

Og så er det det med tillit, da! - Samtale med Ruth Andrea Berg og Gunhild Asting

av Anne Ek og Olav Løkvik



Mens NRK-serien «Stemmene i hodet» var i full gang i de tusen hjem, inviterte vi Ruth Andrea og Gunhild til en samtale over høye smørbrød i Bristols Bibliotekbar. Ruth Andrea er en av de tre hovedpersonene vi følger gjennom seriens seks episoder. Gunhild er filmskaper og regissør. Bibliotekbaren ville være en flott ramme for å snakke med to flotte damer, tenkte vi. Mer drevne mediefolk ville kanskje ha forutsett at det ble vel mye styr og støy, med deler

av fotballandslaget på den ene siden, og et kompani pene fruer med høy gaffelføring og mye på hjertet på den andre. Og så en framoverlent pianist. Enden på visa ble at vi evakuerte til kontoret vårt i Keyzers gate for å snakke sammen i ro og fred.

På forhånd hadde vi sett for oss to hovedspor som vi gjerne ville utdype. For det første, hva det er med det behandlingsopplegget Ruth Andrea har deltatt i, som har vært viktig og har

hjulpet henne. Mesteparten av serien er tatt opp på Bergfløtt behandlingssenter i Lier. For det andre, hvilken betydning selve serien har hatt for de som har deltatt.

Hva er det med Bergfløtt?

Vi har latt oss imponere av hvordan det gode behandlingstilbudet på Bergfløtt er løftet fram gjennom denne serien, og spør Ruth Andrea om hun kan fortelle mer konkret hva som har vært viktig for henne.

- På Bergfløtt føler jeg at de har rammer som fungerer veldig godt, sier Ruth Andrea. Når jeg var der så fikk jeg på en måte mer en hverdag, et liv, og noe å gjøre. Ved andre innleggelsler så har jeg fått et rom og en seng, og ligget veldig mye i den senga. På Bergfløtt har de strukturert dagen, jeg kan velge selv om jeg vil være med på aktiviteter. Det er fysisk aktivitet, kreativt verksted, og så er det det å gå tur. Det funka veldig bra for meg å få individuell behandling også. Å jobbe helt konkret med ting for å komme videre.

Tillit og relasjoner

Vi spør om Ruth Andrea kan utdype det med individuell støtte og behandling, og hvilken betydning hun tenker det har å kjenne folk godt.

- Susanne er primærkontakten min. Jeg hadde et team med to

primærkontakter og en behandler. Så hadde jeg samtaler med behandler en gang i uka. Ellers var det kanskje tre stykker på teamet. Den ene var på jobb én dag, og så neste dag var ikke den på jobb, men den andre. Sånn at det var nesten alltid noen på jobb som var i mitt team.

Og det har hatt veldig stor betydning å bli godt kjent med de som jobber her. Jeg tror ikke noen egentlig kunne ha hjulpet meg noe spesielt, hvis de ikke kjente meg. De så jo hva jeg slet med, hva som var vanskelig for meg.

Og så er det det med tillit, da. De på Bergfløtt, f.eks. Susanne, hun gjør en så stor jobb. Hun bruker hele seg i jobben også. Det er noen av de i psykiatrien jeg har møtt som er så skikkelig engasjerte og som tør å gi litt mer. Jeg hadde f.eks. ei som jeg er venn med på facebook nå, hun jobbet på Lier da jeg var der og ikke kunne spise og drikke. Hun tok så godt vare på meg, hun leste dikt for meg. Det har så mye å si, de små tingene, at de som er der for å hjelpe er engasjerte og vil hjelpe. At det ikke bare er en jobb, på en måte. Jeg tror det er bra, sånn som på Bergfløtt med Susanne for eksempel, som gjør en så god jobb. Fordi hun er så engasjert, hun bryr seg om oss.

Det er ikke alle som bryr seg så veldig på jobb. Det er noen som får betalt for å sitte der og spille kort kanskje, så er det hjem. Men Susanne er mer sånn at hun vil få i gang ting, og hun blir engasjert. Hun bruker seg selv veldig mye. Sånn som jeg har forstått det, så er det ikke noe folk krever egentlig, at man skal bruke seg selv. Men når hun gjør det så blir vi på en måte så kjent. Vi får en relasjon.

Vi snakker videre om hva det betyr å kunne stole på folk, en kan jo også lett få mistillit til folk rundt seg når en strever.

- Ja jeg har hatt en del av det også, sier Ruth Andrea. Hun synes det kan ha vært lettere å si ifra til Susanne enn til andre hvis det er noe hun har følt har vært feil.
- Dette opplevde jeg når jeg filmet dere, sier Gunhild. Jeg observerte at hvis det var noen du var litt irritert på så kunne du også formidle det til Susanne.
- Jeg føler det stemmer, ja, sier Ruth Andrea. Og det er jo også sånn, hvor nær relasjon skal man ha med noen som har den rollen. Jeg som pasient, og hun som ansatt på Bergfløtt. Men jeg føler vi har funnet ut av det på en veldig fin måte. Jeg kontakter henne ikke privat, jeg har respekt for at hun

jobber der hun gjør. Vi har det sånn at jeg legger henne ikke til på facebook, men jeg har henne på messenger. Så vi har kontakt der.

Det finnes noen sånne, Marit Arnestad for eksempel (avdelingsleder på Bergfløtt, red. anm.) som brenner for det de holder på med og gjør en så god jobb nettopp fordi de bruker seg selv. De vil noe med jobben sin, de vil hjelpe. De vil være der, og de vil skape forandring. Jeg tror det er noe der, altså.

Så jeg håper de som tar utdanningen (flere av de ansatte deltar nå på SEPREP TU v/ Drammen DPS, red. anm.) også har en visjon om å like å være på jobben sin, og gjøre noe for at de får brukt seg selv og det de har lært.

Gunhild får lyst til å si noe:

- Det er det som er litt typisk for Bergfløtt, har jeg sett. Det at de finner ut hva hver enkelt person liker, og tilpasser slik at en fra personalet som er i teamet deres helst er opptatt av det samme. Da blir det ekte engasjement. Både Ruth Andrea og Susanne er lidenskapelig opptatt av musikk. Ikke rart at de fant hverandre.

På Bergfløtt er de opptatt av at pasientene får kjent på de friske sidene. At det ikke bare er å prate om det vanskelige. Ruth Andrea liker også å dra på bruktbutikker og loppemarkeder. Susanne benyttet seg av denne interessen til at Ruth Andrea kunne komme seg ut og glemme sykdommen mens de lette etter skatter på bruktbutikk. Så i tillegg til at personalet bruker seg selv og det de selv er opptatt av i arbeidet, så er de gode på å se hva slags aktiviteter hver enkelt vil kunne engasjere seg i. De blir kjent med mennesket.

Og så har jo Susanne likt deg veldig godt da, det er vel ikke til å stikke under en stol.

Og hvis du hadde en dårlig dag da, hvor du ikke hadde lyst til å stå opp, eller ikke ville være med på det som var avtalt. Hva skjedde da, spør vi?

- Nei, hun tok bare en prat med meg hvis ting ikke var slik som det pleide å være. «Hva skjer? Hva vil du heller gjøre? Hvordan skal vi løse der her?» Så løste vi det sammen i stedet for at jeg sitter alene med problemene. Så hun lærte meg veldig godt å kjenne. Hun så jo når jeg var sliten. Jeg kunne få beskjed om at nå går du og hviler litt, Ruth Andrea.

Man må jo hvile. Det er jo det jeg prøvde å lære på Bergfløtt, balansen mellom aktivitet og hvile. At det ikke skal bli for mye og ikke for lite.

Gunhild skyter inn:

- Det var jo litt av det fine når jeg begynte å filme også, og vi kom ordentlig i gang. Da hadde jeg en lengre samtale med behandleren til Ruth Andrea, som også er overlege på Bergfløtt. Han kunne fortelle meg hvor viktig det var at hvis vi holdt på å filme i to timer så måtte vi ha to timer hvile. Løsningen var å filme Ruth Andrea et par timer og så Maria. Noen ganger ble vi så gira at vi kunne ha holdt på lenger enn et par timer om gangen. Men jeg tror det var lurt å vite at selv om vi ville mer, så skulle vi ta en pause. Så jeg vet hvordan dere har jobbet med det til daglig. Det var ikke noe som de bare sa var viktig, de la mye vekt på det - og det fungerte i praksis.

God kontakt med mamma og pappa

Ruth Andrea forteller at hun også fikk tilbud om flerfamiliegruppe på Bergfløtt.

- Der var jeg med i 1 ½ år annenhver uke. Og det fungerte veldig bra. Det var pasienter og tidligere pasienter på Bergfløtt, og pårørende.

Mammaen min var med der.

Vi tar opp en sekvens fra serien med faren til Ruth Andrea. Her snakker han om mye uvett som foreldrene gjorde mot henne i oppveksten, og hvordan han har angret på det. Og vi lurer på hvordan kontakten med faren har kommet i stand. Gunhild sier hun hadde fått inntrykk av at familiegruppa var noe hun hadde vært med på før hun fikk kontakt med pappen sin igjen.

- Han var med på familiesamtaler etterpå, så vi har jobbet mye sammen, sier hun. Jeg føler jeg er veldig heldig med faren min som tør å innse at han har gjort feil, og han har jobbet veldig mye med seg selv. Det er veldig bra at han har gjort det.

På spørsmål om hvordan kontakten ble etablert kommer det fram at det var Ruth Andrea selv som tok kontakt med faren. Det synes vi var modig.

- Nå funker det veldig bra, det gjør det, sier Ruth Andrea. Jeg har god kontakt med både mamma og pappa nå.

Mestring og mangfold

Gunhild er opptatt av hvor forskjellige de tre hovedpersonene i serien er, og hvor bra det er at alle har blitt oppmuntret på sine ulike interesser og talenter.

- De ansatte på Bergfløtt fant jo ut at Benjamin likte så godt å lage mat. Derfor fikk han boltre seg inne på storkjøkkenet deres.
- Ja, han kom skikkelig i gang med å lage kaker på Bergfløtt, skyter Ruth Andrea inn.

Vi kommer til å tenke på en refleksjon som Benjamin hadde på ISPS-konferansen (se s. 50-52 i dette nummeret). Da sa han at det å bli ordentlig godt kjent med noen, bli pusha sånn passe mye, akkurat så mye man tåler, det kan skje når folk kjenner deg godt og skjønner hvor grensene dine går. Det var akkurat nok til at han turte å gjøre ting han var redd for, men som ble veldig allright etterpå. Men så sa han noe veldig interessant, og da snakket han om det scenekurset han gikk på i England: Han turte å gjøre det fordi han visste at hvis han ikke fikset det, hvis det gikk galt likevel, så ville Halvor være glad i ham likevel. Han ville ikke like ham noe mindre. Det var lov å feile også. Det var så fint. Så vi spurte Ruth Andrea om dette var noe hun kjente igjen?

- Ja, sier Ruth Andrea. – Det er jo greit, man kan være seg selv. De blir ikke noe mindre glad i meg fordi jeg ikke får til noe, nei.

Gunhild minner om turen til Galdhøpiggen:

- Jeg opplevde at da du lå i den steinrøysa på Galdhøpiggen at det var på grunn av at du ville på toppen som gjorde at du dro på toppen. Det kunne ha blitt til at dere snudde..., og der lurte jeg litt på hva du følte. Om det var ditt indre eller om du følte at det var noe press.
- Ja, det har det. Jeg ser litt på serien også. Jeg får mye håp når jeg ser serien, for jeg har hatt perioder hvor jeg har hatt lite stemmer og har klart mange ting. Så jeg har hentet det frem. Det sitter igjen at man har klart noe, blitt utfordret og likevel klart det. Det sitter igjen. Sånne ting er veldig viktig, å få mestre noe.

Ruth Andrea tenker seg om.

- Jeg fant jo ut at det var verre å sitte der på det verste, enn å gå videre. Men jeg fikk jo støtte da. En må ikke pushe sånn, det skal jo være gøy også ikke sant. Man må jo ha lyst til å komme seg på Galdhøpiggen i utgangspunktet kanskje. På Bergfløtt, for eksempel med Glenn Håvard, med fysisk aktivitet, han pusher, men det blir gjort på en måte slik at – «se på hvor langt du har kommet nå, nå klarer du så mye mer enn du gjorde før». Da blir det så positivt, at man kan jobbe og få progresjon. Det tror jeg også er viktig.

Og så var det helt fantastisk når vi kom opp da. Å makte det, klare det likevel liksom. Jeg kan hente det frem noen ganger.

Vil det si at det lever inni deg, en sånn type mestring, kan du kjenne at det har virket inn på andre områder også, spør vi?

Inspirasjon og motivasjon til å lage filmen

Gunhild er ikke fagperson innen psykisk helse, og lager likevel en så innsiktsfull serie. Vi ber henne si litt om hvor empatien og engasjementet hennes kommer fra.

- Kanskje det at jeg selv er veldig opptatt av hvor viktig det er å bli sett og hørt, og at man blir sett på som et individ. Det går igjen i alt jeg jobber med egentlig. Og jeg tenker på det i møte med andre mennesker, hvordan jeg ser på andre. Tidligere har jeg jobbet en del med mennesker som har en utviklingshemming. En av filmene var «It's Hard to Be a Rock'n Roller». Den handler om en kar som spilte i et band hvor de fleste har en utviklingshemming. Han hadde spilt lenge med dem, og ønsket å bryte ut, gå solo, og spille rock. Jeg følte at det både var fordi han digger rock og fordi han ikke bare ville være en del av denne gruppa. Etter hvert som jeg ble godt kjent

med han tolket jeg nemlig dette som et tegn på hans behov for å bli sett på som et individ, for hvem han er og hva hans personlige egenskaper er. Han var vant til å bli satt i bås, og trengte å være mer enn «en av gruppa». Det var flere som så filmen, som også har erfart å bli satt i ulike båser. En sa: «Tusen takk Gunhild, denne filmen handlet om meg også». Han hadde ikke utviklingshemming, men var vant til å bli satt i bås.

Hvorfor det ble til at jeg jobber spesielt rundt dette med schizofreni og alvorlige psykiske lidelser, er vel fordi det har vært veldig mye stigma rundt den diagnosen. Jeg opplevde selv også at jeg visste veldig lite. Det var vel etter dette med Anders B. Breivik, at kanskje han hadde schizofreni, at det ble enda mer stigma. Man hører som oftest om den diagnosen når det er farlige ting som har skjedd. Og da tenkte jeg at her må vi inn, og forstå.

Det å møte Bergfløtt da, som ser hele mennesket, og henter fram ressurser og friske sider. Det var veldig midt i blinken, egentlig det optimale stedet å filme på for meg og hva jeg brenner for.

Det er nok også andre ting som ligger bak. Jeg har en mor som har hatt mye angst. Hun har selv fått

veldig god hjelp. Hun kom til et sted hvor hun nettopp ble sett, og fikk god hjelp til å bygge opp seg selv, både fysisk og psykisk. Hun hadde stort utbytte av å få drive med kreative aktiviteter mens hun var innlagt. Jeg husker at de ansatte var veldig flinke til å snakke med meg som barn og forklare mammas situasjon. Derfor ble det ikke så skummelt for meg at mamma hadde angst. Og jeg så at hun fikk god hjelp. Dette har nok påvirket drivet jeg har for å vise frem hvor viktig det er å få god nok tid. Og være opptatt av å forstå, både pasientens situasjon og de pårørende.

Vi spør Gunhild om hun kan tenke seg å utdype litt hva det har gjort med henne personlig å gjennomføre dette filmprosjektet.

- Det har vært en kjempespennende reise! Det var vel i 2012 jeg tok kontakt med Bergfløtt. Jeg møtte Ruth Andrea og Maria sommeren 2013. Noen måneder etter kom Benjamin med. Jeg var veldig fordi Medieoperatørene som jeg utviklet serien med fikk penger til at jeg først kunne være på Bergfløtt og bli kjent, uten kamera. Vi hadde lange fine samtaler, og etter hvert filmet jeg deg første gangen, Ruth Andrea... og så sitter vi her nå i februar 2017! Det som har gjort aller mest for meg

er jo dere, ikke sant. Det er jo den relasjonen som jeg har fått med dere hovedpersonene som har vært den sterkeste opplevelsen. Det har virkelig vært kjempestort for meg. Det å møte tre så fine mennesker som jeg har fått i livet mitt. Når jeg skal filme over veldig lang tid, og vi skal ha et sånt tett samarbeid som vi har hatt, så må det jo være noen som jeg føler at jeg har en kjemi med, ikke sant. Så det har vært viktig. Og så alt jeg har lært, da! Jeg er veldig takknemlig for at vi har gjort dette sammen. Én ting er at jeg lærer, men vi har og hatt lange samtaler hvor jeg har fått fanget ting på kamera som jeg føler er helt unike. Det har vært fantastisk å kunne dele dette med så mange via serien. Jeg har fått være med på skikkelige opp-turer, altså når Ruth Andrea stod og spilte sax på slutten av episode 1... da var det veldig bra at det kameraet stod på stativ, for tårene mine bare rant. Dere har gitt meg mye emosjonelt. Jeg har sett hvor mye styrke dere har. Det tar jeg med meg inn i mitt eget liv.

Og samarbeidet med Bergfløtt da, hvordan har det vært, lurer vi på.

- Vi har hatt et veldig bra samarbeid synes jeg. Jeg har også fått høre fra Bergfløtt at de har satt pris på at jeg har vært så grundig. Jeg er en litt omstendelig person, og

ganske nøye på mange ting. Med dette prosjektet har jeg nok tenkt ekstra nøye gjennom mye, og likt å gå flere runder på ting. For noen vil ikke denne fremgangsmåten fungere så bra. Men med Bergfløtt så har det klaffet veldig. Det har vært viktig å ikke trå feil. Derfor har det vært helt uunnværlig å samarbeide tett med Marit Arnestad. Vi har blitt godt kjent, og det har gjort at vi har forstått hverandre også. Ofte har vi måttet snakke i detaljer om avgjørelser som skulle tas. I etterkant ser vi at dette var lurt. Bergfløtt strakk seg langt. Jeg har fått tilbakemelding på at det var lettere å gjøre dette når de følte seg trygge på at vi ikke ville pushe dersom de sa klart fra at noe absolutt ikke gikk. Så vil jeg si at Mia Sundsfjord som var produksjonsleder på serien, også var helt uunnværlig i samarbeidet med Bergfløtt – og i avklaring og planlegging før vi skulle filme.

Animasjonene

Vi er veldig imponert over animasjonene i dette filmprosjektet, og ber Ruth Andrea og Gunhild fortelle litt om hvordan disse er jobbet fram.

- Når jeg har snakket om hvordan vi har jobbet og samarbeidet, så har jeg forstått at mange trekker paralleller til brukermedvirkning, sier Gunhild. Jeg liker heller å se

på det som et samarbeid og samspill med de jeg lager serie med.

Når vi begynte å snakke om innholdet i psykosene i intervju-situasjon så var det egentlig noe som ikke Ruth Andrea hadde snakket om på lenge. Det har jeg skjønt i ettertid. Men, i og med at vi jobbet med noe kreativt sammen, og at det skulle bidra til at andre forsto, ble det til at vi klarte å gå ganske i dybden på det. Det er interessant synes jeg. De medvirkende var også med i møte med animator for å snakke enda mer i detalj om stemninger, farger og hvordan ting så ut for dem. Maria skisserte blant annet opp demoner hun hadde sett. Jeg har fått tilbakemelding fra alle hovedpersonene at dette var en veldig spennende måte å formidle psykoseopplevelser på. Kanskje kan det gå an å tenke litt kreativt når man skal inn og forstå noens vonde opplevelser i andre situasjoner også? Lese dikt pasienter har skrevet, høre på sangtekster eller tilnærme seg tematikken gjennom å be pasienter tegne opplevelsene. Dette er bare en tanke jeg har hatt. Vi har erfart at en kreativ inngangsvinkel kan danne et litt annerledes grunnlag for å kunne gå dypere inn og forstå psykose.

Vi spør Ruth Andrea om hun synes resultatet har blitt dekkende for

hennes psykoseopplevelser.

- Animasjonene uttrykker veldig godt hvordan jeg har opplevd dette, sier hun. – Og det har vært til stor hjelp for meg å jobbe med disse uttrykkene. Så har det gjort det veldig mye enklere for familien min og venner å forstå. Det er helt fantastisk! Det er vel det at de har fått en forståelse av hva jeg sliter med og fått innblikk i det som har skjedd i livet mitt. Det blir så mye sterkere når du kan se det da, sånn som i de animasjonene. Det har gjort at familien min har kommet nærmere, og venner jeg har hatt før har tatt kontakt og sagt at de forstår og gjerne vil ha kontakt med meg.

Jeg husker det var vanskelig før, når noen spurte: Hva driver du med? Nei da, jeg er innlagt jeg, og har en schizofrenidiagnose. Det er ikke så stas. Jeg føler at dette har gjort en veldig stor forandring, at de har forståelse for hva jeg har gått gjennom og større forståelse for hva psykose er. Det har gjort en stor forskjell.

Det er godt å ha den drømmen

Det var en ting til som vi var nysgjerrig på, det var jo det med sax'en og livsdrømmene til Ruth Andrea.

- Jeg har ikke spilt på kanskje ett og et halvt år nå, sier hun. Jeg fikk en psykose, så da sluttet jeg å

spille. Men jeg håper det kommer tilbake. Jeg tror litt på at det gjør det. For det kribler litt igjen.

Hva med komponistdrømmen. Ligger den der?

- Ja, jeg syns det, selv om det ikke blir noe av, så syns jeg det er veldig godt å ha den drømmen. Så jeg får bare se om jeg begynner med musikk igjen eller hva jeg gjør.

Gunhild forteller at de har to låter som ble spilt inn i studio, hvor Ruth Andrea spilte og sang. Hun tror de er i ferd med å bli lagt ut på Sound Cloud.

- Ja, det hadde vært kult, sier Ruth Andrea. Men da begynner det å bli sånn kriblete igjen. Det hadde vært gøy å begynne med det. Jeg har bare trengt masse tid til å få ta vare på meg selv, komme meg videre, komme tilbake til virkeligheten igjen.

Gunhild reklamerer for komposisjonene til Ruth Andrea:

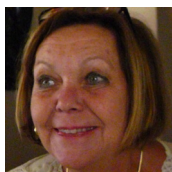
- Den ene låten, Tiden, den blir brukt i selve innspillingen. Det er i episode 4, i strekk fra Maria over til Ruth Andrea når hun jobber hjemme, der er det lagt på første vers av Tiden. Og så i slutten av episode 5, der sitter Ruth Andrea og jobber med den. Og så er det en annen som handler om mob-

bing, låt nr. 2. Jeg syns det er så fantastisk at hun nå har lyst til å ha det på Sound Cloud, så det kan spres. Fordi det er helt nydelige låter.

Vi ønsker all mulig lykke til. Og får lov å forhøre oss om spilleoppdrag i framtiden.



*Olav Løkvik
fagutvikler SEPREP TU
olav.lokvik@seprep.no*



*Anne Ek
fagutvikler SEPREP TU,
redaktør Dialog
anne.ek@seprep.no*