



Rigmor Galtung
Standupkomiker

Ta deg sammen!

Jeg sitter hjemme og skriver. Skal på jobb om noen dager. Jobben er å fortelle min historie – om komikeren som fikk en alvorlig depresjon. Om hun som lo til gråten tok henne og ble sendt ned i en bunnløs, mørk kjeller uten trapp. Da trappen så ble bygget, var resultatet større selvinnsikt, nytt mot og en ny og sunnere latter!

Mange har spurt meg: «Rigmor, er du ikke lei av å snakke om den depresjonen din nå? Det kan jo skade komikerkarrieren din at du bare snakker om sykdom!» Jeg sier: Nei, nei, jeg blir aldri ferdig med å snakke om det. Om det skader karrieren min, so be it. Hvorfor? Fordi norsk psykiatri trenger mange stemmer, fordi jeg har fått en gave ved det å kunne uttrykke meg. Man blir ikke komiker uten å kunne kommunisere. Det er halve jobben. Derfor blir jeg ikke ferdig med å snakke om det, derfor kan jeg aldri slutte med å gi psykiatrien et ansikt og en stemme!

Ingen andre sykdommer er belagt med så mye skam og skyldfølelse som psykiske lidelser. Mennesker som blir psykisk syke blir fremdeles betegnet som «gale», «skrudde», «skjøre i nøtta» og annet mindre sympatisk. Hvorfor skjer dette? Tror andre at dette er noe man selv er herre over? At man selv er ansvarlig for at man blir syk? Noen vil vel kanskje si at jo, det er ens egen feil. Hadde man bare «tatt seg sammen», så ville dette gått over av seg selv. Jeg har lært meg å hate uttrykket «å ta seg sammen». Ber man noen gang en med hjerteproblemer, diabetes eller kreft om å ta seg sammen? Tror ikke det, nei! Man kan jo

ikke noe for at man får en alvorlig sykdom. Det kan man ikke, og psykiske lidelser kan også være alvorlige. Det er alvorlig når unge mennesker henger seg på sykehuset, det er alvorlig når mange ikke tør å gå ut til sin egen postkasse og det er alvorlig når du mister hele ditt sosiale liv – livstruende, vil jeg si!

Alle ønsker et meningsfullt liv, men når du ikke kan se så mye som et lysglimt i tilværelsen, vil jeg si at dette er veldig alvorlig!

Politikere lover mye, de holder det sjelden. Psykiatrien lider under nedbemannning, stadig flere og stadig sykere pasienter. Det er overbooket på sykehusene, og folk blir lagt på gangen. Bak et lite skjerm Brett ligger de, psykotiske pasienter, mennesker med sterk angst og mennesker med dype livskriser. Her ligger de om natten og blir gjerne vekket, hvis de i det hele tatt får sove, av Securitas-vakter som går sine nattlige runder. Menn i uniform med lommelykter som lyser i mørket. Jeg vet det, for jeg har opplevd det! Er det slik vi ønsker at mennesker som er alvorlig syke skal ha det? Blir angsten stagget ved at du føler deg som en del av et fengselsystem? Selv hadde jeg en reaktiv psykose og *trodde* faktisk jeg var kommet i fengsel. Ikke så rart, kanskje? Kanskje heller ikke så rart at medpasienter gir deg sin dose med beroligende når du ikke får noe av sykepleierne? Og hva med dem som kommer inn på akuttpsykiatrisk og er dopavhengige? De blir gjerne sett på som annenrangs pasienter. De har jo gjerne skylden for at de lever i et narkohelvete – for at de ikke får plass til å rehabiliteres, for at det ikke er plasser nok. Jeg har hørt mange historier som pasient. Historier som har fått meg til å gråte av avmakt og i medfølelse. Om mennesker som har mistet

alle de er glade i til noe som bare dreper – dopen. Det som slår meg er forhistoriene. Det er sexovergrep i barndommen, alkoholiserede foreldre, vold og andre overgrep. Da spør jeg meg selv: Hva kom først, høna eller egget? Hvorfor begynner noen å dope seg? Og hvorfor blir så mange rammet av psykisk sykdom? Det viser seg at 25 % av oss på et eller annet tidspunkt i livet vil bli rammet av vår tids største folkesykdom. Jeg spør meg selv: Hvorfor? Ta en titt på dagens idealer om hva det vil si å være vellykket, så tror jeg vi finner mange svar. Du skal se bra ut og du skal ha en interessant og utviklende jobb. Du skal være sosialt «flink», ha barn, hus og en snill mann! Og det aller viktigste: Du skal ikke gråte – for flinke mennesker gråter ikke, de «tar seg sammen» og går videre. Syns ikke det er så rart at så mange av oss går på antidepressiver, jeg!!! Hvis vi alle bare kunne lære at VI ER BRA NOK! Bra nok sånn som vi er, på godt og vondt. Når alt kommer til alt, er vi bare små, skjøre mennesker i et uendelig stort univers!

I neste nummer:

- Snøscooterulykker
- Akuttiltak i psykisk helsevern
- Revmatoid artritt og hjertesykdom
- Molekylærdiagnostikk ved kreft
- Produktivitetsmål i sykehus
- Cochleaimplantat