

Blå sjeler gis håp i Gerd-Ragnas hus

400 kroner i en fellespott fra fire idealistiske psykiatere ble til Psykiatrisk Opplysningsfond i Stavanger. Det er 14 år og utallige informasjonshefter om psykiske lidelser siden. – Målet er å formidle kunnskap til pasienter og pårørende uten skyld og skam, og alltid med håp, sier psykiater Gerd-Ragna Bloch Thorsen.

Værgudene har høstfest i Stavanger og byr på dramatisk lyssatt himmel og våte vindkast. Men ruskevær skalker ikke lukene til Psykiatrisk Opplysningsfonds lokaler i Breigata 21. En dør på gløtt og en lav terskel inviterer høy og lav inn til handel av ting og tang, eller til å skaffe seg informasjon om psykiske lidelser.

Antistigma

Det er helseopplysning, spredning av kunnskap og større åpenhet om psykiatri og psykiske lidelser det dreier seg om i lokalene til Psykiatrisk Opplysningsfond, eller i Gerd-Ragnas hus som daglig leder Per Thorbjørnsen litt retorisk kaller det. Påskriften sier sitt om psykiater Gerd-Ragna Bloch Thorsens plass i oppbyggingen av Opplysningsfondets virksomhet. Selv avfeier hun den muntert med å påstå at hennes hus ville ha vært ryddigere, mens

hun viser rundt i tre etasjer som uten overdrivelse er fylt fra gulv til tak med bøker og hefter, kurs- og undervisningsmateriell i tillegg til håndverksprodukter av ymse slag.

Veien til større åpenhet om psykiske lidelser går via lettfattelig opplysningsmateriell til allmennheten generelt, og til pasienter og pårørende spesielt. Tanken med huset, godt synlig og tilgjengelig midt i byen, bygger på antistigma. Man skal kunne stikke innom og kjøpe et skjerf, og samtidig ta med seg et hefte om selvskadning, schizofreni, psykoser eller hva man enn søker kunnskap om.

– Helseopplysning generelt er viktig for at pasienten skal kunne samarbeide om behandlingen. Innen psykiatrien er det ekstra viktig fordi symptomene er så annerledes og ukjente. Vi har alle kjent og gjenkjenner smerte, men de færreste har hatt hallusinasjoner eller psykoser eller skadet seg selv. Ved å formidle forståelse for og kunnskap om de uforståelige symptomene, gjør vi det

lettere for pasienten å leve med dem og kjempe imot dem. Dette gjelder minst like mye for pårørende, sier Bloch Thorsen.

51-åringen ønsker seg tydeligere og mer nyansert språkbruk om psykiske lidelser.



Gerd-Ragna Bloch Thorsen løfter psykiske lidelser opp og frem i lyset: – For å få en psykisk lidelse trenger du en sjel. For å få hjerteinfarkt trenger du bare en muskel. Foto I.M. Høie

– Der er så mange myter omkring psykiske lidelser. Det erger meg når noen sier at man feiler «noe psykisk». Man sier da aldri at man feiler «noe fysisk»! Det diffuse er med på å opprettholde myter, legger hun til.

Jærsk dugnadsinnsats

Opplysningsfondets virksomhet inkluderer også Schizofrenidagene, som er en årviss høstlig begivenhet i Stavanger. Dette er Nordens største tverrfaglige psykiatrikonferanse som henvender seg til fagfolk så vel som til allmennheten. Dagene arrangeres av Psykiatrisk Opplysningsfond i samarbeid med Rogaland psykiatriske sjukehus (RPS), Rådet for psykisk helse, Mental Helse og Landsforeningen for pårørende i psykiatrien. I år avvikles konferansen for 14. gang på rad.

Midt i dette arbeidet står Gerd-Ragna Bloch Thorsen så sentralt at hun nylig ble hedret for sin helseopplysende innsats med

Karl Evangs helseopplysningspris, som deles ut av Statens helsetilsyn. Hun er en ener når det gjelder formidling av vanskelige faglige og menneskelige temaer, sier nære medarbeidere. Et oppkomme av ideer og kreative

løsninger, og med evne til både å tenke nytt og å rydde nytt land. Hun har en finger med i de fleste ledd av opplysningsvirksomheten, fra skriving av tekster til illustrasjoner og trykkeri. På merittlisten i opplysningsøyemed finner vi en barne- og ungdomsbok, *Elena*, fra hennes hånd, samt en CD med dikt tonsatt av Stavangergruppen «Månelyst», begge med psykiske lidelser som tema. I tillegg smitter og inspirerer hun andre med sitt engasjement.

Ja vel, repliserer Bloch Thorsen, fortløpig med sin evne

til å formidle vanskelige temaer uten at budskapet blir overforenklet. – Jeg er generelt glad i mennesker og fanger opp hva de har behov for. Dessuten er jeg lite redd for å dumme meg ut, og tør å være meg selv.

Samtidig deler hun æren med flere, ikke minst psykiaterkollegene ved RPS, Eivind Haga, Jan Haslerud og Jan Olav Johannesen.

– Jeg er et produkt av det psykiatriske miljøet i Stavanger, og er svært avhengig av å høre til i en gruppe. Miljøet rundt meg bærer meg opp, janteloven har ikke fotfeste her. Det er rent utrolig hva du kan få gjort når du ikke er så opptatt av å få æren selv, sier hun om opplysningsarbeidet i Stavanger.

– Dugnadsånd og jærsk bedehusmentalitet særpreger miljøet. Det betyr at når man har en god idé så realiserer man den, uten å vente på pengene. De kommer etter hvert. Jeg tror vi har skapt et miljø som gjør at mange ved Rogaland psykiatriske sjukehus

har et eiendomsforhold til Psykiatrisk Opplysningsfond og til Schizofrenidagene.

Idealisme i Stavanger

400 kroner i en pott fra fire idealistiske psykiatere, Jan Haslerud, Marit Gilje Jaatun, Arne Karlsen og Bloch Thorsen, dannet opptakten til Psykiatrisk Opplysningsfond. Året var 1988. Alberta Sczalitz fra Institutt for psykoterapi skulle komme til oljebyen for å veilede på den årlige psykoterapikonferansen. Psykiaterne ville ta opp foredraget på videotape for å spre informasjon til pasienter og pårørende, men sykehuset hadde ikke råd til å kjøpe videokassett. Dermed spyttet de fire idealistene i 100 kroner hver, og startet med å lage det vanskeligste, et hefte med lettfattelig informasjon om schizofreni. – Det fantes ingen informasjon til pasienter og pårørende om schizofreni. Hefte skulle være nøkternt, men ingen billig stensil. Det skulle være like fint som heftene hjertepasienter hadde, som var på glanset papir, minnes Bloch Thorsen.

Hun skrev teksten til heftet i juleferien, fant frem til en bekjent som ville illustrere uten vederlag, en annen som ville trykke heftet gratis. Hun troppet opp i Stavanger Aftenblad som sa seg villig til å sette satsen gratis, såfremt materialet ble levert etter kl 22. Schizofreniheftet ble trykt i 30 000 eksemplarer.

Slik begynte snøballen å rulle. Behovet for informasjon om psykiske lidelser var enormt; folkeopplysning om psykiske lidelser stod langt tilbake for 15 år siden. I dag har Psykiatrisk Opplysningsfond ca. 100 titler i hyllene. Schizofreniheftet er trykt opp i over 60 000 eksemplarer, og er det eneste i sitt slag som er oversatt til samisk.

– Hvilke utfordringer støter man på når man lager helseopplysning om psykiske lidelser?

– Det er ikke vanskelig. For å nå frem med informasjonen relaterer jeg den til pasienter og pårørende som jeg har hatt kontakt med som lege, og spør meg selv om hva Kari eller Per vil ha nytte av å vite. Jeg legger også alltid vekt på å inngi håp; om vi ikke klarer å gjøre noe med stemmene pasienten hører, er det alltid mulig å gjøre noe slik at hun har det bedre. Og så må ikke informasjonen være banal, selv om den er lett tilgjengelig.

Pårørende trekkes med

Gerd-Ragna Bloch Thorsen er sterk tilhenger av å trekke pårørende med i behandling av psykiske lidelser, noe det psykiatriske miljøet i Stavanger var tidlig ute med. Allerede i 1988 startet man med opplysningskvelder for pårørende. Her var mye upløyd mark. – Vi brukte et helt år bare på å formulere invitasjonen til den første opplysningskvelden! sier Bloch Thorsen.

Årsaken var at taushetsplikten hindret helsepersonell i å opplyse pårørende om diagnose på 1980-tallet. Løsningen ble å gi invitasjonen til pasientene, som så kunne gi

– fakta –

- Gerd-Ragna Bloch Thorsen, født 16.5. 1951
- Cand.med. Bergen 1978, grunnfag psykologi 1971, grunnfag sosiologi 1972, spesialist psykiatri 1990
- Avdelingsoverlege Sentralsjukehuset i Stavanger 1991–2000
- Medlem/leder av psykoterapiutvalget i Norsk psykiatrisk forening 1990–97
- Styremedlem Norsk psykiatrisk forening 1998–
- Leder av Psykiatrisk Opplysningsfond 1988–

den videre til sine pårørende. Responser var overveldende. Den første kvelden kom det 120 stykker, takknemlige, men fulle av spørsmål om hvorfor de ikke hadde fått informasjon om sine barns sykdom før. Da kunne mange misforståelser og feilgrep vært unngått.

– Psykiske lidelser kan ha skremmende symptomer. Det er tungt å oppleve at ens barn endrer personlighet, blir nærmest invalider, ikke orker noe. Det er beundringsverdig hvordan pårørende takler dette, til tross for mangelfull informasjon. Det er rørende hvor mye de har tålt, synes hun. – Psykiske lidelser har vært og er så skambelagt at pårørende ikke naturlig søker råd og informasjon hos venner og bekjente. Forskning viser at prognosene til pasienter blir bedre når pårørende vet hvordan man bør forholde seg. Derfor er det så viktig at vi griper fatt i det, og har en utstrakt hånd til dem, fortsetter hun.

Psykoedukativ

I 1996 ble det opprettet familiegrupper som en del av behandlingen av psykoser ved RPS.

– Alle med psykoser får tilbud om psykoedukativ tilnærming sammen med medisiner og samtalerterapi, opplyser Bloch Thorsen, og kaller det verdens beste behandlingsform. – Behandlingen ivaretar at familiene ikke er alene med problemene. I en gruppe deler man på oppmerksomheten slik at man ikke får all fokus rettet mot seg. For oss som behandlere er den bra fordi foreldre kan være mye hvassere med hverandre enn vi tillater oss å være, mener hun.

Behandlingen inngår som en del av TIPS-prosjektet (1), under betegnelsen Familie-TIPS. Stikkordet er problemløsning.

Fem familier samt to gruppeledere møtes hver annen uke i to år. Hvert møte starter med et kvarters småprat om vær og vind. Dernest følger en runde i gruppen hvor hver og en forteller hvordan man har fungert siden sist. Gruppelederen bestemmer hvilket av problemene som skal løses på kveldens møte, for eksempel at Kari vil slutte med medisiner. Alle kommer med forslag til løsning, og i samarbeid finner man frem til en

som pasienten kan gå med på. Kvelden avsluttes med fem minutters småprat. På neste møte får gruppen vite hvordan løsningen falt ut.

– Om halvannet år vil vi kunne se resultater av prosjektet. Jeg er spent på om vi kan se forskjell i tilbakefall for de som har gått i familiegruppe og de som ikke har gjort det.

Hun viser til at man allerede i 30–40 år har visst at familierterapi har dokumentert effekt.

– Forskning fra blant annet Julian Less, Ian Falloon og Tarrier Goldstein, viser at tilbakefall blir redusert fra 50 % til under 20 % ved bruk av familierterapi, og at familierterapi er like virksom som antipsykotisk medisinering. Det er et tankekors at alle får medisiner, men ikke alle får tilbud om familierterapi. Bortsett fra i Ullevål sektor i Oslo, er ikke psykoedukativ behandling systematisert noen andre steder i landet enn Stavanger, opplyser Bloch Thorsen.

Handelsreisende i helseopplysning

Gerd-Ragna Bloch Thorsen har fartstid som allmennlege i Finnmark før hun vendte tilbake til hjembyen Stavanger med ektemann Olav Thorsen, som er fastlege i byen. Hun har ledet psykoterapiutvalget i Norsk psykiatrisk forening, sitter i foreningens styre og leder det pågående gjennombruddsprosjektet i psykiatri. I ni år var hun avdelingsoverlege ved sykehuset. Arbeidsplassen er den samme i dag, men i nåværende stilling slipper hun administrative oppgaver. I tillegg kurser hun lærere i videregående skoler om psykiske lidelser, som ledd i *Opptrappingsplanen for psykiatri*.

– Vi er kommet et stykke på vei med åpenhet om psykiske lidelser siden midten av 1980-tallet. Vi vil heldigvis aldri få oppleve den samme begeistring som vi opplevde i forbindelse med de første Schizofrenidagene igjen. Men det er ikke like mange blomster å se på nattbordene ved psykiatrisk institusjoner som ved somatiske sykehus, konstaterer Gerd-Ragna Bloch Thorsen.

– *Ingrid M. Høie, Tidsskriftet ingrid.hoie@legeforeningen.no*

Litteratur

1. Larsen TK. Tidlig påvisning av schizofreni – er primærprofylakse mulig? Tidsskr Nor Lægeforen 2002; 122: 2015–8.