

Fagkonferansen i Bergen 24. og 25. oktober 2011
Likhet for loven? Om rettssikkerhet for utviklingshemmede

Livet og andre farer

– Joker Nord er et utmerket bilde på selve livet – i første program begynner rollefiguren til Eia å spille, uten å få vite reglene. Og er det ikke slik livet er? Du får ikke helt vite reglene, alt kan skje – og det ender slik det ender, sa Ingvard Wilhelmsen i et foredrag om å være sjefen i sitt eget liv.

Tekst:

Renate Furre

Henriksen-

Sandvær

Foto:

Thomas Owren



Ingvard Wilhelmsen er lege med spesialisering i indremedisin og psykiatri. Han er ansatt som professor ved Universitetet i Bergen, og underviser legestudenter i tredje studieår. I tillegg driver Wilhelmsen Norges eneste hypokonderklinikk, som er en del av Haraldsplass Diakonale Sykehus i Bergen. Klinikken har 100 plasser, og ble startet for sytten år siden. Den gang betalte det offentlige helsevesenet for seksten terapitimer, i dag er tallet fem timer. Det viser seg at rundt sytti prosent av pasientene har like stor effekt av fem timer terapi som seksten.

Wilhelmsen er mangeårig styremedlem i Norsk Forening for Kognitiv Terapi, og er medlem i Academy of Cognitive Therapy. Han har skrevet flere bøker om emnet, deriblant «Sjef i eget liv – en bok om kognitiv terapi» fra 2004. Automatiske tanker, refleksjoner/vurderinger og kjerneholdninger utgjør det som kalles kognisjoner, og som står sentralt i kognitiv terapi. Man er mer opptatt av hvilke grunnholdninger pasienten har, enn hvordan man har fått disse. For alle mennesker tolker verden og oss selv i lys av våre holdninger. Kognitive terapeuter mener også at psykologiske problemer i stor grad har rot i hvordan vi tolker en hendelse, en situasjon, et symptom eller en adferd. Eller som et kjent munnhell sier: «Det er ikke hvordan du har det, det er hvordan du tar det».

Wilhelmsen var avsluttende taler på SOR-konferansens første dag, og gjorde dette på sitt sedvanlig humorfylte vis. – Jeg prøver å få folk til å tenke seg om. Hva bruker vi livet til, hva holder vi på

med, hva bruker vi kreftene til – slik at vi får litt igjen for alt strevet, fortalte Wilhelmsen. Han medga også at det eneste han er interessert i, er folks holdninger. Men empati kreves, så han må være litt interessert i hva pasientene forteller også. Wilhelmsen mente seg svært god på empati, han har gått på flere kurs og sågar undervist på noen av disse kursene. For er ikke empati å høre etter, for så å kort gjengi hva pasienten sier med en følelses-kvalitet? Så empati, det kan han.

– Hvordan forholder du deg vanligvis til denne type opplevelser, er noe jeg spør mine pasienter om. Og da hører jeg veldig godt etter, for da kommer folks holdninger frem, fortalte Wilhelmsen. – Det finnes en god del nordmenn, faktisk også en del svensker, som har store reelle problemer uten å gå i terapi. De har holdningene på plass, så de trenger det ikke, fortalte Wilhelmsen. Han gir nesten aldri råd til mennesker, men kom likevel med rådet han hadde gitt en gruppe konfirmantforeldre: Prøv å vær noenlunde normal, innenfor sånn noenlunde norsk standard. – Det er et godt råd uansett, men også et godt bidrag til godt arbeidsmiljø. Man har så mange reelle konflikter, kriser og nedleggelse og andre farer – og når folk blir unormale i tillegg, da blir det så mye tull! smalt det fra Wilhelmsen.

– Jeg vil snakke om holdninger, som jeg snakker med pasientene mine om. Grunnholdninger er viktig. Er det greit at vi tar en liten holdning først?, spurte Wilhelmsen. – Dere kunne jo ha sagt at «nei, så seint på dag går vi rett på de store!», la han til etter at salen ga sitt bifall til å starte i det små. – Pasientene på

klinikken får vite at dette er korttidsterapi, kun fem timer. Så om de har tenkt å snu, så kan de like gjerne gjøre det med en gang. Og om de ikke vil, så skjønner ikke jeg hvorfor de kom, sa Wilhelmsen før han fortalte om en pasient ved klinikken.

Vedkommende var i tjuetåra, og hadde en markant fremgang i terapi før hun fikk et voldsomt tilbakefall og begynte å gå til legen flere ganger i uken. Det kom frem i samtale at søsteren til pasienten hadde fått påvist celleforandringer rundt to uker før. – Men det var jo din søster, spurte Wilhelmsen, hvorfor er du så redd? – Nå er det vår tur. Vår familie har hatt det så greit så lenge at nå er det vår tur til å rammes, sa pasienten. Wilhelmsen ba da pasienten fortelle nærmere om denne påståtte kørordningen i sykdom, lidelse og nød – noe han aldri hadde hørt om før. Og om det fins en slik kørordning – er det tilfellet at vi da rykker fram som kollektiv, som familie? Pasienten fikk store problemer med å forklare sine synspunkter, og utbrøt etter en stund: – Wilhelmsen, dette høres jo helt sykt ut!

Ståle Fredriksen fikk sin doktorgrad i 2005 med avhandlingen «Bad luck and the tragedy in medicine» i 2005. I denne fant han ut at man ikke kan gjøre så mye for å forhindre sykdom, det meste handler om flaks eller uflaks. – Hvis du sørger for å ikke drikke deg i hjel, spiser med måte og ikke røyker har du gjort din del, fastslo Wilhelmsen. – Resten kan du ikke rå over. Men valg av foreldre er utrolig viktig! kom det sarkastisk fra scenen.

Likevel: Valg finnes. – Du kan alltid endre egne holdninger, poengterte Wilhelmsen. Og typisk nok er det de

tenkte scenarioene som folk sliter mest med, når krisen faktisk rammer har mennesker en enestående evne til å takle det rimelig greit. Unødige bekymringer krever intellekt, kreativitet – og ikke minst utholdenhet. – Du må være forberedt på motstand, advarer Wilhelmsen. – Folk kommer til å si til deg «nå må du gi deg!», men du gir deg ikke. Du står løpet!, sier han. Faktisk er egenskapene man trenger for å bekymre seg, nøyaktig de samme man trenger for å slutte å bekymre seg.

Det er noen mennesker som går bredt ut, og bekymrer seg for alt mellom himmel og jord. De fleste har imidlertid ikke tid eller ork til denslags, så de «spesialiserer» bekymringene sine. De vanligste bekymringene er i følge Wilhelmsen voksne barn, andres oppfatning av seg selv og hypokondrernes favorittbekymring: Døden, eller rettere sagt: Hva en skal dø av. Han henstilte imidlertid til salen om at den ikke måtte føle seg bundet av denne smørbrødlista, men selvfølgelig sto helt fritt til selv å velge seg ut favorittbekymringer. Han fortalte om en pasient som var redd for å dø fra barna sine. Ganske forståelig, men Wilhelmsen lurte på om ikke hun hadde en mann som kunne ta vare på barna. – Jo, sa pasienten. – Men barna skal jo bli følelsesmessig normale også, så jeg må være der!

Hvorfor skal en ta sorgene på forskudd? Der serverer pasientene en rekke argumenter, alt fra at «man må være forberedt på det verste» til «jeg tør ikke la være». Men Wilhelmsen slår et slag for heller å ta gledene på forskudd – og om de ikke slår til, så har man hatt den gleden. Og tenk hvor mye vi faktisk slipper unna med fordi

livet er urettferdig – tenk om vi fikk som fortjent! – Mitt argument er å bare konsentrere seg om faktiske forhold, sa han før han nevnte et talende eksempel med kong Harald. Kongen fikk for noen år siden spørsmål om han ikke lå våken og bekymret seg for terrorangrep. – Nei, svarte Kongen. – PST er veldig gode på katastrofetenkning, så de kan bekymre seg om slikt. Men om det en dag smeller her i landet, vil det bli en veldig situasjon. Og da vil jeg være uthvilt, sa kong Harald. Wilhelmsen anbefalte salen å gjøre som Kongen: Når noe skjer i livet ditt, ikke vær på felgen. Gå inn i det i toppform!

Avslutningsvis tok Wilhelmsen et kraftig oppgjør med offerrollen, i form av en epost sendt fra en tidligere pasient. Hun er i trettiårene, og var for noen år tilbake pasient ved Hypokonderklinikken. Hun beskrev at hun av andre behandlere ble stakkarsliggjort og lot være å ansvarliggjøre henne i hennes eget liv. Og etter å ha blitt konfrontert med Wilhelmsens terapi, var hun i lengre tid opprørt fordi hun ikke

fikk den empatien hun var vant til fra behandlerne. Hun fikk beskjed om at det var hennes ansvar alene hvordan hennes liv skulle leves. Når man er kritisk mot egne mønstre kan man bli det beste mennesket man har potensiale for å bli, påpekte hun.

Siden kreativitet ble nevnt som en forutsetning for å kunne bekymre seg, kunne man sveve i den villfarelsen at man ville utvikle angst av å være kreativ. Men der kunne Wilhelmsen berolige salen med en talende episode fra USA. En eldre herremann hadde kjøpt seg ny bil, og var ute og testet den i et alt for høyt tempo. Han ble vinket inn til siden av en politimann, som bryskt forklarte at mannen ville få en bot. – Men det er min siste dag på jobben før jeg blir pensjonist, sa politimannen. – Så du skal få slippe boten om du gir meg en god forklaring på hvorfor du skal slippe. Mannen tenkte seg om et øyeblikk. – For et år siden stakk en politimann av med kona, sa han. – Og nå fryktet jeg at han kom tilbake med henne! ● ● ●



Foto: Mimmi Charlotte Wiger.