

# Formidler håp

Marit Grande



Arnhild Lauveng | **I morgen var jeg alltid en løve** Cappelen 2005, 200 sider



Arnhild Lauveng | **Unyttig som en rose** Cappelen 2006, 196 sider

Lauveng har skrevet to anbefalelsesverdige selvbiografiske skildringer. Hun har dobbeltkompetanse innenfor psykisk helsevern som tidligere pasient og nå som fagperson.

Lauveng har hatt schizofreni. Fra hun var 17 til hun var 26 år hadde hun mange kortere og lengre opphold på ulike avdelinger innenfor psykisk helsevern. Til sammen var hun innlagt 6–7 år. Mot alle odds ble hun frisk og utdannet seg til psykolog. I dag arbeider hun som klinisk psykolog ved et distriktpspsykiatrisk senter. Hennes unike bakgrunn gjør at hun kan uttale seg både som fagperson og som tidligere pasient. Kort fortalt handler begge bøkene om hennes kamp for å bli frisk, hjulpet av helsevesenet, A-etat, sosialkontor, frivillige organisasjoner, og ikke minst en mor og søster som aldri ga opp håpet. Selv hadde hun to håp; det ene var å bli frisk, og det andre var å bli psykolog.

I boken *I morgen var jeg alltid en løve* tar Lauveng oss først med på veien inn i psykosens verden og deretter veien ut av psykosens. I bokens første del beskriver hun psykosens snikende og gradvise utvikling. Hun var en stille, snill og flink tenåringsjente som drømte om å bli psykolog. I begynnelsen var det en langsom tilbaketrekning, tanker om døden og grubling som etter hvert endte opp i tanker om hun egentlig eksisterte. Hun hadde vrangforestillinger, stemmer i hodet som ga henne ordre, og så ting andre ikke kunne se. Hun fikk store problemer med å forstå verden. Lenge før andre oppfattet henne som syk, oppsøkte hun selv hjelp uten at det kom noe ut av det. Lauveng gir oss en sjelden beskrivelse av hvordan en psykose kan oppleves av den som har den. Nøkternt og realistisk gir hun et innblikk i dette uforståelige – hvordan det oppleves å bli kontrollert av stemmer og vrangforestillinger, og hvordan det kan medføre destruktiv atferd og selvskading. Symptomer har også et språk, men et bedrøvet språk med en mening. Hun viser hvordan vrangforestillinger og stemmer har sin egen logikk og mening.

Lauveng fikk hjelp, og beskriver terapien som en læringsprosess. Det var først da hun fikk hjelp til å forstå symptomene, at de fikk ord og ikke bare ble uhåndterlige bilder, at symptomene fikk

mindre makt over henne og dempet seg. For eksempel var det da hun forsto at «stemmene» kom fra henne selv og representerte hennes egne urimelige krav til seg selv, at stemmene begynte å roe seg. Ifølge forfatteren er det viktig at terapeuten sammen med pasienten reflekterer over meningen med symptomet, men det kan også være farer forbundet med dette. En viktig kjøreregul er å huske på at symptomet eies av den som har symptomet, og at det kun er vedkommende som kjenner meningen. Terapeuten kan hjelpe til med å forstå symptomet, men det er viktig at dette skjer når pasienten er klar for det. Selv om forståelsen av symptomet kan være riktig, er det ikke sikkert at tidspunktet for å forstå er riktig. En annen viktig regel er derfor, ifølge forfatteren, å finne riktig timing for når arbeidet for å få forståelse for symptomet skal skje.

Et gjennomgående tema i begge bøkene er viktigheten av å formidle håp og gi tro på muligheter. Av hjelperne ble hun fortalt at hun hadde schizofreni, som var en kronisk sykdom som ville vare livet ut. Hun fikk også høre om bedre perioder, men hun ville aldri bli helt bra igjen. I sin behandling opplevde Lauveng at for mye oppmerksomhet ble viet sykdommen, og at hun skulle lære seg å leve med symptomene. Det var ikke lett å holde fast i drømmene og håpet, og i perioder mistet hun også troen på en bedre framtid. Dersom hjelperne hadde fortalt henne, som også forskningen viser, at det er kun en tredjedel som ikke blir friske, tror hun det ville vært lettere å holde fast i håpet. Hun ville da tenke hun hørte til den tredjedelen som blir helt friske, eller den tredjedelen som klarer seg bra selv om de fortsatt er noe plaget og trenger hjelp fra helsevesenet.

I boken *Unyttig som en rose* skriver hun om viktige utfordringer psykisk helsevern står overfor i møtet med mennesker med psykiske lidelser. Hun skriver om forholdet mellom pleier og pasient, om behandler og pasient og kommer med konkrete eksempler på hvilke kvaliteter i relasjonene som har vært til hjelp for henne. Hun er opptatt av at det er viktig å se pasienter som mennesker, ikke bare som diagnoser, og skriver også om hva det vil si å bli bedre av en psykisk lidelse. Videre tar hun opp og gir konkrete eksempler på hvor lett gode intensjoner i helsevesenet kan få uheldige følger.

Lauveng formidler på en innsiktfull måte viktige problemstillinger i møtet med mennesker med psykiske vansker. Bøkene er et «must» for personer som jobber i psykisk helsevern, men vil også være nyttig lesning for pasienter og pårørende til pasienter med psykotiske lidelser. På en enestående måte formidler de håp om en bedre framtid selv om utgangspunktet kan virke nokså håpløst. I det siste kapittelet i boken stiller forfatteren seg spørsmålet om hun ville tatt sin livsreise «en gang til». Hun svarer at hun ikke ville orket å leve en gang til så fullstendig uten håp. Hadde hun derimot visst hvordan det ville gå, hadde hun orket det. Samtidig vet hun at hadde hun hatt med seg fasiten, så ville turen blitt en helt annen. Hadde hun visst at det var ikke riktig det fagfolkene sa, at hun aldri ville bli bra, ville håpløsheten blitt mindre og smerten mer til å holde ut. Nettopp det å formidle håp er kanskje det mest sentrale bidraget ved disse to bøkene. Da de i tillegg er velskrevne, engasjerende og spennende, er dette en «lesereise» som anbefales. De gir innsikt og forståelse for psykiske vansker formidlet på en måte man sjelden finner i faglitteraturen. Og det beste av alt, historien ender bra, for de er jo skrevet av en psykolog som er blitt frisk av schizofrenien.