

FONTENE

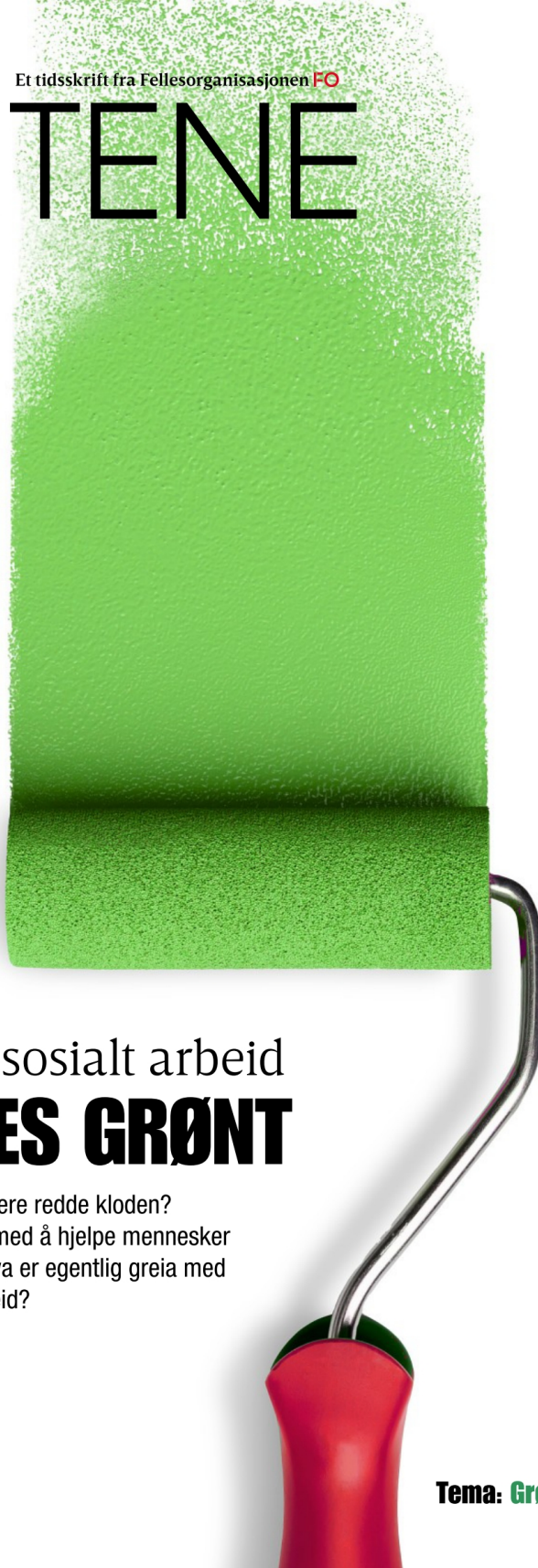
Et tidsskrift fra Fellesorganisasjonen FO

7/2023

Nå skal sosialt arbeid **FARGES GRØNT**

Skal sosialarbeidere redde kloden?
Har de ikke nok med å hjelpe mennesker
som sliter? Og hva er egentlig greia med
grønt sosialt arbeid?

Tema: Grønt sosialt arbeid





Håkon Aasgård Svendsen, vernepleierstudent ved OsloMet Kjeller
hakon.svendsen@gmail.com
www.hakonsvendsen.no

Psykedeliske medisiner kan bli

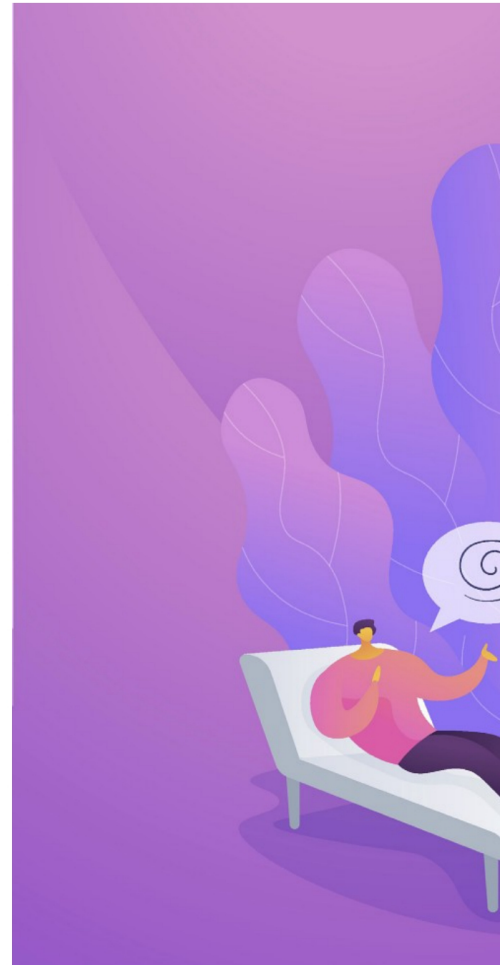
De siste årene har det vokst fram ny interesse for psykedeliske substanser i behandlingen av psykiske lidelser. Leger, psykologer, sykepleiere og vernepleiere kan spille en viktig rolle i utviklingen, også i det norske helsevesenet.

Hensikten med denne artikkelen er å vise ulike aspekter ved psykedeliske substanser, psykedelik- og MDMA-assistert terapi og den potensielle plassen disse nye behandlingsmetodene kan ha i det norske helsevesenet. En del forskning tyder på at de kan spille en viktig rolle i fremtidens helsevesen.

Forskning antyder blant annet at mennesker som lider av alvorlig depresjon (Griffiths m.f., 2022) og posttraumatisk stresslidelse (Mithoefer m.f., 2019) kan finne nytt håp i nye behandlingsmetoder som inkorporerer psykedeliske substanser og MDMA i et behandlingsforløp – såkalt psykedelik assistert terapi. Forskning viser at mennesker som lider av dødsangst på grunn av uhelbredelig kreft, har fått større grad av aksept og fred ved hjelp denne type behandling (Griffiths m.fl., 2016), som igjen har bidratt til at pasientene har kunnet leve mer fullverdige liv med høyere livskvalitet for seg selv og sine nærmeste.

I denne type nye behandlingsmetoder kan det også være nytt håp for de som lider av rusmisbruk og for deres familier og pårørende. Jeg vil da spesielt trekke fram virkestoffet Ibogaine som finnes i planten Iboga som har vist seg å hjelpe mennesker ut av opioid-avhengighet, som for eksempel avhengighet av heroin (Yazar-Klosinski et al., 2017).

Som følge av kulturelle og politiske hendelser, spesielt i USA fra 1960- til 1980-årene, ble alle psykedeliske stoffer og MDMA gjort ulovlige. Substansene ble ikke bare utilgjengelige for rekreasjonelt bruk, de ble også ekskludert fra forskning og medisinsk bruk. Denne forskningen har i senere år kommet tilbake, og det er stor interesse både internasjonalt og i Norge for utviklingen av dette feltet. På sikt kan dette gi helsevesenet nye behandlingsmetoder som kan nå fram for å hjelpe flere pasienter.



viktige i helsevesenet



Colourbox

»
**Målet må være
 å kunne hjelpe
 pasienter med
 alle tilgjengelige
 metoder til å bli
 så friske som
 mulig.**

Disse nye behandlingsmetodene kan gi nye muligheter og nytt håp til de som har mistet håpet.

Mål med artikkelen er å:

- bidra til åpenhet og legitimitet omkring dette fagfeltet
- informere om enkelte utvalgte forskningsresultater
- informere om hvordan disse substansene prinsipielt fungerer som medisiner
- informere om kulturelle og politiske utfordringer
- diskutere disse substansenes plass i helsevesenet
- understreke viktigheten av forskning og kompetente yrkesutøvere
- understreke viktigheten av trygg og vettig bruk
- nå ut til helsepersonell som ønsker videreutdanning innen psykedelisk assistert terapi i Norge

MEDISINSK EFFEKT OG BEHANDLING

Psykedeliske substanser, avhengig av dose og innhold, har en potensielt kraftig effekt på menneskets sinnstilstand. Ifølge den tsjekkiske psykiateren Dr. Stanislav Grof kan LSD (som inngår i gruppen «klassiske» psykedeliske substanser) betegnes som en uspesifikk forsterker av underbevisstheten (Grof & Grof, 2021, s. 6). Underbevisst materiale, som av forskjellige årsaker ikke er tilgjengelig for bevisstheten, har en tendens til å komme til uttrykk under påvirkning. Dette gir en ganske annen tilnærming til psykiske symptomer og behandling enn den som er rådende i dag. Dagens psykofarmaka som SSRI og antipsykotiske legemidler forsøker å kontrollere symptomer og regulere atferd. I mange tilfeller administreres disse preparatene uten, eller med svært lite utredning og supplerende terapeutisk arbeid. Mange blir hjulpet av dagens tilgjengelige behandlinger, og mange blir det ikke. Psykedelisk assistert terapi tilnærmer seg behandling ved å løfte ubevisst psykisk materiale fram i bevisstheten for mental, emosjonell, følelsesmessig og sensorisk prosessering. Dette er det motsatte av å regulere eller undertrykke symptomer. Her skal årsakene til symptomene opp i bevisstheten for

prosessering og integrasjon i pasientens selvforståelse, identitet, sosiale liv og fungering. Sterke uttrykk kan komme til syne under denne type behandling. Et bredt spekter av emosjonelle uttrykk og kroppslige reaksjoner kan utspille seg, altså forskjellige former for psykisk og somatisk katarsis. Økt bevissthet og bearbeiding av underbevisst materiale bidrar til en utvidet selvforståelse og et større handlingsrom for pasienten. Dette muliggjør nye perspektiver som i seg selv kan virke terapeutisk. I samarbeid med helsepersonell og andre relevante yrkesutøvere kan pasienten benytte seg av disse nye innsiktene til å etablere et sunnere og mer hensiktsmessig leveste.

Den menneskelige organisme oppretter naturlig homeostase, balanse og likevekt, både psykisk og fysisk når forholdene ligger til rette for det. Forskjellige former for psykotraumer kan gjøre at mennesker «setter seg fast» i negative livsbegrensende tilstander. Eksempler på dette kan være vedvarende sorg og selvbebreidelse, det kan være dype skamfølelser som utspiller seg som forskjellige former for angst, eller det kan være tillitsskader som begrenser evnen til å oppleve trygghet, og som dermed gjør det vanskelig å skape nære relasjoner til andre mennesker. Denne type behandling har til hensikt å assistere pasienten i en selvhelende og selvregulerende prosess. Dette arbeidet krever kompetente yrkesutøvere som skaper trygge rammer, som støtter pasienten og som ivaretar pasientens forskjellige behov – før, under og etter behandling. Jeg mener det ville vært fordelaktig med tverrfaglige team som tar for seg de forskjellige aspektene av behandlingen – forberedelser, selve arbeidet og integrasjonen. Leger, psykiatere, psykologer, sykepleiere og vernepleiere er svært aktuelle yrkesgrupper, men også sosionomer og sosiologer for å støtte pasienten på det relasjonelle og sosiale plan.

HELSE

Depresjon og posttraumatisk stresslidelse er etter min oppfatning eksempler på lidelser som er knyttet til redusert opplevelse av, eller i verste fall fravær av, mening, tillit og trygg-

het. Å finne mening i livet, ha tillit til seg selv og andre, og oppleve trygghet i sin eksistens, er svært grunnleggende betingelser for god psykisk og fysisk helse. For dette henger selvsagt tett sammen. Mennesket har behov for at visse betingelser er til stede for at vi skal ha det bra livet. Dette vil variere fra menneske til menneske og fra kultur til kultur. Dersom behovene ikke innfris, er mennesket et utrolig tilpasningsdyktig vesen som kan lære seg å overleve under svært krevende forhold. Men det er stor forskjell på det å overleve og det å ha det bra i livet.

I Norge bor én av fem alene, over 1 million mennesker (Sørlien, 2022). I Oslo er cirka 48 prosent av husholdningene bebodd av kun én person (Oslo kommune, 2022). Det er mange årsaker til at mennesker bor alene, og det å være aleneboende er selvsagt ikke synonymt med å ikke ha gode relasjoner, men det er noe å tenke over. Meningsfulle, ekte relasjoner til andre mennesker er kanskje den livsbetingelsen som har størst helsemessig gevinst (Mineo, 2017), og de relasjonene skapes ikke ene og alene ved å være «vellykket» på sosiale medier. Gode relasjoner skapes ved å ha god kontakt med seg selv, og ved å kunne dele og uttrykke det som er meningsfullt for seg selv til andre.

Mennesket er i utgangspunktet et kontaktsøkende og sosialt vesen. Det nyfødte barnet søker sin mor for nærhet og trygghet. Forstyrrelser i de første relasjonene, til mor, far og familie kan skape psykiske og relasjonelle plager og lidelser for barnet senere i livet. Dersom mor eller far er psykologisk traumatisert, og dermed ute av stand til å tilby barnet en god tilknytning, vil barnet lide under dette. Som følge av tilknytningsprosessen vil foreldre kunne overføre deler av sine egne ubearbeidede traumer til sitt barn. Dette kalles flergenerasjonelle (overførte) traumer. Dersom foreldre er i stand til å håndtere sine egne personlige traumer og smerter på en god måte vil man kunne unngå eller i hvert fall redusere traumatisk belastning fra en generasjon til den neste. Det er ingen enkel oppgave å ta tak i egne traumer. Her er det behov for økt allmennkunnskap og økt kompetanse i helsevesenet. I dette arbeidet kan ikke lovende tera-

peutiske tilnærminger utelates på bakgrunn av gamle kulturelle forestillinger som for lengst har gått ut på dato.

Målet for menneskelig psykiske helse kan ikke bare være å holde plagsomme symptomer på avstand selv om dette kan være nyttig i korte perioder. Målet må være å kunne hjelpe pasienter med alle tilgjengelige metoder til å bli så friske som mulig, som har god kontakt med seg selv, med menneskene de har rundt seg, og med livet. Her kan psykedeliske medisiner brukt på en kyndig måte innenfor trygge rammer være et godt bidrag til allerede eksisterende metoder som finnes innenfor helsevesenet.

HISTORIE

Kulturelle og politiske holdninger til disse substansene ble sterkt preget av hendelser i den vestlige kultur i 1960- og 1970-årene. Da sikter jeg spesielt til «hipprietiden» i USA, hvor utbredt og uregulert bruk av spesielt LSD forekom. LSD ble oppdaget av den sveitsiske kjemikeren Albert Hoffmann i 1940-årene, og substansen var objekt for stor entusiasme og forskning blant fagfolk fra 1940- til 1960-årene. Da denne substansen ble sluppet løs i kulturen, i stor grad som følge av Harvard-professor Timothy Learys uttalelser, var det en helt ny og svært potent substans som ble tilgjengelig for unge mennesker på 1960-tallet. Det fantes lite kunnskap om hvordan disse substansene skulle håndteres. Uvettig bruk forekom, og visse ting gikk over stakk og stein. Som følge av dette reagerte den amerikanske regjeringen med å forby LSD og andre psykedeliske substanser. Mange andre land fulgte denne lovgivningen, deriblant Norge. Den 18. juni 1971 erklærte den amerikanske presidenten Richard Nixon «The War on Drugs». Etter president Nixon fulgte president Ronald Reagan, med sin kone Nancy Reagan i spissen, opp dette arbeidet med en kampanje kjent som «Just Say No». Massemedia ble benyttet, og mediekampanjer ble gjennomført for å endre holdninger og få folk bort fra å utforske LSD og lignende substanser. Både skremsel og latterliggjøring ble benyttet som virkemidler i disse kampanjene. For å forstå holdningene som har eksistert rundt psykede-



Som følge av kulturelle og politiske hendelser, spesielt i USA fra 1960 til 1980 årene, ble alle psykedeliske stoffer og MDMA gjort ulovlige.

»»

Psykedeliske substanser er kraftfulle potensielle medisiner som i et medisinsk behandlingsforløp skal behandles deretter.

liske substanser må man ha kjennskap til disse historiske hendelsene. Holdningene som kampanjene skapte, henger til dels fortsatt igjen i den vestlige kultur. På den ene siden var det sannsynligvis svært fornuftig at en viss gruppe mennesker ble holdt unna såpass kraftige substanser. På den andre siden er dette substanser som under de riktige forutsetningene har et stort medisinsk potensial.

Den britiske professoren i nevropsykofarmakologi David Nutt ved Imperial College i London uttalte følgende i et intervju med UnHerd 19. mai 2023: «Grunnen til at psykedeliske stoffer ble gjort ulovlig i 1967 i USA, 1970 i UK, og i 1971 av FN konvensjonene, var ganske enkelt fordi de tillot mennesker å tenke annerledes om hvordan de ønsket at, spesielt i USA, utenrikspolitikken skulle styres» (UnHerd, 2023).

FORSKNING

I dette arbeidet må vi støtte oss til hva forskningen sier. For at helsevesenet skal kunne inkorporere disse nye behandlingsmetodene, må forskningsresultatene underbygge at dette er trygge og effektive behandlingsalternativer. Vi må være ærlige og tydelige på hva vi finner og ikke finner. Vi må ivareta kritisk tenkning og være konservative i fremgangsmåten så vi ikke gjør de samme feilene som tidligere.

Psykedeliske substanser er kraftfulle potensielle medisiner som i et medisinsk behandlingsforløp skal behandles deretter. Hvordan de brukes, med hvilken hensikt og i hvilken kontekst, såkalt «set og setting» er avgjørende for resultatet. Det er derfor viktig at yrkesutøverne som skal arbeide innen dette feltet har solid kompetanse og personlige egenskaper som gjør dem egnet til arbeidet. Internasjonalt er det i dag kurs og utdannelser innen psykedelisk- og MDMA-assistert terapi, spesielt knyttet til organisasjonen MAPS i USA (Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies – www.maps.org). Det finnes per i dag ingen sånne utdannelser i Norge, men forskning foregår flere steder her til lands, blant annet ved Sykehuset i Østfold (Sykehuset Østfold, 2021). Alle resultatene fra forskjellige forskningsprosjekter vil være avgjørende for

substansenes fremtid i helsevesenet. Første del av fase 3-studien med MDMA-assistert terapi for alvorlig posttraumatisk stresslidelse (PTSD) resulterte i at 67 prosent av deltakerne fikk så stor reduksjon av symptomer at de ikke lenger kvalifiserte til diagnosen etter endt behandling. Til sammenligning hadde placebogruppen et resultat på 32 prosent (MAPS, 2021). Andre del av fase 3-studien pågår i skrivende stund (MAPS, 2022). Det er stor sannsynlighet for at MDMA blir et lovlig legemiddel til medisinsk bruk innen få år. Det er derfor viktig at det norske helsevesenet er forberedt på dette, og at helsepersonell med den riktige kompetansen er klare for å hjelpe pasienter som kan ha nytte av denne type nye behandlingsmetoder.

Det australske legemiddeltilsynet (Therapeutic Goods Administration) har fra 1. juli 2023 reklassifisert MDMA og Psilocybin som henholdsvis skal kunne forskrives i behandlingen av posttraumatisk stresslidelse og behandlingsresistent depresjon. Psykiatere i Australia med spesialgodkjenning kan da benytte seg av disse legemidlene i behandlingen av sine pasienter (Australian Government, 2023).

OPPSUMMERING

Jeg ønsker en offentlig godkjent videreutdanning innen feltet psykedelisk assistert terapi i Norge – gjerne på mastergradsnivå. Jeg ønsker at norske leger, psykologer, annet helsepersonell eller andre med interesse for fagfeltet bidrar i dette arbeidet. For at mennesker skal kunne hjelpes med disse nye behandlingsmetodene må kompetansen og rammeverket for behandling på plass. I den sammenheng vil jeg nevne at «set og setting» i vid forstand også påvirkes av samfunnets og kulturens holdning til psykedelisk assistert terapi.

Den overordnede hensikten med dette arbeidet er å bidra til å redusere menneskelig lidelse og fremme menneskelig vekst og helse. Vi er alle mennesker som lever her på jorden med de samme grunnleggende betingelsene for liv. Våre grunnleggende behov må dekkes både fysisk og psykisk. Mennesker har en utrolig evne til å skape, og det er hvordan

vi bruker våre evner som er avgjørende for om vi skaper en verden i krig eller en verden i fred. En utvidet forståelse av oss selv gir grunnlag for å ta større ansvar og hensyn i valgene vi tar. Når vi innser at det ikke bare handler om meg og mitt, men at jeg er en del av en større sammenheng, da faller det seg naturlig å ville ivareta det man er en del av.

Dersom forskningen i tilfredsstillende grad underbygger at psykedeliske stoffer assistert terapi kan utøves trygt og effektivt, da har disse substansene og behandlingsmetodene en plass i det norske helsevesenet. ■

Referanser

Australian Government (2023). *Change to classification of psilocybin and MDMA to enable prescribing by authorised psychiatrists*. <https://www.tga.gov.au/news/media-releases/change-classification-psilocybin-and-mdma-enable-prescribing-authorized-psychiatrists>

Griffiths, R. R., Gukasyan, N., Davis, A. K., Barrett, F. S., Cosimano, M. P., Sepeda, N.D. & Johnson, M. W. (2022). Efficacy and safety of psilocybin-assisted treatment for major depressive disorder: Prospective 12-month follow-up. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35166158/>

Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Carducci, M.A., Umbricht, A., Richards, W. A., Richards, B. D., Cosimano, M. P. & Klinedinst, M.A. (2016). *Psilocybin produces substantial and sustained decreases in depression and anxiety in patients with life-threatening cancer: A randomized double-blind trial*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5367557/>

Grof, S. & Grof, J. H. (2021). *Realms of the Human Unconscious: Observations from LSD Research*. Profile Books Ltd.

MAPS (2021). *Treating PTSD with MDMA-assisted therapy*. <https://maps.org/news/media/maps-phase-3-trial-of-mdma-assisted-therapy-for-ptsd-achieves-successful-results-for-patients-with-severe-chronic-ptsd/>

MAPS (2022). *A Multi-Site Phase 3 Study of MDMA-Assisted Therapy for PTSD (MAPP2)*. <https://maps.org/mdma/ptsd/mapp2/>

Mineo, L. (2017). Good genes are nice, but joy is better. *The Harvard Gazette*. <https://news.harvard.edu/>

[gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/](https://www.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/)

Mithoefer, M. C., Doblin, R., Feduccia, A. A., Jerome, L., Yazar-Klosinski, B. & Emerson, A. (2019). *Breakthrough for Trauma Treatment: Safety and Efficacy of MDMA-Assisted Psychotherapy Compared to paroxetine and Sertraline*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6751381/>

Oslo kommune (2022). *Husholdninger*. <https://www.oslo.kommune.no/statistikk/befolkning/husholdninger/#gref>

Sykehuset Østfold (2021). *MDMA-assistert psykoterapi for personer med posttraumatisk stresslidelse/PTSD*. <https://sykehuset-ostfold.no/kliniske-studier/mdma-assistert-psykoterapi-for-personer-med-posttraumatisk-stresslidelseptsd>

Sørlien, K. (2022). *1 av 5 bor alene*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/befolkning/barn-familier-og-husholdninger/statistikk/familier-og-husholdninger/artikler/1-av-5-bor-alene>

UnHerd (2023, 17. mai). Prof. David Nutt: Research into psychedelics is being suppressed. https://www.youtube.com/watch?v=Y7Eu_yczcl6ab_channel=UnHerd

Yazar-Klosinski, B., Noller, G. E. & Frampton, C. M. (2017). *Ibogaine treatment outcomes for opioid dependence from a twelve-month follow-up observational study*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28402682/>



Jeg ønsker en offentlig godkjent videreutdanning innen fellet psykedelisk assistert terapi i Norge – gjerne på mastergradsnivå.