

FREDELIG REFORMASJON AV PSYKIATRIEN

gjennom å skape det vi tror på ut fra
LIVSOPPBYGGENDE prinsipper



Av Bente Marcussen

I novemberutgaven av Ildsjelen 2003 skrev jeg en artikkel med tittelen "Tiden er moden for friskhus". Jeg skrev at tiden er inne for å si farvel til en foreldet sykdomsorientert tankegang. Ved å stole på det livsoppbyggende prinsipp, som er kjernen i alt levende liv (planter, dyr, mennesker) – kan vi finne tilbake til våre iboende helbredende krefter og erfare at all sann helbredelse er selvhelbredelse. Dette er enklere når vi forstår at sykdom bare berører kroppens celler, følelser og sinn men ikke bevisstheten, ånden, som

alltid forblir sunn og frisk.

Mine erfaringer som kroppsterapeut viser meg at det er nødvendig å bearbeide våre livstraumer via kroppen, og ikke bare analytisk, tankemessig. Våre følelsesmessige knuter

Ensomhet, depresjon og angst kan ikke kureres med piller og isolasjon, men med nærhet, omsorg og gledesfylte aktiviteter.

sitter ikke i hodet, men mye lenger ned. Disse forårsaker fysisk og psykisk stress, som på sikt fører til sykdom. Sykdom kan forebygges. Hvis den oppstår kan den helbredes, men da må vi bearbeide

hele vår livshistorie som omfatter tanker og holdninger, vår livsfilosofi og våre mer eller mindre fortrenge følelser. Min erfaring er at innsiktsgivende, helbredende selvutvikling best lar seg gjøre gjennom gruppearbeid hvor vi er sammen 2 – 3 uker sammenhengende.

Se selv arrangerer jeg to ukers turer for nordmenn til Sinai (Rødehavet, Egypt). Her skaper vi et HELBREDENDE FELLESSKAP. Vi har fokus på LIVSGLEDE OG SJELFRED. Forholdene ligger til rette for at kropp og psyke gjenfinner sin sunnhet og kraft. Naturen og de fire elementene (jord, luft, vann, ild) gir de beste rammebetingelser. Det beste er uberørt natur, uten elektrisitet,

bebyggelse, støy og forurensing. I Sinai er lokalbefolkningen preget av stillhet, indre ro og naturens livsvisdom. Dette inspirerer slitne stressede nordmenn. En gruppeprosess over to uker med omsorg, nærhet og kroppsterapeutisk arbeid, gir en start på en transformerende prosess hvor kropp og psyke gjenfinner balansen og harmonien. Min erfaring er at den største hindringen for vekst og sunnhet er at vi BRENNER INNE med vår livsutfoldelse og glede. Noe som på sikt fører til UTBRENTHET.

UTVIKLING kan være gledesfylt, på tross av at vi også må inn i smerten for å bli hele. Vi må akseptere alt som bor i oss. Når vi utvikler oss, "vikler vi oss ut av" gamle begrensende tankemønstre og følelsesmessige traumer. Det kan gjøres med humor og lek, og vi erfarer at "KJÆRLIGHETEN driver FRYKTEN ut" (sitat Bibelen).

Mang en gang har jeg hjulpet et menneske gjennom angstanfall for så å le, syng og danse sammen med vedkommende noen timer senere. Barbeint dans i sanden under stjernene, ved bålet, til de innfødtes trommer og sang, er helbredende i seg selv. Folk opptil 75 år, som stive og giktigste sliter seg gjennom kuldeperioden i Norge, slår seg løs i dansen til trommene i Sinai.

Dette har lært meg noe om HVA som FUNKER og hvorfor tradisjonell psykiatri hjelper så få.

Etter at en tidligere psykiatrisk pasient med en mengde tvangsinnleggelse fant tilbake til gleden og sunnheten i Sinai, har andre pasienter blitt med. Dette førte til at den helbredende, en pårørende til en pasient, og jeg ble intervjuet i "Sånn er livet". Temaet var REFORMASJON AV PSYKIATRIEN". Programmet utløste telefonstorm i studio, og ble sendt i reprise to ganger. De som ringte takket for at det finnes helsebringende muligheter også for dem som psykiatrien stempler som livsvarig syke og gir diagnosene schizofreni eller manisk depressivitet. Jeg forteller dem som ringer at jeg er bare en av mange som jobber helhetlig. Mange gode terapeuter og terapiformer finnes hvor traumer og følelser møtes og bearbeides i stedet for å dempe det hele ned med piller.

La oss kalle den helbredende

Bente Marcussen i full livsutfoldelse i Sinai!



Eva. Eva ble lagt inn på psykiatrisk avdeling som 17 åring med diagnosen schizofreni. Hun ble tvangsmedisinert og fikk de følgende årene flere nye diagnoser (Borderline – manisk depressiv o.s.v.). Utallige sterke – farlige medikamenter ble prøvd gjennom 8 år. Av 14 innleggelses var 12 av dem tvang. Eva var sterk – hun godtok ikke dårlig behandling og sa tydelig fra. Hun var verbalt sterk og hadde langt mer innsikt enn de fleste ansatte behandlere. Hun er selv terapeut. Eva godtok ikke å bli lagt i belter som straff, eller holdt nede av 10 menn da hun ble sint. Hun ble bare dårligere av behandlingen, for hun fikk forsterket et traume om at hun var ond. Dermed trodde hun at hun måtte dø, at sykehuset ønsket henne bort. Eva ønsket å komme dem i forkjøpet og dø for egen hånd. Hun overlevde flere suicidalforsøk, det siste bare dagen før hun kom til meg. Hun skrev seg ut mot sykehusets vilje. Jeg har ikke noe tro på å gi så fortvilede mennesker bare en time (eller to) pr. uke.

Eva ble værende hos meg i to døgn. Tre uker etter dette ble hun med til Sinai. Der skjedde den store forvandlingen, men hun fortsatte å bearbeide traumene sine ennå et år. Det gikk utrolig fort fremover, med et og annet tilbakeskritt. Det har undret meg at en som vurderes som uheldelig syk og til fare for seg selv og andre, kan bli frisk etter halvannet år. Det viser meg at min enkle, fornuftige teori fungerer i praksis:

- i stedet for psykiatriens Profesjonelle avstand, bruker jeg PROFESJONELL NÆRHET.
- i stedet for å dempe angst og psykotiske anfall med sterke, farlige og avhengighetsdannende medikamenter – bruker jeg OMSORG, GOD TID, SAMTALE, LYTTING, PUSTETERAPI, YOGA, FRIGJØRENDE DANS, MASSASJE, INTUISJON, KREATIVITET.
- i stedet for å isolere såkalte farlige pasienter på skjermte avdelinger, inviterer jeg dem med på gruppearbeid (weekender eller to ukers turer til Sinai). Ensomhet, depresjon og angst kan ikke kureres med piller og isolasjon, men med nærhet, omsorg og gledesynte aktiviteter.

Hvorfor tror mange psykiatere og psykologer at utagerende adferd må straffes eller medisineres vekk? De argumenterer med at neddoping og beltelegging må brukes når pasienten er farlig for seg selv og andre. Men hvordan

kan de unngå å vite at det finnes en redd liten gutt eller jente bak utageringen og selvskadningen – en som trenger trøst, omsorg, nærhet og forståelse? Frykten bare øker ved denne type behandling, noe som fører til enda mer utagering, selvskadning og suicidalforsøk.

Hvor er det blitt av psykologien som hjelper pasientene til å MØTE

ENHVER FØLELSE, AKSEPTERE DEN og AKSEPTERE SEG SELV akkurat som de er. Først da kan de legge bak seg uhensikts-messige tanker og vonde følelser og opplevelser. Søren Kierkegaard sa at all Sann Hjelpkunst går ut på å møte en person der han/hun befinner seg. Og deretter føre vedkommende langsomt fremover.

De fleste psykologer mener at profesjonell avstand er bra. De har lært å skille mellom personlig og privat. Dermed skal de ikke komme for nær sine klienter og ikke dele noe av sitt privatliv med dem. Og de skal unngå fysisk kontakt. Jeg tror på det motsatte. Hvorfor? Fordi det fungerer. Jeg har

Jeg er blitt styrket i min overbevisning om at profesjonell nærhet må erstatte helsevesenets profesjonelle avstand.

erfart at jo mer jeg opphever skillet mellom terapeut/klient, og jo mer jeg deler av meg selv – jo raskere skjer helbredelsen. Og hva vil det si å komme for nær? De er redd for at klienten skal bli for avhengig eller i verste fall forelsket. Hva er farlig med det? Som terapeut må du vite hvordan du hjelper klientene til en sunn løsrivelse og ikke utnytter deres hengivenhet. I så fall er sterke bånd en vekstfaktor og ikke noe å frykte.

La meg igjen henvise til ”Eva”. Hun ble desperat og såkalt farlig på psykiatrisk sykehus. Hun var anorektisk, utagerende, isolerte seg, drev med selvskadning og var suicidal, alt dette periodevis. Hele veien savnet hun å bli



Sinai er et godt eksempel på et helbredende fellesskap, med mye omsorg og nærhet.

forstått og sett. De så ikke Eva. De så bare merkelappen, diagnosen, eller den desperate oppførselen hennes. De gjorde ingenting for å MØTE den lille sårede, ensomme, redde jenta bak den ytre fasaden. Hun lengtet etter en hånd å holde i og et fang å legge hodet i. Nesten ingen turde gi henne det. Når en klok og varm hjelpepeleier gjorde det, ble hun mobbet av kolleger for å drive ”vaffelpsykiatri”. Eva elsket ”vaffelpsykiatrien” og hatet mishandlingen som bestod av tvangsmedisinering og beltelegging. Hos meg fikk hun være den lille jenta som lengtet etter omsorg. Når hun ble veldig liten, redd og ”hudløs”, tok jeg henne i armene mine. Den beste behandlingen av angstanfallene var å holde henne inntil meg mens vi pustet sammen. Dype åndedrag fikk henne tilbake til kroppen når hun var i grenseland (psykotisk) eller hadde angst og sorg.

Jeg betrakter ikke psykose som en sykdom, men som en reaksjon på en ekstrem angst eller smerte som er for sterk til at man greier å møte den. Psykiatriens vanligste metode er å dype alle sterke følelser ned. Det kan skyldes to ting:

- For det første at de ikke har lært og selv erfart andre veier (foreldet psykologi pensum og manglende bearbeidelse av egne fortrente følelser, angst m.m.).
- For det andre at systemet ikke tillater det: det er timeavtaler og ventende pasienter og ingen tid til skikkelig behandling. Det er ”raskt og effektivt” for leger og psykiatere å gi resepter og berolige pasienter med at alt blir bra bare de får

den rette medisinen.

Når intelligente skolemedisinere kan tro på dette, må det tyde på at de er feilinformert og delvis hjernevasket. Det er ikke lenger noen hemmelighet at farmasøytindustrien er blant de aller rikeste i verden, og deres fremgang er avhengig av at leger tror på deres propaganda og forskning. De betaler enorme summer for å ”smøre” legestanden som får gratisuker i Syden, og desslike, samt at de får bedre lønn jo mer resepter de skriver ut på visse typer medikamenter.

Jeg kan forstå at leger tror på forskning og vitenskap og lar seg ”kjøpe” en stund. Men jeg forstår ikke at de år etter år beholder denne troen når de erfarer at pasientene ikke blir friske. De kan ikke unngå å observere at symptomer som dempes ikke betyr helbredelse. Pasientene får tilbakefall, og ingen permanent bedring finner sted, bare forbigående.

Jeg forstår ikke at leger og psykiatere kan trives i sin jobb når de ikke makter å hjelpe pasienter til å bli friske. (Er det ikke så at legene topper selvmordsstatistikken?) Heldigvis finnes det flere og flere leger som våkner og tenker mer helhetlig, kanskje fordi de lærer av sine pasienter, som etter hvert begynner å ta sin helse i egne hender og vender seg til andre behandlere.

Diagnoser er stigmatiserende og fratras mennesker håpet om helbredelse

Livsglede og vennskap i en av Sinais oaser!



og sunnhet. De tjener kun psykiatrien som bruker dem til å finne ut hva slags medisin som måtte passe. En av Evas diagnoser var ”Blandet Affektiv Lidelse”. Den har vi omgjort til ”Blandet Affektiv Nyttelse”. I dag nyter hun nemlig livet.

Sammen med ”Eva” har jeg gått opp nye stier. Veien ble til mens vi gikk. Denne prosessen har lært meg mye om hvor viktig omsorgen er i behandlingen. Omsorg og nærhet er naturlig når våre hjerter er åpne og rommer mye kjærlighet. Det koster å trå upløyd mark. Både Eva og jeg har måttet tåle motstand fra venner og familie som grunner seg i

Hvor er det blitt av psykologien som hjelper pasientene til å MØTE ENHVER FØLELSE, AKSEPTERE DEN og AKSEPTERE SEG SELV akkurat som de er?

angsten for at vi står for nær hverandre og blander rollene terapi/vennskap. Eva fikk tillit til meg fordi jeg delte mine egne kriser med henne, og fordi hun fikk det hun savnet av omsorg og forståelse. Eva er en av de tre jeg deler leilighet med i dag. Hun trenger meg bare sjelden som terapeut nå. Vi vet begge at vennskap og terapi kan kombineres. Jeg er blitt styrket i min overbevisning om at profesjonell nærhet må erstatte helsevesenets profesjonelle avstand. En god terapeut gir omsorg og nærhet og hjelper mennesker til å TRO på, og gjenfinne sine egne iboende healing ressurser. For å greie dette må man selv ha bearbeidet sine egne traumer og vokst på sine livskriser.

I n n e n f o r helsevesenet er det ikke typisk norsk å være ”god”. Her var legen Gro H. Brundtland på tynn is. Saken er at vi er på topp når det gjelder:

- Bruk av tvang i psykiatrien
- Selvmord
- Beinskjørhet og melkedrikking!
- Bruk av “lykkepiller”
- O p e r e r e bort kvinnebryst, i stedet for kun å fjerne “kulen”

Og vi ligger etter mange europeiske land når det gjelder å sidestille komplementær medisin og skolemedisin – gi de hjelpetrengende reelle valgmuligheter. Her er det langt frem, på tross av at mennesker mer og mer velger alternative behandlingsformer.

Foreløpig er valgmulighetene mindre for dem med dårlig økonomi, siden alternative terapeuter ikke får statsstøtte, og pasientene må betale alt selv. Noen behandlere tar seg uforholdsmessig godt betalt. Men fortvil ikke. Vi går lysere tider i møte. Vår nåværende helseminister har slått et slag for å tillate alternative behandlingsformer innenfor helsevesenet. Og siste ukens Dagbladoppslag var oppsiktsvekkende positiv. Nå oppfordres det til bruk av alternativ kreftbehandling innenfor sykehus. Kanskje vi kan se frem til at de syke husene snart

er ute på dato og at det i fremtiden vil utvikles FRISHUS.

Vi hører det i radioen!

Vi ser det på TV’n!

Vi leser det i aviser og ukeblader!

Trenden er i ferd med å snu!!

Jeg tror at når vi skal revolusjonere psykiatrien og hele helsevesenet må vi unngå å bruke fortidens metoder:

Kamp og konkurranse

Når vi kjemper blir det motkamp, på samme måte som vold avler vold. Enhver konkurranse skaper tapere og vinnere. Når skolemedisinen så lenge har vært så ensportet, er det fordi den er et produkt av den naturvitenskapelige tidsalder. Moderne teknologi redder liv innenfor akuttmedisinen. Antibiotika var engang en nyvinning. Nå kommer tilbakeslagene: virus er blitt resistente mot antibiotika. Spesialiseringen gjør at legene ”ser ikke skogen for bare trær”. Helheten uteblir. Man har glemt at legekunstens opprinnelse vektla forebyggende medisin. Legene underviste i hvordan holde seg frisk framfor symptombehandling.

Naturvitenskapen splittet opp, ”så seg blinde” på sitt lille felt, framfor å se og forstå helheten. Nå er det blitt så ekstremt at pendelen svinger: Vi er på vei tilbake – forhåpentligvis til en Gylden Middelvei hvor den nye fysikkens og spirituelle viten og visdom gir oss den nødvendige HELHETSFORSTÅElsen – at mennesket består av kropp, eterlegeme, sjel/ånd og sinn. Og er skapt som medskapere på denne planeten. Vi var ikke ment til herskere og krigere som underlegger seg jorden, dyrene og andre folkeslag. Evolusjonen ga oss et



handlekraftig ego og en skarp hjerne. Den naturvitenskapelige epoken gjorde at vi stod på randen til ødeleggelse av livet og planeten jorden. Men NÅ har det snudd! La oss se fremtiden lyst i møte. Da er det viktig at vi alle lærer av fortidens feilskjær, slutter å kjempe og konkurrere og begynner å bruke det LIVSOPPBYGGENDE PRINSIPP:

- Lar veksten skje organisk. Godt grasrotarbeid, hvor vi skaper det vi tror på.
 - Viser andre ved eksempelets makt. Viser dem at det vi gjør fungerer. Vi har mange ulike måter å gjøre det på. Siden vi er ulike mennesker med ulike talenter. Det går lettest når vi gjør det som får hjertet til å synge.
- Jeg ser for meg mange typer HELBREDENDE FELLESSKAP hvorav noen er bofelleskap:
- Her vil noen dyrke sunn, næringsrik mat hvor kjemikalier erstattes av Terrabiosa (mikro-organismer som gjør jorda næringsrik og gjør frukt og grønnsaker smakfulle).
 - Her får vi egg fra lykkelige høner.
 - Her bor mennesker og dyr sammen.
 - Tilreisende kan bo i dager, uker eller måneder og være med på den daglige drift. De får tilbud om behandlinger og undervisning i selvhealing.
 - Sammen kan vi hjelpe hverandre til et meningsfullt, harmonisk og gledesfullt liv. Vi kan skape "the ART OF LIVING" som i bunn og grunn er "the ART OF LOVING".

Jeg tror at veksten og utviklingen vil skje raskest om vi som tenker og lever ut fra den nye helhetsforståelsen, møtes og

skaper noe sammen. Vi er mange Ildsjeleer og Frie fugler som lengter etter å realisere våre drømmer. Nettverk bygges. Er du en av oss? Vil du være med?

Vi i FFF, Frie-Fuglers-Forening, er kritiske til Psykiatrien som system, fordi vi har sett og erfart at behandlingen

Når skolemedisinen så lenge har vært så ensporet, er det fordi den er et produkt av den naturvitenskapelige tidsalder.

ofte er mer sykdoms-fremkallende enn helbredende.

Vi vet imidlertid, at det er mange omsorgsfulle og gode hjelpere innenfor dette systemet, ikke minst mange hjelpepleiere gjør en god jobb. Vi tror på samarbeid med alle dere gode omsorgsmennesker innenfor og utenfor det offentlige helsevesen.

Vi er en del venner, terapeuter, brukere og pårørende som har skapt FFF, Frie-Fuglers-Forening. De frie fuglene er et symbol på Frihet, fri flyt, ha oversikt, høydeperspektiver, god takhøyde. Frie fugler blir ikke begrenset av grenser og passkontroller.

Vi nyter og blir inspirert av vakker soloppgang i Sinai.

Flere av våre bevingede venner kan lære oss

- visdom: ugla
- frihet: måken Jonathan (Richard Bachs bok)
- trofasthet, skjønnhet: svanen
- klarsyn, spiritualitet: ørnen

Frie Fugler lærer å bli LIVSNYTERE som vet hvordan de kan hente frem LIVSGLEDEN og leve i nuet i en sunn LIVSUTFOLDELSE. Vi i FFF ønsker alle Frie Fugler velkommen til å ta en "flytur" til oss, så kan vi møtes og leke livet.

Ta kontakt:
Kaja Finne 33429099
Maja Thune 93425797
Bent Madsen, Biosa Norge 62962800
Dagfrid Kolås 90959171
Bente Marcussen 64944762 - 91708466

LIVSGLEDE og SJELEFRED
på ferie - og healing - ferie
til SINAI (v/Rødehavet, Egypt)



Fokus: Nye opplevelser, sol, varme, harmoni, glede, omsorg, nærhet.
Innhold: "sharing", yoga, massasje, pust, frigjørende dans, avspenning
• stråhytter ved havet, fargerike fisk • Beduiners og sudaneres livsvisdom, tromming, kokkekunst og hjertevarme • Trolske netter rundt bålet under stjernene • 3 dagers kamelsafari i orkenfjellene • Tur til Mosesfjellet

Høst: November 4/11 - 18/11 (Kanskje også 18/11 - 2/12)
Vår: Februar 3/2 - 17/2

Pris: kr 7000,- (opphold, turer). Du betaler flyreisen selv (til Sharmelsheik). Bente Marcussen er reiseleder og kroppsterapeut
Påmelding: Ring Bente 64944762 - 91708466 / Lillian 22236536
Se www.dagfrid.org