

## - Pårørandegrupper gir vitalitet og meistring

Magnar Nettet er den femtiande psykologen som har tatt spesialiteten i samfunns-psykologi. Han meiner grupper for pårørande av rusmiddelmissbrukarar er eksempel på god samfunnspsykologi.

**PUBLISERT 1. mai 2004**

---



Fotograf: Bjørn Harry Schønhaug.

– Eg var litt uviss på kva eg skulle spesialisere meg i, og tok først spesialiteten klinisk barn og ungdom. Eg er ikkje aleine om å vere dobbeltspecialist blant samfunnspsykologane, seier Nettet, som no er psykologspesialist ved Borgestadklinikken i Skien. – Slik eg ser det, har den tradisjonelle kliniskrollen lett for å bli litt snever. Eg har hatt ei stadig sterkare interesse for kommunepsykologi, for helse, førebygging og systemarbeid. Sidan eg er eit samfunnsengasjert menneske, var det naturleg for meg å vere opptatt av rammene som omgir individa.

– Kva vil du seie til psykologar som no spør seg om dei skal velje samfunnspsykologi?

– Først vil eg seie at dei treng ikkje gjere som eg. Det er ikkje nødvendig å bli klinisk spesialist først! Samfunnspsykologi gir nyttig og ofte nødvendig kunnskap i forhold til mange arbeidsoppgåver. Han legg vekt på forhold som er avgjerande for situasjonen individa lever i, som beslutningssystem og nettverk.

### **Økologisk tenking**

I dag jobbar Nesset ved ei avdeling for utgreiing, og er engasjert i eit prosjekt som skal betre utgreiingsarbeidet ved Borgestadklinikken. – Ei nyttig utgreiing skal brukast til meir enn å setje merkelappar på personar. Ho skal vise ressursane klienten har, og vere ein reiskap for å finne ut av kva behov personen har, og stille meir presise krav til tilbod og behandling. Utgreiinga bør gi klar retning til det som skal skje vidare, ikkje minst etter opphaldet på institusjonen. Dersom ho ikkje gir positiv verknad for den personen det gjeld, er det bortkasta. Vi står overfor ei kjempeoppgåve som går ut på å defragmentere eit oppsplitta tilbod. Det er eit problem at hjelpesystemet ikkje heng saman, og kan hende er det mest alvorleg at tilbodet i kommunane ikkje er godt nok. Vi treng å skreddarsy tilbod til kvar einskild. Ny lovgiving med krav om individuelle planar opnar for samarbeid mellom dei lokale instansane. Arbeidet med dette tenner samfunnspsykologen i meg, seier han.

### **Pårørande er ikkje terapeutar**

Nesset fortel at Borgestadklinikken har eit familie- og generasjonsperspektiv. Sjølv har han jobba med familie og pårørande til rusmiddelmissbrukarar. – Ein viktig del av dette er eit gruppetilbod som klinikken har hatt i ei årrekkje. «Empowerment» og bearbeiding er nøkkelord.

– Familien er viktig i behandlinga av rusmiddelmissbrukarar?

– Ja, men familien er viktig å trekkje inn for sin eigen del, og ikkje berre for å hjelpe klienten, poengterer samfunnspsykologen. – I gruppene la vi vekt på å møte pårørande på deira eigne premissar, og lytte til ønske og behov dei hadde. Dei fekk sleppe å bli oppfatta først og fremst som ein ressurs for slektningen sin. Dei stilte seg spørsmål som: Korleis har desse utfordringane prega meg og mitt? Kva har blitt min måte å møte problema på? I samtalar kunne vi få eit vidare perspektiv, og sjå på alternative måtar å handtere vanskelege situasjonar og kjensler på. Saman kunne vi arbeide med opplevingane dei hadde. For mange var det heilt uvant å setje seg sjølv i sentrum på denne måten. I årevis hadde alt dreidd seg om andre, og livet hadde vore styrt av det.

### **Store belastningar**

– Kva slags problem kunne det handle om?

– Dette er personar som har slite, og dei har hatt store belastningar. Dei har ofte vore pådrivarar for å få i gang behandling for slektningen sin, og brukt mykje krefter på det. Vi møtte foreldre til rusmiddelmissbrukarar som no var i 40–50 årsalderen. Dei hadde ei lang historie med mange vanskelege situasjonar og hendingar bak seg. Nokre av dei hadde ikkje lenger kontakt med barnet sitt.

– Som familiemedlem blir ein ofte med på runddansen klienten er i, seier Nesset. – Heile tilveret blir styrt av om det går betre eller verre med han eller henne. Ein har behov for å setje grenser, og lære at ein ikkje alltid treng å stille seg til disposisjon. Rusmiddelmissbrukarar kan ofte bli sjølvoppteke, og dei kan vere upålitelege. Det er utmattande og smertefullt å stå i dette. Kanskje må ein halde eigne ungar på avstand, og korleis skal ein handtere det? Samtidig vil det å bryte kontakten sjeldan bli noko god løysing. Ein ektefelle må vurdere brot, og forlate ein person som ligg nede. Nokre stiller opp fullt og heilt, og slit seg ut på den måten. Dei har angst for kva som kan skje. Dei er vitne til opprivande hendingar, eller er sjølv utsett for overgrep som vald og trugsmål.

Samfunnspsykologen peikar på at situasjonen ofte er spesielt tung dersom det dreier seg om eigne barn, foreldre eller søsken. – Her er sterke kjenslege band, og vanskelege dilemma. Ein vil vere nær, og ein vil bort. Ein ønskjer å hjelpe, men hjelpa fungerer ikkje alltid så godt.

### **Ressursane finst i gruppa**

– Korleis kunne gruppa vere til hjelp?

– Her kunne dei pårørende dele gode og vonde opplevingar, og få trøst og støtte. Dei utveksla erfaringar i forhold til moglege måtar å takle situasjonar på; kva som fungerer og kva som ikkje gjer det.

– Dette er folk som har klart seg gjennom store påkjenningar, seier Nesset. – Dei kan ha hatt depresjonar og kjend seg utbrende. Vi har fått mykje positiv tilbakemelding i forhold til pårørandegruppene. I løpet av prosessen seier mange at dei opplever ny vitalitet og meistringsevne. Dei veit meir om kva dei sjølv treng. Borgestadklinikken var tidleg ute med dette tilbudet, som er tufta på deltakarane sine ressursar, og ei tru på at dei saman kan vidareutvikle desse ressursane. Eg finn mykje god samfunnspsykologi i det! Eg må likevel kome med eit hjartesukk: Det er så godt som total mangel på systematisk evaluering av slike behandlingsformer, og det kan vi ikkje leve med i det lange løp.

Nina Strand

**LES OGSÅ**

**Samfunnspsykologi - en spesialitet i vekst**

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 41, nummer 5, 2004, side 407-409*