

Dobbeltdiagnose – min historie

Jeg fant til slutt ut at jeg kunne fungere i livet ved å drikke øl. Det er trist. Men jeg har et håp om at helsetjenesten kan gå nye veier når det gjelder behandlingsmetoder for oss med dobbeltdiagnose. Kanskje veien kan begynne med at helsetjenesten lytter til hva vi har å si?

Kan hende det er en begynnelse?

Oppgitte interessekonflikter: Ingen | Se også side 1922

Jeg er en kvinne på 42 år. I løpet av livet har jeg fått diagnosene angstpreget depresjon, depressiv tilstand, blandet personlighetsforstyrrelse, emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse – borderline type og skadelig alkoholforbruk. Jeg har også skåret høyt på diagnosene dystymi, generalisert angstlidelse, sosial fobi og unnvikende personlighetsforstyrrelse.

Min historie

Min far hadde diagnosen bipolar lidelse og ble uføretrygdet på grunn av dette da han var 39 år. Han led også av tvangstanker og tvangshandlinger samt mye angst. Han ble medisinert med Sarotex og ønsket selv ingen behandling utover dette. Han fikk tilbud om samtale/behandling ved Modum Bad ved ett tilfelle, men ønsket ikke det. Han forsøkte å begå selvmord da han var 28 år ved hjelp av sovetabletter.

Min mor hadde det meste av ansvaret for oss barna, mye på grunn av fars psykiske lidelse. Jeg husker min mor som kontrollerende og lite empatisk.

Det første jeg kan huske er da jeg i niårsalderen følte meg ensom. Jeg kjente meg annerledes enn vennene mine, og følte at ingen riktig var glad i meg. Da jeg var 13, skrev jeg et brev til min mor der det sto at jeg ikke trodde hun brydde seg om meg. Jeg fikk aldri noe svar på dette brevet.

Jeg giftet meg som 23-åring med en mann jeg hadde kjent i fem måneder. Vi fikk en datter ti måneder etter at vi giftet oss. Hun døde en uke gammel på grunn av oksygenmangel i forbindelse med fødselen. Dette tok hardt på oss, og jeg flyttet hjem til mine foreldre. Vi ble så skilt.

Jeg forsøkte å begå selvmord halvannet år senere på grunn av dette. Jeg hadde drukket, kranglet med min daværende venn, og så tok jeg sovetabletter. Jeg ble svært lei meg da jeg våknet opp etter dette.

Så skjedde det at jeg og min daværende venn fikk et barn året etter. Men forholdet var problematisk, og jeg ble alene med min datter

da hun var nyfødt. Da var jeg 26 år. Jeg koste meg og trivdes godt sammen med barnet mitt.

Halvannet år etter traff jeg en ny mann og ble gravid etter én måned. Vi valgte å satse på hverandre og fikk en datter da jeg var 28 år. Min første frivillige innleggelse på psykiatrisk avdeling skjedde året etter. Jeg var dypt deprimert. Vi giftet oss året etter det, men dessverre gikk også dette forholdet i stykker. Vi gikk fra hverandre da jeg var 30 år.

31 år – og innleggelse igjen. Frivillig denne også – dvs. en innleggelse jeg selv ba om. Å være alene med to barn ble for tøft, i tillegg var forholdet til min eksmann vanskelig.

Samme år traff jeg min nåværende venn. Vi har holdt sammen siden dette – først som samboere og siden som venner og foreldre og naboer. Vi fikk en sønn da jeg var 38 år. Vi bor nå på samme tomt, da jeg bygde hus ved siden av hans. Vi har et godt forhold, selv om vi ikke bor sammen.

I 2000 ble jeg uføretrygdet på grunn av psykiske lidelser, 36 år gammel.

Dette var min historie.

Behandlingen

Jeg vil nå fortelle om de behandlingstilbudene jeg har fått fra jeg var 18 år gammel:

- Fysioterapi (nakke- og skuldersmerter, muskulært)
- Psykomotorisk fysioterapi to år
- Gruppeterapi
- Intensiv psykoterapi i åtte år
- Innlagt psykiatrisk avdeling ved fem anledninger
- Behandlingssenter innen psykiatri
- Medikamentell behandling (antidepressiver, antiepileptika, anxiolytikum, antipsykotikum)
- Samtaler Blå Kors
- Samtaler ruspoliklinikken 1–2 år
- Samtaler psykiatrisk poliklinikk et år
- Homøopatisk medisin
- Fotsonetarapi
- Akupunktur
- Tankefeltterapi
- Bachs blomstermedisin

Som dette viser – jeg har gjennomgått mye behandling. Dessverre har ingen av disse behandlingsmetodene hjulpet meg over tid.

Etter årevis med lidelse og plager begynte jeg i 2003 å bruke alkohol som selvmedisinering. Dette viste seg å fungere godt for meg, noe som jeg selv syntes egentlig var sjokkerende og ganske trist. Jeg begynte å drikke 3–4 halvliter med øl flere ganger i uken. Jeg følte at jeg fungerte bedre. Jeg var ikke så bekymret, angsten var ikke der lenger, og jeg følte meg «normal». Mine nærmeste bekreftet også at jeg fungerte bedre enn før. Samtidig var jeg skamfull fordi jeg «drakk».

Aktuelt

Jeg er nå 42 år gammel, året er 2007, og jeg drikker fremdeles. Jeg har brukt mange år av mitt liv på å lete etter behandling for mine problemer. Jeg er blitt hjulpet, men dessverre har ikke hjelpen fungert over tid. Dette har ført til at jeg har funnet ut at min eneste mulighet til å greie å fungere er å bruke alkohol. Jeg tar et antidepressive legemiddel i tillegg, uten at jeg egentlig vet om det fungerer.

Det jeg ønsker med min historie er å få frem hvordan det kan føles å slite i årevis, hvordan det er å ha forventninger til et nytt legemiddel, en ny behandlingsmetode, og så deretter merke at «det fungerte ikke likevel».

Den sorgen, frustrasjonen, depresjonen og fortvilelsen er forferdelig å leve med alene. Og alene – det er man. Man har forsøkt så mye, gitt så mye av seg selv, snakket så privat om sine egne ting til mange forskjellige personer innen helsevesenet. Man føler seg tom. Man føler seg ødelagt. Man ønsker bare å være «normal» – ha det godt. Fungere i hverdagen.

Det jeg ønsker, er at jeg skal få leve et verdig og godt liv. At jeg skal fungere bedre som mamma for mine barn, og at jeg skal ha det godt med meg selv.

Jeg vet ikke om jeg noen gang kommer til å ha det godt med meg selv og min lidelse. Men jeg håper at det er mulig, og jeg håper at behandlingsapparatet etter hvert kan gi meg et tilbud som vil hjelpe meg og mine – over tid. For jeg synes det er et paradoks at jeg i dagens Helse-Norge har funnet ut at alkohol som selvmedisinering fungerer best for meg og min dobbeltdiagnose...

En som hjelper seg selv

Manuskriptet ble mottatt 15.3. 2007 og godkjent 10.4. 2007. Medisinsk redaktør Erlend Hem.