

Birgit Valla har én brannfakkell. Den har hun stått ved i femten år

Hun mener hele grunnforståelsen av psykiske lidelser må endres fundamentalt: – Den har ikke livets rett, sier hun.



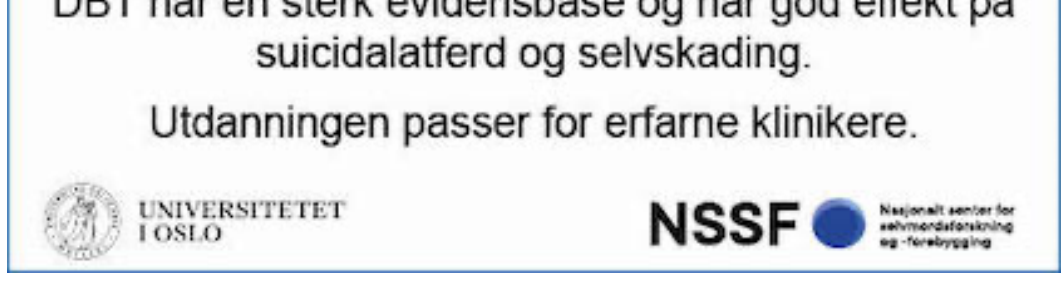
EN SKANDALE: Den mest alvorlige konsekvensen av dagens diagnosemodell er medikamentbruken, mener psykolog Birgit Valla. – Det er et skikkelig folkehelseproblem. Medikamentbruken vi har i samfunnet er en skandale, sier hun. Foto: Line Dybwad-Olsen.

Synnøve Fonneland
Sist oppdatert: 18.08.24 | Publisert: 18.08.24

Psykologisk.no har den siste tiden spurt sentrale stemmer i psykologifeltet om deres små og større brannfakler innenfor faget, samfunnet, behandlingsapparatet og alt i mellom.

LEDIG STILLING: Terapirom for psykolog til leie på Frogner i Oslo

Neste kvinne ut er psykolog Birgit Valla. Hun er spesialist i barne- og ungdomspsykologi, og har jobbet både i spesialisthelsetjenesten og i kommunen med alle aldersgrupper.



Da hun jobbet i Stange kommune, var hun med på å starte opp *Stangehjelpa*, en tjeneste som nå har spredt seg til flere kommuner rundt om i landet. I dag driver hun privat praksis, jobber litt i Trondheim kommune og er sjefsredaktør i *Mad in Norway*.

Valla har én brannfakkell, og den har hun stått ved i femten år.

– Vi må kvitte oss med diagnosesystemet som vi baserer

forståelsen av psykiske lidelser på, og diagnosemanualen vi jobber ut ifra. Hele forståelsen har mislyktes. Den har ikke livets rett, sier hun til Psykologisk.no.

– Skjønnte tidlig at det ikke henger på grep
Valla mener selve grunnforståelsen må endres fundamentalt.

– På studie ble jeg lært opp til å tenke utredning, kartlegging og diagnoser. Når vi har funnet diagnosen skal det gi oss svar på hva vi skal gjøre, om det så er metoder eller medikamenter.

Den samme forståelsen ble hun møtt med da hun etter endt utdanning begynte i spesialisthelsetjenesten.

– Ikke fordi alle som jobber der nødvendigvis tror på det, men fordi det er sånn systemet er rigget.

Allerede i sin første jobb begynte hun å stille spørsmålsteget ved diagnosesystemet; var det egentlig til hjelp for folk?



– Vi har lært opp et helt samfunn til at de har noe, og at diagnosene er noe som finnes. Vi snakker om en depresjon som om det er noe som kan lokaliseres et sted i hjernen, men det stemmer jo ikke, forklarer hun.

– Både av erfaring og gjennom å tilegne med kunnskap, skjønnte jeg veldig tidlig at det ikke henger på grep.

– Medikamentbruken i samfunnet er en

skandale

– *Hvorfor er dette din brannfakkell?*

– Jeg kan ikke jobbe i et felt, og bare sitte å se på at det produserer så elendige resultater år etter år, uten å gjøre noe med det, sier Valla.

– Jeg tror jeg har lett for å endre tankesett. Selv om jeg har brukt mange år på å lære meg utredning og diagnoser, så har jeg ikke problemer med å gi slipp på det når det ikke fungerer.

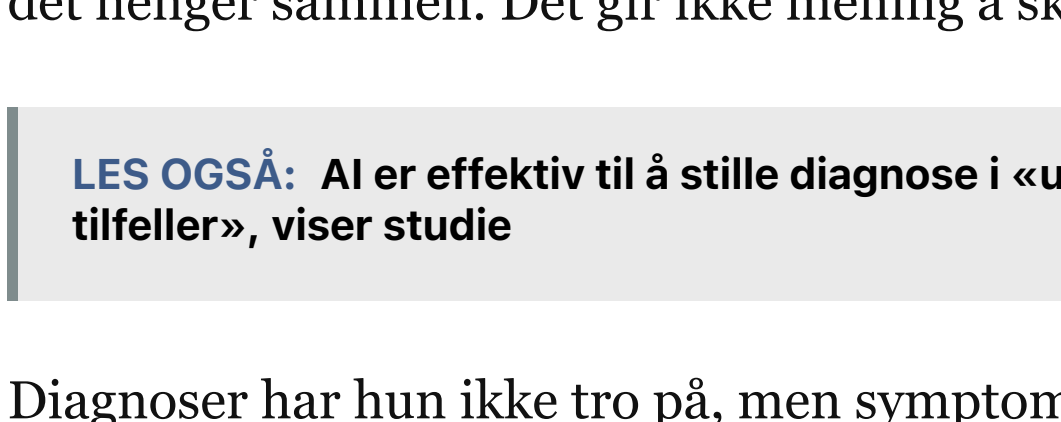
Men hun tror det kan være vanskelig for mange.

– Hvis man har investert mye i en måte å tenke på, så er det vanskelig å gi slipp selv om det ikke fungerer. Mange fortsetter å lete etter løsninger, men innenfor samme tankesett.

Den mest alvorlige konsekvensen av diagnosemodellen er medikamentbruken, mener hun.

– Det er et skikkelig folkehelseproblem. Medikamentbruken vi har i samfunnet er en skandale. Den kan ha langvarig negativ effekt, og det er vanskelig å trappe ned.

I tillegg påvirker modellen folks identitetsforståelse.



– Spesielt hos unge. Det er ganske alvorlig hvordan de begynner å tenke om seg selv.

En mer helhetlig forståelse av symptomer

– *Hvordan burde vi heller forstå psykiske lidelser?*

– Det jeg tenker, og mange med meg, er at vi må se på mennesket mer helhetlig. Vi er kropp, sjel og sinn, og

det henger sammen. Det gir ikke mening å skille de fra hverandre.

LES OGSÅ: AI er effektiv til å stille diagnose i «utfordrende medisinske tilfeller», viser studie

Diagnoser har hun ikke tro på, men symptomene folk opplever er høyst reelle, understreker hun.

– Folk blir det vi vil kalle manisk, psykotisk, nedstemt, får selvmordstanker, skader seg selv, slutter å spise, hører stemmer, ser personer, får merkelige forestillinger og så videre. Men vi må forstå symptomene på en mer kompleks og helhetlig måte.

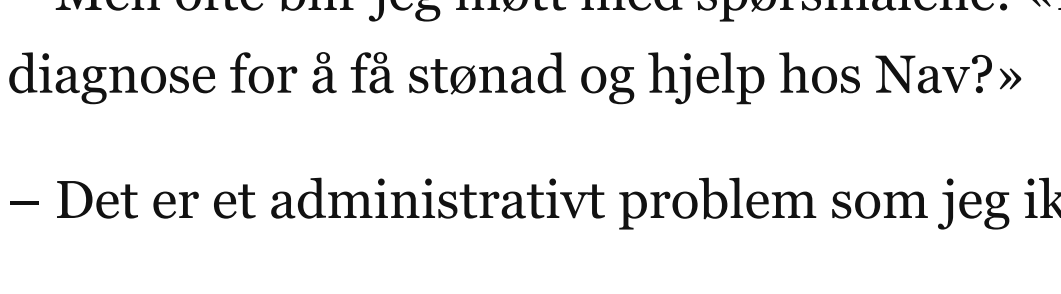
Valla mener det alltid er en grunn til at ting skjer.

– Vi må prøve å se sammenhengen mellom symptomene og det som har skjedd personen. Det er mange ting som spiller inn her, som hva de har opplevd i oppveksten, kulturen og samfunnet de lever i – og jeg fraskriver heller ikke biologiens rolle.

– Hvis vi utforsker godt nok, er det aldri vanskelig å forstå hvorfor noen har det slik de har det.

Det trenger ikke handle om store traumer, påpeker hun.

– Det kan handle om barns møte med den moderne verden. Noen er veldig sensitive og er ikke skapt for den verden vi lever i. Det handler ikke bare om hva som har skjedd deg, men hvem du er som person og ditt møte med verden.



– Jeg tror systemet ville blitt bedre

– Diagnosemodellen er så forenklet og lineær. Vi utreder, finner ut hva du har, og dermed hva vi skal gjøre. Den selger godt fordi den er tilsynelatende lett å forstå, sier Valla.

Hun jobber nå med en modell som skal ta for seg den mer helhetlige måten å forstå og hjelpe mennesker som strever.

– Den er mer komplisert, og man må

bruke litt flere ord. Det er ikke noe som man bare kan sette en merkelapp på. Men egentlig er det en mer naturlig, og på et vis enklere, måte å forstå mennesker på.

Når Valla snakker om denne forståelsen med klientene sine, gir det veldig mening for dem. Noen forteller også at det gir dem mer håp.

Hun tror ikke det er så vanskelig å erstatte systemet og begynne å jobbe på en annen måte.

– Men ofte blir jeg møtt med spørsmålene: «Hva med rettighetene? Vi må jo ha en diagnose for å få stønad og hjelp hos Nav?»

– Det er et administrativt problem som jeg ikke tror det er vanskelig å gjøre om på.

I stedet for en diagnosekode, kan man heller beskrive hva den enkelte personen har behov for, forklarer hun.

Valla tror Nav ville hatt lettere for å forstå en slik beskrivelse.

– Da får de informasjonen de trenger, i stedet for bare en kode. Jeg tror systemet ville blitt bedre.



– Et paradigmeskifte

– Det er nesten fascinerende hvor stor motstand det er i feltet mot å tenke nytt. I hvert fall fra profesjonsforeningene. Jeg tror derfor erbringen må komme fra grasrota, sier Valla.

Hun opplever at det aldri har vært så stor oppslutning for å tenke nytt som det er nå, men heller aldri vært så stor motstand.

– Det kjennetegner ofte et

paradigmeskifte. Jo mer folk ønsker noe nytt, jo sterkere vil det rådende prøve å holde fast på det de har, sier hun og legger til;

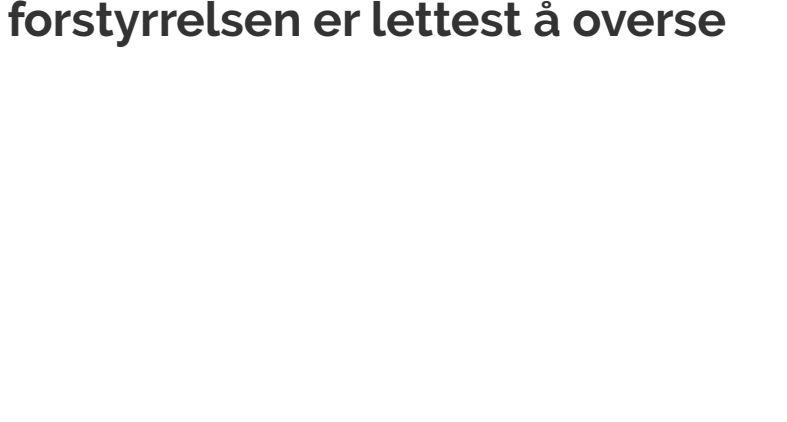
– Det er veldig spennende tider.

Valla tror det vil få mange positive ringvirkninger hvis vi la bort diagnosemodellen og baserte systemet på en mer helhetlig forståelse av mennesket.

– Tenk å få til en utdanning for psykologer som handler mye mer om det helhetlige mennesket, og ikke diagnoser. Det er det som burde ligge til grunn når vi skal hjelpe folk, avslutter hun til Psykologisk.no.

LES OGSÅ: Åpent forhold, swingers, triade? Slik kan livet se ut med flere partnere samtidig (+)

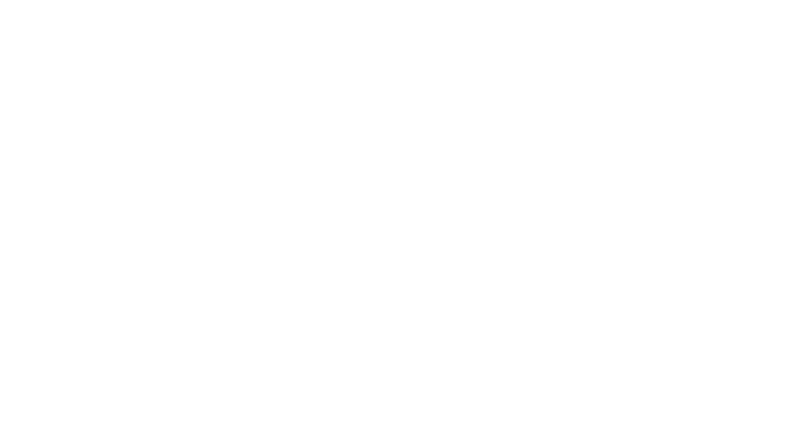
Redaksjonen anbefaler



Opplevde gjespende behandler: Helt greit eller sosialt uhørt?
Nyheter, Pluss

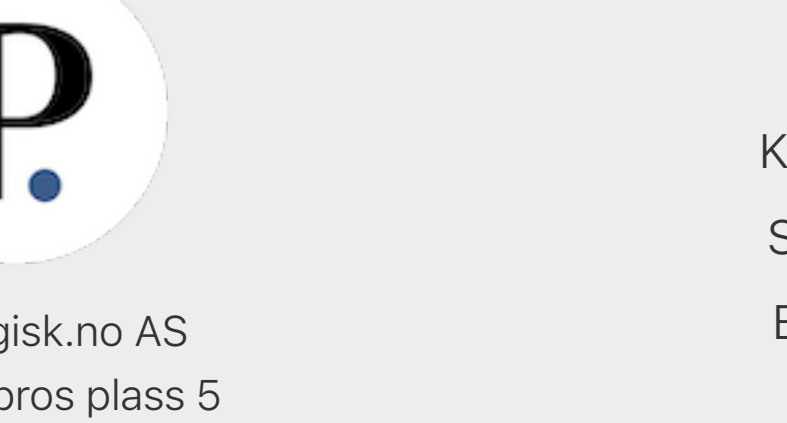


Vi har en tendens til å ignorere kroppen når vi snakker om psykologi
Hverdagspsykologi med Eirik Hørthe, Pluss

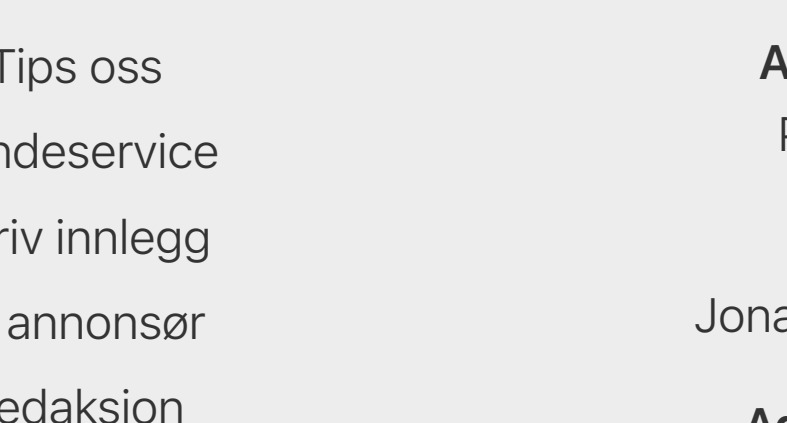


Ny forskning: Jo mer traume, desto mer sinne
Nyheter, Pluss

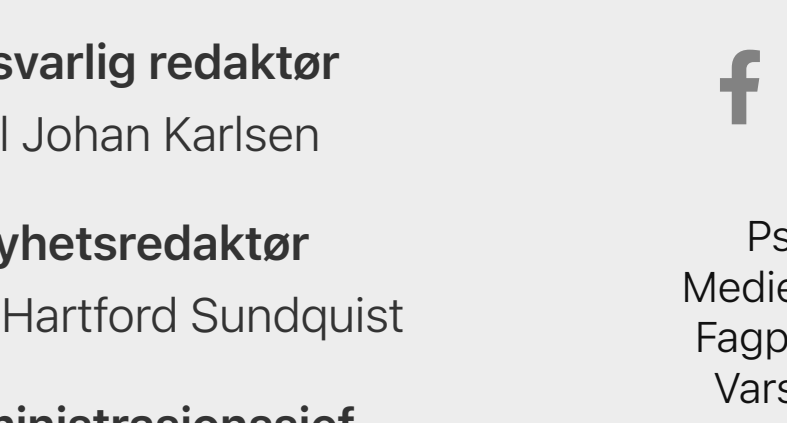
Siste saker



Psykolog kritiserer de nye kostholdsrådene: – Vi vil fortsette å spise oss syke
Nyheter, Pluss



– Vi baler fortsatt med å ta tak i de faktiske utfordringene dette fettstet står i
Nyheter, Pluss



– En fellesnevner for alle som blir utbrent, er at vi glemmer å være tilstede i oss selv
Nyheter, Pluss

Mest lest

– Den vanligste personlighetsforstyrrelsen er lettest å overse

Visse livsstiler øker faren for demens betraktelig

– Psykisk vold dreper kjærlighet

Meld deg på nyhetsbrev fra Psykologisk.no

E-post

JA TAKK!



Psykologisk.no AS
C. J. Hambros plass 5
0164 Oslo
912 389 782 MVA

Tips oss
Kundeservice
Skriv innlegg
Bli annonsør
Redaksjon
Personvern

Ansvarlig redaktør
Pål Johan Karlsen
Nyhetsredaktør
Jonas Hartford Sundquist
Administrasjonssjef
Vera Thorvardsdottir

Psykologisk.no er medlem av Mediebedriftenes Landsforening og Fagpressen, og arbeider etter Vær Varsom-plakatens regler for god presseskikk.
Kopibeskyttet © 2024