

Mitt liv med en psykisk lidelse

I boken *Utenpå meg selv* skriver jeg om hvordan det var å være pasient, og hvordan jeg etter hvert ble frisk.

Tekst **Petter Nilsen**, forfatter av boken *Utenpå meg selv*



Boken *Utenpå meg selv* handler om mitt liv med en psykisk lidelse. Den handler om min opplevelse av å være syk, og hvordan jeg har blitt frisk. Jeg forteller blant annet om angst, depresjon, mestring, forsoning og hvordan jeg har opplevd behandlingen jeg har fått. Det har vært mange utfordringer på veien til å bli frisk, men jeg ønsker å formidle at det kan gå bra. Denne artikkelen inneholder utdrag fra fire av kapitlene i boken: Angst- og depresjonsmestring, Min psykiske lidelse, Veien tilbake til det normale liv, og til slutt et kapittel om innleggelseser.

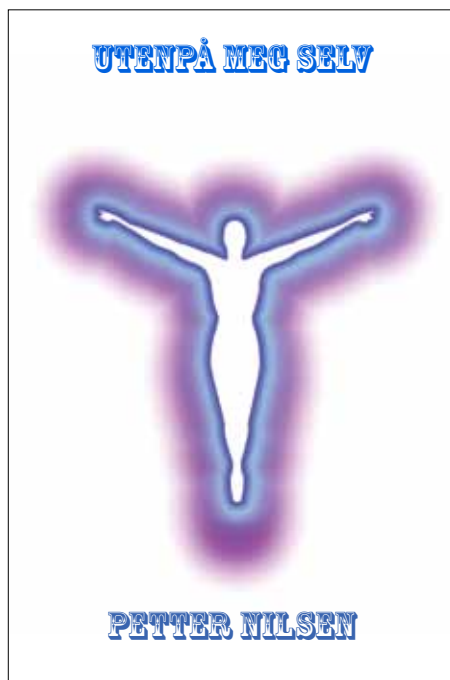
Jeg er utdannet grafisk designer, og har selv laget omslaget til boken *Utenpå meg selv*.

FORFATTER: Petter Nilsen forteller i boken *Utenpå meg selv* om hvordan det har vært å leve med sykdommen. Foto: Privat.

KAPITTEL

Angst- og depresjonsmestring

Jeg vil fortelle noe om problemene jeg har hatt med angst og depresjon, og hvordan jeg har mestret disse. I likhet med mange andre psykiatriske pasienter, har jeg til tider slitt mye med angst og depresjon. Dette som oftest før og etter en psykose. Dette har vært det som har trigget psykosen, og ligget i bunnen av min psykiske lidelse. Jeg har gått på angstdempende medisiner og medisiner mot depresjon. Dette har hjulpet meg på veien til å mestre disse problemene. Medisinene har dekket over den verste angsten, så jeg har klart å ta utfordringer og kommet tilbake til meg selv igjen. Ellers har jeg lært å mestre angsten, og ikke la den lede meg. Dette har jeg gjort ved å møte vanskelige situasjoner, og lært meg at angsten ikke er farlig. Det oppleves som ubehagelig, men er egentlig ingenting å være redd for. Dersom man «står i det» og ikke avslutter det man holder på med, går angsten over av seg selv etter hvert. Et angstanfall kan vare i bare noen minutter, men også i en del lengre tid. Etter hvert som man ser at angsten ikke er noe å frykte, vil den avta, og man mestrer den bedre for hver gang. Dette gir økt selvtillit og selvbylde, og man får en veldig god følelse etter å ha mestret dette. Angst kan også legge lokk på andre følelser som man kommer til ved å mestre angsten. Angst og depresjon henger også ofte sammen, så ved å mestre angsten forsvinner også ofte depresjonen. Jeg tror en del unngår situasjoner som gir angst, og da utvikler man en angst for angsten. Dette trigger bare angsten mer, og man får større problemer med å mestre den. Dette kan igjen gjøre en mer deprimert, og man kommer inn i en ond sirkel. Sykdomsinnsikt og sykdomsaksept kan være viktige faktorer for å mestre dette. Selv har jeg både innsikt og har akseptert sykdommen min. Dette skal jeg fortelle mer om senere. For å mestre angsten tok jeg utfordringer gradvis og lærte meg selv å kjenne bedre. Jeg merket da om jeg trengte litt tid til å hente meg inn, hvis jeg hadde vært veldig aktiv og tatt mange utfordringer. Dersom man har noe å gjøre og å være opptatt av, får man mindre tid til angsten. Dette kan være å trene eller holde på med en hobby. Da er man opptatt av det man gjør, og har ikke så mye tid til å se for mye inn i



seg selv. Dersom en har for mye ledighet, tror jeg det er lettere for angsten å slippe til, og en trenger noe som bryter opp mønsteret. For å mestre angst, har jeg sagt til meg selv at angsten ikke er farlig når den har stått på. Dette har gjort at jeg ikke har fryktet den lenger, men bare latt den komme. Da går den som sagt over av seg selv og man får en god mestringsfølelse.

KAPITTEL

Min psykiske lidelse

Jeg vil nå fortelle litt mer om min psykiske lidelse, og hvordan den har utartet seg. Jeg har diagnosen Paranoid Schizofreni, og fikk denne stadfestet etter min siste innleggelse. Det er et veldig bredt spekter innenfor denne diagnosen, og jeg har en mild variant av sykdommen. Jeg har hatt to psykoser, men hatt veldig god effekt av medisiner. Når jeg har vært psykotisk, har jeg isolert meg og vært paranoid og redd noen var ute etter meg. Jeg var også redd for om familie og venner ville meg vondt, og stolte ikke på de rundt meg. Dette

bunner i depresjon og angst som har utviklet seg til psykoser. Når angsten og depresjonen har blitt for mye å håndtere, har jeg skapt meg en indre verden som ikke stemmer overens med virkeligheten. Dette har jeg nok gjort for å beskytte meg selv mot de vonde følelsene og tankene jeg har hatt å stri med. Når jeg har vært syk, har jeg vært svært lite aktiv og prøvd å bli frisk på egen hånd. Jeg har derfor ikke villet ta imot hjelp, eller snakke med noen. Dette skyldes nok også at jeg ikke har hatt overskudd til å være sosial, og ikke orket møte folk. Når foreldrene mine har ringt, har jeg unnlatt å ta telefonen, og ville heller ikke åpne når de ringte på døren. Jeg har vært redd for å miste kontrollen og redd for hvor dårlig jeg kunne bli. Når jeg har pratet med behandlere, har det vært usikkert om jeg hører stemmer eller ikke. Selv mener jeg at jeg hører tankene mine inni hodet mitt, og jeg vet at det er mine egne tanker. Jeg oppfatter det ikke som stemmer utenfra, og jeg vet det er jeg som har en indre dialog med meg selv. Det oppleves ikke som skremmende, og er heller ikke spesielt slitsomt, med mindre jeg tenker veldig mye. Når jeg syk mister jeg virkelighetskontakt og blir mistenksom på omgivelsene rundt meg. Dette gjør at jeg på en måte «kobler ut», og ikke ønsker kontakt med mine nærmeste. Når de ringer og spør hvordan det går, oppfatter jeg det som mas og mener at de ringer for mye. For at ikke angsten skal ta helt overhånd, må jeg derfor la være å svare og være for det meste for meg selv. De forsøker da å få meg innlagt, eller å få meg til å prate med noen. Dette ønsker jeg ikke, og det blir en vanskelig prosess for foreldrene mine. Jeg mister interesse for det jeg liker til vanlig, og driver ikke med hobbyer som jeg holder på med ellers. Jeg har også vært redd for om jeg ville bli så dårlig at jeg ville gjøre meg selv noe. Jeg har hatt vrangforestillinger knyttet til de rundt meg, men ikke til personer jeg ikke kjenner. Første gang jeg fikk psykose var jeg redd for om faren min hadde kreft. Jeg mente han ikke gikk ofte nok til legen, og trodde det var han som var syk. Ved siste tilfelle av psykose var jeg redd for min egen fysiske helse. Da var jeg redd jeg selv hadde fått kreft, eller en annen form for alvorlig sykdom. Andre gang jeg fikk psykose var det lettere å håndtere det enn

første gangen. Ved første tilfelle fikk jeg sjokk, og skjønte ikke hva som hendte. Dette er også relatert til min psykiske lidelse, at jeg ikke klarer selv å se at jeg er syk. Jeg vil også klare å bli frisk på egen hånd, og tror da at hjelpen jeg kan få ikke er til det beste for meg. Vennene mine lurte da på hva som skjer, og hvorfor jeg plutselig ikke tar noe kontakt eller er noe sosial. Da jeg fikk psykose første gang, var jeg redd for om noen var ute etter meg når jeg var ute på byen. Det var ingen grunn til at noen ville meg noe vondt, men jeg dannet meg en egen oppfatning om hvorfor de ville det. Dette mønsteret klarte jeg ikke bryte opp på egen hånd, og ble redd for å gå ut døren. Vanligvis er jeg ikke mistenksom eller redd for fysisk sykdom. Jeg er også veldig aktiv og har mange hobbyer jeg liker å holde på med. Når jeg er syk sliter jeg også med søvnen og har nedsatt matlyst. Jeg føler meg også veldig tung, og har som sagt ikke overskudd til noe særlig. Jeg får det også veldig vanskelig økonomisk, og betaler ikke regninger. Vanskelig økonomi har vært en sentral faktor ved samtlige sykdomstilfeller. Det stresser meg opp å ikke ha kontroll på økonomien, og jeg ender med ikke å ha oversikt i det hele tatt. Jeg er da heller ikke i stand til å få meg noen jobb, og det blir et veldig negativt mønster. Dette har også blitt et problem etter at jeg har blitt skrevet ut fra sykehus. Jeg tror dette er et problem veldig mange med en psykisk lidelse sliter med. Det er et veldig skille mellom hvordan jeg fungerer uten og med medisiner. Uten medisinene har sykdommen tatt overhånd, og jeg klarer ikke selv se at det er en sykdom. Så fort medisinene har begynt å virke, klarer jeg veldig godt å skille mellom hva som er relatert til sykdommen og ikke. Selv om jeg har diagnosen Paranoid Schizofreni, har jeg ikke mange av symptomene som kjennetegner de mest alvorlige tilfellene. Jeg har ingen kronisk angst eller depresjon, og fungerer veldig godt i det daglige. Jeg har også fått veldig stor livserfaring, og lært mye som kanskje mange andre ikke har. Derfor tror jeg at også de som ikke har en psykisk lidelse kan lære mye av meg. Jeg er en veldig dyp person som alltid har vært grublende, så det har nok vært en del av meg. Det har bare fått utslag etter hvert som jeg ble voksen. Jeg er en veldig kreativ person, og



det har nok sammenheng med min sårbarhet for psykoser. Mange som har lidelsen jeg har, er ofte kreative, og det kan trigge en slik sykdom. Jeg ser derfor at den er en naturlig del av meg, siden jeg er den personen jeg er.

KAPITTEL

Veien tilbake til det normale liv

Når man har en psykisk lidelse kan veien tilbake til det normale liv ofte være lang. Etter å ha vært innlagt og opplevd mye vondt, er det tøft å ta fatt på veien videre i livet. Man har mange vonde følelser. En del gir opp fordi de tenker at livet er over siden de har hatt en psykose. De mister troen på å kunne leve et godt liv og klare å ha jobb. Noen er også såpass syke at det er vanskelig å nå det målet. Desto lenger man er innlagt, desto vanskeligere er veien tilbake til å fungere i et normalt liv. Man opplever noe som endrer livet, og kan gjøre at man ikke får det livet man hadde drømt om. Man blir også preget av å være innlagt på psykiatrisk sykehus over tid, og man trenger å tilpasses gradvis tilbake til samfunnet igjen. Man har også en sykdom, noe som gjør at man må ta litt ekstra hensyn til seg selv. På veien tilbake til det normale liv er det flere tiltak som kan hjelpe. Problemet er nok at en del takker nei til disse fordi de ikke har troen på at det vil hjelpe. Da er det vanskelig å komme i gang og få begynt på veien tilbake til livet. Selv har jeg takket ja til flere tilbud jeg har fått, og jeg har sett at disse har hjulpet. Jeg har også tatt medisiner som foreskrevet, noe en del ikke vil. Dette fører til at man blir dårligere igjen og kan havne tilbake på sykehus. Det er nok også viktig å forsøke å være positiv og se lyst på fremtiden. Dette kan tenne en gnist som gjør at man bestemmer seg for å prøve å gjøre noe med situasjonen man er i. Jeg har fått veldig støtte fra familien min, noe som har hjulpet meg veldig på vei. Men mye av årsaken til at jeg har kommet så langt, er nok at jeg har jobbet veldig med meg selv. Jeg har innsett at ingen andre kan klare dette for meg, og bestemt meg for å klare det selv. Jeg har også hatt veldig god effekt av medisiner, og hatt veldig lite bivirkninger. Når det gjelder dette har jeg kanskje vært noe heldig, men også innstilt på at medisinerne hjelper. Der-

som man er mot medisiner blir det vanskeligere å hjelpe seg selv. Når jeg har vært på behandlings- og rehabiliteringspost har jeg tatt tak i problemene, og sett at jeg burde kjenne litt på det vonde da jeg var der. Jeg har hele tiden hatt som mål å klare meg selv, men for å nå det målet måtte jeg først kjenne på det vonde. Jeg måtte lære meg å mestre dette og finne ut hvordan jeg skulle gå frem for å nå mine mål. Det var viktig at jeg satte meg små mål, og jeg vokste på å klare å nå disse. Hvis det gikk litt i motbakke av og til, mestret jeg dette, og lærte meg selv å kjenne bedre. Det er nok en del som ikke våger ta utfordringer fordi de frykter at det kan bringe frem vonde følelser. Da får man ikke bearbeidet følelsene eller kommet seg videre. Man må selvsagt først bli såpass frisk at man kan ta fatt på veien videre, men at man har den rette innstillingen tidlig har mye å si. Jeg har også erfart at en del mener de hadde det bedre da de var psykotiske, og mener de har fått det verre etter å ha fått behandling og medisiner. Da tror jeg det kan være viktig å fokusere på at man fungerer bedre, og har et langt mer innholdsrikt liv når man går på medisiner. For meg er det hvert fall veldig stor forskjell på hvordan jeg fungerer uten og med medisiner. Jeg tror det er mulig for flere å kunne leve et tilnærmet normalt liv med sin sykdom, og jeg håper at min historie kan hjelpe dem til å se hvordan. Selv om man har hatt en psykose, behøver som sagt ikke livet være over, og man kan finne veien tilbake til et godt og normalt liv.

Å leve normalt med en psykisk lidelse

Jeg har, i likhet med mange andre, klart å leve et normalt liv til tross for min psykiske sykdom. Dette er noe jeg verdsetter, og jeg er glad for at jeg fungerer så godt som jeg gjør. Jeg lever et tilnærmet normalt liv, men må ta litt ekstra hensyn til meg selv av og til. Dersom jeg blir sliten kan jeg ha behov for en «time out» og hente meg inn igjen. Jeg bruker litt medisiner, men klarer alle ting som folk uten en psykisk lidelse klarer. Med min erfaring har jeg også lært mye om meg selv og livet, og tror jeg stiller sterkere enn enkelte andre. Jeg vet hva som er viktig for meg, og setter pris på at jeg kan gjøre disse tingene. Etter at jeg ble skrevet ut fra behandlingsposten i 2009, har jeg bodd for meg selv og hatt jobb. Jeg har også hatt mye sosial

kontakt med venner og familie, og hatt hobbyer jeg har drevet med på fritiden. Ellers har jeg tatt vare på helsen min ved å trene og ha et sunt kosthold. Også etter min innleggelse i 2003 fikk jeg meg jobb og levde et tilnærmet normalt liv. Jeg tok også utdanning og ble grafisk designer. Deretter startet jeg et enkeltmannsforetak og jobbet som assistent i en skolefritidsordning. I dag reiser jeg rundt og holder foredrag, og deler min historie på andre måter også. Jeg har vært med på en minidokumentar, og delt erfaringer ved intervjuer og publisering av artikler. Jeg har som sagt mye kontakt med venner og familie, og er en sosial person. Av og til har jeg fester i leiligheten min, og samler venner og bekjente. Jeg kan ha et noenlunde normalt forhold til alkohol, men bør være noe forsiktig. Dette passer meg bra siden jeg har et fornuftig forhold til alkohol. Jeg har en nevø og en niese som jeg er ofte sammen med og som jeg pleier å passe av og til for broren min. Det siste året har jeg jobbet i en bolig for psykisk utviklingshemmete, og syntes det var veldig givende. Jeg ønsket å jobbe med mennesker, men sluttet der for å skrive denne boken og holde foredrag. Når jeg har gått til psykolog har jeg fått høre at jeg klarer mer enn mange andre, også de uten en psykisk lidelse. Dette kommer nok av at jeg er en aktiv person, og ikke liker å gå særlig lenge uten å ha noe å gjøre. Derfor har jeg prøvd å få meg jobb veldig fort etter endt utdanning, og så fort jeg har blitt frisk etter innleggelse. Når jeg har holdt foredrag har enkelte sagt at det er gøy å høre at jeg har de samme livsverdiene som dem som ikke har hatt noen psykisk lidelse. Jeg ønsket også å klare meg selv ved å bo for meg selv, jobbe og leve det anser som et godt liv. Det at jeg hele tiden har hatt dette målet, har nok bidratt en del til at jeg har klart det. Alle har kanskje ikke dette som mål, men sier seg fornøyd med en annen livssituasjon. Noen ønsker heller å klare seg uten medisiner, enn å leve tilnærmet normalt med dem. Dette har jeg forståelse for siden mange har bivirkninger som følge av medisinene. I dag går jeg ikke lenger til behandling, men bruker fastlegen min som følger meg opp. Jeg går til han en gang i blant, og tar blant annet blodprøver. Dette er en ordning jeg er veldig godt fornøyd med, og jeg har fått et godt forhold til fastlegen min. Han fulgte meg opp da jeg var syk, og kom hjem til meg ved en

anledning. For å klare det jeg har klart, er det viktig å ta utfordringer og å prøve og feile litt. Jeg har gjort dette, og til slutt funnet den balansen som gjør at jeg kan leve et normalt liv.

KAPITTEL Innleggelser

Jeg skal nå fortelle noe om mine innleggelser på psykiatrisk sykehus. Jeg har hatt tre innleggelser og noen opphold på rehabilitering- og behandlingspost. Den første innleggelsen skjedde da jeg bodde i Stavanger hjemme hos foreldrene mine. Jeg var da 19 år gammel og hadde sluttet på videregående skole. Som jeg har nevnt tidligere, hadde jeg også slitt en lang periode med angst og depresjon. Dette endte da med en frivillig innleggelse, da det var behov for akutt behandling. Da jeg kom inn på sykehuset var jeg veldig redd og jeg visste ikke hva jeg gikk til. Problematikken var da angst og depresjon, og jeg var ikke like alvorlig syk, som ved mine to senere innleggelser. Jeg ble henvist til en psykiater på sykehuset som jeg fort fikk veldig tillit til. Da jeg hadde fått tilliten føltes det trygt at jeg var kommet til et sted der jeg ville få hjelpen jeg trengte. Jeg følte jeg trengte en ny start, og at jeg fikk starte med blanke ark. Psykiateren min hadde en lang samtale med foreldrene mine og meg, og fant fort ut hvorfor jeg hadde panikkangst og var deprimert. Han mente det kom av at jeg har nedsatt hørsel, og hadde utviklet en usikkerhet i sosiale sammenhenger. Dette hadde deretter utviklet seg til angst for sosiale settinger som gjorde at jeg isolerte meg. At han sa dette var mye av grunnen til at jeg fikk veldig tillit, siden jeg egentlig visste at dette var problemet selv. Behandleren sa derfor at jeg bare måtte begynne å bruke høreapparat og få angstdempende medisiner. Han mente da at jeg ville begynne å føle meg bedre etter kort tid. Jeg gjorde som han sa, og merket at det var en lettelse å fungere godt i sosiale sammenhenger ettersom jeg hørte hva som ble sagt. Det førte til at jeg sosialiserte meg med de andre på posten, og følte meg tryggere på meg selv. Jeg trengte ikke lenger anstrenge meg for å høre hva som ble sagt, og føle på at jeg ikke fikk med meg alt. Etter en ukes tid kom jeg meg veldig, og psykiateren min mente jeg



kunne bli skrevet ut et par uker senere. Den siste uken var jeg innlagt som dagpasient, og vi begynte å snakke om hva jeg skulle gjøre framover. Vi hadde da et møte sammen med foreldrene mine, og det ble foreslått at jeg kunne begynne på folkehøyskole. Selv var jeg noe skeptisk til dette, fordi jeg mente det ville bli for sosialt for meg. Behandleren min sa at jeg kunne bruke noe tid til å tenke på det, og finne litt mer ut av hva ett år på folkehøyskole innebar. Han mente at jeg ville ha veldig godt av et veldig sosialt miljø, ettersom jeg hadde levd veldig isolert en stund. Faren og moren min var også enige i dette, og mente at jeg ville ha veldig godt av et år på folkehøyskole. Jeg tenkte på dette en ukens tid og fant ut av at jeg syntes det kunne være spennende å prøve noe helt nytt. Det som skremte meg litt først begynte å virke spennende og gøy. Jeg bestemte meg da for å ta et år på folkehøyskole på Vestlandet. Dette året skulle vise seg å bli veldig bra, og jeg lærte der å kjenne meg selv bedre. I begynnelsen var jeg noe urolig, i og med at jeg ikke var vant til å være så sosial. Ettersom jeg begynte å trives, så jeg at jeg hadde tatt en riktig beslutning. Jeg fikk mange nye venner, og likte godt å bli kjent med folk fra andre steder i landet. Dette ga meg økt selvtilitt, og gjorde at jeg fikk et veldig begivenhetsrikt år der.

Etter at jeg var ferdig på Folkehøyskolen, tok jeg ferdig videregående skole som privatist i Bergen, og flyttet etter hvert til Stavanger igjen. Jeg bodde en stund hjemme hos foreldrene mine, og studerte noen fag en tid. Jeg hadde hele tiden hatt oppfølging fra psykiateren min og gått i terapi hos ham. Dette hadde jeg altså gjort fra jeg var 19 til jeg ble 23. Etter å ha bodd hjemme noen måneder, fant jeg ut at jeg ville bo for meg selv, og leide meg en leilighet. Det gikk bra med meg så lenge jeg hadde studiene å være opptatt av. Etter at studiene var ferdige og jeg strøk på eksamen, hadde jeg vanskelig for å komme meg ut i jobb. Jeg kjente heller ikke mange i byen og ble værende mye alene. Samtidig begynte jeg å gå på byen alene, og hadde ingen å være sammen med. Det var noen episoder hvor jeg hadde drukket for mye alkohol og kom i klammeri med noen ute på byen.

Ettersom jeg ikke hadde noen å prate med dette om, ble jeg etter hvert redd for å gå ut på byen, og fryktet at noen var ute etter meg. Dette skyldes blant

annet at jeg ikke hadde noen å få tilbakemelding fra om at det ikke var slik. Jeg fortalte til foreldrene mine at jeg var redd noen var ute etter meg, og de ba meg si dette til behandleren min. På dette tidspunktet begynte jeg å bli dårligere, og jeg ble sittende mer og mer alene. Foreldrene mine skjønte at jeg var blitt syk, men ventet til jeg hadde pratet med behandler for å se hva han sa. Behandleren min skjønte fort at jeg var paranoid, og foreskrev en resept på Zyprexa. Siden jeg var syk, trodde jeg han ikke mente at jeg skulle ta de, og at han egentlig mente noe annet. Foreldrene mine ble veldig bekymret, og konfronterte meg med at jeg var syk. De prøvde å få meg med til legevakst for å få meg innlagt, men dette ville jeg ikke frivillig. Jeg mente jeg egentlig ikke var syk, selv om jeg hadde mye angst og var deprimeret. Etter en stund fikk likevel faren min meg med til legevakten, der jeg fortalte hvordan jeg følte det og hva jeg tenkte. Legevakten skjønte da at jeg hadde en psykose, og sa jeg måtte bli innlagt. Jeg kunne enten bli med frivillig i sykebil, eller så måtte politiet ta meg med. Siden jeg ikke ville bli med frivillig, endte det med at politiet tok meg med og at jeg ble tvangsinnlagt. Dette foregikk uten spesielt mye dramatik, og jeg følte det egentlig som en lettelse å vite at jeg ville få hjelp. Da jeg kom inn på sykehuset var behandleren min på ferie, så jeg hadde samtaler med en del forskjellige behandlere. De prøvde å få meg til å ta medisinen, men dette ønsket jeg fortsatt ikke. Dette skyldtes nok blant annet at jeg ikke så at jeg selv var syk. Jeg klarte ikke se at jeg trengte være innlagt, og hadde på det tidspunktet ikke noe tillit til behandlingssystemet. Fortsatt var jeg redd for om noen var ute etter meg, og jeg tenkte at de rundt meg ikke ville meg noe godt. Da jeg ikke tok medisinen, endte det med tvangsmedisinering. Dette opplevde jeg der og da som veldig oppskakende, men har sett i ettertid at det var nødvendig. Da psykiateren jeg hadde gått i terapi hos kom tilbake, kom også tilliten min tilbake. Jeg tok medisinen og begynte å komme meg raskt. Jeg så at jeg var syk, og tok imot den hjelpen jeg fikk. Jeg var da innlagt i tre måneder før jeg hadde et opphold på en rehabiliteringspost. Dette skal jeg fortelle om senere. Først vil jeg fortelle om min tredje og siste innleggelse. Denne innleggelsen fant sted i Oslo da jeg var 28 år gammel. Jeg

flyttet fra Stavanger til Oslo da jeg var 26 år, og begynte på utdanning til grafisk designer. Familien min flyttet også til Oslo, også bodde mange av vennene mine her. Jeg hadde da jobbet noen år som budbilsjåfør i Posten i Stavanger, og fant ut at jeg ville ta en utdanning. Jeg hadde vært stabil i fem år, men gikk på noen medisiner. Da jeg holdt på med utdannelsen, fant behandleren min ut at jeg kunne trappe ned på disse. Det var fortsatt behandleren min i Stavanger som fulgte meg opp, og som jeg hadde samtale med av og til. Jeg trappet ned på medisiner, og det gikk veldig fint en stund. Det var da jeg var ferdig med utdannelsen og skulle ut i jobb at det begynte å bli vanskelig. Noen av årsakene til dette var at jeg trappet ytterligere ned på medisinene, samtidig som jeg hadde vanskelig med å få jobb. Jeg startet et enkeltmannsforetak og jobbet som vikar i en skolefritidsordning. Etter hvert som jeg fikk flere oppdrag med firmaet, valgte jeg å satse på dette og sluttet i vikarjobben. Jeg måtte ta meg av å skaffe kunder, fakturere og føre regnskap. Dette ble etter hvert for mye å tenke på, og jeg begynte å bli veldig stresset. Samtidig ble det lite annen sosial kontakt enn den i forbindelse med firmaet. Dette gjorde at jeg etter hvert ble mistenksom på om kunder kom til å betale og om jeg kunne stole på dem. Det endte med at jeg sluttet å jobbe med firmaet, og igjen trakk meg tilbake fra sosiale relasjoner. Når foreldrene mine ringte meg kunne det gå flere dager før jeg ringte dem tilbake. Etter hvert tok jeg ikke telefonen og ringte ikke tilbake i det hele tatt. De skjønnte da at jeg var blitt syk igjen, og ringte behandleren min i Stavanger. Han sa jeg ville bli frisk, bare jeg fikk den rette behandlingen. De måtte bare sørge for at jeg ble innlagt eller møte til time hos en psykiater. Dette ble en vanskelig og lang prosess for dem siden jeg ikke ville komme frivillig. De prøvde det de kunne for at jeg skulle få hjelp, men opplevde det som veldig vanskelig. Det kom sykepleiere og annet helsepersonell opp til meg, men jeg ville ikke snakke så mye med dem. Dette pågikk en god stund før noen skjønnte alvoret og tok affære. Det kom da blant annet noen sykepleiere opp til meg og sa jeg måtte bli med til et sykehus. Enten kunne jeg bli med dem frivillig, eller så måtte politiet ta meg med.

Denne gangen ble jeg med frivillig og det foregikk uten dramatikk. Sykepleierne som kom til meg sa at jeg kanskje bare trengte å prate med noen eller være der noen dager. Dette gjorde nok at det var lettere å få meg med. Jeg følte meg også såpass sliten etter å ha kjempet mot blant annet angst, at jeg syntes det var en lettelse å få hjelp. Da jeg kom inn på sykehuset, ringte jeg foreldrene mine som kom og besøkte meg. Kontakten vi hadde mistet tok vi raskt opp igjen. På dette tidspunktet gikk jeg fortsatt på 2,5 mg Zyprexa, og trappet opp mens jeg var innlagt. Jeg kom inn på en post, og fikk en behandler som jeg fikk veldig tillit til. Etter hvert som jeg trappet opp på medisinene, ble jeg raskt bedre, og var denne gangen innlagt i tre uker. Behandleren min på sykehuset mente jeg hadde en veldig mild variant av sykdommen, og at jeg ville bli frisk. Han sa at man kan få diagnosen Paranoid Schizofreni dersom man har en psykose som vedvarer lenge nok, uten at man har de mest alvorlige symptomene som kjennetegner sykdommen. Altså er det et veldig bredt spekter innen diagnosen Paranoid Schizofreni. Jeg ble som sagt skrevet ut etter tre uker da legen min mente jeg hadde kommet meg veldig raskt. Han tilbød meg da et opphold på en behandlingspost hvor jeg kunne være dagpasient i en periode for å få en myk overgang til å bo for meg selv igjen. På dette tidspunktet følte jeg meg såpass frisk at jeg ønsket å flytte rett hjem og klare meg selv. Vi ble da enige om at jeg skulle få et tilbud fra en psykolog og få oppfølging. Dette sa jeg at jeg ville takke ja til, og ble skrevet ut fra sykehuset. Etter at jeg var skrevet ut og bodde hjemme, oppsto det likevel noen problemer. Dette førte til et opphold på behandlingsposten, som jeg skal fortelle mer om nå. ■

Les mer i boken «Utenpå meg selv».
Den selges hos www.haugenbok.no.

