

Psykiske utfordringer – og overlatt til deg selv!

Må det være sånn?

Velkommen til bokbad, musikk, dialog og workshop på Litteraturhuset i Oslo
22. november kl 18 til kl 20:30.

Forsker Mai Camilla Munkejord har nylig gitt ut boken «La masken falle – en personlig fortelling om å gi slipp på barndomstraumer». Vi møter Mai Camilla og psykodramaterapeut Helene Bakke i en samtale om å våge å være sårbar og be om den hjelpen man trenger.

Musiker Stian Carstensen tar deg med på en selvironisk, til tider humoristisk men likevel dyp og alvorlig reise gjennom sin psykosehistorie og møte med psykiatrien. Han ble sykere av psykiatrien og reddet av sigøynermusikk. Stian vil både glede og berøre, gjennom sin muntlige og musikalske formidling.

Politikere og andre fagpersoner er invitert for å delta i dialog og workshop, hvor du også får muligheter til å komme med spørsmål og innspill. Forslagene vil bli overlevert til helseminister Ingvild Kjerkol i etterkant av seminaret.

Bakgrunn:

Ventetiden til psykolog er ett år. Du må bli vurdert som veldig syk for å få hjelp. Når du kommer i kontakt med psykiatrien, er det ikke sikkert du får den hjelpen du trenger. Psykiske problemer er hovedårsaken til uførhet i ung og voksen alder. Psykiske helseproblemer er en uverdigg situasjon for de berørte og koster samfunnet milliarder hvert år. I 2023 skal helseministeren legge fram en opptrappingsplan for psykisk helse. Tar hun hensyn til de ulike behovene og det faktum at det allerede finnes et variert tilbud og mange med fagkompetanse, hvis du har penger til å betale alt selv? Gir hun frivillige organisasjoner som har sørget for tilbud der det offentlige svikter, mulighet til å videreføre og utvikle sine tilbud?

Mai Camilla Munkejord ble syk av stress og depresjon som følge av prestasjonsjag. Da hun ble utbrent for litt over to år siden, valgte hun å si opp sin professorstilling for å ha tid og rom til å bearbeide eget grums. Nå har hun skrevet en svært personlig bok som utfordrer vår forståelse av hva barndomstraumer er. Gjennom å analysere egne erfaringer viser hun sammenhenger mellom fortid og nåtid, og mellom psykiske og fysiske aspekter av vår helse som bor i oss, på et ubevist plan. Ikke minst viser Munkejord i boken at traumer ikke trenger å være forårsaket av de store hendelsene, men tvert imot kan skyldes mindre svik som mange av oss har en tendens til å bagatellisere. Boken er sjangeroverskridende og kan leses som et vitnesbyrd, som en personlig fagbok eller som en impuls som inviterer leseren til å reise innover – i seg selv. Tatiana Wara, førsteamanuensis i pedagogikk, UiT: «Dette er en modig og usminket analyse av barndomsminner i form av undertrykte følelser, og inneholder mange forslag til hvordan gå frem for å bearbeide disse. «La masken falle» er full av driv, poesi, sårbarhet og kjærlighet som beveger leseren fra begynnelse til slutt.»

Stian Carstensen er multiinstrumentalisten og komponisten som klarer å bruke selvironi om sin egen psykiske helsehistorie. Han er omtalt som musikalsk geni og får rosende omtale av sitt siste album, som han ifølge NRK skrev, etter at han rømte fra sykehuset (<https://www.nrk.no/kultur/lagde-selvbiografisk-musikkvideo-etter-a-ha-romt-fra-sykehus-1.15510959>). (<https://www.nettavisen.no/konsertanmeldelse/musikk/jazz/vi-har-et-geni-blant-oss/r/5-95-490865>) «Stian Carstensen er en genierklært musiker og blant annet kjent som ledestjernen for det kritikerroste bandet Farmers Market. Han er mottaker av en rekke priser og har samarbeidet med mange renommerte artister om en rekke prosjekter». (<https://www.stavangeren.no/program/stian-carstensen-musical-sanatorium-3/>)