

Unik tankesmie for psykologer og brukere

Hvordan bør et godt psykisk lavterskeltilbud være? Fire psykologer og like mange brukerrepresentanter dro på hyttetur til vakre Värmland for å finne svar. Samtalen som startet i bilen på vei mot Sverige en dag i april, er ikke over ennå.

TEKST OG FOTO:
Nina Strand

PUBLISERT 5. juni 2010



KREATIVITET OG FELLESSKAP: Et lite friminutt mellom arbeidsøktene. I treet fra venstre: Ronny Fellingen, Birgit Valla,

Mariann Haukland og Marita Hansen. Foran fra venstre: Line Lysbakken, Elisabeth Pettersson, Roger Ottosen og Ty Rivå.

– Etter første møte med psykologen var jeg helt knust, forteller Roger Ottosen.

Omsider hadde han fått time hos psykolog, og hele natten hadde han ligget våken, fylt av angst. Det ble ikke bedre da psykologen i første time brukte mye tid på å informere om priser, konsekvenser ved fravær og at han i første omgang måtte finne ut av om Ottosen egnet seg for psykologisk behandling innenfor tidsrammen NAV hadde fastsatt.

– Det at han først måtte sjekke om han i det hele tatt kunne gjøre noe for meg, tok jeg tungt. Helt omtåket kom jeg meg ned til fastlegen, som måtte trøste meg.

«Folk der har trodd på meg, og det har styrket meg mye. Jeg har vokst og fått erfaring. Jeg fikk bygd opp den lave selvtilliten min gjennom praktiske oppgaver som jeg mestret og trivdes med»

Vi sitter i en rødmalt stue på Björkhaga i Värmland. Vinduene i det vesle, lyse rommet er dekket av hvite ark, fulle av stikkord skrevet med rød og blå tusj. Bak arkene skimter vi den regntunge himmelen og et vårpjuskete landskap. Line Lysbakken og Roger Ottosen, den ene psykolog og den andre bruker, snakker om at dagens oppfatning av hva som er behandling, bør utvides. De har mange forslag til hvordan det kan gjøres. Tre psykologer og tre fra brukersiden lytter aktivt.

På bortebane hos psykologen

Roger Ottosen fortsetter å fortelle. Etter hvert fikk han et greit forhold til psykologen, men trivdes likevel ikke så godt med rammene for samtalene. Den stramme tidskontoen fra NAV følte stressende. Han kjente seg på bortebane i psykologens kontor.

– For meg hadde det vært bedre om vi kunne ha gått langs Mjøsa og snakket sammen. På tur i godskoa går praten på en annen måte, den får en annen rytme. Det hadde vært lettere å åpne seg da, og jeg tror vi fortere ville kommet til de viktigste temaene. Ute er du like fri som psykologen, ikke som på kontoret der psykologen har valgt ut bildene på veggen og ytterjakka hans henger på knaggen.

Det å være sammen med psykologen utenfor kontoret ville også gitt rom for terapi i naturlige situasjoner, mener Ottosen.

– Istedenfor å snakke i ettertid om hva jeg følte da jeg skulle våge meg til å ta bussen, kunne psykologen vært med meg og snakket med meg om hvordan jeg hadde det der og da, sier han.

Nyskapende dialog

Møtet vi deltar på, må være en nyskapning. Fire hedmarkspsykologer og fire representanter fra Sagatun brukerstyrt senter på Hamar har reist bort for å jobbe seg frem til et forslag om sentrale kriterier for et godt kommunalt lavterskeltilbud. De fleste kjenner hverandre ikke fra før, men allerede under den tre timer lange bilturen til Sverige løsner den litt spente stemningen, og de begynner en nesten tre døgn lang samtale der brukerstemmene har like stor vekt som psykologstemmene. Lysbakken og Ottosen er siste par ut i fremleggingene av dagens pararbeid, som munner ut i analyser og forslag om tiltak. Ute skifter aprilværet ustanselig. Det snør, det regner, og sola skinner. Her inne er engasjementet upåvirket av vær og vind.

Psykologene Elisabeth Pettersson, Line Lysbakken, Ty Rivå og Birgit Valla får høre sterke historier om hvordan det fortsatt er stigmatiserende å ha en psykisk lidelse, og at møtet med fagfolk kan legge stein til byrden. I tillegg til brukerrepresentant Roger Ottesen er Marita Hansen og Ronny Fellingen med fra Sagatun, pluss en ansatt ved senteret. De tre brukerne har alle erfaring med psykologisk behandling. Men i diskusjonen om hvordan et psykisk lavterskeltilbud bør utformes, er det erfaringene fra Sagatun brukerstyrt senter de særlig refererer til. Det var her de virkelig opplevde fremgang og bedring, og her lærte de mye om hva som kan være til hjelp når en sliter psykisk.

Bedring gjennom aktivitet

Da Ronny Fellingen fikk kontakt med Sagatun brukerstyrt senter, hadde han mange år bak seg med problemer. Han følte seg satt på sidelinja, og merket at NAV ikke hadde tillit til at han kunne greie verken jobb eller utdanning.

– På Sagatun løsnet det for meg, forteller han.

– Folk der har trodd på meg, og det har styrket meg mye. Jeg har vokst og fått erfaring. Nå har NAV spandert førerkort på meg, klasse C. Jeg har fremgang på alle områder.

– *Hva var det som hjalp deg?*

– Særlig det at jeg fikk oppgaver. Og tillit. Jeg fikk bygd opp den lave selvtilliten min gjennom praktiske oppgaver som jeg mestret og som jeg trivdes med, sier Fellingen.

«– Jeg synes det blir feil å si at terapeuten er den som til enhver tid sitter i maktposisjon. Det å sitte i maktposisjon kan byttes på. Gir man makt til

andre, betyr det ikke automatisk at man mister sin egen makt»

Marita Hansen

Han har også gått hos psykolog, men syntes ikke at det fungerte optimalt.

– Vi hadde en god kjemi og det var hyggelig, men jeg hadde ingen særlig fremgang. For meg hadde det nok fungert bedre hvis vi hadde gjort noe aktivt istedenfor bare å prate. Til slutt sa jeg fra at jeg ikke trodde dette førte frem, og hun forsto at jeg ville avslutte. Det var en grei samtale, det.

- Vi bygger hverandre

For Roger Ottosen har den sosiale støtten Sagatun brukerstyrt senter tilbyr, betydd mest. Siden han var 20, har han vært i fast jobb, og har en stor vennekrets. Men da han ble psykisk syk, var det vanskelig for venner og familie å forstå hva som skjedde. På Sagatun møtte han mennesker som visste noe om hvordan han hadde det. Her fikk han noen å snakke med, og nyttige ting å gjøre. Som å vaske et gulv. Han gjorde små, men viktige skritt i riktig retning, oppmuntret av folk som hadde tro på ham.

– Sagatun brukerstyrt senter har gjort meg frisk. Jeg lærte at jeg ikke var alene om å ha det vanskelig. Jeg ble så positivt mottatt, og ble invitert tilbake dit – dag etter dag, forteller han.

Da Ottosen endelig fikk time hos psykologen, var han allerede i god bedring.

– De ukentlige femti minuttene hos psykologen var vel og bra, og jeg lærte noen knep av ham. Men det som først og fremst hjalp meg *i livet*, var det å være et sted hvor jeg ble akseptert med mine begrensninger, sier Ottosen.

Han lar seg også inspirere av fremgangen hos andre ved senteret.

– Vi bygger hverandre, sier han. – Og så er vi ikke opptatt av diagnoser. Er det en som snakker mye om sykdom, styrer vi over på andre temaer. Vi er mer opptatt av ressurser. Vi har mye humor, gir hverandre gjerne en klem og gjør praktiske ting sammen.

Brukermakt

En gruppe fra Sagatun hadde nylig deltatt på empowerment-utdanningen i regi av Høgskolen i Hedmark. Kanskje var det en grunn til at replikkvekslingen om maktforholdet mellom behandler og pasient fikk en litt overraskende vending i stua på Björkhaga. Marita Hansen ville ikke være med på at terapeuten var den eneste som satt med makten.

– Vi brukere har jo også makt, protesterte hun.

– En pasient har makt over hvordan hun fremstiller seg selv. Vi velger jo selv hvilken informasjon vi vil gi fra oss og hva vi vil holde tilbake. Jeg synes det blir feil å si at terapeuten er den som til enhver tid sitter i maktposisjon. Det å sitte i maktposisjon kan

byttes på. Gir man makt til andre, betyr det ikke automatisk at man mister sin egen makt. Hvis vi bytter ut ordet makt med ansvar, så er det noe både terapeuten og pasienten har. Men det forutsetter jo at man som pasient er seg bevisst ansvaret og makten over eget liv. Det mener jeg terapeuten har et ansvar for å bevisstgjøre pasienten om.

Hansen ønsker å være en aktiv part i samarbeidet med terapeuten, og psykologen hun har nå, gir henne rom for det.

– Fra dag én har hun snakket med meg om at jeg i stor grad kan styre livet mitt, istedenfor å la meg styre av livet. Hun har turt å dele på makten, og det har skapt selvtillit hos meg. Hele veien har det vært likeverdighet mellom oss, noe som har vist meg i praksis at jeg er viktig. Det er stor forskjell på det å bli fortalt at man er viktig og å bli vist at man er viktig, sier Hansen, som synes hun lærer mye av å gå i terapi, også om normalpsykologi.



ETTERTANKE: Måltidene ga rom for å spinne videre på temaene, og bli bedre kjent med hverandre. Fra venstre: Birgit Valla, Mariann Haukland, Ty Rivå, Marita Hansen, Roger Ottosen, Line Lysbakken, Elisabeth Pettersson og Ronny Fellingen (skjult).

Mer enn behandling

Den lange møtedagen ender med en grundig oppsummering og samordning av ideene som har blitt lansert, ledet av hytteeier og initiativtaker Birgit Valla. Som tilhører blir jeg slått av samstemtheten mellom brukere og fagfolk, både i virkelighets-beskrivelsen og i synet på hva som skal til for å lage et godt psykisk helsetilbud på kommunenivå. Atmosfæren i rommet er trygg og lett. Latteren sitter løst. Samtalen gjør brå svinger fra

saklig diskusjon om struktur og organisering til dypt personlige fortellinger om usikkerhet og angst, mestring og trygghet – både hos brukere og terapeuter.

Møtedeltakerne er skjønt enige om at bedring dreier seg om mer enn behandling. Brukernes fortellinger om sin egen bedringsprosess har gjort inntrykk på psykologene. Likemannsarbeid, verdien av å høre til et fellesskap og opplevelsen av å mestre oppgaver og være til nytte, gikk igjen i historiene.

– Jeg spør meg om vi psykologer kan tenke bredere når vi definerer hvordan vi bruker vår kompetanse, uten at vi dermed utvanner verken fag eller profesjon, sier Line Lysbakken. – Begrepet endringsarbeid er bra. Behandling kan være et ledd i endringsarbeidet, men ikke synonymt med det.

– Ja, historiene vi hørte her, lærer oss at vi bør være mer nysgjerrige på og åpne for hvilke faktorer som skaper endring, sier Elisabeth Pettersson. – Det slår meg hvor ressurssterke brukerne er, hva de har klart og hva de får til, refleksjonene, samholdet og det de formidler om filosofien ved Sagatun brukerstyrt senter.

Litt bekymret

Det å ha håp og det at andre, ikke minst helsearbeiderne, har tro på at en kan komme ut av problemene, var viktig for brukerrepresentantene. Brukernes egne bedringshistorier kan vekke håp hos andre, mener de.

Brukerrepresentant Ronny Fellingen gleder seg over enigheten mellom psykologer og brukere, men han er likevel litt bekymret for at rammene rundt fagfolkene hindrer nytenkning.

– En av psykologene fortalte oss om da hun spilte bordtennis med en klient for å få bedre kontakt, og ble i tvil om dette var ordentlig psykologarbeid. Jeg håper at de som bestemmer over helsetilbudet, gir fagfolk rom til å jobbe på måtene vi har skissert på dette møtet, sier han.

Gøy og lærerikt

Ideen til møtet ble født da psykolog Birgit Valla leste et innlegg av brukerrepresentant Odd Volden i Tidsskriftets temanummer om menneskerettigheter (12/09). Her skrev Volden om psykiater Mario Serrano i Toscana, som leder et unikt samarbeid mellom fagfolk og brukere. Valla ble inspirert, og fant raskt en anledning til å prøve ut samarbeidsmodellen. Akkurat nå står kommunene i Norge foran en utbygging av det psykiske helsetilbudet. En historisk mulighet til å legge nye premisser for hvordan en psykisk helsetjeneste skal være og fungere, tenkte Valla, som leder Psykologforeningens Hedmark-avdeling. Håpet var at et felles initiativ fra fagfolk og brukere kunne bidra til nytenkning og gode modeller som ikke er støpt i samme form som spesialisthelsetjenesten.

– *Hvordan vil dere oppsummere møtet?*

– Dette var spennende, nyttig og gøy, sier psykolog Ty Rivå. – Gjennom å være så sosiale som vi var, skapte vi et godt grunnlag for idéutvekslingen, og skillet mellom fagfolk og brukere ble mindre enn på mer tradisjonelle møter. Det ble også mer tid til å spinne videre på ting og gå i dybden. Nå håper jeg at vi kan fortsette samarbeidet med Sagatun brukerstyrt senter, og at vi kan gjøre alvor av å ha en felles stand på Verdensdagen for psykisk helse.

Samarbeidsmøtet i Värmland er bare innledningen på et videre samarbeid, det er alle enige om. Månedlige fellesmøter mellom fagfolk og brukere på Sagatun med lunsj, foredrag og tid til å snakke sammen er bare en av ideene de har diskutert.

– Det å være med på denne helga var reinspikka empowerment i seg selv, avslutter Roger Ottosen.

BAKGRUNN



III.: KRISTIN BERG JOHNSEN

- I aprilnummeret anbefalte Birgit Valla at en satser mer på brukervedvirkning både i profesjonsutdanningen og på arbeidsstedene. Hun utfordret Psykologforeningen til å inkludere brukervedvirkning i hovedsatsingsområdet. – Brukerne vet best hva som hjelper, sa Rolf Sundet i samme nummer.
- I mainummeret intervjuet vi de fire universitetene som utdanner psykologer, om hvordan de ivaretar brukervedvirkning i profesjonsutdanningen.
- Denne månedens reportasje handler om et tre dagers samarbeidsmøte mellom psykologer fra Psykologforeningens Hedmark-avdeling og brukere fra Sagatun brukerstyrt senter, www.brukerstyrtcenter.no



Tospann: Roger Fellingeng og Elilsabeth Pettersson legger frem sitt syn på hva som kjennetegner et godt psykisk lavterskeltilbud. På vinduene henger ark med ideer fra gruppene.

Resultat fra samarbeidsmøtet om suksesskriterier for lavterskeltilbud i kommunene

Innhold i tjenestene

1. Et variert tilbud, fleksibilitet og kreativitet
2. Fokus på ressurser og mestring fremfor diagnoser
3. Samarbeid mellom personer med brukererfaringer og fagfolk om tilbudet
4. Respekt for den enkelte, brukermedvirkning
5. Helhetlig tenkning: Trekke inn arbeidsliv og sosialt nettverk
6. Bevissthet om hva i samfunnet som skaper sykdom

Markedsføring av psykisk helse

1. Ufarliggjøring av psykiske lidelser
2. Åpenhet
3. Spre informasjon om psykisk helse
4. Avmystifisere psykologer (jobbe med omdømme)

Organisering av tjenestene

1. Befinne seg der folk er

2. Være gratis
3. Ett telefonnummer
4. Tilgjengelighet, åpningstider utover vanlig arbeidstid

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 47, nummer 6, 2010, side 518-521

TEKST OG FOTO:

Nina Strand, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening