

Recovery oh recovery, where art thou?

av Lene Amina Tufte



Jeg jobber som medarbeider med brukererfaring, eller erfaringskonsulent om du vil, i Etat for psykisk helse og rustjenester, Bergen kommune. Et av mine vektlagte fokusområder i min stilling, er recoveryorientert praksis og implementering av dette ute i de ulike avdelingene. Gjennom jobben min snakker jeg mye med både fagpersoner, andre erfaringsmedarbeidere, bruker -og pårørendeorganisasjoner og selvsagt borgere. Jeg har også et relativt vidt nettverk i kommune-Norge innenfor de samme gruppene.

De eksempler og synspunkter som kommer frem i dette hjertesukket, er basert på flere samtaler med hele dette nettverket, over tid, -der lignende problematikk har blitt beskrevet i det ganske land. Hva jeg peker på og ønsker å luften i dette hjertesukket, er altså ikke knyttet til én bestemt tjeneste, eller en bestemt geografisk sone.

Jeg har valgt å bruke eksempler som jeg har møtt flere ganger, i ulike settinger og fra ulike deler av landet. Jeg sitter på mange flere eksempler jeg kunne valgt å bruke, men jeg har

konsentrert meg om de opplevelser jeg har fått inntrykk av at går igjen flere steder. Disse eksemplene er blitt meg formidlet fra både fagpersoner, fra innbyggere som benytter seg av ulike tjenester og fra bruker og pårørendeorganisasjoner. Alle eksemplene er i all hovedsak hentet fra tjenester knyttet opp mot tilrettede boliger og lignende tjenester. Tjenester som ønsker å jobbe recoveryorientert.

Recovery handler ikke om å bli frisk eller symptomfri, det er ikke nødvendigvis den type bedring vi snakker om. For mange som sliter med utfordringer med sin psykiske helse eller rusavhengighet, kan effekten av en god recoveryprosess likevel vel ha en god effekt på symptomtrykk, i noen tilfeller fjerne symptomene helt. Det er likevel ikke det det handler om når tjenestene skal jobbe recoveryorientert, ikke først og fremst:

Recovery handler om å kunne leve best mulige liv til tross for sine utfordringer, målet er ikke nødvendigvis å kurere eller gjøre frisk. Det handler om å støtte opp rundt noen viktige prinsipper som har vist seg å være

viktige for bedre liv for mange mennesker i sin recoveryprosess.

Tilhørighet - Identitet - Håp - Mening - Empowerment

Det kan være overraskende mye forvirring rundt dette, mange snakker om å «sitte på hendene» når man jobber recoveryorientert, og da jeg først hørte dette uttrykket var jeg enig. Vi sitter litt på hendene og hopper ikke inn med forslag til løsninger som kan gjøre ting bedre med en gang, ikke før vi har sjekket ut med hovedpersonen om han eller hun har noen egne erfaringer om hva som har hjulpet i lignende situasjoner tidligere i livet, som kanskje kan prøves igjen.

Da jeg først hørte uttrykket, forsto jeg det som at vi som hjelpere skal legge faget litt til siden, og utforske hovedpersonens egne erfaringer og tanker om hva som kan hjelpe. Søker jeg det opp, så er det som regel dette det handler om i for eksempel fagartikler.

Underveis i reisen mot mer recoveryorienterte praksiser, skjedde det likevel noe med forståelsen av dette begrepet mange steder. Fra å innebære at vi avventer litt og forsøker finne frem til løsninger hovedpersonen selv har tro på, -sammen med hovedpersonen, har det mange steder blitt en slags mantra blant hjelpere at «Dette klarer du å løse selv, det har vi troen på. Du er kaptein og styrmann i

eget liv, så dette fikser du», noe som i og for seg høres veldig positivt og oppløftende ut... men i flere tilfeller fører det til at hovedpersonen ikke får hjelp til å avlese sitt indre kart og kompass, og finne ut hvordan han eller hun liksom skal finne frem til virkelige løsninger. Hjelperne melder seg ut, hovedpersonen føler seg forlatt og hjelpesløs, og uten retningssans.

Eksempler på dette kan være boliger som tidligere har kjørt beboere på butikken og vært en støtte under handling, som i recoverylysets hallelujastemming tenker at dette er noe beboere bør klare selv, det handler jo tross alt om å bygge opp under de ressurser man innehar og styrke disse? Så vi kutter den faste handledagen med bil, nå må man ta bussen, gå eller ta taxi. For i et selvstendig liv handler man inn maten selv. Du kjenner jo butikken, så dette går så fint så! Optimismen lyser, og fagfolka klapper seg selv på skulderen for god innsats, her skal vi sitte på hendene, nød lærer naken kvinne spinne, og må man handle på egenhånd så gjør man det til slutt!

-men: dette er ikke så enkelt for alle. Mange i tilrettelagte boliger har for eksempel sosial angst, og det som gjorde at de taklet denne ene dagen på butikken i første omgang, var vissheten om at man ble kjørt til døren og ikke risikerte full buss eller å møte ubehagelige mennesker på gangstien til butikken. En annen ting som gjorde at man taklet

turen, var gjerne vissheten om at om man fikk angst i butikken, så hadde man en trygg hjelper som kunne være en støtte underveis.

Jeg sier ikke at man *ikke* skal ha som mål å klare turen på butikken alene, men etter det som kanskje har vært rutinen i flere år, har man behov for støtte i overgangen. Noen steder har man klart dette fint, der de ansatte har vært på tilbudssiden og for eksempel tatt seg tiden til å bli med og handle sammen med, uten bilen. Man har gjerne satt seg ned sammen og utforsket når dette med butikk og buss ble et problem, hvordan taklet man det før man fikk tilbud om bolig med kjøring? Hva tenker man skal til for å klare det igjen, hvordan har man håndtert angsten tidligere osv. Andre steder har beboere fått økt symptomtrykk, og store vansker med å fullføre handlingen på en god måte. Jeg vet om ansatte som i beste mening har gitt tips om butikker som leverer varene på døren mot en liten ekstra sum, slik at beboeren skal ha mat i hus. Kjempeflott at slike løsninger finnes, veldig synd at det må benyttes fordi hjelperne tolker det å sitte på hendene som at nå skal alle klare seg selv fordi det er det som bygger selvstendighet og mestring -fremfor å lese kartet litt sammen.

-og jeg har virkelig ingen anelse hvordan begrepet ble inntatt, fordøyet og redusert til dette?

Man oppfordrer til å oppsøke aktivitetshus og andre tilbud innen psykisk helse og rusfeltet, for å ha noe meningsfullt å fylle dagene med. Det er faktisk et veldig viktig ledd i recoveryprosesser å kjenne på tilhørighet og ha meningsfulle dager. Det å drive med for eksempel klatring eller kunst kan gi enorm mestringsfølelse og bygge sterke, sunne identiteter utover det å være psykisk syk eller rusavhengig. For mange av de som idag benytter seg av slike tilbud, var det også viktig med trygghet i oppstarten. Hjelpere/ansatte var ofte den som informerte om de ulike mulighetene og fulgte gjerne hovedpersonen til den aktiviteten som fristet mest et par ganger, til hovedpersonen følte seg trygg og taklet å gå uten følge.

Også her ser vi nå en endring mange steder. Man får informasjonen, støtten på at dette kan være bra for deg... men så må man etablere kontakt selv. Resultatet kan fort bli at tilbudet ikke lokket så mye likevel... man kan jo spørre seg hvorfor, faktisk så *burde* vi spørre oss nettopp dette.

Jeg snublet over et bilde her om dagen, som jeg synes beskriver hvordan recoveryorientert praksis tolket på denne måten kan oppleves for hovedpersonen:



Skal innbyggere med utfordringer innen helse og rus med hjelpebehov fra helsetjenester på feltet plutselig gjøre alt selv og finne sine ressurser på egenhånd, mens de som jobber på feltet bare skal la det skje og sitte på sine hender?

Hvor er recoverytenkingen i dette?

Recovery handler ikke om å sitte på hendene og la folk finne opp kruttet selv, men mer om å finne opp kruttet sammen:

Tilhørighet - Identitet - Håp - Mening
- Empowerment

Ja, et viktig poeng er at innbyggere selv skal få være kaptein på egen skute, men en kaptein trenger som

regel er godt mannskap, gjør han ikke? Hvordan skal kapteinen holde skuta på rett kjøll uten å miste oversikten, retning eller kontroll, hvis hele mannskapet «sitter på hendene»?

En kaptein trenger sitt mannskap, og innbyggere som sliter med psykisk helse og rusrelaterte utfordringer, trenger også et mannskap for å overleve denne seilassen vi kaller livet.

Vi har alle et mannskap rundt oss! På jobben består mannskapet av kollegaer, IT-support, rådgivere, verneombud og tillitsvalgte osv. På privaten kan mannskapet være venner og familie, fastlegen og treningskamerater, ja til og med kjæledyr kan være godt mannskap i det gode liv.

For innbyggere med psykisk helse og rusutfordringer, har kanskje deler av mannskapet falt over bord, -savnet på sjøen om man vil, -og for mange er kanskje det gjenværende mannskapet så slitene at de ikke lenger kan eller orker å bidra til trygg seilas.

Ingen innbyggere skal måtte seile den skuta alene, vi er alle en del av det mannskapet. Forhåpentligvis er vi ansatte i helsetjenestene bare vikariierende mannskap, for underveis på seilassen er det meningen vi skal bidra til at kapteinen finner igjen originalmannskapet sitt, eller rekrutterer nye.

Tilhørighet - Identitet - Håp - Mening
- Empowerment.

Ser vi på de fem prinsippene fra tidligere, så ser vi ting som er viktig for oss i våre egne liv. Det handler om å bygge gode liv, solide liv med solid og trygt mannskap. Det er ikke verre.

Kartlesere, loser, styrmenn og ikke minst venner.

Koordinering, støtte, veiledning, avlastning og inkludering.

Noen kan ha glemt hvordan -eller at de skulle styre den skuta selv, vi må minne de på det. Noen tror ikke at de har et mannskap, vi må vise at de har og hjelpe de å finne et crew. Kanskje skal vi være en del av det crewet på sikt, kanskje ikke.

Noen har ingen tro på at de er i stand til, eller vil være i stand til å være kaptein, de har mistet troen. Det er vår jobb å hjelpe de å tørre å tro, gi håp om mulighetene, og trygge de på at ingen skal måtte seile uten et fungerende mannskap.

Noen har parkert den skuta og ser ingen mening med å fortsette seilassen, vi må hjelpe de å finne den meningen.

Og, -vi må selvsagt tørre å overlate det ansvaret, når kapteinen selv ønsker å overta det. Noen ganger helt, andre ganger gradvis og delt.

Tilhørighet - Identitet - Håp - Mening
- Empowerment

Recovery folkens, det er så mye mer enn «å bli frisk»!

Lene Amina Tufte
leneamina@gmail.com

