

Fra kaos og forvirring til virkelighet og håp -en historie om å overleve og overvinne stemmer

Anita Hamre

Det er en høstdag i 1973 og klasse 5 a har hatt skolegang i et par måneder etter sommerferien. Faget denne timen er matte og elevene har fått noen oppgaver som skal løses. Alle konsentrerer seg, og den eneste lyden er armer som går opp og ned i lufta og en svak mumling mellom en elev og læreren. Ellers er alt stille som i graven. Plutselig brytes tausheten og en stol skrapes mot gulvet og faller bakover. Ei jente springer ut av klasserommet med en rød - og grønnrutete ransel halvveis på slep. Hun springer i nesten et helt døgn før hun trøtt og sliten kommer tilbake til skolen dagen etter. Det bærer rett opp til rektors kontor der "ugla", som hun blir kalt, sitter og stirrer med harde øyne. Eleven blir avhørt om det som har skjedd siste døgn. Hun tør ikke åpne munnen, er stille som en østers. Rektor smeller med tasteret på en grønn skrivemaskin som ruver på det store bordet mellom dem. Det lyder som et maskin-

gevær. Plutselig stanser lyden av geværet og stillheten blir brutt av at papiret trekkes ut av skrivemaskinen. Det er som om noe revner fullstendig inni jenta, hun sitter skrekkslagen og bare ser framfor seg. "Ugla" sier til jenta at hun skal ta dette med hjem til sin mor og be henne lese det og skrive under, så skal hun ta det med tilbake på skolen dagen etter. Nå er løpet virkelig kjørt for jenta. Denne jenta er meg.

Det med å finne fram til første gang jeg hørte stemmer ble ganske viktig for meg. Etter 6 års arbeid med stemmehørere har jeg kommet fram til at dette er viktig for mange som hører stemmer. Det som vi med sikkerhet kan si er at en stemmehører har hatt en traumatisk opplevelse en eller flere ganger i sitt liv. Mange har også hatt en opplevelse av å "møte veggen", enten ved en skilsmisse, tap av en nærstående person eller på annen måte hatt det vanskelig. Noe som går igjen er mangel på

søvn og mye stress. (Definisjon på stress er når du mister kontrollen på hva du skulle ha gjort i løpet av en dag. Du kan ellers godt ha kjempe-mye å gjøre, men allikevel beholde en viss form for kontroll og oversikt.)

I mitt tilfelle var det posttraumatisk stressyndrom som gjorde at jeg begynte å høre stemmer. Det å høre stemmen til en av mine overgripere gjorde meg så redd at den eneste muligheten jeg hadde var å rømme og komme meg fortrest mulig til et av mine gode gjemmesteder. Slik fortsatte livet mitt til jeg virkelig fikk øynene opp for rusen og dens virkning. En ting var at det var lettere å overleve selve overgrepet, noe som var fysisk vondt, men jeg fikk på en måte litt kontroll over stemmene også. Selv om de var der, var jeg ikke fullt så redd dem. Jeg brukte alt jeg kom over av A- og B-preparater, pluss det som ellers var tilgjengelig.

Av og til prøvde jeg å ta meg sammen. Jeg jobbet litt, og begynte på sosialhøyskolen - men etter to år raste det utpå igjen. Alltid var stemmene der og bestemte og kommanderte, hva jeg skulle gjøre og si, og hva jeg skulle gjøre med kroppen min. Jeg mistet meg selv helt og holdent. Ikke visste jeg hvilke mål jeg hadde for livet, det eneste som

sto i hodet på meg var at jeg skulle bestemme selv når og hvordan jeg skulle dø.

For å gjøre en lang historie kort kom jeg meg ut av rushelvetet og fikk et veldig godt ettervern. Jeg kom meg ut i ordinært arbeid, begynte på ordinær skole. Da jeg sto med eksamenspapirene i grunnfag i sosialpedagogikk og psykologi, følte jeg meg litt stolt. Dette ble revet fort ned av stemmene som mente at jeg bare var et null og at jeg hadde jukset meg gjennom skolegangen, noe jeg selvfølgelig trodde på. Det siste året jeg var i ordinært arbeid var, unnskyld uttrykket, et sant helvete. Jeg hadde ikke rusen å ty til, og ikke kunne jeg si til noen at stemmene hadde tatt tilbake kontrollen over livet mitt. Ingen visste om at jeg hørte stemmer, for jeg ville ALDRI bli oppfattet som gal. Enden på visa var at jeg dro fra hjembyen ned til Sørlandet for å ta livet av meg.

Av en eller annen grunn gikk det ikke som jeg hadde tenkt. Jeg ble tvangsinnlagt og var 8 måneder på en akuttavdeling. Jeg ble skrevet ut med en masse medisiner til en leilighet jeg knapt nok kjente. I 10 år ble jeg det noen kaller svingdørspasient. Det var mange oppturer, men mest nedturer. For å gi dere et lite innblikk i hvordan det var for meg

som pasient har jeg skrevet dagboknotater og sammenholdt disse med behandlernes tanker om hva som skjedde da jeg dissosierte kraftig.

*DAGBOKNOTAT FEBRUAR 1979
SKREVET AV ANITA H. (I AND-
RES VIRKELIGHET VAR DET
FAKTISK 1997):*

Her jeg er nå er det ganske artig å være, spesielt når Mariann er her. Hun sier så mye rart. Det morsomste var da hun spurte om jeg visste hvem Drude var. Det er ingen som kan hete det. Mariann gjør meg litt forvirra også. Hun nevnte opp en hel masse navn jeg ikke kjenner til. Hun sa jeg hadde en fostermor som heter Lise. Hun var her forresten i dag. Jeg kjente igjen stemmen, men kunne ikke plassere henne noe sted. Lise fortalte også om noen gardiner vi hadde sydd, men jeg kan jo ikke sy. Hva holder de egentlig på med? De sier jeg har fått ny lege, Liv Kari. Jeg skal visst til henne i morgen. Kanskje hun kan hjelpe meg med det vonde i underlivet? Hva er det egentlig som skjer her? Mariann fortalte mye om Johansen, Andersen og mora mi. Hvordan kan hun vite så mye uten at hun har spionert eller er med i deres klan? Stemmene sier de ikke er redde for noen av dem, men det er jeg.

DAGEN ETTER:

I dag er det mandag og det har vært en doktor her. Først virket hun OK, men så kom'a med noen bilder som gjorde meg så forvirra. Jeg har kasta dem nå så jeg slipper å se på dem.

Det av farmor og meg har jeg ikke kasta. Hun ser gammel ut. Sissel ringte Lise, så snakka jeg litt med henne om at jeg ble så forvirra av alt det de sa til meg. Jeg vil bare dø. Lise sa at hun ringer meg i morgen. Gud, tenk om jeg ikke får bli her til i morgen. Jeg er dritredd for at de skal finne ut at jeg er under 18 og at de skal sende bud på politiet. Alle spør om hvor gammel jeg er, blir redd av det. Jeg orker ikke bli hentet av politiet og kjørt hjem igjen. JEG VIL ALDRI HJEM IGJEN!!!! Jeg er redd jeg kommer til å drepe alle der hjemme som bare gjør meg vondt. Må finne noen jeg kan handle med så jeg får rusa meg litt. De gir meg ikke nok medisin her. Ikke får jeg lov å dra til byen heller. Sissel sier jeg må bli bra først, men jeg føler meg helt bra bare jeg får operert magen min. Det er skummelt å være her, masse ukjente stemmer, men det er mange her som ikke sier noe særlig. Kanskje de er stumme og at det er derfor de er på sykehus. Det er noen som snakker, hva gjør de her???? Det er også rart at de ikke har hvite frakker

sånn som det er på sykehus.

JOURNALNOTAT, 3.2.1997.

LIV KARI NESLAND.

SAMTALE PÅ PASIENTENS ROM.

Undertegnende blir bedt om å komme til posten i dag da Anita virker svært forvirret og de er i tvil om hun vil finne frem hit til poliklinikken. Anita har de siste dagene forholdt seg til den virkelighet hun var i da hun var 19 år. Hun gjenkjenner verken postpersonalet eller husker noe av det som har skjedd den siste tid. Prøver man å snakke med henne om det sier hun at hun bare blir forvirret. Hun sitter i senga med kuledyna over føttene. Hun ser ned for det meste. Hun ber om å få en kniv slik at hun kan få operert ut det vonde i magen. Jeg finner noen bilder på veggen hennes av henne sammen med familien og "reservefamilien", hun gjenkjenner sin søster, men ingen andre. Hun blir irritert over at "jeg tøyser med henne". Etter hvert lykkes det å ha en liten samtale om den aktuelle situasjon, om utskrivelsen, hun er delvis med på dette. Men stort sett befinner hun seg i en tidligere tids-epoke av sitt liv. På spørsmål om hvor hun opplever at hun er, svarer hun at det er så mange steder. Jeg spør henne om hun er på låven i Brunlanes eller hjemme. Hun løfter hodet litt og spør forbauset hvordan

jeg vet noe om det. Jeg forteller at hun har fortalt og at det er ting vi har snakket om. Hun sier igjen at hun blir så forvirret. Det lykkes ikke å få henne tilbake til dagens virkelighet. Hun husker imidlertid at hun hadde besøk av Lise i går, hun gjenkjente stemmen hennes og vet at hun passer på henne. De på posten er hun imidlertid redd for. Søknaden til videregående skole ligger på nattbordet. Frist 1. februar. Hun aner ikke hva det er for slags papirer. Jeg sier jeg tar dem med og sørger for å få dem sendt slik at de ikke blir for sene. Hun har ingen innsigelser mot dette. Vi blir enige om å starte opp igjen med Rivotril i håp om å dempe hennes angst og dermed behovet for dissosiasjon. Regner med at hun da lettere vil kunne sette ord på de aktuelle forhold.

*DAGBOKNOTAT, I MITT HODE
FEBRUAR 1997:*

Nå har de servert mat her. De hadde laget ostesmørbrød, det er kjempegodt. Jeg våget ikke spise mer enn ei halv skive. Jeg må vente på operasjon for å få ut alt det seige og klissete som er nede i magen. Jeg må ut å spy, få det ut igjen. Jeg gikk inn på røykerommet, det er ikke lov å røyke andre steder. HÅPLØST!!! Jeg måtte le av Sissel som danset inn på røykerommet. Det var som å se en flodhest

bevege seg rundt. Jeg fikk meg en god latter, men jeg har så politinoia. Johansen maser hele tida om at de skal komme og hente meg. Er faen så redd. Noen har rota i kleskapet. Det ser ikke ut. Jeg må ta ut alt tøyet og spørre om de har strykejern og strykebrett her så det kan bli en orden på dette rotet. Mamma skal i hvert fall ikke få klaget på at jeg oppfører meg som ei sjuske når jeg er på rømmen. De har heldigvis utstyret her selv om det ser helt annerledes ut her enn det vi har hjemme. Jeg får gjort unna strykinga og nå ser det bra ut. Slipper kanskje kjefta fra mamma.

JOURNALNOTAT 5.2.1997

LIV KARI NESLAND

Samtale med Anita på hennes rom på posten. Hun er i rimelig godt humør. Hun ler og sier de tøyser så mye med henne på posten, de kommer med kopi av papirer med helt feil dato på. Hun blir litt forvirret av det, men bryr seg ikke så mye om det. Hun føler seg trygg der. Hun er usikker på hvem undertegnende er og hvorfor jeg kommer til henne, men synes jeg virker snill. Jeg forklarer at jeg er lege på poliklinikken og har ansvaret for kontakten med henne to ganger i uka. Hun synes det er unødvendig at hun skal bruke av min tid, men det er greit at jeg kommer. På spørsmål forteller Anita at hun har

rømt hjemmefra, hun vil ikke tilbake til sin mor som hun bor hos. Hun trodde hun hadde rømt til Oslo, men personalet sier hun er i Kristiansand, så da stoler hun på det. Hun vil ikke fortelle hva som har skjedd hjemme som gjør at hun har rømt. Telefonen ringer på gangen, hun blir alltid redd telefonen, hun er redd politiet skal finne henne og bringe henne hjem igjen. Jeg sier hun er voksen og kan bestemme selv hvor hun vil bo. Hun får et alvorlig drag over ansiktet og sier ikke noe. Hun sier de har sagt henne at hun er på sykehus, men det synes hun er merkelig ettersom det ikke er noen med hvite frakker. Hun mener hun er på et sted for mennesker uten bolig og at hun må se til å få skaffet seg en bolig snart. Hun forteller videre at noen har rotet i skapet hennes slik at hun måtte stryke alle klærne og legge dem sammen på nytt. Hun har fjernet alle bildene på veggene av familien, alle uten et hun sier er av bestemor. Bestemor er den eneste trygge relasjon hun til nå har beskrevet. Det henger også et bilde av hennes yngste nevø, som hun sier hun ikke kjenner. Hun lar det henge fordi det er et pent barnebilde. Jeg får lov å ta med meg bildene for å oppbevare dem, uten at hun skjønner vitsen med det. Situasjonen synes altså å være at hun har rømt fra overgrepene til et sted hvor

hun føler seg trygg. Før denne dis-
sosiasjonen opplevde hun at
personalet var ute etter henne, de
minnet mer og mer om dem som
hadde deltatt i de rituelle overgrepe-
ne, altså en "reell" flukt fra en opp-
levd fare for overgrep. Ser det ikke
som riktig å forsøke å realitetsorien-
tere henne, det synes bare å forvirre
og gjøre henne engstelig. Jeg ten-
ker meg at det må være viktig at
hun kan bli i den tryggheten hun
føler nå, regner med at hun våger å
nærme seg virkeligheten etter hvert.

DAGBOKNOTAT FEBRUAR 1979

*Nå kan jeg ikke høre på radioen
heller. De snakker hele tida om
sånn science fiction der også. Dok-
toren som var her i går snakker om
akkurat den samme tida som de gjør
på radioen. De snakker hele tida
om 1997. HJELP!!!!!!! Hva vil de
meg egentlig? Lurer på om Johan-
sen og mora mi har funnet meg og
skal drive meg til vanvidd før de
dreper meg. Eller er det kanskje
doktoren som skal operere meg og
la meg dø på operasjonsbordet?
Heldigvis har jeg en hemmelighet
på rommet. Jeg fant en kabel, ikke
så lang, men lang nok til å henge
meg hvis det skulle bli nødven-
dig. Ingen andre enn jeg selv skal
få bestemme når jeg skal dø. De har
gjort nok faenskap, om ikke de skal
få gleden av å drepe meg også!*

DAGBOKNOTAT NESTE DAG:

*I dag morges målte de blodtrykket
enda jeg ikke følte meg syk. Dama
som målte sa ingenting, så da er jeg
vel frisk nok til å reise fra sykehu-
set. Men hvor skal jeg skaffe penger
til et sted å bo, mat, klær og alt det
jeg har fått gratis hjemme? Jeg må
ikke fortelle noen om flytteplane-
ne. Ingen må få vite hvor jeg har
tenkt meg. Johansen og mamma
har invadert sykehuset og gir meg
beskjeder på alle mulige måter, en-
ten ved at de snakker direkte til meg
eller at de snakker gjennom perso-
nalet. Noen ganger kommer de fra
radioen. Overalt hører jeg dem.*

SENERE PÅ DAGEN:

*Nå har Lise vært her, hun er like
grei som hun var sist. Hun fortalte
at hun og mannen hennes skal på
karneval om 14 dager. Hun skal kle
seg ut som ei skattekiste. Hun had-
de sydd og limt masse på drakta
si. Problemet var når hun skulle
sitte og spise. Jeg lo godt inni
meg. Tror hun ville blitt lei seg om
jeg hadde åpnet munnen og begynt
å le. Etter ei lita stund
fortalte jeg henne om en telefon jeg
hadde fått. Jeg sa at jeg hadde blitt
veldig redd, men hun sa hun skulle
passe på meg og at ingen fikk gjøre
meg noe jeg ble redd av. Jeg har så
lyst til å tro henne, hun har et sånt
engleffjes.*

DAGBOKNOTAT EN DAG I FEBRUAR 1979

Jeg våknet stiv som en pinne. Det var iskaldt i rommet. Lene kom innom og skjonte ingenting. Hun hentet et pledd og la over meg. Det var godt. Hun kjente på ovnen, den var iskald. Det er jo vinter for faen. Hun skulle ordne det med en gang. Jeg fikk litt varme i meg og kom meg i dusjen før jeg tok meg et par røyk. De fleste på avdelinga er så stille av seg, de sier nesten ikke noe. Så kom legen og hun spør og graver. Hva gjør hun det for? Hva slags lege er dette? Hun spurte om det var noen hjemme som hadde vært slemme med meg og at det var derfor jeg ikke ville hjem. Hva har hun med det å gjøre? HERREGUD!!! Jeg vil ikke svare henne på ting hun ikke har noe med. Jeg kjenner jeg blir forbanna på henne. Synes ikke hun er noe snill allikevel. Ikke får jeg lov å si noe heller av mamma. Hver gang sitter hun i stolen ved siden av legen og gir beskjed om hva jeg kan si og hva jeg ikke kan si. Av og til har jeg lyst til å fortelle, men jeg er så redd mamma og Johansen. Jeg er redd hva de vil gjøre med meg. De passer på meg hver natt og voldtar meg når det passer dem. Noen ganger prøver jeg å overtale dem slik at jeg kan gå på røykerommet for å utsette det hele til en annen gang, men personalet ber meg gå

tilbake på rommet etter den første røyken - her skal man sove på nettene!

DAGBOKNOTAT MARS 1979

Nå er jeg så redd at jeg vet ikke hva jeg gjør. Jeg har funnet ut at det går ei ferje herfra og over til Danmark. Jeg reiser, tør ikke være her lenger. Alle prøver å få meg gal. Jeg kommer meg ut av avdelinga enda jeg vet jeg ikke får lov å gå ut aleine. Jeg vet sånn noenlunde hvor kaia er, kommer meg ned dit og kjøper billett. Søren, jeg har glemt å ta med noe å drikke på. Det er heldigvis en butikk på andre sida av gata.

Da jeg kommer meg ut fra billettlu-ka står Mariann der. Det lyser av øya hennes. Hun er så sinna og ber meg komme meg inn i bilen nå med en gang. Jeg tenkte at nå blir jeg voldtatt her, midt på lyse dagen. Jeg gjør som hun sier. Hun setter seg i bilen og vi kjører tilbake til sykehuset.

Jeg er dritredd. Nå kommer det. Hun følger meg inn på rommet og sier jeg må bli der til hun kommer tilbake. Jeg har aldri sett henne sånn før. Hva har de nå rotta sammen? Dette orker jeg ikke mer, og så Mariann som har vært den greieste her. Noen ganger har hun til og med fått stryke meg over hodet når jeg har hatt det tøft. Var det også galt gjort av meg kanskje? Må ikke

slippe noen inn i hodet. FAEN!!!

Tiden gikk og jeg kom meg sakte, men sikkert tilbake til "alles" virkelighet. Jeg begynte å tenke framover, men det var vanskelig. Jeg var tungt medisinert og fortsatt påvirket av stemmer.

JOURNALNOTAT 11.08.97

LIV KARI NESLAND

Anita virker i dag oppgitt og motløs og sier hun nå bare vil ruse seg og ødelegge sin lever og hjerte slik at hun slipper å leve lenger. Hun vil ikke ha noe mer behandling eller tiltak iverksatt. Hun forteller at Lise og mannen skal reise bort til Irland i midten av september og blir borte til uti oktober en gang. Hun har også vært rundt på alle reklamebyråer i byen og også noen musikkforretninger for å høre om mulig praksisplass, men har ikke fått napp noe sted. Dette har nok også vært vanskelig for henne og hun konkluderer med at hun ikke er til nytte i samfunnet, bare til belastning og derfor bør dø.

JOURNALNOTAT 12.08.97

PEDRO SAIT

”Pas. er innlagt etter paragraf 4.1, forlangte seg utskrevet i dag og vi ble enige om å oppfylle hennes ønske. Hun har egen leilighet og tilbud om poliklinisk oppfølging. Har ellers inngått klare avtaler med ergo-

terapiavdeling og behandlerne. Medisiner: Efexor 75 mg x 2, Rivotril 2 mg vesp.”

Det var ganske mange harde tak (ikke fysiske), men etter å ha kommet mer og mer ut av institusjonslivet hadde jeg en engel som våget å gi ganske mye ansvar over på meg. Jeg kan huske da jeg fikk en individuell plan, hun la den på stuebordet hjemme og ba meg skrive i hvert fall ett mål jeg hadde lyst til å nå.

Det var mange tanker som svevde oppi hodet mitt. I omtrent ti år hadde fagpersoner og behandlere sagt hva som var best for meg. Ingen hadde noen gang spurt om hva JEG egentlig ville med livet mitt. Jeg kan huske jeg tenkte lenge og hver dag på hva den psykiatriske sykepleieren ønsket at jeg skulle skrive. Jeg ville så gjerne gjøre henne glad, og fant til slutt et mål jeg trodde hun ville jeg skulle nå. Neste gang hun kom ble hun veldig fornøyd, og jeg tenkte at dette ville bli lett, helt til jeg skulle begynne å realisere målet/drømmen min. Hvordan skulle jeg nå mål som egentlig ikke var mine, men psykiatrisk sykepleier sine? Etter en lang stund fant jeg ut at det var egentlig ikke så viktig hvilke mål hun hadde for meg, men at JEG virkelig fikk ta styring og ansvar for min egenut-

vikling.

Psykiatrisk sykepleier var vel til tider nokså bekymret for hvordan dette skulle gå, men jeg tror hun var så sikker på seg selv at dersom jeg skulle ramle og få problemer med å komme opp, visste hun at hun ville takle å reise meg - med hjelp fra meg selv. I 2002 begynte jeg på stemmehørerkurs i regi av et DPS. Jeg fikk mye medisiner, og det var ikke alltid like lett å få med seg det som ble sagt. En ting var at stemmene ofte var så høye i mitt hode at jeg bare så munnene beveget seg, men jeg klarte ikke å høre hva som kom over andres lepper.

Etter to kurs våget gruppelederen å spørre om jeg ville være med som erfaringskonsulent. Neddopet som jeg var fant jeg ut at jeg egentlig ikke hadde noe å tape, og takket ja. Jeg begynte å kjenne at jeg mestret situasjonen rimelig bra, og selv-tilliten kom tilbake. Jeg var villig til å satse litt til på dette prøveprosjektet, for det var slik jeg opplevde det.

Etter hvert kjente jeg at jeg kunne utvide horisonten litt til og prøve meg på flere utfordringer. Jeg begynte for alvor å tørre å se en framtid, selv om jeg der og da trodde at jeg aldri ville blir "frisk". Det faglige nettverket var kanskje litt bekymret for at jeg skulle gape over

for mye og for raskt, men de ga fra seg den makta jeg følte at tidligere fagpersoner hadde hatt over meg. Jeg søkte på en jobb i et VTA-tiltak (varig tilrettelagt arbeid). Jeg var veldig spent og redd, men etter en tid taklet jeg denne situasjonen også.

Jeg var fremdeles erfaringskonsulent på stemmehørerkurset, og det gjorde meg godt. Jeg lærte at jeg ikke var alene om disse opplevelsene, og jeg lærte nye strategier for å få kontroll over stemmene. Det finnes mange alternativer for hvordan, i startfasen, få et visst grep på stemmene. Vår erfaring viser at når en stemmehører klarer å sette grenser for seg selv og omverdenen (ikke bare ved å si nei til ting man ikke har lyst til, men også si litt om hva man trenger der og da) vil det bli lettere å sette grenser for stemmene, og mulig å kontrollere dem på en helt annen måte. Etter et langt liv i helvete var det endelig noe godt som skjedde. Jeg byttet avdeling på VTA-tiltaket, og endelig fant jeg min nisje som jeg vil teste ut om jeg mestrer. Mitt neste mål nå er å ta fagbrev i kontor, og det tror jeg at jeg vil klare. I våres tok jeg 4 av 7 moduler på datakortet. Jeg tror at hvis den (p)syke får være med på å bestemme hva man selv vil og ikke bli oppfattet som (p)syk hele tiden, er det ingenting som kan stoppe

oss. De fleste er ganske psykisk sterke personer, ellers ville vi aldri ha overlevd våre tøffe historier. De aller fleste vet hva de vil, men blir ofte stoppet med at dette er noen syke fantasier vi (p)syke har. De aller fleste har så mange drømmer som de ikke våger å si til noen, de er redde for å få en tilleggsdiagnose eller bli tvangsinnlagt - og få enda flere medisiner som gjør at hodet og kroppen ikke klarer å kobles sammen. Jeg vet også at det finnes (p) syke personer som aldri vil klare seg i en "normal" setting, men likevel har de drømmer de aldri får prøvd ut, i stedet blir de kraftig medisinerert til "anfallet" går over. En annen fare er at vi tar fra psykisk syke pasienter håpet og de kanskje få drømmene de har på grunn av kraftig medisinerings. I perioder der livet er for tøft og en innleggelse på institusjon er nødvendig, kan det også være hensiktsmessig å øke medisineringsen. Men det går an å trappe ned igjen når pasienten skal tilbake til samfunnet!

En liten tankevekker helt på tampen: Hvis du går inn i en diskusjon med en stemmehører kan du bli stående i opptil flere timer og til slutt bli blå i fjeset fordi pasienten ikke skjønner hva du sier. Problemet er bare at dere har to vidt forskjellige ståsteder i to forskjellige verdener. For stemmehøreren er hallusi-

nasjonene så virkelig at det er "normalt og vanlig". En tilnærming som kan lette på trykket er å forklare at du opplever dette annerledes. Får pasienten en god forklaring på hvordan andre ser på det som skjer kan hun muligens godta dette. Innerst inne vil hun likevel tro på det som ligger forankret i hennes egen lille verden. Veien ut av dette er å jobbe med å akseptere seg selv, og tørre å stole på andre.

Med vennlig hilsen og lykke til fra
Anita Hamre

Anita Hamre
Listerveien 32B
4624 Kristiansand
E-post: anihamre@broadpark.no