bevissthetstilstand. Jeg møtte min egen frykt og gjennomskuet traumene som hadde villedet meg tidligere og ble kvitt paranoiaen og det som førte meg ut i mentalt kaos. I skrivende stund har jeg ikke brukt medikamenter på 18 år og ikke hatt psykotiske episoder på 13 år, dette til tross for diagnosen paranoid schizofreni, seks innleggelseser og tolv psykoseepisoder tidligere.

Jan-Magne Sørensen

Forord

Heftet er laget av medlemmer i Hvite Ørn med egen psykoseerfaring for å redusere tvang i de psykiske helsetjenestene. Prosjektet har blitt utarbeidet med midler i fra Helsedirektoratet. Det er tatt utgangspunkt i enkeltintervjuer med syv personer og to gruppeintervjuer med personer som har opplevd psykose en eller flere ganger. Hva som skal regnes som psykose eller ikke er omdiskutert og det virker som det er uenighet om hvor grensene går. Det er også ofte uenighet mellom dem som har erfart psykose og fagfeltet. Sykeliggjøring av sjeldne sinnstilstander er kanskje ikke riktig når vi ser at det finnes ulike forklaringsmodeller historisk, utfra ståsted, kultur og religion. Det som av fagfeltet regnes som hallusinasjoner ser andre på som spirituelle opplevelser eller utvidede sanseegenskaper. Det har vært viktig å ikke lage heftet for stort og tunglest, derfor vil det nok heller ikke kunne favne alt.

Innhold

- 05** [Hvordan oppleves psykose?](#)
- 06** [Hva er egentlig psykose?](#)
- 08** [Hvordan skal vi bli møtt?](#)
- 11** [Beslutningskompetanse/tilregnelighet](#)
- 12** [Behandling/ psykosehåndtering](#)
- 14** [Frihet til forvandling](#)



Hvordan oppleves psykose?

Psykosen er annerledes sinnstilstand der følelser blir forsterket. For noen kan det oppleves som en ekstase hvor man føler seg guddommelig eller sterkt spirituell. Den indre verden blir forsterket slik at det blir som drøm i våken tilstand.

Psykosen kan inneha et budskap om at noe i samfunnet bør endres. Mange mener de har gjennomskuet etablerte sannheter som er influert av løgn og vranglære. Noen føler at psykosen trigges av stress som kommer av frustrasjon over å gjennomskue falske konsepter som man føler seg forpliktet til å endre.

Mange opplever at de får kanalisert et budskap fra en høyere og sann bevissthet. Budskapet kommer som oftest i symbolspråk og gir rom for tolkning.

Det som er vanskeligst med psykosen er at vi har en tendens til å analysere symbolspråket og budskapet i en tillært kontekst,

noe som skaper forvirring og mere indre stress.

Det er også en utfordring at ubearbeidede traumer også kommer opp for dagen i psykosetilstanden. Dette er veldig skremmende og mange lar seg dessverre styre av sin egen frykt, noe som ofte får uheldige konsekvenser.

Man klarer ikke å ha fokus på enkelte oppgaver som å fylle inn skjemaer, lese oppskrifter og bruksanvisninger. Det kan være vanskelig å ha fokus på en slik måte som gjør at man kan oppfylle samfunnets krav når man har indre mas fra stemmer. Men det er ingen funksjonshemming, det er noe som stjeler oppmerksomheten med varierende grad, kanskje bare en begrenset periode. Det er noe som forstyrrer. Sansetrykk uten synlig rot i ytre opplevelse blir i dagens samfunn skyldt på sykdom og avvik istedenfor med anerkjennelse som naturlig menneskelig opplevelse.

Hva er egentlig psykose?

Av manges erfaring og spesielt fra dem som har klart å gjennomleve psykosene sine uten å bli medisinerert, er det her noen trekk som går igjen.

Psykosen er en oppvåkingsprosess, der man blir ført inn i en utvidet eller spirituell sinnstilstand. Det er en prøvelse som går ut på at man må lære seg å tenke på en ny måte. For å kunne stå i denne nye bevisstheten, må man møte sin egen frykt og gjennomskue sine traumer på en måte som gjør at man ikke lenger lar seg styre av frykt.

Årsaken til psykose er veldig sammensatt og det kan på en enkel måte forklares med at man blir overbelastet med

stress fra mange kanter. Både indre stress og stress fra omgivelsene. Stress fra ubearbejdede traumer og redsel, angst, usikkerhet, dårlig selvbilde og selvbebreidelser. For eksempel uavklarte forhold i jobben, studiet, foreningen, menigheten, venner og familie.

Mange lever med hallusinasjoner og ønsker ingen behandling for dette, men ønsker heller veiledning på hvordan man kan forholde seg til dette og leve med hallusinasjoner. Det finnes erfaring på hvordan dette kan gjøres.

Psykose er nødvendigvis ikke en tung sinnslidelse og må ikke overdramatiseres.



Hvordan skal vi bli møtt?

Det finnes ingen fasit som vil virke på samme måte for alle. Men noen sterke likhetstrekk er det dog. Å skape et tillitsforhold er viktig. Lytte med interesse og forsøke å forstå psykosens symbolspråk. Gi støtte for det som er sunt og forsøke å stille sokratiske spørsmål for å hjelpe klienten til å forstå sitt eget traume. Den eneste hjelp som vil vedvare er å føre klienten til selvinnsikt, gi vedkommende et trygt og sunt rammeverk og hjelpe klienten til å bli sin egen psykolog.

Selv om den psykotiske har sterke hallusinasjoner er ikke det i seg selv farlig eller nok til at noe er ute av kontroll. Det er hvordan hver enkelt forholder seg til sine hallusinasjoner/ symboler som er avgjørende i forhold til om tilstanden er under kontroll eller ikke. De aller fleste vet sitt eget beste på et eller annet plan.

Det er viktig at den psykotiskes virkelighetsopplevelse blir tatt seriøst og ikke blir latterliggjort, bortforklart eller sykeliggjort. En psykotisk person ser verden

i et annet perspektiv som krever en annen kommunikasjonsform enn for ikke-psykotiske personer. Man må kanskje ha vært psykotisk selv for å kunne lære seg denne kommunikasjonsformen.

Noen har funnet en tilnærming i naturreligioner eller det som ligger under fellesbetegnelsen sjamanisme. Det må uansett være et lovlig valg å lære seg å leve med det man opplever som en spirituell bevissthetstilstand.

Det skal i et hvert helseforetak være mulig å velge mellom medikamenter og medikamentfri behandling. Det skal være tilrettelagt for dette. Hvis ikke skal dem som ikke ønsker medikamenter få velge et alternativ i det private.

Det er ikke kriminelt å være psykotisk. Derfor skal man bli møtt av menige eller helsepersonell og om innleggelse er nødvendig skal transport skje med spesialutdannet personell og ikke politi. Politi skal kun brukes når det er dramatisk som i alminnelige politisaker.





Beslutningskompetanse/ tilregnelighet

I psykose kan man være både beslutningskompetent og tilregnelig. Det er ikke psykosen i seg selv som er avgjørende for dette. Man kan høre stemmer, se engler og UFOer, og likevel vite sitt eget beste. Om man har hallusinasjoner er ikke det en vrangforestilling, det er en reell opplevelse som ikke automatisk skal sykkeliggjøres.

Skal noen utenforstående bedømme om en person er utilregnelig i forhold til indre opplevelser må dette tas i et helhetlig perspektiv. Hvordan forholder man seg til sine hallusinasjoner? Hvordan er maktforholdet mellom stemmehøreren og stemmene? Er man styrt av frykt eller står man trygt i tilstanden?

Å mene at man har telepatisk kommunikasjon med noen betyr ikke at man er ute av kontroll eller ikke har beslutningskompetanse på andre forhold i livet.

Det er i det man adlyder autoritære stemmers ordre til å

skade eller drepe man mangler dømmekraft og kan være farlig og utilregnelig.

Hvis man for eksempel møter naboen og er overbevist om at naboen er djevelen og angriper naboen av den grunn, da er man utilregnelig.

Om en person hevder å være guddommelig, åndelig, spirituell eller har spesielle evner er det et lovlig livssyn og skal ikke sykkeliggjøres eller behandles mot noens vilje.

Det er veldig viktig å gi individuelle vurderinger og sette seg inn i hva som er det virkelige problemet før man starter noen som helst tiltak uavhengig av beslutningskompetansen. Enkelt forklart: Utilregnelighet eller beslutningskompetanse skal ikke avgjøres ved tilstand eller diagnose. Det må vurderes individuelt og ut i fra motivet til handlingene i hvert enkelt tilfelle.

Behandling / psykosehåndtering?

Dem som ønsker behandling med antipsykotika har et utbredt tilbud. Derfor bruker vi ikke energi på det her, annet enn å nevne at mange for enhver pris ikke ønsker bivirkningene fra antipsykotika og at mange har opplevd at andre terapier ikke når inn når en inntar antipsykotika.

Først og fremst trenger en psykotisk person en plass der en kan føle seg trygg sammen med trygge ansatte. Personer som selv har indre ro og tid og evne til å snakke om alt mellom himmel og jord. Det er viktig med mulighet for fysisk aktivitet, turer i naturen og kreativ utfoldelse. Det må være høy aksept for ufarlig galskap.

Med en trygg og god relasjon mellom behandler og pasient kan helbredelse skje. Hva som virkelig hjelper kan

være så mangt og være svært individuelt. Det at man har tro på en behandlingsform er nok viktigere enn hva slags behandlingsform det blir gitt.

Det kan være lurt å se psykosen i et flerdimensjonalt perspektiv, hvor tilsynelatende motsigelser kan få være en akseptert dikotomi. Tillate spiritualitet, forestillinger om inkarnasjon og at traumer kan ha rot i tidligere liv.

Når man er blitt paranoid lider man av høyt indre stress og har vanskeligheter med å forstå hva som kommer i fra et latent traume eller hva som er her og nå, i den fysiske virkeligheten.

Behandlingen bør spisses mot å redusere stress, og der det er mulig, fjerne det som stresser. Det kan være å lære seg å håndtere ytre kaos og



situasjoner på en bedre måte, slik at man ikke lar seg stresse lengre.

Av erfaring kan noen traumer håndteres med en indre reise der man gjennomgår en indre eksponeringsterapi. Noen ganger kan prosessen komme automatisk i en sterk drøm når man daglig jobber med å redusere sin egen frykt.

For øvrig, når man skal finne verktøy / behandlingsmetoder,

kan man ta utgangspunkt i suksesshistoriene til dem som har håndtert sine psykoser og blitt helt friske.

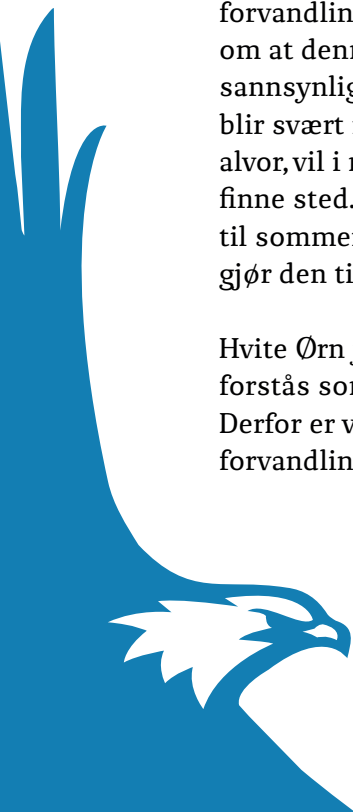
Mange er i stand til å håndtere sine psykoser selv. Det man da trenger er en trygg plass hvor det er aksept for å være litt gal. Der det er trygge mennesker som kan snakke om følelser, vet at utbrudd kan være helende og at raseri ikke er det samme som vold, men et rop om hjelp til å komme ut av undertrykkelse.

Frihet til forvandling

«Psykosen kan være et springbrett til mental forandring og åndelig vekst. Denne utviklingen er vanskelig å få til, når de som er rammet blir skremt opp, demonisert, sykliggjort, fornedret, krenket, tvunget og kneblet på det groveste.

Det er på tide å ta psykosetilstanden på alvor. I denne tilstanden ligger det et stort forvandlingspotensiale. I et samfunn hvor ideen om at denne tilstanden er en sykdom regjerer, øker sannsynligheten for at utviklingen for den enkelte blir svært negativ. Tar man derimot prosessen på alvor, vil i mange tilfeller en positiv forvandling finne sted. Akkurat som i forvandlingen fra larve til sommerfugl. Enkelt forklart blir psykosen det vi gjør den til i vår kultur.

Hvite Ørn jobber for at psykiske lidelser skal kunne forstås som positive og naturlige forvandlinger. Derfor er vårt slagord under ørnelogoen: "Frihet til forvandling".»



”

Etter mange år med depresjon utviklet jeg psykose etter at jeg fødte min sønn. Ekstrem søvn-mangel og frykt skapte fæle bilder i hodet mitt. Jeg tenkte at jeg ikke fortjente babyen. Jeg jobbet meg gjennom traumet mitt ved hjelp av EFT og hypnoseterapi. Til tider ble jeg også ”høy” og følte at alt var mulig. Jeg var Frodo i Ringenes Herre, og mange andre karakterer. Jeg var på en magisk helbredelsesreise! Gjennom psykosen ble jeg frisk fra depresjon.

Nora Graff Kleven



Hvite Ørn

Frihet til forvandling

**-en landsdekkende
medlemsorganisasjon for
og av personer med
brukererfaring av psykiske
helsetjenester og deres
pårørende**

Hvite Ørn Norge

Postadresse:

Thomles gate 4, 0270 Oslo

Telefon: **481 84 801**

Sekretariatet: **22 20 03 90**

E-post: **post@hviteorn.no**

www.hviteorn.no