

Kirja-arvio

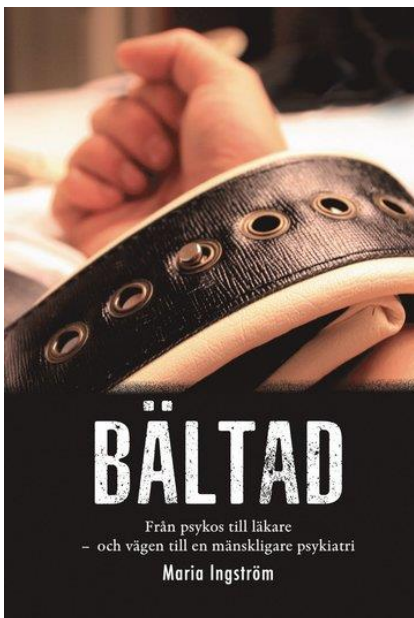
Maria Ingström

Bältad: från psykos till läkare – och vägen till en mänskligare psykiatri

Mindboozt AB (2025)

(engl. Restrained: a journey through psychosis as a doctor
and the search for compassionate care)

Mia Montonen, perhe- ja paripsykoterapeutti



Maria Ingström on ruotsalainen lääkäri ja kokemus-
asiantuntija. Maria Ingströmin teos Bältad avaa psykoosi-
sairautta monesta eri näkökulmasta. Kirjan ensimmäinen
osa kuvaa hänen omaa kokemustaan psykoosiin sairastu-
misesta ja siitä toipumisesta. Toisessa osassa hän kuvaa
mielenterveyden ja psykoosisairauksien historiaa ja niiden
hoitoa. Hän kritisoi ruotsalaista pakkohoitoa ja lääke-
keskeistä hoitoa ja päättää kirjansa kuvauksiin menestyk-
sekkäistä hoitomuodoista, joissa erilaiset pakkokeinot ja
lääkkeiden käyttö on minimoitu. Yksi näistä hoito-
muodoista on suomalainen Avoimen dialogin -hoitomalli.

Maria Ingström oli lääketieteen opiskelija sairastuessaan psykoosiin. Hän on kirjaa kirjoittaessaan palannut omiin muistoihinsa ja kokemuksiinsa sekä lukenut omia potilaspapereitaan. Kirjaa kirjoittaessa hänen sairastumisestaan oli kulunut yli 20 vuotta. Aika on varmaankin mahdollistanut sen, että hän pystyy suhtautumaan omiin muistoihinsa enemmän ulkopuolisin silmin. Kokemus sairastumisesta yhdistettynä hänen koulutuk-
seensa ja kokemukseensa lääkärinä mahdollistavat analyyttisen ja kriittisen suhtautumisen sekä refleктоivan otteen omiin muistoihin ja tapahtumiin.

Teoksessaan hän kuvaa omaa kokemustaan sairastumisesta, sitä, miten hän kokee maail-
man ja miten hän löytää merkityksiä erilaisista asioista, jotka ovat sattumaa. Hänellä ei
missään vaiheessa ollut näkö- tai kuuloharhoja, mutta hänellä oli unettomuutta ja
voimakasta ahdistusta ja pelkoja. Ajattelen, että lukijalle Ingström avaa psykoosista

näkökulman, joka poikkeaa usein vallalla olevasta käsityksestä. Psykoosi ei aina ole harhoja tai väkivaltaisia ääniä, se voi myös ilmetä niin, että psykoosiin sairastunut on hajanainen eikä hän kykene tulkitsemaan ympärillä olevaa maailmaa.

Ingströmiä hoidettiin kahdessa eri sairaalassa. Ensimmäisessä niistä hän koki, että häntä kuunneltiin enemmän ja hän sai osallistua hoidon suunnitteluun. Toisessa häntä hoidettiin pakolla ja lääkittiin vasten hänen omaa tahtoaan. Hän kuvaa myös sitä, miten eri tavoin hänen läheisiinsä oltiin yhteydessä ja miten heitä otettiin mukaan hoitoon. Hän kuvaa pakkohoitoa ja pakkotoimenpiteitä ja sitä, minkälaisen trauman hoitokäytännöt hänelle aiheuttivat. Ingströmille läheiset ihmiset toivat turvaa ja hän puhuukin vahvasti sen puolesta, että läheiset olisivat aina osa hoitoa. Olisikin ollut mielenkiintoista, jos hän olisi haastatellut jotakin läheisistään tai jos yksi osa teoksesta olisi ollut jonkun tai joidenkin hänen läheisistään kirjoittama.

Ingström kuvaa myös omaa toipumistaan ja niitä asioita, jotka olivat hänen toipumisensa kannalta merkittäviä; vuoden kuluttua sairastumisesta Ingström valmistui lääkäriksi.

Kirjan toisessa osassa hän kuvaa psykoosisairautta, psykoosien hoitokäytäntöjä ennen ja nyt enemmän yleisellä tasolla. Hän pohtii ja kuvaa pakkotoimenpiteiden käyttöä osana hoitoa, mutta esittelee myös vaihtoehtoisia hoitokäytäntöjä, muun muassa Avoimen dialogin -hoitomallia.

Lukijalle, jolle psykoosisairaudet eivät ole ennalta kovin tuttuja, teos antaa monipuolisen kuvan psykoosiin sairastumisen kokemuksesta, hoidosta ja hoidon kehittymisestä. Ammattilaisille se tarjoaa hyvän muistutuksen siitä, miten tärkeää on kuunnella potilasta ja kohdata hänet sekä hyödyntää potilaan asiantuntijuutta omassa asiassaan ja hänen omia verkostojaan hoidon suunnittelussa ja hoidossa. Teos on myös hyvä muistutus siitä, että hoito itsessään voi olla traumatisoivaa.

Toivoisin, että myös eri tason päätöksentekijät lukisivat teoksen. Heille kirja antaisi näkökulmaa siihen, miten ja mihin suuntaan psykiatrasta hoitoa tulisi kehittää niin, että psykiatrinen hoito itsessään ei traumatisoisi apua tarvitsevia potilaita.

* * *

Maria Ingström är en svensk läkare och erfarenhetsexpert. I boken Bältad öppnar Ingström upp psykossjukdomar från många olika synvinklar. Den första delen av boken beskriver Ingströms egen erfarenhet av att ha insjuknat i psykos och hur hon repade sig. Efter det beskriver hon psykiska och psykossjukdomars historia. Hon kritiserar den svenska tvångs och läkemedels centrerade vården, för att avsluta sin bok med beskrivningar av lyckade

vårdmetoder som använder minimalt tvång och läkemedel. En av dessa är den finska modellen med Öppna dialoger.

När Maria Ingström insjuknade i psykos, var hon läkarstudent. Hon har i boken gått tillbaka till sina egna minne och erfarenheter och läst sina egna patientjournaler. Det har 20 år sen insjuknandet i det skede när hon skriver boken. Tiden har säkert möjliggjort att hon kan betrakta sina minnen och erfarenheter med distans. Detta kombinerat med hennes erfarenhet som läkare, möjliggör en analytisk och ett kritiskt förhållningssätt till de egna minnesbilderna och händelserna.

I boken beskriver hon sin erfarenhet av att insjukna. Hur hon upplevde världen och hittade betydelser i situationer som inte hade sådana. Hon hade inga hörsel- eller synvillor, men hon upplevde sömnbrist och stark ångest. Jag tänker att för läsaren öppnar hon en bild av psykos, som inte är den man ofta hör om. Psykos är inte alltid synvillor eller aggressiva röster, utan kan också upplevas så att den psykotiska är diffus, känns fragmenterad och klarar inte av att tolka den omgivande världen.

Ingström blev vårdad på två olika ställen. På det första stället upplevde att blev mera hörd och kunde påverka sin vård. På det andra stället användes tvångsåtgärder. Hon beskriver också hur hennes närmaste fick information och hur de involverades eller inte i vården. För Ingström var de närmaste en trygghet och hon talar varmt för att inkludera de närmaste i vården. Det skulle ha varit ett intressant tillägg med ett eget kapitel från någon eller några av hennes närmastes synvinkel.

Ingström beskriver också hur hon tillfriskande och vad från hennes synvinkel var meningsfullt med tanke på återhämtningen. Ett år efter insjuknandet blev hon färdig läkare.

I den andra delen av boken beskriver Ingström psykossjukdom, dess vårdpraxis nu och förr, på ett mera allmänt plan. Hon beskriver hur tvångsåtgärder används som en del i vården samt beskriver olika alternativa metoder som Öppna dialoger.

Till en läsare som inte är bekant med psykossjukdomar, ger boken en mångsidig bild av vad psykos är och hur psykosvården har utvecklats och hur den är. För de professionella ger boken en välkommen påminnelse om hur viktigt det är att lyssna och bemöta patienten och använda sig av patientens egna resurser i vården och i planeringen av den. Boken påminner också om att vården i sig, kan vara traumatiserande.

Man skulle önska att beslutsfattare på olika nivåer också skulle läsa boken. Till dem skulle boken erbjuda en synvinkel på åt vilket håll man borde utveckla den psykiatriska vården, så att vården i sig inte traumatiserar hjälpbehövande patienter.