

WSO POSTEN

Organ for Landsforeningen We Shall Overcome

Nr. 3 - Desember 2022

23. april 2023 Seminar og landsmøte

Kjære WSO-medlemmer

Denne WSO-posten inneholder litt informasjon om hva som har skjedd i WSO det siste halvåret, som vi tenker dere har glede av å vite litt om. Ikke alt arbeidet vi gjør i WSO er like synlig for medlemmene, men det betyr ikke at det ikke skjer noe.

Et mål for WSO er at våre stemmer og historier skal være med å påvirke til endring, og det skjer på mange forskjellige måter.

Det er flere lenker til artikler på nett i denne WSO-posten for dere som vil vite mer, noen til artikler på engelsk. Det er opp til hver enkelt hva dere er interessert i å lese mer om, så det er ment som en oversikt til hvor artiklene er å finne.

Styret ønsker dere en god jul, og gleder oss til videre arbeid og møtepunkter i det nye året.

Landsmøte

WSO vil avholde landsmøte 23. april 2023

Styret tar sikte på å arrangere et halv-dags seminar i forkant av selve Landsmøtet, så det blir en hel dag med program. Det kommer mer informasjon om dette i innkalling til Landsmøtet.

Frist for å melde inn saker til Landsmøtet er 1. februar jf. Vedtektene § 5.

Valgkomiteen kan kontaktes hvis du har forslag til kandidater eller selv kunne tenke deg å bidra i verv, til kontor@wso.no

Valgkomiteen består av

Finn Halvorsen, Oslo
Siv Helen Rydheim, Helgeland
Bernt Buer, Oslo



Vet du om gode psykologer, psykoterapeuter og psykiatere som kan anbefales?

WSO får ofte spørsmål fra medlemmer og andre om vi kan anbefale gode og humane psykologer eller psykiatere (med eller uten offentlig avtale), eller andre private psykoterapeuter.

Noen ønsker støtte til nedtrapping av medikamenter og å komme av tvangsvedtak. Det kan også være snakk om at man trenger en second opinion/ ny uttalelse i forbindelse med tvang eller diagnoser.

Mange som kontakter oss har mistet mye tillit til helsetjenesten på grunn av dårlige erfaringer, enten det er mangel på hjelp, feil hjelp, mennesker som har opplevd tvang og/eller som er redd for å bli utsatt for tvang.

Noen trenger å snakke med en person de kan ha tillit til og som trenger en god og stabil relasjon over tid.

Har du erfaring med noen som du kan anbefale til andre? Vi setter pris på å få noen navn, og helst med en kort beskrivelse av hvorfor du anbefaler vedkommende.

Listen skal bare brukes internt, ikke offentliggjøres.

Send til post@wso.no
eller ring til WSO tlf. 22 41 35 90
eller sms til 901 44 038

WHO's QualityRights

QualityRights er Verdens helseorganisasjons arbeid for å fremme en menneskerettighetsbasert praksis i psykisk helsetjenester.

Det er et omfattende materiale, som består av både opplæring i menneskerettigheter/ CRPD og veiledning på hvordan bygge opp tjenestetilbud i tråd med menneskerettighetene. WSO jobber for at dette skal oversettes til norsk og tas i bruk i Norge.

Det er skrevet flere artikler om dette i løpet av året, og vi har også fremmet det i innspill til myndighetene.

I Tidsskrift for psykisk helsearbeid nr. 1 – 2022 ble det publisert et vitenskapelig essay skrevet av Peter McGovern og Mette Ellingsdalen, «*QualityRights – mot psykisk helsetjenester basert i menneskerettighetene*». Dette essayet er på norsk.

En før-publisert egenarkivert utgave av essayet finner dere på <https://wso.no/artikler/>

En engelsk artikkel ble publisert i WAPR bulletin nr. 48, «*Reclaiming citizenship through rights-based, person-centred, and recovery-oriented mental health Services*» skrevet av Peter McGovern, Mette Ellingsdalen og Marit Borg. <http://www.wapr.org/wp-content/uploads/2022/07/>

[WAPR Bulletin 48.pdf](#)

WAPR er World Association for Psychosocial Rehabilitation. I denne bulletinen er det også andre artikler om QualityRights.

Artikkelen ble også omtalt på Mad In America <https://www.madinamerica.com/2022/08/researchers-champion-human-rights-based-approach-psychosocial-disability/>

Studiegruppe om QualityRights i WSO

WSO har startet en studie-gruppe/ webinar som sammen går gjennom e-læringsprogrammet til QualityRights. Dette tenker vi å gjenta når den første gruppa er ferdig litt utpå nyåret. Hvis du kunne ha interesse av å delta på dette når en ny gruppe starter, meld fra til oss (post@wso.no) så får du mer informasjon når det nærmer seg. Det foregår på zoom, og er en innføring i menneskerettigheter, CRPD og hva det betyr for psykiske helsetjenester. Selve e-læringsprogrammet er på engelsk, men vi snakker og diskuterer på norsk. Mette Ellingsdalen leder gruppa.

Digital «Rundebords-samtale»

om rapportene til FNs spesialrapportør for helse.

Health and Human Rights Journal inviterte til en «skriftlig samtale» om hvilken betydning helse rapportørens rapporter har og har hatt. Her kan du lese litt om hva som har skjedd i andre land, og hvordan WSO har brukt rapportene. I Søkelyset nr 40, 2018 er det en artikkel på norsk om rapporten med tittel «Verden trenger en revolusjon i psykisk helsefeltet i følge FN-ekspert på rettigheter» Søkelyset ligger på nett på [www.wso.no / Søkelyset](http://www.wso.no/Søkelyset)
<https://wso.no/wp-content/uploads/2018/06/Søkelyset-40.pdf>

Introduksjon til Rundebordssamtalen, som du finner her <https://www.hhrjournal.org/2022/12/virtual-roundtable-impact-of-human-rights-council-reports-on-mental-health/>

In June 2017, Dainius Pūras, the former United Nations (UN) Human Rights Council's Special Rapporteur on the right to physical and mental health, presented a landmark report to the Human Rights Council calling for a paradigm shift in mental health to models centering on rights-based care and support.^[1] The report called on states and all stakeholders to move toward "mental health systems that are based on and compliant with human rights".

It encouraged a move from a biomedical model of mental health care to a human rights-based approach, highlighting the harms associated with disregarding the social determinants of mental health. This was the first report on the global state of mental health and human rights and was the first articulation of the right to mental health since the ratification of the Convention on the Rights of Persons with Disabilities (CRPD) by the UN in 2006.^[2]

... To mark the occasion of the five-year anniversary of Pūras's first mental health report during his time as the Special Rapporteur, Health and Human Rights Journal is hosting this virtual roundtable with participants from around the world. Below, roundtable participants discuss the impact of the report on local and global policy and activism on mental health.

Participants

Mette Ellingsdalen, chair, We Shall Overcome, user/survivor organization for human rights, self-determination, and dignity in mental health, Norway

Javiera Erazo, advisor on service provision, human rights, and the law, Department of Mental Health, Undersecretary of Public Health, Ministry of Health, Chile

Michelle Funk, unit head of policy, law and human rights, Department of Mental Health and Substance Use, World Health Organization, Switzerland

Yoshikazu Ikehara, senior attorney, Tokyo Advocacy Law Office and acting chair of the Headquarters on Abolishment of Involuntary Commitments and Establishment of Dignity of Individuals with Psychosocial Disabilities under the Federation of Bar Associations, Japan

Victor Lizama, coordinator of the facilitators team of Documenta's Disability and Justice Program and spokesperson for the Red Orgullo Loco México, Mexico

Faraaz Mahomed, adolescent mental health technical advisor at UNICEF and visiting research fellow at the Centre for Applied Legal Studies, University of the Witwatersrand, South Africa

Cristian Montenegro, research fellow, Wellcome Centre for Cultures and Environments of Health, University of Exeter, and former advisor in the Department of Mental Health, Undersecretary of Public Health, Ministry of Health, Chile

Keris Myrick, lived experience Black and Indigenous mental health advocate and podcast developer and host of "Unapologetically Black Unicorns", United States

Peter Stastny, consulting psychiatrist at Community Access and the Pratt Institute, United States, and founding member of the International Network towards Alternatives and Rights-Based Supports



Fordypningsseminar om fremtidens psykiske helsetjenester

**Seminar på Gjendebru
29. august til 2. september 2022: .**

I sommer var jeg heldig å få meg en tur på dette seminaret som ble arrangert av Birgit Valla + diverse samarbeidspartnere.

Framreisen til seminaret fant jeg ut jeg skulle gjøre med egen bil. Noe som medførte at jeg kunne ta kajakken på taket og foreta siste del av turen, dvs 18 km over innsjøen Gjende, for egen maskin. Vanligvis forflytter jeg meg ikke ut av saltvann i kajakken, men jeg gjorde et unntak denne gang.

Seminaret startet rolig mandag ettermiddag med presentasjon av deltakere og program for stevnet. Så var det 3-retters middag på hytten som er Turistforeningens eldste hytte. Den hadde nylig hatt 150 års-jubileum.

Neste dag startet programmet med en introduksjon av Birgit Valla og så holdt jeg mitt innlegg. Det ble gjort på ca. en halvtime og i sammendraget rakk jeg å komme inn på mine sterkeste ankepunkter mht dagens rådende psykiatriske behandling og hvilke implikasjoner dette har i forhold til å hjelpe folk til å reparere traumer og psykisk uhelse. Jeg velger å ikke gjengi noe fra min historie her, for de spesielt interesserte så ligger min historie på nettsiden til Madinnorway.org (februar 2022)

Etterpå fikk jeg flere gode tilbakemeldinger på foredraget mitt og i oppsummeringen på slutten av seminaret var det flere deltakere som fremhevet nytten av å høre de to historiene som ble fremført av erfarere. Historien til den andre, en kvinne fra Tromsø, er spilt

inn som podcast på Birgit Valla sin podcast «Birgit inviterer» på Mad in Norway i år.

Rent generelt vil jeg si at WSO's tilstedeværelse er positivt og viktig i bestrebelsene på bedre forståelse og behandling av psykiske lidelser. Selv om brorparten av deltakerne jobbet i den kommunale helsetjenesten – på ulike nivå – har vi utbytte av å utveksle erfaringer og synspunkter. Gruppearbeidene vi gjorde, både teoretiske og praktiske, gav meg ny innsikt og tanker om min egen framferd i møte med psykisk uhelse hos medmennesker. Siden det var mange yrkesutøvere som arbeidet i mer eller mindre samme nedslagsfelt svirret det med forkortelser av metoder, etc som jeg hadde litt problemer med å følge med på.

Jeg fikk også holdt et kort kajakk-kurs for en liten gruppe interessert. Og jammen tror jeg at jeg klarte å frelse en ny kajakkpaddle-entusiast.

Birgit Valla ledet det hele med stødig hånd og hadde for sikkerhets skyld tatt med seg fastlegen sin fra Hamar. Han var svært kunnskapsrik og mer alternativ enn leger flest og holdt to interessante innlegg; om ernæring og om pust. Han har nå sammen med Birgit Valla gående en egen interessant podkast-serie «Birgit inviterer Husdoktoren» på Mad in Norway. At han også padler kajakk (om enn i Mjøsa...), gjorde jo at han steg raskt i aktelse i mine øyne.

Naturen rundt hytten og omkringliggende områder er et kapittel for seg. Det er svært naturskjønt ved Gjendebru, plassert ved enden av den grønne innsjøen Gjende. På kort avstand fra hytten kunne vi velge i mange turløyper som gikk til ganske høye topper, også til topper over 2000 meter. En av våre turer gikk til Gjendetunga, vel 1500 moh. En nydelig tur med et par luftige parti underveis. Alle i gruppen vår kom opp og det var veldig bra. På toppen ventet en morsom gruppe oss – det var sju geiter og deres gjeterinne. Hun var dagens utgave av den berømte Gjendine som bodde på fjellgården ved Gjendeosen et par hundre år før. Historien sier at Gjendine, som var liten av vekst, ble fridd til av Edvard Grieg (som også var liten av vekst) men takket nei med ordene: «Jeg tilhører fjellet»!

At vi blir servert så god mat og ditto drikke (jeg har aldri forstått hva slags drikke ditto drikke er; men regner med det er godt) er også med på å gjøre oppholdet svært suksessfullt. Og sist men ikke minst, så har værgudene aldri vært så mye på vår side. Den hyggelige hyttestyreren fra Stryn, med den kraftige

bassrøsten, uttalte at vi hadde fått alle sommerdagene som hadde vært så langt sommeren 2022. Hvilket også medførte utstrakt bading og plaskleketøy – morgen som kveld – i elveosen.

Tilslutt vil jeg fremheve den usedvanlig gode atmosfæren og stemningen som var på seminaret. Mens driften av hytten gikk sin gang, fant vi ro og konsentrasjon til et utbytterikt seminar. Jeg ble kjent med mange fine mennesker som brenner for et bedre psykisk helsevern og at jeg tror slike møter vil bidra positivt til denne viktige saken.

Til slutt vil jeg gjengi noe som Rino Mossik skrev i sitt referat. Han var både i arrangementskomiteen og deltaker på seminaret. Og dessuten knyttet til NAPHA.

«Vi trenger alle de vennene vi kan få for å starte en bevegelse. For hva vil vi med det psykiske helsefeltet, om ikke et skifte til et nytt paradigme hvor vi tilbyr tjenester med vekt på tilbakemeldinger og relasjonell praksis i et humanistisk og kontekstuellt perspektiv.»

Hilsen en takknemlig seminardeltaker
Hans Ove Galtung, styremedlem i WSO





WSO samling på Kringler Gård

7. til 9. oktober 2022

For andre gang hadde WSO en samling på Kringler Gård i Nannestad, åpent for alle medlemmer. Det var en egenandel på 400 kroner, ellers var reise og opphold dekket av WSO. De fleste av oss møttes på Oslo S før vi toget opp til Gardermoen, hvor vi møtte flere og sammen tok vi maxitaxi til Kringler Gård. Vi var totalt 24 stykker fra WSO på samlingen.

Vi ble godt mottatt og ble innkvartert på våre rom. Rommene ligger i ulike hus/enheter spredt like ved gården – der hvor vi hadde forsamlingslokale og spisesal. Det brant livlig i veden fra både ovn og peis. Det var en veldig hyggelig atmosfære og stemning. Kringler Gård serverte nydelig mat som besto av mye egenprodusert. Som eksempel biff av høylandsfe og steik av utegående gris fra garden. Vi ble gode å mette alle som en skulle jeg mene.

På lørdag hørte vi om Menneskerettigheter og CRPD med Berit Vegheim fra Stopp Diskrimineringen og Mette Ellingsdalen – og etter lunsj om Rettigheter og klage ved Stine Moen, advokat i Fønix Advokater, også med Mette Ellingsdalen.

Det var også tid til å gå seg en tur, ta seg en dukkert i elva Leira som renner rett igjennom, noe jeg gjorde, eller ta seg en hvil når en trengte det. Det hele var

veldig fritt og åpent. Folk var glade over å være samlet. Å være i lag. Vi hadde mange gode prater ute på tunet i den deilige høstsola.

Det var også mulighet for å ta seg en øl eller et glass vin. Dette betalte en for selv ved utsjekking.

På søndag pratet jeg, Tormod, litt om min prosess og reise med selvtilgivelse.

Så vidt jeg husker var det sol alle dager og samlet sett en veldig fin og verdig event.

Takk til alle som med.

*Tormod Hvidsten
Gjedrem,
styremedlem i
WSO*



Menneskerettigheter på timeplanen hos KBT Fagskole

Av Silje Margrethe Jørgensen | 10. november 2022

Kommende erfaringskonsulenter med kunnskap om menneskerettigheter

Ved KBT Fagskole er menneskerettigheter ett av mange temaer som blir tatt opp i undervisningen. Tidligere i høst, hadde KBT og KBT Fagskole besøk av Mette Ellingsdalen fra WSO. Hun holdt forelesning om menneskerettigheter for studentene, og snakket blant annet om bruk av tvang i psykisk helsevern. I etterkant av forelesningen, har vi hatt et lite e-postintervju med Mette, som du kan lese under.

Menneskerettigheter – et viktig tema å ha kunnskap om

I verdenshistorien har det skjedd mye urett mot mennesker med ulike argumenter i grunn. I 1946 startet FN arbeidet med å lage en verdenserklæring om menneskerettigheter. Selv om menneskerettighetene er universelle, og noe de aller fleste av oss kjenner til, hender det at også norske instanser blir dømt for brudd på menneskerettighetene. Faktisk så sent som denne uken kunne vi lese om en ny dom mot staten, etter at tre innsatte i Bergen fengsel hadde blitt krenket. Kanskje er det ekstra viktig at folk som jobber i helse- og sosialtjenester har menneskerettighetene under huden?



Intervju med Mette Ellingsdalen

Mette Ellingsdalen underviste studentene ved KBT Fagskole om temaet menneskerettigheter tidligere i høst.

– Hvorfor er det viktig at erfaringskonsulenter innen psykisk helse og rus har kunnskap om menneskerettigheter?

– Alle som jobber i psykiske helsetjenester, ikke bare erfaringskonsulentene, burde ha kunnskap om menneskerettigheter, men det er ikke tilfellet i dag. Kunnskap om menneskerettigheter er viktig for at

erfaringskonsulenten skal kunne bidra på en god måte og med tyngde, enten det er i tjenesteutvikling eller i direkte møte med mennesker. Hvis man ikke har kunnskap om hva menneskerettighetene betyr er det vanskelig å gjenkjenne når de brytes, og å vite hva som skal til for å styrke og respektere dem.

– Hva gjorde at du ville prioritere å komme for å undervise ved fagskolen?

– Fordi jeg synes temaet er så viktig var det en selvfølge for meg å prioritere det. Både for å dele den kunnskapen jeg har, og for å møte studentene og høre deres tanker og erfaringer. Derfor var det viktig for meg å prioritere å være fysisk til stede, for å også kunne ha litt dialog om et ganske krevende tema.

– Hva slags rolle tenker du erfaringskonsulenter kan ha med tanke på menneskerettigheter i ulike tjenester?

– En av styrkene til erfaringskonsulentene er at de kan se mennesker og situasjoner med et annet blikk. Erfaringskonsulentene kommer ofte tett på mennesker når de er i situasjoner hvor menneskerettighetene kan krenkes, og hvor helsepersonell ikke nødvendigvis ser det på samme måte. Å ha kunnskap om menneskerettigheter og hva de betyr vil bidra til å kunne være en stemme på pasienten eller brukeren sin side i møte med systemet.

– Hva tenker du er den største utfordringen på psykisk helse- og rusfeltet når det kommer til menneskerettigheter?

– Det enkle svaret på det er bruk av tvang, og særlig tvangsbehandling. Det er fordi det er så alvorlige inngrep i en persons autonomi og fysiske og psykiske integritet, som har veldig store konsekvenser for den som utsettes for det. Det er inngrep med høy risiko for å påføre skade, og det gjør at det er ekstra viktig å ha beskyttelse i menneskerettighetene. Tvangsbruk i psykisk helsevern bryter med grunnleggende rettigheter de fleste andre borgere i Norge tar som en selvfølge,

Så er det også sånn at menneskerettighetene handler om mye mer enn å ikke bruke tvang. De fleste vil kjenne seg igjen i at hvordan du møtes og hva slags hjelp og støtte du får kan ha avgjørende betydning for hvordan det går, og at det ikke kan reduseres til kun et spørsmål om tvang eller ikke tvang. God, enkelt tilgjengelig hjelp til riktig tid kan hindre menneskerettighetsbrudd.

Ofte kan helt andre ting være minst like viktig eller viktigere enn behandling, som et trygt sted å bo, økonomi, beskyttelse mot vold og overgrep,

tilhørighet i samfunnet osv. WSO argumenterer for å bygge opp menneskerettighetsbaserte tjenester, og ikke-diskriminering, inkludering i samfunnet, rett til medvirkning, styrke og utvikle muligheter for selvbestemmelse og autonomi er sentralt, og selvfølgelig at tjenestene ikke skal være tvangsbasert. Recovery og personsentrerte tjenester er gode modeller for å legge til rette for dette.

– *Har du noe inntrykk av hvordan det står til med kunnskap om menneskerettigheter på psykisk helse- og rusfeltet? For eksempel blant ledere, ansatte, brukere/pasienter/deltakere osv*

– Det er generelt lav kunnskap om menneskerettigheter hos de som jobber med psykisk helsetjenester, og mitt inntrykk er at det gjelder på alle nivåer og roller. Det er ikke så rart, siden det har vært minimal fokus og opplæring om det, både i grunn-utdanninger og som pålagte kurs i tjenestene.

Jeg tror mange har en forståelse av at menneskerettigheter handler om noe «helt annet» som ikke er relevant for arbeidshverdagen deres. CRPD - FN-konvensjonen om funksjonshemmedes rettigheter er relativt ukjent, og det er mange også på leder- og tjenesteutviklernivå som mangler grunnleggende kunnskap om hva den betyr. Det er muligens blant deler av bruker- og pårørendeorganisasjoner/miljøer at det er mest kunnskap, og det er kanskje ikke så rart siden det er der rettighetene etterspørres og kravet om endring er størst.

I Nasjonal strategi for økt frivillighet (2012 – 2015) var det tiltak om opplæring og kunnskapsheving på menneskerettigheter både hos ansatte og i klageorganene, uten at det så langt jeg vet egentlig ble systematisk gjennomført eller har ført til resultater. Verdens helseorganisasjon (WHO) har utviklet QualityRights med både opplæring og veiledning for utvikling av menneskerettighetsbaserte tjenester. Hvis myndighetene oversetter og tar dette materialet i bruk til opplæring har jeg håp om at dette spørsmålet kan besvares litt mer positivt i overskuelig fremtid ...

– *Ref. Forrige spørsmål: Hva er vi gode på, og hva kan vi bli bedre på i Norge?*

– Jeg tenker noe av det vi er gode på i Norge er utvikling av psykisk helsearbeid i kommunene. Det er der fremtiden ligger, selv om det per i dag er stor variasjon både i kvalitet og hva slags tilbud man får, og også i hvor stor grad de respekterer menneskerettighetene. Det er allikevel mange gode tjenester som er recovery-orienterte og personsentrerte som det kan bygges videre på. Norge får internasjonal annerkjennelse for utviklingen av medisinfrie tilbud, selv om svært mye gjenstår før det er en reell valgmulighet for alle som ønsker det.

Den store utfordringen er å få de gode tilbudene tilgjengelige også for de som sliter mest med livet. Mennesker må få god frivillig hjelp der de er, også når de trenger mer intensiv støtte.

Vi har et tosporet system med kommunale tjenester og spesialisthelsetjenesten, som ofte er bygget på veldig forskjellig grunnlagsforståelse og behandlingsfilosofi. Spesialisthelsetjenesten er fortsatt dypt forankret i den medisinske modellen hvor behandling av den antatte sykdommen er i sentrum, og er i stor grad tvangsbasert. Andre behov som er like viktige for et godt liv, som bolig, tilhørighet, mening, aktivitet mv. blir nedprioritert. Det fører til at man har en gruppe mennesker med stort behov for støtte, noen med vedtak om tvangsmedisinering uten døgnopphold, som lever veldig marginaliserte liv. Selv om de bor i kommunen kan de være like lite inkludert i samfunnet og med like lite frihet som om de hadde bodd på institusjon.

Jeg tror det i stor grad handler om hvordan vi ser mennesker, og at vi utelukker noen som «de andre» (enten de defineres som alvorlig psykisk syke, rusmisbrukere eller begge deler) som er så annerledes enn oss at de ikke har samme behov for autonomi, selvbestemmelse, livsinnhold og mening som «vi» har. Menneskerettighetene er juridiske rettigheter, men de kan også hjelpe oss til å se og forstå det på en annen måte. Rettigheter på lik linje med andre og mennesker på lik linje med andre.

Intervjuet med Mette Ellingsdalen ligger på nett her:
<https://kbtkompetanse.no/menneskerettigheter-pa-timeplanen-hos-kbt-fagskole/>



Bruker- og interesseorganisasjon for menneskerettigheter, selvbestemmelse og verdighet innen psykisk helse

Stiftelsesår: 1968

Org.nr.: 980 334 597

Post- og besøksadresse: Waldemar Thranes gate 1 B, 0171 Oslo

Tlf. 22 41 35 90 (man-ons-fredag 12-15)

E-post og web: post@wso.no – www.wso.no