

Tar skjeen i egen hånd



SNART LUNSJ Gro Stenberg og Anna Felföldi forbereder dagens lunsj som kan kjøpes for 30 kroner. «Jeg trenger ikke terapi. Jeg strikker» står det på forkledet til Gro.

Gro og Anna står utenfor det ordinære arbeidslivet, men jobber frivillig timevis hver uke ved kultur- og aktivitetshuset Villa Walle i Bærum. – Det er en utopi at alle skal kunne ha en ordinær jobb, sier daglig leder i villaen.

TEKST

Nina Strand

FOTO

Fartein Rudjord

PUBLISERT 1. mars 2019

PSYKISK HELSE I KOMMUNE-NORGE

Frem mot kommunevalget 2019 retter Psykologtidsskriftet søkelyset mot psykisk helsefeltet i et utvalg norske kommuner. Først ute er Bærum.

Januar går mot slutten, det er nysnø, og midt i den lange bakken opp fra Sandvika i Bærum dukker Villa Walle opp. Den ærverdige sveitervillaen med utsikt mot Oslofjorden, som for hundre år siden var polfarer Otto Sverdrups familiebolig, er i dag et livlig møtested for kulturglade asker- og bærumsfolk med utfordringer av ymse slag.

De fleste av dem uten ordinært arbeid. Midt på formiddagen kan de delta på yoga, korøvelse, eller i malergruppe. Eller ta et tak på kjøkkenet, i hønsehuset eller på kontoret. En stor og dedikert gjeng legger ned flerfoldige timers frivillighetsarbeid på huset hver eneste uke.

Klokka nærmer seg 11 en onsdag formiddag. Fotografen og jeg børster av oss snøen og stiger inn i den trange entreen. Snart skal den tomme knaggrekka på veggen fylles av vinterjakker og varme skjerf, men akkurat nå er det stille i den store villaen. Vi ønskes velkommen av daglig leder Marianne Bruusgaard, som skal vise oss husets mange rom og aktiviteter. Ifølge Marianne har villaen drøyt 220 medlemmer som i varierende grad bruker tilbudet. På en vanlig dag er rundt 20 personer innom, ofte mer. Terapi er ikke blant tilbudene i villaen, og det er ikke helsepersonell på huset.

– Ledelsen og medlemmene deler en tro på at tilhørighet i et fellesskap og et mangfold av arenaer der en kan bruke sine ressurser, er noe vi trenger. Også, og ikke minst, når man opplever helseutfordringer. Menneskemøtene er hjertet i driften, sier Marianne, som legger til at de også prøver å påvirke samfunnet og arbeidslivet til større forståelse og romslighet.



FOR DE «NERVESLITNE» Villa Walle ble gitt som gave til Bærum kommune av de tidligere huseierne Margit og Bjarne Walle, som ønsket at huset skulle være et tilbud til «nerveslitne». På initiativ blant annet fra Mental Helse kom man i gang med kultur- og aktivitetshuset Villa Walle i 2004.

Langbordsamtale

Omvisningen begynner. Foran oss åpner den staselige spisestua seg. Blikket trekkes mot det store vinduet mot hagen og fjorden, og mot det hundre år gamle tapetet med blomster som gløder i oransje og dypgrønt på sølvgrå bakgrunn. Stua domineres av et robust langbord som innbyr til å slå seg ned for en prat, eller til bare å sitte litt på avstand og lytte til praten, hvis man ønsker det. Da jeg to uker tidligere besøkte Villa Walle for første gang, fikk jeg delta i en åpenhjertig samtale ved dette bordet. Mai Britt Hausland, som jobber frivillig på kjøkkenet, hadde plassert en nybakt fruktkake på bordet, og mens tekoppene ble sendt rundt, begynte en samtale om språk. For blant de som jevnlig bruker Villa Walle, foretrekker mange å kalle seg medlemmer eller deltakere istedenfor brukere.

Aktivitetene på huset er startet og ledet av deltakerne selv. Rundt bordet er de enige om at det er en avgjørende forskjell på Villa Walle og dagsentrene flere har erfaring med.

– Folk kommer inn med kunnskap de har fra før, sier Tor Husby, som er kunstnerisk veileder på huset. Elisabeth nikker. Hun har økonomiutdannelse fra BI og erfaring fra et revisjonsfirma, men har strevd psykisk i mange år.

– Jeg var såkalt svingdørspasient med en lang rekke innleggelser før jeg kom hit i 2014. Først jobbet jeg mye på kjøkkenet. Nå bidrar jeg med regnskapet, sier Elisabeth, som nå har vært uføretrygdet i 15 år.

– Å gå på Villa Walle er godt for meg, og det har gjort meg mer stødig. Til tider er jeg veldig ustabil, og da er det fint å ha Villa Walle så jeg ikke isolerer meg hjemme. Selv på mine dårligste dager er jeg velkommen. Jeg får bidra med det jeg klarer og kan, og får pause fra arbeidsoppgavene når jeg trenger det.

Villa Walle ble gitt som gave til Bærum kommune av de tidligere huseierne Margit og Bjarne Walle, som ønsket at huset skulle være et tilbud til «nerveslitne». På initiativ blant annet fra Mental Helse kom man i gang med kultur- og aktivitetshuset Villa Walle i 2004, og huset har nå sin plass i kommunens helsetilbud. Da Villa Walle skulle etableres, reiste en forprosjektgruppe rundt i landet for å se etter mulige modeller. De vurderte å opprette et Fontenehus, men ble mer inspirert av Amalie Skrams hus i Bergen. Her vektlegger de også aktiviteter innenfor kunst og kultur. Seks regionale brukerstyrte sentre kom til i årene etter dette, for som ledd i Opptappingsplanen for psykisk helse har Helsedirektoratet siden 2006 gitt tilskudd til opprettelsen av slike sentre (se faktaboks). Sentrene skal fungere som regionale ressursbaser for brukerkompetanse.

Marianne kom fra Rådet for psykisk helse til lederstillingen ved Villa Walle i 2011. Hun mener studier i psykologi, kriminologi, kultur og etikk og deretter sexologi og familierapi la et godt grunnlag for refleksjoner rundt annerledeshet og utenforskap. Praksis som miljøterapeut likeså.

– Det viktigste jeg har med i jobben, er likevel levd liv, sier hun.

– Du sier at dere ikke er en helseinstitusjon, og at dere ikke driver med terapi. Men flere av medlemmene sier de har stor glede av samtalene med deg?

– Jeg har en god del en-til-en-samtaler med enkelte av medlemmene. Men terapi er det ikke, sier Marianne.



VIL KNUSE MYTER - Det ligger nær å tenke at densom er uføretrygdet, er en byrde og en utgiftspost for samfunnet. Det er langt fra sannheten. Fordet første er trygden ganske lav, samtidig som uføretrygdene bidrar med mye verdifullt arbeid for samfunnet og for fellesskapet. Dette arbeidet er lite synlig og dermed lite anerkjent, sier daglig leder ved Villa Walle, Marianne Bruusgaard.

Bryter isolasjonen

Mange av medlemmene har utfordringer med psykisk helse, andre har kroppslige plager, eller de kjente på utenforskap som gjorde at de oppsøkte villaen. Flere av dem har erfart at arbeidslivet ikke var et sted for mestring og inkludering. I villaen kan man både få et mer aktivt liv og en tilknytning. Andre igjen ønsker språktrening, eksempelvis Anna Felföldi, som er fra Ungarn. Hun oppdaget villaen, og tenkte at her kunne hun videreutvikle ferdighetene sine i norsk. Som grafiker har hun også tegne- og malerkurs for medlemmene. En annen deltaker med kompetanse på dyr bidro til at Villa Walle skaffet seg høner. Nå er det dannet en hønsegruppe som året rundt sikrer forsvarlig hønsehold.

Praten ved langbordet glir over på erfaringer med hjelpeapparatet. Gunvor tar ordet med en fortelling om å ha både fysiske og psykiske helseutfordringer, som på det meste gjorde at hun gikk på 14 typer medisiner.

– Spesialistene satt på hvert sitt kontor og bare la på og la på medisiner, sier hun.

Bivirkningene var store. Blant annet opplevde hun det hun kaller et «demens-aktig hukommelsestap», og la på seg over 30 kilo. Da diagnosen ble endret fra bipolar til posttraumatisk stresslidelse, kunne hun i samarbeid med fastlegen slutte med medisinene. Kiloene rant av, hjernen ble klar og effektiv igjen. PTSD stemte mer med hennes egen opplevelse.



KONTORLYKKE Gunvor Langeland er ansatt i halv kontorstilling, med ansvar for datasystemer, hjemmeside og «duppeditter» av ymse slag. Villa Walle er ikke et sted hvor folk graver seg ned i elendigheten, mener hun. – Det er noe med en ærlighet om livet, en felles forståelse av at det går i rykk og napp. Mange kommer hit og finner en slags aksept for at livet er som det er, og når man greier det, frigjøres det mye energi til å finne på ting å gjøre som gjør hverdagen bra.

Vond sprik

Vi følger daglig leder Marianne inn i dagligstua med sofa og myke lenestoler. Midt i harmonien av mahogni og smånips henger to store tavler med utklipp fra aviser. Overskrifter som «Slutt for Villa Walle» og «Redder Villa Walle» forteller om perioder

med frykt for manglende kommunal oppslutning, og forslag om nedleggelse av villaen til fordel for andre kommunetilbud. I dag håper hun at situasjonen er trygg, hun føler at de ulike kommunetilbudene har funnet sin plass i fredelig sameksistens.

Marianne gleder seg når deltakere får ordinært arbeid, eller begynner med en utdanning. Hun har vært referanse for flere som hadde en liten jobb på villaen, noe som bidro til at de fikk en ordinær stilling med høyere prosent. Samtidig betoner hun at det ofte er flere faktorer som virker sammen når noen får jobb.

Hun etterlyser mer kreativitet – fra både NAV og arbeidsgivere – i anstrengelsene for å tilby tilpasset arbeid. Hun har hørt om tre personer med helseutfordringer som fikk dele på en stilling, og kunne dekke opp for hverandre i dårlige perioder. Dette er et eksempel på at folk med svingninger i helsa kan føle seg trygge på at arbeidsoppgavene blir ivaretatt når de selv ikke klarer å jobbe. Likevel mener hun det må være aksept for at ikke alle kan ha som mål å komme seg i vanlig jobb.

– Det er et sprik mellom politiske visjoner og realiteter her, og dette spriket kan være vondt å leve i. For arbeidslivet er ikke alltid så inkluderende som man skulle ønske når man sliter med psykiske helseplager. Noen erfarer gang på gang at det å være i en vanlig jobb gjør dem syke, sier Marianne.

Hver dag fascineres hun over å se hvor mye arbeidskapasitet noen har når de får friheten de tross alt har på Villa Walle. Derfor har hun laget slagord, som er høyt verdsatt i villaen: Vi må verdsette det originale arbeidslivet, ikke bare det ordinære!



PAPIR-DOKUMENTASJON Tapeten i spisestua på Villa Walle i Sandvika forteller om velstående eiere med sans for kvalitet og skjønnhet. Sveitservillaen fra 1889 fikk en unik historie – fra å være privat bolig for blant annet polfarer Otto Sverdrup til dagens status som kultur- og aktivitetshus. Avisoppslagene forteller om perioder med usikkerhet og frykt for manglende oppslutning i Bærum kommune. I dag er daglig leder Marianne Bruusgaard ganske trygg på villaens plass i kommunens tilbud.

- Inkluderingsviljen finnes

Daglig leder Marianne etterlyser mer kreativitet for å få folk inn i arbeid. Men er det realistisk? Ja, ifølge Ingeborg Malterud, spesialrådgiver i Arbeid og inkludering i NHO. Hun synes det er spennende at lederen ved Villa Walle er opptatt av hva arbeidsgivere konkret kan gjøre for å inkludere folk med helseutfordringer.

– «Jobbsnekring» er et godt eksempel. På den enkelte arbeidsplassen pusler man sammen et sett arbeidsoppgaver som passer til den aktuelle arbeidstakerens kompetanse, sier spesialrådgiveren, som understreker at dette ofte forutsetter at bedriften får hjelp – fra arbeids- og inkluderingsbedriftene og fra NAV – til for eksempel å se hvordan arbeidsoppgaver fra forskjellige avdelinger kan kombineres til en stilling.

Malterud erfarer at mange næringslivsledere ønsker mer inkludering, men at det kan strandre på grunn av manglende interesse for næringslivets perspektiv hos dem som

jobber for inkludering. Nettopp ved å også se arbeidsgiverens behov vil man kunne gi et best mulig jobbtilbud til den enkelte arbeidssøker. Fallgruven er at man bruker mye tid på å forstå og bli kjent med arbeidssøkerens ressurser og begrensninger, men ikke nok tid på å bli kjent med og forstå bedriftens muligheter og begrensninger. Resultatet kan bli feilplasseringer.

– Man bruker opp verdifull tid for bedriften. Samtidig rammer dette en gruppe arbeidstakere som burde slippe nok en manglende mestringsopplevelse, sier hun.



KUNSTVEILEDER Tor Husby er kunstnerisk veileder ved Villa Walle. Her gir han råd til Marianne Loe. Med sin solide kunstneriske utdanning nedlegger han mye arbeid i villaen hver uke. – Jeg er arbeidslivsufør, ikke arbeidsufør, sier han til Psykologtidsskriftet. – Slik er det med mange her. De jobber mye. Jeg kunne ikke vært i et arbeid som krever stabilitet over lang tid, men i gode perioder kunne jeg hatt en deltidsjobb. Jeg savner mer bevissthet om hvordan en kan inkludere arbeidstakere med psykiske helseutfordringer, sier han.

En annen normalitet

Å ha meningsfulle aktiviteter, et fellesskap og noen å dele måltider og feire høytider sammen med, er godt og viktig for alle mennesker, sier et medlem til oss. Marianne mener de har utviklet en annen normalitet på Villa Walle, og siterer kunstveileder Tor, som sier at han ikke er arbeidsufør, men arbeidslivsufør. Hun vil at vi skal ha to tanker i hodet på en gang. Arbeidslivet må legge vekt på tilrettelegging og inkludering. Samtidig må samfunnet akseptere at det til enhver tid vil være folk som av ulike grunner står utenfor arbeidslivet.

– Tenk deg å leve i en kultur der alle snakker om at det viktigste er at man er i ordinær jobb, hvordan er det da stå opp hver dag og vite at dette funker ikke for meg? Og så få krav om å prøve enda en gang når du har så mange erfaringer med at arbeidet gjør deg syk. Jeg mener at jo mer man vektlegger at alle skal i arbeid, jo mer stigmatisert blir det å ikke være i arbeid, sier Marianne, som møter mange som er slitne av arbeidstiltak som ikke fører til noe.

Det ligger nær å tenke at den som er uføretrygdet, er en byrde og en utgiftspost for samfunnet. Men det er langt fra sannheten, resonnerer Marianne og regner annerledes. For det første er trygden ofte lav, samtidig som uføretrygdede bidrar med mye verdifullt arbeid for samfunnet og for fellesskapet, mener hun. For to år siden skrev hun et debattinnlegg i lokalavisen Budstikka, der hun viste til en politiker som hadde rost frivilliges innsats for dem sliter med å bli integrert. Men frivillig-innsatsen gjøres ofte av de som faller utenfor arbeidslivet, ikke bare for dem, var hennes poeng: «nettopp i denne mangfoldige gruppen av folk finnes massevis av frivillig innsats. Frivillig innsats av folk på trygdeytelser er lite synlig og dermed lite anerkjent», påpeker hun.



GJENSIDIG GLEDE Gunn-Tove er villaens høneansvarlig. Når hun går ned til hønsegården, kommer hønene løpende mot henne mens de kakler forventningsfullt. Det å høre godlydene hønene lager mens de spankulerer rundt i hagen, opptatt av sine hverdagssysler, kan endre en dårlig dag for flere

av oss. Flere her starter dagen hos hønene, forteller Gunn-Tove i villaens egenproduserte bok: *Villa Walle. Kokebok - for nerveslitne.*

Mulighetenes hus

Marianne vil gjerne vise oss mer av huset, og mot strømmen åler vi oss forbi medlemmer som er på vei inn i dagligstuen og til dagens lunsj tilberedt av kjøkkenansvarlig Gro Stenrud og Anna Felföldi.

Bak en dør innerst i kjelleren har musikerne i Rap Clinic faste øvingslokaler. I dag forbereder de en minikonsert for lokale politikere i en kommunal bolig noen kilometer unna. Mens de fortsetter øvingen, klatrer vi opp trappa fra kjellerdypet, og tar en tur ut i hagen for å se hønsehuset Villa Wagle, designet og snekret sammen i 2017 som en miniatyrversjon av Villa Walle. Når hønene får øye på høne-ansvarlig Gunn Tove Vetås, vet de at det er mat å få. De kakler ivrig, og stimler sammen rundt Gunn Tove, som har fått tilnavnet «hønemor» av villa-medlemmene. I dag skal hun lære opp et nytt medlem i hønsestell, de trenger å være flere.

Vel inne igjen, tar Marianne oss med opp i annen etasje, der malergruppa er godt i gang. I dag er temaet akvarell, og villaens kunstveileder, Tor Husby, inspirerer gruppa ved å vise dem lyset og fargespekteret i Kåre Tveters meditative vinterlandskap. Han snakker om snøens gylne fargetoner og de kjølige detaljene som bryter med varmen i snøen. Så setter de 8-10 deltakerne i gang med sine egne pensler og farger.



RAP FOR POLITIKERE I et trangt kjellerlokale på Villa Walle har gruppa Rap Clinic øvingslokaler.- Vi trenger ikke terapi, vi spiller i stedet, roper de muntert til journalist og fotograf. Om et par timer reiser de til en kommunal bolig og skal spille for et tjuetall bærumpolitikere. Vi får en liten smakebit: «Jeg dropper ikke jobben fordi jeg er lat, jeg dropper jobben fordi jeg er desperat,» synger vokalisten med artistnavnet Smith.

Politikerbesøk

Det ringer på døra. Bærumpolitiker Eirik Bøe fra Venstre har invitert seg selv, han vil bli kjent med Villa Walles plass i kommunens tilbudsjungel.

– Vi blir for avhengig av de frivillige, de strekker seg for langt, sier Marianne til politikeren.

Hun mener kommunen i for stor grad baserer seg på frivillig innsats, oppgaver settes ut til frivillige istedenfor å satse på deltidsstillinger som kunne gitt en litt lavere terskel inn til arbeidslivet for folk med psykososiale helseproblemer. Nylig så hun at kommunens frivillighetssentral etterlyste noen som kunne drive en lesesirkel for innvandrerkvinner. Det skulle være et ledd i språkopplæringen.

– Da tenker jeg at kommunen heller kunne opprette en liten stilling innenfor kultur og litteratur. En slik stilling kunne for noen vært en overkommelig anledning til å spe på trygden sin. Hvorfor kunne ikke kommunen gjort det lettere for arbeidsgivere å

administrere små stillinger? Bærum skulle heller ha som ambisjon å skryte av småstillingene sine enn av frivilligheten, sier hun.

Politikeren lytter, men er nøye med å si at han nå er her for nettopp det: lytte og lære. Før han går, sørger Marianne for å få frem et perspektiv som hun brenner spesielt for.

– Psykisk helse handler om så mye mer enn helsetilbud, understreker hun.

– Hva dere enn gjør: Ikke sett opp prisene på kollektivtransporten! Jeg møter folk her som ikke har råd til bussen, og som ikke har råd til å gå på en kunstutstilling eller på kino. Dette skaper skillelinjer og utenforskap, og det gjør at mange ikke får deltatt på aktiviteter som er inkluderende, og som skaper god psykisk helse.

Sine egne krykker

I etasjen over rydder malergruppa sammen staffeli og malerutstyr. I dag ble gruppa supplert med en mann som er ny på Villa Walle. Han synes det er befriende å bli kjent med nye mennesker gjennom å gjøre noe sammen, som å male. Man hopper på et vis over den innledende konversasjonen, som kan bli litt stiv og anstrengt. Når man deler refleksjoner om kunst og om det man prøver å få til i sin egen kunst, blir samtalene åpne og personlige, synes han, og smiler skjævt:

– I malergruppa snakker vi sammen om det vi gjør, og det alle er dypt engasjert i. Her lager vi våre egne krykker. Det er billigere enn å få dem av helsetjenesten.

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 56, nummer 3, 2019, side 154-165

TEKST

Nina Strand, journalist i Tidsskrift for Norsk psykologforening

FOTO

Fartein Rudjord