



# Finnes det hvite ørner?

Vi, erfaringskonsulentene, må slippes inn i fora hvor eksperter og lederne i psykiatrien sitter, slik at vi kan få fortelle om våre erfaringer.

Tekst: Rita Kristin Klausen  
Foto: Randi Lien

Jeg møter Jan-Magne Sørensen i Tromsø før han skal holde foredraget "Fra larve til sommerfugl – psykose som utviklingsvei" på biblioteket i sentrum. Budskapet til Jan Magne handler om at vi må kvitte oss med fordommene våre rundt psykose, og også se at psykose kan utvikle seg til en positiv forandringsprosess.

## Hvite Ørn, hva betyr det? Fins det hvite ørner?

– Vi har vel kanskje ikke oppdaga annet enn albino-ørner som kan være fullstendig hvite, da. Men det fins jo ørnearter med hvitt hode, så sann sett fins det hvite ørner. Vi som startet *Hvite Ørn* er jo ganske opptatt av myter. Og jeg syns det mytepsykologiske aspektet er ganske viktig. Det kan være både positivt og negativt. Jeg har funnet ut at dette aspektet er positivt for meg, og at det har hatt stor nytte for meg. Det er jo ikke sikkert at vi har sett alle ørner som fins her i verden. Så ørnen symboliserer på en måte noe nytt, og den symboliserer også en med oversikt; ørnen flyr høyt og ser større sammenhenger enn de som går nede på bakken. I tillegg til det har ørnen veldig god zoom og skarpsyn; den kan se en liten mus på tusen meters avstand – den behersker altså begge deler: Å se små detaljer, og å se den store sammenheng. Det er på en måte det vi tror vi gjør, da. Innenfor psykisk helse synes vi at vi ser en større helhet enn det mange andre gjør. Og vi tør å snakke om sjelen, som ikke mange andre tør. Vi snakker ikke bare om den, vi opplever den på ulike måter også. For oss er det veldig viktig at den biten er med i psykisk helse. Det krever at man må ha en helt annen tilnærming til dette med behandling og helbredelse. Det er dette vi ønsker å bringe inn, og for oss symboliserer ørnen også kraft, den er leder og et rovdyr. Jeg liker ikke ordet vold, men noen ganger er det nødvendig å ikke la seg pille på nesa, men være bestemt og bruke sterkere midler for å bli hørt. Jeg føler for vår del at vi har vært en stund inne i vepsebolet nå. Det er ikke så farlig der inne, egentlig, ler Jan-Magne. – Vi holdt et foredrag på Nordisk Kongress i Psykiatri her i Tromsø i går, min kollega Hågen Haugrønningen og jeg, og vi fleipa litt med det etterpå; "blir vi lagt i belter nå?". Vi trodde jo ikke det, men det sitter igjen – den

følelsen når du har vært lagt i belter i psykiatrien; "kommer jeg herfra", på en måte, sier Jan-Magne.

## Fordi du tenker at det du sier utfordrer makten og strukturene innenfor psykiatrien?

– Ja, vi utfordrer dem så langt vi føler det er hensiktsmessig. Vi kunne dratt det lengre enn vi gjør, men vi føler vi må finne en balanse og ta det de kan tilegne seg. Ikke mer. Hvis det blir for annerledes, skyver vi dem bare bort. Vi ønsker en dialog. Det er ikke vanskelig å stille spørsmål rundt den praksisen de har i dag, de har ikke så veldig mye gyldig dokumentasjon. De skryter av det, at de vet mye om virkningen av psykofarmaka og slike ting, men de som observerer, ser at medisinene har en effekt. Men

summen av effekten når bivirkningene er tatt med i regnestykket, er ikke ønskelig for de som mottar den. De som observerer vil ikke akseptere at det fins bedre veier ut av lidelser. Og det er utrolig mye tvangsmedisinering i psykiatrien, sier Jan-Magne Sørensen.

## Når du blir tatt inn i psykiatrien, får du jo en klinisk bedømmelse på hvorvidt du har innsikt eller ikke. Det blir på mange måter avgjørende i forhold til hvordan behandling du får. Mener dere at det fins en annen type innsikt enn den klinikerne arbeider med?

– Ja, i alle fall innen psykisk helse. Jeg tror for eksempel at Snåsamannen har evner, jeg da. Og jeg har opplevd sånne mirakuløse healinger noen



Jan-Magne Sørensen.

ganger selv. Men jeg er jo usikker på hva det er, og jeg liker ikke å bruke gudebegreper heller. Men at det er en kraft som kan overstyre biologien, det har jeg erfart. Jeg har også erfart at det går an å gjøre noe, for å få mer av den kraften og styrke den. Hvis man forneker den, kan det bli vanskelig å oppleve den. Og når man først har opplevd den en gang, vil man gjerne møte den på nytt. Men det blir jo et problem når man møter på de som ikke har erfart dette, forteller Sørensen.

## Er det da dette kan bli kalt vrangforestillinger?

– Hadde jeg sagt dette om healing til en psykiater, er det sannsynlig at han hadde sagt at jeg hadde vrangforestillinger. Så jeg fant ut at dette må jeg slutte å snakke om, så det ikke skulle bli brukt mot meg. Jeg var en pasient med schizofreni, og de kunne gjøre hva de ville med meg. Jeg mista helt myndigheten over meg selv i dette systemet. Jeg mener, det lever så mange myter rundt psykoser. Tror de virkelig at noen blir friske av antipsykotika? For å skåne seg selv, blir man enig med dem. Det er litt sånn det er. Når du er enig med meg, da er du ferdigbehandla. Nå er du ikke i opposisjon lengre. Nå forstår du ditt eget beste. Nå tror du på akkurat det samme som meg. Det var sånn jeg opplevde systemet. Jeg kan godt tro hva jeg vil, men når det gjelder mine egne opplevelser, er det de som vet best for meg. Hvis du opplever noe magisk, da er du syk. I noen sammenhenger kaller jeg det for egenskapsrasisme.

## Er det fordi at det fins en objektiv sannhet i systemet som du skal strekke deg etter som pasient?

– Jeg vet at veldig mange pasienter oppfører seg slik de vet at systemet vil at de skal oppføre seg. For at de skal slutte å mobbe deg. Jeg opplever det som mobbing når de sier at mine opplevelser er bare tull og tøys og sykdom. Det er mobbing, det. Spesielt når de ikke har noen dokumentasjon på det de påstår heller. Så det er egenskapsrasisme og mobbing. Veldig mange underkaster seg dette, og tror at de er syke om de har opplevd noe annerledes. De blir med på den idéen fullt og helt. Og hvis de ikke gjør det, så holder de sine opplevelser for seg selv. Man blir jo på en måte mobba om man sier at man hører stemmer; nå får du ta pillene dine. Jeg syns jo hele den der universitetskorrektheten er blitt en ny religion; at det ikke finnes noe magisk eller overnaturlig eller hva vi nå skal kalle det. Som de da utreder med urettmessig bedreviten over hodene på folk, og med makt. De tar seg til rette med vold hvis man tror noe annet enn dem selv.

## Du har selv opplevd tvang?

– Ja, jeg har opplevd det jeg mener er helt meningsløs tvang. Fordi de ikke er i stand til å sette seg inn i en annens sted. Og ikke lytter. Jeg har blitt stempla som paranoid schizofren og med manglende sykdomsinnsikt. Jeg har aldri mangla sykdomsinnsikt. Det de har mangla, er innsikt i hvordan folk skal behandles. Jeg har vært uenig med dem. Den innsikten jeg har hatt, har jeg visst har vært riktig. Det er de som mangler sykdomsinnsikt, ikke jeg. Forskjellen den gangen var at de satt med makta, og ikke jeg, sier Sørensen

## Hvordan opplevde du å få høre at du mangla innsikt i deg selv og din egen helse?

– Jeg finner ikke noe annet ord enn mobbing. Ekstrem mobbing. Jeg ble bare mer traumatisert av det. Og i alle fall ikke mindre paranoid; jeg ble jo henta av politiet flere ganger, og det hjalp jo ikke akkurat på paranoiaen. Det ble jo en virkelig grunn til å føle seg forfulgt, svarer Jan-Magne.

## Du har jo vært og snakka på en kongress for forskere, psykiatere og eksperter i Tromsø. Hva er det de blir opptatt av når du snakker?

– De var jo først og fremst fascinert over at jeg har klart å finne min vei ut av dette. Jeg tror nok de ble overbevist om at jeg har opplevd det jeg har opplevd. Deltakerne i foredraget mitt fikk høre at jeg gjennom sjamanismen har kunnet sette parapsykologiske episoder i et sunt perspektiv, og at da jeg begynte å jobbe med sjamanismen, fikk jeg utforska mitt eget sinn. Da tok jeg ikke stilling til om det var vrangforestillinger eller hallusinasjoner, for jeg opplever ikke dette som sykdom uansett. Jeg forholdt meg ikke til begrepene rett eller galt, men opplevde at det var til nytte i min virkelighet der og da. Jeg kunne sette det i et annet perspektiv enn sykdom, som førte til at jeg kunne jobbe meg gjennom psykosene som da ble snudd til en positiv forvandringsprosess, som fra larve til sommerfugl. Etter forelesninga snakka jeg med ei fra Psykologforeningen, som sa at hun synes at det var spennende at det kommer noe annet inn i psykiatrien. Men hun trodde det var en lang prosess og spurte meg hva jeg trodde. Jeg sa at det ikke er så mange som vil ha medikamenter, så hvis de får noe å velge mellom, ville det være et stort skritt. Og vi, erfaringskonsulentene, må slippes inn i fora hvor ekspertene og lederne i psykiatrien sitter, slik at vi kan få fortelle om våre erfaringer. Det går jo an å endre folks syn på en sak, om man bare går frem med det på en god måte og har dokumentasjon. Det har vi. Jeg syns ikke det var et håpløst møte her i Tromsø. Jeg syns at systemet har blitt bedre, og nå er jeg i en annen posisjon. Men jeg ser jo på tallene at det fremdeles er mye tvang i systemet, og at man har overdreven tro på legemidler. Men jeg ser også at systemet er i endring, og at det er enklere å snakke om dette nå enn for fem år siden, mener Jan-Magne Sørensen.

Fakta: Organisasjonen Hvite Ørn. Medlemsorganisasjon for brukere av psykiske helsetjenester, for mennesker som ønsker å støtte eller engasjere seg innenfor psykisk helse.

- Organisasjonen bærer mottoet "Frihet til forvandling", noe som understreker deres standpunkt om at alle mennesker skal ha rett til å velge sin behandlingsform innenfor det psykiske helsefeltet. Brukerorganisasjonen mener det er viktig å få aksept for at personer som erfarer hallusinasjoner må ha rett til å leve med dem om de selv ikke ønsker behandling for dette.
- Driver med rådgivning for politikere og helsevesen, og representerer brukerråd på alle plan. Sentralt står arbeidet mot tvang i psykiatrien, og det er et mål at pasienter skal bli friske, selvstendige og frigjorte fra psykofarmaka og behandlingsapparatet.
- Jan-Magne Sørensen er erfaringskonsulent og en av grunnleggerne av organisasjonen som starta opp i 2008.
- Sørensen fikk sammen med psykiater Trond Aarre, pris for sin innsats for å fremme yringsfrihet i psykisk helsevern i 2011.
- Det handler om å endre de psykiske helsetjenestene og bringe inn nye tanker for å gjøre det medisinske perspektivet mindre dominerende.



Rita K. Klausen kommenterer:

## Hvite Ørn representerer håp

Tvang er ingen enkel sak. Ikke for de som utøver den, ikke for de som får den påført på kropp og sinn. Noen ganger kan den være livsnødvendig, andre ganger kan den være dypt krenkende.

Jan Magne Sørensen og Hågen Haugrønningen er erfaringskonsulenter i brukerorganisasjonen Hvite Ørn. Før jeg møtte dem og snakka med dem for Virkelig, visste jeg fint lite om det de driver på med. Jeg tenkte dette var noe i "gråsonen", noe som lå i et skyggeland for spesielt interesserte. Det er kanskje ikke så langt unna sannheten, men det er ikke det viktigste. Det viktigste er at de representerer et håp for mennesker som har vært, eller fremdeles er, inne i en livsfase prega av psykiatri, medikamenter og tidvis kanskje også tvang. Tvang kan være å bli lagt i reimer når du ikke føler deg forstått, å bli skjermet inne på rom når ingen vil høre på deg, eller å få injeksjoner av legemidler i kroppen du vet du blir dårlig av.

Tvang er ingen enkel sak. Ikke for de som utøver den, ikke for de som får den påført på kropp og sinn. Noen ganger kan den være livsnødvendig, andre ganger kan den være dypt krenkende. Sørensen og Haugrønningen kan mye om tvang. De kan mye om psykiatrien, medikamentene og behandlingsskulturen som råder. De kan også mye om lidelsene og diagnosene de har fått opp igjennom årene. Paranoid schizofreni og psykose-erfaringer har endret mye i deres liv. Men de vet noe som de færreste av oss tenker på når vi hører om slike diagnoser.

De vet det fins veier ut av medikamentene, ut av diagnosene. De har et syn på sitt liv og sine erfaringer som ikke omfatter sykdom som en stabil og vedvarende egenskap som henger ved deg for alltid. De sier at det er mulig å bli frisk. Du må bare finne din vei ut av det. Det kan hende at det er sjamanisme, religiøs tro eller spiritualitet. Det kan hende det er å endre kosthold, utdanne seg til familiekontaktør eller pedagog. Det kan hende det er noe helt annet, noe bare du selv har en oversikt over og kjenner kan være rett for deg. Det kan hende det er å be om hjelp fra en behandler, eller noen som står deg nær. Poenget er at det ikke er umulig. Det er mulig å slutte på psykofarmaka og leve et verdig liv. Det er deres budskap, det er deres mantra: de tror på mennesket. Og de er i dialog med den tradisjonelle psykiatrien og behandlingsapparatet i arbeidet sitt; de oppfordrer dem – og de oppfordrer oss – til å akseptere at andre mennesker kan ha sin opplevelse av hva som er virkelig eller sant i sine liv. Det er ikke alltid nødvendig at disse opplevelsene skal defineres som vrangforestillinger. Det synes jeg er kloke tanker.

# Det er ingen selvfølge at jeg overlevde

Hågen Haugrønningen er erfaringskonsulent i Hvite Ørn. Hågen stiller også ut Konstellasjon 88 på Tromsø bibliotek. Han har et budskap som han mener er viktig: Uansett hvilke vanskeligheter du står overfor, er de bare midlertidige.

Tekst: Rita K. Klausen  
Foto: Trine Lise Halmøy Lockertsen

Så lenge det er liv, er det håp. Det er mulig å endre en vanskelig og tilnærmet umulig situasjon til noe godt og komme seg videre i livet. – Bildene viser hvordan jeg i psykose så og oppfattet omgivelsene. Denne utstillingen er lagd med en Nokia mobiltelefon. Denne hadde jeg med meg i et svært mørkt kapittel av livet mitt. Det varte fra 2005 til høsten 2009. I perioden 2006–2008 ble jeg innlagt over 40 ganger i akuttpsykiatrien. Jeg tilbrakte over 260 døgn på en akuttpost i løpet av ett år. Jeg ble en svingdørspasient uten rettigheter. Jeg ble av spesialistene smykket med elleve psykiatriske diagnoser, fra førstelinjetjenesten i kommunen forsøkt påtvunget uføretrygd, og ellers urettmessig straffeforfulgt, fengslet, oversonet, låst bort og glemt. Nå er jeg rediagnostisert, rusfri, bruker ikke medisiner, og har god kontakt med min familie. Jeg har bygd meg opp en karriere hvor mine erfaringer blir regnet med blant mine ressurser, forteller Hågen.

## Utstillingen

Han stiller ut Konstellasjon 88 for å sette lys på hva man ikke skal oppleve når man henvender seg til det offentlige med et ønske om hjelp. Hågen tok bilder for å avkrefte eller bekrefte at det han opplevde og så var virkelig. Han var diagnostisert med flere personlighetsforstyrrelser i tillegg til schizofreni, bipolar lidelse og ADHD. Selv sier han at det var en av-og-på-paranoid psykose, utløst og vedlikeholdt av sentralstimulerende medikamenter i forbindelse med behandling av ADHD. Det har vært en tøff runde å gå igjennom alle bildene og lage ei utstilling av det, men en nødvendig del for å komme videre, sier Hågen. Bildene er drømmeaktige motiver med sterke farger.

## En vei ut?

Det er øyeblikkskildringer av hva han så og hva han opplevde. – Alle bildene er tatt fra tida som pasient i psykiatrien. Utstillingen er på mange måter et supplement til foredraget mitt. Der forteller jeg om min vei ut av avhengighet til medisiner og ut av psykiatrien og frem til i dag, hvor jeg bidrar med mine erfaringer og min utdannelse i samfunnet.

Dette har vært en prosess helt frem til i dag, hvor jeg er min egen arbeidsgiver der jeg arbeider som samtalepartner og konstallator, i tillegg til å holde foredrag, sier Hågen.

## Flere medikamenter

Alt har en start. Hågen tok kontakt med lege i forbindelse med angst, uro, depresjoner og utbrenthet i 2000, og fikk antidepressiva for dette. – Dette hjalp ikke stort, og jeg fikk tilbud om beroligende piller og sovemedisin, og takket ja til det. Dette var veldig dumt, da medisiner i seg selv ikke løste noen av de utfordringene jeg hadde, i tillegg til at de var veldig vanedannende. I løpet av fire år gikk det fra ille til verre, og jeg ba om profesjonell hjelp da jeg også hadde blitt avhengig av benzodiazepiner, forteller Hågen.

*Jeg ble siden medisinert med Ritalin og ble nervøs, mer urolig, og fikk mine første erfaringer med psykose.*

## Enda dårligere

Etter noen svært dårlige perioder søkte han seg inn til avrusning og fikk samtidig en utredning. – Jeg ble første gang diagnostisert med ADHD i 2004 eller 2005. Det var i 2005 jeg for første gang kom i kontakt med en nevropsykolog. I samtale med nevropsykologen fikk jeg større forståelse for ADHD som et blindt eller usynlig handikap. Dette ga meg forklaring på en del utfordringer jeg har hatt. Jeg ble siden medisinert med Ritalin og ble nervøs, mer urolig, og fikk mine første erfaringer med psykose. I stedet for å få hjelp, mistet jeg støtten fra Aetat, og fikk tilbud om diverse antipsykotika og Lithium. Dette ble jeg enda dårligere av. Etter hvert fikk jeg Metamina – som er et sentralstimulerende middel som gis i behandling av ADHD. Etter et halvt år gikk jeg inn i en langvarig psykose som gikk av og på helt frem til 2009. Dette er beskrevet av Helsetilsynet i Hedmark som svært uforsvarlig behandling. Grunnen til dette var at jeg ble satt på medisiner som gjorde meg psykotisk, og skrevet ut til hjemkommunen når jeg var dårlig, uten å bli tatt i mot med noe som helst annet tilbud enn minste utbetaling fra sosialkontoret. Dette gjorde meg da også dårligere. Jeg ble syk av de sentralstimulerende medisinerne, og jeg ble syk av innleggelse, innbringelse og utskrivelse til ingen ting, forteller Hågen.

## Flere bivirkninger

Denne perioden var svært vanskelig, han skjønte at han ikke klarte å ta vare på seg selv, og at



han trengte hjelp. – Samtidig mente helse- og sosialtjenesten at jeg var for frisk siden jeg skjønte dette selv. For hver bivirkning jeg fikk av en medisin, ble det lagt til en ny diagnose, som så ble behandlet med nye medikamenter – som ga meg flere bivirkninger. Jeg ble redd, paranoid og

forvirret av medisinerne. Når jeg var innlagt, hadde jeg behov for å realitetsorientere meg, og dette fikk jeg lite eller ingen hjelp til, så jeg forsøkte å dokumentere det jeg så gjennom kameraet på mobilen. Jeg redigerte bildene der og da slik jeg så og opplevde virkeligheten.

## Mobilbevis

Han sier at det verste var å ikke bli møtt med noen av sine behov, at ingenting av det han opplevde ble bekreftet eller avkrefet. – Jeg var livredd, forvirret og paranoid. Alt ble liksom mye sterkere, både farger og følelser. Med mobiltelefonen jeg til tider måtte smugle med meg inn, tok jeg bilder for å dokumentere det jeg så, for selv å kunne bekrefte eller avkrefte om det var virkelig. Det både stemte og stemte ikke. I dag ser jeg virkeligheten uten forstyrrelser og forvrengte sanseinntrykk. Det er godt. Utstillingen kan også sees som et kreativt uttrykk som kom til utløp i psykosen, men det er ikke de positive sidene ved denne situasjonen jeg har fokus på i denne omgangen, sier Hågen.

## Ut av den onde sirkelen

En av grunnene til at han ikke ble bedre, var at ingen av anbefalingene fra spesialisthelsetjenesten om tilrettelegging ble fulgt. Det eneste tilbudet jeg fikk var mer medisiner, og det ble jeg dårligere av. Det skjedde flere ting samtidig. Jeg ble overført fra Kongsvinger fengsel til Reinsvoll sykehus, der fulgte de anbefalingene fra nevropsykolog. Først flyttet jeg, ikke bare ut av kommunen, men også ut av Hedmark fylke. Dette var et helt nødvendig skritt å ta, som også ble støttet av en av mine behandlere. Jeg fikk meg leilighet i Oslo, men var fremdeles svært dårlig. Dette førte til to nye innleggelse. Etter den andre innleggelsen fikk jeg innvilget et lengre opphold på to måneder på et distriktspyskiatrisk senter. Her fikk jeg endelig tid og ro til å begynne å tenke klart igjen. Jeg gikk ut av institusjon for siste gang høsten 2009, og autoseponerte alle medisiner, la igjen om til et lavkarbo-kosthold, fikk hjelp av en ADHD-coach, og begynte med konstallasjoner for å bearbeide traumer. Til jul samme år fikk jeg endelig innvilget det nevropsykologen hadde anbefalt NAV i forhold til min ADHD-diagnose, og siden da har det gått fremover. Jeg fikk også etter hvert god advokathjelp, og uten den ville ikke noe av dette kommet på plass. På det stadiet jeg var da, eksisterte det få muligheter og enda færre rettigheter. Jeg ble ikke hørt eller imøtekommet på mine behov. NAV valgte også å se bort fra anbefalinger helt til det kom inn en god advokat, forteller Hågen.

## Gjennombruddet

Ved Tøyen DPS var det en sykepleier som fortalte han om en terapiform som kalles familie-konstallasjoner. – Dette høstes interessant ut, jeg øynet en mulighet for å få bearbeidet både fortid og siste års opplevelser fra institusjon. Terapien har virket, jeg gikk siste gang ut av institusjon høsten 2009, ble rediagnostisert og sto igjen med kun diagnosen ADHD i 2010, sier Hågen. I dag opplever Hågen flere av ADHD-symptomene som for eksempel hyperfokusering og mye energi som en ressurs. Han bruker sin erfaring som tidligere psykiatrisk pasient og rusmisbruker til å hjelpe andre. – Jeg ønsker å gjøre noe for andre som sliter. Utstillingen min er laga med svært dyr humankapital. Den er laga til minne om de som ikke overlevde, de som ikke er her. En av mine målgrupper er de som burde vært her, avslutter Hågen.

