

Se for deg, du sitter alene på sengekanten. Du roper etter at noen skal se at du trenger hjelp.

Men ingen har tid til å hjelpe deg.

Jeg satt alene på sengekanten høsten 2018. Ungdomstiden gikk fra moro – til inn og ut av legekantoret. Jeg reiste til legen. Jeg hadde sluttet å spise. Legen min sendte en henvisning til spesialisthelsetjenesten. De hadde «stor kompetanse og ville gjøre alt de kunne for å hjelpe meg».

I posten kom konvolutten jeg hadde ventet på i flere uker. Jeg ble vurdert til å ikke fylle diagnosen godt nok.

Med andre ord: Jeg var ikke syk nok til å få hjelp.

Når jeg bare dagen før hadde lagt på gulvet med blodtrykksfall. Fordi jeg ikke klarte å spise.

Å bli avvist på denne måten er jeg ikke alene om. I fjor ble 138.449 personer henvist til spesialisthelsetjenesten.

Se for deg, 88 personer som ligger dypt i havet. Hver dag kommer 88 personer til. Hvis du fyller hele universitetsaulaen 160 ganger, er det like mange som ble avvist av spesialisthelsetjenesten i fjor.

Alle har blitt avvist før. Av venner, jobben eller din store forelskelse. Det gjør vondt. Som å bli kastet ut i mørket. Men å bli avvist når man allerede er i mørket, kan gjøre at man gir opp. Samme året fikk jeg en spiseforstyrrelse.

Jeg satt i den samme stolen og ventet på den samme legen, som skulle fortelle meg den samme beskjeden. Ny henvisning. Nytt brev i posten. Nytt avslag.

Hva skulle jeg gjøre nå? Jeg var for syk til å overleve på egen hånd. Men ikke syk nok til å få hjelp.

En henvisning er et par setninger om personen. Klarer du å se hele mennesket da? Igjen satt jeg på sengekanten helt alene.

Vi lever i et av de landene med best helsevesen. Best helsevesen betyr i dag at 75 prosent av alle psykologer har mer enn seks måneders ventetid.

Se for deg, om folk med hjerteproblem måtte vente like lenge. Det er denne køen som gjør at altfor mange blir verre enn de egentlig er, for å få den hjelpen de trenger.

Den siste gangen jeg ble henvist til spesialisthelsetjenesten, fikk jeg komme til.

Da hadde det gått for langt.
Jeg hadde forsøkt å ta mitt eget liv.

I dag står jeg her mye friskere enn jeg noen gang har vært. Men hva om jeg får ett nytt tilbakefall. Må jeg igjen være redd for at jeg ikke er syk nok til å få hjelp?

Og, hva med alle de andre som ikke fyller diagnosen godt nok? Må du også nå bunnen for å få den hjelpen du trenger?

For det første må vi få flere helsesykepleiere på skolen. Helsesykepleieren skal være der for alle elevene, på hele skolen. Å være der en gang i uken gjør at altfor mange blir møtt av en stengt dør. Vi trenger noen som kan se oss, hver eneste dag.

For det andre trenger vi lettere tilgang til spesialisthelsetjenesten. Om alle skal nå bunnen før de får hjelp, vil behandlingstiden til pasientene bli lengre.

Det gjør køen for å få hjelp enda lengre. Til slutt må vi være sikret rask og god hjelp. Kunnskap har vi mer av enn noen gang. De som får hjelp, blir ofte friske. Altfor mange blir avvist. Og en sånn avvisning kan ødelegge ett liv.

Sara Svellingen, Danielsen VGS