

Åse Gruda Skards pris

## **Pris til modig formidler**

Nina Strand

journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

Lisbeth Andreassen

Arnhild Lauveng bruker egne opplevelser som utgangspunkt, hun snakker direkte og forståelig og engasjerer lytterne. Hun har et viktig budskap om menneskerettigheter og om forståelse av psykose og viser et stort personlig mot.



**REALISTISK OPTIMIST:** Det gleder meg hvis min historie skaper håp, og forskning viser at det er grunnlag for realistisk optisme, sier Lauveng.

Psykologen er årets vinner av Åse Gruda Skards pris for popularisering av psykologisk kunnskap. – Ikke glem hvem jeg er! Nå ser dere en selvsikker foredragsholder. Ikke glem at jeg er Arnhild på sykehjemmet. To aldershjem og et psykiatrisk sykehjem har jeg vært på. Jeg er Arnhild som ble holdt i ti sammenhengende uker på isolat. Jeg er Arnhild som måtte luftes i bånd. Slik fortalte Arnhild Lauveng sin historie på et arbeidsseminar i Mental Helse Kristiansand. Sitatet illustrerer viktige kjennetegn ved henne som formidler av psykologisk kunnskap: Ved å ta utgangspunkt i egne opplevelser, og ved å snakke et direkte og forståelig språk, engasjerer hun lytterne. Hun har et viktig budskap, om menneskerettigheter og psykisk helsevern, og om nye og frigjørende måter å forstå psykose på. Det at hun i dag er psykolog og aktiv foredragsholder vekker i seg selv håp hos pårørende og pasienter – og hos helsepersonell.

## Fagpolitisk signal

Arnhild Lauveng var 17 år da hun første gang ble innlagt på lukket akuttavdeling, psykotisk og selvdestruktiv. Diagnosen var schizofreni. (Les også intervjuet med henne i Tidsskriftets juninummer.) I dag er hun psykolog ved Kongsvinger DPS. Det er en glad, men ydmyk og litt flau prisvinner som møter Tidsskriftet til prisvinnerintervju. – Kan det være nødvendig med et intervju igjen? Det er jo ikke lenge siden det var et stort intervju med meg i Tidsskriftet, innvender hun. Men selvsagt er hun glad for å få denne ærefulle prisen. – Jeg er takknemlig, men også ekstremt overrasket, sier hun. – Jeg ble helt satt ut da presidenten ringte meg om dette. Men jeg er glad på egne vegne, det er veldig hyggelig å få anerkjennelse fra kolleger på denne måten. Ikke minst gleder jeg meg over signalene Psykologforeningen gir ved å tildele meg denne prisen.

I Tidsskriftets temanummer om psykose skrev An-Magritt Aanonsen at psykologprofesjonen i Norge har en historisk mulighet til å få frem nye måter å forstå alvorlige psykoselidelser på, som vil motvirke stigmatisering og medvirke til bedre behandlingsresultater. – Pristildelingen forteller meg at foreningen ønsker psykologene inn i psykosefeltet, og at den vektlegger håpet og muligheten av å komme tilbake etter psykose, sier Lauveng.

## Holder erfaringene levende

Vi treffes i Hvalstadåsen i Asker, en spesialpost for unge med psykoser og stemningslidelser. I sammenheng med et møte her har psykologen blitt spurt om hun vil ha en uformell samtale med ungdommene som bor på posten. Blant både personale og pasienter er det noen som kjenner navnet hennes fra bøkene hun har skrevet, og de har gledet seg til å møte henne. (En av dem er «Kari», se eget intervju med henne.)

– *Hva var det ungdommene du møtte, ville snakke om?*

– Jeg fikk spørsmål som jeg ofte får: om jeg er helt frisk, og om jeg bruker medisiner. En spurte om jeg savnet psykosen. Jeg forstår godt det spørsmålet. Det kan ha bakgrunn i angst for å bli alene uten stemmene, eller at livet vil bli kjedelig. Jeg sa til dem at jeg ikke savner stemmene. At i stedet for å kjøre flysimulator er det bedre å fly selv. Jeg fortalte at stemmene i meg var nedbrytende og aggressive og at det var godt å bli kvitt dem. Samtaler som dette minner meg på sider jeg har glemt ved det å ha psykose, sier hun. – Spørsmålene hjelper meg til å fastholde mine egne opplevelser.

## Å bety noe

«Jeg mener det er viktig å gi folk muligheter til å være deltagere i livet, ikke bare mottagere, fordi det er en god måte å bygge opp mennesker på. Men jeg vet samtidig at det ikke alltid er mulig å gi så mye av seg selv. Av og til er kaoset så stort at man ikke når ut. Av og til orker man ikke. Av og til tør man ikke. Og av og til *vil* man ikke, fordi det er nødvendig å teste ut om man er verdt noe fordi man *gjør* eller fordi man *er*.»

Dette skriver Laugveng i sin bok *Unyttig som en rose* (s. 92). Nå er hun i gang med sin tredje bok, som skal dreie seg om betydningen av arbeid for mennesker med psykiske lidelser. Målgruppen er de som selv sliter, men også pårørende og helsepersonell. Hun peker på problemer, og på mulige måter å hjelpe folk tilbake på, enten det til arbeid eller en meningsfull aktivitet. – Vi må akseptere og gi rom for at det å ha jobb ikke er mulig eller ønskelig for alle, understreker hun. – I dag legges det stor vekt på at alle skal bli friske og komme seg ut i arbeidslivet. Vi hyller vinnerne. Men noen er for syke eller for slitne til å delta i et arbeidsliv som stadig mer preges av høyt tempo og store prestasjonskrav. Det må vi respektere, og tilpasse målene deretter. Alle har behov for å oppleve det å være viktige for noen, at en trengs og utfører viktige oppgaver. Deltakelse i et frivillig arbeid, for eksempel i det lokale husmorlaget, kan gi nettopp slike erfaringer.

## Stengsler

– *Hva er det som hindrer personer med psykiske lidelser i å komme i jobb eller i meningsfull virksomhet?*

– Jeg kan jo nevne noen. Først vil jeg trekke frem dagens trygdeordninger. Det er ofte vanskelig å få støtte over lang tid. Jobber man litt, kan man tape på det. Dessuten mangler vi gode arenaer for sosial trening, jeg kaller det «påstigningsramper», for dem som er friske nok til å gjøre en innsats, men for syke til å gå inn i en vanlig jobb, sier hun. – Stigmatisering er et annet hinder. Med en psykisk lidelse bak seg er det ikke lett å få jobb. Rådet for psykisk helse har gjennomført en undersøkelse blant 638 ledere og personalsjefer i næringslivet, der hele 63 prosent oppgir at de er skeptiske til å ansette en som har hatt psykiske problemer. Årsakene de oppgir, er blant annet sikkerhetsrisiko, frykt for økt sykefravær og tidkrevende oppfølging. – Så er det de indre stengslene, som angst for stigmatisering, manglende selvtillit eller hindringer som skyldes sykdommen i seg selv. Noen er preget av lært hjelpeløshet og negative tanker som gir problemer med å se seg selv som arbeidstaker. Andre har gått i «flinkhetsfellene». De er blitt allergiske overfor prestasjonskrav. Og vi har barna av psykisk syke, de som fikk ansvar altfor tidlig.

Laugveng ser også eksempler på at mangelfull utredning kan hindre vellykket integrering i arbeidslivet. – Har du dysleksi eller kognitive vansker, trenger du støtte. Dette er skamfullt, og det er ikke alle som tør si ifra om hva de trenger. I stedet for å si at de ikke kan, sier de kanskje heller at de ikke gidder.

## Påstigningsramper

I temanummeret om psykose refererer An-Magritt Aanonsen undersøkelser som viser at det personer med alvorlige psykiske lidelser drømmer om, er det enhver i psykisk krise ville ønske seg: noen å snakke med, et trygt sted å være og meningsfull aktivitet. – I dag er det et overordnet mål å integrere flest mulig i lokalsamfunnet, i egen bolig, sier Laugveng. – Men naboer snakker ikke alltid så mye

sammen, det er ikke så ofte at en nabo spontant inviterer inn på kaffe. På jobben derimot treffes vi i lunsjpausen, og muligheter for integrasjon finnes i en helt annen grad. Arbeid gir mulighet for selvrespekt, identitet og opplevelsen av å bety noe.

Prisvinneren etterlyser «påstigningsramper» til arbeidslivet, men fremhever at det finnes gode prosjekter. – NAV driver «Arbeidsliv med bistand», der personer som er under yrkesrettet attføring, kan få individuell oppfølging og hjelp til å få og beholde et arbeidsforhold, forteller hun. – En får sin egen saksbehandler som kan bidra med å finne ut hva slags jobb som passer, og som kan hjelpe til med tilrettelegging og oppfølging på arbeidsplassen. Noen trenger hjelp til å søke jobb eller til å forberede seg på et jobbintervju. Andre har behov for å korrigere negative tanker om egen dyktighet ved for eksempel å få høre at arbeidsgiveren faktisk er fornøyd. Så er det noen som trenger å trene på vanlige lunsjsamtaler og hverdagsprat. Har man gått mye i terapi og hatt liten kontaktflate ellers, er man ofte ganske god på problemrettede samtaler, men tilsvarende dårlig på småprat, ler hun.

## Medarbeider med brukererfaring

Et annet eksempel på veier inn i arbeidslivet er utdanningen «Medarbeider med brukererfaring»(MB), som ble opprettet i regi av NAV Hordaland i fjor. Utdanningen skal kvalifisere tidligere brukere av psykisk helsevern til arbeid i bedrifter eller organisasjoner som yter service til personer med psykiske lidelser. – Mange vil ha behov for en «coach» når de skal inn i arbeidslivet igjen. Jeg tror de som har utdanning fra MB-utdanningen, kan spille en positiv rolle her. De skal ikke være helsearbeidere, men får nødvendig opplæring i temaer som taushetsplikt, relasjonsarbeid og kommunikasjon.

Selv har psykologen positive erfaringer med å bli med som «tolk» for pasienter som oppsøker NAV. – Jeg opplever NAVansatte som lydhøre når jeg foreslår tilrettelegging og tilpasning som kan hjelpe personen med å fungere optimalt, sier hun. – I dag er det en selvfølge at arbeidsplasser tilrettelegger for blinde eller fysisk funksjonshemmede, men det finnes ikke tilsvarende tradisjon for å tilrettelegge for personer med psykiske plager. Enkle ting, som at en med sosial angst ikke får kontor plass midt i et kontorlandskap, kan være av stor betydning, poengterer hun.

## Gir håp

– *Hva slags tilbakemeldinger får du på bøkene og foredragene dine?*

– Det viktigste jeg hører, er at det jeg formidler gir håp, og at jeg setter ord på erfaringer de selv ikke har ord for, som ydmykelser og krenkelser, men også psykoseopplevelser.

Noen forteller at de har lest bøkene sammen med terapeuten sin, og at bøkene blir en felles referanse som gjør at terapeut og pasient kan møtes «på midten», og peke på ting de kjenner igjen. Interessant, synes Lauveng. En dame skrev til henne at hver gang hun var fortvilet og langt nede, tok hun frem boken *I morgen var jeg alltid en løve*. Det var ikke alltid hun orket å lese i den, men bare det å holde den i hånden var til hjelp. Boken din redder liv, skrev hun. – Jeg blir ydmyk, sier Lauveng. – Og jeg har ikke svar til dem som sier til meg: mitt barn blir ikke frisk.

– Jeg visste at pasienter og pårørende trengte håp. Det som overrasket meg mest, var at også fagfolk trenger å få styrket håpet. Det er alt for mye pessimisme på dette feltet. Det gleder meg hvis min historie inspirerer og skaper håp, og forskning støtter en realistisk optimisme. Som psykologistudent leste jeg at en av tre med schizofrenidiagnose blir helt eller delvis friske, og dagens forskning tyder på enda mer oppløftende tall, sier hun.



## Et merkelig liv

– Pristildelingen er hyggelig, men også veldig merkelig, sier Lauveng. – Jeg tenker på alle årene med håpløshet, helt nederst i forhold til alle skalaer. Jeg tenker på helsepersonell som sa det ikke var noe håp, at jeg hørte til på kronikeravdeling. Livet mitt har gjort et hopp, og det viktigste vi kan si til de som strever, er: Denne veien kan gås. Selv med en alvorlig sykdom bak deg kan du bli godtatt og verdsatt – og oppleve at andre ser deg og tror på deg. Men aller viktigst: Du kan få det godt.