

Fra innlagt til psykolog



Theo Aske Holskil
Sykehuset i Vestfold

Ingen oppgitte interessekonflikter

Rogndal formidler at makt må brukes varsomt, og at språket må være forståelig.



BOK *Instukid – mine år på ungdomsavdeling*

FORFATTER Johanne Rogndal

ÅR 2025

FORLAG Cappelen Damm

SIDER 205

I boken *Instukid – mine år på ungdomsavdeling* forteller psykolog Johanne Rogndal en ærlig historie om sitt møte med psykisk helsevern som ungdom. Sentralt i boken er beskrivelser, heller enn diagnoser. Rogndal minner oss på viktigheten av å forstå heller enn å definere, og at systemet har en vei å gå for å ha en forstående holdning heller enn en dømmende. Boken følger Rogndal både på ungdomsavdelingen UK og i nåtid, og hun gir et viktig innblikk i hvordan det er å både leve inne på avdeling og å leve med det hun har opplevd, i ettertid. Hun beskriver sterkt hvordan det er å leve med opplevelser få andre har, og om veien både inn på UK og ut av den.

Språk og makt

I det moderne psykologifaget er vi blitt opptatt av å bruke faglige termer, ord og begreper som skal kunne beskrive noe presist. Ordene og uttrykkene vi bruker, gjør det lettere å kommunisere «oss fagfolk imellom». Samtidig skal man ikke underspille verdien det kan ha for pasientene å få ord for det som er vanskelig, for ord gir mulighet til forståelse og aksept. Det vi ikke har ord for, kan heller ikke eksistere og dermed ikke aksepteres. Vi kan lære fra denne historien at det er vårt ansvar å forsøke å bruke ord som skaper rom for aksept. Psykologer jobber med ord og uttrykk for å skape en forståelse

av verden som kan gi mening, selv i alvorlige og akutte situasjoner. Definisjonsmakten vi besitter, henger over oss i alle møter vi har med mennesker. Rogndal minner oss på hvor viktig det er at vi bruker makten varsomt, og at vi bruker forståelige ord. Fagspråket kan også risikere å psykologisere normal atferd, og gjøre det vanskeligere å forstå ulike uttrykk for smerte.

Som psykolog selv har Johanne Rogndal et unikt perspektiv som hun bruker på en respektfull måte i møte med ydmykende opplevelser. Hun utforsker hvordan man kan forstå systemet og de valgene som ble tatt, uten å dømme, hun skriver om ungdommelig smerte med visdommen til en voksen psykolog. Som psykolog med erfaring fra å møte ungdom i krise gjør disse ordene inntrykk på meg: «Jeg trengte en voksen som ikke ble redd.» Frykt i møte med andres smerteuttrykk skaper gjensidig frykt og uro. Denne boken er et soleklart eksempel på hvordan usikkerhet kan bre seg i et helt system når barn og unge viser hvor vondt de har det.

Hvem hjelp?

Det er en bragd å skrive så nyansert om hjelperne som utførte både fastholding, beltelegging og tvangsmedisinering. Leseren får empati også med dem. Samtidig er det tydelig at de hjelperne som opplevdes å gi mest hjelp, var de som ga av seg selv, viste at de var mennesker og forsøkte å forstå. Det er noe essensielt i det å vise at man ønsker å være sammen med et annet menneske, å se dem for dem de er, og å faktisk være glad i dem. Mange psykologer, i alle fall jeg, kommer fra studiet med en holdning om profesjonell avstand. Avstanden jeg skaper som psykolog, skaper imidlertid en kløft mellom meg og menneskene jeg møter. Profesjonalitet er ikke det samme som avstand, noe som er tydelig i boken. Forståelse og nærhet er essensielt for at man i krise skal føle seg som et ekte menneske, og å se at det finnes andre veier å gå på enn den nedadgående spiralen man er i. Profesjonell avstand glir altfor fort over i kulde og manglende innlevelse i det som foregår i livet til dem vi møter.

Hva vi må ta med oss fra *Instukid*

Svom psykologer har vi en definisjonsmakt som både kan hjelpe og skade. Vi er gitt mandat til å definere hvordan vi skal forstå mennesker i krise, og hvordan hjelpe dem. Våre ord er makt, og den makten må vi bruke med respekt og forståelse. Rogndals historie er et eksempel på maktbruk som et resultat av usikkerhet, manglende forståelse og frykt. Hun evner å minnes de menneskene hun har møtt gjennom livet, med en respekt som hun selv hadde behov for, noen som trodde på henne, og at hun hadde gode grunner for å føle som hun gjorde. Alle trenger mennesker rundt oss som antar at vi har gode hensikter, at vi ikke bare vil vondt. Psykologen Håkon velger å tro på Johanne, noe svært få i hjelpesystemet gjorde. Interessen og det menneskelige i møtet mellom dem virker sentralt for meg, at han antar at hun kan få til mer enn hun tror selv. For meg handler ikke dette om å bære håpet for ungdommen. Håp er en viktig følelse, men Rogndal viser gjennom boken at det er hun selv som må skape veien ut. Og når andre begynner å tro på at hun selv har den kraften, begynner endringene å skje. Ungdom som ikke kommer seg videre, er som oftest et produkt av dårlige rammebetingelser, og tvangsbruk innen psykisk helsevern er ikke et unntak. Manglende mestring, lite autonomi og fastholding er eksempler på dårlige rammebetingelser som tvang innen psykisk helsevern kan være med på å skape. Vi skal være svært forsiktige med å begrense barn og unges verden på en slik måte, og bør heller jobbe for å romme deres smerteuttrykk. *Instukid* er et eksempel på hvordan tvang innenfor psykisk helsevern kan være med på å hindre utvikling. For meg er historien til Johanne Rogndal noe



som bør være pensum for psykologer og annet helsepersonell, vi trenger å vite hvor galt ting kan gå, så vi kan unngå å gjøre den samme feilen på ny. Det aller viktigste jeg tar med meg, er: Forståelse først.

