

A close-up photograph of a woman lying down, her head resting on a grey pillow. She has a look of intense worry or distress, with wide, light-colored eyes and a slightly open mouth. She is wearing a dark, possibly black, top. The background is a plain, light-colored wall.

NÅR HJELPEN
IKKE HJELPER.

SANDRA GUNDERSEN

SOLSKINNSHISTORIEN

AGENDA

- Min vei inn i psykiatrien og sykdommen
- Hvordan ble jeg møtt?
- Hva var konsekvensene?
- Hva fungerte?



SANDRA 18 ÅR

(sett med 2024-brillene)

- Livet og hverdagen
- Utfordringene
- Behovet
- Møtet med helsevesenet



Å BLI PSYKIATRISK PASIENT

- Fra subjekt til objekt
- Fra privat til offentlig
- Fra person til kasus
- Fra normalitet til avvik
(Skau, 2013)

Innleggelsen

- Utredning
- Permisjoner
- Oppbevaring
- Sykeliggjøring
- Læringsprosessen





DEN TRANGE DIAGNOSEBOKSEN

- Når alt forstås ut fra diagnosen
- Stigmatisering
- Undertrykking
- «Sånne som deg»
- Selvoppfyllende profeti
- Ting som ble oversett



«HVORFOR SKYTER DU DEG IKKE
SELV I HUET I STEDET?»

KONSEKVENSENE

Kort sikt

- Forholdet til venner og familie
- Subkultur
- Identitet: syk
- Tillit og selvtillit
- Livssorg

Lang sikt

- Sosialt
- Følelsesliv
- Troen på meg selv
- Mangler felles referanser med andre

HVA FUNGERTE?

- Å bli behandlet som et likeverdig menneske
- Å få valg – brukermedvirkning
- Å bli sett som en person, ikke som en diagnose
- Lære å håndtere følelser



HVORDAN SKULLE JEG ØNSKE

AT JEG BLE MØTT?

- Som et helheltig individ
- Bli sett/omsorg
- Normalisering
- Respekt
- Ressursfokus
- Nettverksarbeid
- Selvhevdelse/selvfølelse

TAKK FOR MEG!

Kontakt: Sandratgundersen@gmail.com