

Nye behandlingsformer skaber hverdagsliv med livskvalitet

En dejlig solskinseftermiddag i oktober blev 'Sindets dag' afholdt i Bakkehuset Ikast, arrangeret af Socialpsykiatrien i Ikast-Brande kommune. Det var en dybt berørende eftermiddag med indlæg, som gav en enestående indsigt og forståelse for, hvordan



Snakken går ved bordene, i baggrunden ses cafeen.

det er at leve med en psykisk lidelse. Det var også en eftermiddag, der viste, både hvor langt ud man kan komme, hvis der ikke er kvalificeret og omsorgsfuld hjælp at hente og hvilke muligheder man har for et godt hverdagsliv med livskvalitet, når den rette hjælp er til stede.

På den måde var det fantastisk opmuntrende at lytte og lære denne eftermiddag, ovenpå uger hvor byrådets sparekniv havde flænset i sjæle og budgetter. Vi må aldrig glemme de sarte sjæle i vores samfund, netop gennem kendskabet og omsorgen for dem,

kan vi spejle vores eget liv og muligheder.

Nye vinde blæser



Sindets dag blev åbnet af leder Linda Engelbreth, Social Psykiatrisk Center Syd.

Temaet for eftermiddagen var 'Nye vinde blæser i Socialpsykiatrien i Ikast-Brande kommune', og oplægsholderne var både ansatte og brugere fra psykiatrien i Ikast-Brande, samt tilrejsende, som fortalte om nyere tiltag indenfor psykiatrien. Programmets spændende udformning og hele dagens klang var sammensat af Birte Rasmussen og Marianne Wiberg.

Et af de gennemgående temaer var beskrivelse af 'Recovery'-metoden både i teori og livsfortællinger. Den anvendes i psykiatrien i Ikast-Brande kommune og mange medarbejdere er uddannet til at bruge den med stor succes.

At høre sarte sjæle fortælle om deres liv med en psykisk lidelse og deres proces for at få det bedre, er et solidt fundament, for at forstå hvorfor det er så vigtigt med omsorg og tid indenfor psykiatrien og plads og rummelighed i

samfundet til for eksempel et skånejob.

Recovery

'Recovery kan beskrives som en dyb personlig, unik proces, som forandrer personens holdninger og værdier, følelser, mål og roller. Det er en måde at leve et



Her fortæller rehab-instruktør Heidi Dynesen om Recovery

tilfredsstillende, håbefuldt og bidragende liv selv med de begrænsninger, som er forårsaget af sygdommen'. Sådan defineres recovery i Ikast-Brande kommunes lille pjece om Recovery. Definitionen er hentet fra William Anthony.

Heidi Dynesen og Mie B. Christensen, som begge er Rehab-instruktører og ansat i Ikast-Brande kommune uddybde for os alle, hvad recovery egentlig er for noget.

-Det handler om at genvinde et ståsted i sit liv, forklarer Heidi, -og vores erfaring er, at mange med en psykisk lidelse oplever at finde og genfinde en meningsfuld og givende rolle, hvor de kan være med til at bidrage til samfundet og forfølge deres drømme.

-Som professionel medarbejder kan vi støtte den syge i at gå recovery-vejen, og til at se og formulere sine ønsker, drømme og håb, siger Heidi videre.

-Og der er brug for støtte, slår Heidi fast. -Med nyopdagede kompetencer skal målene måske justeres. Det kan hænde, at recovery-processen står stille eller ligefrem går baglæns, fordi patienten er blevet syg. Hele tiden handler det om at være der, så han eller hun fastholder sine håb og mål i livet og i recovery-processen, og at kunne guide lige der, hvor vanskelighederne opstår.

-En recovery-proces handler om at finde ny mening i sin tilværelse, fortæller Mie, -nye håb og ønsker og dermed blive i stand til at opbygge en ny identitet. Måske er der snarere tale om at genfinde den identitet, man ikke har haft styrke til at følge, og måske derfor er blevet psykisk syg.

Mennesker stjål min energi – om recovery

-Jeg troede jeg levede under 2. verdenskrig, og var en jøde, som



Kasper F. Pedersen havde lavet et PowerPoint show, som fortæller om hans proces.

var i konstant fare for at blive hentet, fortæller Kasper.

Kasper har diagnosen Paranoid Skizofreni. Han er i dag 35 år, har en studentereksamen samt en

videregående uddannelse. Han har i 4 år haft et fuldtidsjob og har i dag både kone og barn og hus.



-Min sygdom bryder ud i forbindelse med at min bedste kammerat dør. Jeg er kun 18 år, fortæller Kasper videre. -Jeg lukkede mig fuldstændig inde i min egen verden, og hver gang jeg var sammen med andre, oplevede jeg at mennesker stjal min energi. Mere og mere en oplevelse af at 'alle var efter mig.'

Da Kasper blev indlagt, kunne han hverken sove eller udføre almindelige hverdagsaktiviteter, så som at spise, vaske tøj og gå i bad. Alt omkring ham oplevedes negativt. For eksempel oplevede han sin bedstemor som en ond edderkop, der fangede folks sjæle og satte dem ind i dukker.

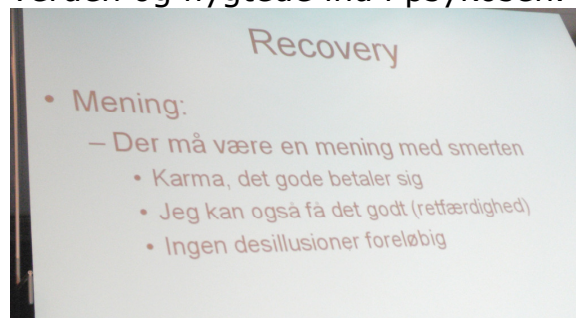
Reddes af en UFO

-Som jøde oplevede jeg at blive pint, dræbt og genoplivet gang på gang. Mærkede hvordan jeg blev gasset og så mig selv, som en gammel afmagret mand, fortæller Kasper videre. -og alligevel så jeg ikke mig selv som syg, men at jeg snart ville blive reddet ud af disse forfærdelige omstændigheder af en ufo.

-Jeg forsøgte at skabe en mening i meningsløsheden og at gøre mine vrangforestillinger til min styrke, siger Kasper, -på den måde oplevedes det utrolig positivt at tænke 'jeg er ikke syg', i modsætning til det psykiatriske hospital, som belærte mig om, at jeg aldrig ville blive rask og for altid skulle være medicineret. Det opleves så negativt, at jeg mistede både håb og lysten til livet.

Offer for en diagnose

-Jeg ville ikke samarbejde med psykiatrien, men oplevede mig selv som et offer for deres diagnose og følelsen af, at alle var imod mig, også min familie, som havde fået mig indlagt. Jeg var helt alene i verden og flygtede ind i psykosen.



Kasper blev udskrevet uden at være rask og uden sygdomserkendelse. På et tidspunkt blev han derfor indlagt igen. Denne gang mødte han mere

venlighed og fik kontakt med Recovery-behandlingen.

Kasper har lavet en meget smuk definition af begrebet recovery – det at komme sig:

-det at komme sig

‘Recovery er frigørelsen fra ens eget sind, fra spørgelserne i ens egne tanker, fra smerten i ens egne konstruerede følelser. Det er at gøre de onde kræfter i en selv magtesløse. Det er at se bort fra mørket i en selv og løfte blikket mod Frihedens Ansigt. Men uden turen i helvedes dybder er det ikke muligt at stå ansigt til ansigt med ens egne dæmoner, og uden at se dem i de enkelte detaljer, er det ikke muligt at blive fri af dem.’

-Jeg har fået det meget bedre ved selv at tage ansvar for min sygdom, siger Kasper, -det handler om de små mål, den lille mening og de daglige sejre. Gennem dem har jeg fået elementer til en ny identitet og en overordnet mening med livet. Jeg er blevet bedre til at lytte til mig selv og mine egne behov.

-Jeg har fået større selvindsigt, ved at se ind i min sjæls mørke dybder og ved at kende både mine stærke og svage sider. På den måde behøver jeg ikke længere at flygte fra virkeligheden.

-For mig er det at finde en mening noget af det vigtigste, konkluderer Kasper. -Jeg tror, at netop mening er et universelt behov, og at vi kan lære at finde denne mening både i det små og store. Mening giver håb og noget at kæmpe for.

Det svære liv – om recovery

Livet har ikke været gavmildt mod Flemming. Hans historie rummer store tab og en vanskelig ungdom. Nogle mennesker skal på grund af vanskelige sociale kår og manglende sociale og psykiatriske tilbud, så meget igennem.

Det hele startede med farens smertefulde cancersygdom og død:

-Far lå og skreg i sengen, fortæller Flemming, -jeg gik i 8. klasse og havde migræne. Da han døde var min søster og jeg lettede, men efter hans død, begyndte jeg at lave ballade i skolen og røg ned i karakterer. Jeg kom på handelsskole, men havde 87 % fravær og det gik jo ikke.



Flemming Nielsen fortæller sin livshistorie og om sit skånejob

-Så kom jeg i lære som svineslagter og det gik i 14 dage. Jeg pakkede alle mine ting og flyttede til Brande, ud på min tante og onkels gård. Jeg stod op kl. 5 om morgenen og hjalp min onkel med dyrene. Så tog jeg på handelsskole i Grindsted, kom tilbage til gården og arbejdede, lavede lektier og gik i seng kl. 12.

-Senere blev mit liv meget omflakkende. Jeg aftjente min værnepligt 4 måneder ved CF, så boede jeg hos min søster i Brande

og havde meget forskelligt arbejde. Enten blev jeg syg eller også blev jeg væk fra arbejdet. Jeg var begyndt at drikke og havde det slet ikke godt. Jeg flyttede på værelse.

-På et tidspunkt blev jeg indlagt, men da jeg blev udskrevet var det tilbage til et lille værelse og en masse bajere. Jeg blev svingdørspatient og har nok haft op mod 25 indlæggelser. Jeg har prøvet både bælte og elektrochok.



Flemming i cafeen

I 2007 havde Flemming det bedre og kom i kontakt med 'Den blå cafe' i Ikast. Han fortalte dem om sit liv og mødte den kvinde, han blev gift med. Mødet med 'Den blå café' blev et vendepunkt for Flemming. Udover at møde sin kone, fik han igennem recovery-modellen mod på at få et skånejob. Han afprøvede forskellige muligheder, indtil det lykkedes at blive ansat i selve 'Den blå cafe'.

-Jeg er så glad for mit arbejde her, fortalte Flemming, -de har tillid til mig, de stoler på mig og jeg opnår anerkendelse for det jeg laver. Det hjælper mig så meget.

At høre stemmer – om recovery. Mettes historie

Mette mistede sin mor, da hun kun var 6 år gammel og selvom faren stadig var der, var han ikke den person, som kunne hjælpe Mette og hendes lillesøster. Antagelig derfor begyndte Mette at høre stemmer omkring 8- årsalderen.

-Det er ikke så unormalt, at børn hører stemmer, og det er ofte en reaktion på noget der er sket i deres liv, fortæller Mette, -mine stemmer var meget opmuntrende og gjorde mig tryk, ligesom gode forældre. Stemmerne roste og støttede mig altid.

I sin gymnasietid, begyndte Mette at ryge hash - til sidst dagligt. 'Heldigvis' blev hun en dag så dårlig af det både fysisk og psykisk, at hun stoppede. Hun fik sin studentereksamen og blev sygeplejerske.



Mette Astrup taler berørende om sit liv med stemmer

Og selvfølgelig fik hun også arbejde, masser af arbejde og efter to år, blev Mette indlagt på grund af stemmerne – stemmer som ikke mere var positive, men snarere krævende og nedgørende.

Diagnosen skitzofræn

-Jeg blev svingdørspatient, fortæller Mette, -og fik diagnosen skitzofræn påstemplet.

Det psykiatriske system kunne ikke hjælpe Mette og i stedet søgte hun hjælp hos en privat praktiserende psykiater. Hun blev erklæret rask og fik arbejde indenfor ungdomspsykiatrien, senere i den psykiatriske skadestue.

-På en måde gik det godt med livet, fortæller Mette, -af og til havde jeg det skidt, men det var der ikke nogen der vidste – jeg klarede den – indtil mit hektiske hverdagsliv gjorde, at jeg igen blev meget syg. Men det kunne jeg ikke selv se, dengang.



Hendes kolleger og en læge tvangsindlagde hende og hendes karriere som psykisk patient fortsatte, samtidig med at Mette ikke følte, at hun fik den hjælp, hun havde brug for.

Vendepunktet Ørbæklund

I 2007 skete der noget afgørende. Mette kom på Ørbæklund i Brande, og her kom vendepunktet. For første gang var der nogen, der snakkede med Mette om stemmerne. De havde en ny viden fra Holland og vidste at medicin

ikke havde nogen effekt på stemmer.

-Faktisk er der mange, som hører stemmer, fortæller Mette, -men kun 1/3 kommer i kontakt med psykiatrien, resten lever med det.

Med hjælpen på Ørbæklund og ved hjælp af 'Recovery'-metoden er Mette i dag på vej fremad.

-Jeg er også med i 'stemmehørenetværket' i Danmark, fortæller Mette videre. Mette har været til to internationale kongresser om og med stemmehørere.

Netværket – en følelse af identitet

-Netværket giver mig en fornemmelse af at høre hjemme et



sted, siger Mette, -og når vi hører alle de andres historier, og hvordan de er kommet sig, spirer der håb i mig, som både er med til at skabe min identitet og en følelse af, at jeg også vil komme mig.

I dag hører Mette 6 stemmer. 'Lederen' af stemmerne er på Mettes egen alder. Denne stemme er både ledende, dominerende og "Bitsch-agtig". Der er også 2 mandestemmer, som altid er enige med lederen. Mette kalder dem medløberne. Så er der en

damestemme, der taler svensk - og her kan det lige tilføjes at Mette har boet ½ år i Sverige, så hun forstår hvad stemmen siger. Der er også en diktafon-stemme. For nylig kom der en ny stemme til. I begyndelsen var denne stemme positiv, men Mette havde samtidig en fornemmelse af, at denne kvindestemme ville stikke en kniv i ryggen på hende. Stemmen lovede Mette, at hvis hun lyttede til hende '-så vil det gå dig godt.'

I dag har Mette det mål at lære stemmerne så godt at kende, at de ikke mere er invaliderende for hende.

-De ved altid lige, hvordan de kan ramme mig, fortæller Mette, -og de truer mig, hvis jeg ikke gør, som de siger. Så hvis der så sker noget forfærdeligt, føler jeg, det er min skyld.

Berørte tilhørere

Vi tilhørere er alle meget berørt af at høre disse dybt personlige historier; både Mettes, Kaspers og Flemmings og det var ikke spørgsmål, men snarere kommentarer som 'det bedste foredrag, jeg nogensinde har hørt' og 'så godt at høre dig', der kom fra salen.

Mindfulness

Poul Erik Heunecke fortalte om noget af det nyeste indenfor psykiatrien, nemlig Mindfulness.

-Det handler om at have taget det bedste fra både øst og vest, siger Poul Erik. -Mindfulness er en meditationsform, hvor man har fjernet alt det religiøse og tilbage er den rene form eller metode til at

opnå bevidst nærvær, accept og ro i sindet.



Poul Erik Heunecke fortæller om Mindfulness

-Mindfulness træning går ud på at udvikle og styrke evnen til at være mere opmærksom og til stede i livet, fortæller Poul Erik, -og gennem denne opmærksomhed få kontakt til ens ressourcer, så man lærer at få det bedste ud af livet lige nu, på trods af indre smerte og sårbarhed.

Mindfulness er udviklet i USA og Poul Erik fortæller om, at de fra næste år, skal starte et projekt op på 'Gartneriet', hvor de vil anvende metoden.

'Gartneriet - Garland' er en kommunal institution, som har afholdt 25 års jubilæum. Det er den gartneriuddannede, Poul Erik, der for 25 år siden blev ansat som leder af stedet. 'Gartneriet Garland' er en arbejdsplads for psykisk syge.

Stedet er normeret til 20 fuldtidspladser, som er sårbare mennesker på førtidspension, i arbejdsprøvning eller langtidssygemeldte. På 'Gartneriet - Garland' produceres årligt 15.00

kasser tagetes 100.000 agurker og en masse tomater og op til jul 10.000 julestjerner. Gartneriet Garland er økologisk og leverer sine produkter til Gasa i Århus og andre grossister.

Tilværelsens psykologi

På Århus Universitet arbejder professor Preben Bertelsen med en teori, som han har kaldt 'tilværelsens psykologi'. Det har han gjort i mange år, også før recovery-teorien kom frem. Han har sendt sin forskningsassistent Rikke Skov Heunecke afsted for at fortælle om, hvordan de arbejder med metoden.



Rikke Skov Heunecke til venstre hygger sig i cafeen

-Det handler om at få hverdagen til at hænge sammen, siger Rikke. -vi ser tilværelsen som en række af projekter, der skal ordnes.

Rikke arbejder pt. sammen med institutionen 'Brohovedet' i Hobro, hvor der bor unge misbrugere. 'Brohovedet' består af en stor villa, hvor de unge bor og hvor der arbejder 2 psykologer, 3 ergoterapeuter, en socialrådgiver og en friluftvejleder. De unge og de ansatte laver selv alting i huset - sammen.

-Selvom vi stadig har en form for diagnose på de unge, siger Rikke, - så handler det i højere grad om, hvad der kommer til udtryk. Det er vores fokus: hvad af denne diagnose kommer egentlig til udtryk.

-Hvis de unge ikke kan komme afsted om morgenen, må vi analysere hvorfor, siger Rikke, - måske er fortiden ikke vigtig i denne analyse, men snarere hvad det er som hæmmer deres tilværelse. For nogen er det vigtigste at FÅ en tilværelse, for nogen er det godt at have et arbejde og for andre er det ikke.

-Det handler først og fremmest om at blive aktør i eget liv, siger Rikke.

Det er også titlen på Preben Bertelsens nyeste bog: 'Aktør i eget liv'.

Spiseforstyrrelser og recovery

Laura Rasmussen fortæller om sine spiseforstyrrelser, og hvordan hun igennem mindfulness, gestaltterapi og recovery er kommet igennem og nu er ude på den anden side.

-Jeg har været til psykiatri topmøde, hvor vi var over 1000 mennesker, siger Laura, -og det er jeg stolt af.

-Der findes mennesker, som er særlig sensitive, ja faktisk er op imod 15-20 % af den danske befolkning særlig sensitive. Er man særlig sensitiv er man måske også psykisk sårbar og kan mærke sig selv på en anden måde end mange andre. Men det kan være svært at stå ved og anerkende hos sig selv, fordi det som oftest ikke bliver set.

Vi skal lære, at det er ok at være lidt anderledes.

-Alle mennesker har brug for social anerkendelse og alle mennesker har brug for anerkendelse som menneske, siger Laura videre, -det er den rummelighed der skal være i vores samfund.



Laura Rasmussen er med i den anonyme rådgivning, som hjælper ved spiseforstyrrelser

-Jeg har haft spiseforstyrrelser siden jeg var 11 år. Det har været misbrug af mad og afføringsmidler, og jeg har både haft anoreksi, bulimi og overspisning. Tilbage i 1991 blev jeg sendt på opfedning, men det løste ikke problemet og jeg kastede mig ud i overspisning og opkastninger. Når jeg bad om hjælp, blev jeg afvist.

-Sådan er det stadig. Når jeg passer vores telefonlinje på www.spiseforstyrrelse.dk bliver jeg undertiden ringet op af desperate forældre, som observerer

spiseforstyrrelser hos deres barn. Barnet er bare ikke tynd nok til at få hjælp.

Endelig fik jeg hjælp

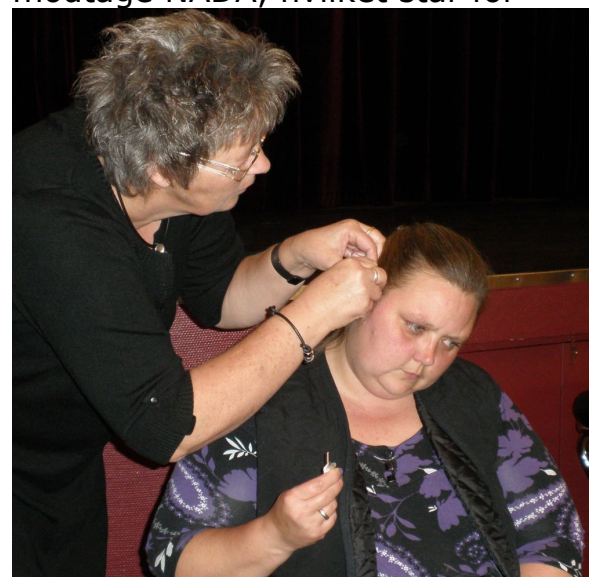
-Efter mislykkede behandlinger for mine spiseforstyrrelser, gav de mig et visitkort til en privat praktiserende psykiater, og gav mig besked på at klare mig selv, fortæller Laura. -først da jeg selv fandt hjælp hos en psykolog, der praktiserede 'Mindfulness' og siden en gestaltterapeut, fik jeg det bedre.

Hos gestaltterapeuten deltog Laura i gruppeterapi.

-Gennem recovery fik jeg viljen og troen på, at det kan lykkes at bliver helt rask, siger Laura, -her tales der til den raske del i mennesket og det er den del der skal fylde.

NADA:

Det har igennem de sidste par år været et tilbud i socialpsykiatrien i Ikast Brande Kommune at kunne modtage NADA, hvilket står for



'øreakupunktur'. Medarbejderne har i samarbejde med de, der har modtaget NADA, igennem spørgeskemaer påvist dokumenteret virkning på søvnforstyrrelser, angst, rygetrang, medicinreduktion og kognition (evnen til at tænke anderledes og derved ændre negative tankemønstre).

Ikke mindst vigtigt er indlæggelser undgået.

På Sindets Dag blev der demonstreret, hvordan denne teknik fungerer i praksis, da en beboer fra Ørbæklund først fortalte om, hvordan det havde skabt bedringer i hendes livskvalitet og siden fik isat nåle i ørerne.



Sikkerhedsrepræsentant Birthe Rasmussen og Marianne Wiberg har stået for planlægningen af det flotte program

Kvalificerede medarbejdere

Psykatri- og handicapchef, Mogens Wehrs og Sundhedsdirektør, Inger-Lise Katballe deltog hele dagen. Så kunne man kun have ønsket sig, at der også på denne dejlige dag

havde været nogle byrådspolitikere fra Ikast-Brande kommune. De skal tage beslutningerne om økonomi til det psykiatriske område i kommunen og de arbejdsbetingelser, som personalet skal have for at hjælpe de svagere borgere.

Deltagelse i 'Sindets dag' denne oktober eftermiddag viser, hvor vigtigt det er, at det er kvalificerede og engagerede medarbejdere som arbejder i psykiatrien.

Af journalist i FOA Herning Birgitte Rasmussen

Foto: Birgitte Rasmussen

Faktaboks:

Få mere viden:

Recovery: Rehab-instruktører:
Heidi Dynesen 3076 4876 og
Mie B. Christensen 2144 2856,
www.recovery-orientering.dk

NADA-Metoden: Lars Wiinblad.
Se i øvrigt artikel i det lille
FOA blad september
2009/hjemmesiden side 32

Spiseforstyrrelser:
www.spiseforstyrrelser.dk
eller www.selvskade.dk eller
www.psykisksaarbar.dk

At høre stemmer:
www.stemmehoerer.dk

www.brohovedet.dk
www.gartneriet-garland.dk

Aktør i eget liv – om at hjælpe
mennesker på kanten af
tilværelsen, Preben Bertelsen,
Forlaget Frydenlund, pris ca.
265 kr