

## Å vokse som menneske



«Å vokse som menneske» var overskriften som Enhet for Kultur og helsefremmende arbeid, divisjon Psykisk helsevern i Sykehuset Innlandet (Kulturenheten) og Sagatun Brukerstyrt Senter (Sagatun) inviterte til 29.april.

Vi hadde endelig lyktes med å få Arnhild Lauveng som foreleser. Det var store forventninger til dagen og full oppslutning med ca 150 deltakere. Seminaret ble innledet med felles lunsj, som kantina på Sanderud hadde gjort i stand.



Edel Hoelstad og Kårhild Husom Løken ønsket velkommen og informerte om samarbeidet som Kulturenheten og Sagatun har innledet om å utvikle og tilby aktiviteter og tilbud som kan være ledd i en bedrings- og mestringsprosess for den enkelte, og om å utvikle og formidle kunnskap om recovery (bedringsprosesser).

Deretter var det Mone Evensen som fremførte sang og gitarspill med blant annet egne tekster, og som fortalte litt om sin egen bedringsprosess. Mone fortalte om en lang sykdomsperiode med lange og mange innleggelser og store doser medisiner. For å bli frisk måtte hun kutte ned på medisinene og komme seg vekk fra identiteten som syk og hjelpetrengende. I prosessen hadde hun flere «gode hjelpere», men den vanskeligste jobben måtte hun gjøre selv. I dag klarer hun å se tilbake på prosessen som vanskelig, men lærerik og hun følte seg stolt over den jobben hun har gjort. I bedringsprosessen har musikken vært en viktig faktor.



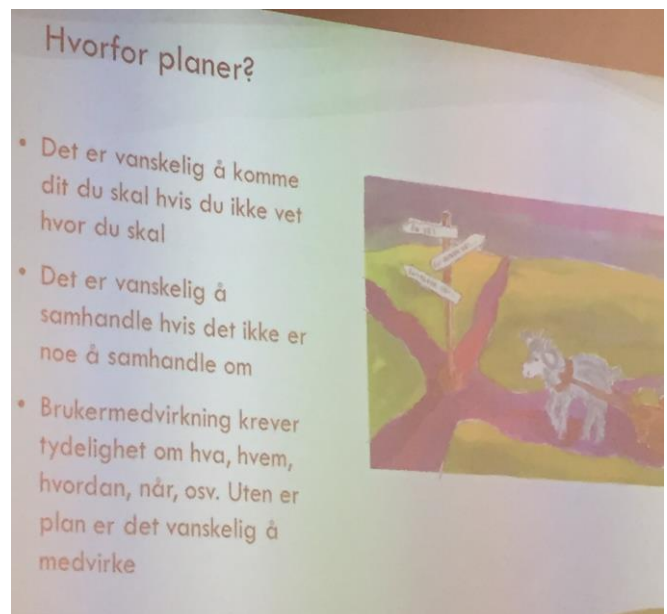


Arnhild Lauveng hadde også en lang periode i ungdomstiden der hun var alvorlig psykisk syk, med diagnosen schizofreni og lange innleggelser på psykiatrisk institusjon. Veien til å bli frisk gikk via sykehjem, men sammen med en saksbehandler fra Aetat klarte hun å lage en langsiktig plan for hvordan hun skulle klare å gjennomføre embetsstudiet i psykologi.

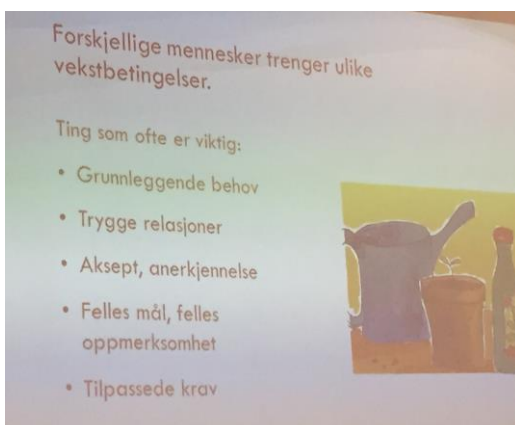
Å være psykisk syk er på mange måter å miste seg selv og få endret hele sin selvoppfattelse. En hovedoppgave for hjelpeapparatet må derfor være å styrke selvopplevelsen. Arnhild trakk flere likhetstrekk mellom sin egen og Mones bedringsprosess og fortalte om hvor utrygt og vanskelig det er å endre sin identitet fra å være syk til å se seg selv som person med muligheter og ressurser.

*Målet og ønsket om et bedre liv, hjelp meg til å finne tilbake til virkeligheten og styre handlingene på riktig vei.*

Planarbeid står sentralt i enhver bedringsprosess mener Arnhild. Det er erfaring og kunnskap hun har med seg fra sin egen bedringsprosess, fra veldig mange møter med pasienter og brukere som psykolog og fra sin forskning. Man trenger en plan med langsiktige og kortsiktige mål og gode hjelpere som kan støtte opp om planarbeidet og ha troen på en, selv om veien mot bedring og mestring går i bølgedaler. Et viktig hjelpemiddel for den som står i krevende bedrings- og endringsprosesser er Individuell plan (IP). IP er brukerens egen plan som hjelpeapparatet må støtte opp om i et reelt samarbeid mellom bruker og hjelper, der brukeren er «skipperen på skuta» og hjelpeapparatet fungerer som gode losere.



Det er også avgjørende viktig at noen hjelper en til å holde håpet og motet oppe, slik at man kommer seg gjennom de tunge periodene når alt ser mørkt og håpløst ut. Om den perioden hun var syk sier hun i dag at hun ikke ville ha holdt ut en gang til å leve livet så fullstendig uten håp.



Å bli den beste utgaven av seg selv.

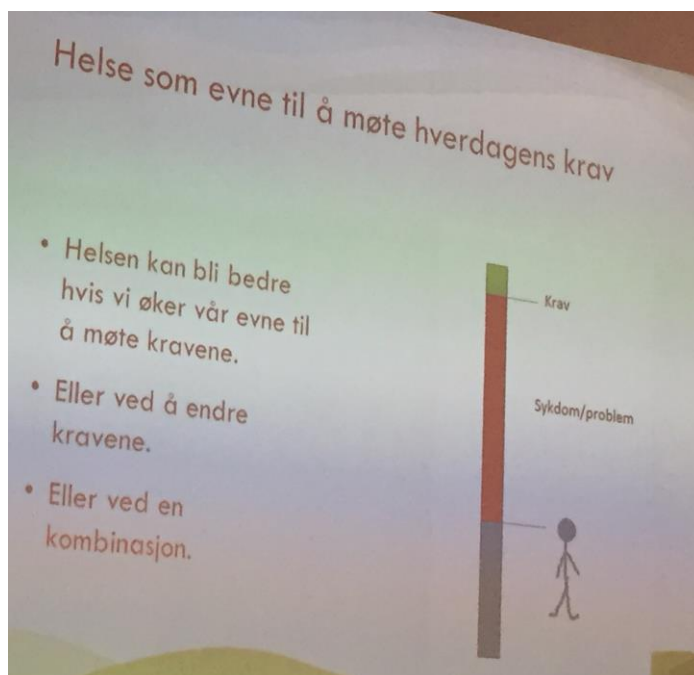
Hjelpeapparatet må legge til rette for at man får rom og livsbetingelser som gjør det mulig å vokse. Det er tre viktige elementer i bedringsarbeidet. Det er god behandling, andre tiltak som er nødvendig for å finne mening i livet og det arbeidet man selv må gjøre. Endring tar tid og ressurser og man kan ikke tvinge noen til å endre seg. Målet er ikke å bli noe annet eller noen andre, men å utvikle seg selv. Aktiviteter og opplevelser som kan gi glede og representere «et normalt liv» er en viktig del av behandlingen. Å bygge seg en

ny identitet og et trygt liv tar tid. Arnhild anbefaler alle å bruke tid på prosessen, å ikke gå for fort fram og gjøre hyggelige ting underveis.

Det skal være gøy å bli frisk!

Helse er evnen til å mestre hverdagens krav og dette er en evne som må bygges gradvis opp etter hvert som man er klar for å ta større ansvar for eget liv. Overgangen fra å være syk til å leve et friskt liv, er veldig krevende. Dette ble understreket av både Mone og Arnhild. Midt mellom pasientomsorg og mestring, kan det være ganske tomt og at man kan oppleve å miste mye før det nye er på plass, sa Arnhild.

Overgangene må planlegges godt og man må begynne å etablere et nettverk og et «normalt liv» som en del av behandlingen. Det skal være gøy å bli frisk og da må man begynne tidlig med å etablere nettverk og aktiviteter som ikke er knyttet til det å være syk og finne aktivitetstilbud som gir glede og mestring.



Arnhild gav anerkjennelse for samarbeidet som er etablert mellom Kulturenheten og Sagatun og mente at det er godt eksempel på tilbud som kan gjøre veien ut av sykdom og institusjon enklere.

Arnhild la også stor vekt på at erfaringer og kunnskap fra de som har opplevd sykdom og funksjonssvikt, må anerkjennes og likestilles med fagkunnskap. Om seg selv sier hun at hun har kommet dit hun er i dag på grunn av sine erfaringer med å ha vært alvorlig psykisk syk og ikke på tross av sykdommen. Dette er



kunnskap og erfaring hun ikke ville ha vært foruten.

Vi takker Arnhild for et inspirerende foredrag som mange gav uttrykk for hadde gitt dem håp og tro på at de også kan skape seg et bedre liv og få oppfylt noen av drømmene sine. Både Mones og Arnhild erfaringer gav håp om at endring, bedring og mestring er mulig!