

I kraft av deg selv

Brukerperspektiv i psykiatrien

av Lena Helen Garstad

Rammet av en psykisk lidelse når en minst venter det og selvfølgelig minst trenger det. Foredraget er til oss som vet hva psykiske lidelser er, for pårørende som kan forstå mer og til helsepersonell, slik at de kan oppleve positive tilbakemeldinger. Jeg har mange å takke, for en trygg og god behandling: Til Berit, Sigrunn, Rita og Anne. Sandviken Sykehus gjorde meg sterk og det er mye positiv vekst og utvikling jeg har fått etter denne tøffe kampen.



Nordhordland Voksen Psykiatrisk Poliklinikk.
Bilde er tatt våren 2004 på kontoret til min gode støtte og terapeut Psykiatrisk Sykepleier Sigrunn Toppe Olsen (th.). Her får hun mitt favoritt maleri, som jeg har kalt "Sammen".

Utdrag fra foredraget:

... det tar tid sa hun, det ljommet som et stort ubehagelig ekko i hodet mitt. Ta tid, ta tid, ta tid. Tid var noe jeg ikke trodde jeg hadde, jeg ville bare bort fra dette ubehaget og få kontroll på livet mitt igjen. Det gjør vondt inne i kroppen min, det er skremmende tanker i hodet mitt og medisinen gjør meg tung, jeg er vissen og jeg er redd. Det siste jeg vil er at dette skal ta tid. Men dere hadde selvfølgelig rett og jeg skjønnte hvor viktig tiden faktisk var. Det tok år med terapi og medisiner. Resultatet er spesielt, det er godt, trygt og av og til skremmende. Jeg har lært mye nytt om livet. Kan i dag uttrykke følelser, være ydmyk samt å møte andre mennesker på en åpen og kjærlig måte. Dette er jeg utrolig takknemlig for.

Hvem er jeg? Mitt navn er Lena Garstad, jeg er 45 år gammel og har en datter på 9 år. Som nybakt mor ble jeg syk, jeg var alvorlig og livstruende deprimert. I 23 år har jeg jobbet med salg og markedsføring i media og reklamebransjen. Jeg har vært engasjert, motivert og brent for mange spennende prosjekter. Men jeg har aldri følt så sterkt for noe som jeg gjør for dette foredraget. Håper virkelig jeg kan bidra, håper jeg kan igangsette noen positive tanker.

Med kjærlig hilsen

Lena Helen Garstad

