Godt liv med schizofreni

Tekst og foto: Ingeborg Veia

Jeg husker dagen da jeg bestemte meg for å ta livet mitt. Jeg hadde funnet frem en spesielt pen nattkjole som jeg skulle ha på meg, og skrevet lapper med navn på alle eiendelene mine, slik at de jeg var glad i skulle få dem, forteller Else-Marie Falch Gulbrandsen. Hun har levd med diagnosen paranoid schizofreni i 35 år.

Else-Marie kommer fra det hun klassifiserer som et "borgerlig hjem" i Oslo. Som ung reiste hun til Danmark for å jobbe og studere. Hjemme hadde hun vært med i et kristent ungdomsmiljø og hadde mange gode venner. Tilværelsen på hybel i Danmark ble annerledes.

Else-Marie kom inn i et hippie-miljø, hvor de røkte hasj, drakk øl og sov lite. - Det gikk fint når vi var sammen, men når jeg var alene på hybelen kom ensomhetsfølelsen. Og skammen. Jeg skammet meg så fryktelig for det livet jeg levde og det jeg gjorde. Jeg hadde aldri drømt om at jeg skulle slå ut håret så veldig. Etter hvert begynte jeg å høre stemmer. De snakket om meg. Rykter om hva jeg hadde gjort, hva jeg hadde sagt. Jeg hørte dem når jeg var på hybelen, og trodde stemmene kom fra leilighetene ved siden av. Jeg leste pensumbøker om å høre stemmer og hørte selv stemmer uten å skjønne at det var det jeg gjorde. Det var ikke bare hallusinasjoner at folk snakket om oss. Skolen lå på et lite tettsted på den danske landsbygda, og ryktene gikk om hva vi foretok oss. Vi skilte oss litt ut, for å si det sann.

- En gang fikk jeg en "bad trip". Jeg fikk en sånn ensomhetsfølelse som jeg aldri har opplevd verken før eller siden. Jeg ringte hjem, og mor satte meg i kontakt med en psykiater hun kjente. Han inviterte meg hjem, og jeg tilbrakte en del tid sammen med hans familie. Han trodde jeg "faket" om problemene for å få være sammen med dem. Men jeg hadde ikke problemer når jeg var sammen med folk. Det var alene ting ble vanskelig.

- Fem brev tykke brev fra familie og venner i Norge reddet meg den dagen jeg hadde planlagt selvmordet. Mange var glade i meg!

Da Else-Marie kom hjem på juleferie, skjønte foreldrene at noe var galt.

- Jeg gjorde mye rart, blant annet korset jeg meg for hver dør jeg gikk gjennom. De kontaktet onkelen min som var lege, og han hjalp meg inn på Dikemark. På vei ut av sykehuset 11 måneder senere

fikk jeg praksisplass i papirforretningen til en annen onkel. Det gav meg nyttig arbeidserfaring.

Etter praksisen hos onkelen fikk Else-Marie jobb i en gullsmedbutikk, hvor hun jobbet i mange år.

Nedlatende behandlere

- Den første legen jeg kom til, sa at jeg var så syk at jeg ikke kunne hjelpes. Den andre legen nådde ikke inn til meg. Men den tredje fikk kontakt.

Han behandlet meg som likeverdig. Det utgjorde hele forskjellen, sier Else-Marie.

Hun opplevde de to første behandlerne som nedlatende.

- Jeg torde ikke snakke med dem!

For at jeg skal tørre å dele mine innerste vrangforestillinger med noen, er jeg avhengig av at de viser meg respekt og tillit, sier Else-Marie.

I dag nærmer Else-Marie seg 60 år. Hun har mann, en datter og kan se tilbake på lange perioder uten tilbakefall. Hun går på en "vedlikeholdsmedisindose" som gir minimalt med bivirkninger, men som gjør at hun ikke blir psykotisk. Det siste tilbakefallet hadde Else-Marie for 5 år siden.

- Jeg har et godt liv i dag. Jeg har vært veldig heldig! Mannen min og jeg liker å diskutere, og er glad i vennetreff hvor diskusjonene går høylydt. Jeg snakker ikke om sykdommen min med venner,

men bruker foreldrene mine, fagfolk, og Mental Helses hjelpetelefon.

Else-Marie har husmorskole forteller hun, og har vært innstilt på 3-retters middag når de skulle ha gjester.

- Når jeg er syk, orker jeg ikke det. Heldigvis har jeg en pragmatisk mann!

For å gjøre gjengjeld når venner har invitert oss, inviterer vi på spekeskinke, eggerøre og rullekake – som tar 10 minutter å lage, men som smaker fortreffelig!

Hun og mannen har vært gift i 30 år. De har hatt problemer, men har våget å be om hjelp, sier Else-Marie.

- Og så har vi gått mye tur. Vi har hatt mange fine samtaler når vi har vært ute og gått.

De siste årene har Else-Marie vært aktiv for Mental Helse, både som fylkesleder i Oslo, og som foredragsholder blant annet på høyskolene i Oslo og Akershus. Hun har alltid vært åpen om sykdommen, og vært intervjuet både i ukeblader og på TV. Alle vennene fikk kort fra henne første gang hun var innlagt på Dikemark.

- Når hverdagen er trist, er det viktig å gjøre noe hyggelig. Ved å holde foredrag opplever jeg at jeg bidrar med noe. Å være aktiv gir livet mening. En venninne sa at nå er jeg nesten slik som jeg var da jeg var 18! Jeg har blitt bare friskere med årene.

Toget har ikke gått selv om man har en psykisk sykdom. Det er mulig å få et godt liv, selv med schizofreni, sier Else-Marie Falch Gulbrandsen.