

Psykolog frå dør til dør

Psykologspesialist Guro Brekke (44) ivrar for tidleg intervensjon, førebyggjande psykisk helsevern og styrking av born sine friskfaktorar.

TEKST OG FOTO:

Arne Olav L. Hageberg

PUBLISERT 1. juli 2006



– Nokre kan aldri tenkja seg å få ein psykolog over dørstokken, medan andre blir positivt overraska over tilbodet. «Går det an?» seier dei når vi foreslår å koma heim til dei for å snakka om borna. Dei fortel at dei har kvidd seg for å ta ungen med ut på eit ukjent kontor. Andre har ikkje bil, og då er det meir praktisk at eg kjem til dei enn at dei tek alt bryet med å koma ned hit, konstaterer Guro Brekke.

«Hit» er PPT-kontoret i Skigata 11 i Skien, der den blidlåtne vestlendingen har teke godt imot oss med smil, kaffi, bollar og eit hyggjeleg lyst møterom med leiker i hyllene og whiteboard i hjørnet. Og jammen får ho ikkje bruk for sistnemnde då ho går i gang med å fortelja om det treårige utviklingsarbeidet som ho var med på å gjennomføra i to skulekrinsar i Skien frå 2001 til 2004. Skien kommune tok nemleg midlane frå opptrappingsplanen for psykisk helse i bruk på kreativt vis.

Lærarar på heimebesøk

– Prosjektet var todelt, seier Guro Brekke og skriv:

1) Skule – heim

monolog -> dialog

– Denne delen av arbeidet var retta mot alle elevar. Det handla om å auka friskfaktorane til borna gjennom å styrkja relasjonane. Her jobba vi mest med tilhøvet mellom foreldre og lærarar. Vi sette i verk kompetansehevjande tiltak for å læra lærarane å gå frå monolog til dialog. Vi ville at forholdet mellom skule og heim skulle vera noko anna enn lærarane si orientering på foreldremøta.

Det blei arrangert temamøte der lærarane ved dei to skulane fekk undervising om korleis dei skulle leggja opp ein samtale og styrkja kommunikasjon – litt psykologisk kunnskap, med andre ord. Sidan prøvde dei ut ulike typar kommunikasjon mellom heim og skule, der heimesamtalar peika seg ut som det klart mest vellukka.

– Lærarane tok konferansetimane heime hjå familiane til borna i staden for på skulen. Alle som var med i prosjektet, opplevde at relasjonane blei til dels veldig styrkte, fortel Brekke.

Elevane såg at lærarane brydde seg, og lærarar fortalde om ungar som sto langt borte i vegen for å ta imot dei då dei kom. Dei syntest det var veldig stas, og hadde rydda rommet og funne fram ting dei ville visa læraren. Lærarar fortalde òg om korleis dei, gjennom å sjå elevane i heimesituasjonen, fekk eit nytt inntrykk av born dei trudde dei kjente.

– Det er noko med å sjå dei saman med fiskane sine eller hunden sin, eller å oppleve at dei kjem springande og vil visa fram fotballkorta sine. Elevar som aldri seier noko på skulen, kan snakka masse når dei sit heime i sin eigen sofa.

Leier familieteam

Punkt to på whiteboardet handlar om tiltak som blei sette i verk med tanke på born i risikosona.

– Det blei tilsett miljøarbeidarar på skulane, og alle foreldre med første- til tredjeklassingar fekk tilbod om foreldrevegleiing i regi av helsesøster og barnevernspedagog. I tillegg gjekk vi ut til alle familiar på barnetrinnet med tilbod om samtale med psykolog.

Guro Brekke fortel at dei som tok kontakt, var dei som trengte det. Dei som arbeidde med prosjektet slapp å bli nedrende av klientar. Ein viktig ting som kom ut av denne tiltakskjeden, var at dei involverte blei merksame på at det var behov for meir familievegleiing. Og, for å gjera ei lang historie kort, slik har det seg at Guro Brekke i dag sit som leiar for Skien kommune sitt eige tverretatlege familieteam. Psykologar, helsesøstrer pedagogar og barnevernspedagogar arbeider her saman for å auka friskfaktorane (ein motsats til risikofaktorar) for born og unge i kommunen. Dei tilbyr

foreldrevegleiing individuelt og i grupper, og, som vi var inne på i starten av intervjuet, dreg dei altså heim til foreldre og born for å samtala.



GLAD I GRENLAND: – Det var kjærleiken, det, svarar Guro Brekke når vi spør kva som fekk hordalendingen til Skien. Mannen, som òg er psykolog, kjem frå nabobyen Porsgrunn.

– Kommunen har tradisjonelt hatt for få tiltak retta mot borna sin heimearena. Både skule og barnehage får ofte tettare oppfølging enn foreldra får, fortel Brekke, og understrekar kor skeivt dette er når forskinga viser at heimearenaen er viktigast for borna si utvikling.

– Arbeidsdagen min er fylt av svært varierte problemstillingar, frå møte med ressurssterke familiar, som bare treng hjelp med forbigåande problem, til andre som treng meir omfattande hjelp. Vårt bidrag er å styrkja samspel og kontakt, understrekar psykologen.

Nysgjerrig på motstand

Prosjektet «Tiltakskjede i en skolekrets» blei altså avslutta i 2004, men lever vidare i form av det nystarta familieteamet. Det er framleis lærarar som dreg heim til elevane for å ha konferansetimar, Skien kommune har tilsett miljøarbeidarar ved seks av skulane sine, og skule–heim-delen av prosjektet er til ein viss grad vidareført på endå ein skule.

– Skulen er litt overmøblert med nye tiltak for tida, seier Guro Brekke, – men arbeidet vårt ligg der og kan brukast seinare.

Vi spør, litt leiande kan henda, om det var uproblematisk å innføre så store endringar på kort tid. Guro Brekke svarar først med ein liten lått.

– Vi opplevde motstand, ja – som i alt utviklingsarbeid. Men dette ser eg heller på som eit sunnheitsteikn enn som noko anna. Hadde vi ikkje møtt motstand, så hadde det jo ikkje vore snakk om eigentleg utvikling. Vi møtte alle typar, frå dei med store motførestellingar og skepsis til dei mest entusiastiske. Men dei kritiske er ofte veldig viktige bidragsytarar. Når ein kjem med noko nytt, kan ein alltid koma til å ta bort noko som er bra ved det gamle. Så det er viktig at nokon held litt igjen. Eg har dessutan lært meg å setja pris på motstand og vera nysgjerrig på kva det er.

Hjelp til eigenmeistring

Born i risikosona vil seia born som sjølv har psykiske problem, eller som lever med vaksne som har det vanskeleg, anten fordi dei ruser seg, har psykiske lidingar eller på anna vis lever i ein tung situasjon. Det kan også vera snakk om familiar der far sit i fengsel, eller der skilsmisse og samlivsproblem, økonomiske tilhøve eller kulturkonfliktar fører til store belastningar.

– Vi psykologar kan bidra med gjennom samtale å gje borna forståing for deira eigen situasjon. Det blir ofte sagt at desse borna har eit informasjonsunderskot. For det andre kan vi saman med familien hjelpa dei til å løysa livsutfordringane og jobba med si eiga meistring. Dette er noko av det eg likar ved å vera i førstelinja. Det er ikkje så problemorientert. Eg jobbar med folk sine ressursar og med å hjelpa dei til eigenmeistring.

Når det gjeld born som slit etter skilsmisse, fortel Brekke at det ofte er nok at dei får sjå foreldra sitja saman og snakka alvorleg om at barnet har det vondt. Eit møte hos psykologen gjer det konkret at begge foreldra er der for barnet og ser det, sjølv om dei går kvar til sitt.

Tidleg intervensjon

– Eg er veldig for at vi skal koma inn med høg kompetanse så tidleg som råd. Eg ser at det er nyttig, og er difor ein av dei som ønskjer fleire psykologar i kommunane. Tidleg intervensjon tyder både å koma inn tidleg i livet og tidleg i utviklinga av eit problem, seier Brekke, og fortel vidare at familieteamet ho leier, har sett seg ut born frå 0 til 9 år som hovudmålgruppe.

– Vi samarbeider med jordmødrer og helsesøstrer og er opptekne av gravide i faresona og foreldre med små born. I mitt arbeid er det ofte snakk om å få til veldig effektive tiltak som sparar familiar for fleire år med utvikling av problem. Dette er også samfunnsøkonomisk veldig lurt. Dessutan går slikt arbeid godt saman med psykologkompetansen. Det handlar ofte om normalpsykologi og livs- og krisemeistring, og dette kan vi psykologar mykje om.

TEKST OG FOTO:

Arne Olav L. Hageberg, Journalist og nettansvarleg i Psykologtidsskriftet