

Tett på erfaringene

Beate Duus Wetteland
psykolog hos Ung Arena Oslo Vest

Jeg vil gi boken fra Forandringsfabrikken en prominent plass både på kontoret og i bevisstheten.



HEIDI B. GRANDE, ANIKA PROFF, SANDRA PROFF, JULIE PROFF, LISA PROFF OG MARIUS PROFF

Psykisk helsevern fra oss som kjenner det – Unge deler erfaringer og gir råd, Universitetsforlaget, 2019. 144 sider

Boken *Psykisk helsevern fra oss som kjenner det – unge deler erfaringer og gir råd* er basert på erfaringer om psykisk helsevern hentet inn fra 104 barn og unge. Den er ført i pennen av en redaksjonskomité bestående av fem «psykisk helse-proffer», som alle er tilknyttet den ideelle stiftelsen og kunnskapsenteret Forandringsfabrikken. Forandringsfabrikken samler inn erfaringer fra barn i hele landet gjennom omfattende undersøkelser, og formidler disse videre til skolen og hjelpesystemer, blant annet i form av bøker. Benevnelsen «psykisk helse-proffer» brukes om unge som selv er i pågående eller nylig avsluttet behandling i psykisk helsevern. Som personer med særlig kjennskap til systemene representerer og formidler de kjernen i tilbakemeldingene som Forandringsfabrikken har samlet inn. Bokens formål er å bidra med brukerkunnskap, slik at behandlingstilbudet i større grad kan tilpasses brukernes behov og preferanser. Ambisjonen er at boken skal skape en merkbar endring: «Vi håper barn og unge i psykisk helsevern i årene som kommer, vil få kjenne på kroppen at studenter og fagfolk har fått ny kunnskap direkte fra barn og unge» (s. 9).

Leseren inviteres rett og slett inn

Som psykolog i et lavterskel samtaletilbud for barn og unge mellom 12 og 25 år vekket boken min nysgjerrighet. Jeg opplever den som optimistisk og konstruktiv, skrevet for å støtte, og ikke kritisere, behandlere i psykisk helsevern. Denne holdningen er særlig tydelig i avslutningen av bokens forord: «Vi har tro på deg. Vi ønsker at du skal ha mest mulig tro på deg selv. At du skal forstå og tro på at du kan gjøre en forskjell. VELKOMMEN» (s. 6). Leseren inviteres rett og slett inn. Senteret jeg jobber ved, legger stor vekt på å være en «ungdomsvennlig tjeneste», der nettopp ungdommens innspill skal være styrende i utformingen. I denne henseende oppleves boken svært relevant, på tross av at erfaringene i boken utelukkende er knyttet til BUP.

Åpnende spørsmål

Språk og layout er enkelt og pedagogisk; her er ingen tettpakkede sider med tekst eller kronglete språk. Dobbeltsidige, fargesterke bilder av bokens bidragsyttere har fått stor plass og gir en levende leseropplevelse. Bokens hoveddel består av fem kapitler som fint kan leses uavhengig av hverandre, slik at boken kan fungere som et oppslagsverk. Kapitlenes innhold kan deles i to hoveddeler; i en sitat-del med konkrete erfaringer fra enkeltpersoner, og en del med råd basert på de oppsummerte erfaringene. Sitatene gir en balansert fremstilling av hva som oppleves som nyttig, mindre nyttig eller direkte skadelig. Ofte viser det samme sitatet til både gode og dårlige erfaringer, slik som i kapittelet om «Gode behandlere»:

To av de mange behandlerne jeg har hatt, har valgt å ikke lese journalen min før vi møttes. Det føltes som om de så på meg på en helt annen måte. Det ga dem en sjanse til å bli kjent med MEG, ikke bare hva alle andre har sagt om meg. Jeg merker veldig fort om noen har lest journalen. Det gjør at jeg ikke tør å snakke (s. 42).

Kapitlet «Trygghet betyr alt» gir et innblikk i hvor grunnleggende det er for unge å kjenne seg trygg for å kunne ta imot hjelp. Eksempelvis under innleggelser, slik som i det følgende sitatet:

[...] Etter mange år i systemet møtte jeg en som var annerledes, på et sted jeg var innlagt. Han forstod raskt at problemet ikke egentlig handlet om mat. Han sa han ville jobbe inn til det mest strevsomme eller vonde. I tillegg viste han at han brydde seg. En gang jeg hadde det ordentlig vondt, sa han at han gjerne skulle vært der den helga, fordi han så hvor vondt jeg hadde det. Han sa han kom til å tenke på meg, og at jeg måtte holde ut, og han sa rett ut at han var glad i meg. Det ga trygghet. [...] Han var opptatt av at jeg skulle inviteres til alt som handlet om meg, og at de ikke kunne ha møte om meg uten at jeg var der. Han ble den første jeg turte å åpne meg til. Han ble den ene som betydde så mye. Han så hele meg (s. 25).

Denne og mange av de andre erfaringene i boken vitner om betydningen av at behandleren oppleves som varm, ekte, nysgjerrig og ikke-dømmende. Disse erfaringene er i tråd med terapeutegenskapene terapiforskningen har vist er viktige for pasienter. For denne ungdommen var det til hjelp at terapeuten fortalte at han var glad i henne. Jeg synes terapeuten gjorde et modig grep. Samtidig kan jeg se for meg at en annen ungdom kunne opplevd samme ytring som upassende eller invaderende. Ikke minst vil det for mange terapeuter kjennes unaturlig eller overskridende å si det samme. Sitatene åpner for refleksjoner om egen rolle og praksis: Er dette noe jeg selv kunne sagt? Hvorfor eller hvorfor ikke? Hvordan ville det sett ut? Er det noen tilfeller der jeg kanskje kunne eller burde ha møtt en pasient på en slik måte?

Vurder selv

Kapitlenes råd sammenfatter erfaringene i sitatene, og de presenteres kort og presist i enkle setninger som «Gi verktøy», «Møt oss med varme», «Si unnskyld og vær ydmyk». Rådene kjennes stort sett intuitivt riktige, og i tråd med oppdatert kunnskap fra psykoterapiforskningsfeltet. Jeg lurer likevel på om ikke rådene noen ganger kan bli så generelle at noen stemmer faller ut. Eksempelvis rådet om å «La oss bli kjent med dere. Vi vil gjerne vite hvem dere er. [...] Fortell om deg selv som person, hvordan du er, og hva du gjør når du ikke er på jobb». Mange vil nok sette pris på en slik deling fra terapeuten, men jeg tror også at en del, både unge og voksne, setter pris på at behandleren ikke trekker sitt eget inn i terapirommet. Jeg forstår heller dette rådet som en oppfordring til å tørre å være et helt menneske også i behandlerrollen, med en naturlig og varm tilstedeværelse og væremåte. Leseren må selv ta ansvar for å integrere rådene i sine egne erfaringer, og naturligvis tilpasse dem i møte med det enkelte individet man har foran seg. Dette er et ansvar jeg er sikker på vi som fagpersoner er klar over, uansett hvilken bok vi henter kunnskap og inspirasjon fra.

Til sist vil jeg rette en stor takk til Forandringsfabrikken for arbeidet med å samle inn og formidle disse erfaringene. Jeg vil i mitt videre arbeid med å utforme et samtaletilbud på de unges premisser gi boken en prominent plass både på kontoret og i bevisstheten. Forandringsfabrikken har uttrykt ønske om at boken skal komme på pensumlisten for profesjonsstudenter i psykologi. Det rådet støtter jeg fullt og helt.